મીઠાઈ ખાવાથી ડાયાબિટીઝ થતો નથી અને જો તમને ડાયાબિટીઝ હોય તો પણ મીઠાઈ ખાઈ શકાય છે

જો આ વાત સાંભળીને તમને શૉક લાગ્યો હોય તો એમાં તમારો વાંક નથી. આજકાલ ડાયાબિટીઝથી લોકો એટલી હદે ગભરાઈ ગયા છે કે એની સામે લડવામાં ખુદ જીવવાનું જ ભૂલી ગયા છે. જેમને ડાયાબિટીઝ છે તેમણે આ નહીં ખાવાનું અને પેલું નહીં ખાવાનું કહીને માનસિક રીતે આપણે તેમની હેલ્થ બગાડી દીધી છે એનું શું? દિવાળી આવે છે ત્યારે સમજવાનું એ છે કે ભારતીય પારંપરિક મીઠાઈઓમાં વપરાતાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ, ઘી, ચણાનો લોટ, અનાજ, ગુંદ, ગોળ બધું હેલ્ધી જ છે. એટલે એ ખાવાથી હેલ્થ બગડવાનો કોઈ સવાલ જ ઉદ્‌ભવતો નથી. જોકે આટલું વાંચીને મીઠાઈ પર તૂટી પડો એ પહેલાં પૂરું વાંચો

જિગીષા જૈન

ઘરે બનાવેલાં મીઠાઈ-ફરસાણનું મહત્ત્વ અનેરું છે. એ બનાવવાથી, ખાવાથી અને ખવડાવવાથી જે આવશે એ છે ફક્ત મજા. હેલ્થ બગડવાનો સવાલ જ નથી ઊભો થતો, કારણ કે ઘરના લોકોએ મળીને પ્રેમથી ઘરે બનાવેલી પારંપરિક વસ્તુઓ ખાઓ એને જ તહેવાર કહેવાય. ભારતમાં રહીને જો આપણે આ તહેવારોની મજા ન લઈએ અને દિવાળીના દિવસે પણ સૅલડ અને સૂપ ખાઈએ એનાથી દુ:ખી અને અનહેલ્ધી કહી શકાય એવી કોઈ વાત નથી. શુગરને લઈને આપણે ત્યાં જે મોટી હાઇપ ઊભી થઈ છે કે શુગર ખાય તો ડાયાબિટીઝ થઈ જાય, વજન વધી જાય અને જેમને ડાયાબિટીઝ હોય તેમણે તો શુગર ખાવી જ નહીં; કારણ કે તે ખાય તો મોટી ગરબડ થઈ જાય. આ બધી ફક્ત એક અફવા છે જે ઇન્ટરનૅશનલ રિસર્ચ સંસ્થાનોએ વખોડી કાઢી છે.

ડાયાબિટીઝ થવા પાછળ એકસાથે અઢળક પરિબળો કામ કરતાં હોય છે. ફક્ત મીઠાઈ ખાવાથી ડાયાબિટીઝ થઈ જાય છે એ અધૂરું જ્ઞાન છે. એ વિશે સ્પષ્ટતા કરતાં ગાડગે ડાયાબિટીઝ કૅર સેન્ટર, ગોરેગામના ડાયાબેટોલૉજિસ્ટ ડૉ. પ્રદીપ ગાડગે કહે છે, 'ડાયાબિટીઝ થવાનાં મુખ્ય કારણ બે છે, એક તો જિનેટિક્સ અને બીજું લાઇફ-સ્ટાઇલ. લાઇફ-સ્ટાઇલમાં ડાયટ આવી જ ગઈ. તમે મીઠાઈ ખાઓ છો એ કદાચ પ્રૉબ્લેમ નથી, પરંતુ એ મીઠાઈને પચાવી જાણતા નથી એ પ્રૉબ્લેમ છે. વ્યક્તિ હેલ્ધી ત્યારે જ રહી શકે જ્યારે તે જે ખાય છે એટલું જ વાપરે છે. તમે જો બેઠાડુ જીવન જીવતા હો, એક્સરસાઇઝ બિલકુલ ન કરતા હો, તમારું હોવું જોઈએ એના કરતાં ૧૦-૨૦ કિલો વધુ વજન ધરાવતા હો તો આવા તહેવારના સમયે જ્યારે તમે મીઠાઈઓ ખા-ખા કરો છો તો શરીરને એ સમયે એક અનુકૂળ વાતાવરણ મળે છે જે ડાયાબિટીઝના રિસ્કને વધારે છે. પરંતુ તહેવારો પર મીઠાઈ ખાવાને બદલે જો તમે ઍક્ટિવ લાઇફ-સ્ટાઇલ અપનાવો એ વધુ યોગ્ય ગણાશે. મન મારીને લાંબો સમય સુધી મીઠાઈથી દૂર રહેવું શક્ય નથી. જો તમે ડાયાબિટીઝ ધરાવતા હો તો પણ ક્યારેક ફક્ત તહેવાર સમયે જ પ્રમાણભાન રાખીને મીઠાઈ માણી શકાય. એમાં કોઈ તકલીફ નથી.'

ભારતીય પારંપરિક ઘરે બનેલી મીઠાઈઓ

તમે મીઠાઈ ખાઈ જ શકો છો એની ના નહીં, પરંતુ ફક્ત ઘરે બનેલી પારંપરિક ભારતીય મીઠાઈઓ. આ બાબતે સ્પષ્ટ થતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ ઋજુતા દિવેકર કહે છે, 'આપણે એક એવી અભાગી પ્રજા છીએ જે પોતાની પરંપરા પોતાનાં બાળકોને દઈને નથી જવાની. આપણી મીઠાઈઓ ખાતાં આપણને ડર લાગે છે જાડા થવાનો કે ડાયાબિટીઝ થવાનો અને એના બદલે આપણે બિસ્કિટ, કેક, કપકેક, પેસ્ટ્રી બાળકોને ખવડાવીએ છીએ અને ખુદ પણ ખાઈએ છીએ. દર અઠવાડિયે કોઈ ને કોઈ બર્થ-ડે પાર્ટીમાં કેક ખાતી વખતે આપણે ડાયાબિટીઝ વિશે વિચારતા નથી અને દિવાળીની મીઠાઈમાં આપણને ડાયાબિટીઝ યાદ આવે છે. આપણાં ઘરોમાં દિવાળીએ બનતી પારંપરિક મીઠાઈઓ ખાવી જ જોઈએ; કારણ કે આ મીઠાઈમાં વપરાતાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ, ઘી, ચણાનો લોટ, ધાન્ય, ગુંદ, ગોળ વગેરે પદાર્થો શરીરને પોષણ આપે છે. એ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. એમનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ઘણો જ નીચો છે. બંધ કરવું જ હોય તો ચૉકલેટ, કેક અને બિસ્કિટ બંધ કરો. એનાથી ડાયાબિટીઝ ચોક્કસ થાય છે, ભારતીય મીઠાઈઓથી નહીં.'

કઈ શુગર વાપરવી?

ઘણા લોકો એવા છે જે આજે મીઠાઈ તો ખાય છે, પરંતુ શુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ જે શુગર સબ્સ્ટિટ્યુટ વાપરીને બનાવવામાં આવે છે અને લોકો એમ સમજે છે કે આ મીઠાઈઓ હેલ્ધી છે એટલે ગમેતેટલી ખાઈ શકાય. એવું બિલકુલ નથી. આ શુગર સબ્સ્ટિટ્યુટ વિશે વાત કરતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'જે પણ શુગર સબ્સ્ટિટ્યુટ હોય છે એનું મગજ સાથે જે કનેક્શન છે એ જોડાતું નથી એટલે કે જ્યારે આપણે ખાંડ ખાઈએ છીએ ત્યારે મગજને જે સંતોષ મળે છે એ આ સબ્સ્ટિટ્યુટથી મળતો નથી, જેને કારણે મગજ વધુ કૅલરીની ડિમાન્ડ કરે છે. જો ધ્યાનથી ઑબ્ઝર્વ કરશો તો સમજાશે કે કેમ આપણે ડાયટ કોલા ડ્રિન્ક સાથે જન્ક ફૂડ ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ? એટલા જ માટે, કારણ કે એ પીવાથી આપણું મગજ વધુ કૅલરી માટે ક્રેવ કરે છે. આમ આ સબ્સ્ટિટ્યુટ હેલ્ધી છે એ માનવામાં સમજદારી નથી.'

અતિરેક વાજબી નથી

મીઠાઈ હોય કે કોઈ પણ આહાર, દરેકમાં પ્રમાણભાન જરૂરી છે. ગમેતેટલી ગુણકારી વસ્તુઓ હોય, પરંતુ એને ઠૂંસીને ખાશો તો એ નુકસાન તો કરશે જ. ઘણા લોકો એવું કરે છે કે આજે મેં મીઠાઈ ખાધી તો હવે જમવાનું રહેવા દઈએ. અથવા આજે મેં ચાર મીઠાઈ ખાઈ લીધી તો હવે બે દિવસ ડિટૉક્સ કરી નાખીએ. આવું ન કરો. બધું ખાઓ, પરંતુ પ્રમાણ જાળવીને ખાઓ. અત્યારે ખાઈ લઈએ, પછી નહીં મળે જેવી અધૂરપ ન રાખો. મનમાં અપરાધભાવ રાખ્યા વગર ખુશીથી ખાઓ, પરંતુ અતિરેક કરીને શરીર અને તહેવાર બન્ને ન બગાડો.

બાળકોને શું ખવડાવવું?

ઘણા પેરન્ટ્સ એવી ફરિયાદ કરે છે કે આજકાલનાં બાળકો ઇન્ડિયન મીઠાઈ ખાતાં જ નથી. એ એટલા માટે નથી ખાતાં કે તેમને તમે એનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું જ નથી. તેને દરરોજ ચૉકલેટ આપતી વખતે તમે કહ્યું નહીં કે ચૉકલેટ ખરાબ છે અને લાડુ આપતી વખતે કહ્યું નહીં કે આ અતિ ગુણવાન છે. નાનપણથી જ તેને ભારતીય મીઠાઈઓ ખવડાવી હોય તો આવી તકલીફ ન થાય. બાળકોને દિવાળીની મીઠાઈમાં શું-શું ખવડાવી શકાય એ વિશે વાત કરતાં ચાઇલ્ડ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ ધ્વનિ શાહ કહે છે, 'ડ્રાયફ્રૂટ, શુગર અને દૂધ આ ત્રણેય પદાર્થો આપણી મીઠાઈઓમાં વપરાય છે; જે બાળકો માટે ખૂબ જ હેલ્ધી છે. શુગર જ્યારે ડ્રાયફ્રૂટ કે દૂધ સાથે ભળે છે ત્યારે એ હેલ્ધી ફૉર્મ ધારણ કરે છે. એક વર્ષથી નાના બાળકને શુગર કે મધ કે ગોળ આપવાની બિલકુલ જરૂર નથી. એક વર્ષથી મોટાં અને ત્રણ વર્ષ સુધીનાં બાળકો માટે દૂધ અને દૂધની બનાવટો એટલે કે પનીરની મીઠાઈ જેમ કે રસગુલ્લા, સંદેશ કે બરફી આપી શકાય. ફક્ત માવામાંથી બનેલી મીઠાઈઓ જેમ કે પેંડો પણ આપી શકાય. આ સિવાય તેમને બદામની મીઠાઈ આપી શકાય, કારણ કે આ ઉંમરમાં બદામ ખૂબ ફાયદો કરે. ૩ વર્ષથી મોટા બાળકને અખરોટ અને પિસ્તાની મીઠાઈઓ આપી શકાય. આ ઉંમરે મગજનો ઘણો વિકાસ થાય છે અને આ મીઠાઈઓ તેમને ઘણી મદદરૂપ થાય છે. પાંચ વર્ષથી મોટાં બાળકોને કાજુની મીઠાઈ આપી શકાય. આ સમયે તેમનો વિકાસ ખૂબ ઝડપી થાય છે અને એટલે કાજુ ઉપયોગી છે.'