

જિગીયા જૈન

શુગર માટે લોકો આજકાલ ઘણા જાગૃત થઈ ગયા છે. ઘણા એને સફેદ ઝેર પણ માને છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઈઝેશનનું માનીએ તો લિમિટેડ પ્રમાણમાં લેવામાં આવતી શુગર

નુકસાનકારક નથી, પરંતુ મોટા ભાગના હેલ્થ પ્રોફેશનલ માને છે કે એ સાવ ન લો તો બેસ્ટ. આપણા વડીલો તો ખૂબ શુગર ખાતા, પરંતુ એ શુગરને પચાવી પણ જાણતા. આજના આપણા બેઠકા જીવનમાં શુગર આપણને મદદની બદલે નુકસાનકારક લાગે છે, કારણ કે જે એનર્જી શુગર આપણને આપે છે એ એનર્જીને આપણે વાપરતા જ નથી. જો તમે શુગર સાવ છોડી દેશો તો તમે હેલ્થી બનશો એ નક્કી છે. લિમિટેડ પ્રમાણમાં એટલે કે દિવસની ૧ કે ૨ ચમચી શુગર લેશો તો પણ હેલ્થને ખૂબ વાંધો નહીં આવે એમ માની શકાય. પરંતુ આપણે ગળ્યું ખાવાની મજા પણ જોઈએ છે અને હેલ્થને નુકસાન પણ નથી થવા દેવું એમ વિચારીને શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ ખાવાનું શરૂ કરી દીધું છે. શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટનો જન્મ જ એ માટે થયો છે. સ્વાદ આવે પણ નુકસાન ન થાય. પરંતુ શું પરંપરા એનું કોઈ નુકસાન નથી? જ્યારે પણ આપણે ખોરાક બનાતે નુકસાન વિશે વિચારીએ છીએ ત્યારે એક વાત ચોક્કસ યાદ રાખવા જેવી છે. જે કુદરત આપણને આપે છે એ ખાવાથી ક્યારેય આપણું નુકસાન થઈ ન શકે ભલે એ શેરડી પણ હોય, જેમાં ધ્યોર શુગર જ છે છતાં એ નુકસાન નહીં કરે, પરંતુ જે વસ્તુ આપણે આર્ટિફિશ્યલ રીતે લેબોરેટરીમાં બનાવીએ છીએ એ ચોક્કસ કોઈ ને કોઈ રીતે આપણને નુકસાન કરતી હશે. છતાં જો તમે શુગરની જગ્યાએ વાપરતા શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ પર નિર્ભર રહેવા માગતા હો તો એ વિશે થોડી માહિતી મેળવી લઈએ.

તફાવત

દંડ પીણાના શોષીને હેલ્થ માટે જાગૃત લોકો ડાયટ કોલા અને ડાયટ ડ્રિન્ક્સનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. ડાયટ ડ્રિન્ક અને રેગ્યુલર કોલા ડ્રિન્ક્સમાં મોટો ફરક શું છે એ ભાગ્યે જ કોઈ જાણે છે. જાહેરાત મુજબ ડાયટ ડ્રિન્ક્સમાં કેલરી ઓછી છે. એ કેલરી ઓછી હોવાનું મૂળભૂત કારણ એમાં ઉપયોગમાં આવતું એસ્પાર્ટેમ છે, જેને આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર કહેવાય છે. એ વિશે સમજાવતાં ડાયટિયન અને ફિટનેસ કન્સલ્ટન્ટ યોગિતા

ગોરડિયા કહે છે, 'સાદી ભાખામાં સમજાવીએ તો આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર એટલે કે એક એવી સાકર જે મીઠી તો છે પરંતુ રિકાઈવ્ડ શુગરની જેમ



બનતી લેક્ટોઝ વધુ માત્રામાં વાપરતી નથી.'

સેકરિન અને સુકલોઝ

સેકરિન મોટા ભાગે શરબતો કે તૈયાર શિરપમાં વપરાય છે, જ્યારે સુકલોઝ ગોળીઓ અને પાઉંડર સ્વરૂપે શુગરની અવેજમાં વાપરી શકાય છે. સુકલોઝનો ઉપયોગ આજે ઘણો પ્રચલિત બન્યો છે. આ આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર લેવાથી અમુક લોકોને થોડા ગેરકાયદા થઈ શકે છે, જે જાણવાતાં યોગિતા ગોરડિયા કહે છે, 'આ બનનેથી પાયનક્રિયા પર અસર થઈ શકે છે. એસિડિટી અને ઝાડા પણ થઈ શકે. સેકરિનથી ગળું પકડાઈ જાય કે ગળાનું ઇન્ફેક્શન થઈ જાય, પાણીનો શોષ પડે અને લાંબા ગળે અલ્સર થાય. સુકલોઝ સેકરિન કરતાં વધુ સેફ છે.'

નેચરલ સ્વિસ્ટચ્યુટ

આમ તો ઘણાં જુદા-જુદા પ્રકારનાં શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ બજારમાં મળે છે એમાં એક પ્લાન્ટ બેઝડ હોય છે એટલે કે વનસ્પતિમાંથી સીધું મેળવવામાં આવે છે, જેનું નામ છે સ્ટેવિયા. આ ઘણી હલ્કે હેલ્થી માનવામાં આવતું સ્વિસ્ટચ્યુટ છે. મોટા ભાગના હેલ્થ પ્રોફેશનલ માને છે કે આ સૌથી સેફ છે, પરંતુ એ રીતે તો આપણી શુગર પણ સેફ હોવી જોઈતી હતી; કારણ કે એ પણ શેરડીમાંથી બને છે અને પ્લાન્ટ બેઝડ જ ગણાય. જોકે આ બાબતે સ્ટેવિયા વિદેશી પ્રોડક્ટ છે એટલે એના પર રિસર્ચ થયેલાં હોય એટલે વાત સાબિત થયેલી હોય. આપણી શેરડી પર કોઈ રિસર્ચ થયાં નથી એટલે એ બાબતે કોઈ વસ્તુ સાબિત કરી શકાય નહીં કે એ શુગર કેટલી સેફ છે. વળી જો દેશી મીઠાઈની વાત કરીએ તો એ સ્ટેવિયામાંથી બનાવવી શક્ય નથી, કારણ કે આ શુગરને પકાવવી જ શક્ય નથી.

પ્રચલિત પ્રકાર

બાકી એ મહત્વના પ્રકાર છે જે લોકો રેગ્યુલર ઉપયોગમાં લેતા હોય છે એ બાબતે જાણકારી આપતાં ડ્રાયબેટોલોજિસ્ટ ડૉ. પ્રદીપ ગાડગે કહે છે, 'એક પ્રકાર છે એસ્પાર્ટેમ. આ ઘણી બહોળી માત્રામાં લોકો લે છે, પરંતુ એની અસર હાનિકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ સ્વિસ્ટચ્યુટને સેફ માનવામાં આવતું નથી. એટલે એનો પ્રયોગ ન જ કરવો. જ્યારે બજારમાંથી શુગર-ફ્રી પ્રોડક્ટ ખરીદો ત્યારે એ વાંચો કે એમાં કયું તત્ત્વ છે. સુકલોઝ નામનું તત્ત્વ ઘણું સેફ ગણાય છે અને એનાથી ભારતીય મીઠાઈઓ બની પણ શકે છે. એટલે આ સ્વિસ્ટચ્યુટ વાપરી શકાય. પરંતુ અહીં પણ એ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કે અતિરેક થોગ્ય નથી.'

શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ વાપરતાં પહેલાં આટલું જાણી લો

શુગરના ઘણા ગેરફાયદા જાણીને આપણે શુગર સાવ છોડી દઈએ તો બેસ્ટ ગણાય, પરંતુ ગળ્યા સ્વાદના રસિક આપણે ભારતીયો શુગર સાવ છોડી દઈએ એ થોડું અઘરું છે એટલે જ આજકાલ લોકો શુગરના બદલે વાપરતા શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ તરફ વળ્યા છે જે મોટા ભાગે આર્ટિફિશ્યલ છે. લેબોરેટરીમાં બને છે. જે નેચરલ છે એ થોડા સેફ છે, પરંતુ એમ વિચારીએ તો આપણી શુગર પણ નેચરલ જ છે, કારણ કે એ શેરડીમાંથી બને છે. પ્લાન્ટ બેઝડ છે. આજે બુદ્ધિ-બુદ્ધિ સ્વિસ્ટચ્યુટ વિશે મેળવીએ જાણકારી અને જાણીએ એ કેટલા સેફ છે

શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટનો પ્રોબ્લેમ

શુગર હાનિકારક છે એ જાણીતું સત્ય છે, પરંતુ આજકાલ લોકો શુગરના બદલે શુગર-ફ્રી વાપરે છે એટલે કે શુગરનાં સ્વિસ્ટચ્યુટ જે પ્લાન્ટ બેઝડ અને કેમિકલ બેઝડ એમ બે પ્રકારનાં આવે છે એ વાપરવા લાગ્યા છે. એમાં કેલરી નથી હોતી અને શુગર જેવું હાનિકારક પણ એ નથી. પરંતુ ટેસ્ટ મીઠો આવતો હોય છે. ડાયટ કોલા ડ્રિન્ક્સમાં પણ એ જ ઉમેરવામાં આવે છે. આ શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ વિશે વાત કરતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અને ફિટનેસ કન્સલ્ટન્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'જે પણ શુગર સ્વિસ્ટચ્યુટ 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 સ્વિસ્ટચ્યુટથી મળતો નથી, જેને કારણે મગજ વધુ કેલરીની ડિમાન્ડ કરે છે. જો ધ્યાનથી ઓબ્ઝર્વ કરશો તો સમજાશે કે કેમ આપણે ડાયટ કોલા ડ્રિન્ક સાથે જ-ક ફૂડ ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. એટલા જ માટે કારણ કે એ પીવાથી આપણું મગજ વધુ કેલરી માટે કેવ કરે છે. આમ આપણે આ સ્વિસ્ટચ્યુટ ખાઈને મગજને કન્ફ્યુઝ કરવાને બદલે શુગર કે એના સ્વિસ્ટચ્યુટ બંને જ ખાવાનું બંધ કરી દઈએ એ એક આદર્શ પરિસ્થિતિ છે.'

જુદા-જુદા પ્રકાર અને એની સેફટી વિશે.

ફુક્ટોઝ અને લેક્ટોઝ

આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનરમાં ફુક્ટોઝ સૌથી મોટું છે. લગભગ ૧ કિલો ફુક્ટોઝ ૩૦૦-૪૦૦ રૂપિયાનું મળે છે. એનો ઉપયોગ મોટા ભાગે ઇન્ડસ્ટ્રીમાં જ વધુ કરવામાં આવે છે. ઘરમાં વ્યક્તિગત રીતે એનો ઉપયોગ થતો નથી. એ વિશે યોગિતા ગોરડિયા કહે છે, 'ફૂટમાંથી નેચરલી મળતી શુગરને લેબમાં બનાવવામાં આવે ત્યારે એ આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર બની જાય છે. ફૂટ પાઉંડર ડ્રિન્ક્સ, કેન્ડી બાર્સ, જેલી જેવી વસ્તુઓ જે ઇન્ડસ્ટ્રી બનાવતી હોય એ આ સ્વીટનરનો ઉપયોગ કરે છે. એનું ખાસ કોઈ નુકસાન છે નહીં. એ જ રીતે લેક્ટોઝ દૂધમાંથી મળતી શુગર છે. એને લેબમાં બનાવે તો એ આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર બને. જોકે ભારતમાં આર્ટિફિશ્યલ સ્વીટનર તરીકે



રિકાઈવ્ડ શુગરની જેમ