મેદવૃદ્ધિ(જાડાપણું)

ડો.કેતન ઝવેરી

ભણશાળી ટ્રસ્ટ સંચાલિત

જીવન શૈલી ક્લિનિક

 © ડો. કેતન ઝવેરી

અનુક્રમણિકા

તંદુરસ્ત વ્યક્તિનુ આદર્શ વજન કેટલું હોવું જોઇએ?	૩
વધુ વજન એટલે વધુ ચરબી એવું ખરું?	૫
શરીરની ચરબી કેવી રીતે માપી શકાય?	૫
વધુ વજનથી શું નુકસાન થાય છે?	૮
- પેટનો ઘેરાવો જેટલો વધુ એટલી બિમારી થવાની શક્યતા વધારે	૧૧
વજન વધવાનુ કારણ શું?	૧૨
- વધુ ચરબી અને કેલરીવાળો ખોરાક	૧૩
- બેઠાડુ જીવન	૧૫
- સુખ સગવડના સાધનો વજન વધારે છે.	૧૫
- વારસો	૧૬
- અંતઃસ્રાવના રોગો	૧૬
- દવાઓ	૧૭
- ઉંમર વધે એમ વજન વધવાની શકયતા પણ વધે છે	૧૭
વજન ઘટાડવા શું કરવું?	૧૯
(૧) ખોરાક.	૧૯
(૨) કસરત.	૨૦
(૩) બિહેવીયર થેરપી.	૨૧
(૪) દવા - ગોળીઓ.	૨૧
(૫) આપરેશન.	૨૨
ખોરાક અંગેની ટીપ્સ	૨૩
કસરતો	૨૭
પેટ પાસે જમા થયેલ ચરબી ઘટાડવા કઇ કસરત કે આસન કરવા?	૩૧
બિહેવીયર થેરપી.	૩૭
બાળકોમાં મેદવૃદ્ધિ અટકાવો	૪૦
ગણતરીની મિનિટોમાં પાતળા થવાના નુસ્ખા કેટલા સલામત?	૪૨
ઘટેલું વજન જાળવી રાખવું હોય તો શું કરવું?	૪૪
ઓછી ચરબી-કેલરી વાળી વાનગીઓ.	૪૬
કચુંબર	૪૮
સૂપ	૫૦
ચટણી	૫૩
નાસ્તો-ફરસાણ	૫૪
મીઠાઇ	૬૨

★ ★ ★

મેદવૃદ્ધિ (જાડાપણું)

તંદુરસ્ત વ્યક્તિનુ આદર્શ વજન કેટલું હોવું જોઇએ?

ઘણા લોકો પ્રશ્ન પૂછતા હોય છે કે 'મારું વજન કેટલું હોવુ જોઇએ?' અથવા 'મારું વજન નોર્મલ કહેવાય કે વધારે?' સામાન્ય રીતે જે તે સમુદાયમાં રહેતા તંદુરસ્ત લોકોના વજનની સરેરાશ કાઢીને આદર્શ વજન નક્કી કરવામાં આવે છે. પરંતુ આ રીતે નક્કી કરેલું વજન દેશ, વિસ્તાર, સમુદાય પ્રમાણે બદલાય છે અને કેટલાક દેશોમાં ઘણાં બધા લોકોનું વજન જોઇએ તે કરતાં વધારે હોય તો એ દેશમાં વજનની સરેરાશ પણ વધારે આવે.

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આદર્શ વજનથી ૨૦ ટકા વધુ વજન ધરાવતી વ્યક્તિને મેદવૃદ્ધિ (ઓબેસિટિ) નો રોગ છે એવું કહી શકાય. જો કે આ નિદાન કરતાં પહેલાં ચરબી સિવાયના અન્ય વજન વધવાનાં કારણો (દા.ત. શરીરમાં પાણીનો ભરાવો) નથી એની ખાતરી કરી લેવી પડે છે.

પુખ્ત વયની ઉંમરના માણસોના વજનનો સીધો આધાર તેમની ઊંચાઇ પર રહેલો હોય છે. દરેક ઊંચાઇ માટેનું સરેરાશ વજન બદલાય અને ઊંચાઇની સાથે વધે. એટલે આદર્શ વજન જાણવા માટે પહેલા ઊંચાઇ જાણવી જરૂરી છે. વજન નોર્મલ છે કે નહીં તે નક્કી કરવા માટે બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (B.M.I.) નામની ફોર્મ્યુલા વાપરવામાં આવે છે. આ ફોર્મ્યુલા પ્રમાણે વ્યક્તિના વજન (કિ.ગ્રા.)ને એની ઊંચાઇ (મીટર)ના વર્ગથી ભાગતાં જે આંક મળે તે બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (B.M.I.) તરીકે ઓળખાય છે. આ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (B.M.I.) ભારતીય લોકો માટે ૧૮ થી ૨૩ ની વચ્ચે હોવો જોઇએ. જો આ ઈન્ડેક્સ {વજન (કિ.ગ્રા) ભાગ્યા ઊંચાઇ(મીટર)નો વર્ગ} પચ્ચીસથી વધુ આવે તો વ્યક્તિ મેદવૃદ્ધિનો ભોગ બની છે એવું કહી શકાય.

એકદમ જાડા અંદાજ માટે આથી પણ સરળ (પરંતુ ઓછી સચોટ) રીત છે. તમારી ઊંચાઇ સેન્ટિમીટરમાં માપો અને એ પછી એમાંથી ૧૦૦ બાદ કરી નાખો. બસ જે જવાબ આવે એટલા કિલોગ્રામથી વધારે તમારું વજન ન હોવું જોઇએ. એટલે કે ૧૭૦ સે.મી. ઊંચાઇવાળી વ્યક્તિનું વજન ૭૦ કિ.ગ્રા. થી વધુ ન હોવું જોઇએ. કોષ્ટકમાં દર્શાવેલ મહત્તમ વજન કરતાં આ રીતે મેળવેલ વજન થોડું ઓછું આવે છે. પણ યાદ રાખવા માટે આ રીત ખૂબ જ સરળ છે અને થોડું ઓછું વજન ઉપરની મર્યાદા માટે નક્કી કર્યું હોય તો વ્યક્તિ પહેલેથી જ ચેતી જઇને મેદવૃદ્ધિ થતી અટકાવી શકે છે.

ઇ.સ. ૨૦૦૪ના વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાનાં અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વમાં આશરે એક અબજ લોકો વધુ વજન ધરાવે છે. અટલે આખા વિશ્વના છઠ્ઠાભાગના. લોકો અને વિકસિત દેશોમાં આશરે ત્રીજા ભાગના લોકો જાડા છે એવું કહી શકાય. ભારતમાં જાડા લોકોનું પ્રમાણ કેટલું છે એના આંકડા ઉપલબ્ધ નથી પરંતુ શહેરમાં બેઠાડુ જીવન જીવનારાઓમાંથી આશરે ૩૦ ટકા જેટલા પ્રમાણમાં જાડી વ્યક્તિઓ મળે તો નવાઇ નહી. સાથેનાં કોષ્ટકમાં દરેક ઊંચાઇની વ્યક્તિ માટે આદર્શ વજન અને મહત્તમ વજનનું કોષ્ટક આપેલું છે.

ઊંચાઇ પ્રમાણે આદર્શ વજન અને વધારે વજનનું કોષ્ટક

ઊંચાઇ		આદર્શ વજન (કિ.ગ્રા.)		મહત્તમ વજન (કિ.ગ્રા.)	
(ફુટ-ઇંચ)	(સેન્ટી મીટર)	પુરૂપ	સ્ત્રી	પુરૂપ	સ્ત્રી
૪'૦૯"	૧૪૪.૮	૪૪	૪૨	૫૨	૫૦
૪'૧૦"	૧૪૭.૩	૪૬	૪૩	૫૪	૫૨
૪'૧૧"	૧૪૯.૯	૪૭	૪૫	૫૬	૫૪
૫'૦૦"	૧૫૨	૪૯	૪૬	૫૮	૫૬
૫'૦૧"	૧૫૪.૯	૫૦	૪૮	૬૦	૫૮
૫'૦૨"	૧૫૭.૫	૫૨	૫૦	૬૨	૬૦
૫'૦૩"	૧૬૦	૫૪	૫૧	૬૪	૬૧
૫'૦૪"	૧૬૨.૬	૫૫	૫૩	૬૬	૬૩
૫'૦૫"	૧૬૫.૧	૫૭	૫૫	૬૮	૬૫
૫'૦૬"	૧૬૭.૬	૫૯	૫૬	૭૦	૬૭
૫'૦૭"	૧૭૦.૨	૬૧	૫૮	૭૨	૭૦
૫'૦૮"	૧૭૨.૭	૬૩	૬૦	૭૫	૭૨
૫'૦૯"	૧૭૫.૩	૬૫	૬૧	૭૭	૭૪
૫'૧૦"	૧૭૭.૮	૬૬	૬૩	૭૯	૭૬
૫'૧૧"	૧૮૦.૩	૬૮	૬૫	૮૧	૭૮
૬'૦૦"	૧૮૨.૯	૭૦	૬૭	૮૪	૮૦
૬'૦૧"	૧૮૫.૪	૭૨	૬૯	૮૬	૮૩
૬'૦૨"	૧૮૮	૭૪	૭૧	૮૮	૮૫
૬'૦૩"	૧૯૦.૫	૭૬	૭૩	૯૧	૮૭
૬'૦૪"	૧૯૩	૭૮	૭૫	૯૩	૮૯
૬'૦૫"	૧૯૫.૬	૮૦	૭૭	૯૬	૯૨
૬'૦૬"	૧૯૮.૧	૮૨	૭૯	૯૮	૯૪
૬'૦૭"	૨૦૦.૭	૮૫	૮૧	૧૦૧	૯૭
૬'૦૮"	૨૦૩.૨	૮૭	૮૩	૧૦૩	૯૯

વધુ વજન એટલે વધુ ચરબી એવું ખરું ?

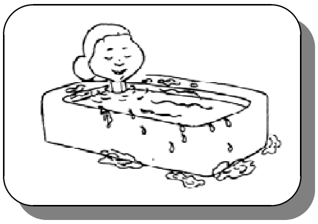
મોટાભાગના લોકો વજન વધારે હોય એટલે શરીરમાં ચરબી વધી છે એવું માની લે છે, મોટાભાગના કિસ્સામાં સાચું પણ હોય છે. પરંતુ 'વધુ વજન' અને 'મેદવૃદ્ધિ' એકબીજાથી થોડાક જુદા પડતા શબ્દો છે. શરીરમાં જયારે ચરબીનો ભરાવો થાય ત્યારે એને મેદવૃદ્ધિ કહેવાય છે. કેટલાક લોકોમાં શરીરમાં સોજા આવવાથી કે જલોદર થવાથી પણ વજન વધી જાય છે, પરંતુ એવા કિસ્સામાં શરીરની ચરબી નથી વધતી. આમ 'વધુ વજન' હોય છે પણ 'મેદવૃદ્ધિ' નથી હોતી.

શરીરમાં કેટલી ચરબી ભરી છે એને આધારે માણસનું ભાવિ સ્વાસ્થ્ય ઘડાય છે. શરીરમાં ખરેખર કેટલી ચરબી છે; કેટલા કિલો સ્નાયુ છે; કેટલા કિલો હાડકાં છે વગેરેનું માપ કાઢવાનું મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશકય નથી. એક અંદાજ મુજબ ૬૦ કિલોગ્રામ વજન ધરાવતી એક વ્યક્તિમાં આશરે ૧૦ કિલોગ્રામ ચરબી; ૧૦ કિલોગ્રામ પ્રોટીન (મુખ્યત્વે સ્નાયુમાં); ૩.૫ કિલોગ્રામ મિનરલ્સ (મુખ્યત્વે હાડકાંમાં); ૦.૫ કિલોગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ (ગ્લાઇકોજન) અને બાકીનું બધું પાણી (આશરે ૩૬ કિલો) હોય છે. પુરુષ જેટલી જ ઊંચાઇ અને વજન ધરાવતી સ્ત્રીમાં પુરુષ કરતાં બમણી ચરબી હોય છે. શરીરમાં સ્નાયુઓનુ વજન જેટલુ વધારે હોય એટલો ફાયદો થાય છે કારણ કે સ્નાયુઓમાં ચયાપચયની પ્રક્રિયા સતત ચાલે છે જે લોહીમાં શુગર વધતી અટકાવે છે અને સતત શકિતનો વપરાશ કરીને વધારાની શકિતને ચરબી સ્વરૂપે જમાં થતી અટકાવે છે.

શરીરની ચરબી કેવી રીતે માપી શકાય ?

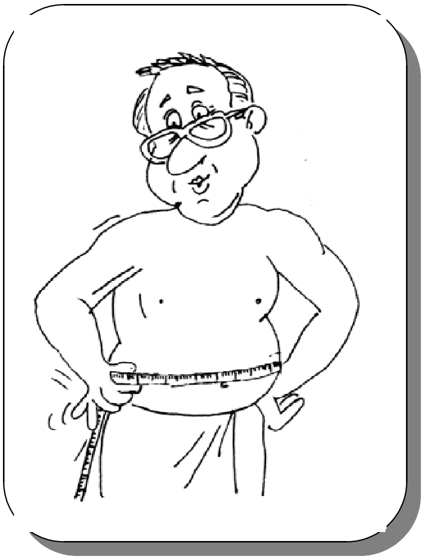
શરીરમાં રહેલી ચરબી માપવા માટે સાદી મેઝરટેપથી માંડીને અત્યાધુનિક એમ.આર.આઇ. સુધીની અનેક પદ્ધતિઓ વપરાય છે. આમાંથી કેટલીક રસપ્રદ અને માહિતીપ્રદ પદ્ધતિઓ અંગે અહીં માહિતી આપી છે.

(૧) <u>શરીરની ઘનતા માપવી</u> : શરીરની અંદર રહેલ જુદા જુદા ઘટકોની ઘનતા જુદી જુદી હોય છે. દા.ત. ચરબીની ઘનતા ૦.૯ ગ્રામ/મિ.લિ.; પાણીની ઘનતા ૦.૯૯૩ ગ્રામ/મિ.લિ.; પ્રોટીનની ઘનતા ૧.૩૪ ગ્રામ/મિ.લિ.; અને મિનરલ્સની ઘનતા ૩ ગ્રામ/મિ.લિ. આ બધાં ઘટકોને આધારે શરીરની ઘનતા નકકી થાય છે. શરીરની ઘનતા માપવા માટે બે રીતો વપરાય છે (૧) ડુબકી મારવાની રીત (૨) પ્લેથીસ્મોગ્રાફી. ડુબકી મારવાની રીત સૌથી સહેલી અને ચોકકસ છે. આ રીત મુજબ, જે વ્યક્તિ કે વસ્તુની ઘનતા માપવી હોય તેને છલોછલ ટબના પાણીમાં ડુબકી મરાવવામાં આવે છે. ડુબકી મારવાથી



જેટલું પાણી ટબની બહાર પડે એ માપવામાં આવે છે. વ્યક્તિનું વજન ભાગ્યા ટબની બહાર પડેલ પાણીનું કદ બરાબર શરીરની ઘનતા એવું કહી શકાય. (આ ગણતરીમાંથી ફેફસામાં રહેલ હવાનું કદ બાદ કરવામાં આવે છે જેથી સાચી ઘનતા મળે.) જેમને ડુબકી મારવાનું ન ફાવે એમને માટે પ્લેથીસ્મોગ્રાફ નામની ટેકિનકથી શરીરની ઘનતા માપવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલ ચરબીના ટકા = {(૪૯૫ ભાગ્યા શરીરની ઘનતા) - (૪૫૦)} આ સૂત્રની મદદથી શરીરમાં કેટલાં ટકા ચરબી છે તે જાણી શકાય છે. મોટાભાગના લોકોમાં ૧૫ થી ૩૫ ટકા જેટલી ચરબી હોય છે.

(૨) <u>પેટનો ઘેરાવો</u> : પેટની આસપાસ જમા થયેલ ચરબી સૌથી વધુ નુકસાનકારક ગણાય છે. સાદી મેઝરટેપની મદદથી માપેલ પેટનો ઘેરાવો પેટમાં રહેલ ચરબીનો આડકતરો અંદાજ આપે છે. પેટનો ઘેરાવો માપવા માટે કમ્મરના હાડકાંની તરત ઉપર મેઝર-ટેપને જમીનથી સમાંતર રાખીને આખી કમ્મરનો ઘેરાવો માપવામાં આવે છે. ટેપથી ચામડી દબાય નહીં એની કાળજી રાખવી જરૂરી છે. પેટનો ઘેરાવો થાપાના ઘેરાવાના ૭૨ ટકા જેટલો હોય તો એને આદર્શ ગણવામાં આવે છે. (થાપાનો ઘેરાવો એટલે કુલા-થાપા આગળનો મહત્તમ ઘેરાવો) ભારતીય સ્ત્રીઓમાં પેટનો ઘેરાવો થાપાના ઘેરાવાના ૮૫ ટકા કે પુરુષોમાં ૮૮ ટકા કરતાં વધુ આવે તો એ જોખમી ગણાય છે. પેટની ચરબી જેટલી વધુ હોય એટલી ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને હાઇબ્લડપ્રેશર થવાની શકયતા વધે છે. અમેરિકામાં કોઇ પુરુષની કમ્મરનો ઘેરાવો ૧૦૨ સે.મી. થી વધારે હોય કે સ્ત્રીની કમ્મરનો ઘેરાવો ૮૮ સે.મી.થી વધારે હોય તો એને જોખમી ચિન્હ ગણવામાં આવે છે. ભારતીય લોકો માટે આ માપ ઓછુ હશે - જે હજી સુધી નિર્ધારિત થઇ શકયુ નથી. કદાચ ૭૭ સે.મી. કરતાં વધુ ઘેરાવો નુકસાનકારક સાબિત થઇ શકે એવું કેટલાક પ્રાથમિક રીપોર્ટો જણાવે છે.

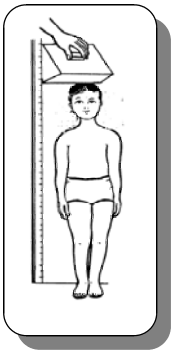


(૩) <u>ચામડીની જાડાઇ</u>: સ્કીન ફોલ્ડ થીકનેસ તરીકે ઓળખાતી ચરબી માપવાની આ પધ્ધતિમાં ખાસ સાધનની મદદથી શરીરના જુદાં જુદાં ભાગોમાં (દા.ત. બાવડાં; પેટ; સાથળ વગેરે) ચામડી નીચે રહેલ ચરબીનું આડકતરું માપ

 © ડો. કેતન ઝવેરી

કાઢવામાં આવે છે. શરીરની કુલ ચરબીમાંથી અડધોઅડધ ચામડીની નીચે હોય છે. હાથ-પગમાં વધારાની ચરબી ઓછું નુકસાન કરે છે, પરંતુ પેટમાં વધારાની ચરબી પુષ્કળ નુકસાન કરે છે. ગણીતિક સૂત્રની મદદથી ચામડીની જાડાઇ પરથી આખા શરીરની કુલ ચરબીનો અંદાજ પણ મળી શકે છે.

(૪) બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ પરથી ચરબીનું માપ: બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ ગણવાનું બહુ સહેલું છે. તમારા કિ.ગ્રા. માં માપેલ વજનને તમારી મીટરમાં માપેલ ઊંચાઇના વર્ગથી ભાગવાથી જે આંક મળે એને બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ કહેવામાં આવે છે. જો ભારતીય લોકોમાં બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ ૨૩ થી વધુ હોય તો એ 'વધુ વજન' તરીકે ઓળખાય છે અને ૨૫ થી વધુ હોય તો એ 'જાડાપણું' તરીકે ઓળખાય છે. પુરુષો માટે શરીરમાં રહેલ ચરબી (ટકા) ={(૧.૨૧૮ ગુણ્યા બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ) - (૧૦.૧૩)}; સ્ત્રી માટે ચરબી (ટકા) = {(૧.૪૮ ગુણ્યા બોડીમાસ ઇન્ડેક્ષ) - (૭.૧૭)}.



(૫) ઇલેક્ટ્રીક કરંટનો અવરોધ : ખૂબ ઓછી માત્રામાં ઇલેક્ટ્રીક કરંટ ચામડી પર લગાવી તેને કેટલો અવરોધ લાગે છે તે માપવામાં આવે છે. જેમ ચરબી વધુ હોય તેમ અવરોધ વધુ લાગે છે. આ રીતની ચોકસાઇ સારી છે પરંતુ કયાં ભાગમાં કેટલી ચરબી છે એનો અંદાજ આ રીતથી મળી શકતો નથી.

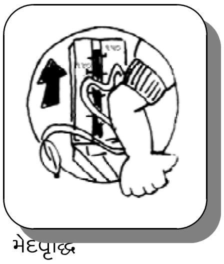
(૬) અન્ય રીતો: સોનોગ્રાફીની મદદથી પણ શરીરમાં રહેલ કુલ ચરબી અને જુદા જુદા અવયવમાં રહેલ ચરબીનો અંદાજ મેળવી શકાય છે. આ રીત ખર્ચાળ છે, અલબત્ત સોનોગ્રાફીમાં સી.ટી.સ્કેન કે એમ.આર.આઇ.ની તપાસ કરતાં ઓછો ખર્ચ થાય છે. અન્ય રીતમાં, હેવી વોટરની મદદથી રેડિયોલેબલ્ડ પાણીનો શરીરમાં કેટલો વ્યાપ થાય છે એનો અંદાજ મેળવવામાં આવે છે. બીજી એક રીતમાં રેડિયોલેબલ્ડ પોટેશ્યમની મદદથી શરીરમાં પોટેશ્યમનો વ્યાપ માપવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ ખાસ સૂત્રોની મદદથી ચરબીનો અંદાજ કાઢવામાં આવે છે.

ટૂંકમાં, શરીરમાં રહેલ ચરબીને સીધી માપવાનું મુશ્કેલ અને ખર્ચાળ છે પરંતુ મોટાભાગના લોકોમાં ઊંચાઇ, વજન અને કમ્મર-થાપાના ઘેરાવાને આધારે શરીરમાં રહેલ ચરબીનો અંદાજ મેળવી શકાય છે. દરેક પુખ્ત વયની વ્યક્તિએ મેદવૃદ્ધિથી બચવું હોય તો પોતાનું વજન અને કમ્મરનો ઘેરાવો દર મહીને માપતા રહેવું જોઇએ. આ બેમાંથી એકમાં પણ વધારો નોંધાય કે તરત સચેત થઇ જઇ યોગ્ય પગલાં લેવાં જરૂરી છે. જયારે ખૂબ વજન વધી જાય કે ફાંદ ખૂબ મોટી થઇ જાય પછી ચરબી ઘટાડવાના પ્રયત્નો ઘણીવાર નિષ્ફળ જાય છે. શરૂઆતથી ચેતતા રહીને વજન કે પેટ વધવા ન દેવું એ ખૂબ આવશ્યક સ્વાસ્થ્ય-સબંધી સાવચેતી છે.

<u>વધુ વજનથી શું નુકસાન થાય ?</u>

ઘણા લોકોને એ વાત સમજાતી જ નથી હોતી કે શરીરનું વજન જરૂર કરતાં વધુ હોય તો શરીરને નુકસાન થાય છે. ઘણીવાર કુટુંબીજન કે ફેમિલી ડૉક્ટર વજન ઓછું કરવાની સલાહ આપે, તે પણ વજન વધવાની શરૂઆત હોય ત્યારે, મોટાભાગના લોકો ધ્યાન પર નથી લેતા. પરંતુ જ્યારે વધુ પડતા વજનના સીધા કે આડકતરા પરિણામ સ્વરૂપે કોઇ રોગનો ભોગ બને ત્યારે જ ઘણા લોકોને મેદવૃદ્ધિ એ એક રોગ છે એવું સમજાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં થયેલ અનેક અભ્યાસો પરથી તારણ નીકળ્યું છે કે જો આદર્શ વજન કરતાં ૨૦ ટકાથી વધુ વજન કોઇ વ્યક્તિનું હોય તો એની જીવનરેખા સરેરાશ વ્યક્તિથી ટૂંકી થવા લાગે છે અને જેમ વજન વધારે એમ મૃત્યુ જલ્દી આવે. મૃત્યુ જ નહીં, અનેક રોગો નોતરવા માટે પણ મેદવૃદ્ધિ જ કારણભૂત હોય છે. જાડા લોકોમાં જોવા મળતા કેટલાક સામાન્ય રોગોની ચર્ચા અહીં કરી છે.

(૧) <u>ડાયાબિટીસ (મધુપ્રમેહ)</u> : જાડા લોકોમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ અન્ય તંદુરસ્ત (નોર્મલ વજનવાળા) લોકોની સરખામણીએ ત્રણગણું વધારે હોય છે. અમેરિકામાં ડાયાબિટીસના કુલ દર્દીઓમાંથી આશરે ૮૦ ટકા દર્દીઓ જાડા હોય છે. મેદવૃદ્ધિને કારણે શરીરના ઘણા કોષો ઇન્સ્યુલિન નામના અંતઃસ્રાવ માટેની સંવેદનશીલતા ગુમાવી દે છે. પરિણામે જેટલા ઇન્સ્યુલિનથી (મેદવૃદ્ધિ થતાં પહેલાં) શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ નિયંત્રણમાં રહેતું હતું, એટલો ઇન્સ્યુલિન હવે (મેદવૃદ્ધિ પછી) ઓછો પડવા લાગે છે. પરિણામે ગ્લુકોઝનું લોહીમાં પ્રમાણ વધી જાય છે અને આ ગ્લુકોઝ પેશાબ વાટે શરીર બહાર નીકળવા લાગે છે. દરેક જાડા માણસને ડાયાબિટીસ થાય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ જે માણસમાં જનિન બંધારણને લીધે ડાયાબિટીસની શક્યતા ઊંચી હોય છે એ માણસમાં મેદવૃદ્ધિ પણ થાય તો ડાયાબિટીસ તરત જ દેખા દે છે. આમ, મેદવૃદ્ધિને કારણે છૂપો ભવિષ્યમાં થનાર ડાયાબિટીસ વર્તમાનમાં જ દેખાવા લાગે છે.



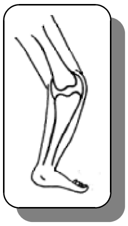
(૨) <u>હાઇબ્લડપ્રેશર</u> : હૃદયના રોગોનો વિસ્તૃત અને લાંબા ગાળાનો અભ્યાસ ફ્રેમિંગહામ શહેરમાં થયેલો. આ ફ્રેમિંગહામ સ્ટડીના તારણ અનુસાર જે વ્યક્તિનું વજન

આદર્શ વજન કરતાં ૨૦ ટકાથી વધુ હોય એવી વ્યક્તિને હાઇબ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા સામાન્ય વજનવાળી વ્યક્તિ કરતાં દશગણી વધારે હોય છે. આ જ અભ્યાસમાં એવું પણ તારણ નીકળેલું કે વજનમાં દર ૧૦ ટકાનો વધારો સિસ્ટોલીક (ઉપરના) બ્લડપ્રેશરમાં ૬.૫ મિ.મી મર્ક્યુરી જેટલો વધારો કરે છે. જોકે જાડી વ્યક્તિમાં બ્લડપ્રેશર શા માટે વધે છે એ હજી ચોક્કસપણે જાણી શકાયું નથી. કારણ ગમે તે હોય, વજન અને હાઇબ્લડપ્રેશરનો સંબંધ બહુ ગાઢ છે અને વધેલું વજન ઘટાડવાથી વધેલું બ્લડપ્રેશર પણ નીચું આવે છે.

(૩) <u>એથેરોસ્ક્લેરોસીસ અને હૃદયરોગ</u> : મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ અન્ય લોકોની સરખામણીએ વધારે હોય છે. હૃદયને લોહી પહોંચાડતી કોરોનરી આર્ટરીઝ અને અન્ય રક્તવાહિનીઓમાં એથેરોસ્ક્લેરોસીસ (ધમનીઓ સાંકડી અને કઠણ થવાની પ્રક્રિયા) ને કારણે હૃદયરોગ થાય છે. જાડા લોકોમાં ડાયાબિટીસ, હાઇબ્લડપ્રેશર તથા લોહીમાં ચરબીના ઘટકોનું વધી ગયેલું પ્રમાણ એથેરોસ્કલેરોસિસને નોતરું આપે છે, જે છેવટે હૃદયરોગ પણ કરી શકે. આમ જાડા લોકોમાં એથેરોસ્ક્લેરોસીસનો હુમલો આવવાનું પણ ઘણું સામાન્ય છે.

(૪) <u>શ્વાસોશ્વાસમાં તકલીફો</u> : જાડા લોકોના શરીરમાં ઠેરઠેર ચરબી જમા થયેલી હોઇ ક્યારેક મોં અને ગળા આગળ ચરબીના ભરાવાને કારણે શ્વસનમાર્ગમાં અવરોધ પેદા થાય છે. ખાસ તો રાત્રે સૂતા પછી જ્યારે ગળાના અંદરના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે ત્યારે શ્વસનમાર્ગમાં અવરોધો થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. શરૂઆતમાં નસકોરાં બોલે અને પછી અચાનક થોડાક સમય માટે શ્વાસ અટકી જાય. આ સ્થિતિ સ્લીપ એપ્નિયા તરીકે ઓળખાય છે. રાત દરમિયાન વારંવાર આવું થવાથી દર્દીની રાતની ઊંઘ બગડે છે અને એ દિવસ દરમ્યાન વધુ ઊંઘે છે.

સ્લીપ એપ્નિયામાં શ્વાસોશ્વાસના અવરોધની તકલીફ ઉપરાંત વધુ પડતી મેદવૃદ્ધિને કારણે શ્વાસોશ્વાસ પાછળ ખર્ચાતી શક્તિ એટલી બધી વધી જાય છે કે સ્નાયુઓ થાકી જાય છે અને બરાબર કામ આપી શકતા નથી. વળી કસરતનો અભાવ ફેફસાંની રિઝર્વ કેપેસિટિમાં પણ ઘટાડો કરી નાખે છે. પરિણામે વધુ પડતી મેદવૃદ્ધિ શ્વાસોશ્વાસમાં સીધો વિક્ષેપ પાડી શકે છે અને દર્દીને લાંબા સમય સુધી શરીરમાં ઓક્સિજનની અછત અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડના ભરાવાની સ્થિતિમાં ચલાવ્યા કરવું પડે છે.

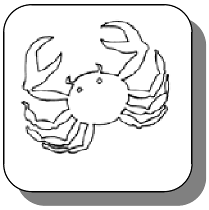


(૫) <u>આર્થ્રાઈટીસ (વા)</u> : જેમ વજન વધતું જાય તેમ એ વજનને ઊંચકવા માટે અને હેરફેર માટે વપરાતાં હાડકાં અને સાંધાઓનું કામ પણ વધતું જાય છે, પરિણામે કમ્મર અને પગના સાંધાઓમાં વધુ પડતા કામ (વજન) થી ઘસારો પહોંચે છે, જે આર્થ્રાઇટીસની તકલીફ

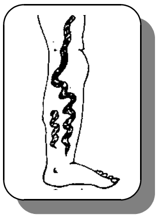
© ડો. કેતન ઝવેરી

રૂપે દેખાય છે. આ ઉપરાંત મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓમાં યુરિક એસિડનું પ્રમાણ પણ ઘણું વધારે હોય છે, જે ગાઉટ નામના સાંધાના રોગને નોતરી શકે છે.

(૬) <u>ગોલબ્લેડરની પથરી</u> : મેદવૃદ્ધિના દર્દીમાં કોલેસ્ટેરોલ(લોહીમાં ફરતા ચરબીના ઘટક) ની હેરફેર એટલા વ્યાપક પ્રમાણમાં થતી હોય છે કે કોલેસ્ટેરોલ ગંઠાઇ જવાને કારણે ગોલબ્લેડર (પિત્તાશય) માં પથરી થઇ જાય છે. આ પથરીને કારણે ક્યારેક પેટનો દુઃખાવો, તાવ વગેરે લક્ષણો આવી શકે છે. મેદવૃદ્ધિને કારણે પથરી કાઢવાનું ઓપરેશન પણ વધુ જટિલ બની જાય છે.



(૭) <u>કેન્સર</u> : ગર્ભાશય અને સ્તનના કેન્સરનું પ્રમાણ જાડી સ્ત્રીઓમાં અન્ય સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં બે થી ત્રણગણું વધારે જોવા મળે છે. ખાસ કરીને મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં માસિક સ્ત્રાવ બંધ થઇ ગયા પછી આ કેન્સરનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. આ જ રીતે ગોલબ્લેડરનું કેન્સર પણ જાડી સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પુરુષોમાં મોટા આંતરડા અને પ્રોસ્ટેટના કેન્સરથી થતાં મોત જાડા લોકોમાં અન્યોની સરખામણીએ વધુ હોય છે.



(૮) <u>વેરીકોઝ વેઇન</u> : ખૂબ જ જાડા લોકોમાં રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર એટલું બધું ભારણ આવે છે કે પગમાંથી હૃદય તરફ લોહી લઇ જતી શિરાઓ ઘણીવાર ફૂલી જાય છે. લાંબો સમય ઉભા રહેવું પડે એવું કામ કરનાર ઘણી જાડી વ્યક્તિઓ પગમાં ફૂલેલી વાંકીચૂકી શિરાઓ (વેરીકોઝ વેઇન્સ)ની તકલીફો ભોગવતી હોય છે. આ ને કારણે કયારેક પગમાં દુઃખાવો, સોજો અને ખંજવાળ થઇ શકે છે.

(૯) <u>હર્નિયા</u> : પેટની દીવાલ પર ચરબીના થર જામી જવાથી દીવાલના સ્નાયુઓ નબળા પડવા લાગે છે અને પરિણામે સ્નાયુની આ નબળી જગ્યામાં ક્યારેક અંદર રહેલ આંતરડાં અને અન્ય અવયવો સ્નાયુની બહાર (ચામડીની અંદર) નીકળી આવે છે, જે હર્નિયા તરીકે ઓળખાય છે. મેદવૃદ્ધિના દર્દીમાં આવા હર્નિયાનું ઓપરેશન કરવાનું પણ ખાસ્સું મુશ્કેલ હોય છે.

(૧૦) <u>માનસિક પરિવર્તનો</u> : મેદવૃદ્ધિને કારણે ઘણીવાર દર્દી શારીરિક અને માનસિક તકલીફ અનુભવે છે. અમુક કામ ન કરી શકવાની મર્યાદા અને વારંવાર મજાકનો ભોગ બનવાને કારણે ગુસ્સો, ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, જાત પ્રત્યે હીનતાની લાગણી વગેરે અનેક માનસિક રિએકશનો જાડા લોકોમાં વધારે જોવા મળે છે.

આમ, જાડા હોવું એ માત્ર હસીને કે મજાક કરીને ભૂલી જવા જેવી બાબત નથી. એને કારણે ઉપર દર્શાવ્યા છે તે અને તેના જેવા અનેક રોગો - તકલીફો ઉભા થઇ શકે છે. સાથેના કોષ્ટકમાં વધુ વજનથી થતાં રોગના જોખમો દર્શાવ્યા છે.

વધુ વજન સાથે સંકળાયેલા રોગોનું જોખમ

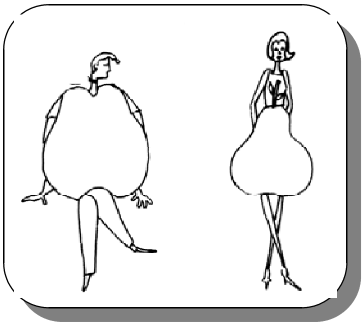
રોગ	સામાન્ય વજનની સરખામણીએ જોખમ
હાઇબ્લડપ્રેશર	૧૦ ગણું જોખમ
ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઇટીસ	૫ થી ૧૦ ગણું જોખમ
ડાયાબિટીસ	૩ ગણું જોખમ
કેન્સર	૨ થી ૩ ગણું જોખમ
હૃદયરોગ	૨.૫ ગણું જોખમ

પેટનો ઘેરાવો જેટલો વધુ એટલી બિમારી થવાની શક્યતા વધારે

જે વ્યકિતના પેટની આસપાસ ચરબી વધુ હોય અને હાથ-પગ-થાપા આગળ ચરબી ઓછી હોય એવી વ્યક્તિને ઇન્સ્યુલિન રેઝીસ્ટન્સ, ડાયાબિટીસ, હાઇબ્લડપ્રેશર, હાઇપરલાઇપીડેમીયા, એથેરોસ્કલેરોસિસ, હાર્ટએટેક વગેરે અનેક બિમારીઓ થવાની શકયતા વધુ હોય છે. જ્યારે આ બધી બિમારી મોટું પેટ ધરાવતી વ્યકિતમાં એક સાથે હાજર હોય ત્યારે એ દર્દીને 'સિન્ડ્રોમ એકસ' અથવા 'મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ' નામનો રોગ લાગુ પડી ગયો છે એવું કહેવાય. વધેલું પેટ અનેક રોગોનું ઉદ્ભવ સ્થાન છે, એ હકીકત દરેક વ્યક્તિએ સમજી લેવાની જરૂર છે. હાથ-પગ-થાપાની ચરબી વધવાથી જેટલું નુકસાન થાય એનાથી અનેકગણું નુકસાન પેટની ચરબી વધવાને કારણે થાય છે. પેટની ચરબી વધવાને કારણે વ્યક્તિની અંદર ઇન્સ્યુલિનની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે, પરિણામે સામાન્ય વ્યકિત કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિનની રોજેરોજ જરૂર પડે છે. મોટી ફાંદવાળી વ્યક્તિએ રોજ વધારે પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિન બનાવવું પડે છે અને છેવટે એક તબકકો એવો આવે છે કે, ઇન્સ્યુલિન શરીરની જરૂરિયાત જેટલું બની શકતું નથી અને પરિણામે ડાયાબિટીસનો રોગ થાય છે. ***જે વ્યક્તિમાં ઇન્સ્યુલિન રેસીસ્ટન્સને કારણે વધુ પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિન બનતું હોય એમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા પણ ઘણી વધી જાય છે.***

પેટનો વધુ ઘેરાવો, શરીરની અંદરનાં ચરબીનાં ઘટકોમાં પણ મોટા ફેરફાર કરે છે. ***ફાંદાળા માણસના લોહીમાં એલ.ડી.એલ.(નુકસાનકર્તા) કોલેસ્ટેરોલ અને ટ્રાયગ્લીસરાઇડ્સનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે જ્યારે ફાયદાકારક એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. પેટનો ઘેરાવો વધવાથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે.*** આ બધાં પરિબળો ભેગા થઇને હૃદયરોગની સંભાવના ખૂબ વધારી મૂકે છે. જેમનો

થાપાનો ઘેરાવો વધુ હોય એવા લાકોના શરીરનો આકાર નાશપતિ (પેર) જેવો હોય છે જયારે પેટનો ઘેરાવો વધુ હોય એમનો આકાર સફરજન જેવો હોય છે.



બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં પ્રસિધ્ધ થયેલ એક રસપ્રદ સંશોધનમાં કમ્મરના ઘેરાવા અને થાપાના ઘેરાવાનો ગુણોત્તર માપીને પછી બાર વર્ષ સુધી લોકોની બિમારી અને મૃત્યુની નોંધ રાખવામાં આવી. આ અભ્યાસમાં નિશ્ચિતપણે જણાયું કે સૌથી વધુ કમ્મર-થાપાનો ગુણોત્તર ધરાવતી વ્યક્તિના જૂથમાં, સૌથી ઓછો ગુણોત્તર ધરાવતી વ્યક્તિના જૂથ કરતાં, હાર્ટએટેક અને મૃત્યુનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે ઊંચું હતું. બીમારી તથા મૃત્યુનું પ્રમાણ સીધેસીધું કમ્મર-થાપાના ઘેરાવાના ગુણોત્તર સાથે સંકળાયેલ હતું. આમ, ***થાપાની સરખામણીએ પેટનો ઘેરાવો વધતો જાય એમ અનેક રોગો અને વહેલુ મૃત્યુ થવાની શક્યતા વધતી જાય છે. પુરુષમાં પેટનો ઘેરાવો થાપાના ઘેરાવાનાં ૮૮ ટકાથી ઓછો અને સ્ત્રીઓમાં ૮૫ ટકાથી આછો હોવો જરૂરી છે.***

વજન વધવાનું કારણ શું ?

સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો શક્તિ (કેલરી) ના વપરાશ કરતાં વધુ કેલરી ખોરાકમાં લેવામાં આવે તો આ વધારાની કેલરી શરીરના મેદકોષોમાં ચરબી સ્વરૂપે સંગ્રહ પામે છે. એટલે કે મેદવૃદ્ધિ એ શક્તિના વપરાશ અને સંચય વચ્ચેનું અસંતુલન છે અને શક્તિનો વપરાશ ઘટવાથી (બેઠાડુ જીવન પદ્ધતિથી) કે ખોરાકમાં વધુ પડતી કેલરી લેવાથી મેદવૃદ્ધિ થાય છે - વજન વધે છે.

(૧) વધુ શક્તિ-ચરબીવાળો ખોરાક : ઘણા જાડા માણસો જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક લેતા હોય છે અને પરિણામે વજન વધે જાય છે. આ લોકો શા માટે જરૂર કરતા વધુ ખાતા હશે એ ચોક્કસપણે શોધી શકાયું નથી. દરેક માણસને ભૂખ લાગવા માટે, ખાવા માટે અને ધરાઇ જવા માટે મગજના હાઇપોથેલેમસ વિસ્તારમાં ખાસ કેન્દ્રો (સેટાઇટી સેન્ટર) આવેલાં હોય છે, જે માણસની ખોરાક-સંબંધી ટેવોનું નિયંત્રણ કરે છે.

ખોરાક લેતી વખતે અંતઃસ્રાવી ફેરફારો અને જઠરનો ભરાવો સામાન્ય રીતે ધરવ કેન્દ્ર (સેટાઇટી સેન્ટર) ને સંદેશો મોકલીને વધુ ખોરાક લેવા પર નિયંત્રણ મૂકે છે. જો વ્યક્તિમાં આ કેન્દ્ર સંવેદનશીલતા ઘટી ગઇ હોય તો યોગ્ય સમયે ખોરાકની લેવા પર નિયંત્રણ મૂકી શકાતું નથી અને પરિણામે ઓવરઇટિંગ અને મેદવૃદ્ધિ થઇ શકે છે. મગજના આ કેન્દ્ર ઉપરાંત ખાવાની ટેવોનું નિયમન કરવા માટે માનસિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓ પણ કેટલેક અંશે જવાબદાર હોય છે. જાડા માણસો ખોરાકના સ્વાદ, સોડમ, સામાજિક સંદર્ભ વગેરે બાબતોને આધારે જલદીથી દોરવાય છે અને ઘણીવાર ભાવતો

 © ડો. કેતન ઝવેરી

ખોરાક પેટ ના પાડે તો પણ પેટમાં ઠાંસ્યે જાય છે! આમ, જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક લેવાની ટેવ ઘણા જાડા માણસોની જાડાઇના મૂળમાં હોય છે.

વધુ ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવાથી ઓછા પ્રમાણમાં લીધેલો ખોરાક વધુ કેલરી આપે છે. એક ગ્રામ ચરબીમાંથી ૯ કિલાકેલરી મળે છે જયારે એક ગ્રામ શર્કરા કે પ્રોટિનમાંથી માત્ર ૪ કિલો કેલરી મળે છે. મોટા ભાગનાં ગુજરાતી ઘરોમાં નાસ્તા તરીકે વધુ ચરબીવાળી તળેલી વસ્તુઓ જ જોવા મળે છે. ગાંઠિયા, ભૂસું, ફાફડા, પાપડી, સેવ, ચેવડો, ચવાણું, ગોટા, પૂરી, ચકરી વગેરે ગુજરાતીઓના પ્રિય પરંતુ સ્વાસ્થ્યહર નાસ્તાઓ છે. ઘણા ગુજરાતીઓ ખાખરા ખાઇને એવા વહેમમાં રહેતા હોય છે કે પોતે તળ્યા વગરનો, સાદો, સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તો કરે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે મોટા ભાગનાં ઘરોમાં ખાખરા જે રીતે બનાવવામાં આવે છે તે તો તળેલા નાસ્તા કરતાં પણ વધુ નુકસાન કરે છે. ખાખરાની રોટલી પર છુટથી ઘી-તેલ લગાવવામાં આવે એ પછી એને શેકવામાં આવે અને લટકામાં ખાતી વખતે ફરીથી ઘી ચોપડીને લેવામાં આવે. આમ, ૨૫-૩૦ ગ્રામના ખાખરામાં પાંચ-સાત ગ્રામ તો ઘી/તેલ આવે છે. આવો જ ભ્રમ લોકોને ભાખરી અંગે હોય છે. પૂરી, પરોઠા, ઢેબરાં, થેપલાં વગેરે તો તેલમાં તળાતાં જ હોય છે પણ ભાખરી ઘણી જગ્યાએ માત્ર-શેકાતી હોય છે. એટલે અંશે એમાં તેલ ઓછું આવે પણ એની સામે મોણમાં વપરાતું તેલ ઘણું વધારે હોય છે અને ખાતી વખતે પાછુ બીજું ઘી-તેલ વપરાય છે. ગુજરાતી રોજિંદા ખોરાકમાં ફુલકા રોટલી અને જુવાર-બાજરીના રોટલા આ બે જ વસ્તુઓ એવી છે કે જેમાં મોણ નથી આવતું, પરંતુ દુર્ભાગ્યે આ બંને વસ્તુ પર પણ મોટા ભાગના લોકો ઘી-કે માખણ લગાવીને જ ખાય છે અને એટલું વધારાનું ઘી -તેલ પેટમાં નાખ્યા કરે છે.

શાક-દાળના વઘારમાં પણ ખૂબ વધારે ઘી-તેલ વપરાય છે. ખાસ કરીને જમણવારોમાં કે રસોઇયાએ બનાવેલ હોટલ / ઘરના શાક દાળ તો જાણે તેલમાં તરતાં હોય એવું લાગે છે. વધુ ઘી-તેલ વાપરવાથી રસોઇ જલદી થાય છે, સરસ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને એટલે જ રસોઇયાઓ વધુ પડતાં ઘી-તેલ વાપરે છે. પરંતુ જો ધીરજપૂર્વક રસોઇ બનાવવામાં આવે તો ઓછા ઘી-તેલવાળી રસોઇ પણ સવાદિષ્ટ બની શકે છે-અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ તો ખરી જ.

આજકાલ ફાસ્ટફુડનું ચલણ ખૂબ વધ્યુ છે. તૈયાર બટાકાની ચીપ્સ, કે અન્ય તળેલા નાસ્તાઓ, પીઝા, બર્ગર વગેરેનો વપરાશ ભારતીય શોખીનો ધીમેધીમે વધારી રહ્યા છે.

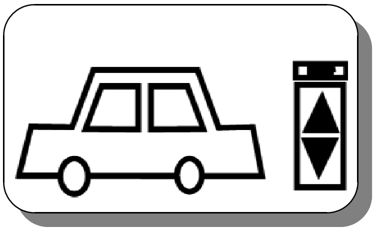
આ બધામાં તેલ, બટર (માખણ), ચીઝ વગેરે ચરબીયુક્ત પદાર્થો છુટથી વપરાય છે. ભેલપૂરી, પાણીપૂરી વગેરે પણ તળેલા ફાસ્ટફુડનાં ઉદાહરણો છે. આઇસક્રીમમાં ૧૦ થી ૧૬% જેટલી ચરબી આવે છે અને એનો વપરાશ પણ સમૃદ્ધિની સાથો સાથ વધતો જાય છે. માવાની મીઠાઇઓ અને શુદ્ધ ઘીમાં તૈયાર કરેલી મીઠાઇઓ પણ પૂષ્કળ પ્રમાણમાં ચરબી પૂરી પાડે છે. જેટલો વધુ કેલરી અને ચરબીવાળો ખોરાક લેવામાં આવે છે એટલી શરીરની ચરબી અને વજન વધવાની શકયતા રહે છે. જીભનો ચટકો સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે.

(૨) <u>બેઠાડુ જીવન</u> : મેદવૃદ્ધિ નોતરતું બીજુ પરિબળ છે - બેઠાડુ જીવન. ઘણા જાડા માણસોનો અભ્યાસ કરતાં એટલું તારણ નીકળ્યું હતું કે, જાડા માણસો અન્યોની સરખામણીએ શારીરિક રીતે ઓછા સક્રિય હોય છે. આ એક ઘણું અગત્યનું પરિબળ છે. પરંતુ માત્ર શારીરિક નિષ્ક્રિયતા મેદવૃદ્ધિ નોતરે છે એવું કહેવું સાચું નથી. ઘણીવાર તો મેદવૃદ્ધિને કારણે નિષ્ક્રિયતા આવે એવું પણ જોવા મળ્યું છે.

આપણાં દુર્ભાગ્યે દિનપ્રતિદિન નાના બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ વ્યક્તિ સુધી દરેકની જિંદગી વધુને વધુ બેઠાડુ-બિનકસરતી થતી જાય છે. થોડાં વર્ષો પહેલાં જેટલાં જાડાં બાળકો જોવાં મળતા હતા એનાથી ઘણાં વધારે જાડાં બાળકો આજે જોવા મળે છે. પહેલાં જેટલું ખૂલ્લામાં બાળકો રમતાં હતાં એટલું પણ આજે રમતાં નથી. સ્કૂલ, ટ્યૂશન અને ટી.વી.ના ચક્કરમાંથી બાળકોને બહાર નહીં કાઢાય તો આ તકલીફ વધ્યાં જ કરવાની છે. વિકસિત દેશોમાં થયેલ અભ્યાસ જણાવે છે કે ૧૨ વર્ષની ઉંમરે ૭૦ ટકા બાળકો કસરત મળે એવી પ્રવૃતિ કરતાં હોય છે પરંતુ ૨૧ વર્ષની ઉંમરે પહોંચતા સુધીમાં આ ટકાવારી ઘટીને ૪૨(પૂરુષ માટે) થી ૩૦(સ્ત્રી માટે) જેટલી થઇ જાય છે. જેમ જેમ ઉંમર વધે છે, એમ એમ બેઠાડુ જિંદગી જીવનારાઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. બાળપણમાં બેઠાડુ જીવન અને જાડાપણું મોટી ઉંમરે હૃદયરોગનો પાયો નાંખે છે. એ વાતથી મોટા ભાગના લોકો અજાણ હોય છે. ઘણીવાર જાડાં છોકરાને '' તંદુરસ્ત '' કહેવાય છે અને સપ્રમાણ શરીર ધરાવનારને '' નબળો '' કહેવાય છે ! પરંતુ હકીકત આનાથી ઊંધી હોય છે.

<u>સુખસગવડના સાધનો વજન વધારે છે?</u>: બેઠાડુ જિંદગીને વધુ શ્રમહીન કરવામાં આધુનિક સુખસગવડનાં સાધનો નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે. એક સરેરાશ શહેરી બેઠાડુ વ્યક્તિના જીવનમાં નીચેનાં સાધનો પ્રવેશે ત્યારે શરીરને મળતી કસરતોમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે. દરેક સાધન - સગવડના પ્રવેશથી બિનકસરતી સરેરાશ બેઠાડુ વ્યક્તિમાં અઠવાડિયે કેટલી કિ.કેલરી ઓછી વપરાય એ અંગે અહીં એક અંદાજ આપ્યો છે.

સાધન	દર અઠવાડિયે કેલરી વપરાશમાં ઘટાડો
ગાડી-સ્કૂટર	૨૦૦ કિ.કેલરી
ટી.વી./વીડીયો	૧૦૦ કિ.કેલરી
કોર્ડલેસ ફોન	૫૦ કિ.કેલરી
વોશીંગ મશીન	૩૦ કિ.કેલરી
ડ્રાયર	૨૦ કિ.કેલરી
રીમોટ કંટ્રોલ	૨૫ કિ.કેલરી



આમ તો એક અઠવાડિયામાં આટલી કેલરી ઓછી વપરાય તો કુલ માત્ર ૪૪૦૦ કિ.કેલરીનો વપરાશ જ ઘટે છે. પરંતુ, કેલરીનો વપરાશ ઘટવાની સાથોસાથ જો ખોરાકમાં કેલરી લેવાનું ઘટાડવામાં ન આવે તો વજન વધવાની શકયતા રહે છે. આશરે ૭૦૦૦ કિ.કેલરી વપરાય ત્યારે એક કિલો ચરબી ઓગળે છે. જો અઠવાડિયે ૪૦૦ કિ.કેલરીનો હિસાબ ગણીએ તો આશરે સાડાત્રણ મહિને એક કિલો વજન વધે એટલે કે વર્ષે બે-ત્રણ કિલો વજન વધારવામાં શારીરિક શ્રમમાંથી મુક્તિ આપતાં સુખસગવડનાં સાધનો જવાબદાર હોઇ શકે છે.

(૩) <u>વારસાગત</u>: જો કે વધુ ખોરાક અને શારીરિક નિષ્ક્રિયતા ઉપરાંત પણ કેટલાંક અન્ય પરિબળો જાડાઇ વધારવા માટે જવાબદાર હોય છે. મેદવૃદ્ધિ ઘણીવાર વંશપરંપરાગત કારણોને લીધે પણ થઇ શકે છે. જોડિયાં બાળકોના એક અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે જોડિયા બાળકોને છૂટાં પાડી દઇ એકને તેના જન્મદાતા મા-બાપ પાસે અને બીજાને અન્ય કોઇ સાવકા મા-બાપ પાસે ઉછેરવામાં આવે તો પણ બંને જોડિયા ભાઇઓનું વજન તેમના જન્મદાતા મા-બાપનાં વજન સાથે મળતું રહેતું હોય છે. આમ, માત્ર ખોરાક અને શારીરિક નિષ્ક્રિયતા ઉપરાંત જીનેટિક (આનુવંશિક) કારણો પણ મેદવૃદ્ધિ માટે જવાબદાર હોઇ શકે. એવું ઘણા બધાનું નિરીક્ષણ હોય છે કે એક જ કુટુંબમાં એક કરતાં વધુ વ્યક્તિ જાડી હોય. જાડાપણું એ વારસામાં મળતી બિમારી છે. વ્યક્તિના શરીરમાં રહેલ ચરબીના ૩૦ થી ૫૦ ટકા જેટલો આધાર એને વારસામાં મળેલ જનિન ઉપર હોય છે. છેલ્લામાં છેલ્લાં સંશોધનો પ્રમાણે ચરબીના કોષમાંથી લેપ્ટીન નામનું પ્રોટીન ચરબી કોષમાંથી છુટુ પડી લોહીમાં ભળે છે. આ લેપ્ટીનનું કામ લોહી દ્વારા મગજ સુધી પહોંચીને મગજને શરીરમાં રહેલ ચરબીના જથ્થાની જાણ કરવાનું હોય છે. શરીરમાં જેટલી વધુ ચરબી હોય એટલા વધુ પ્રમાણમાં લેપ્ટીન બને છે. લોહીમાં ફરતા લેપ્ટીનને ઓળખીને મગજના કોષોને એની જાણ કરવા માટે ખાસ રીસેપ્ટર મગજમાં આવેલા હોય છે. અમુક પ્રકારની જનિનીક ખામીઓ ને કારણે મગજના કોષો લોહીમાં ફરતા લેપ્ટીનની નોંધ નથી લઇ શકતા; અને પરિણામે શરીરમાં ચરબીનો ભરાવો ન થાય એ માટેના પગલાં નથી લઇ શકતા.

તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં જયારે ચરબીના કોષોમાંથી લેપ્ટીન છુટુ પડી, મગજનાં રીસેપ્ટર સુધી પહોંચી મગજને જાણ કરે છે કે શરીરમાં ચરબીનો જથ્થો પૂરતો છે ત્યારે મગજના હાઇપોથેલેમસ વિસ્તારમાંથી જુદા જુદા હુકમો છૂટે છે. જેને લીધે ત્યાં ''ન્યૂરોપેપ્ટાઇડ વ્હાય'' નામના રસાયણનું ઉત્પાદન ઘટી જાય છે. ''ન્યૂરોપેપ્ટાઇડ વ્હાય'' સામાન્ય સંજોગોમાં વધુ ભૂખ લગાડવાનું; શરીરમાં ગરમીનું ઉત્પાદન ઘટાડવાનું (અને એ રીતે શકિતનો સંચય કરવાનું); તેમજ ઇન્સ્યુલિન અને સ્ટીરોઇડ અંતઃસ્રાવ નું પ્રમાણ

વધારી મુકવાનું કામ કરે છે. ચરબીના કોષોમાં ચરબીનો જથ્થો પર્યાપ્ત હોય ત્યારે એમાંથી નીકળતું લેપ્ટીન આ ''ન્યૂરોપેપ્ટાઇડ વ્હાય'' નું ઉત્પાદન ઘટાડે છે જેને પરિણામે ભૂખ ન લાગવી, શરીરમાં વધુ શક્તિ વપરાવી તથા ઇન્સ્યુલિન અને સ્ટીરોઇડ અંતઃસ્રાવો ઘટવા વગેરે અસરો થાય છે.

વધારાની શકિત અને ચરબીને બાળી નાંખીને શરીરનું વજન વધતું અટકાવવામાં ઉપયોગી અન-કપલીંગ પ્રોટીન-૨ અને ૩ તાજેતરમાં જ માણસના ચરબી, તથા કિડનીના કોષોમાં જોવા મળ્યાં છે. એવી શકયતાઓ ખરી કે જાડા માણસોમાં આ પ્રકારના વજન વધતુ અટકાવતા પ્રાટીનની ઊણપ હોય.

આવું જ બીજું એક પરિબળ ધ્યાનમાં આવ્યું છે જેનું નામ છે બીટા-૩ રીસેપ્ટર. આ રીસેપ્ટર ચરબીના કોષોમાંથી ચરબીને બહાર ધકેલવાના કામની શરૂઆત કરે છે (યોગ્ય સંદેશો ઝીલવાનું અને કોષની અંદર એની અસરો કરવાનું કામ રીસેપ્ટરનું હોય છે). આ રીસેપ્ટરની ઉણપ પણ વજન વધારવા માટે જવાબદાર હોઇ શકે. આ ઉપરાંત, ગ્રોથ હોર્મોન નામનો વૃદ્ધિ સાથે સંકળાયેલ અંતઃસ્રાવ પણ ચરબીમાં ઘટાડો કરવા અને સ્નાયુ-હાડકાંનાં જથ્થામાં વધારે કરવાની તાકાત ધરાવે છે. આ ગ્રોથ હોર્મોન પર પણ અભ્યાસ ચાલુ છે. અને નજીકના ભવિષ્યમાં એમાંથી દવા મળી આવે એવી શકયતા છે.

જનિનની ખરાબીને કારણે મગજના હાઇપોથેલેમસ વિસ્તારને નુકસાન પહોંચે ત્યારે પણ મેદવૃદ્ધિનો રોગ થઇ શકે છે. ફ્રોહલીક સ્રિન્ડ્રોમ અને પ્રેડર વીલી સિન્ડ્રોમ આ રીતે મેદવૃદ્ધિ સાથે સંકળાયેલા રોગો છે, જેમાં મેદવૃદ્ધિ ઉપરાંત માનસિક કે જાતીય વિકાસનો અભાવ જોવા મળે છે. જો કે આ બધાં સિન્ડ્રોમ કુલ મેદવૃદ્ધિના બહુ ઓછા દર્દીમાં જોવા મળે છે. બાકીના મોટા ભાગના મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓમાં વજન વધવાનું ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયું નથી.

(૪) <u>અંતઃસ્રાવના રોગો</u> : કેટલીક વખત શરીરના અંતઃસ્રાવ (હોર્મોન્સ) ની ગરબડને કારણે અન્ય રોગની સાથે મેદવૃદ્ધિ થાય એવું જોવા મળે છે. હાઇપોથાઇરોઇડ, કુશીંગ સિન્ડ્રોમ, ઇન્સ્યુલિનોમા વગેરે અંતઃસ્રાવી રોગોમાં અંતઃસ્ત્રાવનું સંતુલન ખોરવાઇ જવાને પરિણામે ક્યારેક મેદવૃદ્ધિ જોવા મળે છે,

શરીરમાં થાઇરોઈડ અંતઃસ્રાવનુ પ્રમાણ ઘણી સ્ત્રીઓમાં ત્રીસેક વર્ષની આસપાસ ઘટી જાય છે. થાઇરોઈડ ઘટી જવાથી શરીરની ચયાપચયની અને શક્તિના વપરાશની પ્રક્રિયા ધીમી પડી જાય છે, જેને પરિણામે વજન વધે છે. આ ઉપરાંત, સોજા આવવા, વધુ ઠંડી લાગવી, કબજિયાત રહેવો વગેરે તકલીફો પણ થાઇરોઈડ ઘટી જવાથી થાય છે. થાઇરોઈડ ઘટી જવાથી જેમનું વજન વધ્યુ હોય એવા દર્દીઓમાં થાઇરોઈડની દવા લેવાથી વજન તરત કાબૂમાં આવવા માંડે છે.

કેટલાંક દર્દીઓના શરીરમાં સ્ટીરોઇડ અંતઃસ્રાવ વધવાને કારણે પણ વજન વધે છે. હાથે-પગે સોજા આવવા, પેટ અને ગરદન આગળ ચરબીનો ભરાવો થવો, થાક લાગવો, બ્લડપ્રેશર વધવુ, ચામડી નબળી પડવી, સ્ત્રીઓમાં માસિક બંધ થવુ અને અનીચ્છિત વાળ ઊગવા વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. સ્ટીરોઈડ અંતઃસ્રાવ જયાં વધુ પ્રમાણમાં

બનતો હોય એ ગ્રંથિને શોધીને ઓપરેશનથી કાઢી નાંખવાથી આ બધી તકલીફો દૂર થઇ જાય છે અને વજન પૂર્વવત્ સામાન્ય થઇ જાય છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં માસિકની અનિયમિતતા સાથે અનીચ્છિત વાળ ઊગવા, ખીલ થવા, વ્યંધત્વ અને વજન વધવાની તકલીફ અંડપિંડની ખરાબીને કારણે જોવા મળે છે જે પોલિસિસ્ટીક ઓવેરીયન સિન્ડ્રોમ તરીકે ઓળખાય છે. આ બીમારીમાં શરીરની વધુ ચરબી બીમારીને વધારે છે એટલે દવાઓની સાથોસાથ ખોરાક પર નિયંત્રણ અને કસરતો કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

(૫) દવાઓ: કેટલીક દવાઓનો વપરાશ પણ વજન વધારવા માટે કારણભૂત બને છે. સ્ટીરોઈડ દવાઓ લાંબો સમય લેવાથી મોટા ભાગના દર્દીઓમાં વજન વધે છે - સોજા આવે છે અને પીઠના ભાગે સોજા આવે છે. આ ઉપરાંત, ખેંચ (વાઇ)ની સારવારમાં વપરાતી વાલપ્રોએટ અને કાર્બામાઝેપીન નામનીદવાઓ પણ લાંબે ગાળે વજન વધારે છે. ટેરાઝોસીન નામની બ્લડપ્રેશર ઘટાડતી અને પ્રોસ્ટેટની બીમારીમાં વપરાતી દવાઓ અને ડિપ્રેશન માટે વપરાતી ઇમીપ્રામીન જૂથની દવાઓ પણ વજન વધારી શકે છે. ક્યારેક ફીનોથાયાઝીન જૂથની દવાઓ પણ વજન વધારવા માટે જવાબદાર હોય છે.

(૬) વધતી ઉંમર: વજન વધવાનું ચોક્કસ કારણ શું અને એની શરૂઆત કઇ ઉંમરે થાય છે એ અંગે હજી સુધી વૈજ્ઞાનિકો પાસે પુરી જાણકારી નથી. થોડા વર્ષો પહેલાં એવું મનાતું હતું કે જન્મ સમયે કે જીવનના પહેલા વર્ષ દરમ્યાન વધુ વજન ધરાવતા લોકો પુખ્ત વયે જાડા રહે છે. પરંતુ, કાળજીપૂર્વક કરાયેલા અનેક અભ્યાસો જણાવે છે કે પાંચ વર્ષથી નાની ઉંમરના વજનને પુખ્ત વયના વજન સાથે કોઇ સીધો સંબંધ નથી. નાની વયે વધુ ચરબીકોષો બની જાય તો વજન વધ્યા જ કરે એવી માન્યતા પણ ભૂલભરેલી સાબિત થઇ છે.

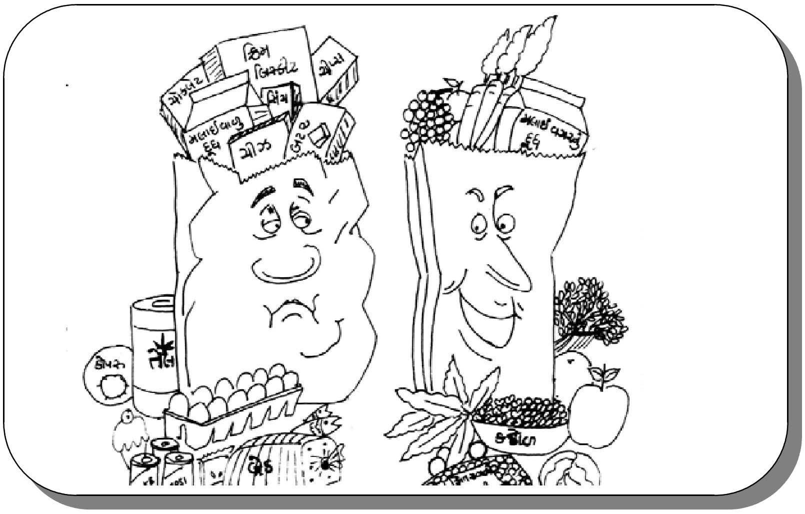
આખી જિંદગી દરમ્યાન પાંચ વર્ષની ઉંમરે બાળકનું વજન એની ઊંચાઇની સરખામણીએ સૌથી ઓછુ હોય છે. વજન અને ઊંચાઇના વર્ગનો ગુણોત્તર (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ તરીકે ઓળખાય છ) ૫ વર્ષની વયે સૌથી ઓછો હોય છે. ત્યાર પછી ૧૨ વર્ષ સુધી આ ગુણોત્તર વધ્યા કરે છે અને આ ગાળા દરમ્યાન જો વજન વધારે હોય તો પુખ્ત વયે પણ વજન વધારે જ રહે એવી શકયતા હોય છે. આશરે ૨૫ ટકા જાડા તરુણો (૧૨ વર્ષની ઉંમરે) પુખ્ત વયે પણ જાડા જ હોય છે. પરંતુ, દરેક પુખ્ત વયે જાડા લોકો નાનપણમાં જાડા હોય એ જરૂરી નથી. પુખ્ત વયે જાડા ૧૦૦ લોકોમાંથી પાંચ જ નાનપણમાં જાડા હોય છે. બાકીના બધા પુખ્ત વયે જાડા બને છે.

ભારતીય લોકોમાં એવું જોવા મળે છે કે નોકરી-ધંધામાં સ્થાયી થયા પછી પુરૂષોનું અને ૧-૨ બાળકના જન્મ પછી સ્ત્રીઓનું વજન વધવા માંડે છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ ઉત્તરોત્તર શારીરિક શ્રમમાં ઘટાડો થવા છતાં ખોરાકની ટેવોમાં અને એની કેલરીમાં ઘટાડો થતો નથી, એ છે. નાનપણમાં વધુ રમતગમત અને વધતા શરીરને ધ્યાનમાં લઇ વધુ ચરબી-પ્રોટીન અને કેલરીવાળા ખોરાકની જરૂર પડે છે. પરંતુ રમત-ગમત-વૃદ્ધિ બંધ થઇ ગયા પછી પણ વધુ ચરબીવાળો ખોરાક ભાવતો થઇ ગયો

હોવાથી એ વધુ પ્રમાણમાં ખાવાનું ચાલુ જ રહે તો સ્વાભાવિક રીતે વજન વધવા લાગે છે. સ્ત્રીઓમાં પણ, સગર્ભાવસ્થા અને ધાત્રી અવસ્થા દરમ્યાન વધુ ચરબી અને કેલરીવાળો ખોરાક આપવામાં આવે છે. જો સ્ત્રી-બાળકની જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખોરાક આપવામાં આવે તો એ ચરબી તરીકે જમા થવા લાગે છે. સામાન્ય રીતે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સરેરાશ ૩-૪ કિલો ચરબી જમા થાય છે. જો બાળકને પૂરતું સ્તનપાન કરાવવામાં આવે તો આટલું વજન સહેલાઇથી ઘટાડી શકાય છે. પરંતુ, સ્તનપાન ન કરાવવામાં આવે કે ૬ મહિનાથી ઓછો સમય કરાવાય કે વધુ ચરબીવાળો ખોરાક ચાલુ રાખવામાં આવે તો ધાત્રી અવસ્થામાં પણ વજન વધવા લાગે છે. મોટાભાગનાં ઘરોમાં સગર્ભા અને ધાત્રી અવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓનો શારીરિક શ્રમ ઘટે છે જે વજન વધારવા માટે અગત્યનો ફાળો આપે છે.

આ ઉપરાંત, જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ આરામના સમયે વપરાતી કેલરી ઘટતી જાય છે. દર ૧૦ વર્ષે આરામના સમયે વપરાતી કેલરીમાં ૫ ટકાનો ઘટાડો થાય છે જેને પરિણામે એક સરખો ખોરાક ખાનાર યુવાન અને વૃદ્ધ વ્યક્તિમાંથી વૃદ્ધ વ્યક્તિના શરીરમાં વધુ કેલરી વપરાયા વગરની જમા થશે - જે ચરબી સ્વરૂપે સંઘરાઇને શરીરનું વજન વધારશે. વળી વૃદ્ધ વયે શારીરિક સક્રિયતા યુવાની કરતાં ઓછી જ રહે છે. જે વજન વધારવામાં ફાળો આપે છે. વૃદ્ધો પાસે વધુ ફુરસદનો સમય હોવા છતાં ચાલવા, તરવા કે રમત રમવાની પ્રવૃત્તિઓ તેઓ ઓછી કરે છે અથવા શારીરિક મર્યાદા (ઘુંટણ-કમ્મરનો દુઃખાવો, એન્જાઇના વગેરે) ને કારણે નથી કરી શકતા. ટી.વી. જોવામાં કે છાપા વાંચવામાં મોટાભાગના વૃદ્ધોનો સમય પસાર થઇ જાય છે જે છેવટે વજન વધારે છે.

રજોનિવૃતિ આવે ત્યારે સ્ત્રૈણ અંતઃસ્રાવોનું પ્રમાણ ઘટવાથી હાથ - પગ - થાપાને બદલે પેટ ઉપર વધુ ચરબી જમા થવા લાગે છે. રજોનિવૃતિની આસપાસના સમયગાળામાં સરેરાશ ૨ થી ૨.૫ કિ.ગ્રા. વજન વધે છે. વજન અને પેટનો ઘેરાવો



વધવાથી રોગોનું જોખમ પણ વધે જ છે. ટૂંકમાં કોઇપણ ઉંમરે, કમ્મર પાતળી રાખવી એ માત્ર સૌંદર્ય માટે જ નહીં પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ જરૂરી છે.

આમ, જુદી જુદી ઉંમરે, જુદાં જુદાં કારણોસર વજન વધતું રહે છે. જેટલી નાની ઉંમરે વજન વધે એટલું એને કારણે ઉદ્‌ભવતું જોખમ પણ વધે છે.

<u>વજન ઘટાડવા માટે શું કરવું ?</u>

મેદવૃદ્ધિના દર્દી અને એના ડૉક્ટર માટે સૌથી જટિલ કોયડો હોય તો એ કે આવા દર્દીનું વજન કાયમી ઘટાડવા માટે શું કરવું? ઘણા મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓ બે-ચાર ઉપવાસ કરીને એકાદ અઠવાડિયામાં બે-ચાર કિલો વજન ઘટાડી નાખવા સમર્થ હોય છે પરંતુ આ રીતે અચાનક ઘટાડેલું વજન એટલી જ ઝડપથી પાછું વધી જાય છે. જો વજન કાયમી ઘટાડવું હોય તો ઉપવાસ નહીં પણ ખોરાકમાં લાંબા ગાળાનાં પરિવર્તનો જ મદદરૂપ થઇ શકે.

(૧) <u>ખોરાક</u> : વધેલું વજન ઘટાડવા માટે અને પછી એ ઘટેલું વજન વધી ન જાય એની તકેદારી રાખવા માટે રોજિંદા ખોરાકમાં પરિવર્તનો કરવાં પડે છે. **એક કિ.ગ્રા. વજન** ઉતારવા માટે ખોરાકમાંથી આશરે ૭૭૦૦ કિ.કેલરી ઓછી કરવી પડે છે. એટલે કે જો કોઇ માણસ પોતાના ખોરાકમાંથી રોજ ૧૧૦૦ કિ.કેલરી (લગભગ અડધોઅડધ ભાગ) ઘટાડી નાખે તો પણ ૧ કિલો ચરબી પીગળતાં આશરે એક અઠવાડિયા જેટલો સમય તો લાગે જ છે.

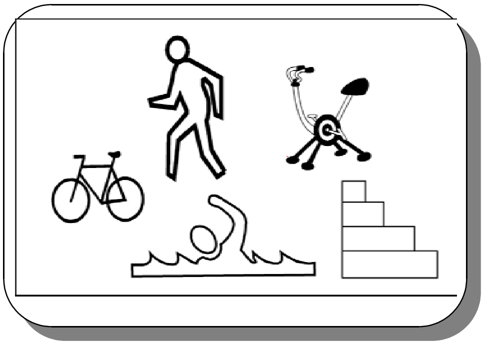
વળી, વજન ઘટાડવા માટે જે ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક નક્કી કરવામાં આવે તે પોષણની દૃષ્ટિએ (ખાસ તો વિટામિન-મિનરલ્સ વગેરે માટે) સંતુલિત અને સંપૂર્ણ હોવો જરૂરી છે. દૈનિક ૧૧૦૦ કિ.કેલરીથી ઓછો ખોરાક લેવામાં આવે તો કેલરીની સાથોસાથ વિટામિન અને મિનરલ્સ પણ ખોરાકમાં એટલાં ઓછાં થઇ જાય છે કે પછી એની પૂર્તિ કરવા માટે વિટામિનની ગોળીઓ લેવી પડે છે.

વજન ઘટાડવાનો મુખ્ય આશય શરીરમાંથી જેટલી બને એટલી ચરબી ઓછી કરવાનો હોય છે એટલે ચરબી સિવાયનાં શરીરનાં અન્ય ઘટકો, ખાસ તો પ્રોટીન ઓછાં ન થઇ જાય એની તકેદારી રાખવી પડે છે. દર કિલોગ્રામ વજનદીઠ એક ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન રોજ શરીરને મળતું રહે એ દરેક વ્યક્તિ માટે અત્યંત આવશ્યક હોય છે. દરેક ખોરાકમાંથી કેટલી કેલરી, ચરબી, પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, વિટામિન, મિનરલ્સ વગેરે મળે છે એ જાણવા માટે તૈયાર કોષ્ટક 'સ્વસ્થ આહાર' પુસ્તિકા'માં આપેલ છે.

એક ગ્રામ ચરબીમાંથી નવ કિલોકેલરી મળે છે જયારે એક ગ્રામ શર્કરા કે પ્રોટીનમાંથી માત્ર ચાર કિલોકેલરી જ મળે છે. એટલે વજન ઘટાડવા માટે સૌથી પહેલુ કામ ખોરાકમાંથી ચરબી ઘટાડવાનુ છે. અલબત્ત, ચરબી સિવાયના ખોરાક પણ બેફામ ખાવાથી વજન વધી જ શકે છે, એટલે <u>વધુ પડતુ ખાવાનું બંધ કરવુ પરંતુ સંતોષ થાય એટલુ ખાવુ અને ભૂખ્યા ન રહેવુ. વધુ કેલરી આપતા ખોરાકની બદલે કચુંબર-ભાજી-ફળો વગેરે ઓછી કેલરી આપતા ખોરાકથી પેટ ભરવુ.</u> *ખોરાકમાંથી ચરબી ઘટાડવા, ભોજનમાં ભાખરી, થેપલાં, પૂરી, પરાઠાને બદલે મોણ નાંખ્યા વગરની રોટલી કે રોટલા વાપરવા. શાક-દાળને તેલમાં સાંતળવાને બદલે પહેલાં*

કૂકરમાં બાફીને પછી હળવો વઘાર કરવો. ફરસાણ તરીકે મુઠીયાં, ઢોકળાં, ઇડલી, હાંડવો વગેરે વસ્તુઓ ઘી-તેલ નાંખ્યા વગર વાપરવી. ઘી-તેલથી તરબોળ બિરિયાની કે ફ્રાઇડ રાઇસને બદલે સાદા ભાત કે વઘાર્યા વગરનો વેજીટેબલ પૂલાવ કે ફોતરાવાળી દાળની ખીચડી (મગની માગરદાળને બદલે ફોતરાવાળી દાળ) ખાવાનો આગ્રહ રાખવો. ખાખરા ઘી-તેલ વગરના જ બનાવવા અને ચોપડયા વગર ખાવા. કડક પૂરીની અવેજીમાં ખાખરો અને સેવની અવેજીમાં ચણાના લોટનો ખાખરો વાપરીને ભેળ બનાવી શકાય. ટૂંકમાં, સ્વાદિષ્ટ અને છતાં ઓછી ચરબી અને ઓછી કેલરી વાળી વાનગીઓ વાપરવી જેથી એ ટેવ લાંબો સમય ટકે. આવી કેટલીક નમુનારૂપ વાનગીઓની રીત છેલ્લા પ્રકરણમાં આપી છે (પાના નં.-૪૬). વજન ઘટાડવા માટેની ખોરાકની ટીપ્સ પાના નં - ૨૩ પર આપી છે.

(૨) <u>કસરતો</u> : વજન વધવાનાં બે મુખ્ય કારણ છે. વધુ પડતો ખોરાક અને અપૂરતી કસરતો, એટલે જેટલું જરૂરી ખોરાક પર કાબૂ રાખવાનુ છે એટલું જ જરૂરી કસરત કરવાનું પણ છે. આમ પણ જાડા માણસો શારીરિક રીતે નિષ્ક્રિય હોય છે. કસરતથી શરીરની વધારાની કેલરી વાપરી તેઓ શકે. રોજ બસો-ત્રણસો કેલરી વપરાય એટલી કસરત કરવી જોઇએ. દરેક ક્રિયા/કસરત કરવા પાછળ દર કલાકે કેટલી કેલરી વપરાય છે એના આધારે મનપસંદ કસરત / રમત કેટલો સમય કરવી એ નક્કી થઇ શકે છે. (જૂઓ પાન નં - ૨૮ કોષ્ટક)



આપણે કોઇ પ્રવૃત્તિ કર્યા વગર શાંતિથી ઊંઘતા હોઇએ ત્યારે પણ શરીરનું કારખાનું તો ચાલુ જ હોય છે અને આઠ કલાકની ઊંઘ દરમ્યાન આશરે ૪૦૦-૫૦૦ કિ.કેલરીનો વપરાશ થાય છે. આ ઉપરાંત ઘરે ઉઠ-બેસ, તૈયાર થવા, વગેરે જેવાં ખાસ કામ વગરના તબક્કામાં પણ આશરે ૧૦૦૦ થી ૧૨૦૦ કિ.કેલરી વપરાય છે અને બાકીના ૮ કલાક (કામના કલાકો) દરમ્યાન કામના પ્રકારને આધારે શક્તિ વપરાય છે. એક સરેરાશ માણસ બેઠાડુ કામ પાછળ ૮ કલાકમાં૧૦૦૦ થી ૧૨૦૦ કિ.કેલરી ખર્ચે છે. આમ, ૨૪ કલાક દરમ્યાન એક બેઠાડુ માણસ ૨૦૦૦ થી ૨૪૦૦ કિ.કેલરી જેટલી શક્તિ વાપરે છે.

હકીકતમાં માત્ર કસરત કરવાથી વજનમાં કોઇ મોટો ફરક નહીં પડી જાય પણ કસરત સાથે ખોરાકમાં સંયમ (ડાયેટિંગ) ચાલુ હોય તો વજન ઉતારવામાં ઘણી મદદ મળે છે. જો દશ કિલો વજન કસરત વગર ઘટાડયુ હોય તો માત્ર સાત કિલો જ

 © ડો. કેતન ઝવેરી

ચરબી ઘટે છે, પરંતુ કસરત કરીને દશ કિલો વજન ઘટાડયુ હોય તો આશરે સાડા આઠ કિલો ચરબી ઘટી શકે છે. દરેક જાડા માણસે નિયમિત કસરત કરતા રહેવું જોઇએ અને કસરત ઉપરાંત દિવસ દરમ્યાન શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરતા રહેવું જોઇએ. કસરતો અંગે વધુ વિગતો એ અંગેના ખાસ પ્રકરણમાં આપી છે (જૂઓ પાના નં ૨૫).

(૩) <u>બિહેવીયર થેરેપી</u> : ખોરાકની વસ્તુઓમાં ફેરફાર કરવાની સાથોસાથ જ ખોરાક ખાવાની કેટલીક ટેવો પણ મેદવૃદ્ધિના દર્દીએ બદલવી જોઇએ. ઘણાં દર્દીઓમાં ખોરાકના સ્વાદ, સોડમ, દેખાવ, કંપની વગેરે પર ખાવાનો જથ્થો વધુ આધાર રાખે છે (નહીં કે સાચી ભૂખ પર!). એટલે જો વજન ઘટાડવામાં સફળ થવું હોય તો દર્દીએ પોતાની અમુક ખાદ્ય સંબંધી ટેવોને જડમૂળમાંથી બદલવાની જરૂર પડે. કેટલાંક દર્દીઓ ઘરને બદલે રેસ્ટોરન્ટમાં વધુ પડતું ખાવાની ટેવ ધરાવતા હોય છે. કેટલાક એકલા એકલા વધુ પડતું ખાઇ લે છે તો વળી કેટલાક જો યોગ્ય કંપની મળી જાય તો ખાવામાં કોઇને ગાંઠતા નથી. કેટલાંક દર્દીને ટી.વી. જોતાં જોતાં જ ખોરાક ખાવાની ટેવો હોય - ટી.વી.નો પ્રોગ્રામ જેટલો વધુ કંટાળાજનક હોય એટલો વધારે ખોરાક આવા દર્દી પેટમાં પધરાવે છે. અમુક દર્દીઓ ડિપ્રેશન (હતાશા)ના તબક્કામાં વધારે ખાય છે તો અમુક ચિંતાગ્રસ્ત હોય ત્યારે!

દરેક દર્દીએ પોતાની ખાવા સંબંધી ટેવોનું ખાસ કાગળ-પેન લઇને વિશ્લેષણ કરવું જોઇએ અને જે ટેવ વધુ પડતા ખોરાક સાથે સંકળાયેલ હોય તેને દૂર કરવાનો નુસખો વિચારવો જોઇએ. દા.ત. ડિપ્રેશન જેવું લાગતું હોય તો વધુ પડતું ખાવાને બદલે ખુલ્લામાં ફરવા નીકળી શકાય. જો એકવાર આવી નાની ટેવ પડી જાય તો પછી વજન ઘટાડવું એ રમત વાત છે. આ અંગે વધુ વિગતો એ અંગેના ખાસ પ્રકરણમાં આપી છે (જૂઓ પાના નં ૩૬).

(૪) <u>દવા-ગોળીઓ અને હર્બલ પાવડરનાં ડબ્બાઓ:</u> મોટા ભાગના મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓને ખોરાકમાં કાપ મૂકવાની કે કસરત કરવાની વાત કરીએ એટલે નાકનું ટેરવું ચડી જાય છે. એ લોકો માટે આ બંને પ્રક્રિયા અણગમતી અને મુશ્કેલ છે. એટલે હંમેશાં આ દર્દીઓ વજન ઘટાડવાનો કોઇ આસાન ઉપાય (શોર્ટકટ) શોધવાની ફિકરમાં હોય છે. વજન ઘટાડવા માટે જાતજાતની દવાઓ ધડાકાબંધ જાહેરાત સાથે બજારમાં આવે છે પણ થોડા વખતમાં ખબર પડે છે કે આ દવાથી લાંબેગાળે વજનમાં કોઇ મોટો ફરક

પડતો નથી અને એને બદલે દવાથી ગંભીર આડઅસરો થઇ શકે છે. દવાની ગોળી કયાંક બંદૂકની ગોળી ન બની જાય!

મોટાભાગની દવાઓ મગજના હાઇપોથેલેમસ વિસ્તાર પર અસર કરે છે ને ત્યાં આવેલા ભૂખના કેન્દ્ર પર એવો ફેરફાર કરે છે કે ભૂખ જ મરી જાય. આને લીધે દર્દીનો ખોરાક અને એટલે વજન ઘટે છે. પણ આ દવાઓની સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે એમાંની કેટલીક દવાઓનું વ્યસન થઇ જાય છે. વળી મગજના અન્ય વિસ્તારો પર થતી અસરોને કારણે દર્દીને ઊંઘની સમસ્યાઓ અને માનસિક રોગો (ડિપ્રેશન, ચિંતા વગેરે) થવાની શકયતાઓ રહેલી છે. આમ વજન ઘટાડવા માટે દવાનો લાંબા ગાળાનો વપરાશ હિતાવહ નથી. આ સંજોગોમાં થોડાક સમય માટે ક્યારેક આવી દવા વાપરી શકાય. હાઇબ્લડપ્રેશર કે હૃદયરોગના દર્દીઓએ આવી દવા ડોકટરની સલાહ વગર ન જ વાપરવી જોઇએ. હર્બલ પાવડર તરીકે વેચાતા પાવડરનાં ડબ્બાઓ પણ હૃદયને ભારે નુકસાન કરી શકે છે અને કેટલાંક મૃત્યુ પણ આવા પાવડરને કારણે થયાનું નોંધાયુ છે માટે એવા અખતરા ન કરવાં.

(૫) <u>ઓપરેશન</u> : જયારે દર્દીનું વજન આદર્શ વજન કરતાં બમણાથી પણ વધારે હોય, કયારેક દર્દીને મેદવૃદ્ધિને પરિણામે જોવા મળતાં જાતજાતના કોમ્પ્લિકેશન થવા લાગ્યાં હોય અને ખોરાકના નિયંત્રણ તથા કસરત વજન ઉતારવા માટે નિષ્ફળ ગયા હોય ત્યારે વજન ઘટી શકે એ માટે ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. આજકાલ જઠરને એકદમ નાનું બનાવી દેવાનું ઓપરેશન આ હેતુ માટે કરાય છે. જઠર નાનું થઇ જવાથી થોડોક પણ ખોરાક લેવાથી દર્દીને પેટમાં ભાર લાગવા માંડે છે અને એ વધુ ખોરાક ખાતો અટકે છે. આવા ઓપરેશનથી સરેરાશ ૬૬ ટકા જેટલું વધારાનું વજન ઘટાડી શકાય છે. જોકે ઓપરેશનનાં જોખમો અને કોમ્પ્લીકેશનો હોય જ છે. જઠર પરનું ઓપરેશન શોધાયું એ પહેલાં આંતરડાંને નાનું કરી દેવાનું ઓપરેશન થતું હતું, જેમાં ઘણાં બધાં કોમ્પ્લીકેશનો થતાં હોવાથી હવે તે ઓપરેશન કરવામાં આવતું નથી. જો આ માટે કે અન્ય કોઇ કારણસર પેટ પર ચીરો મુકયો જ હોય તો એ વખતે પેટ પર રહેલ વધારાની ચરબી કાઢી નાખવાનું ઓપરેશન પણ થઇ શકે છે, જેનાથી હર્નિયાની તકલીફ અટકાવી શકાય.

આમ, મેદવૃદ્ધિની સારવાર ખૂબ મુશ્કેલ છે અને જયાં સુધી દર્દીને અંદરથી વજન ઉતારવા માટે જોરદાર ઇચ્છા નર્ણય ન થાય ત્યાં સુધી એમાં સફળતા મળવી અશકય વાત છે. મેદવૃદ્ધિ થયા પછી એની સારવાર કરવાને બદલે દરેક વ્યક્તિએ વજન વધે જ નહીં એ માટે સતત જાગૃત રહેવું વધુ ઉપયોગી છે. બાળપણમાં, તરુણવયમાં કે ગમે તે ઉંમરે જો વજન વધતું જ અટકાવી દેવાય, ખોરાક, કસરત અંગે જાગૃત રહેવામાં આવે તો કમસેકમ રોગોના શિકાર બનતા બચી શકાય છે.

વજન ઘટાડવા માટે ખોરાક અંગેની ટીપ્સ

૧. ખોરાકમાંથી ચરબી ઘટાડવીઃ ભોજનમાં ભાખરી, થેપલાં, પૂરી, પરાઠાને બદલે મોણ નાંખ્યા વગરની રોટલી કે રોટલા વાપરવા. શાક-દાળને તેલમાં સાંતળવાને બદલે પહેલાં કૂકરમાં બાફીને પછી હળવો વઘાર કરવો. ફરસાણ તરીકે મુઠીયાં, ઢોકળાં, ઇડલી, હાંડવો વગેરે વસ્તુઓ ઘી-તેલ નાંખ્યા વગર વાપરવી. ઘી-તેલથી તરબોળ બિરિયાની કે ફ્રાઇડ રાઇસને બદલે સાદા ભાત કે વઘાર્યા વગરનો વેજીટેબલ પૂલાવ કે ફોતરાવાળી દાળની ખીચડી (મગની માગરદાળને બદલે ફોતરાવાળી દાળ) ખાવાનો આગ્રહ રાખવો. શાક-દાળને તેલમાં સાંતળવાને બદલે પહેલાં કૂકરમાં બાફીને પછી હળવો વઘાર કરવો. કોઇ વસ્તુમાં ઉપરથી ઘી-તેલ ન લેવું. ખાખરા ઘી-તેલ વગરના જ બનાવવા અને ચોપડયા વગર ખાવા. કડક પૂરીની અવેજીમાં ખાખરો અને સેવની અવેજીમાં ચણાના લોટનો ખાખરો વાપરીને ભેળ બનાવી શકાય. ટૂંકમાં, સ્વાદિષ્ટ અને છતાં ઓછી ચરબી અને ઓછી કેલરી વાળી વાનગીઓ વાપરવી જેથી એ ટેવ લાંબો સમય ટકે. ટોપરું, સિંગદાણા વગેરેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. મલાઇ વગરનાં દૂધ - દહીં -છાશ વાપરવા.

૨. કોલ્ડડ્રીંક્સ કે શરબત પીવાનું છોડી દો. ખાંડ-ગોળ ઘટાડો : જ્યારે કોલ્ડડ્રીંક્સ કે શરબત પીવામાં આવે છે ત્યારે એમાં રહેલી કેલરીની પેટમાં નોંધ જ નથી લેવાતી. આવા પીણાંથી પેટ ભરાતું નથી પણ બિનજરૂરી વધારાની શક્તિ શરીરમાં જયાં કરે છે. શહેરી લોકોને કોલ્ડીંક્સ પીવાના રવાડે ચડાવી દેનારી કંપનીઓ મેદવૃદ્ધિના ઘણાં કિસ્સા માટે જવાબદાર હોય છે એટલું જ નહીં આ જ કંપનીઓ મેદવૃદ્ધિ ઓછી કરવાના વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના પ્રયાસો નિષ્ફળ બનાવવા માટે જબરજસ્ત પ્રયત્નો કરી રહી છે.

૩. તળેલું ખાવાને બદલે ફળો ખાવઃ ઘણાં લોકો કેળાં જેવાં ફળોમાં વધુ કેલરી આવે અને એ ખાવાથી વજન વધે એવી બીકે એ ખાવાનું ટાળે છે. હકીકતમાં કોઇ પણ તળેલાં નાસ્તા કરતાં ફળ ખાવા વધુ હીતાવહ છે. તાજા ફળોનો મુખ્ય ફાયદો એ છે કે એમાં ચરબીનું પ્રમાણ નહીંવત હોય છે અને રેસા, વિટામિન અને રોગો સામે રક્ષણ આપતાં એન્ટિઓક્સિડન્ટનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. ફળોના રસ (જયુસ)ને બદલે આખા ફળ જ ખાવા જેથી ખાવાનો સંતોષ થાય અને વધુ પડતી કેલરી પેટમાં ન જાય.

૪. કચુંબર છુટથી ખાવુઃ કાકડી, ટામેટા, ગાજર, મૂળા, પાલક _ કોથમીર જેવી ભાજીઓ, મોગરી, કાંદા, બીટ વગેરે કાચા શાકભાજીનું કચુંબર બનાવીને રોજ દરેક ટંકે બીજો કોઇ પણ ખોરાક ખાતા પહેલાં એક મોટી ડીશ કે કટોરી ભરીને કચુંબર ખાવુ જોઇએ. આ રીતે લગભગ અડધુ પેટ કચુંબર ખાઇને ભરવું જોઇએ જેથી ખાસ કેલરી મેળવ્યા વગર ખાધાનો સંતોષ થાય અને વધુ કેલરી ધરાવતાં અન્ય ખોરાકનું પ્રમાણ આપોઆપ ઘટી જાય. જે લોકોને ચાવવાની તકલીફ હોય તે આ બધી વસ્તુ બાફીને ખાઇ શકે.

૫. ખોરાકનાં નાના ટૂકડાં, નાની રોટલી, વાટકા, ચમચી વગેરે વાપરોઃ ઘણાં લોકો ગણતરીની રોટલી-રોટલા કે દાળ-ભાત ખાતા હોય છે. જો રોટલી-રોટલાનું કદ થોડું નાનુ કરી નાખવામાં આવે તો વજન ઘટાડવા ઇચ્છનારાઓ માટે સરળતા થઇ જાય છે. એ જ રીતે નાના વાટકામાં પ્રવાહી લઇને નાની ચમચીથી પીવાથી એ પીવાનો સંતોષ થાય છે અને વજન વધતું અટકે છે. મીઠાઇ કે ફરસાણ ખાવાનું ટાળવું જોઇએ પણ એ ખાવામાં આવે ત્યારે એના નાના ટૂકડાં પીરસવામાં આવે તો પણ વજન ઘટાડનાર માટે સરળતા રહે છે.

૬. એક સાથે ઓછી વાનગીઓ બનાવો. ઘરની બહાર હોટલ કે સમારંભમાં ખાવાનું ટાળોઃ ભાણામાં કે ટેબલ પર જેટલી વધારે વાનગી હોય એટલું એ ખાવાનું વધુ મન થાય અને ભૂખ વગર ખવાઇ જાય છે. લગ્ન સમારંભમાં કે હોટલમાં ખાનાર વ્યક્તિ પાસે એટલી બધી વાનગીઓની પસંદગી હોય છે કે બધી વાનગી માત્ર ચાખવાથી જ પેટ ભરાઇ જાય! અનેક વાનગીઓને બદલે ઘરે મર્યાદિત અને ઓછી ચરબીવાળી વાનગીઓ પેટ ભરીને સંતોષપૂર્વક ખાઇ શકાય. અનેક વાનગીઓ ખાવા છતાં માણસને એટલો સંતોષ નથી થતો જેટલો સાદા દાળભાત કે ખીચડીથી થાય.

૭. ઉપવાસ-એકટાણા ન કરોઃ ઘણા મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓ બે-ચાર ઉપવાસ કરીને બે-ચાર કિલો વજન ઘટાડી નાખે છે પરંતુ આ રીતે અચાનક ઘટાડેલું વજન એટલી જ ઝડપથી પાછું વધી જાય છે. ગણતરીના દિવસોમાં વજન ઘટાડવાનો દાવો કરતાં સેન્ટરો પર જનારા પણ લાંબે ગાળે પસ્તાય છે. કારણ કે એનાથી કોઇ કાયમી ફાયદો થતો નથી ઉલટું શરીરને નુકસાન થાય છે. એકટાણાં કરવાથી પણ વજન ઘટાડવામાં કોઇ ફાયદો થતો નથી ઉલટું, વારંવાર થોડો થોડો ખોરાક ખાવાથી શરીરને વધુ લાભ થાય છે.

૮. ઘરની બહાર સમારંભમાં કે હોટલમાં ખાવુ જ પડે તો.......

- સ્વચ્છતા ન હોય તો, ઉકાળ્યા વગરની બધી ચીજ વસ્તુઓ ખાવાનું ટાળો.

- જે ખોરાકમાં ઓછી ચરબી હોય એવો ખોરાક પસંદ કરો. રોટી, પરાઠા, નાન વગેરેમાથી માત્ર સાદી રોટી (ઘી-તેલ-બટર વગરની) પસંદ કરો. ઓછા તેલ-ઘી-બટર-મલાઇ ધરાવતાં શાક પસંદ કરો. વધુ પડતું તેલ ધરાવતું શાક આવે તો વધારાનું તેલ ઉપરથી કાઢી નાંખીને પછી જ એ વાનગી ખાવી. પાલખ કે અન્ય ભાજીના શાકમાં તેલ ઓછુ હોય છે અલબત્ત, જેમાં પનીર કે ચીઝ જેવું કઇ ન હોય એવાં પાલખના શાક પસંદ કરવા.

- ઇડલી-સંભાર કે સાદા ભાત અને દાળ જેવી વાનગી વ્યવહારુ દૃષ્ટિએ ચરબી વગરની કહી શકાય પરંતુ કોપરાની ચટણીમાં પુષ્કળ ચરબી હોય છે માટે એના બદલે શક્ય હોય તો કોથમીરની ચટણી ખાવી, નહીં તો માત્ર ઇડલી અને સંભાર ખાવા. ઢોસામાં ઓછા તેલ કે બટરવાળો ઢોસો બનાવવા કહી શકાય. તેલ-બટર વગર પણ સારો ઢોસો બની શકે છે. ઢોસા સાથે પણ કોપરાની ચટણીને બદલે કોથમીરની ચટણી અને શાક-સંભાર વગેરે ખાઇ શકાય. ખૂબ જ ઓછા તેલમાં બનાવેલ ઉત્તપમ કે ઉપમા લઇ શકાય. પરંતુ ઇડલી જેટલી ઓછી ચરબી ધરાવતી બીજી કોઇ મદ્રાસી વાનગી મેળવવી મુશ્કેલ છે.

- પીઝા ખાવા હોય તો ચીઝ વગરના અને વધુ શાક (ગ્રેવી) ધરાવતાં પીઝા મંગાવી શકાય. ઘરે પીઝાના રોટલા મેંદાને બદલે ઘંઉમાંથી બનાવી શકાય. પીઝાને શેકતી વખતે બટર કે તેલ લગાવવું નહીં. ચાઇનીઝ ખોરાક પંજાબી ખોરાકની સરખામણીએ ઓછી ચરબી ઘરાવે છે. જેનો વપરાશ કરી શકાય. ભાત અને નુડલ્સવાળી વાનગીઓ પ્રમાણમાં ઓછુ તેલ ધરાવે છે પણ ''ફ્રાઇડ'' એટલે કે તળેલાં ભાત/નૂડલ્સ લેવાનું ટાળવું. તળેલી વાનગીઓ દા.ત. ભજીયા, સમોસા, વડા વગેરે ખાવાનું ટાળો. ક્યારેક એકાદ ટૂકડો સ્વાદ પૂરતો લઇ શકાય પણ એનાથી પેટ ન ભરવું.

૯. રોજિંદી વાનગીઓમાં શક્તિ (કેલરી)નું પ્રમાણ જાણી લોઃ

અહીં કેટલીક જાણીતી વાનગીઓની યાદી આપી છે. દરેક ખાનામાં રહેલ વાનગી સો કેલરી આપે છે. વજન ઘટાડવા ઈચ્છનાર દરેક વ્યક્તિએ આશરે ૧૫૦૦ કિ.કેલરી શક્તિ મેળવવી હોય તો આમાંથી વધુમાં વધુ ૧૫ જેટલી વસ્તુ ખાવી પડે. આ પૈકી ઓછામાં ઓછા ૫૦૦ ગ્રામ કચુંબર અને ફળ આવે અને સંતુલિત ખોરાક રહે તેટલું ધ્યાન રાખવું. તેલ-ઘી ધરાવતી વાનગી કુલ ત્રણથી વધુ ન આવે એનું ધ્યાન રાખવુ.

સો કેલરી શક્તિ ધરાવતી કેટલીક રોજિંદી વાનગીઓ

રાંધેલી વાનગી	પ્રમાણ (ગ્રામ)	નંગ	વાનગી	પ્રમાણ (ગ્રામ)	નંગ
ભાત	૯૦	૧ વાટકી	આંબળા	૧૮૦	૪૦
ઇડલી	૯૦	૧.૫	સફરજન	૧૫૦	૨
સાદા ઢોસા	૩૦	૩/૪	કેળા	૬૦	૧/૨
મસાલા ઢોસા	૫૦	૧/૨	સીતાફળ	૧૦૦	૧/૨
ફુલકા રોટલી	૪૫	૧.૫	દ્રાક્ષ	૨૧૦	૪૦
પરાઠા	૩૫	૩/૪	જમરૂખ	૨૦૦	૨
ઉપમા	૬૫	૧/૨ વાટકી	જાંબૂ	૧૦૦	૨૦
બ્રેડ ટોસ્ટ	૩૦	૧.૪	કેરી	૧૪૦	૧
પૌવા	૫૦	૧/૨ વાટકી	તડબૂચ	૩૫૦	૧/૨
દલિયા	૮૫	૨/૩ વાટકી	સંતરા	૧૮૦	૨
ખીચડી	૯૫	૧ વાટકી	પપૈયા	૨૪૦	૨
પૂરી	૩૦	૨	દાડમ	૧૫૦	૨
પાતળી દાળ	૧૫૦	૧ વાટકી	ટામેટા	૪૮૦	૮
ગ્રેવી વાળા શાક	૧૦૦	૩/૪ વાટકી	ગાજર	૨૧૦	૨
કોરા શાક	૯૦	૪/૫ વાટકી	બીટ	૧૫૦	૨
વેજ. કોફતા	૭૦	૧/૨ વાટકી	કાંદા	૧૮૦	૬
ભજીયા	૨૧	૩	ભાજી	૨૨૨	
સમોસા	૩૨	૧/૨	કેક	૨૦	૧/૨
કચોરી	૨૨	૧/૨	લાડુ, બરફી	૨૪	૦.૪
બટાટાવડા	૪૦	૧	ચીકી	૨૦	૧
વડા	૩૦	૧.૫	કઢી	૧૪૦	૧
દહીવડા	૫૦	૩/૪	રાજમા	૧૦૦	૩/૪
ટોપરાની ચટણી	૩૫	૧.૫ ચમચા	સેન્ડવીચ	૩૩	૧
કોથમીર ચટણી	૫૦	૨.૫ ચમચા	જુવાર રોટલો	૫૫	૧/૨
ટામેટા ચટણી	૨૦૦	૧૦ ચમચા	બદામ, પીસ્તા	૧૫	૧૦
મીઠા બિસ્કીટ	૨૨	૨	અખરોટ	૧૫	૫
ખારા બિસ્કીટ	૧૮	૨	શેકેલી સિંગ	૨૦	૨૦
પડવાળી બિસ્કીટ	૧૫	૧	ભેંસનું દૂધ	૯૦	૧/૨ વાટકી
હલવો	૩૦	૧/૪ વાટકી	સ્કીમ મિલ્ક	૨૬૦	૧.૫ વાટકી
પીઝા	૧૫	૧/૪	દહી	૨૧૦	૧.૨૫ વાટકી

કસરતો

કસરત કરવાની જરૂર શી ?

ઘણા લોકોને મનમાં એવો પ્રશ્ન થાય છે કે ''આ કસરત કરવાનું શું કામ છે? ખાઓ, પીઓ અને મજા કરો!'' દુર્ભાગ્યે આવા લોકો જ લાંબા ગાળે બેઠાડું જીવન અને શ્રમવિહીનતાને કારણે મેદસ્વીપણું, હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગનો ભોગ બનતા હોય છે. પહેલાંના જમાનામાં જ્યારે ગામડામાં લોકો સાદું, શ્રમયુક્ત જીવન જીવતા હતા ત્યારની અને અત્યારની શહેરી રહેણીકરણીમાં ઘણો મોટો તફાવત છે એ બધાએ સમજી લેવું જોઇએ. ગામડામાં રોજેરોજનાં કામકાજ - ખેતર ખેડવું, ખાડા ખોદવા, ઢોર ચારવાં, કૂવે પાણી સીંચવું, ત્યાંથી બેડાં ભરીને ઘરે લઇ જવાં, ઘંટી ચલાવવી, કપડાં-વાસણ ધોવાં વગેરેમાંથી પૂરતો શ્રમ અને કસરત લોકોને મળી જતો, જ્યારે આજે મોટાભાગના શહેરી લોકોને ''વ્હાઇટ કોલર'' જોબ કરતા હોવાથી ૧-૨ મિનિટનું અંતર ચાલવા સિવાય ભાગ્યે જ કોઇ શારીરિક કસરત દિવસના રૂટીન કામમાંથી મળે છે.

શહેરી પ્રજાનો ઘણો મોટો વર્ગ એવો છે કે જેણે જિંદગીમાં કયારેય કસરત નથી કરી. અમેરિકાના આંકડા જણાવે છે કે કુલ વસ્તીના ૫૮ ટકા લોકો જિંદગીમાં કયારેય કસરત નથી કરતા અથવા ખૂબ અનિયમિતપણે કરે છે. ભારતમાં પાંચ શહેરમાં થયેલ તાજેતરના અભ્યાસો જણાવે છે કે ભારતીય શહેરી સ્ત્રીઓ પૈકી ૭૦ ટકાથી વધુ સ્ત્રીઓ કયારેય કસરત કરતી નથી! અને જે સ્ત્રીઓમાં હાઇબ્લડપ્રેશર જેવી બિમારી છે એમાંથી તો ૮૮ ટકા સ્ત્રીઓ કસરત નહોતી કરતી. ફુરસદના સમયે, અઠવાડિયે કુલ ૨૧ કિ.મી. કરતાં વધુ ચાલવાની કસરત જે લોકો કરે છે તેમની જિંદગી કસરત-વાળી ગણાય છે અને એથી ઓછી કસરત કરનાર વ્યક્તિનું જીવન બિનકસરતી ગણાય છે. ચાલવાને બદલે એટલી જ શક્તિ વાપરતી બીજી કોઇ પણ કસરત પણ આ માટે ગણતરીમાં લેવાય છે.

બેઠાડુ, બિનકસરતી જીવનપદ્ધતિને કારણે સમાજમાં અનેક રોગોનું ભારણ વધે છે. હૃદયરોગ, હાઇબ્લડપ્રેશર, જાડાપણું, ડાયાબિટીસ, ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (હાડકાં નબળા પડવાં) તથા માનસિક રોગો થવાની શકયતા બેઠાડુ જીવનને કારણે ખૂબ વધી જાય છે. અમેરિકાનો અભ્યાસ જણાવે છે કે બેઠાડુ લોકોમાંથી ૩૫ ટકા લોકોને એટેક આવવાની શકયતા માત્ર વધુ સક્રિય (વધુ કસરતી) થવાથી અટકી શકે છે. બેઠાડુ જિંદગી જીવનારાઓને (શારીરિક સક્રિય વ્યક્તિ કરતાં) હૃદયરોગ થવાની શકયતા ૧.૯ ગણી વધુ હોય છે. આ જ રીતે બેઠાડુ, બિનકસરતી વ્યક્તિમાં હાઇબ્લડપ્રેશર થવાની શકયતા ૩૫ થી ૫૨ ટકા જેટલી વધી જાય છે. બેઠાડુ જિંદગી અને ડાયાબિટીસ વચ્ચેનો સંબંધ શોધનારા વૈજ્ઞાનિકોને જણાયું કે અઠવાડિયે ૫૦૦ કેલરી જેટલી કસરત ઘટવાથી ડાયાબિટીસની શકયતા ૬ ટકા જેટલી વધે છે. વળી, ડાયાબિટીસના દર્દીઓ પૈકી બેઠાડુ જિંદગી જીવનારા દર્દીઓમાં (એક સરખો ડાયાબિટીસ હોવા છતાં) મૃત્યુ થવાની શકયતા કસરત કરનાર વ્યક્તિ કરતાં વધારે રહે છે. બેઠાડુ જિંદગીને આંતરડાના કેન્સર સાથે પણ સીધો સંબંધ છે એવું કેટલાક અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે.

બેઠાડુ જીવન શરીરમાં શક્તિનો (કેલરીનો) વ્યય ઘટાડી નાંખે છે, ચરબીનો ભરાવો થવા દે છે, બેસલ મેટાબોલીક રેટ (BMR) ઘટાડી નાંખે છે, ઇન્સ્યુલિનની અસરકારતા ઓછી કરે છે જે છેવટે ડાયાબિટીસથી માંડીને હ્રદયરોગ સુધીની અનેક બિમારીઓ નોતરે છે. વળી, બેઠાડુ જિંદગીને લીધે હાડકાં પણ નબળાં પડે છે. કસરતી માણસનાં હાડકાં, બેઠાડુ માણસ કરતાં વધુ મજબૂત હોય છે. સ્ત્રીઓમાં માસિક રજોનિવૃતિ પછી હાડકાં નબળાં હોય છે. હાડકાં નબળાં પડવાની આ પ્રક્રિયા બેઠાડુ સ્ત્રીઓમાં ખૂબ ઝડપી થાય છે. વળી, બેઠાડુ સ્ત્રીઓમાં નબળાં હાડકાંને કારણે થાપાનું ફ્રેકચર થવાની શકયતા ખૂબ વધારે રહે છે.

તાજેતરમાં થયેલા અનેક અભ્યાસો જણાવે છે કે બેઠાડુ જિંદગીને માનસિક હતાશા (ડીપ્રેશન) સાથે પણ સીધો સંબંધ છે. કસરત કરવાથી વ્યકિતને માનસિક સુખશાંતિનો અનુભવ થાય છે અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે. આજકાલ જે હદે માનસિક હતાશા અને અન્ય તકલીફો વધી રહી છે એ જોતાં કસરત ખૂબ જરૂરી છે એવુ લાગે છે.

આમ, અનેક જાતની બિમારીઓ થવાની અને એને કારણે મૃત્યુ થવાની શકયતા બેઠાડુ લોકોમાં ખૂબ વધારે હોય છે. કસરત અને આયુષ્ય વચ્ચે સંબંધ શોધવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે ૧૦,૨૨૪ લોકો પર કરવામાં આવેલ એક અભ્યાસથી તારણ નીકળ્યુ હતુ કે એક સરખી ઉંમરે બેઠાડુ જીવન જીવનાર વ્યકિતની સરખામણીએ નિયમિત કસરત કરનાર વ્યક્તિઓમાં મૃત્યુના દરનું પ્રમાણ ત્રીજા ભાગનું હતું. રોજ બેસી રહેનાર અને માત્ર ૩૦ મિનિટ શ્રમ/કસરત કરતા વ્યકિતના મૃત્યુદરમાં ઘણો મોટો (ત્રીજા ભાગનો) ફરક પડે છે. જે વ્યક્તિ અઠવાડિયે ૨૦૦૦ હજાર કેલરી કસરત કરવામાં વાપરે છે, એનું આયુષ્ય બેઠાડુ જીવન જીવતાં લોકો કરતાં એક થી બે વર્ષ જેટલું વધી જાય છે. બેઠાડુ જીવનમાં શ્રમના આ અભાવને દૂર કરવા માટે કસરત ખૂબ જરૂરી છે.

વધેલું વજન ઘટાડવા માટે જ ઘણા લોકો કસરત કરતા હોય છે. એવું જોવા મળ્યું છે કે નિયમિત કસરત કરનાર વ્યક્તિનું સરેરાશ વજન કસરત ન કરનાર બેઠાડુ લોકોના સરેરાશ વજન કરતાં ઓછું જ હોય છે અને એક સરખા વજનની બે વ્યક્તિમાં કસરત કરનાર વ્યક્તિના શરીરમાં ચરબી ઓછી અને સ્નાયુ વધારે હોય છે. શરીરમાં સ્નાયુઓનુ પ્રમાણ વધવાથી આરામના સમયે પણ વધુ શક્તિ વપરાય છે અને ખોરાકનું (કેલેરીનું) પ્રમાણસર દહન થાય છે જેને કારણે વધતું વજન અટકી શકે છે અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કેટલી કસરત ? : જો બેઠાડુ જીવન જીવતા માણસની આખા દિવસમાં વપરાતી શકિતના ૧૦ ટકા જેટલી શકિત કસરત પાછળ વપરાય તો કસરતનું ધ્યેય સિદ્ધ થાય. એક તંદુરસ્ત બેઠાડું જીવન જીવતા સરેરાશ ભારતીય માણસ આખા દિવસમાં આશરે ૨૫૦૦ કિ.કેલરી જેટલી શક્તિ જુદાજુદા કામો (કે આરામ) પાછળ વાપરે છે. એટલે કે સરેરાશ ભારતીયે અર્થપૂર્ણ કસરત કરવી હોય તો કસરત પાછળ રોજ આશરે ૨૫૦ કિ.કેલરી શક્તિ ખર્ચવી જોઇએ. દરેક બાળક અને પૂખ્ત ઉંમરની વ્યકિતએ રોજની ઓછામાં ઓછી ત્રીસ મિનિટ સુધી કસરત અથવા મધ્યમ પ્રકારનો શારીરિક શ્રમ કરવો જરૂરી છે. જો રોજ શકય ન હોય તો અઠવાડિયાના જેટલા વધુ દિવસ શ્રમ/કસરત કરવાનું શકય બને એટલું કરવું જોઇએ.

કસરત માટે જુદો સમય કાઢવો જરૂરી નથી તમારા રૂટીન કામ સાથે પણ કસરત/શ્રમને જોડી શકાય છે જેથી વધારાનો સમય ન કાઢવો પડે. દા.ત. લિફ્ટ વાપરવાને બદલે પગથિયાં ચઢી શકાય અને ઓછા અંતરમાં વાહનને બદલે ચાલતા જઇ શકાય. વળી, કસરત કે શ્રમ સળંગ ૩૦ મિનિટ સુધી ન જ થઇ શકે એમ હોય તો, દિવસમાં ત્રણ ટૂકડામાં ૧૦-૧૦ મિનિટ શ્રમ કરવામાં આવે તો પણ ફાયદો થાય છે.

કઇ કસરતો ?: જો કોઇપણ કસરતને નિયમિત લાંબાગાળા માટે ચાલુ રાખવી હોય તો કસરત કરવામાં મજા આવવી જોઇએ. ઉંધું ઘાલીને દંડ-બેઠક પીલતા કસરતબાજો થોડા સમય પછી કંટાળીને કસરત છોડી દે છે જ્યારે રોજેરોજ પુલ પર કે બાગમાં ચાલવા-દોડવા જનારા કે નિયમિત બેડમિંટન / ટેનિસ રમવાવાળાઓ લાંબા સમય સુધી કસરત ચાલુ રાખી શકે છે. કસરત વડે આખા શરીરને સૌથી વધુ લાભ પહોંચાડવા માટે શરીરને ગુરુત્વાકર્ષણ વિરુદ્ધ કે જમીનને સમાંતર ગતિ કરાવતી કસરતો ઘણી ઉપયોગી થાય છે. આવી કસરતોને ઘણીવાર 'એરોબીકસ' પ્રકારની કસરત કહેવાય છે. કેમકે મધ્યમ તીવ્રતાથી આ કસરત કરવામાં આવે તો સ્નાયુને જરૂરી ઓક્સિજન કસરત દરમ્યાન જ પૂરતા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે. પરિણામે કસરત પછી સ્નાયુ દુ:ખવાનું કે ખૂબ થાક લાગવાનું ખાસ બનતું નથી. આ પ્રકારની કસરતોમાં ચાલવું, દોડવું, સાઇકલ ચલાવવી, તરવું, સ્કેટિંગ કરવું, ફૂટબોલ, હોકી, ટેનિસ, બેડમિંટન જેવી રમતો રમવી, હલેસાં મારવાં વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આમાંથી કોઇપણ કસરત પૂરતા પ્રમાણમાં (એક વખતે ૨૫૦ કિ.કેલરી વપરાય તેટલી) કરવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્યને લાભદાયક બની શકે છે. વળી રોજ એક જ પ્રકારની કસરત કરવી જરૂરી નથી. એક દિવસે દોડો અને બીજે દિવસે તરો તો પણ સ્વાસ્થ્ય માટે સરખો જ ફાયદો થશે. સાથેના કોષ્ટકમાં ૬૦ કિલોગ્રામ વજનની વ્યક્તિનો જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં શક્તિ-વપરાશ આપેલ છે.

જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં શક્તિ વપરાશ

ક્રિયા	કિ.કેલરી/ કલાક	ક્રિયા	કિ.કેલરી/ કલાક
સૂતાં-સૂતાં	૬૦	દાદરા ઉતરતાં	૪૯૦
બેઠા-બેઠા	૯૦	દાદરા ચઢતાં	૭૨૦
ઊભાં-ઊભાં	૧૪૦	જોગીંગ (૧૦ કિ.મી./ કલાક)	૮૦૦
ગાડી ચલાવતાં	૧૮૦	દોડતાં (૧૬ કિ.મી./કલાક)	૧,૨૬૦
ઘર-કામ	૨૧૦	ડાન્સીંગ	૪૯૦
લટાર મારતાં / બાગ-કામ	૩૦૦	ટેનીસ	૫૦૦
ચાલતાં (૫.૫ કિ.મી./કલાક)	૩૦૦	તરતાં	૩૬૦
ચાલતાં (૧૦ કિ.મી./કલાક)	૬૦૦	તરતાં (બ્રેસ્ટ સ્ટ્રોક)	૭૮૦
સાઇકલીંગ (૧૦ કિ.મી./કલાક)	૨૫૦	દોરડાં કુદતા	૭૮૦
સાઇકલીંગ (૧૫ કિ.મી./કલાક)	૫૫૦	ફ્ટબોલ	૭૨૦

ક્યારે ?: દિવસના કોઇ નિશ્ચિત સમયે કસરત કરવી પડે એવું જરૂરી નથી પણ નિયમિતતા જળવાઇ રહે એ હેતુથી સવારનો કે સાંજનો અમુક સમય નક્કી રાખ્યો હોય

તો સારું પડે. કસરતના ૨-૩ કલાક પહેલાં સુધી કંઇ ખાધું ના હોય તો વધુ સારું. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે દિવસમાં અડધો-પોણો કલાક સુધી નિયમિત કસરત કરવી જોઇએ. કસરતની શરૂઆતમાં ૫-૧૦ મિનિટનો સમય વોર્મ-અપ માટે અને કસરત પુરી થયા પછી ૫-૧૦ મિનિટનો સમય કુલ-ડાઉન માટે આપવો જોઇએ.

<u>કસરતની તીવ્રતા કેટલી હોવી જોઇએ ?</u> : કસરતની તીવ્રતા રોજિંદા કામકાજની તીવ્રતાથી તો વધારે હોવી જ જોઇએ. સામાન્ય કામકાજમાં આપણે હૃદયની મહત્તમ ક્ષમતાનો માત્ર ૪૦ ટકા જ ઉપયોગ કરીએ છીએ. લાભદાયક કસરત કરવા માટે હૃદયની મહત્તમ ક્ષમતાનો ઓછામાં ઓછો ૬૦ ટકા જેટલો ઉપયોગ થવો જોઇએ. બીજા શબ્દોમાં ૨૦ વર્ષના એક યુવાનના હૃદયના ધબકારા રોજિંદા કામકાજ દરમ્યાન દર મિનિટે ૮૦ જેટલા હોય છે. અને યુવાનના હૃદયની મહત્તમ ક્ષમતા (હૃદયનો મહત્તમ દર=૨૨૦ - ઉંમર) મિનિટના ૨૦૦ ધબકારાની હોય છે. હવે આ યુવાને લાભદાયક રીતે કસરત કરવી હોય તો એ કસરતની તીવ્રતા એટલી હોવી જોઇએ કે જેથી એના હૃદયના ધબકારા દર મિનિટે ૧૨૦ જેટલા પહોચે. અલબત્ત, કસરતનો લાભ મેળવવા માટે એની તીવ્રતા કરતાં નિયમિતતા વધુ અગત્યની છે.

<u>કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં ડોકટરી સલાહ લેવી જરૂરી છે ?</u>: કસરત કે શારીરિક શ્રમ નવેસરથી શરૂ કરવા માગતા મોટાભાગના લોકોને કસરત કરતા પહેલાં ડોકટરની સલાહ લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી. ૪૦ વર્ષથી મોટા પુરુષ અને ૫૦ વર્ષથી મોટી સ્ત્રીઓ જેઓ બેઠાડુ હોય, જાડા હોય, બીડી -સિગારેટ પીતા હોય, માનસિક તાણ હેઠળ જીવતાં હોય કે હૃદયરોગની તકલીફ અગાઉ થઇ હોય એમણે કસરત કે શ્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં ડોકટરને મળી લેવું જોઇએ.

<u>કસરતને માણો :</u> છેલ્લે, કોઇપણ કસરત કે શારીરિક શ્રમ કરો ત્યારે એ કરવાનું ટેન્શન ન થવું જોઇએ. જે તે કાર્યમાંથી આનંદ આવવો જોઇએ - ચાલવું, દોડવું, કુદવું, ચડવું, તરવું કંઇપણ કરો પણ એ પ્રવૃત્તિ આનંદદાયક હોવી જોઇએ અને પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી થાક લાગવાને બદલે સ્ફૂર્તિ લાગવી જોઇએ. જયાં સુધી કસરત કરવાથી આનંદ અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી કસરત કે શ્રમ જોઇએ એટલી શારીરિક -માનસિક તંદુરસ્તી આપી શકતાં નથી. વધુ તાણયુકત વધુ જોશભેર કસરત/શ્રમ કરવાથી શરીરને અન્ય ઇજાઓ થવાની શકયતાઓ પણ વધે છે. અલબત્ત, વધુ કસરત કરીને પછી, સાથેના ચિત્રમાં બતાવ્યુ છે એમ, વધુ ચરબી કે કેલરી વાળો ખોરાક ખાવાની ટેવથી તો દુર જ રહેજો.

જો ૩૦ મિનિટ સુધી શ્રમ ન થઇ શકે તો પણ કશું ન કરવા કરતાં જેટલી કસરત (૫-૧૦-૧૫ મિનિટ) થઇ શકે એટલી કરવાથી પણ ફાયદો જ થાય છે.

પેટ પાસે જમા થયેલ ચરબી ઘટાડવા કઇ કસરત કે આસન કરવા?

પેટની આસપાસ જમા થયેલ ચરબી સ્વાસ્થ્ય માટે સૌથી વઘુ ખતરનાક ગણાય છે. પેટની ચરબી ઘટાડવી એ સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય બને માટે ખૂબ અગત્યનું છે. પેટની ચરબી ઘટાડવા માટે સૌથી પહેલાં તો શરીરનું વધારાનુ વજન ઘટાડવૂ જરૂરી છે. વજન અને ચરબી ઘટાડવા માટે નિયમિત ૪૫ મિનિટ કસરત અને ખાવામાંસંયમ રાખવો જરૂરી છે. કુલ વજન ઘટવાથી આપોઆપ પેટની આસપાસની ચરબી પણ ઘટવા જ મંડે છે.

જો શરીરનું કુલ વજન ઘટવા છતાં પેટની ચરબીમાં નોંધપાત્ર ફરક ન પડેઅથવા પહેલેથી જ વજન નોર્મલ હોવા છતાં પેટનો ઘેરાવો વધ્યા કરતો હોય તો પેટની ચરબી માટેની ખાસ કસરતો પર વિશેષ ઘ્યાન આપવું પડે છે.

પેટની આસપાસ જમા થયેલ ચરબીને ઘટાડવા માટે પેટના સ્નાયુઓની કસરતો અને આસનો કરવાં જરૂરી છે. પેટના સ્નાયુઓ પેટના અવયવોને આઘાર અને રક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે. પેટના સ્નાયુઓની નિયમિત કસરત ત્યાં ચરબીનો ભરાવો થવો અટકાવી શકે છે. અલબત આ બધી કસરતો વજન અને ચરબી ઘટાડવાના અન્ય પ્રયત્નો (દા.ત. ખોરાકની કાળજી અને ચાલવાની કે અન્ય એરોબિકસ કસરત) ની સાથેસાથે કરવી જરૂરી છે. માત્ર આ પેટના સ્નાયુઓની કસરત કર્યા કરો અને ખોરાક તથા ચાલવા પ્રત્યે બેદરકાર રહો તો ખાસ કોઇ ફાયદો થશે નહી. બીજુ, કોઇ પણ પ્રકારની બિમારી હોય તો ડોકટરની સલાહ મુજબ કસરત કરવી હિતાવહ છે. દરેક માણસનું શરીર કસરતને જુદા જુદા પ્રકારના પ્રતિભાવો આપે છે, એટલે કસરત કરતી વખતે કોઇ જગ્યાએ દુઃખાવો થવો ન જોઇએ. જયારે કસરત કરતાં દૂઃખાવો થાય તો ત્યારે અટકી જઇને ડોકટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

પેટની ચરબી ઉતારવા માટે નીચેની કસરતો કરી શકાયઃ-

૧) <u>વોર્મઅપ</u>ઃ કોઇપણ કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં વોર્મઅપ એટલે કે કસરત માટે શરીરને તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવી. જોઇએ.

અ) વોર્મઅપ માટે બંને હાથ અને પગને વારાફરતી દરેક સાંધા માંથી વાળીને સીધા કરવાની કસરત કરવામાં આવે છે.

બ) આ ઉપરાંત, બે પગ પહોળા રાખી, સીધા ઉભા રહીને પછી બંને હાથ જમીનને સમાંતર રહે એમ રાખી હળવે હળવે ધડને ડાબી તરફ ઘુમાવો જેથી ડાબો હાથ પાછળ જશે અને જમણો હાથ આગળ આવશે. ત્યારબાદ પૂર્વવત સ્થિતિમાં

 © ડૉ. કેતન ઝવેરી

આવીને પછી ધડને જમણી તરફ ઘુમાવો. આ રીતે આંચકા વગર ચાર-પાંચ ચખત કમ્મરને મરોડવાની વોર્મઅપ કસરત કરવી.

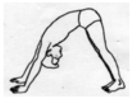
ક) ત્યારબાદ બંને હાથ ઊંચા કરીને શરીરને ઉપરતરફ ખેંચાણ આપવું અને પછી હાથ,માથુ અને ધડ નીચે તરફ ઝુકાવવું. બંને હાથને બે પગની વચ્ચેથી નીચે તરફ જમીનને અડે ત્યાં સુધી લઇ જવા. આ દરમ્યાન પગનાં ઘુંટણ વળી જશે. હવે ફરી પાછુ આખુ શરીર સીધુ કરીને હાથ ઊંચા લઇ શરીરને ઉપર તરફ ખંચો. આ રીતે ત્રણ થી વાર વખત નીચા નમવાની કસરત કરો.

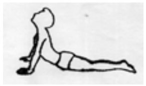
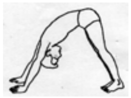
ડ) હવે ફરી બંને હાથ કમર પર રાખી ધડને ડાબી તરફ ઝુકાવો, જેથી ડાબો હાથ નીચે જશે અને જમણો ઉપર. ધડ અને પગ એક જ સમતલમાં હોય અની કાળજી રાખી બંને બાજુ ત્રણ થી ચાર ચખત વારા ફરતી ઝુકો.

૨) <u>સુતાં સુતાં સીટ અપ્સઃ-</u> કઠણ સપાટી ઉપર સુઇ જાઓ. ત્યારબાદ બંને પગને ઘુંટણથી વાળો જેથી પગની પાની સપાટી ઊપર ગોઠવાય. જો કોઇ પડે નહી એવી વસ્તુ (ટેબલ/પલંગ) નીચે તમારા પગ (પાની) ભેરવી શકાય તો ઉત્તમ. હવે બંને હાથને માથાની પાછળ ભેરવી દો. ઊંડો શ્વાસ ભરો. હવે શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં માથું અને ધડ ઊંચા કરો અને માથાને બે ઘુંટણની વચ્ચે સુધી લઇ જાવ. ફરી પાછા શ્વાસ ભરતાં ભરતાં ધડ અને માથુ કઠણ પથારી પર લંબાવી દો. આ રીતે પાંચેક વખત સુવા-બેસવાની કસરત કરો.

મેદવૃદ્ધિમાંથી બચવાનો કાયમી અને સરળ ઊપાય એટલે
ઓછી ચરબી-ઓછી કેલરી વાળો ખોરાક અને નિયમિત કસરત

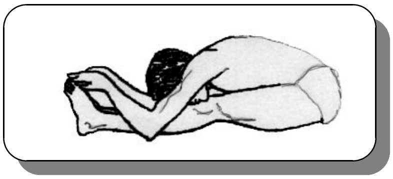
૩) <u>સુર્યનમસ્કારઃ-</u> સુર્યનમસ્કારમાં કુલ ૧૨ જુદા જુદા પગથિયા છે જે પૈકી હસ્તપાદાસન, ભુધરાસન અને ભુજંગાસન પેટના સ્નાયુઓ માટે અગત્યના છે.. (૧) સ્થિરતાપૂર્વક ઊભા ઊભા બંને હાથ નમસ્કારની મુદ્રામાં રાખો બંને પગની એડી એકબીજાને અડેલી રાખો. (૨) શ્વાસ લેતાં લેતાં બંને હાથ ધીમે ધીમે માથાની ઉપર ઊંચા કરી આખા શરીરને ઉપર અને પાછળ તરફ ખેંચો. ખુલ્લી આંખે આકાશ તરફ જુઓ.(૩) શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં બંને પગના ઘૂંટણ વાળ્યા વગર આગળ તરફ નમીને બંને હથેળી પગના પંજાની બાજુમાં જમીન પર ગોઠવો. (હસ્તપાદાસન) (શરૂઆતમાં હથેળી નીચે ન અડે તો પણ વાંધો નહીં) (૪) શ્વાસ લેતાં લેતાં, એક પગને છેક પાછળ તરફ ફેલાવો જેથી એ પગનો ઘૂંટણ અને આંગળીઓ જમીનને અડેલા રહે. (૫) શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં કમર ઊંચી રાખી બીજો પગ પણ પાછળ લઇ જાઓ માત્ર આખી હથેળી અને આખા પંજા જમીનને અડે એમ શરીરને ગોઠવો. શરીર અને જમીનનો ત્રિકોણ બનશે.(ભૂધરાસન) (૬) આ પછી શ્વાસ લેતાં લેતાં આખું શરીર જમીનને સમાંતર કરી ઘૂંટણ, છાતી ત્થા દાઢી જમીનને અડાડો.(૭) હવે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખીને માથું, ગળું અને છાતી ઊંચાં કરો. (ભૂજંગાસન) (૮) શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં ફરી પાછા કમર ઊંચે ખેંચી હથેળી અને પંજા પર આખું શરીર જમીન સાથે ત્રિકોણાકાર બનાવે એમ રાખો. (૯) શ્વાસ લેતાં લેતાં હવે જે પગ સૌથી પહેલા પાછળ લઇ ગયા હો એને બે હથેળીની વચ્ચે લાવો અને બીજા પગનો ઘૂંટણ તથા આંગળીઓ જમીનને અડે એમ રાખો. (૧૦) હવે બંને પગના પંજા બંને હથેળીની વચ્ચે મૂકી ઘૂંટણ સીધા કરો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો.(૧૧) શ્વાસ લેતાં લેતાં કમરમાંથી સીધા થઇને બંને હાથ માથાની ઉપર લઇ જઇ ઉપર અને સહેજ પાછળ તરફ ઝૂકો.(૧૨) બંને હાથ નમસ્કારની મુદ્રામાં લાવી સ્થિર ઊભા રહો.



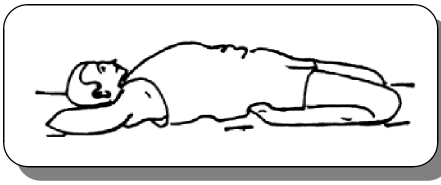



૪) બેઠાં બેઠાં કરવાના આસનોઃ-

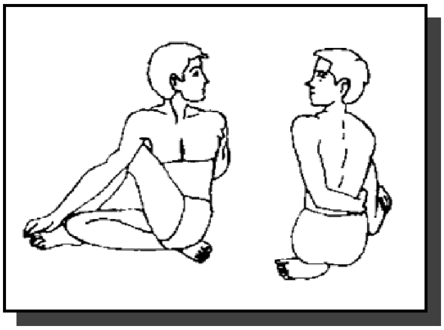
♥ <u>પશ્ચિમોત્તાનાસન</u> : બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર લાંબા રાખો. ઊંડો શ્વાસ લો. બંને હાથ વડે પગ વાળ્યા વગર પગના નળા, અંગૂઠા કે ઘૂંટી પકડવા પ્રયત્ન કરો વધારે પડતું જોર કરવું નહીં. ધીમે ધીમે શ્વાસ કાઢતાં કાઢતાં માથું ઘૂંટણને અડાડવા પ્રયત્ન કરો, જરા પણ જોર કરવું નહીં, સહજતાથી જેટલું નમાય એટલું જ નમવું.



♥ <u>સુપ્ત-વજ્રાસન</u>: બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને, બંને પગના ઘૂંટીથી ઘૂંટણ સુધીનો ભાગ જમીનને અડે એ રીતે, પગની પાની આકાશ તરફ રહે એમ રાખીને ટટ્ટાર બેસો. પગના અંગૂઠા એકબીજાને અડે અને એડી દૂર રહે એમ રાખો, બંને હાથ સીધા રાખી ઘૂંટણ પર ગોઠવો. હવે ધીમે ધીમે કોણીના ટેકે ધડને પાછળ તરફ ઝુકાવો અને માથા નીચે હાથ ગોઠવી સુઇ રહો.



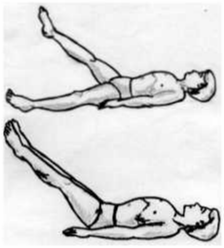
♥ <u>અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન</u> : બંને પગ લાંબા કરીને બેસો. ડાબો પગ, ઘૂંટણ આગળથી વાળો ડાબા પગનો પંજો જમણા કુલા નીચે મૂકો અને જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના ઘૂંટણની ડાબી બાજુએ મૂકો. હવે ડાબા હાથને જમણા ઘૂંટણની જમણી બાજુએ રાખીને જમણા પગનો અંગૂઠો પકડાવો. જમણો હાથ પીઠની પાછળથી પસાર કરી ડાબા સાથળને પકડવા પ્રયત્ન કરો. મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો ઉપરની ક્રિયા જમણો પગ વાળી ડાબા કુલા નીચે મૂકી ફરી કરો.



♥ મયુરાસન, ભૂનમન-વજ્રાસન, યોગમુદ્રા વગેરે આસનો પણ શીખીને કરી શકાય. આ બધા આસનોથી પેટના સ્નાયુઓનુ સંકોચન થાય છે જે લાંબે ગાળે ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૫) ચત્તા સુઇને કરવાના આસનોઃ-

♥ ઉત્તાનપાદાસન :



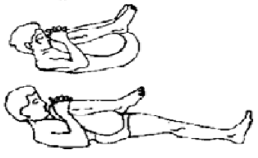
● પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઇ જાઓ.

● શ્વાસ લેતાં લેતાં એક પગને ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર ઊંચો કરો. શ્વાસ રોકી રાખી છ થી આઠ સેકંડ પગને ઊંચો રાખો. ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પગને જમીન પર મૂકો.

● હવે બીજા પગને ઊંચો કરો

● પછી બંને પગને એક સાથે ઊંચા કરો

♥ પવનમુક્તાસન :



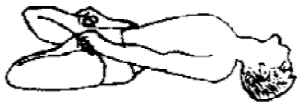
● પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઇ જાઓ. ઊંડા શ્વાસ લો.

● એક પગ ઘૂંટણથી વાળીને પેટ તરફ ખેંચો.

● બંને હાથથી વાળેલો ઘૂંટણ પકડી પગને પેટની લગોલગ રાખો અને ઘૂંટણ છાતીને અડાડવા પ્રયત્ન કરો. હવે માથું ઊંચુ કરી વળેલા ઘૂંટણને અડાડો. ત્યાર બાદ બીજા પગથી અને પછી બંને પગથી આ આસન કરો.

♥ મત્સ્યાસનઃ

● પદ્માસનમાં બેસો ધીમે ધીમે હાથ અને કોણીના સહારે પદ્માસનની સ્થિતિમાં ચત્તા સૂઇ જાવ.



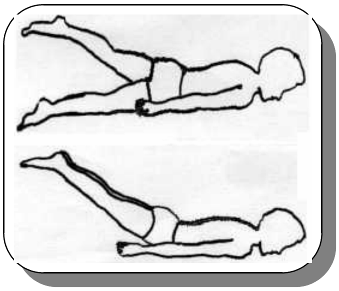
● ત્યાર બાદ બંને કોણીનો ટેકો લઇ ધડ ઊંચું. કરો અને માથું પાછળ તરફ વાળો. કોણીના સહારે માથું જમીન સાથે ટેકવી રાખવુ.

● બંને હાથની આંગળીઓથી પદ્માસનની સ્થિતિમાં રહેલ પગના અંગૂઠા પકડો.

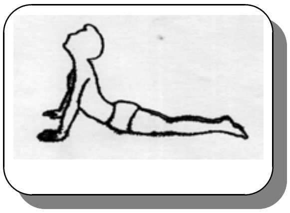
● ધીમે ધીમે ક્રમશઃ મૂળ (પદ્માસન સાથે ચત્તા સુવાની) સ્થિતિમાં પાછા આવો.

♥ સર્વાંગાસન અને વિપરિત કરણી પણ ફાયદો કરે-અલબત કોઇ પાસે શીખીને કરવા હીતાવહ છે.

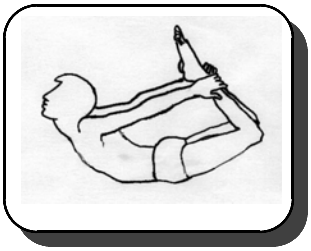
૬) ઉંધા સુઇને કરવાના આસનોઃ-



♥ શલભાસનઃ ઊંધા સૂઇ જાઓ (પગની પાની આકાશ તરફ, દાઢી જમીનને અડેલી અને હાથ સીધા શરીરની બાજુમાં રાખવા) ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં લેતાં, એક પગ ઘૂંટણ આગળથી વાળ્યા વગર ઊંચો કરો. આ સ્થિતિમાં શ્વાસ રોકીને પવને શકય એટલો ઊંચો થોડો સમય રાખી મૂકો. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં, પગ નીચ લાવો. ત્યાર બાદ બીજો પગ ઊંચો કરવો. પૂર્ણ શલભાસન માટે માટે બંને પગ સાથે ઊંચા કરવા



♥ ભૂજંગાસનઃ ઊંધા સૂઇ જાઓ (બંને પગ ભેગા અને પાની આકશ તરફ રહે, હાથના પંજા છાતીની બાજુમાં, કોણી વાળેલી અને શરીરની નજીક રહે એમ રાખવી. કપાળ જમીન પર ટેકવેલું રાખવું) ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં લેતાં કપાળ જમીન પરથી ઊંચકવું અને દાઢી જમીન પરટેકવવી. હવે ગરદનને પાછળ તરફ વાળવી. હવે હાથના ટેકા વગર અથવા ખૂબ ઓછો ટેકો લઇને કરોડરજ્જૂના મણકાનો ઉપયોગ કરીને છાતીને જમીનથી અધ્ધર કરવી. નાભિ સુધીનો ભાગ અધ્ધર થાય ત્યાં સુધી કરવો અને પછી થોડીવાર માટે શ્વાસ થંભાવી એ સ્થિતિમાં અટકવું. ધીરેથી શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પહેલાની સ્થિતિમાં આવી જવું.



♥ ધનુરાસનઃ ઊંધા સૂઈ જાઓ બંને હાથ કોણીએથી સીધા, શરીરની બાજુમાં રાખો. ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં લેતાં પગને ઘૂંટણથી વાળો અને હાથને પાછળ ઊંચા કરી, ઘૂંટી પાસેથી પગને પકડો. શ્વાસ લેતાં લેતાં છાતી અને માથું ઊંચા થાય એ રીતે હાથથી પગને ખેંચો જેથી ધનુષ જેવો આકાર થાય. થોડો સમય શ્વાસ રોકી રાખી, ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ

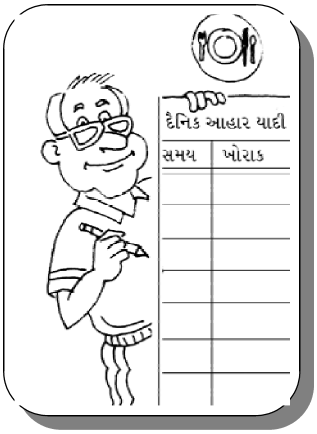
આ પેટની આસપાસની ચરબી ઓછી કરવાની કસરતો અને આસનો યોગ્ય માર્ગદર્શન હેઠળ નિયમિત કરવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે. પેટની ચરબી વધી ગયા પછી આસન કે કસરત કરવાનું મુશ્કેલ પડે છે, પરંતુ ચરબી વધે જ નહીં એ માટે કાયમ આ આસનો અને કસરત કરવા સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.

બિહેવીયર થેરપી :

માણસ પાસે ચોકકસ જાણકારી હોવા છતા, પોતાને નુકસાન કરે એવી વર્તણુક એ જલદી બદલી શકતો નથી. જાડાપણાના અનેક દર્દીઓ કસરત ન કરવાથી ગેરલાભ થાય છે કે વધુ શકિત-ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાથી ખૂબ નુકસાન થાય છે એ જાણતા હોવા છતાં પોતાની આળસમાં કે ખાવા પીવાની ટેવોમાં પરિવર્તન લાવી શકતા નથી. જો પોતાની ટેવો, વ્યસનો કે વર્તણુકની તરાહમાં પરિવર્તન લાવવું હોય તો માત્ર જાણકારી મેળવવાથી એ શકય નહીં બને. કઇ ટેવો કે વર્તણુક નુકસાનકારક છે એની જાણકારી મેળવવી ખૂબ આવશ્યક છે પરંતુ માત્ર જાણકારી વર્તણુકમાં પરિવર્તન લાવવા માટે અસમર્થ છે. જાણકારીની સાથે સાથે જરૂરી છે - દ્દઢ નિશ્ચય!

માણસની વર્તણુક બદલવા માટેની મથામણને ''બિહેવીયર થેરપી'' (વર્તણુક ઉપચાર પદ્ધતિ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જાડાપણાના દર્દીઓને વજન ઉતારવા માટે આવી બિહેવીયર થેરપી ઘણી ઉપયોગી થાય છે. બિહેવીયર થેરપી વર્ષોથી વ્યસનમુકિત માટે વપરાતી આવે છે અને જાડાપણાના દર્દીઓમાં પણ એના પ્રોત્સાહક પરિણામો મળે છે. જાડાપણાના દર્દી માટે બિહેવીયર થેરપીમાં નીચેના મુખ્ય મુખ્ય મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે. (૧) સ્વ-દેખરેખ; (૨) ઉત્તેજના-નિયંત્રણ (૩) હકારાત્મક અભિગમ અને વૈચારિક નવનિર્માણ (૪) તણાવ મુકિત (૫) પ્રોત્સાહન (૬) કટોકટી નિયંત્રણ અને (૭) નિષ્ફળતામાંથી શિક્ષણ. આ સાત મુદ્દાઓ પર તલસ્પર્શી અભ્યાસ-વિચાર-સ્વાધ્યાય જરૂરી છે.

(૧) <u>સ્વ-દેખરેખ</u> : કોઇપણ વર્તણુક બદલવા માટે સૌથી પાયાની બાબત અત્યારની પોતાની વર્તણુકને ધ્યાનપૂર્વક, ઊંડાણથી સમજવાની છે. ઘણી વખત ઊંડાણપૂર્વક વિચારવાથી કયારે - કેવી પરિસ્થિતિમાં વધુ ખવાઇ જાય છે એ સ્પષ્ટ બને છે. ખોરાક-સંબંધી વર્તણુકની સ્વ-દેખરેખ માટે, નીચેના મુદ્દાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને રીતસરની લેખિત નોંધ રાખવી જરૂરી છે -



★ <u>ખાવાના સમય અને સ્થળ</u> : રોજ કઇ જગ્યાએ, કેટલા વાગ્યે ખોરાક કે પીણું લીધાં એની નોંધ (લોગબુક) બનાવવી. ૧૦-૧૫ દિવસ પછી એનું વિશ્લેષણ કરવું.

★ <u>ખોરાક ખાતી વખતે અન્ય કોઇની હાજરી/કંપની હતી</u> ? દરેક ટંકે એકલા ખાધુ કે અન્ય કોઇની હાજરીમાં ખાધું એની નોંધ રાખવી. કોઇ ચોકકસ વ્યક્તિ કે સમૂહની હાજરીમાં વધારે ખવાય છે કે એકલા એનો અંદાજ આ નોંધ રાખવાથી આવી શકશે.

 © ડો. કેતન ઝવેરી

★ શું ખાધું? કેટલું ખાધું ? દરેક ટંકે ચોક્કસ કેટલો ખોરાક લીધો એની નોંધ ખૂબ આવશ્યક છે. ઘણા લોકો થોડું થોડું લઇને ખૂબ ખાઇ લેતા હોય છે - જે એમના પોતાના પણ ધ્યાન બહાર હોય છે. હરતાં ફરતાં એકાદ ટૂકડો ખાધો હોય તો એની પણ નોંધ કરવી. ઘણી બધી વ્યક્તિઓ આખા દિવસની નોંધ વાંચીને બે-ત્રણ દિવસમાં જ સમજી જાય છે કે પોતાની ધારણાં કરતાં પોતાનો કુલ ખોરાક ઘણો વધારે છે અને આપોઆપ જ ખોરાક પર કાબૂ આવતો જાય છે. શું ખાધું એ પણ એટલું જ અગત્યનું છે. ઘણી વખત વ્યક્તિ પોતાની જાણ બહાર જ વધુ પડતી ચરબી અને કેલરીવાળો ખોરાક લેતી હોય છે જે આ નોંધ રાખવાથી ધ્યાન પર આવે છે.

★ ખાતી વખતે શું વિચાર કે લાગણી થયાં ? દરેક ટંકના ખોરાક સાથે સંકળાયેલ વિચારો અને લાગણીની પણ નોંધ રોજ રાખવી જરૂરી છે. ખાવાનો સંતોષ થયો કે નહીં. ચિંતાતુર લાગણી સાથે ખોરાક લીધો કે સ્વસ્થ ચિત્તે, ખાઇને કયાંય જવાની ઉતાવળ હતી કે નિરાંત હતી. આ બધાં પરિબળોની નોંધ રાખવી ખૂબ જરૂરી છે. કઇ માનસિક પરિસ્થિતિમાં વધુ ખોરાક ખવાઇ જાય છે તે આ નોંધ ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે. કેટલાક લોકો ટેન્શનમાં બમણું ખાઇ લે છે તો અન્ય કેટલાક ટેન્શનમાં અડધો ખોરાક લે છે.

★ ખાવા ઉપરનાં નિયંત્રણનો અહેસાસ થાય છે ? ઘણાં લોકોને ખોરાકનાં નિયંત્રણો ખૂબ આકરાં અને અસહ્ય લાગતાં હોય છે જયારે અન્ય કેટલાક લોકોને ખાસ કશી તકલીફ ખોરાકી નિયંત્રણથી લાગતી નથી. કઇ વખતે, કયા સંજોગોમાં ખોરાકનું નિયંત્રણ અસહ્ય લાગ્યું, કયારે નિયંત્રણની ખબર જ ન પડી અને કયારે નિયંત્રણ ન રાખી શકાયું આ વિગતની રોજેરોજની નોંધ સ્વ-દેખરેખ માટે ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.

(૨) ઉત્તેજના-નિયંત્રણ : ખોરાક ખાવાને ઉત્તેજન આપે એવી પરિસ્થિતિ - વ્યક્તિ કે વસ્તુથી દૂર રહેવાથી ખોરાક ઉપર સારૂ નિયંત્રણ આવી શકે છે. ખાવાની ઉત્તેજના પર નિયંત્રણ આવે એ માટે -

★ ખોરાકને એવી જગ્યાએ, એવા વાસણમાં રાખવા કે હરતાં ફરતાં નજરે ન ચડે.
★ જેમને ખાવા પર નિયંત્રણ રાખવું હોય એમણે જાતે રસોઇ ન બનાવવી
★ ખૂબ ભાવતી તૈયાર વાનગી કે ખાદ્યપદાર્થ જાતે બજારમાં લેવા ન જવું.
★ ટી.વી.ની જાહેરાતો જોવાનું ટાળવું. ટી.વી. જોતાં જોતાં કદી પણ ન ખાવું.
★ ફાસ્ટ-ફુડ, ફરસાણ, મીઠાઇ વગેરે જાતે ન જ ખરીદવા. ફળો, શાક-ભાજી ખરીદી શકાય.

(૩) હકારાત્મક અભિગમ અને વૈચારિક નવનિર્માણ : જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ દાખવનાર સફળતાપૂર્વક વર્તણુકમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે.

વૈચારિક સ્પષ્ટતા અને નાની નાની વાતોમાં લાગણીશીલ ન થઇ જવાની ટેવ કેળવવાથી સ્વસ્થ ચિતે ઘટનાઓ, બીમારી અને આરોગ્ય જાળવણીની વાસ્તવિકતા નજર સમક્ષ આવશે. નિરાશાવાદી વ્યક્તિઓ પોતાની આરોગ્ય જાળવણી પ્રત્યે પણ બેદરકાર જ રહે છે અને વજન ઉતારવામાં સફળ નથી થઇ શકતા.

(૪) <u>તણાવ મુક્તિ, કસરતો અને યોગાસન-ધ્યાન</u> : સ્વસ્થ હકારાત્મક વિચારવાની રીત તણાવ-મુક્તિનું પહેલું પગથિયું છે. એની સાથોસાથ રોજની ૪૫ મિનિટની એરોબિક કસરત (ચાલવું, દોડવું, તરવું, સાઇકલીંગ, દોરડાં કુદવાં વગેરે) અને ૧૫-૨૦ મિનિટ આસન-ધ્યાન શારીરિક અને માનસિક સ્ફૂર્તિ આપે છે, તણાવમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. ધીમા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ અને શવાસન પણ તણાવ-મુક્તિ માટે ઉપયોગી છે.

(૫) <u>પ્રોત્સાહન</u> : મિત્રો, વડીલો, ડોકટર વગેરે તરફથી સતત પ્રોત્સાહન મળતું રહે તો આહાર-નિયંત્રણ સફળ થાય છે. પ્રોત્સાહન ન મળે તો કંઇ નહીં. પરંતુ નિષ્ફળતા બદલ ટોકવાનું કે મ્હેણાં મારવાનું બંધ થાય તો પણ વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં સફળતા મેળવી શકે છે. વ્યક્તિ પોતે પણ પોતાની સિદ્ધિ (દા.ત. ૧ કિલો વજન ઉતારવા) માટે ખોરાક સિવાયના રિવોર્ડ્સ (દા.ત. પિકચર, પિકનિક વગેરે) મેળવી શકે.

(૬) <u>કટોકટી નિયંત્રણ</u> : બધુ કરવાં છતાં કોઇક નબળી ક્ષણે, વ્યક્તિ પોતાની ખોરાકની જૂની કુટેવો શરૂ કરી દે છે. આવી ક્ષણોને સ્વ-દેખરેખથી ઓળખી એનાથી દૂર રહેવાના બધા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ અને જયારે આવું થાય ત્યારે શું ખાવું તથા ખાવા સિવાય બીજી કઇ રીતે આ વર્તણુક કાબૂમાં લેવી એનો વિચાર પહેલેથી કરી રાખવો.

(૭) <u>નિષ્ફળતામાંથી શિક્ષણ</u> : કોઇપણ ટેવ પહેલા જ પ્રયત્ને છૂટતી નથી. માટે, બે-ત્રણ વખત નિષ્ફળ પ્રયત્નથી ડરી ન જશો પરંતુ એમાંથી શીખીને ફરીથી એવુ ન થાય એની વિશેષ કાળજી રાખીને વર્તણુકમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા મંડયા રહેશો તો જરૂર સફળતા મળશે જ.

વગર મહેનતે, વગર પરેજીએ વજન ઉતારવાની ઘેલછા ગંભીર આડઅસરો કરે છે.
વજન ઘટાડવાની કોઇ વૈજ્ઞાનિક સારવાર પધ્ધતિ કદી ગણતરીની મિનિટોમાં
વજન કે પેટનો ઘેરાવો ઓછો કરવાનો દાવો નથી કરતી
અને એમ કરવામાં નુકસાન થાય છે એવું માને છે.
આળસ છોડો - સ્વસ્થ બનો.

<u>બાળકોમાં મેદવૃદ્ધિ અટકાવો</u>

દિવસે દિવસે આપણા દેશમાં અને આખા વિશ્વમાં જાડાં બાળકોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. અમેરિકામાં ૨૦ વર્ષ પહેલાં કુલ આશરે ૨૦ ટકા બાળકોનું વજન વધારે હતું જે પ્રમાણ આજે ૩૫ ટકા જેટલું થઇ ગયું છે. જાપાનમાં છેલ્લા ૨૦ વર્ષમાં જાડાં બાળકોનું પ્રમાણ બમણું થયું છે (ત્યાં અત્યારે આશરે ૧૨ ટકા બાળકો આદર્શ કરતાં વધુ વજન ધરાવે છે) ભારતનાં શહેરોમાં પણ પહેલાં કરતાં વધુ પ્રમાણમાં જાડાં બાળકો જોવા મળે છે. ૧૦-૧૧ વર્ષે જાડું બાળક પુખ્ત વયે જાડું જ રહે એવી શકયતા અન્ય બાળક કરતાં પાંચ ગણી વધારે રહે છે.

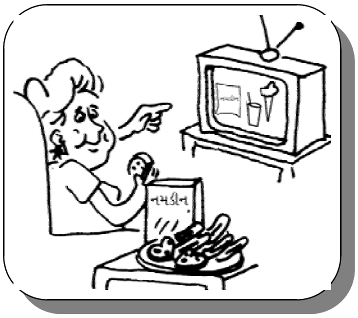
વળી, તરૂણાવસ્થા દરમ્યાન વધારે વજન ભવિષ્યમાં ઉદ્ભવનારી બીમારીના મૂળ નાંખી દે છે. હાવર્ડ ગ્રોથ સ્ટડી નામના ૫૫ વર્ષ સુધી ચાલેલા અભ્યાસનું તારણ એવું છે કે, જો કોઇ છોકરો તરૂણવયે જાડો હોય તો કોઇપણ ઉંમરે રોગોથી મૃત્યુ થવાની શકયતા પાતળા છોકરા કરતાં બે ગણી વધારે રહે છે. જાડા તરૂણોને ભવિષ્યમાં હૃદયરોગ, આંતરડાનું કેન્સર કે ગાઉટ જેવી બીમારી થવાની શકયતા વધે છે. સૌથી વધુ તો માનસિક તકલીફો (લઘુતા, હીનતા, ડીપ્રેશન) બાળપણથી જાડાપણાને કારણે થવાની શકયતા વધે છે.

પાંચ થી બાર વર્ષના બાળકોમાં વજન વધવા પાછળ વારસાગત કારણો ઉપરાંત ઘર અને સમાજનું વાતાવરણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એક અભ્યાસમાં તો એવું જાણવા મળ્યું કે જાડા માલિકના કૂતરા પણ **જાડા હોય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો ઘરની ખાવાની ટેવો બાળકના** વજન પર સીધો આધાર રાખે છે. જે ઘરમાં વધુ ચરબીવાળા તળેલા નાસ્તાઓ અને ફરસાણ ખાવાનું રોજરોજ રૂટીન હોય ત્યાં બાળક જાડું ન થાય તો જ નવાઇ.

આ ઉપરાંત, બાળકોને શારીરિક શ્રમ કરવાની તકો ઘટતી જાય છે. શહેરની ગીચ વસ્તીમાં રમવાના મેદાનથી માંડીને ચાલવા-સાઇકલ ચલાવવા માટેના ઓછા ટ્રાફીકવાળા રસ્તાઓ પણ દુર્લભ થઇ ગયા છે. આજથી ૨૦ વર્ષ પહેલાં ૮૦ ટકા બાળકો ચાલતાં કે સાઇકલ ઉપર સ્કૂલે જતાં હતાં આજે આ પ્રમાણ ઘટીને ૫ થી ૨૫ ટકા જેટલું થઇ ગયું છે.

શ્રમ કર્યા વગરની રમતો (વીડીયોગેઇમ્સ) અને મનોરંજન (ટી.વી./વીડીયો) વ્યાપક બનવાથી પણ જાડાપણાની બીમારી વધવા લાગી છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે જે સમાજનાં બાળકો ટી.વી. જોવા પાછળ રોજ એક કલાક વધુ બગાડે છે એ સમાજમાં જાડાં બાળકોની સંખ્યામાં બે ટકાનો વધારો થાય છે. રોજનું ૩-૪ કલાક ટી.વી. જોનાર બાળકોમાં જાડાપણાનું પ્રમાણ કેટલું બેફામ વધી શકે એ આ આંકડા પરથી ખ્યાલ આવે છે. (૧) શારીરિક શ્રમ (રમતગમત) નો સમય ટી.વી. જોવાથી શ્રમ વગર પસાર થાય છે. (૨) ટી.વી. જોતાં જોતાં નાસ્તો કરવાની

ટેવને કારણે વધુ ખવાઇ જાય છે. ટી.વી. જોવામાં મશગુલ બાળક અને મોટાપણ બેધ્યાનપણે જરૂર કરતાં વધુ ખોરાક ખાઇ લે છે. (૩) ટી.વી. પર આવતી જાહેરાતો ફાસ્ટફૂડ-ચોકલેટ-બીસ્કિટ વગેરે વધુ ચરબીવાળા ખોરાક ખાવા માટે બાળકને લલચાવે છે.



પાંચથી બાર વર્ષનાં બાળકોમાં મેદવૃદ્ધિ અટકાવવી હોય તો વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક અને સમાજના સ્તરે કેટલાંક નકકર પગલાં લેવાં જરૂરી છે. બાળકને મેદવૃદ્ધિથી થતા ગેરફાયદાની સમજણ દરેક મા-બાપ અને શિક્ષકે આપવી જરૂરી છે. ઘરમાં વધુ પડતું ઘી, તળેલું ન ખવાય એની કાળજી રાખવી. સ્કૂલમાં બાળકને પૂરતી રમતગમત વ્યાયામ મળી રહે એવું કમ્પાઉન્ડ અને ટાઇમટેબલમાં એને માટેનો અલગ સમય હોવો જરૂરી છે. શહેરમાં પૂરતાં મેદાનો અને ચાલનારા તથા સાઇકલ ચલાવનારાઓ માટે અલગ રસ્તા બનાવવા જોઇએ. જેથી સહેલાઇથી વ્યાયામ થઇ શકે. ટી.વી.-છાપાની જાહેરાતો પણ લલચાવનારી કે ખોટા સંદેશ આપનારી કે ખોટા રોલ મોડેલ ઉભા કરનારી ન બને એની સમાજે તકેદારી રાખવી જોઇએ

<u>સાઇકલ સવારી અપનાવો :</u>

જો બેઠાડુ જીવનથી થતા રોગો (દા.ત. મેદવૃદ્ધિ, હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, ઓસ્ટીઓપોરોસીસ, કબજિયાત વગેરે) અને ધુમાડા - પ્રદુષણથી શરીરને થતા નુકસાનથી બચવું હોય તો એક ખૂબ જ સસ્તો, સરળ, આનંદ-દાયક, પ્રદુષણ-રહિત અને આરોગ્યપ્રદ રસ્તો છે - સાઇકલ ચલાવવાનો !

જો દરેક માણસ ઘરેથી કામે જવા માટે નિયમિત સાઇકલ વાપરે તો એને કેટલા ફાયદા થાય - પેટ્રોલનો ખર્ચ બચે, કસરત થવાથી શારીરિક અને માનસિક પ્રફુલ્લિતતા જળવાઇ રહે, માંદગી પાછળનો ખર્ચ બચે, ટ્રાફીક જામમાં સલવાઇ જઇને સમયની બરબાદી થતી અટકે અને પોતે પ્રદુષણ નથી ફેલાવતાં એટલો આત્મસંતોષ વધે. જે લોકો સમયના અભાવે કસરત ન કરી શકતા હોય એમણે તો પોતાના રૂટિનમાં સાઇકલ સવારી અમલમાં મૂકી દેવા જેવી છે.

ગણતરીની મિનિટોમાં પાતળા થવાના નુસ્ખા કેટલા સલામત? કેટલા સલાહભર્યા?

આજકાલ શહેરોમાં લોકોને ગણતરીની મિનિટોમાં પાતળા કરી આપવાનો દાવો કરતાં કેન્દ્રો બિલાડીના ટોપની માફક ફૂટી નીકળ્યાં છે. પંદર થી ત્રીસ મિનિટમાં અમુક ઈંચ ઘેરાવો કે અમુક કિલો વજન ઘટાડી આપવાની જાહેરાતો હજારો રૂપિયા ખર્ચીને વર્તમાનપત્રોમાં આપવામાં આવે છે. આવી જાહેરખબરો અને પ્રચાર સાહિત્ય વાંચીને ઘણા લોકોને પ્રશ્ન થતો હોય છે કે શું આવું શકય છે? જો શકય હોય તો આ રીતે વજન ઓછું કરવાથી કોઇ નુકસાન ખરું? શું આવા કેન્દ્રમાં ઉતારેલું વજન કાયમ ઓછું રહે છે કે પછી પાછું વધી જાય છે?

જાતજાતના દેશો - ઇટાલી, જર્મની, જાપાન, ઓસ્ટ્રેલિયાના નામે આવા વજન ઘટાડી આપનારાં કેન્દ્રો પોતાનો ધંધો ચલાવે છે. ખાસ ઇટાલીયન કે ઓસ્ટ્રેલિયન કે જાપાનીઝ ટ્રીટમેન્ટ આપવાનો દાવો કરતાં આવાં કલિનિકોમાં કયાંય વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર થયેલી, આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વીકૃતિ પામેલ સારવાર પધ્ધતિ હોતી નથી. વજન ઘટાડવાની કોઇ વૈજ્ઞાનિક સારવાર પધ્ધતિ કદી ગણતરીની મિનિટોમાં વજન કે પેટનો ઘેરાવો ઓછો કરવાનો દાવો નથી કરતી અને એમ કરવામાં નુકસાન થાય છે એવું માને છે.

હકીકતમાં વગર મહેનતે અને વગર ધીરજે તાત્કાલિક કંઇક મેળવી લેવાની ઘેલછા આવાં કેન્દ્રોને ઉત્તેજન આપે છે. વજન ઘટાડવા માટે કોઇપણ ડોકટરની સલાહ લેવામાં આવે ત્યારે સામાન્ય રીતે બે સલાહ મળે છે. (૧) નિયમિત કસરત કરવી, (૨) ખોરાકમાંથી મળતી કુલ કેલરી ઘટાડો. ઘણા બધા દર્દીઓને આ સલાહ પસંદ નથી પડતી. દર્દી ન તો પોતાનું આળસુપણું છોડવા ઇચ્છે છે, ન તો ખોરાકની ટેવો. મોટા ભાગના વધુ વજન ધરાવતા દર્દીઓની એક જ માગણી હોય છે, ''સાહેબ એવી કોઇક ગોળી આપી દો ને કે આ વજન ઉતરી જાય અને કસરત કે ખોરાકની પરેજીની માથાકૂટ ન રહે'' વધુ વજન ધરાવતા લોકોની આ મનોવૃતિ જાણતા લોકો જાહેરાતો કરી કરીને દર્દીને લલચાવે છે કે અમે કસરત વગર અને ખોરાકમાં ફેરફાર વગર ગણતરીની મિનિટોમાં વજન ઘટાડી આપીએ છીએ અને પરિણામે આવા દર્દીઓ વજન ઘટાડવાના ખાસ કલિનિક પર પહોંચી જાય છે. થોડાક દિવસમાં અમુક કિલો વજન (શરીરનું અને ખીસાનું પણ) ઘટાડી આપે છે અને પાછા પોતાની જૂની ખાવા-પીવા-રહેવાની ટેવોને પરિણામે ટૂંક સમયમાં જ પહેલાં જેટલું જ કે પહેલાંથી પણ વધારે વજન થઇ જાય છે. વળી, પાછું બે-ચાર મહિને નવા કોઇ સ્લીમીંગ સેન્ટરની જાહેરાત જોઇ એમાં જોડાઇ જાય છે. આમ પૈસા અને તંદુરસ્તીની બરબાદીનું આ વિષચક્ર ચાલ્યા કરે છે અને છેવટે દર્દી કંટાળીને

પોતાના ભારે શરીર સાથે બાકીની જિંદગી વિતાવવાનું કમને પણ નકકી કરી લે છે! વજન ઘટાડવાના શોર્ટકટ અને શોર્ટકોર્સ માત્ર ટૂંકા ગાળાના જ પરિણામો આપે છે પણ દુર્ભાગ્યે મહેનત કરવાનું અને તબિયત અંગે કાયમી સાવચેતી રાખવાનું મોટાભાગના દર્દીઓ પસંદ નથી કરતા અને પરિણામે વગર પ્રયત્ને, રાતોરાત પાતળા થવાના ખ્યાલથી ખુશ થઇને પૈસા અને તબિયતનું નુકસાન કરી બેસે છે.

રાતોરાત વજન ઓછું કરી બતાવનારા પણ કંઈ શરીરની ચરબી ઘટાડીને વજન નથી ઘટાડતા, શરીરમાં તાત્કાલિક વજન ઘટાડવું હોય તો સૌથી સહેલો રસ્તો શરીરમાંથી પાણીનો ભાગ ઘટાડવાનો છે. પેશાબ વધારે થાય એવી દવાઓની મદદથી અથવા ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ એકદમ ઘટાડી નાંખવાથી શરીરમાંથી પાણીનું કુલ પ્રમાણ થોડુંક ઘટે છે. પરંતુ, આ અસર માત્ર શરૂઆતના દિવસોમાં જ રહે છે. ઉપવાસ કરનાર વ્યકિતના શરીરનું વજન ઘટવાનું મુખ્ય કારણ શરૂઆતના દિવસોમાં તો શરીરનું પાણી ઓછું થઇ જવાનું જ હોય છે. જો ૨-૩ દિવસથી વધુ લાંબા ઉપવાસ કરવામાં આવે તો જ પછી ધીમે ધીમે ચરબી ઘટે છે. એટલે ૧-૨ દિવસમાં ૧-૨ કિલો વજન ઘટે તો એ કંઇ શરીરની ચરબી ઘટવાથી ઓછું થયેલ વજન નથી અને જેવો નોર્મલ ખોરાક લેવાનું, મીઠું લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે કે દવા લેવાનું બંધ કરવામાં આવે કે તરત શરૂઆતમાં ઘટેલું વજન પાછું વધી જાય છે.

પેટના ભાગની ચરબી ઘટાડવા માટે પેટ પર બાંધવાના ઈલેક્ટ્રિકલ બેલ્ટનો વપરાશ પણ આજકાલ કેટલાંક ઠેકાણે થાય છે. પેટના સ્નાયુઓને કસરત કર્યા વગર ઈલેક્ટ્રિક કરંટથી કસરત કરાવવાનો અને ચરબીના કોષોમાંથી ચરબી ઘટાડવાનો દાવો કરતાં આવા મશીનો અમેરીકામાં થોડાં વર્ષો પહેલાં ખૂબ પ્રચલિત હતાં. પછી ત્યાંના આરોગ્ય વિભાગનું ધ્યાન ગયું કે આ રીતના મશીનોને કારણે વ્યંધત્વથી માંડીને આવનાર બાળકને ખોડખાંપણ થવા સુધીની ગંભીર આડઅસર થઈ શકે છે. આ પછી સરકારે આવા મશીનો વાપરવા અને વેચવા સામે જાહેર ચેતવણી છપાવીને પ્રસિધ્ધ કરી અને આવાં મશીનો વેચવા પર નિયંત્રણ મૂકયાં. આપણે ત્યાં આવા મશીનો બેરોકટોક વપરાય છે.

અમુક લોકો ભૂખ ન લાગે એવી દવા લઈને વજન ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ આવી બધી દવાઓની મન પર વિપરિત અસર થાય છે અને કયારેક દર્દી ગંભીર હતાશા (ડીપ્રેશન)નો ભોગ બની જાય છે.

વગર મહેનતે, વગર પરેજીએ વજન ઉતારવાની ઘેલછા ગંભીર આડઅસરો નીપજાવી શકે છે. જો તમારી મહેનત કરવાની તૈયારી અને ધીરજ હોય તો વજન ઉતારવાનું અને ઉતરેલું વજન જાળવી રાખવાનું અઘરું નથી. વજન ઉતારવું અને ઉતરેલું વજન જાળવી રાખવું હોય તો ખોરાકમાં ઘી-તેલ-માખણનો વપરાશ બિલકુલ ઘટાડી નાખો; રોટલા-રોટલી, ભાખરી-ભાત-કઠોળ વગેરેનો વપરાશ સહેજ

ઓછો કરો; કાકડી, ટામેટાં, ગાજર, મૂળા, લીલી ભાજી, ફળોનો વપરાશ શકય એટલો વધારે કરો; દરેક ટંકની ખાવાની શરૂઆત કાચાં શાકભાજીથી કરો; અને સૌથી અગત્યનું આળસ છોડી દરેક કામ જાતે ઉઠીને કરવાની ટેવ પાડો તથા નિયમિત ચાલવા-દોડવા-ચડવા-તરવાની કસરત કરો. તમને વજન ઘટવાની સાથે વધુ તાકાતનો; વધુ સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થશે. આ ખાવા-પીવા-કસરતની ટેવ જિંદગીભર ચાલુ રાખશો તો માત્ર જાડાપણું જ નહીં, પણ અન્ય અનેક રોગોથી પણ બચી શકશો. જરૂર છે માત્ર આળસ છોડવાની!

ઘટેલું વજન જાળવી રાખવું હોય તો શું કરવું?

ઘણા લોકો વજન ઘટાડવા માટે અચાનક જાગૃત થતા હોય છે અને પછી ઊંધું ઘાલીને ખાવા પર નિયંત્રણો અને કસરતો કરીને એક-બે મહીનામાં જ ૫-૭ કિલો વજન ઉતારી નાંખતા હોય છે. વજન ઉતરી જાય એટલે જાણે કાયમ એટલું જ વજન રહેવાનું હોય એમ, ફરી પાછી જૂની ખાવા-પીવાની ટેવો અને બેઠાડુ જીવન શરૂ થઇ જાય અને ફરી પાછું વજન વધવા લાગે. વર્ષો સુધી ચરબીના ઉતાર-ચઢાવનો આ કાર્યક્રમ ચાલ્યા કરે છે.

જો આ બેહુદી, ચરબીની ચઢ-ઉતરમાંથી બચવું હોય તો નીચે જણાવેલ મુદ્દાઓ સમજી એનો અમલ કરવો જરૂરી છે.

(૧) વજન ઘટાડવું એ સહેલું છે પણ ઘટાડેલું વજન જાળવી રાખવું અઘરું છે. ઘટેલું વજન જાળવી રાખવા માટે ખોરાકની ટેવોમાં કાયમી ફેરફાર જરૂરી છે. એક-બે મહિનાના કહેવાતા ડાયેટીંગથી કોઇ લાંબાગાળાનો ફાયદો નહીં થાય.

(૨) છ મહિનાના ગાળામાં મૂળ વજનના દશેક ટકા જેટલું વજન ઓછુ થાય તો એ સંતોષકારક ગણાય. એથી વધુ વજન ઉતારવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. એટલે કે જો તમારુ વજન ૭૦ કીલો છે અને તમે વજન ઘટાડવા માંગો છો તો છ મહિને આશરે સાતેક કીલો વજન ઘટે એવું આયોજન કરવું. બીજા શબ્દોમાં દર મહિને એક-બે કિલોથી વધુ વજન ઉતારવાથી કોઇ ફાયદો થતો નથી.

(૩) સ્વસ્થ ખોરાકની ''પરેજી'' નહીં પણ ''ટેવ પાડો'' એક વખત વજન ઘટી જાય પછી એ ફરી પાછું ન વધે એ માટે ખોરાકની ટેવો કાયમી કરી દો. ઓછી ચરબીવાળાં કુદરતી સલાડ અને ફળોમાંથી અનેક વાનગીઓ બનાવી એ ખાવાની ટેવ પાડો. એમાંથી જ ભાવતી વિશિષ્ટ વાનગીઓ વાર-તહેવારે બનાવો. વજન ઘટાડયા પછી કોઇપણ મહિને એક કિલોથી વધુ પાછું વધવું ન જોઇએ. આ જ રીતે, કમ્મરનો ઘેરાવો ઘટયો હોય તો એ ફરી પાછો ન વધવો જોઇએ. કમ્મરના ઘેરાવામાં ૪ સે.મી.નો ઘટાડો જાળવી રાખનારા ઘટેલું વજન જાળવી રાખવામાં સફળ થાય છે.

વજન ઘટાડવા અને ઘટેલું વજન જાળવી રાખવા માટે ખોરાકનો જથ્થો ઘટાડવાની જરૂર નથી. ''કેટલું ખાવું?'' એનાં કરતાં વધુ અગત્યનો પ્રશ્ન ''શું ખાવું?'' એ છે. ખોરાકમાં કાયમી ધોરણે વધુ પ્રમાણમાં લીલાં કાચાં શાકભાજી, તાજાં ફળો અને ફણગાવેલાં કે બાફેલાં કઠોળ લેવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. કાયમી ધોરણે તળેલી, મોણવાળી

કે ઘી ચોપડેલી વસ્તુઓ ખાવાનું ટાળવું જોઇએ. ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક પેટ ભરીને ખાવાથી ખાવાનો સંતોષ થાય છે અને છતાં વજન ઘટે છે.

(૪) <u>કસરતને ભૂલશો નહીં.</u> માત્ર ખોરાકની કાયમી ટેવોથી જ વજન (ઘટેલું) ટકાવી રાખવું મુશ્કેલ છે. ખોરાકની જેમ જ શારીરિક શ્રમની, કસરતની પણ કાયમી ટેવ પાડવી જરૂરી છે. રોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ થી ૪૫ મિનિટની ઝડપથી ચાલવાની, દોડવાની, તરવાની કે અન્ય કસરત ઘટેલું વજન જાળવી રાખવા માટે ખૂબ ઉપયોગી બને છે. જે વ્યક્તિઓ પોતાના દૈનિક રૂટીનમાં અડધો-પોણો કલાક કાયમ માટે કસરતને ફાળવે છે એ લોકો ઘટેલું વજન જાળવી રાખવામાં સફળ થાય છે. રોજિંદી અડધો-પોણો કલાકની કસરત ઉપરાંત, રોજિંદા જીવનમાં શારીરિક સક્રિયતા લાવનાર વ્યક્તિ (દા.ત. લીફટને બદલે દાદર વાપરનાર, નોકર-પટાવાળાને બદલે જાતે ચાલનાર વ્યક્તિ) વધુ તંદુરસ્તી મેળવે છે. ગમે એટલું વધુ વજન હોય તો પણ ભારે વજનની બેઠાડુ-બિનકસરતી વ્યક્તિ કરતાં એટલા જ વજનની સક્રિય-કસરતી વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સારુ હોય છે. શરીરમાં ચરબીનો ભરાવો અટકાવવા અને ડાયાબિટીસ - હૃદયરોગ - હાઇબ્લડપ્રેશર જેવા રોગોથી બચવા માટે કસરત સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

(૫) <u>વધુ ખોરાક સાથે સંકળાયેલાં પરિબળો પર નિયંત્રણ.</u> ઘણા માણસો અમુક ચોકક્સ પરિસ્થિતિ કે ચોકક્સ વાતાવરણમાં જરૂરિયાત કરતાં ઘણો વધારે ખોરાક ખાઇ જતા હોય છે. દા.ત. લગ્ન સમારંભમાં કે હોટલમાં; અમુક ચોકક્સ મિત્રોની કંપનીમાં; અમુક ચોકક્સ વાનગી બને ત્યારે; ટેન્શન જાય ત્યારે કે ટેન્શન આવે ત્યારે...વગેરે. કેટલાય લોકો પરીક્ષાના ટેન્શનમાં વધુ ખાઇને જાડા થાય છે તો બીજા કેટલાય પરીક્ષાના ટેન્શનમાં વજન ઘટાડી વેકેશનમાં જાડા થાય છે! માનસિક અવસ્થા ખોરાક ઉપર ખૂબ મોટો ફરક પાડીને વજન વધારી ન દે એની કાળજી રાખવી ખૂબ આવશ્યક છે. તહેવારોમાં વધુ પડતી ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાનું બને છે. જો આવે વખતે સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ખાઇને પૂરી-પરાઠા વગેરે જેવી (રોટલી-રોટલાં કરતાં) સ્વાદમાં ખાસ ફરક વગરની વસ્તુઓ છોડી દેવામાં આવે તો ફાયદો રહે છે. ખોરાક - ખાસ કરીને ભાવતો ખોરાક ખાવાથી મનમાં એક ચોકક્સ પ્રકારના આનંદ અને સંતોષનો અનુભવ થતો હોય છે. મીઠાઇનો મોટો ટૂકડો એકસાથે ખાવાથી જેટલો આનંદ આવે છે એના કરતાં વધુ આનંદ એ જ ટુકડાના અનેક ભાગ કરી શાંતિથી લાંબા સમય સુધી ખાવાથી આવે છે.

જયારે તમે જમતા હો ત્યારે પુરુ ધ્યાન જમવા ઉપર જ આપો - દરેક વાનગીને એની સ્વાદ-સોડમ સાથે માણો - તો કદી તમે શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધુ નહીં ખાઓ. ખાતાં ખાતાં વધુ વાત કરવાથી, ટી.વી. જોવાથી; છાપું વાંચવાથી તમે શું ખાઓ છો? - કેટલું ખાઓ છો? એનું ધ્યાન રહેતું નથી અને પરિણામે જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખવાઇ જાય છે. શાંત ચિતે એકાગ્રતાથી ચાવી ચાવીને ખાવાથી ખાવાનો સંતોષ વધે છે અને માપસર ખવાય છે. ટેન્સન સાથે ખાવાથી પણ પ્રમાણભાન ચૂકી જવાય છે. એટલે જ શાંતચિતે (સારો રસ્તો પ્રાર્થના કરીને) ખાવાનું શરૂ કરવાથી ફાયદો થાય છે. ટૂંકમાં, જો

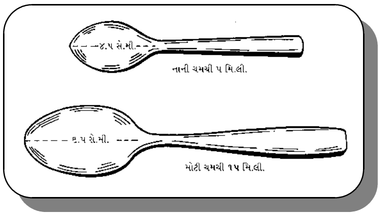
ઘટેલું વજન જાળવી રાખવું હોય તો જીવનની ટેવોમાં કેટલાક કાયમી ફેરફાર જરૂરી છે. જો આ ટેવો બદલાશે તો કદી તમારે કેલરી ગણવાની જરૂર નહીં પડે.

<u>ઓછી ચરબી અને ઓછી કેલરી ધરાવતી પોષ્ટિક વાનગીઓ</u>

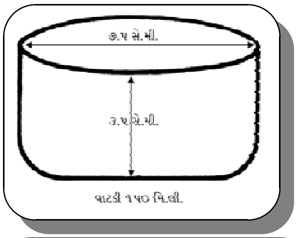
અહીં માત્ર સમજણ અને જાણકારી માટે કેટલીક નમુનારૂપ વાનગીઓ, એ બનાવવાની રીત સાથે, આપી છે. જાડાપણું, હૃદયરોગ, હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને બીજા અનેક રોગો ન થાય એ માટે અને થઇ ગયા હોય તો કાબૂમાં રહે એ માટે ઓછી ચરબી અને ઓછી કેલરી વાળો ખોરાક લેવો જરૂરી છે. સ્વાદપ્રિય લોકો માટે ઘણી વખત ઓછી ચરબી ધરાવતી વાનગી શોધવી મુશ્કેલ હોય છે. ખાવાનો સ્વાદ અને રૂચિ જળવાઇ રહે અને તે છતાં ખોરાક સ્વાસ્થ્યપ્રદ રહે તે દરેક માટે જરૂરી છે. આવી વાનગીઓની આ નમુનારૂપ યાદી બનાવવાનો પ્રસ્તુત પ્રયાસ દર્દીઓને ઉપયોગી થશે. દરેક વાનગીમાંથી કેટલી કેલરી, ચરબી અને રેસા મળશે એ પણ સાથે જ આપેલ છે. **- કુ.કૈરવી શાહ (આહાર નિષ્ણાત)**

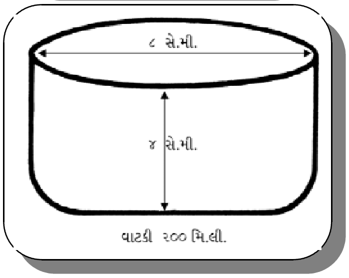
■ <u>ઘરગથ્થુ માપ - તોલ</u> ■

ખાદ્ય પદાર્થ	વજન (એક ચમચી)
વરીયાળી	૬
હીંગ	૬
જીરૂ	૫
મેથી	૬
રાઇ	૧૦
મીઠુ	૧૨
સોડા	૧૦
હળદર	૮



<u>ખાદ્ય પદાર્થ</u>	<u>૧ વાટકી</u> <u>(૧૫૦ મિ.લીં)</u>	<u>૧ વાટકી</u> <u>(૨૦૦ મિ.લીં)</u>
ઘઉંનો લોટ	૯૦ ગ્રામ	૧૩૦ ગ્રામ
મેંદો	૮૦ ગ્રામ	૧૦૦ ગ્રામ
ચોખા	૧૫૦ ગ્રામ	૧૬૫ ગ્રામ
પૌંવા	૪૦ ગ્રામ	૫૫ ગ્રામ
મમરા	૨૦ ગ્રામ	૨૫ ગ્રામ
કાબુલી ચણા	૧૩૦ ગ્રામ	૧૬૦ ગ્રામ
મગ કે દાળ	૧૪૦ ગ્રામ	૧૮૦ ગ્રામ
ચણા દાળ	૧૩૦ ગ્રામ	૧૬૦ ગ્રામ
અડદની દાળ	૧૩૦ ગ્રામ	૧૭૫ ગ્રામ
સીંગ	૧૧૦ ગ્રામ	૧૪૦ ગ્રામ
ખાંડ	૧૪૦ ગ્રામ	૧૮૫ ગ્રામ
બુરુ ખાંડ	૮૫ ગ્રામ	૧૧૦ ગ્રામ
દૂધ	૧૫૦ ગ્રામ	૨૦૦ ગ્રામ





■ <u>કચુંબર (સલાડ)</u> ■

★ સલાડ બનાવતાં ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા :

- કચુંબર હમેંશા પીરસવાના તરત પહેલાં, સ્ટીલના ચપ્પુથી જ સુધારીને લેવું.
- કચુંબર માટેનાં શાક / ફળ સમારતાં પહેલાં જ સ્વચ્છ, વહેતાં પાણીમાં ધોઇ લેવા.
- ખાવામાં બે-ત્રણ શાક / ફળ / કઠોળ મિક્સ કરીને બનાવેલ કચુંબર જ પસંદ કરવાં.
- કાકડી, ગાજર, મૂળાને છાલ ઉતાર્યા વગર જ ખાવામાં લેવા.
- બટાકા, વટાણા જેવાં શાક જરૂર પૂરતાં જ બાફીને કચુંબરમાં વાપરવાં. સાવ જ બફાઇ ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- ફણગાવેલાં કઠોળ કાચાં ન ભાવે તો જ કુકરમાં જરા બાફીને વાપરવા.
- કોઇપણ કચુંબરમાં મીઠું નાખવું નહીં. તેના બદલે નીચે આપેલ સલાડ ડ્રેસિંગ નાખી શકાય
- કચુંબરમાં ખાઇ શકાય એવાં શાક, ફળ અને ફણગાવેલા કઠોળ :-

શાક	**શાક**	**શાક**	**ફળ**	**ફળ**	**ફળ**
કાકડી	લીલા કાંદા	સલાડનાં પાન	દાડમ	દ્રાક્ષ	આમળાં
ટામેટા	આદુ	મુળાની ભાજી	સંતરા	અનાનસ	સેતુર
ગાજર	લીલી હળદર	પાલક	મોસંબી	કલીંગર	ભુરી દ્રાક્ષ
સફેદ મૂળા	આંબા હળદર	મેથી ભાજી	સફરજન	કેળાં	ગ્રેપ ફ્રુટ
લાલ મુળા	કેપસીકમ	બીટની ભાજી	જામફળ	શક્કરટેટી	ચીકુ
કોબી	બીટ	બાફેલા બટાકા	નાશપતી	ચેરી	**કઠોળ**
લાલ કોબી	ફલાવર	બાફેલા વટાણા	પપૈયું	સ્ટ્રોબેરી	મગ
લીલા ચણા	કાચું પપૈયું	બાફેલી મકાઇ	કમરક	ગુલાબી	ચણા
કાંદા	કોથમીર	બાફેલી ફણસી	પીચ	મોટાં બોર	મઠ

■ <u>કચુંબર ઉપર મુકવા માટેની વસ્તુઓ (સલાડ ડ્રેસિંગ્સ)</u> ■

૧. <u>ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ</u> :

<u>સામગ્રી</u> : ૧/૨ કપ લીંબુ રસ, ૧ ચમચી મરી ભૂકી, ૧ ચમચી વાટેલી રાઇ.

<u>રીત</u> : ઉપર આપેલ સામગ્રી બરાબર ભેગી કરી, ફીટ ઢાંકણવાળી બરણીમાં ભરી રેફ્રિજરેટરમાં મૂકી રાખવું. સલાડ પર નાખતાં પહેલાં બરાબર હલાવીને લેવું.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૩૫	કિ.કેલરી	૧૧૬	ચરબી	૩.૬	રેસા	૨.૫
૧ ચમચો (ગ્રામ)	૧૫	કિ.કેલરી	૧૨.૮૯	ચરબી	૦.૪	રેસા	૦.૨૮

★ <u>વેરિયેશન</u> : ૪-૫ કળી બારીક કાપેલ લસણ ઉમેરી શકાય. અથવા ૧/૨ ઈંચ બારીક કાપેલ આદુ / ૧ ચમચી આદુનો રસ ઉમેરી શકાય.

૨. <u>દહીં સલાડ ડ્રેસિંગ</u> :

<u>સામગ્રી</u> : ૧/૨ કપ મોળું દહીં (મલાઇ વગરના દૂધમાંથી બનાવેલ), ૧/૨ ચમચી મરી ભૂકી, ૨ ચમચી લીંબુ રસ (ઉમેરવો હોય તો).

<u>રીત</u> : દહીંને ચમચીથી બરાબર ફેંટીને ક્રીમ જેવું કરી, તેમાં મરી અને લીંબુનો રસ નાખી, કોઇ પણ સલાડમાં જરૂર પ્રમાણે વાપરી શકાય.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૬૫	કિ.કેલરી	૮૬	ચરબી	૦.૫૨	રેસા	૦.૫
૨ ચમચા (ગ્રામ)	૩૦	કિ.કેલરી	૯.૭૪	ચરબી	૦.૦૬	રેસા	૦.૦૬

★ વેરિયેશન : ૧/૨ ચમચી બારિક વાટેલ રાઇ ઉમેરી શકાય.

૩. ફ્રુટ જ્યુસ ડ્રેસિંગ :

સામગ્રી : ૧/૪ કપ સંતરાનો રસ, ૨ ચમચા લીંબુ રસ, ૧ ચમચી ખાંડ, ૧ ચમચી મરી ભૂકી.

રીત : ઉપર આપેલ સામગ્રી બરાબર ભેગી કરી, ફીટ ઢાંકણવાળી બરણીમાં ભરી રેફ્રિજરેટરમાં મૂકી રાખવું. સલાડ પર નાખતાં પહેલાં બરાબર હલાવી લેવું.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૯૦	કિ.કેલરી	૫૭	ચરબી	૦.૬૯	રેસા	૧.૧૩
૧ ચમચો (ગ્રામ)	૧૫	કિ.કેલરી	૯.૫	ચરબી	૦.૧૧	રેસા	૦.૧૯

★ વેરિયેશન : સંતરાના રસને બદલે મોસંબી / પાઇનેપલનો રસ વાપરી શકાય. અથવા ૧/૪ ઈંચ બારીક કાપેલ આદુ અથવા ૧/૨ ચમચી આદુનો રસ પણ ઉમેરી શકાય.

૪. ગાર્લિક સલાડ ડ્રેસિંગ :

સામગ્રી : ૪ કળી લસણ, ૨ ચમચા ટામેટાનો રસ, ૨ ચમચા લીંબુ રસ, ૧ ચમચી મરી ભૂકી.

રીત : લસણની કળીને છુંદીને તેમાં બધી સામગ્રી બરાબર ભેગી કરી, રેફ્રિજરેટરમાં ઠંડુ કરી, સલાડમાં વાપરી શકાય.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૮૫	કિ.કેલરી	૫૫	ચરબી	૦.૭૩	રેસા	૧.૫૩
૧ ચમચો(ગ્રામ)	૧૫	કિ.કેલરી	૯.૭૧	ચરબી	૦.૧૩	રેસા	૦.૨૭

★ વેરિયેશન : ૧/૨ ચમચી આદુ-લીલાં મરચાંની પેસ્ટ ઉમેરી શકાય.

૫. મેયોનીઝ :

સામગ્રી : ૨ ચમચા કોર્ન ફ્લોર, ૨ ચમચા લીંબુ રસ, ૧ કપ મલાઇ કાઢેલું દૂધ, ૧ ચમચો ખાંડ, ૧/૨ ચમચી મરી પાવડર, ૨ ચમચી રાઇનો પાવડર ૧/૨ ચમચી મીઠું.

રીત : એક વાસણમાં કોર્ન ફ્લોર, મીઠું, મરી અને ખાંડ ભેગાં કરી. થોડું દૂધ નાખી પેસ્ટ બનાવો. બાકીનું દૂધ તેમાંજ ઉમેરી, મિશ્રણ થોડું ઘટ્ટ તથા સુવાળું થાય ત્યાં સુધી, ધીમે તાપે મુકીને સતત હલાવતા રહેવું. પછી નીચે ઉતારી ઠંડું કરો. વાટેલી રાઇમાં થોડું પાણી નાખી ફીણીને ઠંડા કરેલાં મીશ્રણમાં લીંબુના રસ સાથે નાંખી બરાબર હલાવવું. ફીટ ઢાંકણવાળી બરણીમાં ભરી રેફ્રિજરેટરમાં ઠંડુ કરી વાપરવું.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૩૩૮	કિ.કેલરી	૩૧૬	ચરબી	૪.૯૬	રેસા	૧.૦૩
૨ ચમચા (ગ્રામ)	૩૦	કિ.કેલરી	૨૮.૦૫	ચરબી	૦.૪૪	રેસા	૦.૦૯

■ કચુંબર (સલાડ) ■

૧. ગ્રીન સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
છીણેલી કોબી	૫૦	છીણેલી કાકડી	૩૦
ફણગાવેલા મગ (કાચા / બાફેલા)	૨૦	કોથમીર	૨૫
લીલો કાંદો ભાજી સાથે	૩૦	ગાર્લીક ડ્રેસિંગ	૨ ચમચી

રીત : આપેલ સામગ્રી ભેગી કરી, ઉપરથી કોથમીર અને ગાર્લીક ડ્રેસિંગ નાખી, પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૬૫	કિ.કેલરી	૧૧૦	ચરબી	૦.૭૯	રેસા	૨.૧૬

૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૧૦૦	ચરબી	૦.૭૨	રેસા	૧.૯૬

★ વેરિયેશન : ફણગાવેલા મગને બદલે બાફેલા લીલા વટાણા અને ગાર્લીક ડ્રેસિંગ ને બદલે ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ વાપરી શકાય. લીલા કાંદાને બદલે ૧/૨ કપ પાલક / મેથીની ભાજી સમારીને નાખી શકાય અથવા ૬-૭ ફુદીનાનાં પાન ઉમેરી શકાય.

૨. ગાજર - બીટ સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
છીણેલું ગાજર	૬૦
છીણેલું બીટ	૩૦
સમારેલ ટામેટા	૫૦
કોથમીર	૨૫
દહીં સલાડ ડ્રેસિંગ	૪૦

રીત : આપેલ સામગ્રી ભેગી કરી, ઉપરથી કોથમીર અને ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ નાખી, પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૦૫	કિ.કેલરી	૯૦	ચરબી	૦.૫૬	રેસા	૧.૮૫
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૬૫.૮૫	ચરબી	૦.૪૧	રેસા	૧.૩૫

★ વેરિયેશન : આપેલ સામગ્રીને છીણવાને બદલે ગોળ પીત્તા કરી શકાય. દહીં સલાડ ડ્રેસિંગને બદલે ૨ ચમચી ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ વાપરી શકાય.

૩. રશિયન સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
બાફેલા બટાકા	૨૫	બાફેલી ફણસી	૨૫
બાફેલું બીટ	૨૫	કોથમીર	૨૦
બાફેલા લીલા વટાણા	૨૫	મેયોનીઝ	૨ ચમચા
બાફેલ ગાજર	૨૫	ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ	૨ ચમચા

રીત : બાફેલા બટાકા, બીટ અને ગાજરના નાના ચોરસ ટુકડા સમારો. ફણસીને ઉભી સમારી ૨-૩ ઇંચ લાંબા કટકા કરો. એક વાસણમાં બાફેલા બટાકા, ગાજર અને વટાણા ભેગા કરો. ફણસી અને બીટને જુદા-જુદા વાસણમાં રાખીં. ત્રણે ય વસ્તુ પર ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ છાંટી. રેફ્રીજરેટરમાં ૧/૨ કલાક ઠંડુ કરો. એક ડીશમાં શાકનું મિશ્રણ મૂકી, વચ્ચે બીટના ટુકડા તથા ચારે બાજુ ફણસી ગોઠવી, ઉપરથી કોથમીર નાખી, પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૧૪૧	ચરબી	૧.૫૯	રેસા	૨.૯૯
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૧૦૫.૭૫	ચરબી	૧.૧૯	રેસા	૨.૨૪

૪. કોબી-ગાજર સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
છીણેલી કોબી	૫૦	કોથમીર	૨૫
છીણેલું ગાજર	૫૦	ફ્રેંચ ડ્રેસિંગ	૨ ચમચી
છીણેલો કાંદો	૩૦		

રીત : માપ પ્રમાણે સામગ્રી બરબર ભેગી કરી, ઉપરથી ફ્રેંચ ડ્રસિંગ નાખી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૬૫	કિ.કેલરી	૭૬	ચરબી	૦.૬૨	રેસા	૧.૭૭
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૬૯.૦૯	ચરબી	૦.૫૬	રેસા	૧.૬૧

★ વેરિયેશન : કાંદાને બદલે ૧/૨ કપ ટામેટા સમારીને લઇ શકાય.

૫. ફ્રુટ અને વેજીટેબલ સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
છીણેલી કોબી	૩૦	સફરજન	૩૦
છીણેલું ગાજર	૩૦	કેપ્સીકમ	૧૫
પાઇનેપલ	૩૦	ફ્રુટ ડ્રેસિંગ	૩ ચમચી

રીત : કેપ્સીકમને પતલા-લાંબા સમારા, પાઇનેપલ-સફરજનને નાના ચોરસ સમારી એક વાસણમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરી, રેફ્રીજરેટરમાં ઠંડુ કરી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૬૮	ચરબી	૦.૪૫	રેસા	૧.૪૭
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૬૮	ચરબી	૦.૪૫	રેસા	૧.૪૭

૬. વેજીટેબલ-પલ્સ સલાડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ટામેટા	૧૦૦	કેપસીકમ	૩૦
કાંદો	૫૦	કોથમીર	૨૫
ફણગાવેલા મગ	૨૦	ગાર્લીક ડ્રેસિંગ	૨ ચમચી

રીત : ટામેટા, કાંદા અને કેપસીકમના નાના સમારો. એક વાસણમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરી, ઉપરથી કોથમીર નાખી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૩૫	કિ.કેલરી	૧૪૧	ચરબી	૦.૮૪	રેસા	૨.૭૬
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૧૫૦	કિ.કેલરી	૯૦	ચરબી	૦.૫૪	રેસા	૧.૭૬

■ સૂપ ■

★ સૂપ બનાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનાં મુદ્દા :-

- સૂપ બનાવવા માટેના શાક સમારવા પહેલાં જ સ્વચ્છ ધોઇ લેવા.
- સૂપ બનાવવા માટેના શાક / દાળ કુકરમાં જરૂર પૂરતાં બાફીને લેવા. વધારે પડતાં ચઢી ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- હમેંશા બે-ત્રણ શાક ભેગા કરી બનાવેલ સૂપ પસંદ કરવા.
- સૂપમાં તેલ-ઘી / બટરનો વઘાર કર્યા વગર જ લેવા.
- સૂપને ગાળ્યા વગર જ લેવા.

વેજીટેબલ સ્ટોક : વેજીટેબલ સ્ટોક બનાવવા શાક-ભાજીનો ખાવામાં ન આવતો ભાગ વાપરવામાં આવે. જેમ કે વટાણા / તુવેર / પાપડીના છોતરા, કોથમીર / લીલી ભાજીઓની પાછળની જાડી ડાંખળી, તુરીયા / કાકડી / ગાજરની છાલ, મકાઇના ડુંડા, ગાજરનો વચ્ચેનો ભાગ વગેરે. આ છાલ કે ફોતરાને વધારે પાણીમાં બરાબર ઉકાળી, તેને ગાળીને ફ્રીઝમાં ૧-૨ દીવસ રાખી શકાય અને જરૂર પ્રમાણે સૂપ બનાવવામાં પાણીને બદલે વાપરી શકાય. શાકને સમારતાં કે ફોલતાં પહેલાં સ્વચ્છ ધોઇ લેવાં જેથી તેની છાલનો પણ ઉપયોગ થઇ શકે અને તેનામાં રહેલા ક્ષાર અને વિટામિન જેવાં પોષકતત્વોનો પણ ફાયદો મળે. દાળ-ભાત-શાક બાફ્યા પછી નીકળતું વધારાનું પાણી / ઓસામણ પણ ફેંકી દેવાને બદલે આ રીતે સૂપ બનાવવામાં વાપરી શકાય.

૧. ગ્રીન સૂપ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
વટાણા	૫૦	મરી	૧/૨ ચમચી
લીલો કાંદો	૨૫	જાયફળ	૧ ચપટી

પાલક	૨૫	મેંદો	૧ ચમચી
ફુદીના ના પાન	૪-૫ નંગ	મીઠું	૧/૪ ચમચી
કોથમીર	૧૫	પાણી	૩૦૦

રીત : બધા શાકને પાણીમાં ભેગા કરી, ૧૦ મિનિટ કુકરમાં થવા દો. મીકસરમાં એક રસ કરો. થોડાં પાણીમાં મેંદો, મરી, જાયફળ અને મીઠુ નાખી પેસ્ટ બનાવો, એક રસ કરેલ શાકના મીશ્રણમાં ઉમેરી બાકીનું પાણી નાખી ગેસ પર મુકી થોડુ ઘટ થાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતાં રહેવું. ઉપરથી કોથમીરથી સજાવી ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (મિ.લી.)	૪૨૫	કિ.કેલરી	૧૦૬	ચરબી	૦.૯૪	રેસા	૩.૦૮
૧ ગ્લાસ (મિ.લી.)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૪૯.૮૮	ચરબી	૦.૪૪	રેસા	૧.૪૫

૨. ટોમેટો સુપ :

રીત : ટામેટા, બીટ અને ગાજરને મોટા સમારી, થોડુ પાણી નાખી મીકસરમાં એક રસ કરી લો. કેપસીકમને ૨ ઈંચ લાંબા અને પાતલા સમારો. એક વાસણમાં એક રસ કરેલ મીશ્રણ, કેપસીકમ, અને બાકીનુ પાણી અને બાકીની સામગ્રી ભેગી કરી ૧૦ મિનિટ ઉકાળો. ઉપરથી ૧-૨ ફુદીનાના પાન મુકી ગરમ પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ટામેટા	૫૦	મરી	૧/૨ ચમચી
બીટ	૩૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
ગાજર	૩૦	કોથમીર	૩ ચમચી
કેપસીકમ	૩૦	પાણી	૨૦૦
તજ-લવિંગનો ભૂકો	૧/૨ ચમચી		

કુલ વજન (મિ.લી.)	૩૫૫	કિ.કેલરી	૬૩	ચરબી	૦.૬૭	રેસા	૨.૦૨
૧ ગ્લાસ (મિ.લી.)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૩૫.૪૯	ચરબી	૦.૩૮	રેસા	૧.૧૪

૩. દાલ વજીટેબલ સુપ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મસૂર દાળ	૧૫	તજ-લવિંગનો ભૂકો	૧/૨ ચમચી
મગની દાળ	૧૫	લસણ	૨-૩ કળી
ગાજર	૩૦	કોથમીર	૩ ચમચી
લીલો કાંદો / પાલક	૫૦	મરી	૧/૨ ચમચી
ટામેટા	૫૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
આદુ	૧ ઈંચ	પાણી	૩૦૦

રીત : લીલા કાંદાને ભાજી સાથે સમારો, ગાજર અને ટામેટાને મોટા સમારો. એક વાસણમાં બે દાળ અને શાક ભેગા કરી, પાણી ઉમેરી કુકરમાં બાફો. જરા ઠંડુ પાડી, મીકસરમાં એક રસ કરી લો. બાકીનુ પાણી, વાટેલ આદુ-લસણ, મીઠુ-મરી અને તજ-લવિંગનો ભૂકો ઉમેરી, ૫ મિનિટ ઉકાળો. ઉપરથી કોથમીર અને ૨-૪ ટીપા લીંબુ નાખી ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (મિ.લી.)	૪૮૫	કિ.કેલરી	૧૬૮	ચરબી	૧.૨૫	રેસા	૨.૬૩
૧ ગ્લાસ (મિ.લી.)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૬૯.૨૮	ચરબી	૦.૫૨	રેસા	૧.૦૮

૪. મિકસ વેજીટેબલ સુપ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
દૂધી	૩૦	મરી	૧/૨ ચમચી

ફણસી	૩૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
તુવેર	૨૦	કોથમીર	૨ ચમચી
મેથી ભાજી	૩૦	લીંબુ	૧ ચમચી
આદુ-મરચાં	૧ ચમચી	વેજ-સ્ટોક	૩૦૦

<u>રીત</u> : બધા શાકને વેજીટેબલ સ્ટોકમાં નાખી કુકરમાં બાફી લો. મીકસરમાં એક રસ કરી, તેમાં આદુ-મરચા, મીઠુ-મરી નાખી પાંચ મિનિટ ઉકાળો. પછી કોથમીર અને લીંબુ નાખી ગરમ પીરસો

કુલ વજન (મિ.લી.)	૪૨૫	કિ.કેલરી	૬૪	ચરબી	૦.૭૯	રેસા	૩.૦૧
૧ ગ્લાસ (મિ.લી.)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૩૦.૧૨	ચરબી	૦.૩૭	રેસા	૧.૪૨

૫. <u>મિનેસ્ટ્રોન સૂપ</u> :

<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>	<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>
કોબી	૩૦	લસણ	૧ કળી
ગાજર	૩૦	પનીર	૧૦
વટાણા	૩૦	તેલ	૫
કેપસીકમ	૩૦	મરી	૧ ચમચી
ટામેટા	૩૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
કાંદો	૩૦	વેજ-સ્ટોક	૪૦૦
મેકરોની	૧૫		

<u>રીત</u> : ગાજર અને કેપસીકમ ધોઇ ચોરસ નાના સમારવા કરવા. કોબીને સરખી સમારવી. ટામેટાને મીકસરમાં ફેરવી એક રસ બનાવવો. મેકરોનીના ૧/૨ ઈંચ લાંબા ટુકડા કરવા. કાંદા, લસણ અને કોથમીરને ઝીણા સમારવા. વટાણાને અલગથી બાફીલો. તેલ ગરમ કરી તેમાં કાંદા-લસણ સાંતળી લો, તેમાં સમારેલુ શાક, બાફેલા વટાણા, મેકરોની અને મીઠું-મરી નાખો, વેજીટેબલ સ્ટોક ઉમેરી ધીમે તાપે ૧૦-૧૫ મિનિટ અથવા મેકરોની થઇ જાય ત્યાં સુધી થવા દો. ઉપરથી કોથમીર અને છીણેલુ પનીર (મલાઇ વગરના દૂધમાંથી બનાવેલ) નાખી ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (મિ.લી.)	૬૧૫	કિ.કેલરી	૨૨૨	ચરબી	૭.૮૫	રેસા	૩.૩૮
૧ ગ્લાસ (મિ.લી.)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૭૨.૨	ચરબી	૨.૫૫	રેસા	૧.૧

■ ચટણી ■

૧. ટામેટાની ચટણી :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ટામેટા	૧૫૦	લીંબુ	૧ ચમચી
લીમડો	૪-૫ પાન	ખાંડ	૧ ચમચી
ફુદીનો	૪-૫ પાન	તેલ	૧ ચમચી
લાલ મરચુ	૧/૨ ચમચી	જીરુ	૧/૪ ચમચી
મીઠુ	૧/૪ ચમચી		

રીત : ટામેટાને છીણી તેનો કસ કાઢી લો. તેલ ગરમ કરી જીરાનો વઘાર કરો. વઘારમાં લીમડા અને ફુદીનાના પાન ને વાટીને / આખા નાખો. છીણેલા ટામેટા અને મસાલો નાખી ૫-૧૦ મિનિટ થવા દો. ફીટ ઢાંકણવાળી બરણીમાં ભરી રેફ્રીજરેટરમાં રાખો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૭૫	કિ.કેલરી	૧૧૨	ચરબી	૫.૬૬	રેસા	૧.૮૫
૨ ચમચા (ગ્રામ)	૩૦	કિ.કેલરી	૧૯.૨	ચરબી	૦.૯૭	રેસા	૦.૩૨

★ વેરિયેશન : આ ચટણીમાં કાંદો-લસણ પણ ઝીણા છીણીને નાખી શકાય.

૨. લીલી ચટણી :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
કોથમીર	૮૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
લીલુ લસણ	૨૦	લીંબુ	૧ ચમચી
કાકડી	૫૦	જીરુ	૧/૨ ચમચી
લીલુ મરચુ	૧ ચમચી		

રીત : બધી સામગ્રીને મિક્સરમાં ભેગી કરી, થોડુ પાણી ઉમેરી સરસ વાટી લો. કાંચની બરણીમાં ભરી રેફ્રીજરેટરમાં રાખો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૬૫	કિ.કેલરી	૮૪	ચરબી	૧	રેસા	૨.૦૨
૨ ચમચા (ગ્રામ)	૩૦	કિ.કેલરી	૧૫.૨૭	ચરબી	૦.૧૮	રેસા	૦.૩૭

વેરિયેશન : આ ચટણીમાં કાકડીને બદલે ટીંડોળા નાખી શકાય. ટેસ્ટ ચેન્જ માટે લસણને બદલે ફુદીનો નાખી શકાય. ચટણી વધારે બનાવવા માટે ૧ સ્લાઇસ બ્રેડ પણ નાખી શકાય.

૩. તુરીયાની છાલની ચટણી :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
તુરીયાની છાલ	૫૦	તેલ	૧ ચમચી
કોથમીર	૫૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
લીલુ મરચુ	૧ ચમચી	લીંબુ	૧ ચમચી
તલ-સિંગ	૧૦	જીરુ	૧/૨ ચમચી

રીત : બધી સામગ્રી મિકસરમાં ભેગી કરી, ૨-૩ ચમચી પાણી ઉમેરી અધકચરૂ વાટી લો. તેલ ગરમ કરી જીરાનો વઘાર કરો અધકચરૂ વાટેલ મિશ્રણ નાખી ૫-૭ મિનિટ થવા દો. ઉપરથી કોથમીર નાખી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૨૫	કિ.કેલરી	૧૫૪	ચરબી	૧૦.૦૬	રેસા	૨.૮૫
૨ ચમચા (ગ્રામ)	૩૦	કિ.કેલરી	૩૬.૯૬	ચરબી	૨.૪૧	રેસા	૦.૬૮

★ વેરિયેશન : આ ચટણીમાં લીલુ લસણ પણ નાખી શકાય.

૪. મકાઇની ચટણી :

રીત : મકાઇને બાફી બધી સામગ્રી ભેગી કરી, થોડુ પાણી નાખી વાટી લો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મકાઇ	૫૦	જીરુ	૧/૪ ચમચી
નાળિયેર	૧૦	લીંબુ	૧ ચમચી
ફુદીનો	૨૦	આદુ-મરચા	૧ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	**૧૦૦**	**કિ.કેલરી**	**૧૨૭**	**ચરબી**	**૫.૦૪**	**રેસા**	**૨.૧૮**
૨ ચમચા (ગ્રામ)	**૧૫**	**કિ.કેલરી**	**૧૯.૦૫**	**ચરબી**	**૦.૭૬**	**રેસા**	**૦.૩૩**

★ વેરિયેશન : ચટણીમાં લસણ પણ ઉમેરી શકાય. નાળિયેરને બદલે કાજુ નાખી શકાય, ફુદીનાને બદલે કોથમીર નાખી શકાય અને પાણીને બદલે થોડુ દહીં ઉમેરી ચટણી બનાવી શકાય.

■ નાસ્તો-ફરસાણ ■

૧. ચણાના લોટના ખાખરા :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ચણાનો લોટ	૩૫	હળદર	૧ ચપટી
ઘંઉનો લોટ	૧૫	લાલ મરચુ	૧ ચમચી
અજમો	૧/૪ ચમચી	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
કોથમીર	૧૫	જીરુ	૧/૪ ચમચી

રીત : થોડો ઘઉંનો લોટ અટામણ માટે રાખી બાકીનો લોટ ચણાના લોટમાં ભેગો કરી તેમાં અજમો-જીરુ વાટીને ભેગુ કરી, મીઠુ-હળદર-લાલ મરચુ નાખી, કોથમીર સમારીને નાખો. નવાયા પાણીથી નરમ કણેક બાંધો. બરાબર મસળી થોડીવાર ઢાંકીને રહેવા દો. નાના લુવા પાડી, પતલી રોટલી વણી કાચી પાકી શેકી લો. પછી ધીમે તાપે ખાખરા શેકો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૭૦	કિ.કેલરી	૨૦૨	ચરબી	૨.૯	રેસા	૧.૪
૧ નંગ (ગ્રામ)	૨૨	કિ.કેલરી	૬૩.૪૯	ચરબી	૦.૯૧	રેસા	૦.૪૪

★ વેરિયેશન : ખાખરામાં મેથી-પાલક જેવી ભાજી, તલ નાખીને પણ બનાવી શકાય. આજ રીતે મગ / મઠની દાળના ખાખરા પણ બનાવી શકાય. મગ / મઠની દાળને વાટી કરકરો લોટ કરી, ૪-૫ કલાક પલાળી ઉપરની રીત પ્રમાણે ઘઉંનો લોટ ઉમેરી કણેક બાંધી ખાખરા બનાવી શકાય.

૨. <u>ખાખરા-મમરાની ભેળ</u> :

<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>	<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>
વધારેલા મમરા	૩૦	કોથમીર	૧ ચમચી
કોરા ખાખરા	(૧) નંગ	દાઢમ	૨૫
ચણાના લોટના ખાખરા	(૧) નંગ	લીલી ચટણી	૨ ચમચી
ફણગાવેલ મગ	૧૫	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
ટામેટા	૫૦	લીંબુ	૧ ચમચી

<u>રીત</u> : ખાખરાનો અધકચરો ભૂકો કરો. કોથમીર અને દાઢમ સીવાયની બધી સામગ્રી એક વાસણમાં ભેગી કરો. દાડમ અને કોથમીર ઉપરથી નાખો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૫૫	કિ.કેલરી	૨૮૯	ચરબી	૧.૯૬	રેસા	૩.૩૪
૧પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૮૬.૪૫	ચરબી	૧.૨૬	રેસા	૨.૧૫

★ <u>વેરિયેશન</u> : ભેળમાં સફરજન-જામફળ જેવા ફળ, બાફેલા બટેકા, કાંદો, કાચુ પપૈયુ વગેરે પણ નાખી શકાય. ફણગાવેલા કઠોળ ને બદલે બાફેલાં મગ-ચણા પણ વાપરી શકાય. લીલી ચટણીની સાથે લસણની ચટણી અને ખજૂર-આંબલીની ચટણી ઉમેરી શકાય.

૩. <u>મકાઇ વેજીટેબલ ભેળ</u> :

<u>રીત</u> : મકાઇ, વટાણા અને બટાટાને બાફી લો. બટેકા, ટામેટા અને કાંદાને ઝીણા સમારી લો. ગાજર અને પપૈયાને છીણી લો. બધી સામગ્રી ભેગી કરો. જીરુ-મીઠુ અને લીલી ચટણી નાખી બરાબર ભેગુ કરી કોથમીર ભભરાવી પીરસો.

<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>	<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>
મમરા	૭૫	કાંદો	૧૦
મકાઇ	૧૦	ગાજર	૧૦
બટેકા	૧૦	કાચુ પપૈયુ	૧૦
લીલા વટાણા	૧૦	કોથમીર	૧૦
ટામેટા	૨૦	લીંબુ	૧ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૮૦	કિ.કેલરી	૩૦૦	ચરબી	૦.૩૮	રેસા	૧.૪૯
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૬૬.૬૭	ચરબી	૦.૨૧	રેસા	૦.૮૩

★ <u>વેરિયેશન</u> : ચટણી ન નાખવી હોય તો લાલ મરચુ અથવા મરીનો ભૂકો નાખી શકાય.

૪. <u>બ્રેડ કટલેટસ</u> :

<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>	<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>
કાચા કેળા	૩૫	બ્રાઉન બ્રેડ	૨ સ્લાઇસ
મકાઇ	૧૦	તેલ	૧/૨ ચમચી
લીલા વટાણા	૧૦	આદુ-મરચા	૨ ચમચી
કોથમીર	૨૫	લીંબુ	૧ ચમચી

<u>રીત</u> : શાકને બાફીને છુંદી લો. તેમાં લીંબુ, આદુ-મરચા, કોથમીર અને મીઠુ ઉમેરી ગોળા વાળો. બ્રેડને પાણીમાં સહેજ ભીનો કરી, પાણી નીતારી, બનાવેલ ગોળો બ્રેડ પર મૂકી જે આકાર ગમે તે વાળો. નોન સ્ટીકને ચીકણી કરી કટલેટસને બંને બાજુથી બદામી થાય ત્યાં સુધી શેકો. લીલી ચટણી અથવા ટામેટાની ચટણી સાથે ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૭૦	કિ.કેલરી	૨૩૨	ચરબી	૩.૩૬	રેસા	૧.૭૮
૧ નંગ (ગ્રામ)	૮૫	કિ.કેલરી	૧૧૬	ચરબી	૧.૬૮	રેસા	૦.૮૯

★ વેરિયેશન : આ કટલેટ્સ પર ટામેટા-કાંદાની ગ્રેવી નાંખીને પણ પીરસી શકાય. રગડા પેટીસ માટે પણ આ રીતે તેલનો ઉપયોગ કર્યા વગર પેટીસ બનાવી, સાવ ઓછા તેલમાં રગડો બનાવી, ઉપરથી સેવને બદલે ગાજર-કાચા પપૈયાનું છીણ નાખી બનાવી શકાય.

૫. વેજીટેબલ પરોઠા :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ઘઉંનો લોટ	૫૦	હળદર	૨ ચપટી
કાચા કેળા	૩૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
લીલા વટાણા	૧૫	લીંબુ	૧ ચમચી
કોથમીર	૨૦	જીરુ	૧/૨ ચમચી
આદુ-મરચા	૨ ચમચી	તેલ	૧ ચમચી

રીત : લોટમાં કોથમીર સમારી, હુંફાળા પાણીથી નરમ કણેક બાંધી નાના ગોળા બનાવો. કેળા-વટાણા કુકરમાં બાફી, છુંદી લો. તેમાં આદુ-મરચાની પેસ્ટ, મીઠુ-હળદર-જીરુ અને લીંબુ નાખી નાના ગોળા બનાવો. કણેકના લુવાને પૂરી જેટલા વણી તેમાં શાકનો ગોળો મુકી વાળી પરોઠા વણો. નોન સ્ટીક તવાને તેલ લગાડી ગરમ કરી, પરોઠાને વધારાનું તેલ નાખ્યા વગર જ ગુલાબી શેકી લો. મલાઇ વગરના દૂધમાંથી મેળવેળ દહી સાથે અથવા ચટણી સાથે ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૬૦	કિ.કેલરી	૨૩૨	ચરબી	૩.૩૬	રેસા	૧.૭૮
૧ નંગ (ગ્રામ)	૮૦	કિ.કેલરી	૧૧૬	ચરબી	૧.૬૮	રેસા	૦.૮૯

★ વેરિયેશન : આજ રીતે મગની દાળ અને મેથી-પાલકના અથવા આલુ પરોઠા પણ બનાવી શકાય.

૬. જુવારનો ચેવડો :

રીત : જુવારને ૧૨ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો. પછી કુકરમાં બાફી નીતારી, અધકચરી વાટી લો. નાન-સ્ટીક વાસણમાં તેલ ગરમ કરી રાઇ-જીરા-હીંગનો વઘાર કરો. કાંદો અને આદુ-મરચા નાખી થોડી વાર સાંતળો. બાફેલી જુવાર નાખી બરાબર ભેગુ કરો. થોડી વાર થવા દો. લીંબુ નાખી, ઉપરથી કોથમીર અને કોપરુ નાખી પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
જુવાર	૩૦	લીંબુ	૧ ચમચી
લીલું કોપરુ	૫	રાઇ-જીરુ-હીંગ	૧ ચમચી
કોથમીર	૧૫	તેલ	૫
કાંદો	૨૫	મીઠુ	
આદુ-મરચા	૧ ચમચી		

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૨૧૬	ચરબી	૮.૬૯	રેસા	૧.૫૫
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૨૧૬	ચરબી	૮.૬૯	રેસા	૧.૫૫

★ વેરિયેશન : આજ પ્રમાણે ઘઉં અને બાજરીનો પણ ચેવડો બનાવી શકાય

૭. પાતરા :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
અળવીના પાન	૫૦	લાલ મરચુ	૧ ચમચી
ચણાનો લોટ	૩૦	હળદર	૧/૪ ચમચી
બાજરીનો લોટ	૧૦	હીંગ	૧ ચપટી
લીલું કોપરુ	૧૦	લીંબુ / આંબલી	૨ ચમચી

કોથમીર	૧૫	મીઠુ	
ગોળ	૫		

રીત : બંને લોટ ભેગા કરો. કોથમીર ઝીણી સમારો. કોપરુ છીણી લો. બધી સામગ્રી મીક્સ કરો. પાણી નાખી પાન પર ચોપડી શકાય તેવું ખીરુ તૈયાર કરો. અળવીના પાન ધાઇને લૂછી લો. પછી ઉપરના બે ભાગ દેખાય તેમાં વચ્ચે ડીચકા સુધી કાપીને નાના મોટા વળ જુદા પાડો. મોટુ વળ પહેલાં લઇ જે બાજુ નસ દેખાય તે બાજુ પર ખીરુ ચોપડો. તેનાં પર નાનુ વળ મુકી ખીરુ ચોપડો. આમ એકના ઉપર એક મુકી પાંચ વળ ચોપડી તેનો વીંટો વાળી, તેને વરાળથી બાફી લો ગોળ પીત્તા પડે એ રીતે કટકા કરી, ગરમ પીરસો. સાથે ગોળ-આમલીની ચટણી પીરસી શકાય.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૪૫	કિ.કેલરી	૨૬૧	ચરબી	૭.૪	રેસા	૩
૧પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૮૦	ચરબી	૫.૧	રેસા	૨.૦૭

૮. ફણગાવેલા કઠોળનો હાંડવો :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મગ	૧૦	આદુ-મરચા	૨ ચમચી
મઠ	૧૦	હળદર	૧/૪ ચમચી
ચણા	૧૦	હીંગ	૧ ચપટી
વટાણા (સૂકા)	૧૦	રાઇ	૧ ચમચી
ઘઉંનો લોટ	૩૫	તેલ	૫
તલ	૫	મીઠુ	

રીત : બધા કઠોળને ફણગાવી લો. પછી જરા પાણી ઉમેરી અધકચરા વાટી લો મિશ્રણમાં આદુ મરચા, હળદર, મીઠુ નાખો. નોનસ્ટીકમાં તેલ ગરમ કરી રાઇ-હીંગનો વઘાર કરી તલ નાખો.
ઉપરથી ખીરુ રેડો. પછી તેને ઢાંકીને થવા દો. બદામી થાય એટલે ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૨૫	કિ.કેલરી	૩૬૬	ચરબી	૧૦.૭૮	રેસા	૩.૧૪
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૨૯૨.૮	ચરબી	૮.૬૨	રેસા	૨.૫૧

★ વેરિયેશન : આમાં મેથીની ભાજી ઉમેરીને પણ બનાવી શકાય.

૯. કોદરીની ઇડલી :

રીત : અડદની દાળ અને કોદરીને ૬ કલાક પલાળી રાખો. કરકરુ વાટી ખીરુ તૈયાર કરો. તેમાં દાણા મેથી નાખી બીજા ૬-૮ કલાક પલળવા દો. આથો આવે એટલે ખીરામાં મીઠુ અને ફણગાવેલા મગ નાખી, તેલ ચોપડેલ વાટકીઓમાં રેડી વરાળે બાફવા મૂકો. બફાઇ રહે એટલે લીલી ચટણી સાથે ગરમ પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
કોદરી	૪૦	ફણગાવેલા મગ	૧૦
અડદની દાળ	૨૦	મેથી દાણા	૫

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૬૫	કિ.કેલરી	૨૨૬	ચરબી	૧.૧૯	રેસા	૪.૩૪
બે ઈડલી (ગ્રામ)	૪૦	કિ.કેલરી	૫૪.૭૯	ચરબી	૦.૨૯	રેસા	૧.૦૫

★ વેરિયેશન : ઇડલી બનાવતા ફણગાવેલા મગને બદલે ફણસી-ગાજર જેવા શાક નાખીને પણ બનાવી શકાય. આજ ખીરાનો ઉપયોગ કરી નોન-સ્ટીક પર સાવ ઓછા તેલમાં ઢોંસા-ઉત્તપા બનાવી શકાય

૧૦. ભાજીના મુઠીયા :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ભાત (તૈયાર)	૫૦	આદુ-મરચા	૨ ચમચી
ચણાનો લોટ	૧૫	હળદર	૨ ચપટી
કોબી	૩૦	મીઠુ	૧/૪ ચમચી
મેથી ભાજી	૫૦	લીંબુ	૧ ચમચી
કોથમીર	૧૫	જીરુ	૧/૨ ચમચી
દહીં	૩૦		

રીત : સમારેલ કોબી, ભાજી અને કોથમીર ભાતમાં ભેગા કરો. આદુ-મરચા અને બીજી સામગ્રી ઉમેરી, છાશ નાખી મુઠીયા વાળો. (જરૂર પડે તો પાણીનો ઉપયોગ કરવો) કુકરમાં ચાલણી પર રાખી વરાળથી બાફો. ઉપરથી થોડી કોથમીર નાખી ચટણી સાથે ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૭૫	કિ.કેલરી	૧૮૮	ચરબી	૩.૨૯	રેસા	૨.૧૧
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૦૭.૪૩	ચરબી	૧.૮૮	રેસા	૧.૨૧

★ વેરિયેશન : કોબી-ભાજીને બદલે મકાઇ / દૂધી / કાચા પપૈયાના મુઠીયા પણ બનાવી શકાય.

૧૧. ખમણ ઢોકળા :

રીત : દાળ-ચોખાને ૨-૩ કલાક પલડવા પછી વાટીને તેમાં આદુ-મરચા નાખવા. તેમાં દહીં (મલાઇ વગરના દૂધમાંથી મેળવેલુ), ૧/૨ ચમચી તેલ, વાટીને રાઇ-જીરુ અને હીંગ-મીઠુ ઉમેરી, બરાબર ફેંટી ઘટ ખીરુ બનાવો, થાળી ચકણી કરી તેમાં પાથરી વરાળથી બાફો. ઢોકળા બને એટલે તેનો હળવે હાથેથી કરકરો ભૂકો કરી ખમણ કરો. ઉપરથી તલ, લીંબુ અને કોથમીર નાખી પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મગની દાળ	૫૦	કોથમીર	૧૫
ચણાની દાળ	૨૫	આદુ-મરચા	૨ ચમચી
ચોખા	૧૫	હીંગ	૨ ચપટી
દહીં	૨૫	મીઠુ	૧/૨ ચમચી
તેલ	૧ ચમચી	લીંબુ	૧ ચમચી
તલ	૫	રાઇ-જીરુ	૧/૨ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૮૫	કિ.કેલરી	૪૩૮	ચરબી	૧૧.૨૨	રેસા	૧.૮
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૨૩૬.૭૬	ચરબી	૬.૦૬	રેસા	૦.૯૭

★ <u>વેરિયેશન</u> : ખમણ પર ઉપરથી દાઢમ, કાચી કેરીનું છીણ, કાંદા વગેરે નાખી લઇ શકાય. ભૂકો ન કરવો હોય તો ચટણી સાથે ચોરસ કટકા કરી પીરસી શકાય.

૧૨. <u>દહીવડા</u> :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મગની દાળ	૨૦	કોથમીર	૧૫
ચણાની દાળ	૨૦	આદુ-મરચા	૧ ચમચી
અડદની દાળ	૨૦	મીઠુ	૧/૨ ચમચી
દહીં	૧૦૦		

<u>રીત</u> : દાળને ૩-૪ કલાક પલાળી મીકસરમાં વાટી લો, ખીરામાં ૨ ચમચા દહી નાખી ૩-૪ કલાક પલળવા દો. પછી આથો આવી જાય એટલે ખીરામાં આદુ-મરચા-મીઠુ નાખી નાની-નાની ઇડલી બાફીલો. ઇડલીઓને હુંફાળા પાણીમાં થોડી વાર વડાની જેમ પલાળી રાખો. પછી દાબીને પાણી કાઢીને પ્લેટ પર ઇડલી ગોઠવી વલોવેલું દહીં રેડો. ઉપરથી ખજૂર-આંબલીની ચટણી, લાલ મરચુ અને વાટેલું જીરુ નાખી, કોથમીર ભભરાવી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૨૮૨	ચરબી	૫.૭૬	રેસા	૦.૯૯
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૪૧	ચરબી	૨.૮૮	રેસા	૦.૫

★ <u>વેરિયેશન</u> : દાળના મિશ્રણમાં મેથી-પાલક જેવી ભાજી નાખીને આ વાનગી વધુ પોષ્ટીક બનાવી શકાય.

૧૩. <u>વેજીટેબલ ઉપમા</u> :

<u>રીત</u> : રવાને તેલ વગર ગુલાબી શેકીલો. વટાણા, ફણસી અને ગાજર ને સમારી અલગથી બાફીલો. નોન-સ્ટીકમાં તેલ ગરમ કરી રાઇ અને અડદની દાળનો વઘાર કરો, લીમડો અને કાંદો નાખી થોડી વાર સાંતળો. પાણી ઉમેરી ઉકાળો. પાણી ઉકળે પછી તેમાં શેકેલો રવો અને બાફેલાં શાક, મીઠું અને વાટેલુ લીલુ મરચુ નાખો. બરાબર ભેગુ કરી ૨ મિનિટ થવા દો. ઉપરથી ટામેટા, લીંબુ અને કોથમીર નાખી ગરમ પીરસો. ફણસી વટાણા ને બદલે ફણગાવેલા મગ અથવા મકાઇ નાખીને પણ ઉપમા બનાવી શકાય. આજ રીતે રવાને બદલે ઘઉંના ફાડા વાપરી ને પણ ઉપમા બનાવી શકાય. જે વધુ પોષ્ટિક હોય છે.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
રવો	૪૦	લીંબુનો રસ	૧ ચમચી
તેલ	૫	રાઇ	૧/૪ ચમચી
ફણસી	૧૫	અડદની દાળ	૧ ચમચી
વટાણા	૧૫	લીમડો	૩-૪ પાન
ગાજર	૧૫	લીલા મરચા	૨-૩
કાંદો	૧૫	મીઠુ	૧/૨ ચમચી
ટામેટા	૧૫	પાણી	૨૦૦
કોથમીર	૧૦		

કુલ વજન (ગ્રામ)	૩૫૫	કિ.કેલરી	૨૬૧	ચરબી	૬.૨૮	રેસા	૨.૨૪
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૭૩.૫૨	ચરબી	૧.૭૭	રેસા	૦.૬૩

૧૪. પાઉ ભાજી :

સામગ્રી	વજન	સામગ્રી	વજન
બટેટા	૫૦	તેલ	૫
વટાણા	૫૦	લીંબુ	૧ ચમચી
ફ્લાવર	૩૦	કોથમીર	૧૫
ટામેટા	૮૦	ગરમ મસાલો	૧ ચમચી
કાંદો	૫૦	આદુ-લસણ	૧ ચમચી

રીત : બધા શાકને બાફીને છુંદી લો. ટામેટા-કાંદાને બારીક સમારો. નોન સ્ટીકમાં તેલ ગરમ કરી હીંગ-જીરાનો વઘાર કરો, કાંદો અને આદુ લસણની પેસ્ટ નાખી થોડી વાર સાંતળો. છુંદેલા શાક નાખી, લાલ મરચુ અને મીઠુ ઉમેરી થોડુ પાણી નાખી ભેગુ કરો, ટામેટા નાખી થાડીવાર થવા દો. ઉપરથી ગરમ મસાલો અને લીંબુ નાખી થોડી વાર ઢાંકી દો. ઉપરથી કોથમીર નાખી, નોનસ્ટીક પર તેલ-ઘી-બટર વગર ગરમ કરેલાં પાઉ સાથે પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૩૨૦	કિ.કેલરી	૨૧૬	ચરબી	૫.૭૫	રેસા	૩.૯૮
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૬૭.૫	ચરબી	૧.૮	રેસા	૧.૨૪

વેરિયેશન : પાઉભાજીમાં બટેકાને બદલે કાચા કેળા અને વટાણાને બદલે તુવેર પણ વાપરી શકાય, રીંગણ પણ ઉમેરી શકાય. પાઉને કુકરમાં (સીટી લગાડયા વગર), તેલ-ઘી લગાડયા વગર સ્ટીમ કરીને ગરમ કરી શકાય. આ રીતે બધા પાંઉ એક સાથે ઓછા ટાઇમમાં ઘી-બટર વગર ગરમ કરી શકાય અને તે પણ એકદમ નરમ તરત બનાવેલા પાઉ જેમ.

૧૫. કોર્ન વેજીટેબલ રાઇસ :

રીત : ફ્લાવર-ટામેટાને નાના સમારો, ફણસી-ગાજરને ૧ ઈંચ લાંબા-પતલા સમારો. બધા શાક અને ચોખામાં જરા મીઠુ નાખી અલગ-અલગ બાફીલો. એક બાઉલમાં પા-અડધો ઈંચ પતલું થર છુટા બાફેલા ભાતનું કરો, તેના પર ટામેટા અને ગાજર મીક્સ કરી પાથરો થોડો લીંબુનો રસ અને મરીનો ભૂકો ભભરાવો. ભાતનુ બીજુ થર કરો, તેના પર ફ્લાવર અને મકાઇમાં આદુ (ઝીણુ સમારી અથવા વાટી), મરી-લીંબુ નાખી પાથરો. ભાતનું ત્રીજુ થર પાથરી, તેના પર વટાણા-ફણસીમાં ફુદીનો, લીલુ મરચુ અને લીંબુ નાખી પાથરો. ભાતનું ચોથુ થર પાથરી હળવેથી જરા દબાવો. બાઉલ પર એક ડીસ મૂકી ઉંધુ પાડી દીસ પર ભાત લઇ લો. આમ ચૌરંગી કોર્ન વેજીટેબલ રાઇસ તૈયાર. તેને એમનેમ અથવા દહી સાથે પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ચોખા	૬૦	ફુદીનો	૫-૬ પાન
મકાઇ	૨૦	લીંબુ	૨ ચમચી
ફ્લાવર	૨૦	આદુ	૧/૨ ઈંચ
ટામેટા, વટાણા	૨૦	લીલા મરચા	૧/૨ ચમચી
ફણસી, ગાજર	૨૦	મરી	૧/૨ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	**૨૦૫**	**કિ.કેલરી**	**૨૯૪**	**ચરબી**	**૧.૦૪**	**રેસા**	**૩.૨૯**
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	**૧૦૦**	**કિ.કેલરી**	**૧૪૩.૪**	**ચરબી**	**૦.૫૧**	**રેસા**	**૧.૬**

વેરિયેશન : આ રીતે થર ન કરવા હોય તો ભાતને ચઢાવતા વખતે જ બધા શાક અને લીંબુ સિવાયની બાકીની સામગ્રી ઉમેરી દેવી. થવા આવે ત્યારે લીંબુનો રસ નાખવો.

૧૬. બેક સમોસા :

રીત : ઘઉંના લોટમાં જરા મીઠુ અને તેલ નાખી નવાયા પાણીથી સુવાળી કણેક બાંધો. બટેકા-વટાણાને બાફી લો. બટાકાના નાના-ચોરસ કટકા સમારો, કાંદા ઝીણા સમારો, વટાણા, કાંદા અને બટેકા ભેગા કરી તેમાં મીઠું, લીંબુ, ગરમ મસાલો, ખાંડ અને કોથમીર ઉમેરો. કણેકના ૪ સરખા લુવા પડી પૂરી વણો, પૂરીના બે ભાગ કરી પૂરણ ભરી સમોસા બનાવો. ચીકણી કરેલી બેકીંગ ડીશમાં ગોઠવી ૩૭૫.ફે. ઓવનમાં ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ થવા દો. ચટણી સાથે પીરસો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ઘઉંનો લોટ	૮૦	કોથમીર	૧૫
તેલ	૧૦	લીંબુનો રસ	૧ ચમચી
બટેકા	૭૦	ખાંડ	૧ ચમચી
વટાણા	૩૦	ગરમ મસાલો	૧ ચમચી
કાંદો	૫૦	મીઠુ	૧/૨ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૬૫	કિ.કેલરી	૫૧૭	ચરબી	૧૧.૫	રેસા	૩.૫૪
૨ સમોસા (ગ્રામ)	૬૫	કિ.કેલરી	૧૨૬.૮	ચરબી	૨.૮૨	રેસા	૦.૮૭

વેરિયેશન : આજ રીતે બેક કચોરી પણ બનાવી શકાય.

૧૭. બેક ડીશ :

રીત : સુધારેલ શાક અને મેકરોની અલગથી બાફીને પાણી નીતારી લો. થોડા દૂધમાં મેંદો નાખી, ગરમ કરી ઘટ્ટ અને સુવાળો વ્હાઈટ સોસ તૈયાર કરી, તેમાં બાફીને નિતારેલ મેકેરોની અને શાક ભેગા કરો. માલાઇ વગરના દૂધમાંથી બનાવેલ પનીરને છીણીને ૨-૩ ચમચી પનીર ઉમેરો, મીઠુ-મરી નાખી બરાબર ભેગુ કરો. ચીકણુ કરેલ કેસરોલ અથવા બેકડીશમાં મીશ્રણ નાખી ઉપરથી બાકીનુ પનીર ભભરાવી દો. મધ્યમ તાપે ઓવનમાં ૧૫-૨૦ મિનિટ થવા દો.

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મેકરોની	૫૦	ફુદીનો	૪-૫ પાન
બટેકા	૧૫	પનીર	૫૦
ફણસી	૧૫	મેંદો	૨૦
વટાણા	૧૫	મરી	૧ ચમચી
ગાજર	૧૫	દૂધ	૨૫૦
કાંદો	૧૫	તેલ / બટર	૧ ચમચી
ટામેટા	૧૫	મીઠુ	૧/૨ ચમચી

કુલ વજન (ગ્રામ)	૪૬૫	કિ.કેલરી	૫૨૬	ચરબી	૧૨.૭૭	રેસા	૨.૩૯
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૧૩.૧૨	ચરબી	૨.૭૫	રેસા	૦.૫૧

■ મીઠાઇ ■

★ મીઠાઇ બનાવતા ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા :

- મીઠાઇ બનાવવા બે વાર મલાઇ ઉતારેલુ દૂધ જ વાપરવું.
- દહીં પણ મલાઇ વગરના દૂધમાંથી જ મેળવવું.
- ગળપણ માટે ખાંડ ઓછી નાખતાં કીસમીસ, કાળી દ્રાક્ષ, ફળ વગેરેનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- ડાયાબિટીસ હોય તો ખાંડ-ગોળ ન નાખવા, તેના બદલે વાનગી બની ગયા પછી સેકેરીનની ગોળી / ટીપા ઉપરથી નાખી શકાય.

૧. ગાજરનો હલવો :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
ગાજર	૧૦૦	કીસમીસ	૬-૭ નંગ
ખાંડ	૨૫	એલચી	૧/૪ ચમચી
દૂધ	૫૦		

રીત : ગાજરને છીણી, મલાઇ વગરના દૂધમાં નાખી ઉકાળો. દૂધ સોસાઇ જાય એટલે ખાંડ નાખી હલાવો. ૫ મિનિટ થવાદો. એલચી અને કીસમીસ નાખી ગરમ પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૭૫	કિ.કેલરી	૧૮૦	ચરબી	૦.૨૯	રેસા	૧.૫૫
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૦૨.૮૬	ચરબી	૦.૧૭	રેસા	૦.૮૯

★ વેરિયેશન : આજ રીતે બટાકા, શકકરીયા, દુધી વગેરેનો હલવો પણ બનાવી શકાય. બટેકા-શકકરીયાને બાફી લઇ, છુદીને ઉપરની રીત પ્રમાણે બનાવી શકાય.

૨. ખીર :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
સફરજન	૧૦૦	બદામ	૨-૩
ખાંડ	૨૦	એલચી	૧/૪ ચમચી
દૂધ	૨૫૦		

રીત : મલાઇ વગરનું દૂધ લઇ તેને બરાબર ઉકાળો. ખાંડ નાખી ધીમે તાપે ૧૦ મિનિટ ઉકળવા દો. સફરજનને છીણીને ઉકળતા દૂધમાં નાખો. એલચી અને બદામથી સજાવી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૪૫	કિ.કેલરી	૨૪૭	ચરબી	૩.૭૩	રેસા	૧.૩૮
૧ વાટકી (ગ્રામ)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૨૦૧.૬૩	ચરબી	૩.૦૪	રેસા	૧.૧૩

★ વેરિયેશન : આજ રીતે ગાજર / રવા / ચોખાની ખીર પણ બનાવી શકાય. રવાની ખીર માટે રવાને પહેલાં ઘી-તેલ વગર જ કોરો શેકી લેવો. ચોખાના પહેલાં છૂટો ભાત બનાવી લો. પછી આપેલ રીત પ્રમાણે બનાવવુ.

૩. મગની દાળનો શીરો :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
મગની દાળ	૩૦	કાજુ	૨-૩
ખાંડ	૨૦	કીસમીસ	૬-૭
દૂધ	૨૦૦	એલચી	૧/૪ ચમચી

રીત : મગની દાળને ૩-૪ કલાક પલાળો. પછી પાણી નીતારી અધકચરી વાટી નોન-સ્ટીકમાં ધીમે તાપે ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી શેકો. મલાઇ વગરનું દૂધ નાખી હલાવો. થોડુ ઘટ થાય એટલે ખાંડ નાખો. પૂરેપુરુ ઘટ થાય એટલે કાજુ અને એલચીથી સજાવી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૫૦	કિ.કેલરી	૨૯૦	ચરબી	૨.૯૫	રેસા	૦.૬૬

૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૧૬	ચરબી	૧.૧૮	રેસા	૦.૨૬

★ વેરિયેશન : આજ રીતે રવા / ઘઉંના લોટનો શીરો પણ ઘી વગર જ બનાવી શકાય. લોટને ઘી-તેલ વગર જ થોડીવાર શેકી પછી મલાઇ વગરનુ દૂધ નાખી આપેલ રીત પ્રમાણે બનાવવો.

૪. પૂરણ પોળી :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
તુવર દાળ	૭૫	જાયફળ	૧ ચપટી
ખાંડ / ગોળ	૫૫	કીસમીસ	૫-૬ નંગ
ઘઉંનો લોટ	૩૦	એલચી	૧/૪ ચમચી

રીત : તુવર દાળને કુકરમાં બાફી, તેમાં ખાંડ અથવા ગોળ (છીણીને) નાખી બરાબર ભેગુ કરો. ઠંડુ પડે એટલે તેમાં એલચી, કીસમીસ અને જાયફળ ઉમેરો. ઘઉંના લોટમાં પાણી નાખી કણેક બાંધો. ૨ સરખા લુવા પાડી પૂરી વણો, પૂરણ ભરી, પોળી વણો. ઘી-તેલ વગર શેકીને પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૦૦	કિ.કેલરી	૫૮૭	ચરબી	૨.૨૫	રેસા	૨.૧૬
૧ પોળી (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૨૯૩.૫	ચરબી	૧.૧૩	રેસા	૧.૦૮

૫. પાઇનેપલ શ્રીખંડ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
દહીં (સ્કીમ)	૨૫૦	ગુલાબની પાંદડી	૩-૪
ખાંડ	૧૦	એલચી	૧/૪ ચમચી
પાઇનેપલ	૩૦		

રીત : બીલકુલ માલઇ વગરના દૂધમાંથી દહીં મેળવો. દહી જામી જાય એટલે એક પતલા કાપડમાં બાંધીને લટકાવી દો. પાણી પૂરેપુરુ નીતરી જાય અને ઘટ્ટ દહી તૈયાર થાય એટલે એક વાસણમાં લઇ ખાંડ (પીસીને) અને એલચી નાખી, બરાબર ફેંટો. પાઇનેપલના નાના પીસ કરી દહીમાં ભેગા કરો. ગુલાબની પાંદડીથી સજાવી, ફ્રીઝમાં ઠંડુ કરી પીરસો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૩૧	ચરબી	૦.૩૨	રેસા	૦.૪૭
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૩૧	ચરબી	૦.૩૨	રેસા	૦.૪૭

★ વેરિયેશન : પાઇનેપલને બદલે સ્ટ્રોબેરી / ચીકુ / કેરી / કેળુ નાખીને પણ શ્રીખંડ બનાવી શકાય.

૬. બનાના પુડીંગ :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)
કેળા	૧૦૦	બદામ	૫
લીલું કોપરુ	૧૫	એલચી	૧/૪ ચમચી

રીત : પાકા કેળા અને લીલા કોપરાને (નાના કટકા કરી) મીકસરમાં નાખી વાટી લો. પુડીંગ બાઉલમાં કાઢી એની પર ઇલાચી અને બદામની કતરી કરી સજાવો. અડધો કલાક રેફ્રીજરેટરમાં સેટ થવા દો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૧૨૦	કિ.કેલરી	૨૧૮	ચરબી	૯.૫૨	રેસા	૧.૩૨
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૮૧.૬૭	ચરબી	૭.૯૩	રેસા	૧.૧

★ વેરિયેશન : આ પુડીંગને ચોકલેટ ટેસ્ટ આપવા ૨ ચમચી ડ્રીંકીંગ ચોકલેટ પાવડર નાખી શકાય. સજાવટમાં બદામને બદલે અખરોટ નાખી શકાય. ૨-૩ ચમચી મલાઇ વગરનું દૂધ વાપરી શકાય.

૭. રસ ગુલ્લાં :

સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)	સામગ્રી	વજન (ગ્રામ)

દૂધ (સ્કીમ)	૫૦૦	લીંબુ	૩ ચમચી
આરારૂટ લોટ	૫	ખાંડ	૩૦
એલચી	૧ ચમચી		

<u>રીત</u> : બીલકુલ મલાઇ વગરના દૂધને (સ્કીમ મિલ્ક) ૫ મિનિટ ઉકાળી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ફાડો. ઝીણા કપડા વડે ગાળી પાણી છુટૂ પાડો. પનીરને મસળીને સુવાળુ કરો. તેમાં અરારૂટનો લોટ અને એલચી નાખી નાની-નાની ગોળીઓ વાળો. ખાંડમાં ૨ કપ પાણી નાખી એકતારી ચાસણી બનાવો. ચાસણી ગેસ પર જ ધીમા તાપે રાખી, વાળેલી ગોળીઓ નાખી અવાર-નવાર હાથમાં પાણી લઇ છાંટતાં રહો. ગોળીઓ બરાબર ફુલી જાય એટલે ગેસ પરથી ઉતારી તેમાં પા વાટકી પાણી નાંખીને ઠંડુ પડી ખાવામાં લો.

કુલ વજન (ગ્રામ)	૨૨૦	કિ.કેલરી	૩૦૧	ચરબી	૦.૭૬	રેસા	૧.૨
૪ રસગુલ્લા (ગ્રા)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૩૬.૮૨	ચરબી	૦.૩૫	રેસા	૦.૫૫

૮. <u>સંદેશ</u> :

<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>	<u>સામગ્રી</u>	<u>વજન (ગ્રામ)</u>
દૂધ (સ્કીમ)	૫૦૦	બુરુ ખાંડ	૨૦
આરારૂટ લોટ	૫	પાઇનેપલ	૨૫
લીંબુ	૩ ચમચી	એલચી	૧ ચમચી

<u>રીત</u> : દૂધને ૫ મિનિટ ઉકાળી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ફાડો. ઝીણા કપડા વડે ગાળી પાણી છુટૂ પાડો. પનીરને મસળીને સુવાળુ કરો. તેમાં અરારૂટનો લોટ, એલચી અને પાઇનેપલના નાના કટકા નાખો. એક ડીસમાં ૧/૨ ઇંચ જાડાઇ રાખી પાથરો. જોઇએ તેવા આકારના કટકા પાડી ખાવામાં લો.

કુલ વજન(ગ્રામ)	૨૩૫	કિ.કેલરી	૨૭૩	ચરબી	૦.૭૯	રેસા	૧.૩૨
૧ પ્લેટ (ગ્રામ)	૧૦૦	કિ.કેલરી	૧૧૬.૧૭	ચરબી	૦.૩૪	રેસા	૦.૫૬

★ <u>વેરિયેશન</u> : આમાં પાઇનેપલને બદલે સંતરા નાખી શકાય.

★ ★ ★

સ્વસ્થ રહેવા માટેના ખોરાકની જાણકારી મેળવવા માટે વાંચો

ડો. કેતન ઝવેરી લિખિત પુસ્તિકા - 'સ્વસ્થ આહાર'