

ખોરાકમાં ખાંડ કેટલી ઓછી કરવી?

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

ખાંડને સફેદ ઝેર કહેવામાં આવ્યું છે. જે કે શરીરમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જાય કે એકદમ ઘટી જાય તો પણ મુશ્કેલી પડે છે જેવી રીતે સોલ્ટ શરીરમાં જરૂરી છે પણ જે તેનો અતિરેક કરવામાં આવે તો તે શરીર માટે નુકસાનકારક છે તેવી રીતે ખાંડ પણ આહારમાં લેવી જેઇએ પણ લિમિટમાં ત્યારે ખાંડને કેટલા પ્રમાણમાં લેવી તે વિશે જાણીએ



રોજના ખોરાકમાં ખાંડનું પ્રમાણ

આપણા ગુજરાતી ખોરાકમાં એટલી બધી ખાંડ વપરાય છે કે તેનો ઉપયોગ ઓછો અથવા બંધ કરવો મુશ્કેલ છે. ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું કરીને મધ કે ગોળ લેવાં હિતાવહ નથી, કારણ કે તે ખાંડનો જ પ્રકાર છે વળી કેલેરી પણ એટલી જ રહે છે. આપણે ત્યાં લગભગ દરેક શાકમાં ખાંડ વપરાય છે એટલે સ્વાદને બદલવા સિવાય આપણી પાસે કોઈ જ છૂટકો હોતો નથી.

ઠંડાં પીણાં, શરબતો અથવા ગોળ-ખાંડથી ભરપૂર છે.

બાળકોને દૂધમાં અપાતી સાકર કે પછી શાકમાં નખાતો ગોળ કે શરબત ટિવસ દરમિયાન બિનજરૂરી ૫૦૦ કેલેરી વધારે છે જેના લીધે નાનપણથી જ વજન વધવા લાગે છે.

ફ્રૂટ જ્યૂસનાં પેકેટોમાં આવેલું ખાંડનું પ્રમાણ ઘણું નુકસાનકારક છે.

બિસ્કિટ અને ચોકલેટો પણ બિનજરૂરી ખાંડનું પ્રમાણ હોય છે.

ખાંડ ઓછી કરવાથી શું થાય?

શરીરમાં સુગર જરૂરી છે. તેથી આહારમાં સુગરનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાવું જેઇએ. રોજ ખાંડ ઓછી લેવાથી લાંબાગાળાનો ફાયદો થાય છે. ખાંડની જગ્યાએ સુગર ફ્રી ગોળીઓ પણ લેવી જેઇએ નહીં. વધારે ખાંડ લેવાથી વારંવાર ગભ્યું ખાવાનું મન થાય છે, પરંતુ ખાંડનો સ્વાદ જ ભૂલી જઇએ તો લાંબેગાળે વધુ પડતું ગભ્યું ખાવાનું મન થતું નથી. મીઠાઈ

અથવા ગળપણ ઘરાવતી વસ્તુઓમાં ઘી અને માવાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે માટે જ્યારે ગળ્યું ખાવાનું ઓછું કરી દઈએ તો વજન તો ઊતરવાની સાથે લાંબા સમય સુધી વધતું પણ નથી.

રોજના ખોરાકમાં ખાંડ ઓછી કરવા આટલું કરો

દૂધ, ચા અને ત્યાં સુધી ઓછી ખાંડવાળા એટલે કે ૧/૨ ચમચીથી ૧ ચમચીવાળી વાપરો.

દરરોજ ગળી દાળ બનાવવાને બદલે અઠવાડિયામાં એક વખત ગળી દાળ બનાવી જુદી જુદી દાળ અને કઠોળ ગોળ વગર બનાવો.

જ્યૂસના બદલે ફ્રૂટનો વપરાશ કરો.

દૂધમાં ખાંડની જગ્યાએ કેળું, ચીકુ, કેરી નાખી પીઓ.

(લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશ્યન છે.)

ખાંડનું પ્રમાણ વધવાથી શું થાય?

એક સર્વે પ્રમાણે ગુજરાતી ફેમિલીમાં વ્યક્તિદીઠ દરરોજ ૩/૫ કપ ખાંડ એટલે ૫૮૦ કેલેરી વાપરવામાં આવે છે, જેનાથી એક અઠવાડિયામાં ૧/૨ કિલો જેટલું વજન વધે છે. બાળકોને વધુ પડતી ખાંડ આપવામાં આવે ત્યારે બાળકનું વજન આડેઘડ વધે છે ખાસ કરીને કમરનો ઘેરાવો, જે શરીર માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. ઉપરાંત શરીરમાં સારું કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે અને લાંબેગાળે હાર્ટના રોગ થઈ શકે છે.