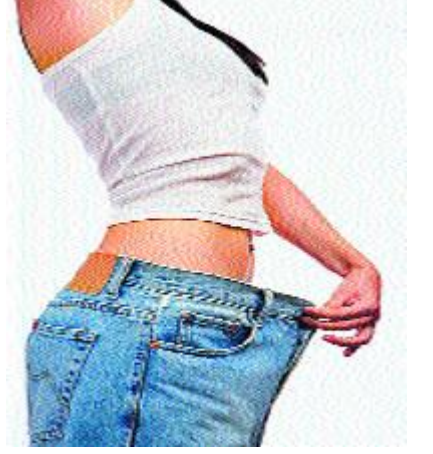


# ડાયટિંગની માનસિક આડઅસરો

મનોવૃત્તિ - રચના કોઠારી

આજકાલ ડાયટિંગની ફેશન થઈ પડી છે. કોરમોપોલિટન શહેરોમાં રિલમિંગ સેન્ટરો બિલાડીના ટોપની જેમ ફૂટી નીકળે છે. ડાયટિંગ એટલે આહાર પરનો કાબૂ અથવા તો કેળવાયેલી મિતાહારી ભોજન પદ્ધતિ. ડાયટિંગ સારી વસ્તુ છે , પણ એને ફેશન બનાવી દઈને જેમ હાવે તેમ ડાયટિંગ કરવાનાંચ કેટલાંક બેજામો હોય છે. પાતળા દેખાવાના શોખમાં ને શોખમાં છોકરીઓ બેજામપણે ડાયટિંગ કરે છે અને પછી મોટી મુશ્કેલીઓ નોતરી બેસે છે.



બ્રિટનના એન્ડરસન તથા પેરી બિલિંગ્ઝ નામના ડોક્ટરોએ ઓક્સફર્ડની લિટલમોર હોસ્પિટલમાં એક અભ્યાસ કર્યો હતો. 'સાઈકોલોજિકલ મેડિસિન' નામની જર્નલમાં ૧૯૯૦માં આ અભ્યાસનાં તારણો પ્રકાશિત થયાં હતાં. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ૯ સ્ત્રીઓ અને ૬ પુરુષો પાસે ડાયટિંગ કરાવડાવવામાં આવ્યું હતું. આ બધાં સ્ત્રી-પુરુષોમાંથી કોઈનેય કોઈ પ્રકારના શારીરિક, એન્ડોક્રાઈન, માનસિક કે અન્ય રોગો નહોતા. આ પંદર તંદુરસ્ત સ્ત્રી-પુરુષો સાધારણ વજન ધરાવતાં હતાં. ત્રણ અઠવાડિયાં કેલરી રિસ્ટ્રિક્ટેડ ડાયટિંગ પછી તેઓની ત્રીણવટભરી શારીરિક અને તમામ લેબોરેટરી તપાસો કરવામાં આવી.

જે તપાસમાં જણવા મળ્યું કે તમામ વોલન્ટિયર્સે સરખા પ્રમાણમાં વજન ગુમાવ્યું હતું. લગભગ એવરેજ પાંચ ટકા જેટલો વજનમાં ઘટાડો બેવા મળ્યો હતો , પરંતુ મહત્વનું તારણ એ હતું કે સ્ત્રીઓમાં ટ્રિપ્ટોફાન નામના એમિનો એસિડનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હતું. લોહીમાં ફરતો ટ્રિપ્ટોફાન નામનો આ એમિનો એસિડ માણસના મન સાથે અનુસંધાન ધરાવતી વસ્તુ છે. લોહીમાં ફરતા આ ટ્રિપ્ટોફાનમાંથી માણસનું મગજ હાઈવ-હાઈડ્રોક્સી ટ્રિપ્ટોફાન નામનું રસાયણ બનાવે છે , જેને મગજના મહત્વના ન્યુરો ટ્રાન્સમીટર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ હાઈવ એચટી જે મગજમાં ઓછું બને તો માણસના મૂડમાં ફેરફારો થાય છે અને તણાવ , ઉત્સાહનો અભાવ, હતાશા વગેરે લક્ષણો બેવા મળે છે. ઉપરોક્ત તારણના સમર્થનમાં બેવા મળ્યું કે જ્યારે ટ્રિપ્ટોફાન ફરીથી પેલી સ્ત્રીઓને લોહીની નસોમાં આપવામાં આવ્યો ત્યારે તે સ્ત્રીઓના મગજમાં ફરીથી હાઈવ એચટી પૂરતા પ્રમાણમાં બનવાની શરૂઆત થઈ ગઈ.

આમ, આ પ્રયોગ દ્વારા જણાયું કે સ્ત્રીઓ ઉપર ડાયટિંગની વધારે અસર થાય છે. તેઓના લોહીમાં ફરતો ટ્રિપ્ટોફાન જલદી ઘટી જાય છે જેથી મગજના હાઈવ એચટી ઘટે છે , જે એન્ક્રાઇટી કે ડિપ્રેશન લાવી શકે છે. વળી એ વાત તો ખણીતી છે કે વધુ પડતા ડાયટિંગથી ઇટિંગ ડિસઓર્ડર તરીકે ઓળખાતા રોગોય થઈ શકે છે , જેનું કારણ પણ મગજના હાઈવ એચટીમાં થતા ફેરફારો જ છે. વારતવમાં એલ ટ્રિપ્ટોફાન નામની એક નવી દવા જ છે , જે હજુ ભારતમાં સહેલાઈથી

મળતી નથી. આ દવા ડિપ્રેશનના દર્દીઓ માટે રાહતરૂપ થાય છે. એલ ટ્રિપ્ટોફાન લોહીમાંથી મગજમાં જાય છે અને ત્યારે સિરોટોનિન તથા ડાઈવ એચટી જેવા ન્યુરો ટ્રાન્સમીટર્સ બનાવે છે જે માણસના મૂડને સ્વસ્થ રાખે છે.

મેલ્ટર નામના ડોક્ટરે ઉપરોક્ત મુશ્કેલી નિવારવા માટે સૂચવ્યું છે કે ડાયટિંગ સાથે ટ્રિપ્ટોફાન ઉપરથી લઈ શકાય જેથી તેની ઊણપ ન રહેવા પામે , પરંતુ ૧૯૮૮ તથા ૧૯૯૯માં ટ્રિપ્ટોફાન લેનારા કેટલાક લોકોને ગંભીર જ્ઞાનતંતુ તથા મજ્જાતંતુની આડઅસરો જેવા મળી હોવાથી વચ્ચેના ગાળામાં ટ્રિપ્ટોફાન આપવાનું વલણ ઘટી ગયું હતું. અલબત્ત , પાછળથી જણવા મળ્યું હતું કે એ આડઅસરો ટ્રિપ્ટોફાનની નહોતી પરંતુ તેની જાપાનીઝ બનાવટમાં ભેળવાયેલા કેટલાક અન્ય પદાર્થોને કારણે હતી.

ઈટિંગ ડિસઓર્ડર તરીકે ઓળખાતા રોગ ભારતમાં એટલા પ્રચલિત નથી , પરંતુ પશ્ચિમના દેશોમાં ઘણી યુવાન છોકરીઓને થાય છે. તેમાંના એક એનોરેક્સિયા નેર્વાઝાદ નામના રોગમાં છોકરીને પાતળા થવાની એવી તો ઘેલછા લાગે છે કે તે ભૂખી જ રહેવા માંડે છે , અને પોતે પાતળી થઈ જવા છતાંય પોતાને જડી યા સ્થૂળ જ સમજ્યા કરે છે. બીજા આવા જ એક બુલિમિયા નામના રોગમાં વ્યક્તિ પહેલાં વધુ પડતું ખાઈ લે છે , પછી અફસોસ કરીને ઊલટી કરીને બધું બહાર કાઢી નાખે છે. આ માનસિક રોગ પણ મગજની સિરોટોનોર્જિકલ સિસ્ટમ્સ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા હોવાનું જણાયું છે.

વિદેશની જેમ આપણે ત્યાં પણ હવે વધુ પડતી સિલમિંગ અવેરનેસ આવી ગઈ છે. બ્યુટી કોન્ટેસ્ટો, મોડેલિંગ તથા ફેશન શોનો વ્યાપ વધ્યો છે. સુરિમતા સેનો , ઐશ્વર્યા રાયો અને પ્રિયંકા ચોપરાઓના જમાનામાં પંદર-સત્તર વર્ષની છોકરીઓ પોતાના શારીરિક સૌંદર્ય વિશે વધુ પડતી સભાન થઈ ગઈ છે , એટલે અહીં પણ ડાયટિંગ વધવા માંડ્યું છે. જે આપણું કલ્ચર પણ વધારે પડતું સિલમિંગ કોન્સિયસ થઈ જશે તો કદાચ આપણે પણ ઈટિંગ ડિસઓર્ડર યા એવા બીજા રોગને અકારણ ઊભા થતા જેવા મળશે. પ્રસ્તુત પ્રયોગ અલબત્ત નાનો અને પહેલવહેલો હતો , છતાં એ કહી જાય છે કે બધી સ્ત્રીઓએ આંખ મીચીને ડાયટિંગમાં ઝંપલાવી દેતી વખતે સહેજ વિચારવાની જરૂર છે.