

## મીઠું મિત્ર કે શત્રુ

દરેક વ્યક્તિએ જીવવા માટે થોડા સોડિયમની જરૂર પડે છે. તેથી કુદરતે લગભગ દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં તેને ખનિજ તરીકે નાખેલ છે. તે શાકભાજી , ફળો, અનાજ, કઠોળ, દૂધ વગેરેમાં જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે રોજિંદા જીવનમાં મીઠું વાપરીએ છીએ તે સોડિયમ ક્લોરાઇડમાં સોડિયમ 40 % અને ક્લોરાઇડ 60 % છે.

સોડિયમ લોહીમાં બ્લડપ્રેશર અને બ્લડ વોલ્યુમને સામાન્ય રિથતિમાં જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે. રનાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ યોગ્ય કામગીરી બજાવી શકે તે માટે સોડિયમની જરૂર પડે છે. તે શરીરના ટિસ્યુઓમાં પાણીનું સંતુલન જાળવે છે.

સંશોધન સંસ્થાઓના મત મુજબ રોજનું 1100 થી 3300 મિલીગ્રામ સોડિયમ પુખ્ત વ્યક્તિ માટે વાજબી પ્રમાણ ગણાય. અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન ભલામણ કરે છે કે આહારની દર 1000 કેલરીએ 1000 મિલીગ્રામ સોડિયમ લેવું જોઈએ પણ 3000 મિલીગ્રામથી વધવું ન જોઈએ.

પણ માનવીએ મીઠાના ઉપયોગમાં અતિરેક કર્યો છે. તેથી કેટલાક રોગો કાયમી મહેમાન બની જીવનને અશાંત અને ટૂંકું બનાવી રહ્યા છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર , હૃદય રોગ , પક્ષઘાત અને કિડનીના રોગોમાં મીઠાનો અતિરેક કારણભૂત ગણાયો છે. એક સંશોધન મુજબ આપણે જરૂર કરતા બેથી ચારગણું મીઠું વાપરવા માંડ્યું છે. તેથી મીઠું મિત્ર મટી શત્રુ બની ગયેલ છે.

આપણને નાનપણથી અપાતા ખોરાકથી સ્વાદની ટેવ પડે છે. તે મોટી ઉંમરે પણ ચાલુ રહે છે. પણ તે જન્મજાત નથી. આ ટેવ બદલવી અઘરી છે પણ અશક્ય તો નથી જ. તેના ગંભીર પરિણામોને લક્ષ્યમાં રાખીને આપણે જીવન – પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાની ખાસ જરૂર છે. તે માટે આ રહ્યા કેટલાક સૂચનો:

### મીઠાનાં ઉપયોગ માટેના જરૂરી સૂચનો:

- જમતી વખતે ઉપરથી મીઠું લેવાની ટેવ કાઢી નાખો.
- કેટલાક લોકો મીઠાનો બિનજરૂરી ઉપયોગ કરે છે. રોટલી , ભાત, છાશ વગેરેમાં મીઠું નાખે છે, તે બંધ કરવું જોઈએ.
- કચુંબર તરીકે પાકાં ટમેટા , કોબીજ, કાકડી, કાંદા વગેરેમાં મીઠું ભભરાવવાનું બંધ કરી દો. સ્વાદ ખાતર લીંબુ નીચોવો.
- કોથમીર - મરચાં વાપરવાથી મીઠાની ઊણપ જણાશે નહિ. વિવિધતા ખાતર કચુંબર ઉપર ડ્રેસિંગ તરીકે દહીંનું રાચતું રેડવાથી સ્વાદ અનેરો લાગશે.

- પાપડ, અથાણા, ચટણીઓ, સોસ વગેરે લેવાથી મીઠાનું પ્રમાણ હદ બહાર જાય છે. તેના વિકલ્પ તરીકે કચુંબરનો ઉપયોગ વધારી દેવો.
- બજાર ચટાકેદાર પદાર્થો ઘણી વખત મીઠાનું નુકસાનકારક પ્રમાણ ધરાવે છે. ગાંઠિયા, ચવાણું, ચેવડો વગેરેનો વપરાશ ઓછો કરો અથવા બંધ કરો.
- પહેલે તબક્કે રાંધવામાં મીઠાનું પ્રમાણ થોડુંક જ ઓછું કરો જેથી સ્વાદમાં ખાસ ફરક માલૂમ પડે નહિ. થોડાક દિવસ ટેવ પડ્યા પછી વળી એકાદ વખત આવો પ્રયોગ કરવાથી ઓછા મીઠાથી જીભ ટેવાઈ જશે.
- કેટલીક વાનગીઓ બનાવતી વખતે તેમાં કોથમીર, લીલા મરચાં, લીંબુ, તજ, લવિંગ, મરી, જીરું, મેથી, હિંગ, લસણ, ડુંગળી વગેરે સ્વાદ વધારનારા મસાલા જુદા જુદા પ્રમાણમાં અને જુદા જુદા મિશ્રણમાં નાખવાથી મીઠું ઓછું નાખ્યું હોય અથવા ક્યારેક ન પણ નાખ્યું હોય તો આપણી સ્વાદગ્રંથી તે સ્વીકારી લે છે.
- જુદા જુદા નામથી આવતું દરેક પ્રકારનું સોડિયમ સ્વાદમાં મીઠા જેવું હોતું નથી. છતાં પણ તે સોડિયમનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. પેક કરેલા તૈયાર પદાર્થો, બિસ્કીટ, બટર, ચીઝ, હળવા પીણા, આઈસ્ક્રીમ વગેરેમાં આવતું સોડિયમનું પ્રમાણ ગણતરીમાં લો.
- એક ચમચી મીઠામાં 2000 મિલીગ્રામ જેટલું સોડિયમનું પ્રમાણ હોય છે. તેના ઉપરથી રોજિંદા વપરાશનો અંદાજ કાઢો.
- તૈયાર ખાદ્ય પદાર્થોમાં સ્વાદ લાવવા, સોડમ વધારવા, જાળવણી કરવા, વગેરે જુદા જુદા કામ માટે જુદા જુદા નામથી સોડિયમ નાખવામાં આવે છે. તેને ઓળખો.

## જુદા જુદા સોડિયમની ઓળખાણ:

- મોનો સોડિયમ ગ્લુટામેટ: સ્વાદ તથા સોડમ વધારવા.
- સોડિયમ બેન્ઝોએટ: પદાર્થોની જાળવણી માટે.
- સોડિયમ કેસીનેટ: ઘટ્ટતા લાવવા.
- સોડિયમ સાઈટ્રેટ: હળવા પીણામાં એસિડિટી કંટ્રોલ કરવા.
- સોડિયમ ફોસ્ફેટ: ઘટ્ટતા લાવવા.
- સોડિયમ સેકેરીન: કૃત્રિમ ગળપણ માટે.
- સોડિયમ પ્રોપીયોનેટ: ઘનતા અટકાવવા.
- સોડિયમ બાઈકાર્બોનેટ: અનાજ ઝડપથી રાંધવા.
- સોડા – એશ: પોચાપણું લાવવા.

કેટલીક દવાઓમાં સોડિયમનું પ્રમાણ હોય છે. જેમને સોડિયમ ઘટાડવા સલાહ આપવામાં આવી હોય છે તેમણે કેટલીક એન્ટાસીડ દવાઓ , રેચક દવાઓ , એરિપરીન વેગેરે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વાપરવી.