ઓનલાઇન સહેલાઈથી મળતું જંક ફૂડ અને નબળી સરકેડિયન રીધમ: જીવન માટે સૌથી મોટા બે આરોગ્યલક્ષી જોખમો

અસંખ્ય ઓનલાઇન માધ્યમોની મદદથી જે ઇઝી એક્સિબીલીટી થઈ ગઈ છે એ હકારાત્મકતા કરતા પણ વધુ ચિંતાનો વિષય છે

"રાત્રે નેટફ્લિક્સ જોતા ખૂબ મોડું થઈ ગયું છે એટલે હું સવારે વહેલો ઉઠી શક્યો નથી, મારી પાસે અત્યારે ખાવાનો પણ સમય નથી, હું મારી રીતે બહાર બર્ગર કે વડાપાઉ ખાઈ લઈશ." 27 વર્ષના એક યુવાનના, આ બુટ પહેરતી વખતે અને ઘરના બારણે બહાર નીકળતા એકદમ ઝડપી બારણું ખોલતા, પોતાની પત્ની અને માતાને કહેલા શબ્દો છે. ભાગદોડ ભરી જિંદગીમાં અને વધુ ને વધુ ઝડપી એકબીજા સાથેના સંબંધોથી થોડા અલિપ્ત કરતી આ જિંદગી અને જોખમી પરિબળોને એકબીજા સાથે જોડતી જતી એવી આજની આ જીવનશૈલી આપણને ઘણું બધું કહેવા માંગે છે. આ લખનારને પેલા યુવાનના શબ્દો કાનમાં ગુંજ્યા કરતા હતા અને થયું કે એક ખૂબ મોટી જનમેદની છે, જેને આ વાતનો બિલકુલ અહેસાસ નથી અને એમને આજે બે જોખમ વિશે વાત કરવી છે પરંતુ એ બે જોખમો શું છે અને આ એક વાક્ય એવા તો કયા બે જોખમો વિશે ઈશારો કરી જાય છે, સમજવાની કોશિશ કરીશું.. રસપ્રદ જરૂર છે, પરંતુ વાંચતા વાંચતા આપણો હોશ જરૂરથી ઉડાડી જાય એવી વાત પણ સો ટકા છે.

આ બે પરિબળો છે, નબળી સરકેડિયન રીધમ અને ઈઝી એક્સેસીબીલીટી ઓફ જંક ફૂડ.. જી હા, સરળતાથી મળી રહેતું જંક ફૂડ અને નબળી સરકેડિયન રીધમ. આ બેમાંથી એક-એક પરિબળ એકલું જ અસંખ્ય જોખમોનો સમૂહ લઈને ચાલે છે. પરંતુ જ્યારે આ બે પરિબળો ભેગા થઈ જાય છે ને ત્યારે તો એ તોફાન લાવી દે છે, જ્યાં એ માનવ જીવન માટે અત્યંત ગંભીર પરિણામો તરફ દોરી જાય છે. હવે આપણે આ વાતને ત્રણ પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજવાની કોશિશ કરીશું, સૌથી પહેલું તો આ બંને પરિબળોને અલગ અલગ રીતે અને ત્યારબાદ આ બંને પરિબળોનો સંયોગ અને પછી એને રોકવા શું કરી શકીએ એ વિશે..

નબળી સર્કેડિયન રિધમ: સાદી ગુજરાતી ભાષામાં શરીરની આંતરિક ઘડિયાળ.. યસ, સર્કેડિયન રિધમ, જેને ઘણીવાર શરીરની આંતરિક ઘડિયાળ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે એક કુદરતી, 24-કલાકનું ચક્ર છે. જે વિવિધ શારીરિક અને વર્તણૂકીય પ્રક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરે છે. આ લય ઊંઘવા-જાગવાની પેટર્ન, હોર્મોન સ્ત્રાવ, શરીરનું તાપમાન અને ચયાપચયને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યારે સર્કેડિયન રીધમ વિક્ષેપિત થાય છે ત્યારે વ્યક્તિ ઘણી બધી પ્રતિકૂળ અસરો અનુભવે છે, જે ફક્ત ઊંઘની અંદર ખલેલ પૂરતું મર્યાદિત નથી. એથી વિપરીત ઘણી અસરો શરીરને અનુભવાય છે.

આધુનિક જીવનશૈલીએ કુદરતી સંકેતોને નાટ્યાત્મક રીતે બદલી નાખ્યા છે કે જે આપણી સર્કેડિયન રીધમને નિયંત્રિત કરે છે. વધુ પડતો સ્ક્રીન ટાઈમ, અનિયમિત કામના કલાકો, કામ અને અંગત જીવન વચ્ચેની સીમાઓની અસ્પષ્ટતા, (વર્ક લાઈફ બેલેન્સ), વિચિત્ર કે શિષ્ટ વિનાનું ટાઈમ ટેબલ/ શિડયુલ એ સૌએ આ નાજુક સંતુલનને ખોરવવામાં ફાળો આપ્યો છે. અને આ ખોરવાયેલ સર્કેડિયન રિધમના પરિણામે ઉંઘથી લઈ જે અન્ય તકલીફો ઉદ્ભવે છે એ, મોટાપો/સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો વગેરેના જોખમો સાથે સીધો સબંધ ધરાવે છે. આપણે ભગવાને આપેલા આ અદભુત શરીર માટે એટલું તો વિચારવું રહ્યું ને કે આટલા પ્રકારના વિવિધ અંગો હૃદય, લીવર, કિડની, મગજ થી લઈ અન્ય અંગો, આ સૌ પોતાની જાતે પોતાની રીતે એક સમયચક્ર સાથે સંતુલન સાધીને પોતાનું કાર્ય કરતા રહે છે, એમાં આપણે અનિયમિત સમયે જ્યારે આહાર લેતા હોઈએ ત્યારે એની પોતાની જે સામાન્ય પ્રક્રિયાઓ છે એમાં તો આપણે ખલેલ પહોંચાડી જ છે અને ત્યારે આપણે પોતે એક શરીર તરીકે એટલું પણ નથી વિચારી શકતા કે આપણા પોતાના જ શરીરમાં પોતાના જ અંગો કેટલા બધા પ્રકારની તકલીફો સહી રહ્યા છે અને એનો કોઈ ઝિક પણ કરી નથી રહ્યા પરંતુ લાંબે ગાળે એ તમને જવાબ તો સો ટકા આપી દેશે અને તેથી જ સમ્યાન્તરે એ તમને આ બધી વસ્તુઓમાં નિયમિતતા જાળવવા સંકેતો આપતા રહે છે. સર્કેડિયન રિધમ પર્યાવરણીય સંકેતો સાથે ગાઢ રીતે સંબંધિત છે જેમ કે પ્રકાશ, અને એ, સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વ્યક્તિ કેવું અનુભવે કેવું ફીલ કરે છે તેના પર પણ અસર કરી શકે છે.

હવે એથી આગળ વાત આવે છે સરળતાથી મળી રહેતા જંક ફૂડની સુલભતા

અસંખ્યા ઓનલાઈન માધ્યમોની મદદથી જે ઈઝી એક્સિબીલીટી થઈ ગઈ છે એ હકારાત્મકતા કરતા પણ વધુ ચિંતાનો વિષય છે. આપણે જે તરફ જે માર્ગે વળી રહ્યા છે એ ખૂબ જ વિચાર માંગી લે એવો વિષય છે. અંગત રીતે હું પોતે આ જે કન્વીયન્સી છે, એનો ખૂબ મોટો ફેન છું. આપણને કોઈપણ વસ્તુ જોઈતી હોય કે મહેમાનો આવવાના હોય અને આમ આંગળીના ટેરવે 15-20 મિનિટમાં વસ્તુ આપણને ઘરે મળી જાય, એનાથી વધુ સારું શું હોઈ શકે. પરંતુ, અહીં એક નવો પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આપણા સૌમાંથી આપણા પોતાના મનની ઉપર કાબુ કેટલાં લોકોનો? આપણને જ્યારે જરૂર છે ત્યારે જ આપણે આ માધ્યમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે પછી આપણને સરળતાથી કોઈ વસ્તુ મળી રહે છે, ડિસ્કાઉન્ટથી આપણને ઓછા પૈસામાં મળી રહે છે, એને કારણે છાસવારે બિનજરૂરી રીતે ઓર્ડર કરવો એ આપણા માટે ભવિષ્યની ચિંતાને આમંત્રણ આપે છે. દરેક નવી શોધનો એક હકારાત્મક ઉદ્દેશ્ય હોય છે અને એક નકારાત્મક. જ્યારે આપણે માર્કેટિંગ ગીમીકની વાત સમજતા હોઈએ છીએ ત્યારે આવા અસંખ્ય ડિસ્કાઉન્ટ, અસંખ્ય ઓફર થકી ગ્રાહકને મોહી લેવામાં આવે છે અને પછી ત્યાંથી તમારું જે બિન્જ ઈટિંગ છે એ નથી અટકતું તો એ તમારા માટે હવે રોગોનું મૂળ બનવાની વાર નથી. સરળતાથી મળી શકે તેવા જંક ફૂડનો પ્રસાર ખતરા તરીકે ઉભરી આવ્યો છે. આ જે આધુનિક ફૂડ લેન્ડસ્કેપ છે ને એ ખૂબ પ્રોસેસ્ડ, કેલરી ડેન્સ એટલે કે વધુ શકિત/કેલરી પણ પોષકતત્વો ના બરાબર ખોરાક છે કે જે ખાંડ, બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી અને કૃત્રિમ ઉમેરણોથી (એડિટિવ્સ) સમૃદ્ધ છે. આ ખાદ્યપદાર્થો તેમની સરળ ઉપલબ્ધતા અને પોસાય શકે એટલા ભાવે મળતા હોવાના લોભ સાથે માર્કેટિંગ કરવામાં આવે છે, તેમાં પોષક મૂલ્યો ઓછા અથવા ના બરાબર હોય છે, તેમ છતાં તેમની આદત પાડી જતા અમુક ગુણધર્મો, તમને એ ખોરાક માટે પ્રતિકાર કરવા અવરોધ ઉભો કરી જાય છે અને તમે પોતાને કન્ટ્રોલ કરી નથી શકતા.. જંક ફૂડની આ તૈયાર ઉપલબ્ધતા વિશ્વભરમાં સ્થૂળતા/મોટાપાના દરમાં વધારો કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડો. મંથન શેઠ

અસંખ્ય ઓનલાઇન માધ્યમોની મદદથી જે ઇઝી એક્સિબીલીટી થઈ ગઈ છે એ હકારાત્મકતા કરતા પણ વધુ ચિંતાનો વિષય છે. આપણે જે તરફ જે માર્ગે વળી રહ્યા છે એ ખૂબ જ વિચાર માંગી લે એવો વિષય છે. અંગત રીતે હું પોતે આ જે કન્વીન્યન્સી છે, એનો ખૂબ મોટો ફેન છું. આપણને કોઈપણ વસ્તુ જોઈતી હોય કે મહેમાનો આવવાના હોય અને આમ આંગળીના ટેરવે 15-20 મિનિટમાં વસ્તુ આપણને ઘરે મળી જાય, એનાથી વધુ સારું શું હોઈ શકે. પરંતુ, અહીં એક નવો પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આપણા સૌમાંથી આપણા પોતાના મનની ઉપર કાબુ કેટલાં લોકોનો? આપણને જ્યારે જરૂર છે ત્યારે જ આપણે આ માધ્યમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે પછી આપણને સરળતાથી કોઈ વસ્તુ મળી રહે છે, ડિસ્કાઉન્ટથી આપણને ઓછા પૈસામાં મળી રહે છે, એને કારણે છાસવારે બિનજરૂરી રીતે ઓર્ડર કરવો! આ આપણા માટે ભવિષ્યની ચિંતાને આમંત્રણ આપે છે!! દરેક નવી શોધનો એક હકારાત્મક ઉદ્દેશ્ય હોય છે અને એક નકારાત્મક. જ્યારે આપણે માર્કેટિંગ ગીમીકની વાત સમજતા હોઈએ છીએ ત્યારે આવા અસંખ્ય ડિસ્કાઉન્ટ, અસંખ્ય ઓફર થકી ગ્રાહકને મોહી લેવામાં આવે છે અને પછી ત્યાંથી તમારું જે બિન્જ ઈટિંગ શરૂ થાય છે એ નથી અટકતું તો એ તમારા માટે હવે રોગોનું મૂળ બનવાની વાર નથી. સરળતાથી મળી શકે તેવા જંક ફૂડનો પ્રસાર ખતરા તરીકે ઉભરી આવ્યો છે. આ જે આધુનિક ફૂડ લેન્ડસ્કેપ છે ને એ ખૂબ પ્રોસેસ્ડ, કેલરી ડેન્સ એટલે કે વધુ શકિત/કેલરી પણ પોષકતત્વો ના બરાબર ખોરાક છે, કે જે ખાંડ, બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી અને કૃત્રિમ ઉમેરણોથી (એડિટિવ્સ) સમૃદ્ધ છે. આ ખાદ્યપદાર્થો તેમની સરળ ઉપલબ્ધતા અને પોસાય શકે એટલા ભાવે મળતા હોવાના લોભ સાથે માર્કેટિંગ કરવામાં આવે છે, તેમાં પોષક મૂલ્યો ઓછા અથવા ના બરાબર હોય છે, તેમ છતાં તેમની આદત પાડી જતા અમુક ગુણધર્મો, તમને એ ખોરાક માટે ના પાડી શકવા અવરોધ ઉભો કરી જાય છે અને તમે પોતાને કન્ટ્રોલ કરી નથી શકતા, અને એ હા માં સ્વીકારાય જ જાય છે. જંક ફૂડની આ તૈયાર ઉપલબ્ધતા વિશ્વભરમાં સ્થૂળતા/મોટાપાના દરમાં વધારો કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આવા ખોરાકનું સેવન વજન વધારવામાં ફાળો આપે છે, ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગ જેવા ક્રોનિક રોગોનું જોખમ વધારે છે અને એકંદર આરોગ્યને નબળુ પાડે છે. જ્યારે વિક્ષેપિત સરકેડિયન રીધમ આ સાથે જોડાય છે, ત્યારે જંક ફૂડના વપરાશની નકારાત્મક અસર ઓર વધે છે, જે ખરાબ આરોગ્યના વિવિધ કોમ્પ્લિકેશન જેવા દુષ્ટ ચક્ર તરફ દોરી જાય છે.

નબળી સર્કેડિયન રિધમ અને જંક ફૂડનો અંત્યંત જોખમી સંયોગ

નબળી સર્કેડિયન રીધમ અને જંક ફૂડની સરળ સુલભતા વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા એક ખતરનાક સિનર્જી બનાવે છે. એક વિક્ષેપિત સર્કેડિયન રીધમ ભૂખનું નિયમન કરતા હોર્મોન્સને વિક્ષેપિત કરી શકે છે, જે અનિયમિત આહાર પેટર્ન તરફ દોરી જાય છે અને અતિશય આહારની સંભાવનામાં વધારો કરે છે, ખાસ કરીને રાત્રિના સમયે. આ ઘટના જંક ફૂડ થકી વધુ તીવ્ર બને છે, જે માત્ર પોષક જરૂરિયાતોને જ સંતોષવામાં નિષ્ફળ જતી નથી પણ વ્યક્તિઓને ભૂખ હોય કે ના હોય વધુ ખાવા માટે પ્રેરિત કરે છે. વધુમાં, મિડ નાઈટ જંક ફૂડનો વપરાશ, ઊંઘની પેટર્ન અને ગુણવત્તાને વિક્ષેપિત કરે છે. ઉચ્ચ ખાંડ અને ચરબીનું પ્રમાણ અપચો અને અસ્વસ્થતા તરફ દોરી જાય છે, જે વ્યક્તિઓ માટે ઊંઘવાનું કે પછી આખી રાત શાંત ઊંઘ જાળવવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે. અને આવું વિચિત્ર ચક્ર તમારા આરોગ્યને જરૂરી ઝેર રોજ પૂરું પાડતું રહે છે, અને આ ઝેરનું ઉત્પાદન કરનાર આપણે સ્વયં! ટૂંકમાં, આ બન્ને જોખમો વચ્ચેની જટિલ આંતરપ્રક્રિયા, એક ચક્ર બનાવે છે જે સ્વ-શાશ્વત છે, જે ક્રોનિક રોગો અને એકંદર આરોગ્ય ખરાબ થવા માટે સતત જવાબદાર ઠરે છે.

ઇત્તેફાક્ :

એ ભલે માથે ચડી છે,
પાઘડી તો પા ઘડી છે.
-વિપુલ માંગરોલિયા