



વરસાદની મોસમ જ્યાં ગરમીથી છૂટકારો અને રાહત તો આપે છે પણ સાથે જ એ ઘણા પ્રકારની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા પણ લઈને આવે છે. આ મોસમમાં ભેજ વધવાને કારણે બેક્ટેરિયા, ફંગસ અને કીટાણુઓ ઉત્પન્ન થવાની શક્યતા રહે છે. ત્યારે જો ખાનપાનમાં થોડી પણ લાપરવાહી રાખવામાં આવે તો પેટ સંબંધિત બીમારીઓ, ફૂડ ઈન્ફેક્શન, એલર્જી, બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શન, પાણીથી થતી બીમારીઓનું જોખમ પણ વધી જાય છે.

આવા સમયમાં ખાસ કરીને શાકભાજીની પસંદગી કરતી વખતે બહુ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે કારણ



કે યોમાસામાં કેટલાંક શાકભાજીમાં ગંદકી, કીડા, ઈયળ અને ઈન્ફેક્શનનું જોખમ વધી જાય છે. એટલે યોમાસામાં ક્યાં શાકભાજી ખાવાં જોઈએ, ક્યાં ખાવાં સલાહભર્યું નથી કે કોને બરાબર સાફ કરી ખાવાં જોઈએ તે જાણવું બહુ જરૂરી છે.

આયુર્વેદ અનુસાર યોમાસામાં ખોરાક બરાબર રંધાયેલો હોવો જોઈએ, ભોજન હળવું, કેશ અને સહેલાઈથી પચી જાય એવું અને ઘરે બનાવેલું હોવું જોઈએ. આપણા શરીર અને મોસમ અનુસાર મળતાં શાકભાજી વચ્ચે બહુ સરસ તાલમેલ હોય છે. મોસમની આપણા શરીર પર બહુ અસર પડે છે પરંતુ જો આપણે આપણી જીવનશૈલી એ પ્રમાણે ઢાળી દઈએ તો આપણી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. કેટલાંક શાકભાજી વરસાદમાં પાચનને બગાડી શકે છે.

પાલક-મેથી

યોમાસામાં પાલક-મેથી જેવાં પાંદડાંવાળાં

યોમાસામાં ક્યાં શાકભાજી ખાશો અને ક્યાં નહિ?

શાકભાજીમાં ભેજને કારણે માટી, નાના કીડા, ઈયળ અને બેક્ટેરિયા સહેલાઈથી છુપાઈ જાય છે એટલે એને પાણીથી ઘણી વાર ધોઈને અને બરાબર સાફ કરીને જ ખાવી જોઈએ. વરસાદમાં પાલક ન ખાવી તે જ સલાહભર્યું છે કારણ કે સ્ટમક ઈન્ફેક્શનનું જોખમ વધવાની શક્યતા રહે છે.

કોબી

કોબીનો મોટા ભાગે સલાડ, સ્ટર ફાઈઝ, નુડલ્સ અને ઘણી સ્ટ્રીટ ફૂડ વાનગીમાં ઉપયોગ થાય છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે એની ઠંડી અને ભારે પ્રકૃતિ 'અગ્નિ' (પાચનશક્તિ)ને કમજોર કરી શકે છે. મોનસૂન દરમ્યાન ભેજ વધુ હોવાથી એમાં બેક્ટેરિયા અને જીવાણુ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. હંમેશાં તાજી કોબી લો.

ફલાવર

વરસાદી મોસમમાં ગરમાગરમ ફલાવરના પકોડા ભલે તમે ખાતાં હો પરંતુ એની ઠંડી અને પાણીવાળી પ્રકૃતિ જઠરાગ્નિને કમજોર કરી શકે છે. ફલાવરની નાની નાની કળીઓ વચ્ચે ગંદકી અને ઈયળ છુપાઈ શકે છે એટલે એને મીઠાવાળા પાણીમાં બોળી, બરાબર ધોઈને રાંધવું જ સલાહભર્યું છે.

વેંગણ

વરસાદમાં વેંગણ ખાતી વખતે પણ સાવધાની રાખવી જોઈએ કારણ કે કીડા અને બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શનનું જોખમ વધી શકે છે. ભેજવાળી મોસમમાં વેંગણમાં મોજૂદ એલ્કલોઈડ્સને કારણે ખંજવાળ, રેશિસ કે એલર્જી પણ થઈ શકે છે. વેંગણ ખરીદતી વખતે કાણાંવાળાં, કાળાં નિશાનવાળા કે પોચાં વેંગણ ન લો.



ક્યાં શાકભાજી ખાશો?

હંમેશાં ડાયટમાં મોસમી શાકભાજી સામેલ કરવાં જોઈએ. જે શરીરને ચેપ સામે લડવા તથા પોષણ અને ઈમ્યુનિટીનું બેલેન્સ જાળવવામાં મદદ કરે છે.

દૂધી

વરસાદી મોસમમાં દૂધી એક ફાયદાકારક અને સુરક્ષિત શાકભાજી માનવામાં આવે છે. એમાં ભરપૂર માત્રામાં પાણી, ડાયટરી ફાઈબર, વિટામિન B અને C તથા આયર્ન હોય છે. જે પાચનમાં મદદ કરે છે અને ડિહાઈડ્રેશન થવા દેતી નથી. એમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ ગુણ પણ હોય છે. રાંધતાં પહેલાં જુઓ કે એ સડેલી, પોચી કે કડક તો નથી ને, એને બરાબર ધુઓ.

કારેલાં

મોટા ભાગની વ્યક્તિઓને કારેલાં ભાવતાં નથી પરંતુ એમાં મિનરલ્સ, વિટામિન C અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સની માત્રા વધુ હોય છે. એ બ્લડશુગર લેવલને કન્ટ્રોલ કરવા અને મોસમી બીમારીઓ સામે લડવામાં મદદ કરે છે. કારેલાં કૃમિનાશક હોય છે જે શરીરનું કીડા અને પેરાસાઈટ્સ (પરજીવી)થી રક્ષણ કરે છે. આ શાક ગેસ્ટ્રોઈન્ટેસ્ટાઈલ પેરાસાઈટ્સને મારી નાખે છે જે આ મોસમ



કેપ્સિકમ

કેપ્સિકમની કાચી અને ઠંડી પ્રકૃતિ 'અગ્નિ' (પાચનશક્તિ)ને બગાડી શકે છે. જેનાથી એસિડિટી થઈ શકે છે અને વાત તથા પિત્ત દોષ વધી શકે છે. ભેજવાળી મોસમમાં, વધારે પાણી અને પાતળી છાલને કારણે કેપ્સિકમમાં ફંગસ લાગવાની, રાઉન્ડ વોર્મ જેવા કીડા પડવાની અને બગડવાનું જોખમ પણ વધી શકે છે. હંમેશાં તાજાં, ચમકદાર અને કાપ્યા વિનાના કેપ્સિકમ પસંદ કરો.

ભીંડા

વરસાદમાં ભીંડામાં ભેજ અને ચીકાશ વધી શકે છે, જેનાથી એ જલ્દી બગડી શકે છે. ભીંડાની અંદર કીટાણુ હોઈ શકે જે ઓળખવા મુશ્કેલ પડે છે. આ મોસમમાં બેક્ટેરિયા અને ફૂગ પણ થઈ શકે છે. ભીંડાને બરાબર ધોઈ, લાંબા કાપી, બરાબર રાંધી ખાવા.

મશરૂમ્સ

મશરૂમ્સ ભેજવાળી જમીનમાં થાય છે અને ભેજ જલ્દી શોષે છે. યોમાસા દરમ્યાન માટીમાં બેક્ટેરિયા વધવાથી ઈન્ફેક્શનનું જોખમ વધી શકે છે જેને કારણે એ ખાવાથી ફૂડ પોઈઝનિંગ, ડાયેરિયા કે સ્ટમક ઈન્ફેક્શનની શક્યતા વધી શકે છે.

ટામેટાં

ટામેટાંનો ઉપયોગ ખાસ કરીને સૂપ, સલાડ અને કરીમાં કરવામાં આવે છે. એ યોમાસામાં ન ખાવાં સલાહભર્યું છે. એના ગરમ અને ખાટાં ગુણો ત્રિદોષ વધારી શકે છે અને એસિડિટીનું કારણ બની શકે છે.

તૂરિયાં

યોમાસા દરમ્યાન તૂરિયાં પણ એક સુરક્ષિત શાકભાજી છે. એમાં કેલરી ઓછી અને ડાયટરી ફાઈબર અને વિટામિન્સ વધુ માત્રામાં હોય છે. એ પાચનમાં મદદ કરે છે. તૂરિયામાં પાણીની માત્રા વધુ હોય છે અને એ એક કુદરતી ડીટોક્સિફાયર છે જે ટોક્સિન્સને ફ્લશ કરવા અને પેટને શાંત કરવામાં મદદ કરે છે.

કંટોળા

કંટોળા ડાયટરી ફાઈબર, વિટામિન C, વિટામિન A, એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ અને આયર્ન તથા મેગ્નેશિયમ જેવાં જરૂરી મિનરલ્સથી ભરપૂર હોય છે. એમાં મોજૂદ પોષક તત્ત્વો ઈમ્યુન સિસ્ટમને બહેતર બનાવવા અને બદલાતી મોસમમાં સંતુલિત પોષણ આપવામાં મદદ કરે છે.

કોળું

ઈન્ફેક્શન સામે લડવા માટે શેની જરૂર છે? જવાબ છે સારી ઈમ્યુન સિસ્ટમ. કોળામાં મોજૂદ ભરપૂર એન્ટીઓક્સિડન્ટ ઈમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે. એમાં વિટામિન A અને C, પોટેશિયમ અને ફાઈબર ભરપૂર માત્રામાં હોય છે એટલે એનો મોનસૂન ડાયટમાં ચોક્કસ જ સમાવેશ કરી શકાય.

