

## શું આપના ભાણામાં કેમિકલથી પકવેલી કેરી પીરસાઈ રહી છે?

**મે** મહિના સુધીમાં તો ઘરે ઘરે કેરી પહોંચી જતી હોય છે. પહેલાં તો ઘરે પકવેલી કેરી જ ખાતાં પરંતુ હવે ઘરે કેરી પકાવવાની પ્રક્રિયા કડાકૂટ ભરેલી લાગતી હોવાથી લોકો તૈયાર પકવેલી કેરી ખાવાનું પસંદ કરી રહ્યાં છે.

પરંતુ આજકાલ કેરીને ઘણી બધી અકુદરતી રીતે પકવવામાં આવે છે. આ રીતમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં રસાયણો જેવાં કે કેલ્શિયમ કાર્બાઈડના પાવડર અને એથરલ સોલ્યુશનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જે ખરેખર સ્વાસ્થ્ય માટે ભયંકર રીતે હાનિકારક છે.

તો આવો આજના લેખમાં એ ટેકનિક વિશે જાણીએ:

### કુદરતી રીતે પકવેલી કેરી જ આરોગવી

‘ઉતાવળે આંબા ન પાકે’એ જૂની કહેવતને સાચી ઠેરવતાં, આપણે જોઈએ છીએ કે કુદરતી રીતે પાકેલી કેરી અથવા પાકમાં નાખવાની કેરી લગભગ માર્કેટમાં મે મહિનાથી મળવાની શરૂ થાય પરંતુ એ પહેલાં લગભગ ફેબ્રુઆરી મહિનાથી કેમિકલ ( કેલ્શિયમ કાર્બાઈડ પાવડર અથવા એથરલ સોલ્યુશન) દ્વારા પકવેલી કેરીઓ મળવાની શરૂ થાય છે. આ કેરીઓ એક તો અકુદરતી રીતે પકવેલી હોઈ તેમાં જરૂરી પ્રમાણમાં પાચક રસો ઉત્પન્ન કરવાની ક્ષમતા હોતી નથી. જેથી આવી કેરી સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરી શકે. વળી, આવી કેરી પુષ્કળ પ્રમાણમાં એસિડિટી કરે છે.



### રસાયણથી પકવેલી કેરીને કઈ રીતે ઓળખશો?

પહેલાં કેરીને પકવવા તેના ડબ્બામાં કેલ્શિયમ કાર્બાઈડના પાવડરની પડીકી મૂકવામાં આવતી

હતી. તેના બદલે હવે કેરીને એથરલના સોલ્યુશનમાં ડૂબાડવામાં આવે છે. આ સોલ્યુશનમાં રહેલાં ઈથેનોલને કારણે કેરીના ફળની ત્વચાનો રંગ પીળો પડી જાય છે. જેથી ફળ બહારથી પાકેલું હોય તેવું લાગે છે પરંતુ આ ફળ અંદરથી પાકેલું હોતું નથી.

કેમિકલથી પકવેલી કેરી પાકતાં પહેલાં જ તેની ત્વચા પર કરચલીઓ પડવા માંડે છે અને પૂરેપૂરી

છે અને આ ઉષ્માને કારણે ફળ તેનો રંગ ધીરે ધીરે લીલામાંથી પીળો કરે છે પરંતુ કેમિકલને કારણે ફળમાં અંદર એકસરખી કુદરતી ઉષ્મા ઉત્પન્ન થતી નથી અને એથી જ ફળની ચામડી પર પીળા કચ્છઈ રંગના ધબ્બા જોવા મળે છે. ફળો પકવવા માટે કેલ્શિયમ કાર્બાઈડના ઉપયોગ પર FSSAIએ પણ રોક લગાવી દીધી છે કારણ કે આ પ્રકારે પકવેલી કેરીઓ ખાવાથી

**પહેલાં કેરીને પકવવા તેના ડબ્બામાં કેલ્શિયમ કાર્બાઈડના પાવડરની પડીકી મૂકવામાં આવતી હતી. તેના બદલે હવે કેરીને એથરલના સોલ્યુશનમાં ડૂબાડવામાં આવે છે. આ સોલ્યુશનમાં રહેલાં ઈથેનોલને કારણે કેરીના ફળની ત્વચાનો રંગ પીળો પડી જાય છે. જેથી ફળ બહારથી પાકેલું હોય તેવું લાગે છે પરંતુ આ ફળ અંદરથી પાકેલું હોતું નથી**

પાક્યા પહેલાં જ વધુ પડતી પરિપકવ થઈ જાય છે.

અંદરથી બરાબર પાકી ન હોવાને કારણે આવી કેરીઓમાં કુદરતી સરેહ (ફ્લેવર) હોતી નથી અને સ્વાદ પણ ફિક્કો હોય છે. કેરી કુદરતી રીતે પાકવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમાંથી ઉષ્મા ઉત્પન્ન થાય

ત્વચાના રોગો, શ્વસનતંત્રના રોગો તથા કેન્સર જેવી ગંભીર બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. આથી, કેરી ખાવાની ઉતાવળ કરીને મોટા રોગોને આમંત્રણ આપવાને બદલે ઘરે પકવેલી કેરી ખાઈ, ઉનાળાનો આનંદ માણીએ.



## દરરોજ ખાવ 2 ટીસ્પૂન પંપકિન સીડ્સ

ફર્ટિલિટી અને હોર્મોનલ બેલેન્સ જાળવવામાં મદદ કરે છે. અલબત્ત દિવસના 1-2 ટીસ્પૂન જ પંપકિન સીડ્સ ખાવા જોઈએ. એનાથી વધુ માત્રામાં ન ખાવ અને બધી વસ્તુઓમાં એનો ઉપયોગ ન કરો.

### હાર્ટ માટે ફાયદાકારક

એના સેવનથી હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે કારણ કે એમાં ફાઈબર, હેલ્થી ફેટ્સ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સની માત્રા વધુ હોય છે જે કોલેસ્ટ્રોલ જેવી સમસ્યા દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે. આ બીજોમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ બ્લડ પ્રેશર લેવલને રેગ્યુલરાઈઝ કરે છે.

### સ્નેકસ

કોળાનાં બી વજન ઓછું કરનાર સારો સ્નેકસ સાબિત થાય છે. આ બીજના સેવનથી પેટ લાંબો

સમય ભરાયેલું રહે છે. એમાં ફાઈબર પણ સારી માત્રામાં હોય છે જે એકસેસ ફુડ ઈન્ટેકને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે અને વારંવાર કંઈક ખાવાનું કેવિંગ ઓછું થાય છે.

### સાંધાનો દુખાવો થશે ઓછો

એન્ટી ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણોથી ભરપૂર બીજ સાંધાનો દુખાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે. આર્થરાઈટિસ માટે રાહત મેળવવા ડાયટમાં આ બીજનો સમાવેશ કરો.

### વાળ માટે ફાયદાકારક

આ બીજ વિટામિન C ના સારા સ્ત્રોત છે. એનું સેવન કરવાથી હેર ગ્રોથ સારો થાય છે. એનાં બીજનું તેલ પણ વાળમાં લગાડી શકાય છે. » શરીરની રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા એટલે કે ઈમ્યુનિટી

વધારવા કોળાનાં બી ખાઈ શકાય. આ બીનાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ અને ફીટો કેમિકલ્સ ઈમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

» વજન ઘટાડવા માંગતાં હો તો કોળાનાં બીનું સેવન સીમિત માત્રામાં કરો કારણ કે હાઈ કેલરી હોવાથી વેટ મેનેજમેન્ટ પ્લાનને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

### કઈ રીતે ખાશો?

» પમ્પકિન સીડ્સ સાધારણ શેકી લો. એની સાથે સ્વાદાનુસાર લીલાં મરચાં અને લસણ વાટો. આ મિશ્રણમાં એક ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ મિક્સ કરો. આ ચટણી ખાવ.

» દહીંની ઉપર પણ આ બીજ નાખી ખાઈ શકાય. » મીઠાઈ હેલ્થી રીતે બનાવતાં હો તો આ બીજનો ઉપયોગ કરો. મીઠાઈમાં કાજુબદામને બદલે થોડા શેકેલા કોળાનાં બી નાખી મીઠાઈને નવો લુક અને ટેસ્ટ આપો. મખાણા બરફી, શીંગોડાના લોટનો શીરો, બેસનની બરફી બનાવતી વખતે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.



આજકાલ લોકો ડ્રાયફ્રૂટ્સની સાથે સાથે ફીટ રહેવા માટે જાત જાતનાં સીડ્સ ખાવાનું પણ પસંદ કરે છે. એમાં એક છે કોળાનાં બી- પમ્પકિન સીડ્સ.

કોળાનાં બી ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. એમાં મેગ્નેશિયમ અને વિટામિન K હોય છે જે માસિક દરમિયાન થતો દુખાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે. એમાં રહેલું ઝિન્ક સ્ત્રીઓમાં