

“ડો”

કટર સાહેબ, હું તો ફક્ત શુગર-ફ્રી મીઠાઈ જ ખાઉં છું એટલે હવે ટેન્શન નથી ને?” દિવાળી હોય કે પરિવારમાં સેલિબ્રેશન દર વર્ષે આવી ઘણી વાતો કાનમાં પડે છે. દર્દીઓ ખૂબ વિશ્વાસથી કહે છે, “આ તો ડાયાબિટિક મીઠાઈ છે, એટલે સલામત છે. પણ શું ખરેખર ‘શુગર-ફ્રી’ એટલે ‘ટેન્શન-ફ્રી’? અસંખ્ય દર્દીઓને આ લખનારે દૂધના માવાની શુગર ફ્રી મીઠાઈઓ ખાતા સાંભળ્યા છે, તમે શું એવું માનો છો કે આ માવો હેલ્થી કહેવાય? દિવાળી આવે છે, એ પછીના મહિને ઘણા બધા દર્દીઓ સુગર સ્પાઈક સાથે આવવાના. એ પાછળનું સૌથી મોટું કારણ આધુનિક જમાનાની સૌથી નોન સેન્સ ઉત્પત્તિ માર્કેટિંગ સ્ટરે જે છે એ શુગર ફ્રી મીઠાઈઓ. આજની કોલમમાં આપણે સમજીશું કે આ ‘શુગર-ફ્રી’ શબ્દ પાછળ સચ્ચાઈ શું છે!

શું “શુગર-ફ્રી” એક માર્કેટિંગ શબ્દ કે વૈજ્ઞાનિક સત્ય?

બજારમાં આજે ‘ડાયાબિટિક મીઠાઈ’, ‘શુગરલેસ બર્ફી’, ‘ઝીરો શુગર લાડુ’ જેવા આકર્ષક નામોથી વસ્તુઓ વેચાઈ રહી છે. આ માર્કેટિંગ સ્ટરે “શુગર-ફ્રી” શબ્દનો અર્થ ફક્ત એટલો છે કે એમાં સીધી ખાંડ ઉમેરવામાં આવી નથી. પણ “NO SUGAR ADDED” “NO CARBS”, આ તકાવત સમજવો એ સૌથી મહત્વનું છે. કોઈ સુગર નથી એનો અર્થ એ નથી કે એમાં ઝીરો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ છે. ઘણા વેપારીઓ ખાંડની જગ્યાએ માલ્ટોડેક્સ્ટ્રિન, ડેક્ટ્રોઝ, ફ્રક્ટોઝ સિરપ, ડેટ પેસ્ટ અથવા હની ઉમેરે છે. કાગળ પર “સુક્રોઝ (ટેબલ શુગર) નથી” લખીને પ્રોડક્ટ ‘ડાયાબિટિક’ ટેગ થઈ જાય છે. પરિણામ? બ્લડ શુગર એ જ રીતે ઉછળે છે. ફક્ત આપણે ભ્રમમાં રહીએ છીએ કે આ તો ડાયાબિટિક ફ્રેન્ડલી છે.

શુગર-ફ્રી મીઠાઈની હિડન કેમિસ્ટ્રી જાણો છો? શું તમે ક્યારેય પેકેટ વાંચ્યું છે?

ચાલો થોડાં ઉદાહરણ લઈએ: કોનો કેટલો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ છે, એ પરથી સમજાવે અને જાણીએ કે વાસ્તવમાં શું સલામત?

» માલ્ટોડેક્સ્ટ્રિનનો GI લગભગ 100 (સામાન્ય ખાંડ કરતા વધારે!): હકીકતે આ ભ્રમ, જો હા બ્લડ શુગર ઝડપી વધે છે

» ડેટ પેસ્ટ / ખજૂર પ્રાકૃતિક છે, પણ ફ્રક્ટોઝ વધારે મર્યાદિત માત્રામાં જ સારું.

» સ્ટીવિયા / સુકાલોઝ: GI લગભગ ZERO અસલી શુગર-ફ્રી મીઠાઈ માટે ઉપયોગી.

» મોંક ફ્રુટ એક્સ્ટ્રેક્ટ કુદરતી મીઠાશ, શુગર પર અસર ઓછી, સારો વિકલ્પ

» હની / ગોળ / બ્રાઉન શુગર “પ્રકૃતિક” હોવા છતાં શુગર જ! હકીકતે આ ભ્રમ, “નેચરલ” એટલે “ડાયાબિટિક” એવું નથી. ઘણી વખત ગ્રાહક ‘નેચરલ છે એટલે સારું’ એટલા ભ્રમ માત્રમાં રહે છે.

પરંતુ નેચરલ ખાંડ પણ ખાંડ જ છે. શરીર એને બ્રાઉન માનશે કે સફેદ, એને શું ફરક પડે?

વાસ્તવિક પ્રશ્ન: “સ્વાદ” vs “શુગર કંટ્રોલ”: પ્રાથમિકતા શું?

ડાયાબિટીસ સાથેનું જીવન એટલે ક્યારેય મીઠાઈ ન ખાઈ શકાય? ના, મીઠાઈ ખાઈ જ ન શકાય એવી વાત નથી, પરંતુ જાણીને અને સમજદારીથી ખાઈએ, એ મહત્વનું છે.

3 પ્રકારની મીઠાઈઓ, સમજો:

1. રેગ્યુલર મીઠાઈઓ: ખાંડ, માવો, ઘી; સીધું બ્લડ શુગર સ્પાઈક.
2. ગેરમાર્ગે દોરતી શુગર ફ્રી મીઠાઈઓ: ખાંડ

શુગર-ફ્રી મીઠાઈ

ફાયદો કે ફક્ત મીઠો ભ્રમ?



કોઈ પણ તહેવાર હોય કે ઉજવણી હોય, મીઠાઈનો સ્વાદ માણજો પરંતુ ભ્રમ નહીં!
‘ડાયાબિટિક મીઠાઈ’ શબ્દ એટલો આકર્ષક છે કે ઘણી વાર આપણે મેડિકલ સાયન્સ ભૂલીને માર્કેટિંગ પર વિશ્વાસ કરી જઈએ છીએ. પરંતુ ડાયાબિટીસ સાથેનું જીવન, સમજણ + નિયંત્રણ + મર્યાદાની કસોટીમાંથી પસાર થાય છે.



નહીં પણ ખૂબ ઊંચા ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ધરાવતી મીઠાઈઓ.

3. સાચી શુગર ફ્રી અને ડાયાબિટીસ ફ્રેન્ડલી મીઠાઈઓ: સ્ટીવિયા/સુકાલોઝ + ફાઈબર ભેજ + અતિ નિમ્ન કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ધરાવતી રેસીપી.

સૌથી મોટી ભૂલ ત્યાં થાય છે કે, લોકો બીજાવાળી કેટેગરી ખાઈને માને છે કે તેઓ ત્રીજાવાળી કેટેગરી આરોગી રહ્યાં છે.

શુગર-ફ્રી મીઠાઈથી ‘વજન’ પણ વધી શકે?

હા! ડાયાબિટીસમાં ફક્ત શુગર કંટ્રોલ પૂરતું નથી. વજન નિયંત્રણ અને મેનેજમેન્ટ એટલે જ બ્લડ શુગર નિયંત્રણ અને એનું મેનેજમેન્ટ. શુગરલેસ મીઠાઈમાં ઘણી વખત ફેટ અને કેલરી વધારે હોય છે જેથી સ્વાદ જળવાઈ રહે. એવા સમયમાં શુગર ન વધે તોય વજન વધી જાય અને વજન વધે એટલે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ વધી જાય એટલે ડાયાબિટીસ વધુ અનિયંત્રિત બને. એટલે જ હું કહેતો હોઉં છું, “Not every sugar-free sweet is diabetes-free!”

શું કોઈ ટેસ્ટ છે જે બતાવે કે મીઠાઈ સલામત છે?

હા, CGM. ઘરે સતત ગ્લુકોઝ મોનીટરીંગ સેન્સર, Continuous Glucose Monitoring (CGM) વાપરતા દર્દીઓને મેં ખાસ પૂછ્યું: “તમે શુગર-ફ્રી મીઠાઈ ખાધા પછી શુગર ચેક કર્યું?” 80% દર્દીએ કહ્યું, “ખાસ ધ્યાન નથી આપ્યું. કારણ કે અમે માની લીધું કે એ મીઠાઈ સલામત છે, શુગર ફ્રી છે.” અહીં સલાહ એ રહેશે કે CGM વાપરતા હો તો મીઠાઈ ખાધા પછી 1 અને 2 કલાકે ગ્લુકોઝ રીડિંગ જુઓ, જો 40-50 પોઈન્ટથી વધુ ઉછળાવે આવે, તે મીઠાઈ તમારે માટે યોગ્ય નથી. આનાથી ઉત્તમ વ્યક્તિગત પરીક્ષણ બીજી કોઈ દવા કે માર્ગદર્શન કરી શકે નહીં.

તો શું ખાઈ શકાય? પ્રેક્ટિકલ માર્ગદર્શન?

સલામત વિકલ્પો: ઘરે બનાવેલી સ્ટીવિયા

આધારિત મીઠાઈ પ્રસંગોપાત (ઓટ્સ, નટ્સ, કોકોનટ, ચિયા સિડ્સ સાથે)..

ડ્રાયફ્રૂટ લાડુ, પણ ખાંડ વિના અને ઘી સીમિત. ડાર્ક ચોકલેટ (70-80% કોકોઆ) નાના ક્યુબ્સમાં જ.

સાવચેત રહો:

ઘટકો/ Ingredientનું લેબલ વાંચ્યા વિના બજાર આધારિત “શુગર-ફ્રી” મીઠાઈઓ નહીં ખાવી.

“મધ આધારિત”, “ખજૂર આધારિત”, “ખજૂર પાક” એ કુદરતી ખાંડની માયાજાળ છે.

“ઓછી કેલરી” લખેલું હોય તો પણ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વધારે હોય શકે એ ચકાસીને લેવી શુગર ફ્રી મીઠાઈઓ!

તહેવારોની મીઠાઈઓ વચ્ચે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે 5 સુવર્ણ નિયમો:

1. મીઠાઈનું કદ : આખું લાડુ ખાવાની જગ્યાએ અડધું કે ચોથાઈ/પા ભાગ જ લો.
2. સાથે પ્રોટીન/ફાઈબર લો: જેથી શુગર ધીમેથી વધે.
3. ખાલી પેટે મીઠાઈ નહીં લેવી. ભોજન પછી ટેસ્ટિંગ તરીકે લેવી.
4. એક સાથે વધુ મીઠાઈ ના ખાઓ. સ્વાદ-આધારિત નાનો બાઈટ લો. તમારી તૃષ્ણાને સંતોષવા માટે.
5. CGM કે ગ્લુકોમિટર સાથે ચેક કરવું, એ જ સાચો શિક્ષક અને નિરીક્ષક.

આ જાણ્યા બાદ હવેથી, નહીં કે ફક્ત દિવાળી કોઈ પણ તહેવાર હોય કે ઉજવણી હોય, મીઠાઈનો સ્વાદ માણજો પરંતુ ભ્રમ નહીં! ‘ડાયાબિટિક મીઠાઈ’ શબ્દ એટલો આકર્ષક છે કે

ઘણી વાર આપણે મેડિકલ સાયન્સ ભૂલીને માર્કેટિંગ પર વિશ્વાસ કરી જઈએ છીએ. પરંતુ ડાયાબિટીસ સાથેનું જીવન, સમજણ + નિયંત્રણ

+ મર્યાદાની કસોટીમાંથી પસાર થાય છે. મીઠાઈ ખાવાની મનાઈ નથી, ભ્રમ ખાવાની મનાઈ છે. “શુગર-ફ્રી” લખેલું પેકેટ કરતા, “ભ્રમ-ફ્રી” મન વધુ જરૂરી છે!

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

ઇતેફાક :

તમે કોરાં રહો વરસાદ મૂશળદાર હો તો યે, અહીં એક બુંદ આંખોમાં, દરિયા સાત ઢોળે છે. દબાયેલી વ્યથાની એ ચરમસીમા હશે જ્યારે મરણશૈયા ઉપર હો માનવી ને શ્વાસ બોલે છે!

-પલ્લવી ચૌધરી