



સ્વિસ સિઝન શરૂ થઈ ગઈ છે. તહેવારોની સિઝન હોય અને ખાણીપીણીની વાત ન હોય એ તો કેમ ચાલે?! ઉત્સવોમાં બનતાં પકવાનોનો સ્વાદ જ અનેરો હોય છે. લોકો ડાયટિંગ, બીમારી બધું જ ભૂલીને વાનગીઓ ઝાપટે છે. મીઠું, નમકીન, તળેલું અને હેવી ખાવાનું આપણા ડાયટનો ભાગ બની જાય છે. નાસ્તાથી માંડી ડિનર સુધી બસ ખાવાનું ખાવાનું ને ખાવાનું...

વધારે ખાવાથી પેટ અપસેટ થવું અને બ્લોટિંગ જેવી તકલીફ સામાન્ય છે. ત્યારે તહેવારોની મજા બગડી જાય છે. આવો, તહેવારોમાં પેટનું ધ્યાન રાખી બધું જ ખાઈ શકો તેની યોગ્ય રીત જોઈએ.

પેટને બ્લોટિંગથી બચાવવું જરૂરી છે. માઈન્ડફુલ ઈટિંગ એટલે કે ક્યે સમયે શું ખાઈ રહ્યાં છો, સ્લીપ શેડ્યુલ શું છે? બ્લોટિંગને કન્ટ્રોલ કરવા માટે ખાવાની માત્રા કન્ટ્રોલ કરવી જરૂરી છે. ડાયજેશન સાચું રાખવા ફિટનેસ રૂટિન સ્કિપ ન કરો. હેવી કેસ્ટિવલ ફૂડ સાથે કોલ્ડ ટ્રિન્કલને બદલે હર્બલ ટી અને પ્રોબાયોટિક ટ્રિન્કલ લઈ શકો. કેસ્ટિવલમાં આપણે ઘણા પ્રકારનાં પકવાન, ફરસાણ અને ડીપ ફ્રાઈડ સ્નેક્સ અને મેન કોર્સ ખાઈએ છીએ. ઓઈલી અને શુગરી ફૂડ - ખાસ કરીને શુગર સિરપવાળા મોકટેલ અને ટ્રિન્કલ વધારે બ્લોટિંગ કરે છે.

પેટને ફીટ કઈ રીતે રાખશો?



* બ્લોટિંગથી બચવા પોર્શન કન્ટ્રોલ કરો. તહેવારોમાં સ્પાઈસી અને ઓઈલી ફૂડ વધારે ખવાય છે. જો લિમિટમાં ખાવામાં આવે તો બ્લોટિંગથી બચી શકાય છે. સ્વાદના ચક્કરમાં આરોગ્ય સાથે સમાધાન ન કરો.

* ઘણા પ્રકારની ફૂડ આઈટમ મિક્સ કરી ખાવાથી

જો જો દિવાળીમાં પેટ અપસેટ ન થાય



બચો. કેટલાક ફૂડ કોમ્બિનેશન નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. ઓઈલી ફૂડ અને શુગરી ટ્રિન્કલ સાથે લેવાથી બ્લોટિંગ થઈ શકે છે. શુગરી ટ્રિન્કલને બદલે સોડા વગરનું લીંબુપાણી લો.

* હેવી મીલ્સ અને ઓઈલી સ્નેક્સ પછી હેલ્થી ટ્રિન્કલ લો. વધારે ખાઈ લીધા બાદ જીરું અને આદુનું પાણી પી શકાય. ગ્રીન ટી પણ ડાયજેશનમાં મદદ કરે છે. અજમાનું પાણી પણ પી શકાય. આ બધું ડીટોક્સ કરવામાં મદદ કરે છે.

* જો ઈરિટેબલ બાઉલ સિન્ડ્રોમ હોય તો ઓઈલી ફૂડ ઓછી માત્રામાં ખાવ. ડાયબિટિક હો તો મીઠાઈને બદલે અંજીર, ખજૂર જેવાં ડાયફ્રૂટ્સ ખાવ. * ફૂડ પોર્શન પર ધ્યાન આપો. ડાયટમાં ફાઈબર ઓછું થવા ન દો.

મરીમસાલા

ગેસ, બ્લોટિંગ અને કબજિયાતમાં રાહત

મેળવવામાં કેટલાક મસાલા મદદ કરે છે.

આદુ

આદુમાં મોજૂદ એન્ટી ઇન્ફલેમેટરી, એન્ટી ઓક્સિડન્ટ અને અલ્સરોધી ગુણ પાચનસંબંધી સમસ્યામાં રાહત આપે છે.

વરિયાળી

ફાઈબરથી ભરપૂર વરિયાળી ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટાઈનલ સમસ્યામાં રાહત આપવામાં મદદ કરે છે. ખાવાથી પેટનું ઇન્ફલેમેશન ઘટે છે.

જીરું

જીરું પાચનતંત્ર માટે ફાયદાકારક છે. એ આંતરડાના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. એમાં એન્ટી ઇન્ફલેમેટરી,

એન્ટી ડાયબિટિક અને કાર્ડિયો પ્રોટેક્ટિવ ગુણ હોય છે.

તજ

ખાવાનો સ્વાદ વધારનાર તજ પાચનની સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. એ બ્લડ ફ્લો વધારવામાં સહાય કરે છે અને બ્લોટિંગમાં રાહત આપે છે.

એલચી

તમે બ્લોટિંગ, ગેસ કે અપચાનો શિકાર હો તો એલચી રાહત આપશે. એ ડાયજેસ્ટિવ એન્ઝાઈમ્સનું પ્રોડક્શન વધારે છે જે પાચનતંત્ર માટે જરૂરી છે.

મરી

મરી ડાયજેસ્ટિવ એન્ઝાઈમના રીલીઝને વધારે છે. સાથે જ એ સોજાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

દિવાળીમાં મીઠાઈ ખરીદતી વખતે આ બાબતો નજરઅંદાજ ન કરો

આજકાલ કેસ્ટિવલમાં મીઠાઈને બદલે ચોકલેટ અને ડ્રાયફ્રૂટ આપવાનું ચલણ છે. બાળકો ઘરની મીઠાઈ ખાવા ઇચ્છતાં નથી. એમને બહારની મીઠાઈ અને ચોકલેટ કોટેડ મીઠાઈ પસંદ છે. તો શું કરવું? તમે દિવાળીમાં શું ખાશો અને શું ખરીદશો જે તમારા પરિવાર માટે ફાયદાકારક હોય.

ચોકલેટ કોટેડ ડ્રાયફ્રૂટ્સ

ચોકલેટ કોટેડ ડ્રાયફ્રૂટના ફાયદા ઓછા અને નુકસાન વધારે હોય છે. અલબત્ત, એમાં જાત જાતનાં ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ હોય છે. મેગ્નેશિયમ, કેલ્શિયમ, ઝિન્ક પરંતુ શુગરની માત્રા વધારે હોય છે જે ખાવાથી કેલરી વધવાનું જોખમ રહે છે. આ પ્રકારના સ્નેકિંગથી ઓવરઈટિંગ થાય છે. રાતના આ પ્રકારના સ્નેક્સ ન લો. પેકડ ચોકલેટમાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ, વેજીટેબલ ફેટ અને આર્ટિફિશિયલ ફ્લેવર હોય છે. એને બદલે તમે સામાન્ય

ડ્રાયફ્રૂટ્સમાં થોડા ઘી, મીઠું અને મરી પાઉડર નાખી શકો શકો.

શુગર ફ્રી મીઠાઈઓની હકીકત

છ પ્રકારના સ્વીટનર્સ મીઠાઈમાં નાખી શકાય છે. પહેલાં સેકરિન નાખવામાં આવતી હતી. તમે એસ્પાર્ટમ અને સેકરિન જેવા શુગર ફ્રી ઓપ્શનને બદલે સ્ટીવિયાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આજકાલ મોન્ડ ફૂટ સ્વિટનરનો ઉપયોગ થાય છે. જો તમે સારી જગ્યાએથી મીઠાઈ ખરીદતા હો તો લેબલ પર એનો ઉલ્લેખ હોય છે. લેબલ જોઈને જ ખરીદો. ડાયબિટિસના દર્દીઓ સ્ટીવિયા નાખેલી મીઠાઈ ખાઈ શકે છે.

દિવાળીમાં ઘરે જ માવાની મીઠાઈ બનાવો. બહારની મીઠાઈ લેવી હોય તો ચાસણી વગરની અને સૂકી મીઠાઈ ખરીદો. કાજુકતરી, બદામની બરફી, ચણાની બરફી જેવા ઘણા ઓપ્શન મળી રહે છે.

