

દિ દુરસ્ત નાસ્તા માટે નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ એક આદર્શ પસંદગી માનવામાં આવે છે કારણ કે તે પોષક તત્વોથી સમૃદ્ધ છે પરંતુ તે બે ઘણી વખત એકબીજાની જેમ સરખા જ સમજી લેવાય છે, જે તેમના પોષક ગુણધર્મો અને વિવિધ આરોગ્ય પરના પ્રભાવ અંગે ગેરસમજ ઉત્પન્ન કરે છે. બંને પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે, તેમ છતાં તેઓ તેમનાં મૂળ, પોષક ઘટકો અને આરોગ્ય પરના અસરની દ્રષ્ટિએ ખૂબ અલગ છે. ઘણા દર્દીઓ એ વિશે ગેરસમજ ધરાવે છે જ્યારે તેઓ બધું જ નટ્સ સમજીને સેવન કરે છે. આજે નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ વચ્ચેના મુખ્ય તફાવતો, તેમના આરોગ્યલક્ષી લાભો અને સંતુલિત આહારમાં તેમના સ્થાન વિશે સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

નટ્સ શું છે?

નટ્સ એ કેટલાક છોડનાં ખાણીક્ષમ બીજ અથવા ગૂથણ છે, જે સામાન્ય રીતે એક કઠીન શંખમાં બંધ હોય છે. તે કુદરતી રીતે સૂકાં હોય છે અને કાચા અથવા થોડા રુઝાયેલા રૂપમાં ખાવામાં આવે છે. નટ્સ તેમનાં પોષક મૂલ્ય માટે જાણીતાં છે, ખાસ કરીને તંદુરસ્ત ચરબી, પ્રોટીન, ફાઇબર અને વિટામિન તથા ખનિજોથી ભરપૂર હોવા માટે.

નટ્સના ઉદાહરણોમાં શામેલ છે; બદામ, અખરોટ, પિસ્તા, હેઝલનટ, કાજુ, મગફળી (મગફળી, જો કે બોટનિકલી તે લેગ્યુમ છે, પોષણના દ્રષ્ટિકોણથી તેને નટ માનવામાં આવે છે.)

પોષક તત્વોની દ્રષ્ટિએ નટ્સ કેલરીથી સમૃદ્ધ હોય છે, જેની મોટાભાગની કેલરી હેલ્થી ફેટ્સમાંથી આવે છે, જેમાં મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ અને પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબીનો સમાવેશ થાય છે. આ ચરબીઓ હૃદયના આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક છે અને ખરાબ કોલેસ્ટરોલ (LDL) ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. નટ્સ પ્રોટીનથી ભરપૂર છે, જે શાકાહારી અથવા વેગન માટે પ્રોટીનના વૈકલ્પિક સ્ત્રોત તરીકે ઉત્તમ છે.

નટ્સના આરોગ્યલક્ષી લાભો વિશે જુઓ તો...

1. **હૃદય આરોગ્ય:** અખરોટ અને બદામ જેવા નટ્સ ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડથી ભરપૂર હોય છે, જે હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.
2. **વજન મેનેજમેન્ટ:** નટ્સ સંતોષકારક છે, જે ભૂખને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
3. **મગજનું કાર્ય:** અખરોટ, ખાસ કરીને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને ઓમેગા-૩ માટે જાણીતા છે, જે મગજના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે.
4. **હાડકાંનું આરોગ્ય:** બદામમાં કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમ સારા પ્રમાણમાં હોય છે, જે મજબૂત હાડકાં માટે મહત્વપૂર્ણ છે. વળી એમાં રહેલું વિટામિન E પણ ખૂબ લાભદાયી છે. દરરોજ લગભગ એક મુઠ્ઠી નટ્સ ખાવાનું સલાહભર્યું છે કારણ કે વધુ ખાવાથી વધારે કેલરીનું સેવન થઈ શકે છે.

ડ્રાયફ્રૂટ્સ શું છે?

ડ્રાયફ્રૂટ્સ કે સૂકાં ફળો કે સૂકીમેવો એવાં ફળ, જેમાંથી મૂળ પાણીનો મોટાભાગનો અંશ રસોઈ પહેલાં અથવા સીધા ખાવા માટે વાપરતાં પહેલાં દૂર કરવામાં આવ્યો હોય છે. ફળોને સૂકવવાની પ્રક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે સૂર્યપ્રકાશમાં, ઓઘોગિક ડ્રાયર દ્વારા અથવા ફ્રીઝ-ડ્રાઈંગ પદ્ધતિથી કરવામાં આવી હોય છે. ડ્રાયડ ફળોનો ઉપયોગ માનવ ઈતિહાસમાં બહુ પ્રાચીન છે; મેસોપોટેમિયામાં ઈ.સ. પૂર્વે ચોથી સહસ્ત્રાબ્દીથી તેનો ઉલ્લેખ મળે છે. તેની મીઠી સ્વાદિષ્ટતા, પોષક મૂલ્ય અને લાંબી શેલ્ફ લાઈફને કારણે ડ્રાયડ ફળોને ખાસ મહત્વ આપવામાં આવે છે. એકવીસમી સદીમાં ડ્રાયડ ફળોનું સેવન સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપક રીતે થાય છે. બજારમાં વેચાતાં ડ્રાયડ ફળોમાંથી લગભગ અડધો હિસ્સો કિસમિસનો હોય છે; ત્યારબાદ ખજૂર, સૂકા આલુ, અંજૂર, સૂકા



નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ વચ્ચેનો તફાવત શું? કે બંને સરખા જ?

જરદાળુ, પીચ, સફરજન અને નાસપતીનો ક્રમ આવે છે. આવાં ફળોને ‘પરંપરાગત’ અથવા ‘પરિચિત’ ડ્રાયડ ફળો કહેવામાં આવે છે અર્થાત્ સૂર્યપ્રકાશમાં અથવા વ્યાવસાયિક ડ્રાયર દ્વારા સૂકવાયેલાં ફળો. જ્યારે કેનબેરી, બ્લૂબેરી, ચેરી, સ્ટ્રોબેરી અને કેરી જેવાં ઘણાં

2. **ફાઇબરથી ભરપૂર:** સૂકા બોર અને ખજૂર જેવા ડ્રાયફ્રૂટ્સ પાચન પ્રણાલીને સુધારે છે અને કબજિયાત દૂર કરે છે.
3. **એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર:** તેમાં પોલિફેનોલ્સ જેવા એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે, જે

નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ બંને નાસ્તા માટે શાનદાર વિકલ્પો છે. સંતુલિત આહાર માટે, બંનેને તમારી નિત્ય જીવનશૈલીમાં શામેલ કરો પરંતુ મર્યાદામાં! એ ખાસ યાદ રાખવું કે બંને અલગ છે અને બંનેને સરખા સમજીને ઉપયોગ કરવો નહીં

ફળોને સૂકવતા પહેલાં તેમાં ખાંડ (જેમ કે સુકોઝા સિરપ) ભેળવીને પછી સૂકવવામાં આવે છે. આમ, ડ્રાયફ્રૂટ્સ એ તાજાં ફળ છે, જેમાંથી પાણીની મોટા ભાગની માત્રા દૂર કરવામાં આવે છે. આવા અદભુત ગુણધર્મને લીધે એ ઝેઝર્ટ અને નાસ્તા માટે પ્રખ્યાત છે. ડ્રાયફ્રૂટ્સના ઉદાહરણોમાં શામેલ છે; કિસમિસ (સૂકી દ્રાક્ષ), ખજૂર, સૂકા બોર, સૂકા આલુ, કેનબેરી વગેરે. પોષક તત્વો વિશે જોઈએ તો નટ્સની સરખામણીમાં ડ્રાયફ્રૂટ્સમાં કુદરતી શુગરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, જો કે તે તાજા ફળમાં રહેલા વિટામિન અને મિનરલ્સ જાળવી રાખે છે, જેના કારણે તે કેલરીથી સમૃદ્ધ બને છે.

ડ્રાયફ્રૂટ્સના આરોગ્યલક્ષી લાભો...

1. **ઊર્જાવર્ધક:** ડ્રાયફ્રૂટ્સમાં રહેલાં અતિસંકેન્દ્રિત (concentrated) પોષક તત્વો તેમને ઝડપી ઊર્જાના સ્ત્રોત બનાવે છે, જે ખાસ કરીને રમતવીરો માટે લાભદાયક છે.

શરીરમાં થતી સોજા, બળતરા અથવા આંતરિક નુકસાનની પ્રક્રિયાને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.

4. **વિટામિન અને મિનરલ્સથી સમૃદ્ધ:** ડ્રાયફ્રૂટ્સ આયર્ન, પોટેશિયમ અને વિટામિન A માટે સારો સ્ત્રોત છે, જે ત્વચા અને વાળના આરોગ્યમાં મદદ કરે છે. ઘણાં ડ્રાયફ્રૂટ્સમાં શુગરના ઊંચા પ્રમાણને કારણે મેટાબોલિક ડિસઓર્ડર ધરાવતાં લોકોએ ડ્રાયફ્રૂટ્સ સાવચેતીપૂર્વક લેવું જોઈએ. આહારમાં નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ બન્નેનો સમાવેશ જરૂરી છે! નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ બંનેના લાભો મેળવવા માટે, તે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ.

નટ્સના ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકાય?

1. મિશ્રિત નટ્સનો એક મુઠ્ઠી નાસ્તા માટે ઉપયોગ કરી શકાય.
2. યોગર્ટ, સેલડ અથવા મીઠાઈઓ પર તોડેલા નટ્સને ટોપિંગ તરીકે ઉમેરી શકાય.

3. ભૂખને રોકવા માટે થોડા નટ્સ હંમેશાં તમારી સાથે બેગમાં રાખો.

ડ્રાયફ્રૂટ્સના ઉપયોગ કઈ રીતે થઈ શકે?

1. ઓટમીલમાં કિસમિસ અથવા કાપેલા ખજૂર ઉમેરી શકો.
2. સૂકા આલુ અથવા અંજૂરને સ્મુથીમાં મિક્સ કરીને લઈ શકો.
3. મીઠાઈમાં ડ્રાયફ્રૂટ્સનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરો.

શું ધ્યાન રાખીશું?

જ્યારે નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ આરોગ્યલક્ષી છે ત્યારે તેનું સેવન સાવચેતીપૂર્વક થવું જોઈએ:

1. **પોર્શન કંટ્રોલ:** બંને કેલરીથી સમૃદ્ધ છે, તેથી વધુ સેવન વજન વધારવાનું કારણ બની શકે છે.
2. **એલર્જી:** નટ્સ, ખાસ કરીને મગફળી, સામાન્ય એલર્જી પ્રેરક છે અને તેથી એલર્જી ધરાવતાં લોકોએ એ ટાળવી જોઈએ.
3. **શુગરનું પ્રમાણ:** ડ્રાયફ્રૂટ્સમાં કુદરતી શુગર વધારે હોય છે, તેથી ડાયાબિટીસ ધરાવતાં લોકો માટે મર્યાદિત સેવન જરૂરી છે.
4. **પ્રોસેસડ નટ્સ:** શુગરવાળા, ફ્લેવર ધરાવતાં અથવા મીઠા/ખારા નટ્સ ટાળવા. નટ્સ અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ બંને નાસ્તા માટે શાનદાર વિકલ્પો છે. સંતુલિત આહાર માટે, બંનેને તમારી નિત્ય જીવનશૈલીમાં શામેલ કરો પરંતુ મર્યાદામાં! એ ખાસ યાદ રાખવું કે બંને અલગ છે અને બંનેને સરખા સમજીને ઉપયોગ કરવો નહીં.

ધતેફાફ

બહુ હઠીલી જાત છે, વળગ્યા પછી છૂટે નહીં, એ અહમને નાથવા તૈયાર છે, તો ઘન્ય છો! મોટા ભાગે છાવરે છે સૌ અસત્યોને છતાં સત્યને સ્વીકારવા તૈયાર છે, તો ઘન્ય છો
- ડૉ. મહેશ રાવલ

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ