

કેરી, કેરીનો રસ અને ડાયાબીટીસ



ખોરાક લોહીમાં શર્કરાના સ્તરમાં ઝડપી વધારાનું કારણ બની શકે છે, જ્યારે નીચા GIવાળા ખોરાક વધુ ધીરે ધીરે પચે છે, જેના કારણે લોહીમાં શર્કરાના સ્તરમાં ધીમે ધીમે વધારો થાય છે. કેરીનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ 51 છે જે એકદરે ઓછો છે. એટલે પૂરતા પ્રમાણમાં કેરી (જેમ જણાવ્યું એમ) લો તો કંઈ તકલીફ નહીં થાય. કેરીનો GI ફળની પાકવાની વિવિધતાને આધારે બદલાઈ શકે છે. પાકેલી કેરીમાં, થોડી પાકી કેરી કરતાં વધુ GI હોય છે. બ્લડ શુગર લેવલ પર અસર ઘટાડવા માટે, થોડી ઓછી પાકેલી કેરી પસંદ કરો. તેને પ્રોટીન સાથે લો તો વધુ સારું, એ ખાંડના શોષણને ધીમું કરવામાં મદદ કરી શકે. પ્રોટીન જ્યારે કેરી જેવા ઉચ્ચ કાર્બોહાઈડ્રેટ ખોરાક સાથે ખાવામાં આવે ત્યારે વધતી બ્લડ શુગરને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. કેરીમાં કુદરતી રીતે ફાઈબર હોય છે પરંતુ તેમાં ખાસ કરીને પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધુ હોતું નથી. તેથી, જો તમે એકલી કેરીની જગ્યાએ સાથે સાથે પ્રોટીન સ્ત્રોત ઉમેરો તો શુગર નિયંત્રણ કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે.

ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે અન્ય મોટો પ્રશ્ન એ છે કે કેરી ક્યારે ખાવી? તમારા ભોજનના બેલેન્સ ડાયેટના ભાગ રૂપે કેરી ખાવાથી બ્લડ શુગર લેવલ પર થતી અસરને ઓછી કરવામાં મદદ મળી શકે છે પરંતુ આદર્શ રીતે સવારના નાસ્તા અને બપોરના જમવાની વચ્ચે કે પછી બપોરના જમવા અને સાંજના જમવાની વચ્ચે કેરી લેવી વધુ યોગ્ય છે. ક્યારે પણ એક મીઠાઈ તરીકે કે પછી ડેઝર્ટ તરીકે જમ્યા બાદ કેરી ખાવી સલાહભર્યું નથી. તમારું શરીર કેવો પ્રતિભાવ આપે છે તે જોવા માટે કેરી ખાધા પછી તમારા બ્લડ શુગરના લે વ લ ને મોનિટર કરવું વધુ ઉચિત છે. જે દર્દીઓ ઇન્સ્યુલિન લેતાં હોય કે જેઓનું ડાયાબીટીસ સતત અનિયંત્રિત રહેતું હોય તેઓએ તેમના નિષ્ણાત તબીબની સલાહ લેવી.

હવે વાત આવે છે કેરીના રસની! તો કેરીનો રસ ડાયાબીટીસના દર્દીએ બિલકુલ ના ખાવો જોઈએ. આગળ જણાવ્યા મુજબ કેરી ખાઈ શકાય પણ જો રસ ખાવામાં આવે તો તમારી શુગર ઊંચા પ્રમાણમાં વધવાની શક્યતા રહેલી છે. એ એટલે કેમ કે કેરીના રસમાં ફાઈબર લગભગ હોતા નથી, રસ ગળાઈ ગયો હોય છે, ઉપરાંત એક વાટકી રસ એ એક કેરી નથી પરંતુ 2-3 કેરીઓ છે. નિષ્કર્ષમાં, કેરીમાં મોટાભાગની કેલરી એમાં રહેલી શુગરમાંથી આવે

કેરીનો રસ ડાયાબીટીસના દર્દીએ બિલકુલ ના ખાવો જોઈએ. કેરી ખાઈ શકાય પણ જો રસ ખાવામાં આવે તો તમારી શુગર ઊંચા પ્રમાણમાં વધવાની શક્યતા રહેલી છે કેમ કે કેરીના રસમાં ફાઈબર લગભગ હોતા નથી, રસ ગળાઈ ગયો હોય છે, ઉપરાંત એક વાટકી રસ એ એક કેરી નથી પરંતુ 2-3 કેરીઓ છે

છે, જેનો અર્થ છે કે આ ફળ બ્લડ શુગરનું સ્તર વધારી શકે છે પરંતુ તેમાં ફાઈબર, એન્ટીઓક્સિડન્ટો છે અને ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ઓછો છે, તેથી તેનો અર્થ એ કે કેરી અચાનક બ્લડ શુગરમાં વધારો કરી શકશે નહીં પરંતુ સમય જતાં વધારો થશે જ્યારે યોગ્ય મર્યાદિત માત્રાનું ધ્યાન ના રાખ્યું હોય. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ સંતુલિત આહારના ભાગ રૂપે કેરીનો આનંદ માણી શકે છે પરંતુ યોગ્ય ફેરફાર કરવો અને તમારા ભોજનની એકંદર કાર્બોહાઈડ્રેટ માત્રાને ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે. થોડી ઓછી પાકેલી કેરી પસંદ કરવી, તમે કેટલી ચીરી લો છો એની સાઈઝ (કદ) શું છે એના પર ધ્યાન આ પો અ ને



એ ક એવો પ્રશ્ન છે જે દર વર્ષે કેરીની સીઝન આવે એટલે સૌ કોઈને સતાવે. પ્રશ્ન એ જ રહે છે અને સાચું કહું તો જવાબ પણ એ જ રહે છે. હું માનું છું કે આ વિશે આપણે ચર્ચા કરી જ ચૂક્યા છીએ પણ ઘણા વાયકો થકી આ પ્રશ્ન માટે ફરી ફરીને આગ્રહ રહે છે કે આ વિશે લખાતું રહે અને સાચું જ્ઞાન ફળોના રાજા વિશે જાહેર જનતાને પ્રાપ્ત થાય. એ હકીકત છે કે કેરી એના સ્વાદિષ્ટ સ્વાદ અને સમૃદ્ધ પોષક તત્ત્વો માટે જાણીતી છે, કેરીની સીઝન આવે એટલે ઘણા બધા લોકો આ વિશે એક્સપર્ટ બની જતા હોય છે.

તબીબ હોય કે ના હોય... નિષ્ણાત હોય કે ના હોય... કોઈ કહેશે, કેરી ના ખવાય... કોઈ કહેશે જેટલી ખાવી હોય એટલી ખાવ, પણ એ સમયે તમને પ્રશ્ન એટલો જ કરીશ કે આપણે આ પાછળના કોઈ વૈજ્ઞાનિક તર્ક જાણવાની કોશિશ કરી? સૌથી પહેલું તો એ કે કેરી વિટામિન, ખનિજો અને એન્ટીઓક્સિડન્ટોથી સમૃદ્ધ ફળ છે. તેમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, જે પાચનમાં મદદ કરે છે, અગણિત એવા ફાયટોકેમિક સાથે કેરી આવે છે અને એટલે જ એને ફળોનો રાજા કહેવાય છે. જો કે, કેરીમાં પ્રાકૃતિક શર્કરા પણ વધુ હોય છે, એ જો વધુ માત્રામાં ખાવામાં આવે તો લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરમાં ઝડપથી વધારો થઈ શકે છે પરંતુ ડાયાબીટીસ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે, વારંવાર પ્રશ્ન ઊભો થાય છે: શું ડાયાબીટીસના દર્દીઓ કેરી ખાઈ શકે છે? ટૂંકો જવાબ હા છે, પરંતુ કેટલીક સામાન્ય શરતો અને ફેરફાર સાથે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે, મુખ્ય વસ્તુ મધ્યસ્થતા/ મોડરેશન છે.

સંતુલિત આહારના ભાગ રૂપે કેરીનો આનંદ લઈ શકાય છે પરંતુ તમે કેટલા પ્રમાણમાં લો છો અને તમારા ભોજનમાં એકંદર કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ કેટલું છે એ બાબત ધ્યાનમાં લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. કેરીની એક સર્વિંગ સામાન્ય રીતે લગભગ 1/2 કપ હોય છે અથવા બે ચીરી! જેમાં આશરે 15 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ હોય છે.

ફળોમાંથી આખા દિવસમાં તમે 30 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ લઈ શકો છો એટલે જો અન્ય કોઈ ફળ તમે નથી ખાઈ રહ્યા તો દિવસમાં બે વાર અડધી કેરી તમે લઈ શકો છો, અર્થાત્ આખા દિવસની 1 મીડિયમ સાઈઝ કેરી.. જો અન્ય ફળો પણ તમે લેતા હો તો પછી અડધી કેરી અર્થાત્ 2 ચીરી પર મર્યાદિત રહેવું. વ્યક્તિએ કેરીના ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ (GI)ને ધ્યાનમાં લેવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે. GI એ એક માપ છે કે જે જણાવે છે કે જેતે ખોરાક કેટલી ઝડપથી બ્લડ શુગર લેવલ વધારે છે. ઉચ્ચ GI ધરાવતો

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

ધતેડાફુ :

હાસ્યના પડદા પાછળ દુ:ખના દરિયા છે, આ આંખોની ભાષા, તને ક્યાં ખબર છે! તું કહે તું મને સૌથી વધુ પ્રેમ કરે છે, કહાની ખાલી, નામ તારું નફરત રાખતી, તને ક્યાં ખબર છે!