

TOFU VS PANEER

હેલ્થ માટે શું સારું?



♥ Low Calorie

♻️ Plant-Based

💪 High Protein

🧀 Rich & Creamy

આ

જકાલ સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતતા વધવાની સાથે લોકો પોતાના ડાયટમાં પ્રોટીન અને પોષક તત્ત્વોની માત્રા અંગે વધારે સતર્ક થઈ ગયાં છે. વાત જ્યારે શાકાહારીઓની હોય ત્યારે સૌથી પહેલો વિચાર પનીરનો આવે છે પરંતુ છેલ્લા થોડા સમયથી પનીર સિવાય પણ એક વસ્તુએ લોકોનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે. એ છે ટોફુ અથવા સોયા પનીર.

પનીર અને ટોફુ બંને પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, આયર્ન જેવાં પોષક તત્ત્વોનાં સારાં સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. પનીર અને ટોફુ દેખાવમાં લગભગ એક જેવા જ લાગે છે પરંતુ એનાં સ્ત્રોત અને પોષણમાં ફેર હોય છે. સવાલ એ થાય છે કે સ્વાસ્થ્ય માટે પનીર વધારે ફાયદાકારક છે કે ટોફુ? આવો જાણીએ એમની ન્યૂટ્રિશનલ વેલ્યુ, હેલ્થ બેનિફિટ્સ અને ખાસિયત....

પનીર

પનીર એક ડેરી પ્રોડક્ટ છે જે દૂધ ફાડીને બનાવવામાં આવે છે. ગાય કે ભેંસના દૂધમાં લીંબુનો રસ, દહીં કે વિનેગર નાખી દૂધ ફાડવામાં આવે છે. ભારતીય વાનગીમાં એ બહુ લોકપ્રિય છે અને એને જુદી જુદી રીતે રાંધવામાં આવે છે. પનીર પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને ફેટનો સારો સ્ત્રોત છે. શાકાહારી લોકો માટે પ્રોટીનનો એક મેન સોર્સ માનવામાં આવે છે. પનીર સામાન્ય રીતે ગરમ કરવાથી પીગળતું નથી.

ન્યૂટ્રિશનલ વેલ્યુ

એક દિવસમાં 100 ગ્રામ જેટલું પનીર ખાઈ શકાય છે. પનીરમાં પ્રોટીનની માત્રા ટોફુની તુલનામાં વધારે છે.
- 100 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 18-20 ગ્રામ

પ્રોટીન હોય છે.

- 100 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 265-300 કેલરી હોય છે.
- પનીરમાં ફેટની માત્રા વધુ હોય છે પરંતુ એનો પ્રકાર સ્વસ્થ હોય છે. 100 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 20-25 ગ્રામ ફેટ હોય છે.
- પનીર ખાવાથી કેલ્શિયમ મળે છે જે હડકાં અને દાંત માટે જરૂરી છે. 100 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 200-250 MG કેલ્શિયમ હોય છે.
- પનીરમાં આયર્નની માત્રા ઓછી હોય છે.
- પનીરમાં ફાઈબર હોતાં નથી.
- પનીર વિટામિન Aનો પણ સારો સ્ત્રોત છે જે

ટોફુ વીગન ડાયટનો લાગ છે. જ્યારે પ્રોટીન ડેરી પ્રોડક્ટ હોવાને કારણે વીગન ડાયટમાં શામેલ કરી શકાતું નથી. તમે તમારા ડાયટ, લાઈફ સ્ટાઈલ અને ફિટનેસ ગોલ્સ અનુસાર પનીર કે ટોફુ બેમાંથી કોઈ એકને પસંદ કરી શકો છો

કેલ્શિયમ સાથે મળી હાડકાં અને દાંતને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.
- પનીરમાં ઝિન્ક, કોપર, મેગ્નેશિયમ, સેલેનિયમ અને મેંગેનિઝ જેવાં ખનિજ હોય છે જે વિભિન્ન શારીરિક કાર્યો માટે જરૂરી છે.

ટોફુ

ટોફુ સોયાબીનમાંથી બનતી એક પ્રોડક્ટ છે. સોયાબીનને પાણીમાં પલાળી, છૂંદી અને ઉકાળી સોયા દૂધ બનાવી શકાય છે. સોયા દૂધ જમાવી ટોફુ બનાવવામાં આવે છે. ખાસ કરીને એશિયાઈ વાનગીઓમાં ટોફુનો ઉપયોગ થાય છે. ટોફુ પ્રોટીન, આયર્ન અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર હોય છે અને એને લો કેલરી ફૂડ માનવામાં આવે છે. ટોફુ પ્લાન્ટ બેઝ પ્રોડક્ટ છે. ટોફુ એક વીગન પ્રોડક્ટ છે.

કારણ કે એ કોઈ પણ એનિમલ બેઝ પ્રોડક્ટમાંથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

ન્યૂટ્રિશનલ વેલ્યુ

- 100 ગ્રામ ટોફુમાં લગભગ 8-10 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
- ટોફુમાં કેલરીની માત્રા પનીરની સરખામણીએ ઘણી ઓછી હોય છે. વજન ઘટાડવા ઈચ્છનાર માટે એ ફાયદાકારક છે. 100 ગ્રામ ટોફુમાં લગભગ 70-80 કેલરી હોય છે.
- 100 ગ્રામ ટોફુમાં લગભગ 4-5 ગ્રામ ફેટ હોય છે. ટોફુમાં ફેટની માત્રા ઓછી હોવાથી હાર્ટ

હેલ્થ માટે બહેતર છે.

- 100 ગ્રામ ટોફુમાં લગભગ 150-200 mg કેલ્શિયમ હોય છે.
- ટોફુમાં આયર્નની માત્રા વધુ હોય છે જે લોહીમાં લાલ રક્ત કોશિકાઓના ઉત્પાદન માટે જરૂરી છે. એ એનીમિયાથી બચવામાં મદદ કરે છે.
- ટોફુમાં થોડી માત્રામાં ફાઈબર હોય છે જે પાચનતંત્ર માટે ફાયદાકારક છે.
- ટોફુમાં મેગ્નેશિયમ સારી માત્રામાં હોય છે જે હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.
- ટોફુમાં ઓમેગા-3 અને ઓમેગા-6 ફેટી એસિડ હોય છે જે હૃદય સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- એમાં મોજૂદ આઈસોફલેવોન્સ જેવા પ્લાન્ટ કમ્પાઉન્ડ્સ હાર્ટ ડિસીઝ, બોન ડિસીઝ સહિત ઘણી બીમારીઓથી બચાવે છે.

તંદુરસ્તી માટે શું સારું?

વેટ લોસ

જો તમે વજન ઉતારવાની કોશિશ કરતાં હો તો ટોફુ બહેતર ઓપ્શન છે કારણ કે એમાં કેલરી અને ફેટની માત્રા ઓછી હોય છે. પનીરમાં કેલરી અને ફેટ વધારે હોય છે જે વજન વધારી શકે છે.

હાર્ટ હેલ્થ

ટોફુમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટની માત્રા ઓછી હોય છે જે હાર્ટ માટે બહેતર છે. પનીરમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટ વધારે હોય છે જે કોલેસ્ટ્રોલ વધારી શકે છે.

પ્રોટીનની જરૂરત

જો તમને વધારે પ્રોટીનની જરૂર હોય તો પનીર સારો વિકલ્પ છે. એ મસલ્સ બીલ્ડિંગ અને ફિઝિકલ ગ્રોથ માટે બેસ્ટ છે.

ડાયજેશન

ટોફુમાં ફાઈબર હોય છે જે પાચનતંત્ર માટે ફાયદાકારક છે. પનીરમાં ફાઈબરની ઊણપ હોય છે એટલે એ પાચન માટે એટલું ફાયદાકારક નથી.

વીગન ડાયટ

ટોફુ વીગન ડાયટનો ભાગ છે. જ્યારે પ્રોટીન ડેરી પ્રોડક્ટ હોવાને કારણે વીગન ડાયટમાં શામેલ કરી શકાતું નથી. તમે તમારા ડાયટ, લાઈફ સ્ટાઈલ અને ફિટનેસ ગોલ્સ અનુસાર આમાંથી કોઈ એકને પસંદ કરી શકો છો.

ડાયટમાં કઈ રીતે સામેલ કરશો?

જો તમે વજન ઘટાડવા ઈચ્છતાં હો તો ટોફુ બેસ્ટ ઓપ્શન છે. પનીર અને ટોફુ બંને રોસ્ટ કરી શકાય છે. એને સલાડ, સોસ અને ડિઝર્ટમાં એડ કરી શકાય. પનીર ભૂરજ કે ટોફુ ભૂરજ રોટી સાથે સર્વ કરી શકાય.