



રા કરતાં તો વિદેશીઓ વધુ પિઝા, બર્ગર અને ચીઝ ખાતા હોય છે. છતાં તેઓ ફિટ દેખાય છે અને આપણને જ ડાયાબિટીસ અને મોટાપો કેમ વધારે આવે છે?” ક્લિનિકમાં આ પ્રશ્ન અવારનવાર પૂછાય છે. બહારથી જોઈએ તો વાતમાં થોડું તથ્ય પણ જણાય. યુરોપના શહેરોમાં લોકો બ્રેડ, પાસ્તા અને ચીઝ ખાતા જોવા મળે છે. અમેરિકન ખોરાકમાં પણ બર્ગર, કેન્ય ફાઈઝ અને મીઠાં પીણાંની કોઈ કમી નથી. આમ છતાં કોઈ ભારતીય વ્યક્તિનું વજન માત્ર 70-75 કિલો હોય અને તેને ડાયાબિટીસ, ફેટી લિવર કે ઊંચું કોલેસ્ટરોલ થઈ જાય, જ્યારે તેની સરખામણીમાં વધુ વજન ધરાવતી કોઈ પશ્ચિમી વ્યક્તિના રિપોર્ટ સામાન્ય હોઈ શકે છે. અહીં એક વાત પહેલાં સ્પષ્ટ કરવી જરૂરી છે. યુરોપ કે અમેરિકામાં સ્થૂળતા નથી એવું બિલકુલ નથી. અમેરિકા સહિત અનેક પશ્ચિમી દેશોમાં પણ ઓબેસિટી એક ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યા છે. પરંતુ ભારતીયો માટે ચિંતાનો વિષય એ છે કે આપણને ઘણી વખત વિદેશીઓની સરખામણીમાં ઓછા વજન અને ઓછા BMI પર પણ ડાયાબિટીસ, ફેટી લિવર, બ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગનું જોખમ શરૂ થઈ જાય છે. એટલે સાચો સવાલ “કોણ વધારે જાડું છે?” એ નથી. સાચો સવાલ છે “શરીરમાં ચરબી ક્યાં અને કેવી રીતે જમા થઈ રહી છે?”

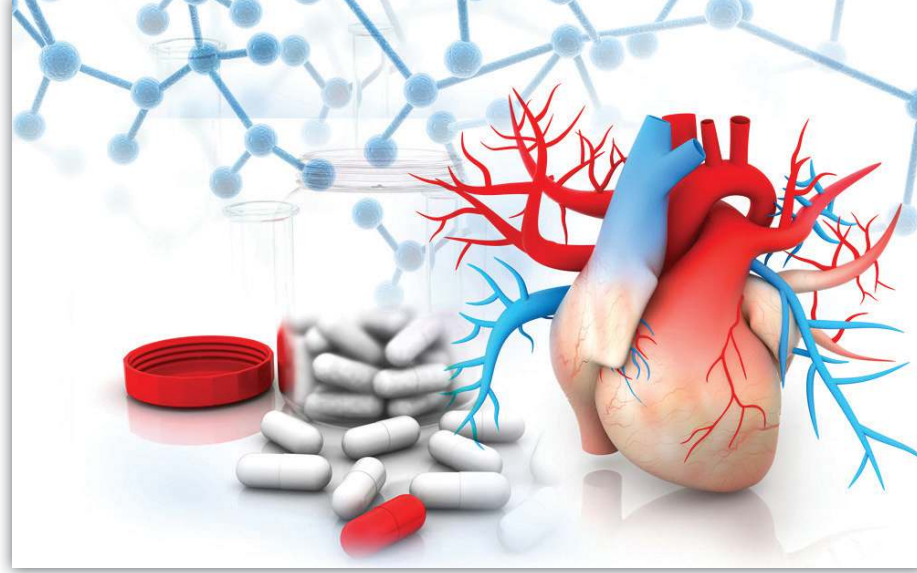
વજનકાંટો આખી હકીકત બતાવતો નથી.

બે વ્યક્તિનું વજન એકસરખું હોય તો પણ બંનેનું સ્વાસ્થ્ય એકસરખું હોય એવું જરૂરી નથી. એક વ્યક્તિના શરીરમાં સ્નાયુઓનું પ્રમાણ સારું અને ચરબી ઓછી હોઈ શકે છે, જ્યારે બીજી વ્યક્તિના હાથ-પગ પ્રમાણમાં પાતળા હોય પરંતુ પેટ અને અંદરના અંગોની આસપાસ વધારે ચરબી જમા થયેલી હોય શકે છે. ભારતીયોમાં પેટની અંદર, લિવર, પેન્ક્રિયાસ અને અન્ય આંતરિક અંગોની આસપાસ ચરબી જમા થવાની પ્રવૃત્તિ પ્રમાણમાં વધારે જોવા મળે છે. તેને visceral fat કહેવામાં આવે છે. આ ચરબી માત્ર શરીરમાં પડેલો વધારાનો સંગ્રહ નથી. તે હોર્મોનલ અને મેટાબોલિક ગડબડ ઊભી કરી શકે છે, ઈન્સ્યુલિનની અસર ઘટાડે છે અને ડાયાબિટીસ, ફેટી લિવર તથા હૃદયરોગનું જોખમ વધારે છે. આ જ કારણથી કોઈ વ્યક્તિ દેખાવમાં બહુ જાડી ન હોય, તેનું વજન પણ ખાસ વધારે ન હોય, છતાં કમર બહાર આવી ગઈ હોય અને રિપોર્ટમાં શુગર, ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ કે ફેટી લિવર જોવા મળે. એટલે ભારતીયો માટે માત્ર વજન કે BMI જોવું પૂરતું નથી. કમરનો ઘેરાવો પણ એટલો જ મહત્વનો છે. સામાન્ય રીતે ભારતીય પુરુષોમાં 90 સેન્ટિમીટર અને મહિલાઓમાં 80 સેન્ટિમીટરથી વધારે કમર હોય તો મેટાબોલિક જોખમ અંગે સાવચેત થવાની જરૂર છે. અહીં કપાંડાની સાઈઝ નહીં, પરંતુ નાભીના સ્તરે યોગ્ય રીતે માપેલો કમરનો ઘેરાવો મહત્વનો છે.

‘પાતળું શરીર, મોટું પેટ’: ભારતીયોની ખાસ સમસ્યા.

ભારતીયોમાં ઘણી વખત સ્નાયુઓનું પ્રમાણ ઓછું અને શરીરની ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. બહારથી વ્યક્તિ સામાન્ય અથવા પાતળી દેખાય, પરંતુ શરીરની રચના તપાસીએ ત્યારે ચરબીનું પ્રમાણ અપેક્ષા કરતાં વધારે નીકળે. આ સ્થિતિને સામાન્ય ભાષામાં “પાતળા દેખાતા છતાં અંદરથી મેટાબોલિક રીતે અસ્વસ્થ” કહી શકાય. સ્નાયુઓ આપણા શરીરમાં માત્ર શક્તિ માટે નથી. સ્નાયુઓ ગ્લુકોઝનો મોટો ઉપયોગ કરે છે. સરળ રીતે કહીએ તો સ્નાયુઓ શરીરમાં શુગર માટેના સૌથી મોટા વપરાશકર્તા છે. જો સ્નાયુઓ ઓછા હોય અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ પણ ઓછી હોય, તો ભોજનમાંથી આવેલી શુગરનો ઉપયોગ ઘટે છે. પરિણામે શરીરને ઈન્સ્યુલિન વધારે બનાવવું પડે છે અને સમય જતાં ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ તથા ડાયાબિટીસનો માર્ગ ખુલવા લાગે છે. આથી જ માત્ર વજન ઘટાડવું પૂરતું નથી. વજન ઘટાડતી વખતે ચરબી ઘટે અને સ્નાયુઓ જળવાઈ રહે, એ વધુ જરૂરી છે.

વજન, BMI ઓછું હોય છતાં ભારતીયોને ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગનું જોખમ વધુ કેમ?



આપણું ભોજન ખોટું નથી, પણ તેનું સંતુલન ખોરાવનું છે.

ભારતીય અને ખાસ કરીને ગુજરાતી ભોજન પોતાની રીતે અત્યંત વૈવિધ્યપૂર્ણ છે. દાળ, કઠોળ, શાકભાજી, અનાજ, દહીં, છાશ, મસાલા અને ઋતુ પ્રમાણે મળતા ખોરાકનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આપણો પરંપરાગત આહાર સ્વસ્થ બની શકે છે. સમસ્યા આપણા ભોજનના અસ્તિત્વમાં નહીં, પરંતુ આજની થાળીના પ્રમાણ અને બંધારણમાં છે. સવારે ચા સાથે બિસ્કિટ અથવા ખારી, નાસ્તામાં પૌઆ કે ગાંઠિયા, બપોરે રોટલી સાથે ભાત, સાંજે ચા સાથે નાસ્તો અને રાત્રે ફરી રોટલી કે ખીચડી, આખા દિવસમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વારંવાર આવે છે. તેની સામે પ્રોટીન, કાર્બો શાકભાજી, ફાઈબર અને આખાં કઠોળનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે. એક જ ભોજનમાં રોટલી, ભાત, બટાકાનું શાક અને મીઠાઈ હોય ત્યારે ચારેય વસ્તુઓ અલગ દેખાય છે, પરંતુ શરીરની અંદર પહોંચ્યા પછી તેનો મોટો હિસ્સો ગ્લુકોઝમાં જ પરિવર્તિત થવાનો છે. ફાફડા, જલેબી, ગાંઠિયા કે ઘારીને કાયમ માટે છોડવાની વાત નથી. ખોરાક માત્ર પોષણ નથી; તે આપણી પરંપરા, પ્રસંગ અને લાગણીનો પણ ભાગ છે. પરંતુ તહેવારનો ખોરાક

ઊર્જા વાપરે છે. કસરત સિવાય દિવસ દરમિયાન થતી આ નાની-નાની પ્રવૃત્તિને NEAT એટલે કે non-exercise activity thermogenesis કહેવામાં આવે છે. દિવસમાં અડધો કલાક ચાલવું સારું છે, પરંતુ બાકીના સાડા તેવીસ કલાક લગભગ નિષ્ક્રિય રહેવામાં આવે તો માત્ર એ અડધો કલાક બધી અસરને પૂરી રીતે નાબૂદ કરી શકતો નથી. દર કલાકે બે-ત્રણ મિનિટ ઊભા થવું, ફોન પર વાત કરતાં ચાલવું, ટૂંકા અંતરે વાહન ન લેવું, શક્ય હોય ત્યાં સીડીનો ઉપયોગ કરવો અને ભોજન પછી દસ-પંદર મિનિટ ચાલવું, આ નાની ટેવો પણ લાંબા ગાળે મહત્વનો ફેરફાર કરી શકે છે. વિદેશમાં રહેતી વ્યક્તિ વધારે જીમ કરે છે એવું જ જરૂરી નથી. પરંતુ જાહેર પરિવહન સુધી ચાલવું, પોતાનાં ઘરનાં કામ જાતે કરવાં, સાઈકલ ચલાવવી અને દિવસ દરમિયાન વધુ પગલાં ભરવાં તેમની કુલ પ્રવૃત્તિ વધારી શકે છે. ભારતના શહેરી જીવનમાં સુવિધા વધી છે, પરંતુ એ સુવિધાએ શરીરમાંથી હલનચલન ધીમે-ધીમે છીનવી લીધું છે.

ભૂખથી નહીં, મૂડથી ખાઈએ છીએ.

આજના સમયમાં ખોરાક મેળવવા માટે ભૂખ લાગવાની પણ જરૂર રહી નથી. મોબાઈલ ખોલતાં જ

કોઈ ભારતીય વ્યક્તિનું વજન માત્ર 70-75 કિલો હોય અને તેને ડાયાબિટીસ, ફેટી લિવર કે ઊંચું કોલેસ્ટરોલ થઈ જાય, જ્યારે તેની સરખામણીમાં વધુ વજન ધરાવતી કોઈ પશ્ચિમી વ્યક્તિના રિપોર્ટ સામાન્ય હોઈ શકે છે

જ્યારે દર અઠવાડિયાનો અને પછી રોજિંદો ખોરાક બની જાય, ત્યારે સમસ્યા શરૂ થાય છે. “ઘરનું છે એટલે હેલ્થી” એ માન્યતા પણ હંમેશાં સાચી નથી. ઘરે બનેલી પૂરી પણ તળેલી જ છે, વધારે ઘીવાળો શીરો પણ કેલરીથી ભરપૂર જ છે અને વારંવાર પીવાતી ખાંડવાળી ચા પણ શરીરમાં અસર કરશે જ.

ખાવાની માત્રા વધી, શરીરની હલનચલન ઘટી.

અગાઉના સમયમાં લોકો જીમમાં કદાચ નહોતા જતા, પરંતુ તેમનું રોજિંદું જીવન જ વધુ સક્રિય હતું. બજારમાં ચાલીને જવું, સીડી ચઢવી, ઘરનાં કામ કરવાં, હાથથી વસ્તુઓ ઉપાડવી અને દિવસ દરમિયાન સતત હલનચલન થતું રહેતું. આજે ઓફિસમાં ખુરશી, ઘરે સોફા, બિલ્ડિંગમાં લિફ્ટ, મોલમાં એસ્કેલેટર અને નજીકની દુકાન માટે પણ વાહન તૈયાર છે. શરીર આખો દિવસ બહુ ઓછી

ખોરાકના ફોટા, ડિસ્કાઉન્ટ, “એક સાથે એક ફી” અને મધરાત સુધી ડિલિવરી ઉપલબ્ધ છે. પહેલાં બહારનું ભોજન ખાસ પ્રસંગ હતો; હવે થાક લાગ્યો, કંટાળો આવ્યો કે મૂડ ખરાબ થયો, ઓર્ડર કરી નાખ્યો! મોટા પેકેટ, મોટા બાઉલ અને કોમ્બો ઓફર અજાણતાં ખાવાનું પ્રમાણ વધારી દે છે. પેટ ભરાઈ ગયું હોય છતાં સ્કીન સામે બેસીને ખાવાથી મગજને સંતોષનો સંકેત મોડો મળે છે. ઘરમાં પણ પ્રેમનો અર્થ ઘણી વખત વધારે ખવડાવવો માનવામાં આવે છે. “એક રોટલી વધારે લઈ લે.” “આટલું થોડું ખાઈશ તો તાકાત ક્યાંથી આવશે?”

“આજે પ્રસંગ છે, આજે તો ચાલે!” અલબત્ત, એક દિવસ વધારે ખાવાથી કોઈને ઓબેસિટી થતી નથી. પરંતુ “આજે તો ચાલે” અઠવાડિયામાં ત્રણ-ચાર વખત થવા લાગે ત્યારે એ ટેવ બની જાય છે. પ્રેમથી પીરસાયેલા ખોરાકનો

અસ્વીકાર કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ શરીર ભરાઈ ગયું હોય ત્યારે વિનમ્રતાથી અટકવાનું શીખવું પણ સ્વાસ્થ્યનો ભાગ છે.

ઊંઘ અને તણાવ: થાળીમાં ન દેખાતા ગુનેગાર.

વજન વધારવા માટે માત્ર વધારે ખાવું જ જવાબદાર નથી. સતત તણાવ અને પાંચ-છ કલાકની અપૂરતી ઊંઘ પણ ભૂખ અને વજનને અસર કરે છે. મોડી રાત સુધી મોબાઈલ, અનિયમિત કામનો સમય, વહેલી સવારની જવાબદારીઓ અને આખો દિવસ માનસિક તણાવ, આ બધાથી શરીરમાં ભૂખ અને સંતોષનું નિયંત્રણ કરનાર હોર્મોન્સનું સંતુલન ખોરવાઈ શકે છે. ઓછી ઊંઘ પછી બીજા દિવસે વ્યક્તિને મીઠું, તળેલું અને વધુ કેલરી ધરાવતું ખાવાનું મન વધારે થઈ શકે છે. તણાવમાં ઘણાં લોકો ભૂખ માટે નહીં, પરંતુ મનને શાંતિ આપવા માટે ખાય છે. થોડા સમય માટે ખોરાક સારો અનુભવ કરાવે છે, પરંતુ પછી અફસોસ અને ફરી તણાવ, આ ચક્ર ચાલુ રહે છે. આથી સ્વસ્થ વજન માટે ડાયટ ચાર્ટ જેટલી જ જરૂર નિયમિત ઊંઘ, તણાવનું સંચાલન અને પોતાની સાથે સ્વસ્થ સંબંધની પણ છે.

તો પછી શરૂઆત ક્યાંથી કરવી?

એક સાથે આખી જીવનશૈલી બદલવાનો પ્રયાસ મોટાભાગે લાંબો ચાલતો નથી. તેના બદલે પાંચ સરળ શરૂઆત કરી શકાય. દરેક મુખ્ય ભોજનમાં પ્રોટીનનો એક સારો સ્ત્રોત ઉમેરો. દાળ, કઠોળ, દહીં, પનીર, સોયા અથવા વ્યક્તિને અનુકૂળ અન્ય વિકલ્પ. અડધી થાળી શાકભાજી અને સલાડ માટે રાખો. રોટલી તથા ભાત બંને સાથે લેવાની ટેવ હોય તો તેમના કુલ પ્રમાણ પર ધ્યાન આપો. દરરોજ ચાલવા ઉપરાંત અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત સ્નાયુઓ માટે Strength Exercise કરો. સાતથી આઠ કલાકની ગુણવત્તાસભર ઊંઘને વૈભવ નહીં, સારવારનો ભાગ માનો. વજનકાંટા સાથે કમરનો ઘેરાવો, શરીરની ચરબી, સ્નાયુઓ, બ્લડપ્રેશર, શુગર, લિપિડ પ્રોફાઈલ અને લિવરની સ્થિતિ પણ ધ્યાનમાં લો. માત્ર દેખાવ માટે પાતળા બનવાનું નહીં, પરંતુ અંદરથી મેટાબોલિક રીતે સ્વસ્થ બનવાનું લક્ષ્ય રાખો.

ભારતીય હોવું આપણી નબળાઈ નથી અને ભારતીય ખોરાક આપણો દુશ્મન નથી. પરંતુ આપણા શરીરની ખાસિયત સમજ્યા વગર પશ્ચિમી BMIના આંકડા કે સોશિયલ મીડિયાના દેખાવ સાથે સરખામણી કરવી જોખમી બની શકે છે.

અસલી ગુનેગાર એકલો ભાત, રોટલી, ઘી કે પિઝા નથી. જોખમ ત્યારે ઊભું થાય છે જ્યારે વધારે પ્રમાણ, ઓછું પ્રોટીન, ઘટતા સ્નાયુઓ, પેટની ચરબી, આખો દિવસ બેસી રહેવું, અપૂરતી ઊંઘ અને સતત તણાવ, આ બધું એકસાથે ભેગું થાય.

આપણે યુરોપ કે અમેરિકાની નકલ કરવાની જરૂર નથી. આપણા પરંપરાગત આહારને જ યોગ્ય પ્રમાણ, પૂરતા પ્રોટીન, વધુ ફાઈબર અને સક્રિય જીવન સાથે ફરી ગોઠવવાની જરૂર છે. કારણ કે સ્વાસ્થ્યનો સાચો અર્થ માત્ર ઓછું વજન નથી. સાચું સ્વાસ્થ્ય એટલે ઓછી કમર, મજબૂત સ્નાયુઓ, સારી ઊંઘ, સક્રિય શરીર અને એવા રિપોર્ટ, જે આપણા દેખાવ જેટલા જ સ્વસ્થ હોય.

ઘટેફાફ:

અમીર દોસ્ત! આ પૈસાના ટગની નીચેથી, ખમીર તાણું બો નીકળ્યું, ગરીબનું નીકળ્યું. દોસ્ત, આઘાત છે, ઉઠાડા નથી શું બતાવું નિશાન ખોલીને?

-રશ્મિ મનીઆર

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ