

‘સન્નારી’ માટે મુખપૃષ્ઠ તસ્વીર, પ્રતિભાવ, સૂચનો વગેરે ઇ મેઇલ પર પણ મોકલી શકો છો

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, ‘સન્નારી’ને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો કંઈ પણ મોકલી જ શકો છો. તમારી સરળતા માટે આ વધારાની સુવિધા કરવામાં આવી છે.

■ વાચકોને ખાસ વિનંતી કે પોતાનું લખાણ ટૂંકાણમાં જ મોકલે. ઘણા વાચકોનું લખાણ લાંબુ હોવાથી પૂરતો વ્યાચ આપી શકાતો નથી.

■ તમારી તસવીર ઊભી ફ્રેમમાં, બેકગ્રાઉન્ડ પ્લેઇન અને અવનવી અદામાં હોવી જરૂરી છે. આથી એકલાં નાના બાળકોના ફોટા મોકલશો નહીં.

■ તમારી તસવીરની ઇમેજ સાઇઝ ૮” x ૧૨” હાઇ રેઝોલ્યુશન ૩૦૦ DPIમાં મોકલશો જેથી એન્વાર્ફ કરતી વખતે મુશ્કેલી ન પડે અને ફાઇલ સાઇઝ ૧૦MB થી વધુ હોવી જોઈએ નહીં.

■ તમારા ફોટાગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહિ.

-સંપાદક

Email : sannari@gujaratmitra.in

સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર **ડૉ.રીન્કલ નાકાવાળાની** છે. એ પેથોલોજિસ્ટ છે. રીન્કલને કુર્કીંગ, ટીચીંગ, રીડીંગ, ટ્રાવેલિંગ અને મોડેલીંગનો શોખ છે.



પ્રિય સન્નારી

કેમ છો? મજામાં ને?

મિત્રો, આપણે બધાએ હાલમાં જ ન્યૂઝ વાંચ્યા કે નેશનલ કમિશન ફોર પ્રોટેક્શન ઓફ ચાઇલ્ડ રાઇટ્સ [NCPCR] દ્વારા તમામ જિલ્લાના શિક્ષણાધિકારીઓને સૂચના આપવામાં આવી છે કે માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓમાં ‘શુગર બોર્ડ’ સ્થાપિત કરવામાં આવે. આ નિર્ણય બાળકોમાં ‘શુગર’ એટલે કે ખાંડથી થતાં નુકસાન વિષે જાગૃતિ લાવવા અને દૈનિક આહારમાં તેની માત્રા ઘટાડવાના હેતુસર લેવામાં આવ્યો છે. ચોક્કસ આ પગલું આવકારદાયક છે પરંતુ સવાલ એ છે કે આવો નિર્ણય લેવાની જરૂર શા માટે પડી? આટલાં વર્ષોમાં બાળકોની શારીરિક તંદુરસ્તીમાં એવું તે શું પરિવર્તન આવ્યું કે શાળાઓમાં આ પગલું લેવાની જરૂર પડી? ખાંડના વધુ પડતાં સેવનથી બાળકોની તંદુરસ્તી પર શી માઠી અસર થાય છે? ખાંડ તેમના શરીરમાં ક્યા ક્યા સ્વરૂપે જાય? અને આના વિકલ્પ તરીકે માતાપિતા તરીકે આપણે શું કરી શકીએ તેના વિષે આજે ચર્ચા કરીએ.

છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી આપણે બાળકોમાં સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધી ગયેલું જોઈ શકીએ છીએ. એ ઉપરાંત, આજકાલ બાળકોને ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ થવાના, હૃદયને લગતી બીમારીઓ અને દાંતમાં કેવીટી થવાના કેસ વધી ગયા છે. બાળકો નાનપણથી જ જંક ફૂડ અને શુગરથી ભરપૂર હોય તેવાં ઠંડાં પીણાંના શોખીન હોય છે. આ કારણસર તેમને લીવરને લગતી બીમારી થવાની શક્યતાઓ પણ વધી ગઈ છે. સામાન્ય રીતે બાળકો દિવસની શરૂઆત કરે ત્યારથી જ તેમના રોજિંદા આહારમાં ખાંડનો સમાવેશ થતો જાય છે. જેમ કે, જો તેઓ સવારે દૂધમાં કોઈ ફ્લેવર કે બહાર મળતાં અન્ય તૈયાર મિશ્રણનો કે સીરિયલનો ઉપયોગ કરે છે તો ચેતી જાઓ! તે બધામાં જ ખાંડનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં પણ વધારે હોય છે. બજારમાં મળતી તૈયાર ચિપ્સ, તળેલા નાસ્તામાં, બ્રેડમાં કે બ્રેડની બનાવેલી વાનગીઓમાં, ઈન્સ્ટન્ટ નુડલ્સના મસાલા- આ બધામાં જ ખાંડ હોય છે. ઠંડાં પીણાં લો કે બજારમાં મળતાં તૈયાર ફ્રેશ જ્યુસ લો કે પછી પ્રોસેસ્ડ ફૂડ કે પેકેજ્ડ ફૂડ લો. આ બધામાં પણ શુગર હોય છે. હવે પ્રોબ્લેમ ફક્ત રીફાઇન્ડ શુગર નથી. બાળકો શુગરવાળા ખોરાકનું સેવન કેટલી માત્રામાં કરે છે તે પણ મહત્વનું છે. આવા આહારનું વધારે પડતું સેવન તેમના શરીરમાં શુગરની માત્રા સામાન્ય કરતાં વધારી દે છે. તેના કારણે પાચનતંત્ર પર

બાળકોમાં સ્થૂળતા કેમ?



અસર થાય છે જે વધારે કેલેરીવાળો ખોરાક લેવા માટે પ્રેરે છે. અંતે, તેનાથી શરીરનું વજન વધે છે, સ્થૂળતા આવે છે. ખાંડના વધારે પડતાં સેવનથી બ્લડ પ્રેશર, બ્લડ લીપીડ્સ અને કોલિક ઇન્ફલેમેશન વધે છે જે હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારે છે. રીફાઇન્ડ શુગર બ્લડ શુગર ઝડપથી વધારે છે જેના કારણે સ્વાદુપિંડ પર આડઅસર થાય છે. તે સ્વાદુપિંડમાં બનતી ઈન્સ્યુલીનની પ્રક્રિયાને અવરોધે છે. વધારે શુગર લીવરને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે અને વધારાના કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું ચરબીમાં રૂપાંતર થઈ જાય છે. દાંતમાંના નુકસાનકારક બેક્ટેરિયાનો ખોરાક ખાંડ હોય છે અને તેના વધારે પડતાં સેવનથી તે નુકસાનકારક બેક્ટેરિયાનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે જે દાંતમાં કેવીટી ઊભી કરે છે. આ ઉપરાંત, શરીરના કોષોમાં રહેલા નુકસાનકારક બેક્ટેરિયાનો ખોરાક પણ શુગર છે. શુગરના વધારે સેવનથી આ નુકસાનકારક બેક્ટેરિયા બેક્ટેરિયા રીતે વિકસવા લાગે છે અને તેનાથી કેન્સર થવાની શક્યતા પણ વધી જાય છે. આપણને ખ્યાલ પણ ન આવે તેવી રીતે શુગર બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ વિપરીત અસર કરે છે. બાળકોમાં મૂડ સ્વીંગ્સ વધી જાય છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે અને ડીપ્રેશન થવાની શક્યતા વધી જાય છે. એક વ્યક્તિની જેમ શુગરવાળો ખોરાક લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા વધતી જાય છે કારણ કે ખાંડ ખાવાથી તેમના બ્રેનને ડોપામીન મળતું હોય છે.

NCPCRના જણાવ્યા પ્રમાણે વિવિધ અભ્યાસોના આધારે આજે ૪ થી ૧૦ વર્ષનાં બાળકો દૈનિક કેલરીના સેવનમાં સરેરાશ ૧૩% જેટલી ખાંડ અને ૧૧ થી ૧૮ વર્ષનાં બાળકો આશરે ૧૫ % જેટલી ખાંડનું સેવન કરે છે. જ્યારે આ પ્રમાણ ૫ % જેટલું જ હોવું

જોઈએ. તો હવે, આપણે આ બાબતમાં શું કરી શકીએ કે જેથી બાળકોના આહારમાં શુગરનું પ્રમાણ ઓછું થાય અને એનર્જીના નામે જે શુગર બાળકોને આપવામાં આવે છે તેના બદલે આપણે બીજો કયો વિકલ્પ અપનાવી શકીએ?

સૌ પ્રથમ તો માતાપિતાએ જ માનસિકતા બદલવાની જરૂર છે કે દૂધમાં મીઠાશ ન હોય તો તે બાળકોને ન ભાવે! જો બાળક સવારે દૂધ પીને શાળાએ જતું હોય તો તેને દૂધમાં હોમમેડ ગ્રાયફૂટ પાઉડર મિક્સ કરીને આપી શકાય અને જો મીઠાશ અનિવાર્ય હોય તો સાથે ખજૂર પણ ઉમેરી શકાય. ખજૂર, ગોળ એ નેચરલ સ્વીટનર છે જે કોઈ પણ જાતની આડઅસર વિના બાળકોને મીઠાશ આપશે અને જરૂરી વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ પણ પૂરાં પાડશે. આ ઉપરાંત, જો મીઠાઈ ખાવાના શોખીન હોય તો ગોળ કે ખજૂરની બનતી મીઠાઈ ખવડાવવાનો આગ્રહ રાખવો. ફૂટ જ્યુસ કરતાં આખાં ફળ ખાવાથી તેમને ફાઈબર પણ મળે છે. ફળ, ખજૂર અને ગોળમાં રહેલી કુદરતી શુગરમાં ફાઈબર અને પોષક તત્વો હોય છે જે શરીરમાં થીમે થીમે પચે છે જે નુકસાન કરતાં નથી. જ્યારે રીફાઇન્ડ શુગરના સેવનથી બ્લડ શુગરમાં અચાનક ઉછાળો આવે છે જે અંતે નુકસાનકારક નીવડે છે. વળી, જંક ફૂડ અને ઠંડાં પીણાંનું સેવન કરવાની માત્રાને નિયંત્રિત કરવી અનિવાર્ય છે. તે ઓછામાં ઓછાં બાળકોને આહાર તરીકે મળે તેનું ધ્યાન માતાપિતા તરીકે આપણે ન રાખીએ તો કોણ રાખશે? બરાબર ને?

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશનના નિર્દેશ અનુસાર ૨ વર્ષ સુધીનાં બાળકોને ખાંડ આપવાની કોઈ આવશ્યકતા જ નથી અને ૨ વર્ષથી ૧૮ વર્ષનાં બાળકોને દૈનિક આહારમાં ૨૫ ગ્રામથી ઓછી (એટલે કે લગભગ છ ટીસ્પૂન) જેટલી ખાંડ આપી શકાય. આપણા શરીરમાં શુગરની પણ જરૂર હોય છે પરંતુ કહેવાય છે ને ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્’ એટલે કે કોઈ પણ વસ્તુ વધારે પડતી થાય તો તે હંમેશાં નુકસાન જ કરે છે માટે અતિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. નિયંત્રિત માત્રામાં શુગરનું સેવન નુકસાનકારક નથી. આ બાબતમાં NCPCR દ્વારા શાળાઓમાં ‘શુગર બોર્ડ’ ની રચના કરવાનો આ નિર્ણય ખરેખર આવકાર્ય છે. આપણાં બાળકો આપણા જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ હોય છે. જો તેમનાં જ શારીરિક - માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરતો આહાર આપણે તેમને આપીએ તો તે કેટલું યોગ્ય કહેવાય? તો હવેથી બાળકોના આહારનું ખાસ ધ્યાન રાખજો.

આવજો.. ફરી મળીશું, આવતા સપ્તાહે.

- સંપાદક

