

## સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સમતોલ શાકાહાર

મેડીસીનના પિતામહ એવા હિપોક્રેટીસ કહે છે: આહાર તમારું ઔષધ બની.

વૈદકીય શાસ્ત્રો કહે છે: અન્નસમા: પ્રાણા:- પ્રાણ અન્નને આધીન છે.

જીવવા માટે ખાવું, નહીં કે ખાવા માટે જીવવું- એ જીવનમંત્ર બને તો આહાર જ ઔષધ બની જાય અને **પહેલું સુખ તે જાતે નયો** એ ઉક્તિ સાર્થક થઈ જાય.

સમતોલ શાકાહાર એ નિરામયી જીવન માટેનો ઉપચાર છે.

આહાર તેવો વિચાર એ મુજબ શાકાહાર અહિંસાનો સંદેશવાહક પણ છે.

## ખોરાકની માહિતી માટે કુડ લેબલ વાંચો.

અમેરિકામાં વેચાતા ખોરાક માટે જરૂરી એવું કુડ લેબલ ખોરાકના ઘટકોને લગતી ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડે છે. જે દિવસની ૨૦૦૦ કેલરી ખાતી વ્યક્તિ માટે તૈયાર કરેલ હોય છે. કુડ લેબલમાં ખોરાકમાં લેવાનું પ્રમાણ અને એ પ્રમાણના નંબર લખેલા હોય છે, જે કુડ પિરામીડ મુજબ લેવાથી સમતોલ આહાર સપ્રમાણ લઈ શકાય. દરેક વ્યક્તિ માટે કેલરીની ( શરીરમાં વપરાતી શક્તિનો એકમ ) જરૂરિયાત ઉમ્મર, જાતી, રોગ ને પ્રવૃત્તિ મુજબ જુદી જુદી હોય છે. એક પાઉન્ડ વજન માટે ૩૫૦૦ કેલરી જવાબદાર છે. રોજની ૫૦૦ કેલરી વધુ વપરાય કે ઓછી ખવાય તો ૧ અઠવાડિયામાં ૧ પાઉન્ડ વજન ઘટે. અલ્પ પ્રવૃત્તિશીલ પુરૂષ દિવસની ૨૦૦૦ કેલરી અને પ્રવૃત્તિશીલ પુરૂષ ૨૫૦૦ કેલરી લેવી, અને વૃદ્ધ વ્યક્તિ અને મહિલાએ ૫૦૦ કેલરી એનાથી ઓછી લેવી. વજન પર કાબુ રાખવા મહિલા માટે ૧૨૦૦ થી ૧૫૦૦ કેલરી અને પુરૂષ માટે ૧૫૦૦ થી ૧૮૦૦ કેલરી લેવાની સલાહ જાણીતા ડાયેટીગ પ્લાન આપે છે. ખોરાકના જરૂરી ઘટકનું પ્રમાણ- કાર્બોદિત ૪૦ થી ૬૦ ટકા, પ્રોટીન ૧૫ થી ૨૦ ટકા, કેટ ૨૦ થી ૩૫ ટકા, ફાયબર ૩૦ ગ્રામ અને મીઠું ૫ ગ્રામ જરૂરી છે.

## ખોરાકનું પ્રમાણ કેમ જાણવું?

તમારો ખોરાક ને તેનું પ્રમાણ-સર્વિગ્ઝ પિરામીડ મુજબ લેવા જરૂરી છે.

**-ધાન્ય- સિરીઅલના ૬ થી ૧૧ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ એટલે રાંધેલા ભાત કે પાસ્તા કે સિરીઅલનો અડધો કપ; ઘઉં કે જવ કે બાજરી કે મકાઈની ૨૫ ગ્રામની ૧ રોટલી કે ભાખરી કે બ્રેડની ૧ સ્લાઈસ. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૮૦ કેલરી ગણાય.

**-શાક- વેજીટેબલના ૩ થી ૫ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ એટલે કાચા કે પાનવાળા શાકનો ૧ કપ કે મુઝીભર; રાંધેલા કે કેન્ડ કે કાપેલા શાકનો અડધો કપ; વેજીટેબલ રસ-જ્યુસનો અડધો કે પોણો કપ. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૩૦ કેલરી ગણાય.

**-ફળો- ફ્રુટ્સના ૨ થી ૪ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ એટલે કાપેલા કે રાંધેલા કે કેન્ડ ફળનો અડધો કપ; ૧૦૦ ટકા ફળના રસનો અડધો કે પોણો કપ; ટેનીસ બોલના જેવડું ફળ જેવાં કે સફરજન, ઓરેન્જ. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૬૦ કેલરી ગણાય.

**-કઠોળ-બીન્સ-નટ્સના ૨ થી ૩ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ એટલે રાંધેલા કઠોળ કે ટોકુનો અડધો કપ; બદામ, અખરોટ, સીંગચણા વગેરેનો ત્રીજા ભાગનો કપ. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૮૦ કેલરી ગણાય.

For more such articles, visit [www.kavilok.com](http://www.kavilok.com). To publish your article, email it to us at pateldr@pol.net

**-દૂધ- ડેરી પ્રોડક્ટ્સના ૨ થી ૩ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ એટલે લો-ફેટ કે નોનફેટ દૂધનો ૧ કપ; લો-ફેટ ચીઝનો ૧.૫ ઓંસ સ્વીસ કે ૨ ઓંસ અમેરિકન. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૧૫૦ કેલરી ગણાય.

**-તૈલી પદાર્થોના ૬ પ્રમાણ-** ૧ પ્રમાણ-૧ ચમચી તેલ કે ઘી કે માખણ-બટર. ૧ પ્રમાણ બરાબર ૪૫ કેલરી ગણાય.

### તંદુરસ્તી માટે આહારની પસંદગી.

**-શાકભાજી અને ફળ:** કાચા કે રાંધેલા શાક ને ફળ કે રસ લેવા; વિટામીન, ધાતુ, ફાયટોકેમિકલ, કુદરતી સુગર અને ફાઇબર-રેષાં સારા પ્રમાણમાં; કેટ અને કેલરી ઓછા પ્રમાણમાં; હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ અને કેન્સર અટકાવે; (ભૂખ સંતોષે.

**-ધાન્ય અને કઠોળ:** ઘઉં, બાજરી, ચોખા, જવ કે મકાઈ જેવાં ધાન્યમાંથી કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ ને રેસાં વધુ, પ્રોટીન થોડું અને કેટ નહિવત્ પ્રમાણમાં મળે. પીરસાતાં પ્રમાણમાં ઘટાડો કરવાથી વજન ઘટે અને મધુપ્રમેહ અટકે. ચણા, તુવેર, અડદ, મઠ, વટાણા કે સોયાબીન જેવાં કઠોળ અને બદામ, અખરોટ, મગફળી જેવાં નટસ-સીડસમાંથી પ્રોટીન અને રેસાં વધુ, જરૂરી અનસેચ્યુરેટેડ કેટ પણ વધુ મળે. ૧ ગ્રામમાંથી આશરે ૪ કેલરી મળે.

**-દૂધ:** દૂધ, દહીં કે ચીઝમાંથી પ્રોટીન, વિટામીન, ધાતુ અને કેલ્શિયમ વધુ મળે; કેટ, કેલરી અને કોલેસ્ટેરોલ પણ વધુ મળે એટલે લો-ફેટ દૂધની બનાવટ લેવી.

**-તેલ-ઘી અને મિઠાઈ:** કેટ અને કેલરી વધુ; (ભૂખ સંતોષ ઓછી; ૧ ગ્રામમાં ૯ કેલરી હોય; વનસ્પતિ તેલ-સીંગતેલ, ઓલિવ ઓઈલ, કોર્ન ઓઈલ, સફોલા, કનોલામાંથી ઉપયોગી કેટ મળે; ઘી, માખણ, મિઠાઈ અને ફાઇટોજનેટેડ ઓઈલમાં હાનિકારક કેટ વધુ.

**-પ્રવાહી:** રોજના ૬ થી ૮ ખ્યાલા કે વધુ પ્રવાહી- પાણી કે કેલરી-ફ્રી પીણાં લેવા.

### વિટામીન્સ અને ખનિજ તત્ત્વો.

વિટામીન્સ અને ખનિજ તત્ત્વો ચયાપચયની પ્રક્રિયા બરાબર થવા માટે ખાસ જરૂરી છે.

વિટામીન- એ માટે ટમેટો, પપૈયા, કેરી જેવાં લીલા-પીળા શાક લેવાં.

વિટામીન- સી માટે દ્રાક્ષ, ઓરંજ, લીંબુ જેવાં ખાટાં ફળ ને શાક લેવાં.

વિટામીન- બી ( થાયમીન, રિબોફ્લેવીન, નાયસીન) માટે ધાન્ય, કઠોળ ને લીલા શાકભાજી લેવાં.

વિટામીન-ઇ માટે વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવા લેવાં.

આર્યન- લોહતત્ત્વ માટે ઓટમીલ, બ્રાન, ટોફુ, દાળ, કઠોળ, લીલા પાનવાળા શાકભાજી, બ્રોકલી વગેરે મહિલાઓએ ખાસ લેવાં.

કેલ્શિયમ- દૂધ, દહીં કે એની બનાવટમાંથી વધુ મળે.

મલ્ટી-વિટામીનની ગોળી આબાલવૃદ્ધ સહુએ રોજ નિયમિત લેવી ઘણી આરોગ્યપ્રદ છે.

### પ્રતિદિન પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાત.

દિવસના ૨૦૦૦ કેલરીવાળા ખોરાકમાં કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ ૩૦૦ ગ્રામ, કુલ કેટ-ચરબી ૬૫ ગ્રામથી ઓછી સેચ્યુરેટેડ કેટ-સંતૃપ્ત ચરબી ૨૦ ગ્રામથી ઓછી, કોલેસ્ટેરોલ ૩૦૦ મિગ્રાથી ઓછું, ફાયબર-રેસાં ૨૫ ગ્રામ, પોટેશિયમ ૩.૫ ગ્રામ અને સોડિયમ ૨.૪ ગ્રામથી ઓછું જોઈએ. દિવસના ૨૫૦૦ કેલરીવાળા ખોરાકમાં કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ

For more such articles, visit [www.kavilok.com](http://www.kavilok.com). To publish your article, email it to us at pateldr@pol.net

૩૭૫ ગ્રામ, કુલ કેટ-ચરબી ૮૦ ગ્રામથી ઓછી, સેચ્યુરેટેડ કેટ-સંતૃપ્ત ચરબી ૨૫ ગ્રામથી ઓછી, કોલેસ્ટેરોલ ૩૦૦ મિગ્રાથી ઓછું, ફાયબર-રેસાં ૩૦ ગ્રામ, પોટેશિયમ ૩.૫ ગ્રામ અને સોડિયમ ૨.૪ ગ્રામથી ઓછું જોઈએ.

### ગુજરાતી ખોરાકમાં રહેલી કેલરી

- ૧૦૦ ગ્રામ ધાન્ય કે કઠોળ- ૩૨૦ કેલરી
- ૨૦ ગ્રામની ૧ કોરી કુલકા રોટલી- ૭૦ કેલરી
- ૧ પરોઠા કે ભાખરી- ૧૫૦ કેલરી
- ૧ તળેલી પુરી- ૯૦ કેલરી
- ૧ ચમચો મેક્રોની- ૧૧૫ કેલરી
- ૧ વાટકી રાંધેલા કઠોળ- ૧૬૦ કેલરી
- ૧ મસાલા ઢોસા- ૨૪૦ કેલરી
- ૧૦૦ ગ્રામ ભજીયાં કે ફાફડા કે ઉપમા- ૨૪૦ કેલરી
- ૧૦૦ ગ્રામ સાબુદાણા કે મોરૈયો- ૩૨૦ કેલરી
- ૧ વાટકી રાંધેલો ભાત- ૧૬૦ કેલરી
- ૧ વાટકી દાળ કે દોઢ વાટકી કઢી- ૧૨૦ કેલરી
- ૭૫ ગ્રામનું ૧ ઢેબરું યા ને થેપલું- ૧૯૦ કેલરી
- ૧ વાટકી ખીચડી- ૧૮૦ કેલરી
- ૧ ચમચો સ્પગેટી- ૧૦૦ કેલરી
- ૧૦૦ ગ્રામ ખમણ કે ઢોકળા કે ઇંડલી કે નૂડલ્સ- ૧૮૦ કેલરી
- ૧ નંગ સમોસા કે ટોસ્ટ- ૧૦૦ કેલરી
- ૧ નંગ કચોરી કે કટલેશ કે બ્રડની સ્લાઇસ- ૮૦ કેલરી
- ૧ નંગ પેંડો કે બરફી કે મગસ જેવી મિઠાઈ- ૧૪૦ કેલરી

### વડીલ વ્યક્તિ માટે આહાર આયોજન.

સી.પી.પટેલ, ઉમ્મર ૪૦, વજન ૧૪૪ પાઉન્ડ, ઊંચાઈ ૬૭ ઇંચ દરરોજ ૮ કલાક માટે મોટેલ સંભાળે છે. નાની-મોટી ઘરગથ્થુ જવાબદારી પણ નિભાવે છે અને રોજના ૨૦ મિનિટ ચાલે છે. પોતે શાકાહારી છે અને નિરોગી છે. એમને આહાર આયોજન માટે શું સલાહ આપશો ?

એમના અલ્પ પ્રવૃત્તિશીલ જીવનને લીધે રોજ ૨૦૧૦ કેલરીની જરૂર છે જે આ મુજબ લેવાથી સમતોલ આહાર મળી શકે. રોજ મલ્ટી-વિટામીનની ૧ ગોળી લેવી. રોજના ૬ થી ૮ ખ્યાલા પ્રવાહી લેવું.

સવારે બ્રેકફાસ્ટમાં ૧ કપ ચા કે દૂધ-૧૪૦ કેલરી, ૨ ટોસ્ટ-૨૦૦ કેલરી, ૧ મિડીયમ કેળું કે નાસપતિ- ૧૦૦ કેલરી લેવાં અને ૨ ખ્યાલા પાણી લંચ પહેલાં લેવું.

For more such articles, visit [www.kavilok.com](http://www.kavilok.com). To publish your article, email it to us at pateldr@pol.net

બપોરે લંચમાં ૨ ભાખરી- ૩૦૦ કેલરી, દૂધીચણાનું શાક ૧૦૦ ગ્રામ- ૧૪૦ કેલરી, ઓરેન્જ જ્યુસ ૧ પ્યાલો- ૧૬૦ કેલરી અને ૧ પ્યાલો પાણી લેવાં.

સાંજે નાસ્તોમાં ૧ કપ ચા કે દૂધ- ૧૪૦ કેલરી, ૫૦ ગ્રામ કાકડા કે ૧૫ બદામ કે ૫ અખરોટ- ૧૨૦ કેલરી અને ૧ પ્યાલો પાણી લેવાં.

રાત્રે ડીનરમાં ૩ કોરી ફુલકા રોટલી-૨૧૦ કેલરી, ૧ વાટકી દાળ-૧૨૦ કેલરી, ૧ વાટકી બટાકાનું શાક કે કઠોળ- ૧૬૦ કેલરી, ૧ વાટકી ભાત- ૧૬૦ કેલરી, ૧ વાટકી કચુંબર કે સાલડ- ૩૦ કેલરી, ૧ ચમચી મુખવાસ- ૩૦ કેલરી અને ૨ પ્યાલા પાણી લેવાં.

ઘરડો પુરુષ કે વડીલ મહિલા આ સ્થિતિમાં ૨૦૦ થી ૩૦૦ કેલરી એનાથી ઓછી લેશે. પ્રવૃત્તિશીલ વ્યક્તિ કે વધતા કિશોર એનાથી ૫૦૦ થી ૮૦૦ કેલરી વધુ લેશે.

## રોગ અટકાવ માટે શાકાહાર.

**હૃદયરોગ અને હાઈકોલેસ્ટેરોલ-** પ્રાણીજ કેટ ખાનારને હૃદયરોગ વધુ થાય છે કારણકે વધુ પડતાં સંતૃપ્ત મેદ-સેચ્યુરેટેડ કેટ અને કોલેસ્ટેરોલ ધમનીમાં જમા થાય છે. લોકેટ અને અનસેચ્યુરેટેડ કેટ એને રોકે છે. શાકાહારીને આ રોગ ઓછો થાય છે.

**કેન્સર-** ૫૦ ટકા પુરુષ અને ૩૩ ટકા મહિલાને આ જીવતરમાં કેન્સર થશે. કેન્સર રોકવા વધુ શાક ને ફળ ખાઓ કારણકે એમાં ઓછી કેલરી, ઓછી કેટ, રેસાં ને એન્ટીઓક્સીડન્ટ છે જે શરીરના કોષોમાં હાનિ રોકે છે. પ્રાણીજ ને વધુ કેટથી સ્તન, પ્રોસ્ટેટ અને આંતરડાનાં કેન્સર અને મેદવૃધિથી સ્તન, આંતરડાં, ગભાશય ને પિત્તાશયનાં કેન્સર વધુ થાય છે.

**હાઈપરટેન્શન-** ડેશ ડાયેટ- જેમાં લો કેટ, લો સોલ્ટ-મીઠું, વધુ ધાન્ય, કઠોળ, શાક, ફળ, રેસાં, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ ને કેલ્શિયમ છે- લેવાથી, કસરતથી અને વજન ઘટાડવાથી લોહીનું દબાણ વધતું અટકે છે; હૃદયરોગ અને લકવાની શક્યતા ઘટે છે.

**ઓસ્ટીઓપોરોસીસ-** ઓસ્ટીઓપોરોસીસ અટલે કેલ્શિયમના ઘટવાથી હાડકાંનું નબળા થવું- જે વડીલ મહિલા ને ઘરડાંઓને વધુ થાય છે. લોકેટ દૂધ, દહીં ને વિટામીન ડી યુક્ત કેલ્શિયમની ગોળી લેવાથી આ રોગ અટકે છે.

**ડાયાબિટીસ યા મધુપ્રમેહ-** છડયા વિનાના આખા ધાન્યમાંથી રાંધેલો, ઓછો કેટવાળો, વધુ શાકભાજી ને તાજા ફળોવાળો, અંકુશિત કેલરીવાળો આહાર અને કસરતથી આ રોગ તેમજ ઓબેસીટી- મેદવૃધિ અંકુશિત કરી શકાય તેમજ અટકાવી શકાય છે.

**આરોગ્યપ્રદ આહાર માટે સમતોલ શાકાહાર** પિરામીડ મુજબ આરોગો; વિવિધ ધાન્ય ને કઠોળ રોજ લો; વિવિધ ને વિશેષ શાક ને ફળ નિયમિત આરોગો; નહિવત્ સંતૃપ્ત કેટ ને કોલેસ્ટેરોલ લો; સુગરયુક્ત પીણાં ને મિઠાઈ અંકુશિત કરો; ઓછાં મીઠાનો આગ્રહ રાખો; દારૂ ને ઇંડા-માંસનો ત્યાગ કરો; ખોરાકની સલામતી સાચવો.

- સમતોલ જે શાકાહાર, તંદુરસ્તીનો એ આધાર

- ખોબો ભરીને એવા શાકાહાર લીધા કે મૂઆ સુધી અમે સાજા રહ્યા;

For more such articles, visit [www.kavilok.com](http://www.kavilok.com). To publish your article, email it to us at pateldr@pol.net

માટલી ભરીને રોજ જળપાન કીધા કે સૂતા સુધી અમે તાજા રહ્યા.  
- ભાવતું મળે તો બધું પેટે ના ભરીએ ને ભાવતાનો કરીએ પ્રસાદ.

ઉપરોક્ત સૂક્તો આપણા માટે આરોગ્ય મંત્ર બની રહે.

ઉપયોગી વેબસાઇટ્સ :

[www.indiadiets.com](http://www.indiadiets.com);

[www.diabetesindia.com](http://www.diabetesindia.com);

[www.medindia.com](http://www.medindia.com);

[www.nutritionfoundationofindia.org](http://www.nutritionfoundationofindia.org);

[www.health.gov](http://www.health.gov).

દિલીપ આર.પટેલ, એમ.ડી.

ઓરેન્જ, કેલીફોર્નિયા.

એપ્રિલ ૮, ૨૦૦૫.