

आहार विशेषज्ञ से बातचीत

■ अमिता सिंह



प्रश्न : मुझे जो समझ आता है कि गुर्दा रोगी को सोडियम कम लेना होता है, परंतु नमक तो सोडियम क्लोराईड होता है, तो इसमें हमें कितना सोडियम मिलता है?

– श्री अनिल सोनी, अरेरा कॉलोनी, भोपाल.

उत्तर : आपने सही कहा है कि नमक सोडियम क्लोराईड होता है। आसानी से समझने के लिये आपको बता दूँ कि दस ग्राम नमक से आपको 4 ग्राम सोडियम या 4000 मि.ग्रा. सोडियम मिलता। अतः जब आप दो ग्राम नमक लेते हैं तो आपको लगभग 800 मि.ग्रा. सोडियम मिलता और भोजन से प्राप्त होने वाले सोडियम को मिलाकर यह आपके लिये पर्याप्त है।

प्रश्न : डायबिटिक होने के नाते हमारे खाने में मसालों का क्या महत्व है क्योंकि तेल आदि तो हमने कम कर दिया है।

– श्रीमती आशा अग्निहोत्री, सीहोर

उत्तर : आशा जी तेल तो बताई गई मात्रा में उपयोग करना है, परंतु सभी मसालों का आप इच्छानुसार उपयोग कर सकते हैं। प्याज़, अदरक, लहसुन के साथ दाल-चीनी, लोंग, इलायची, काली मिर्च सभी अच्छे हैं। दरअसल मेथी वसा और दालचीनी पाउडर का खास रोल है मधुमेह को नियंत्रित करने में। अतः इनका उपयोग तो आप अवश्य करें। इनकी सूखी या गीली चटनी भी उपयोग में ला सकते हैं। इन पर और अधिक जानकारी हम आपको आगे देंगे।

प्रश्न : सोयाबीन की बड़ी का जो फायदा है क्या वह तेल से भी मिलेगा।

– रश्मि टुकराल, इंदौर

उत्तर : नहीं सोयाबीन के सभी फायदा उसका आटा, दाल या बड़ी खाने से मिलेंगे, तेल से केवल वसा ही मिलेगी।

प्रश्न : मेरा बेटा 5 साल का है, उसे मधुमेह है। वो दूध बार्नवीटा के बिना नहीं पीता। क्या मैं उसे बार्नवीटा दे सकती हूँ?

उत्तर : वैसे तो बार्नवीटा में ग्लूकोज़ होता है, अतः न दे तो बेहतर है परंतु अगर बच्चा ज़िद करें तो एक छोटा चम्मच ही उपयोग करें।

प्रश्न— मैं सालों से सोमवार का उपवास रखती हूँ। पिछले दो साल से मुझे डायबिटीज़ हो गई है। क्या मैं उपवास में साबूदाने की खिचड़ी खा सकती हूँ।

– वंदना भावसार, इंदौर

उत्तर— वंदना जी साबूदाने में लगभग 80 से 90% स्टार्च होता है, जो कार्बोहाईड्रेट है। इसमें फायबर (रेश) की मात्रा भी नगण्य है। इसलिये अधिक मात्रा में लेने पर खाने के बाद भी ब्लड शुगर बढ़ सकती है। फिर भी यदि आप एक बार की मात्रा एक कटोरी बनी हुई खिचड़ी से कम रखें और खिचड़ी में मूँगफली के दाने, हरी सब्जियाँ व धनियाँ आदि डालकर बनायें तो उपवास में इसे लेने में कोई हर्ज नहीं है। खिचड़ी के साथ ही फल आदि भी खायें तो फलों का फायबर खाने के बाद की ब्लडशुगर को बढ़ने नहीं देगा।●●●

अपने प्रश्नों के उत्तर के लिये सम्पर्क करें –

श्रीमती अमिता सिंह

कॉटेज नं. 4, पैलेस रोड, एहमदाबाद एरिया, भोपाल-462001
या amita56@rediffmail.com या 9827255476