

आहार विशेषज्ञ से बातचीत

✍ अमिता सिंह

प्रश्न: क्या ऐस्पार्टेम (शुगर फ्री, इक्वल) की गोलियाँ कितनी भी मात्रा में उपयोग की जा सकती हैं? पिछले मधुमेह वाणी के अंक में इसके बारे में जानकारी नहीं दी गई थी।

– श्री मधोक अग्रवाल, गुलमोहर, भोपाल

उत्तर: मधोक जी सीमा में इन गोलियों का उपयोग खराब नहीं। दस गोलियों तक कोई नुकसान नहीं देखा गया है। दरअसल इनमें कैलोरी तो होती है परन्तु इनकी मिठास इतनी अधिक है कि कैलोरी की मात्रा बहुत ही कम है। एक गोली में अठारह मि.ग्रा. ऐस्पार्टेम होता है। यह देखा गया है कि 50 मि.ग्रा./ प्रति किलो शरीर का भार प्रति दिन तक कोई नुकसान नहीं है, परन्तु फिर भी इतनी अधिक मात्रा ठीक नहीं है। गर्भावस्था की महिलाएँ हैं एवं जो बच्चे फिनाईल, किटोन, यूरिया नामक बीमारी से ग्रसित हों वे इसका उपयोग न करें।

प्रश्न: मैदे की वस्तुएँ नहीं खानी चाहिए, परन्तु एक मधुमेही होने के नाते क्या मैं ब्राउन ब्रेड का उपयोग कर सकती हूँ?

– अंशुल, ई-मेल द्वारा

उत्तर: मैदे की वस्तुओं में रेशा नहीं होता अतः डबलरोटी, एस, टोस्ट/बिस्कुट बहुत ही जल्दी शरीर में शक्कर में परिवर्तित हो जाते हैं जिसमें रक्त में शक्कर की मात्रा जल्दी बढ़ जाती है अर्थात् मैदे की वस्तुएँ शरीर में शक्कर की भांति क्रियाशील होती हैं। जहाँ तक ब्राउन ब्रेड की बात है क्या आपको पक्का पता है कि डबलरोटी आटे की ही बनी है। आपको थोड़ा ध्यान देना पड़ेगा। कई बार मैदे की डबलरोटी में भूरा रंग डाल कर, या 25 प्रतिशत आटा एवं 75 प्रतिशत मैदा होता है तो ऐसे में यह मैदे की डबलरोटी जैसी ही होती है। इस बात का ध्यान देने की आवश्यकता है। कम-से-कम 75 प्रतिशत मात्रा डबलरोटी में आटे की होनी चाहिए।

प्रश्न: यदि हाईपोग्लाइसीमिया (शक्कर का खून में कम हो जाना) की शंका हो तो क्या बेहतर रहेगा चॉकलेट या जूस? मेरे बेटे को डायबीटिज है।

– मधु कोसर, कोटा

उत्तर: मधु जी मैं आशा करती हूँ कि आपके बेटे ने और आपके परिवार ने मधुमेह का सही नियंत्रण को लेकर अधिक-से-अधिक जानकारी हासिल कर ली होगी ताकि आपको खून में शक्कर होने की स्थिति का सामना ही न करना पड़े। परन्तु आपके प्रश्न का उत्तर दे दूँ। यद्यपि चॉकलेट एवं जूस दोनों शक्कर से भरपूर हैं, कम शक्कर की स्थिति में जूस चॉकलेट से अच्छा है क्योंकि चॉकलेट में वसा (Fat) भी रहते हैं जो ऊर्जा की प्राप्ति थोड़े धीमे कर देंगे। साथ में रखने के लिए लेमन जूस की जो चूसने वाली शक्कर की गोलियाँ या शक्कर अच्छी है और जहाँ उपलब्ध हो वहाँ जूस ठीक है। जो मरीज ऐकार्बोस या मिग्लिटॉल नाम की दवाई ले रहे हों उन्हें हायपोग्लाइसीमिया में हमेशा ग्लूकोज का ही उपयोग करना चाहिये।