

आहार विशेषज्ञ से बातचीत...

प्रश्न— मैं पिछले दो दशक से सिगरेट पीता हूँ एवं कई बार छोड़ने की कोशिश भी की है। पाँच साल पहले मुझे मधुमेह हो गया। अब मैं छोड़ना चाहता हूँ परंतु मैंने यह देखा है कि जब भी सिगरेट छोड़ी है तो वज़न बढ़ जाता है। मुझे डर है कि इससे मेरी डायबिटीज़ और बढ़ जागी।

— राहुल घोष
मिनाल एपार्टमेन्ट, भोपाल

उत्तर— राहुल, सिगरेट छोड़ने से वज़न कई बार बढ़ सकता है, यह सत्य है। इसके कई कारण हो सकते हैं। सिगरेट के स्थान पर अन्य भोज्य पदार्थों का उपयोग करना जिससे भोजन की मात्रा बढ़ जाती है। जैसे-जैसे सिगरेट का स्वाद मुँह से समाप्त होता है, भोजन का स्वाद आता है एवं अधिक खाना खाया जाता है। इन बातों की एडजस्टमेंट की जा सकती है। सिगरेट के नुकसान थोड़ा-सा वज़न बढ़ने से कहीं ज्यादा है अतः सिगरेट का सहारा वज़न कम करने के लिए न लें।

प्रश्न— शहद और गुड़ से क्या प्राप्त होता है? क्या इनका उपयोग मधुमेही कभी-कभी कर सकते हैं?

— विनिता भल्ला, जबलपुर

उत्तर— शहद और गुड़ भी शर्करा का ही एक प्रकार है। इसलिए यह शरीर में वैसे ही कार्य करते हैं जैसी शक्कर। गुड़ जैसा आप जानते होंगे गन्ने के रस को लोहे की कढ़ाई में गरम करके बनाया जाता है। लोहे की कढ़ाई में पकाने के कारण इसमें शक्कर के साथ-साथ लौह लवण भी आ जाता है। ऊर्जा की दृष्टि से 5 ग्राम गुड़ भी वहीं 20 कैलोरी प्रदान करता



है जो शक्कर देती है।

दूसरी ओर शहद, मधुमक्खी बनाती है। इसमें ग्लूकोज़ एवं फ्रक्टोज़ का मिश्रण होता है। इनका अनुपात कई बातों पर निर्भर करता है जैसे शहद कितना पुराना है, किस फूल के साथ बना है एवं कैसे संरक्षित किया गया था। आमतौर पर शहद में ग्लूकोज़ 25-37% एवं फ्रक्टोस 34-43% एवं सुक्रोस 5-12% पाई जाती है। एक छोटा चम्मच आपको 14 कैलोरी प्रदान करेगा। यह भ्रांति है कि मधुमेही शहद ले सकते हैं, खासकर सुबह खाली पेट। यह इसलिए माना जाता था कि जब फलों का फ्रक्टोस खा सकते हैं तो शहद का फ्रक्टोस भी ले सकते हैं। परंतु फल में तो रेशा रहता है और इसलिए उसकी शर्करा खून में धीरे-धीरे बढ़ती है। जबकि शहद से खून में शक्कर एकदम बढ़ती है। न ही उपयोग करें तो बेहतर है। ●●●

— अमिता सिंह
आहार विशेषज्ञ