

आहार विशेषज्ञ से बातचीत...



प्रश्न—जो टिक्की की विधि आपने बताई थी, वह मेरे पति को बहुत पसन्द आई, परंतु वे इसे बार-बार बनाने की ज़िद करते हैं। हफ्ते में कितनी बार यह दी जा सकती है?

—श्रीमती अर्चना मिश्रा

उत्तर—हमें खुशी है कि हमारी बताई रेसिपी आपको पसन्द आई और आपने अपनाई भी है। दरअसल चना, चने की दाल, साबुत मसूर, राजमा को उबालकर, अदरक लहसुन एवं मिली जुली सब्जी डालकर बदल-बदल कर टिक्की आप बना सकते हैं और हफ्ते में दो से तीन बार ले सकते हैं। ध्यान यह रखें कि बहुत अधिक तेल का उपयोग न करें। यदि आप टिक्की के दोनों ओर उँगली से थोड़ा तेल लगा देंगे तो बहुत कम तेल में नॉन स्टिक पैन में आप यह टिक्की का आनन्द ले सकेंगे। दरअसल चना एवं साबुत दालों का उपयोग करने का यह अच्छा तरीका है।

प्रश्न—नाश्ते में दूध या दही का उपयोग क्यों फायदे का है एवं क्या इसकी मलाई से नुकसान नहीं होता, खासकर मोटो लोगों को?

—शोभा श्रीवास्तव

उत्तर—शोभा जी, दूध या दही जहाँ उत्तम प्रकार का प्रोटीन प्रदान करता है अपितु दूध से प्राप्त होने वाला कैल्शियम पेट के आस-पास चर्बी को कम करने में सहायक पाया गया है। साथ ही यह कैल्शियम ही एक नए शोध में देखा गया है कि यह अच्छे

कोलेस्ट्रॉल को भी बढ़ाता है (एच.डी.एल.)। परंतु शर्त यह है कि दूध बिल्कुल कम मलाई वाला (टोण्ड 1 प्रतिशत वसा) या स्किम (शून्य वसा) दूध हो। अधिकतर शहरों में सरकारी दूध डेयरी में टोण्ड दूध मिलता है — लगभग 400-500 ग्राम प्रतिदिन उपयोग कर सकते हैं।

प्रश्न—हम अधिकतर केवल सनफ्लाँवर या सफोला का तेल ही उपयोग करते हैं, क्या यह ठीक है?

— जे.आर. सिंघवी

उत्तर—सिंघवी जी हमने मधुमेह वाणी के मार्च-अप्रैल अंक में वसा पर विस्तृत जानकारी दी थी। दरअसल किसी एक तेल में आपकी सभी आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता नहीं होती क्योंकि तेल हमें विभिन्न प्रकार के वसीय अम्ल प्रदान करते हैं। भारतीय एवं एशियन होने के नाते आपको एक समय पर सरसों का या मूँगफली का तेल उपयोग करें और दूसरे समय करडी का सूर्यमुखी का तेल उपयोग करें। ऐसा करने से वसा में शरीर में उपयोग होने वाले सभी वसीय अम्ल आपको मिल सकेंगे। ●●●

— अमिता सिंह

आहार एवं पोषण विशेषज्ञ
कॉटेज नं.-4, पैलेस रोड, भोपाल-462001
फोन' 9827255476, 2540750
e-mail : amita@rediffmail.com