

# आहार विशेषज्ञ से बातचीत...



**प्रश्न :** क्या अण्डे उबाल कर फ्रिज में रख सकते हैं। यह कितने दिन तक रह जाएँगे। क्या फ्रीज़र में भोजन फ्रीज़ करके दो-तीन हफ्ते तक रख सकते हैं।

– आशा शर्मा, गुलमोहर कॉलोनी, भोपाल

**उत्तर :** दरअसल यह माना जाता है कि आपके फ्रिज़र का ताप शून्य डि. पर रहेगा और फ्रिज का चार डि. से कम पर रहेगा, परन्तु यह होता नहीं है क्योंकि फ्रिज खुलता रहता है। पहली बात तो यह है कि अण्डे दरवाज़े में रखने नहीं चाहिए क्योंकि यहाँ का ताप डिग्री से कहीं अधिक होता है। इसलिए अण्डे आपको फ्रिज के शेल्फ पर रखने चाहिए, दरवाज़े में नहीं। एक सप्ताह के भीतर आपको इनका उपयोग कर लेना चाहिए। उबले अण्डे भी एक सप्ताह के भीतर उपयोग कर लें। कच्चे अण्डे की पीलक पानी में दो दिन तक फ्रिज में रख सकते हैं, सफेदी बहुत जल्दी खराब हो जाती है।

फ्रीज़र में खाना जब बर्फ में जम जाता है तो इसका अर्थ यह नहीं कि उसके हानिकारक कीटाणु नष्ट हो गये। वे केवल सो जाते हैं, जितनी बार आप उसे निकाल कर कम ताप पर लाएँगे वो उतनी ही जल्दी खराब होगा। फ्रीज़र में रखा खाना भी एक हफ्ते से अधिक न रहने दें।

**प्रश्न :** क्या मधुमेही गाजर एवं चुकन्दर अपने खाने में उपयोग कर सकते हैं?

– ऊषा सोनी, भोपाल

**उत्तर :** ज़रा नीचे दी गई तालिका पर गौर करें :-

भोज्य पदार्थ (100 ग्राम)	प्रोटीन	कार्बोज	ऊर्जा
गाजर	0.9	10.6	48
चुकन्दर	1.7	8.8	43

दोनों भोज्य पदार्थों में आप देखेंगे कि 100 ग्राम चुकन्दर (लगभग आधा या तीन-चार पीस) या 100 ग्राम गाजर (चार उंगली बराबर के पीस) आपको कुल पचास कैलोरी के बराबर ऊर्जा प्रदान करते हैं। यद्यपि इसमें दस ग्राम कार्बोज हैं, परन्तु मिले-जुले सलाद में इस मात्रा में कभी गाजर या चुकन्दर लेने से कोई अन्तर नहीं पड़ेगा।

**प्रश्न :** मुझे पहले से मधुमेह है और भोजन की कुल मात्रा पर नियंत्रण रखकर मैंने अपने मधुमेह को नियंत्रण में रखा है। अब मेरा एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल बढ़ा आया है और मैं अपने भोजन में वो सब बदलाव करना चाहता हूँ जिनमें मेरा एल.डी.एल. कम हो सके। इसका असर कितनी जल्दी होगा?

– यूनस खान, विदिशा

**उत्तर :** अधिकतर छह सप्ताह के बाद ही आपको अन्तर नज़र आएगा। दरअसल यह अन्तर बहुत-सी बातों पर निर्भर है, जैसे पहले आपका आहार व्यवहार कैसा था? आपके वंश से आपको किस प्रकार के जीन्स मिले हैं? यदि आपका वज़न अधिक है तो रोज एक घंटा सैर करें, यह आप आधा घंटा सुबह-शाम में विभाजित भी कर सकते हैं। यदि वज़न सामान्य है तो भी 45 मिनट की सैर करें। भोजन में घुलनशील रेशा बढ़ाएँ, खाने में फली, साबुत दालें, बिना छना आटा, सलाद जोड़ें। भोजन में वसा की कुल मात्रा 20 ग्राम अर्थात् 4 छोटा-चम्मच ही रखें साथ में प्रतिदिन 15 ग्राम अखरोट ले सकते हैं। सभी उपाय करने से आपके एल.डी.एल. में लगभग बीस से तीस प्रतिशत कमी होगी। दवा से भी लगभग इतना ही एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल कम होता है। ●●●

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