

आहार विशेषज्ञा से बातचीत



■ अमिता सिंह, आहार विशेषज्ञा

प्रश्न : मुझे मधुमेह के साथ-साथ हाइपोथायरायडिज़्म भी पता लगा है। मैंने सुना है कि ऐसे में वजन कम नहीं होता तो मैं क्या करूँ ?

- रेनू अहूजा

उत्तर : जब भी थायराइड की तकलीफ होती है तो उसका इलाज किया जाता है और फिर वजन कम करना इतना मुश्किल तो नहीं। हाइपोथायराडिज़्म के कारण जो पानी शरीर में एकत्रित हो जाता है, वह भी वजन बढ़ाता है और दवा शुरू करने पर यह पानी कम हो जाता है। इसके पश्चात् आवश्यकता से कम परन्तु संतुलित भोजन और व्यायाम आपका वजन अवश्य कम करेगा। थायरायड की स्थिति को वजन कम न करने का बहाना न बनाएँ।

प्रश्न :- सर्दी के मौसम में सलाद खाने का मन नहीं करता परन्तु मैं जनता हूँ कि मेरे और मेरी पत्नि के लिए आवश्यक है। क्या इसका कोई उपाय है।

- कृपाचन्द श्रीवास्तव

उत्तर : वैसे तो सर्दियों में सलाद-सब्जी की भरमार होती है और आप पूरा फायदा ले सकते हैं। ठंड अभी थोड़ी दूर है दिन तो गरम है। परन्तु अगर आप का मन करे तो आप विभिन्न सब्जियाँ हैं उनको उबालें और हाथ से या मिक्सी में पीस लें। यह गाढ़ा रूप आप को अच्छी गरमी भी देगा और सभी तत्व भी। स्वाद बदलने के लिए अलग-अलग सब्जी और मसाले जैसे लहसन, प्याज़, काली मिर्च आदि विभिन्न अनुपातों में उपयोग करें।

प्रश्न : कच्ची लौकी का रस रोज सुबह पी रही हूँ। एक महीना हो गया है पीते हुए और कितने दिन पीना चाहिए ?

- श्रीमती कांता

उत्तर : एक दिन भी और मत पीजिए। कच्ची लौकी का रस पीने का कोई भी वैज्ञानिक तथ्य नहीं है। पकी लौकी का सूप या सब्जी ठीक है। कच्ची लौकी के जूस को कोई औचित्य नहीं है। कृपया यह भी न समझे कि केवल लौकी जूस पीने में मधुमेह नियंत्रित होगा उसके लिए आपको मधुमेह कंट्रोल के नियमों का पालन करना पड़ेगा।

प्रश्न : आजकल वनस्पति घी को लेकर बहुत-सी बातें सुनने में आ रही हैं। यह क्या है और इससे क्या नुकसान हैं ?

- राजन श्रीवास्तव

उत्तर : राजन जी, इसी अंक में आप वनस्पति के बारे में सभी जानकारी ले सकते हैं। यह बहुत आवश्यक बात है इसलिए इस पर एक विस्तार से लेख दे रहे हैं।

प्रश्न : मेरे बेटे को मधुमेह है, परन्तु उसे दूध बिना बोर्नविटा के अच्छा नहीं लगता। क्या मैं उसको बोर्नविटा दे सकती हूँ ?

- मनीषा त्रिपाठी

उत्तर : बोर्नविटा में शक्कर होती है अतः इसकी बहुत अधिक मात्रा का उपयोग ठीक नहीं। एक चम्मच छोटे चम्मच में (5 ग्राम) 3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट मिलेगा, जिसमें थोड़ा-सा हिस्सा शक्कर भी होगा और 20 कैलोरी होगी यदि आप बोर्नविटा का उपयोग दूध के संग और स्वाद बदलने के लिए कर रही हैं, तो आप और भी कोई वस्तुओं का उपयोग कर सकती हैं। जैसे वनीला एसेंस, सादी चाकलेट या फिर एक बहुत ही ताकतवर पाउडर घर पर बनाइए। खुद भी पीएँ और अपने बेटे को भी दें। बराबर मात्रा में दो इलायची लें, काली मिर्च, लौंग और दालचीनी लें। इन्हें भूनें और पीस लें। सर्दियाँ आ रही है अतः इस दूध में थोड़ा अखरोट, बादाम एवं काजू भून कर या सादा पीस कर मिला लीजिए। एक बोतल में भर लीजिए। यदि बहुत अधिक बनाना है तो फ्रिज में रखिएगा। इस पाउडर को सर्दियों में गरम और गर्मियों में ठंडे दूध में मिला कर दीजिए। बहुत ही पौष्टिक पेय बन जाएगा और आपकी और आपके बच्चे की तंदरुस्ती बनाए रखेगा।

वैसे पराँठे आदि के साथ दूध देते समय 2 चम्मच बोर्नविटा जैसे पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं और केवल दूध देते समय 1 चम्मच का उपयोग करें तो कोई हर्ज नहीं। ●●●

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