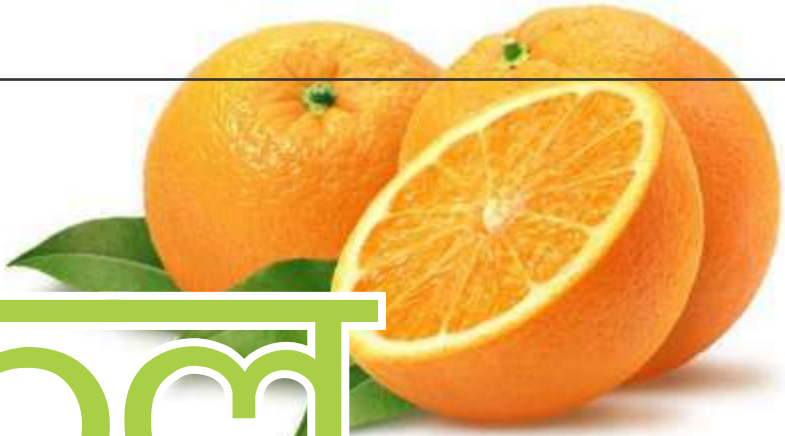


मधुमेह

और

फल



> डॉ. अमिता सिंह

यह एक पुरानी बात हो गई, जब किसी भी मधुमेह के मरीज़ को सभी फल मना कर दिये जाते थे। मधुमेह की बेहतर जानकारी से यह साफ है कि दरअसल किसी भी भोज्य समूह को आहार में से निकालने की आवश्यकता नहीं होती। मधुमेह से पीड़ित लोगों को जिन्हें फल पसंद हैं उनके लिये फल छोड़ना दुखदायी होता है। सच्चाई तो यह है कि आज की महँगाई में बहुत कम लोग बेहिसाब फल खाते होंगे और फिर जैसे किसी और भोज्य पदार्थ की अति अच्छी नहीं, वैसे ही फलों की भी अधिकता ठीक नहीं। आज भी फलों को लेकर लोगों में बहुत भ्रान्तियाँ हैं। इसके पहले कि हम यह तय करें कि कितना और कौन-सा फल अच्छा है, यह आवश्यक है कि हम समझें कि फलों में होता क्या है और इनके उपयोग से क्या फायदा है एवं क्या नुकसान।

अधिकांश फल छिलके, गुठली एवं गूदे आदि से निर्मित रहते हैं। कई फलों में 30 से 40 प्रतिशत हिस्सा छिलकों एवं गुठलियों का होता है। औसतन सभी फलों में 75-85 प्रतिशत पानी होता है।

फलों से मिलने वाली ऊर्जा कार्बोज के रूप में होती है। अतः इनमें प्रोटीन या वसा केवल नाममात्र ही होती है, और कार्बोज ही फलों से मिलने वाली ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है। कार्बोज का साधारण रूप विभिन्न प्रकार की शर्करा है, जैसे ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं सुक्रोज। ग्लूकोज कार्बोज का सबसे साधारण रूप है जो सीधा खून में प्रवेश करता है, इसे पचाने की आवश्यकता नहीं होती। सुक्रोज वह आम शर्करा है जिसे चीनी के रूप में हम जानते हैं। यह भी पचने के बाद ग्लूकोज एवं फ्रक्टोज में परिवर्तित हो जाती है। फ्रक्टोज अर्थात् फलों की शर्करा फलों में पाई जाने वाली मुख्य शर्करा है।

सभी फलों में उपरोक्त तीन प्रकार की शर्करा

अधिक होती है, कच्चे फलों में तथा फलों के पकने तक इनमें विभिन्न प्रकार की शर्करा का अनुपात कुछ हद तक बदलता रहता है। औसतन देखें तो 100 ग्राम का कोई भी फल लगभग 50-60 कैलोरी प्रदान करता है। यह भी सही है कि कुछ फल 100 ग्राम में ही थोड़ी अधिक ऊर्जा प्रदान करते हैं जैसे आम (74 कैलोरी), केला (116 कैलोरी), सीताफल (104 कैलोरी) आदि।

तो प्रश्न यह उठता है कि ये फल हमें क्या प्रदान करते हैं और इनका उपयोग कैसे करें। अधिकतर फल विटामिन-सी (बीमारी से बचाने के लिए, लवण का अवशोषण करने के लिए), नारंगी रंग के फल विटामिन-ए (आँखों को स्वस्थ रखने के लिए,



अच्छी त्वचा के लिए), कुछ फल कैल्शियम आदि के अच्छे स्रोत हैं जैसे सीताफल। दरअसल फलों के विभिन्न रंग पैदा करने वाले तत्व (जामुनी, लाल, पीला, नारंगी) अपने आपमें बहुत से पौष्टिक तत्वों के स्रोत होते हैं। यह तत्व बीमारी से बचाने का काम करते हैं।

तो मधुमेह के मरीज़ कितना खाएँ? सभी मधुमेही प्रतिदिन दो फलों का उपयोग कर सकते हैं। सबसे अच्छा रहेगा कि सुबह के नाश्ते एवं दोपहर के खाने के बीच में एक फल लिया जाए



परंतु यह कई बार दिनचर्या में नहीं हो पाता। ऐसे में सुबह के नाश्ते एवं दोपहर के खाने के बाद एक फल लेना अच्छा रहेगा। फलों की शर्करा का सीधा-सीधा असर खून की शर्करा पर हो सकता है। परंतु जब फल खाने के साथ लिया जाता है तो फलों में पाए जाने वाला रेशा (फाईबर) एवं भोजन का फाईबर, शर्करा को बहुत जल्दी खून में नहीं बढ़ने देता।

दूसरी ओर यह देखा गया है कि वे मरीज़ जो वज़न कम करना चाहते हैं,

यदि वे खाने के पहले सलाद एवं एक फल लेते हैं तो उनके शेष भोजन करने की क्षमता बहुत कम हो जाती है, अतः वह कम भोजन करते हैं। ऐसा करने से वज़न कम करने में मदद मिलती है।

यदि आपका प्रश्न है कि कौन-सा फल खाया जाये तो मौसम के अनुसार एवं उपलब्धता के अनुसार बदल-बदल कर फल लेना अच्छा रहेगा। जितने फल छिलके के साथ खाए जा सकते हैं, उनका उपयोग छिलके के साथ ही करें।



तालिका : फलों की मात्रा एवं कैलोरी

फल	मात्रा	कैलोरी
सेब	1	53
केला	1	116
अंगूर	12-15	75
अमरूद	1	51
जामुन	8-10	62
लीची	3-4	60
मौसम्बी	1	43
लुकाद	5-6	42
तरबूज़	1 टुकड़ा	16
खरबूज़	1 टुकड़ा	17
संतरा	1	48
पपीता	1 टुकड़ा	32
चीकू	1	98
बेर	4-5	74

जैसा हम देख रहे हैं कि लगभग सभी फलों से मिलने वाली ऊर्जा लगभग बराबर है अतः दिन में दो फल 150-200 कैलोरी ही प्रदान करेंगे जो अपनी कार्बोज़ वाली ऊर्जा का केवल दस से बारह प्रतिशत ही होता है और क्योंकि इसमें साथ में रेशा भी पर्याप्त मात्रा में है अतः यह शरीर के लिए आवश्यक भी है, स्वादिष्ट भी है एवं पौष्टिक भी। आपको केवल मात्रा का ध्यान रखने की आवश्यकता है। ●●●