मधुमेह में दालों का उपयोग

✍अमिता सिंह, आहार विशेषज्ञा

1. यदि सभी दालें प्रोटीन का स्त्रोत हैं तो यह क्यों आवश्यक है कि साबुत या छिलका दालें ली जाएँ। मैं डायबीटिक हूँ परन्तु हमारी आदत है तूअर दाल अधिक खाने की।

– अनन्त महेश्वरी, रीवा

2. मैं चार साल से डायबीटिज़ का मरीज़ हूँ पंजाबी होने के नाते साबुत उड़द (काली दाल) मुझे बहुत अच्छी लगती है। पर इसमें जो लस आती है तो लोग कहते हैं कि इसे नहीं लेना चाहिए। कोई तरीका है क्या?

– के.डी. आनंद, मेरठ

3. शाकाहारी होने के कारण हम रोटी, सब्जी अधिक खाते हैं। रात को तो प्राय: रोज रोटी के साथ दो सब्जी ही बनती हैं, डाक्टर ने बताया है कि दालों से प्रोटीन मिलता है कौन सी दाल ज्यादा अच्छी है? आपने पिछले अंक में अनाज का बताया था तो दालों का क्या हिसाब रहना चाहिए?

– पी.के. शास्त्री, अहमदाबाद

इसी प्रकार की बहुत सी शंकाऐं आप सबने पूछी हैं– किसी ने फोन से, किसी ने चिट्ठी लिखकर। आज मैंने यह दालों की बात इसलिए ली है क्योंकि अनाज के बाद दालों को लेकर बहुत शंका रहती है। पिछले अंक में हमने आपको बताया था कि 100 ग्राम कोई भी अनाज लिया जाए तो वह बराबर की ऊर्जा प्रदान करता है। इसीलिए हमने आपको अनाज में अदल–बदल बताई थी। दूसरी ओर आपको यह भी बताया था कि 100 ग्राम अनाज से केवल 7–11 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होता है।

भारतीय परिवेश में शाकाहारी लोगों के लिए दालें प्रोटीन का अच्छा स्त्रोत हैं। प्रोटीन हमारे भोजन में पाया जाने वाला वो तत्व है जो शरीर की संरचना, बढ़ोत्तरी एवं मरम्मत करता है। हैरानी की बात तो यह है कि 100 ग्राम दालें भी लगभग 350 कैलोरी ऊर्जा ही प्रदान करती हैं परन्तु दालों में प्रोटीन की मात्रा अनाज की अपेक्षा कहीं अधिक होती है। दालों में प्रोटीन 17 से 25% के बीच होता है।

दालों और अनाज को एक साथ खाने से बहुत फायदा रहता है। केवल माँसाहारी भोज्य पदार्थों का प्रोटीन उत्तम प्रकार का होता है। अपने आप में अनाज का प्रोटीन और दालों का प्रोटीन द्वितीय श्रेणी का होता है अर्थात यदि आप रोटी के साथ सब्जी खाते हैं या केवल दाल का उपयोग अपने आप में करते हैं जैसे उबली दाल या अंकुरित दाल की चाट तो इनका प्रोटीन केवल साठ प्रतिशत तक ही काम में आता है क्योंकि ये अपने आप में पूर्ण नही हैं। परन्तु जब आप किसी भी दाल के साथ आटे का या चावल का उपयोग करते है तो ये दोनों भोज्य समूह एक दूसरे की कमी को पूरा कर देते हैं। जो कमी दाल में है उसे अनाज का प्रोटीन पूरा कर देता है और जो कमी अनाज के प्रोटीन में है, उसे दाल का प्रोटीन पूरा कर देता है। अर्थात दाल एव अनाज का

...... शेष पृष्ठ 31 पर

पृष्ठ 19 का शेष ....

साथ–साथ प्रयोग न केवल मांसाहारी प्रोटीन की बराबरी कर सकता बल्कि यह आपको मांसाहार के साथ जुड़े कुछ नुकसानों से भी बचा सकता है। आप सोचेंगे कि इस बात का डायबीटीज़ के मरीज़ों से क्या संबंध है– तो आगे पढ़िए।

जब आप रोटी के साथ केवल सब्जी खाते हैं, तो सब्जी का कार्बोज़ एवं रोटी का कार्बोज़ मिल कर मुख्यतः कार्बोज़ युक्त भोजन बन जाता है। अनाज का प्रोटीन कम एवं द्वितीय श्रेणी का रहता है अतः यह भोजन बड़ी जल्दी पचेगा और खून मे शक्कर की मात्रा अधिक बढ़ सकती है। दूसरी और यदि आप दाल के साथ रोटी लेते हैं तो दो बातें होगी पहला आपके शाकाहारी भोजन से भी आपको पर्याप्त मात्रा एवं गुणवत्ता वाला प्रोटीन मिलेगा दूसरा जहाँ कार्बोज़ पचने में लगभग केवल दो घंटे ही लेता है, प्रोटीन पेट में चार घंटे तक पचने का समय लेता है। इससे भोजन अधिक देर पेट में रहता है– पेट देर तक भरा रहता है और क्योंकि प्रोटीन भी ऊर्जा प्रदान करता है इससे मिलने वाली ऊर्जा खून में धीरे– धीरे जाती है तो खून में शक्कर की मात्रा धीरे– धीरे बढ़ती है।

एक और बात का ध्यान दें। आपने बार– बार सुना होगा कि साबुत दालों का उपयोग करें। सभी विटामिन एवं खनिज दालों के छिलके में अधिक मात्रा में मिलते हैं। ध्यान देने योग्य बात यह है कि मधुमेह के मरीज़ों को जिस विटामिन– थायमीन या विटामिन–बी की आवश्यकता अधिक होती है, वे साबुत दालों में कहीं अधिक होते हैं। साथ ही साथ बोनस के तौर पर साबुत दालों में लोह लवण, कैलशियम आदि भी अधिक मिलते है– हालांकि यह बहुत आसानी से शरीर में अवशोषित नहीं होते।

साबुत दालों का एक बहुत महत्वपूर्ण उपयोग है उनसे मिलने वाला रेशा–रेशा वो पदार्थ है जो हमारी पाचन क्रिया को भी ठीक रखता है, साथ ही साथ भोजन पचने के बाद जो शक्कर बनती है उसे खून में एक दम बढ़ने नहीं देता। इसीलिए हम आपसे सलाद भी खाने को कहते हैं। रेशा भी अलग– अलग प्रकार का होता है जिसकी चर्चा हम अगले अंक में विस्तृत रूप से करेंगे। परन्तु यहाँ हम आपको बता दें कि विभिन्न रूप से शोध यह बताते हैं कि दालों का छिलका खासकर राजमा, छोले आदि मधुमेह में शक्कर की मात्रा कंट्रोल करने में सहायक है।

कई बार यह बात कही जाती है कि हमारे यहाँ तो केवल तूअर या धूली मूंग ही बनती हैं। पर गौ़र करिएगा कि अधिकतर सभी लोग जब बाहर जाते हैं तब तो दाल मखानी या राजमाँ ही रेस्टोराँ में मँगाते हैं चाहे पचास रूपए की एक कटोरा दाल मिले। बाहर छोले चावल या छोले रोटी के साथ शौक से खाते हैं तो फिर घर पर क्यों नहीं। यदि आपके घर में अधिकतर नहीं भी बनती तो भी रविवार को तथा हर छुट्टी को यह नियम बना लें कि साबुत दाल ही बनेगी। यदि आप को लगे कि पचाने में मुश्किल है तो चार काम करें :–

1. रात में भिगोकर रखें, इससे इसका अपचन–शील कारक कम हो जाता है।
2. साबुत दाल दोपहर में ही उपयोग करें। जब आदत बन जाए तब रात में उपयोग करना शुरू करें।
3. मात्रा का ध्यान रखें। कई बार यह छोले, राज्मां स्वादिष्ट लगने के कारण एवं कभी– कभार बनने के कारण अधिक मात्रा में खाए जाते हैं। शुरुआत में एक कटोरी दाल प्रति व्यक्ति पर्याप्त होती है। कुछ दिन बाद आप इसे बढ़ाकर दो कटोरी कर सकते हैं।
4. समय का अभाव होने मे इन साबुत दालों को रात में ही उबाल कर रख लें। सुबह छौंक लें।

एक किलो चना चार किलो गेहूँ के साथ पिसा कर रखने से यह फायदा है कि आपकी रोटी में प्रोटीन की गुणवत्ता, रेशे की मात्रा दोनों ही बढ़ जाएंगे। इसीलिए आपको हम बिर्रे की रोटी, मिस्सी रोटी, सत्तू आदि का उपयोग अधिक बताते हैं।

तो इस माह में यह नियम बना लें कि हफ्ते में कम–से–कम तीन दिन साबुत छोले या राज्मा या लोबिया या मो की दाल का उपयोग करेंगे। इसी तरह सप्ताह में दो या तीन दिन अंकुरित दाल या उबली दाल का उपयोग करने से निश्चय ही आपको बेहतर खून में शक्कर का कंट्रोल प्राप्त होगा। ● ● ●

(1) जिन्हें व्यायाम का समय नहीं मिलता उनके पास बीमारी के लिए अधिक समय होता है।

(2) बुढ़ापे मे सभी अंग दुखते हैं– जो नहीं दुखते वो ठीक से काम नहीं कर रहे।