

सूखे मेवे, गिरियाँ और

मधुमेह



भारतीय परिवेश में सूखे मेवे एवं गिरियों का शुरू से ही बहुत महत्व रहा है। कई साधु-संतों के बारे में यह चर्चित रहता था और है भी कि वे कुछ भी पका हुआ नहीं खाते, केवल दूध, फल एवं सूखे मेवों पर ही जीवित रहते हैं। दरअसल इस समूह में दो अलग-अलग वस्तुएँ आती हैं, सूखे मेवे जैसे किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर आदि एवं गिरियाँ जिनमें काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट आदि आते हैं। कुछ समय पहले तक इन वस्तुओं के बारे में बहुत सारी भ्रांतियाँ थीं :-

- इनमें कोलेस्ट्रॉल बहुत होता है।
- हृदय रोग के मरीजों के लिए यह घातक होते हैं।
- मोटापा कम करना हो तो इन्हें हाथ भी न लगाएँ।
- मधुमेही लोगों में यह शक्कर की मात्रा बहुत बढ़ा देते हैं। आदि-आदि

आज हम गिरियों के बारे में बात करेंगे। वनस्पति शास्त्र की दृष्टि से यह एक प्रकार का फल है जिनका निर्माण एक ही कोष से होता है। इनका बाहरी आवरण कड़क होता है, परन्तु अन्दर से ये मुलायम एवं स्वादिष्ट होते हैं। इनका उपयोग खाने के लिये एवं तेल निकालने के लिये किया जाता है। यद्यपि अखरोट, पिस्ता, बादाम का तेल अत्यन्त मँहगा पड़ता है इसीलिए बहुत अधिक प्रचलित नहीं होते। इन गिरियों का पौष्टिक मूल्य बहुत ही अच्छा होता है और यह लगभग ideal भोज्य पदार्थ माने जा सकते हैं। इनमें पानी की मात्रा बहुत कम होती है अतः सभी पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। छिलकों के साथ सभी गिरियाँ लगभग एक साल तक रखी जा सकती हैं। छिली हुई गिरियाँ जैसे बादाम, अखरोट आदि को ठण्डे स्थान पर तेज़ रोशनी से बचाकर रखने चाहिए ताकि इनके पौष्टिक तत्व नष्ट न हों।

पौष्टिकता :

प्रोटीन- लगभग सभी गिरियाँ पौष्टिक तत्वों से भरपूर हैं। इनसे हमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन 18-40 प्रतिशत प्राप्त होता है। प्रोटीन का प्रकार ऐसा होता है कि यदि इसे दूध या अनाज के साथ उपयोग किया जायेगा तो उसकी गुणवत्ता और अधिक बढ़ जाती है।

वसा- इनमें लगभग 40-60 प्रतिशत वसा मिलती है और इसी कारण से इन्हें लेकर इतनी अधिक भ्रांतियाँ थीं कि यह मोटापे या हृदय की बीमारी के लोगों के लिए घातक होता है क्योंकि इतनी वसा खून में कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाएगी। परन्तु यह सत्य नहीं है जो वसा गिरियों में पाई जाती है वह असंतृप्त वसा होती है। दरअसल असंतृप्त वसा में भी इनमें मोनो



अनसेचुरेटिड वसा अधिक होती है जो घातक न होकर यह खून में खराब वसा की मात्रा का संतुलन बनाने में सहायक है, परन्तु एक मात्रा तक ही। यहाँ हम आपको यह भी बताना चाहेंगे कि गिरियों में वास्तव में कोलेस्ट्रॉल होता ही नहीं है। कोलेस्ट्रॉल तो माँसाहारी पदार्थ है और गिरियाँ शाकाहारी हैं। अतः जो वसा इनमें प्रदान होती है वह कोलेस्ट्रॉल तो ही नहीं सकती। जैसा आपको ऊपर बताया इनमें जो वसा पाई जाती है वह अच्छी प्रकार की वसा है। निर्धारित मात्रा में लेने से गिरियों की वसा खून में नुकसान देने वाली वसा की मात्रा को कम करने में सहायक होती है।

कार्बोज - प्रोटीन एवं वसा की मात्रा इतनी अधिक होने पर, कार्बोज इनमें बहुत कम होता है।

100 ग्राम से लगभग- 10 ग्राम

कैलोरी : तो जब हमें गिरियों से इतने स्थूल पोषक तत्व प्राप्त होते हैं तो निश्चय ही ऊर्जा की मात्रा भी अधिक होगी। जहाँ 100 ग्राम दालें आपको 350 कैलोरी देती हैं वहीं 100 ग्राम गिरियाँ 650 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करती हैं।

विटामिन : लगभग सभी गिरियाँ विटामिन-बी समूह के कई विटामिनों का अच्छा स्रोत होती हैं। आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये विटामिन-ई भी इनमें बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है। परन्तु इनमें विटामिन-ए, बी-12, डी एवं सी नहीं होते।

खनिज लवण : कई आवश्यक लवण हमें इनसे प्राप्त होते हैं।

लौह लवण : खून बनाने के लिये, कार्य करने की क्षमता बढ़ाने के लिये।

जिन्क : कई हार्मोन्स बनाने एवं उनकेसही कार्य करने के लिये आवश्यक आपके बालों को स्वस्थ रखने के लिये।

मैग्निशियम : ऊर्जा प्रदान करने के लिये।

ताँबा : खून बनाने के लिये, नर्वस की सही बनावट एक क्रियाकलाप के लिये, विटामिन सी के सही उपयोग के लिए और भी कई खनिज हमें सूखे मेवे एवं गिरियों से प्राप्त होते हैं।

सूखे मेवे खाने से जो खराश आपको गले में महसूस होती है वह इनके आवरण में पाए जाने वाले

जटिल रेशे के कारण होती है। बादाम भिगोने से यह कुछ नरम हो जाती है।

तो अब आपने देखा कि हमारे ऋषि-मुनि सूखे मेवे, दूध और ताजे फल खाकर न केवल आसानी से जीवित रह सकते थे अपितु अपने लिए अति उत्तम प्रकार की पौष्टिकता समेट लेते थे।

आईये कुछ खास गिरियों की अलग से बात करें :-

मूँगफली : आर्थिक दृष्टि से इतनी सस्ती और आम आदमी का मेवा कही जाने वाली यह गिरी पौष्टिकता की दृष्टि से बाकी महँगी गिरियों जैसी ही होती है। परन्तु आपको हैरानी होगी कि मूँगफली में लिनोलिक एसिड नाम के वसीय अम्ल होते हैं जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक हैं। इनमें रिसवराट्रॉल नामक एक रोग प्रतिरोधक तत्व (Phytochemical called Resveratrol) है जो हृदय की बीमारियों से तो बचाता ही है, साथ ही कैंसर से लड़ने की क्षमता भी प्रदान करता है। यह देखा गया है कि इसका घुलनशील रेशा इसमें पाए जाने वाले मैग्निशियम के साथ मिलकर खून की शर्करा एवं आपके इन्सुलिन के बीच सन्तुलन कायम करने में मददगार है। इसमें नायसीन नामक विटामिन-बी भी बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है और यह भी ऊपर



बताए गए कार्यों में सहायक है, साथ ही त्वचा, पाचनक्रिया एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने के काम आता है। परन्तु याद रखें कि केवल 100 ग्राम से ही 600 कैलोरी मिल जाएंगी।

ध्यान रखें कि मूँगफली को खरीदकर बहुत अधिक समय के लिये बन्द करके न रखें अन्यथा इनमें एक प्रकार की फफूँद लग सकती है। कभी-भी मूँगफली से यदि बासी बदबू आए तो बिल्कुल उपयोग न करें। मूँगफली में मौसम की नमी से भी एक प्रकार का फफूँद लगता है। जब भी खरीदें तो अच्छी प्रकार की खरीदें। इसमें लगी फफूँद लीवर के लिये हानिकारक होती है। क्या आप जानते हैं कि मूँगफली के तेल के अलावा मूँगफली का दूध एवं दही भी बनाया जाता है। मूँगफली पीसकर नमक के साथ पौष्टिक एवं स्वादिष्ट चटनी बना सकते हैं। बच्चों के लिए सादे मक्खन के स्थान पर पनीर के साथ मिक्स करके डबलरोटी पर लगाने में अत्यन्त पौष्टिक नाश्ता बनता है।

बादाम : इनमें बाकी तत्वों के साथ विटामिन-ई एवं विटामिन-बी अधिक अच्छी मात्रा में पाया जाता है। साथ ही जो वसीय अम्ल एवं जिस प्रकार के शर्करा इनमें पायी जाती है (1/2 सुक्रोस, 3/4 पैन्टोसन्स एवं 1/7 रेशेयुक्त तत्व) शायद इन्हीं के कारण हमारे पूर्व इन्हें दिमाग के लिये उपयोगी मानते थे।

तिल- मुख्यतः दो प्रकार की है काली एवं सफेद।

इसमें हमें विटामिन-बी समूह, विटामिन-ए, कैल्शियम अन्य लवण बहुत अच्छी मात्रा में मिलते हैं। इसमें 55-60प्र. वसा होती है और इसीलिए इसमें इतनी अच्छी प्रकार से तेल निकाला जाता है। इसमें फोस्फोरस, अमीनो अम्ल मिथियोनीन एवं नायसीन खासकर बहुत अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं।

इसमें भी लैसीथीन अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो खून में खराब वसा को कम करने में सहायक होता है।

उपयोग : इतनी सब जानकारी के बाद प्रश्न यह उठता है कि एक ओर हम इनके फायदे गिना रहे हैं, दूसरी ओर यह कह रहे हैं कि यह अधिक परन्तु अच्छी प्रकार की वसा रखते हैं परन्तु अधिक ऊर्जा देते हैं तो फिर कितना उपयोग करना चाहिए। अमरीका में

जहाँ प्रोटीन के लिए माँसाहारी भोज्य पदार्थों का उपयोग अधिक किया जाता है लोगों को यह समझाया जा रहा है कि दिन में माँसाहारी भोज्य पदार्थों के स्थान पर लगभग 25ग्राम गिरियों का उपयोग प्रोटीन के लिये किया जाये। भारतीय परिवेश में मधुमेही के लिये लगभग 10-15 ग्राम पर्याप्त होगा। नीचे दी गई तालिका से आपको और जानकारी मिलेगी :-

| वस्तु | वज़न मात्रा | प्रोटीन ग्रा. में | वसा ग्रा. में | कार्बोज ग्रा. में | ऊर्जा ग्रा. में |
|---------|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|
| बादाम | 15 12-15 | 2.8 | 8.1 | 2.9 | 90 |
| काजू | 15 6-8 | 2.8 | 7.2 | 4.1 | 88 |
| अखरोट | 25 3 फुल | 2.8 | 9.2 | 2.6 | 98 |
| मूँगफली | 15 1 बड़ा चम्मच | 4.0 | 7.0 | 3.3 | 86 |
| पिस्ता | 15 30 | 2.9 | 8.0 | 2.8 | 88 |

यह देखा गया है कि भूख लगने पर बिस्कुट आदि खाने से कहीं अच्छा है कि वज़न कम करने के लिये दो-चार गिरियों का उपयोग किया जाए। चूड़ा, मिक्सचर, सेब, बिस्कुट खाने से वो संतुष्टि नहीं मिलती जो गिरियाँ खाने से क्योंकि इतना वसा एवं रेशा चबाने व पचाने की प्रक्रिया दोनों को संतुष्ट करता है। दस रुपए के किसी भी मैदे की वस्तु के स्थान पर आप इनका उपयोग करें और घर में भी सब को आदत डाल दें। किसी भी आम परिवार में 700-1000 रु. तक के बिस्कुल, कोला, मिक्सचर आदि महीने भर में आ जाते हैं। यदि इसी राशि का कुछ हिस्सा आप इन गिरियों के लिए रखें तो पौष्टिकता भी मिलेगी और आप ठाठ से अपने मिलने वालों को कह सकेंगे कि हम बिस्कुट नहीं मेवा खाते हैं। याद रखें कि औसतन एक बिस्कुट भी आपको 30 कैलोरी देता ही है।

खरीदते समय यह ध्यान दें कि कच्ची गिरियाँ खरीदेंगे तो बेहतर है क्योंकि बाज़ार से भुनी या नमक लगी इन वस्तुओं में यह डर रहता है कि कई बार खराब दाने भी मिला दिए जाते हैं। घर में रखते समय इन्हें ठण्डे स्थान पर, तेज़ रोशनी से बचा कर रखें।

तो अब इन गिरियों को 'न' कहना छोड़ दीजिये और ऊपर बताई गई मात्रा में इनका उपयोग शुरू कर दीजिए और हाँ यह बिल्कुल दिमाग से निकाल दे कि यह गरम होती हैं और इनका उपयोग केवल सर्दी में करना है। बताई गई मात्रा में इनका उपयोग आप पूरा साल कर सकते हैं। ●●●