

સૂકામેવા અને તેના ફાયદા

જસ્ટ ચિલ - નીરજા દેસાઈ

કોઈ પણ શુભ પ્રસંગે આજ કાલ નટ્સ યાને કિ સૂકોમેવો ગિફ્ટ આપવાનું ચલણ વધી રહ્યું છે. એમાંય લગ્નગાળો શરૂ થાય ત્યારે તો કંકોત્રીની સાથે સૂકામેવાનાં પેકેટ્સ આપવાનું પૈસાદાર કુટુંબોમાં તો વિશેષ ચલણ. આરોગ્ય માટે આ ડ્રાયફૂટ્સ કેટલાં ઉપયોગી છે એ કહેવાની જરૂર ખરી? છતાં નટ્સ વિશે કેટલાય લોકોની એવી ગેરમાન્યતા છે કે સૂકોમેવો અથવા નટ્સ એ ચરબીવર્ધક છે, ઊંચી કેલરી ધરાવે છે, એ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા વધારે છે, હૃદયરોગીઓ માટે નુકસાનકર્તા છે, ફક્ત બદામ અને અખરોટ જ સ્વાસ્થ્ય માટે સારા ગણાય પરંતુ, કાજુ અને પિસ્તા તો ખવાય જ નહીં, એમાં તો બહુ બધી કેલરી હોય! પરંતુ, હકીકત કંઈક જુદી જ છે.

ચાલો આપણે આ બધી ગેરમાન્યતા વિશે જરા મંથન કરીએ અને વાસ્તવિકતા શું છે એ જાણીએ. સૂકામેવાનો ખરેખર શું ફાયદો છે એ વિશે આપણે બધા લગભગ અજાણ છીએ. અને જાણતા હોઈએ તોય આપણને એ ખબર નથી કે સૂકોમેવો કેટલી માત્રામાં ખવાય, કયો ખવાય અને કેવી રીતે ખવાય.

નટ્સ એ હકીકતમાં દરેક મનુષ્યના આરોગ્ય માટે અતિ મહત્ત્વનો આધાર છે. ૧૯૯૦ના કેટલાંક સંશોધનોમાં એક સંશોધન એ હતું કે સૂકોમેવો નાટ્યાત્મક રીતે આરોગ્ય સુધારે છે.

સત્ય શું છે?

નટ્સ એ પ્લાન્ટ પ્રોડક્ટ હોવાથી એમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે અને એમાં કોલેસ્ટેરોલ હોતું નથી. સૂકામેવામાં મોટા ભાગે 'સારી' અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ હોય છે જેને મોનો અથવા પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ કહેવાય છે જેમાં કોલેસ્ટેરોલની માત્રા ઝીરો હોય છે. આ પોલો ફેટ હૃદય માટે સારી ગણાય છે. નટમાં ભલે ઊંચી કેલરી હોય પણ એ પેલાં તળેલાં નાસ્તા કરતાં તો ઓછી જ હોય છે. એક બાઉલ અથવા ૧૦૦ ગ્રામ નટ્સમાં લગભગ ૫૬૦ થી ૬૫૦ કેલરી હોય છે. એ સંતોષકારક નાસ્તો છે કેમકે એમાં પ્રોટીન અને ફાઈબર્સ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. જો તમે નાસ્તામાં સૂકોમેવો લો તો તમને ૨-૩ કલાક સુધી ભૂખ નહીં લાગે એટલું જ નહીં રસપ્રદ રીતે એ આખા દિવસની કેલરીની માત્રા સરભર કરી લેશે જેથી તમારું વજન વધી જાય કે કેલરી વધી જાય એવું નહીં બને. ભોજન પહેલાં અથવા ભોજનની વચ્ચે જો થોડોક સૂકોમેવો લેવામાં આવે તો એનાથી ભૂખ ઘટે અને ખાધાનો સંતોષ થઈ જાય. જેથી પરોક્ષ રીતે તમે ઓવરઈટિંગથી બચી

જાઓ જે સ્વાભાવિકપણે મેદસ્વિતાથી બચાવે. અખરોટ, પિસ્તા અને કોપરાનો સમાવેશ કરવાથી તમે તમારા ભોજનમાંથી તેલની માત્રા પણ ઘટાડી શકો.

પિસ્તા:

લોએસ્ટ કેલરી નટ તરીકે ઓળખાતાં પિસ્તા ગુણવત્તામાં સૌથી વધુ માર્ક મેળવી જાય. એના ફાયદા જાણવા છે?

- * અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી હોવાથી હૃદય માટે ફાયદાકારક. કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે.
- * માનસિક તાણ ઘટાડવામાં ઉત્તમ.
- * ઉચ્ચ સ્તરીય એન્ટી ઓક્સિડન્ટ
- * ઉચ્ચ સ્તરીય ફાઈબર્સ
- * એક મુઠ્ઠી પિસ્તા બ્લડલિપિડ લેવલ ઘટાડે.
- * એમાં એવા પ્રકારનું એન્ટીઓક્સિડન્ટ છે જે ઉંમર સાથે ઘટતી જતી દૃષ્ટિ અને મોતિયાથી બચાવે. એમાંય જો કેલિફોર્નિયાના પિસ્તા મળે તો સર્વશ્રેષ્ઠ.

કોપરું

- * વજન ઘટાડે.
- * હૃદયરોગ, કેન્સર, ડાયાબિટીસ જેવા રોગોથી બચાવે.
- * પ્રતિકારશક્તિ વધારે.
- * વાળ અને ત્વચા સુધારે.
- * પાચન શક્તિ સુધારે
- * માના દૂધ જેવાં જ પોષક તત્ત્વો ધરાવે.
- * એન્ટીએજિંગ તત્ત્વો ધરાવનાર.

કાજું:

એ પણ પિસ્તા જેટલાં જ લો કેલરી નટ્સ છે.

- * પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટની માત્રા વધારે.
- * મેગ્નેશિયમ, કોપર, આયર્ન અને ઝિંકથી ભરપૂર
- * અન્ય સૂકામેવા કરતાં સૌથી ઓછી ચરબી ધરાવે છે.
- * રોગ પ્રતિકારશક્તિ વધારે.

- * વાળ માટે સારાં.
- * પુરુષોના આરોગ્ય માટે શ્રેષ્ઠ. ગોવા અને કેરળના કાજુ ખાસ વખણાય.

અખરોટ:

- * કાજુ કરતાં વધારે કેલરી. ૧૦૦ ગ્રામમાં ૬૮૭ કેલરી.
- * જરૂરી ફેટી એસિડ ઓમેગા-૩ની ભરપૂર માત્રા
- * મગજ માટેનું શ્રેષ્ઠ નટ
- * કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે.
- * કેન્સરથી બચાવનાર તત્વોથી ભરપૂર.

કાશ્મીરી અખરોટ વધુ સારા.

બદામ:

- * મગજ માટેનું ઉત્તમ ટોનિક
- * ખરાબ કોલેસ્ટેરોલને અટકાવે.
- * વિટામિન ઈ નો ઉત્તમ સ્ત્રોત
- * એજિંગ પ્રક્રિયા ઘટાડે.
- * કેલ્શિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત

રોજના ૩૦થી ૬૦ ગ્રામ જેટલાં નટ્સ લેવાથી ઉક્ત ફાયદા થઈ શકે.

સાવધાની: પ્રોસેસ કરેલાં, સોલ્ટેડ અને બનાવટી સુગંધ ઉમેરેલાં નટ્સ ખાવાનું ટાળવું. એનાથી એની પોષણક્ષમતા નાશ પામે.

તમારા રોજિંદા આહારમાં નટ્સની વરાઈટી ઉમેરશો તો એના ફાયદા અપરંપાર.