

મિત્ર કે શત્રુ મીઠું

દરેક વ્યક્તિએ જીવવા માટે થોડા સોડિયમની જરૂર પડે છે. તેથી કુદરતે લગભગ દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં તેને ખનિજ તરીકે નાખેલ છે. તે શાકભાજી, ફળો, અનાજ, કઠોળ, દૂધ વગેરેમાં જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે રોજિંદા જીવનમાં મીઠું વાપરીએ છીએ તે સોડિયમ ક્લોરાઇડમાં સોડિયમ ૪૦% અને ક્લોરાઇડ ૬૦% છે.

સોડિયમ લોહીમાં બ્લડપ્રેશર અને બ્લડ વોલ્યુમને સામાન્ય સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે. સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ યોગ્ય કામગીરી બજાવી શકે તે માટે સોડિયમની જરૂર પડે છે. તે શરીરના ટિસ્યુઓમાં પાણીનું સંતુલન જાળવે છે. સંશોધન સંસ્થાઓના મત મુજબ રોજનું ૧,૧૦૦થી ૩,૩૦૦ મિલિગ્રામ સોડિયમ પુખ્ત વ્યક્તિ માટે વાજબી પ્રમાણ ગણાય. અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન ભલામણ કરે છે કે આહારની દર ૧,૦૦૦ કેલરીએ ૧,૦૦૦ મિલિગ્રામ સોડિયમ લેવું જોઈએ પણ દિવસમાં ૩,૦૦૦ મિલિગ્રામથી વધવું ન જોઈએ. એક ચમચી મીઠામાં ૨,૦૦૦ મિલિગ્રામ જેટલું સોડિયમનું પ્રમાણ હોય છે.

પણ માનવીએ મીઠાના ઉપયોગમાં અતિરેક કર્યો છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, પશ્ચાત અને કિડનીના રોગોમાં મીઠાનો અતિરેક કારણભૂત ગણાયો છે. એક સંશોધન મુજબ આપણે જરૂર કરતાં બેથી ચારગણું મીઠું વાપરવા માંડ્યું છે. મીઠાથી શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થાય છે. પરિણામે હૃદયે વધુ કામ કરવું પડે છે તેથી મીઠું મિત્ર મટી શત્રુ બની ગયેલ છે. હાઈબ્લડપ્રેશરના ત્રીજા ભાગના દર્દીઓને મીઠું ઘટાડવાથી ફાયદો થાય છે. આપણે રોજિંદા આહારમાં નવા નવા ફરસાણનો ઉમેરો કર્યો છે. ઘણા લોકોને જમતી વખતે પાપડ, અથાણા, ચટાણી, સોસ વગર ચાલતું નથી. આ બધામાં લાંબા સમયની જાળવણી માટે વધારે પ્રમાણમાં મીઠું નાંખવામાં આવે છે.

વળી બજારમાં મળતાં તૈયાર નાસ્તા જેમ કે ચવાણું, ગાંઠિયા, પકોડા, બટાટાની ચિપ્સ, ખારી બિસ્કિટ વગેરેમાં ભરપૂર મીઠું હોય છે. પેકેટ કે ડબ્બામાં મળતાં ફેક્ટરીમાં પ્રોસેસ થયેલ કેટલાંક ખાદ્ય પદાર્થોમાં અનેક કારણસર મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. તે સ્વાદ લાવવા, સોડમ વધારવા કે પદાર્થ લાંબો સમય બગડે નહીં અને તેની શેલ્ફ લાઈફ વધારવા નાંખવામાં આવે છે. વળી કેટલીક ચીજોમાં ઘનતા અટકાવવા, પોચાપણું લાવવા, ઝડપથી પકવવા, કે પદાર્થને ઘટ્ટ બનાવવા એવા પદાર્થો ઉમેરવામાં આવે છે જે સ્વાદમાં મીઠા જેવા ન હોય છતાં તે સોડિયમના ગુણધર્મ ધરાવે છે. બિસ્કિટ, ચોકલેટ, બટર, ચીઝ, હળવા પીણાં, આઈસક્રીમ વગેરેમાં આવતું સોડિયમ મીઠું જ છે. જેવાં કે :

- મોનો સોડિયમ ગ્લુટામેટ : સ્વાદ તથા સોડમ વધારવા.
- સોડિયમ બેન્ઝોએટ : પદાર્થોની જાળવણી માટે.
- સોડિયમ કેસીનેટ : ઘટ્ટતા લાવવા.
- સોડિયમ સાઈટ્રેટ : હળવાં પીણાંમાં એસિડિટી કન્ટ્રોલ કરવા.
- સોડિયમ ફોસ્ફેટ : ઘટ્ટતા લાવવા.
- સોડિયમ સેકેરીન : કૃત્રિમ ગળપણ માટે.
- સોડિયમ પ્રોપિયોનેટ : ઘનતા અટકાવવા.

- સોડિયમ બાઈકાર્બોનેટ : અનાજ ઝડપથી રાંધવા.
- સોડા-એશ : પોચાપાણું લાવવા.

કેટલીક દવાઓમાં સોડિયમનું પ્રમાણ હોય છે. કેટલીક એન્ટાસિડ દવાઓ, રેચક દવાઓ, એસ્પિરિન વગેરે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વાપરવી. શરીરના દુખાવા માટે વપરાતી દવાઓ અને સ્ટેરોઈડ નામની દવા શરીરમાં મીઠાને પાણી સાથે સંગ્રહી રાખે છે તેથી બ્લડપ્રેશર વધવા સંભવ છે. કેટલીક શક્તિની દવાઓમાં હોર્મોનનું પ્રમાણ આપણી જાગ બહાર હોય છે, તેના પરિણામે પણ બ્લડપ્રેશર ઊંચું જઈ શકે છે.

આપણને નાનપણથી અપાતા ખોરાકથી સ્વાદની ટેવ પડે છે. તે મોટી ઉંમરે પણ ચાલુ રહે છે. આ ટેવ બદલવી અઘરી છે પણ અશક્ય તો નથી જ. સંશોધનો જાણાવે છે કે તમે નવા સ્વાદની ટેવ સતત એકવીશ દિવસ પાડો એટલે તે તમને ફાવી જાય છે, કારણકે સ્વાદાંકુરો (taste buds) દર ૨૧ દિવસે બદલાય છે. વધુમાં કેટલીક વાનગીઓ બનાવતી વખતે તેમાં કોથમીર, લીલાં મરચાં, આદુ, લીંબુ, તજ, લવિંગ, મરી, જીરું, મેથી, હિંગ, લસણ, ડુંગળી વગેરે સ્વાદ વધારનારા મસાલા જુદા જુદા પ્રમાણ અને જુદા જુદા મિશ્રણમાં નાખવાથી મીઠું ઓછું નાખ્યું હોય તો પણ આહારનો કુદરતી સ્વાદ અને સોડમ માણી શકાય છે. આ રીતે મીઠું ઘટાડી શકાય.

વધુ પડતાં મીઠાના ગંભીર પરિણામોને લક્ષ્યમાં રાખીને આપણે જીવન-પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાની ખાસ જરૂર છે. જમતી વખતે ઉપરથી મીઠું લેવાની ટેવ કાઢી નાખો. કેટલાક લોકો મીઠાનો બિનજરૂરી ઉપયોગ કરે છે. રોટલી, ભાત, છાશ વગેરેમાં મીઠું નાખે છે. કચુંબર તરીકે પાકાં ટામેટાં, કોબીજ, કાકડી, કાંદા વગેરેમાં મીઠું ભભરાવવાની જરૂર નથી. સ્વાદ ખાતર લીંબુ નિચોવો. વિવિધતા ખાતર કચુંબર ઉપર ડ્રેસિંગ તરીકે દહીંનું રાયતું રેડવાથી સ્વાદ અનેરો લાગશે. પાપડ, અથાણાં, ચટાણીઓ, સોસ વગેરે લેવાથી મીઠાનું પ્રમાણ હદ બહાર જાય છે. બજારુ ચટાકેદાર પદાર્થોમાં પણ મીઠાનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. ગાંઠિયા, ચવાણું, ચેવડો વગેરેનો વપરાશ ઓછો કરવો.

મીઠાનો ઉપયોગ ઘટાડવામાં શરૂઆતમાં થોડીક તકલીફ પડશે. પણ દઢતાપૂર્વક વળગી રહેવાથી સ્વાદની ટેવ ધીમે ધીમે બદલી શકાશે.

ડૉ. રમેશ કાપડિયા,

એમ.આર.સી.પી. (કાર્ડિયોલોજી), એફ.આર.સી.પી.(એડિન.)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ હીલિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ટેલિ. ૬૫૭ ૮૦૨૫

માહિતી અને પત્રવહેવાર : **નંદલાલ ટી. શાહ**

એલ-૪૩, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩ ટેલિ. ૭૪૫ ૬૭૩૩, ૭૪૭ ૮૫૧૧

□ મહાવીર હાર્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન મુંબઈના સ્થાપક

સ્વ. ડાહ્યાભાઈ ટી. શાહની સ્મૃતિમાં હેલ્થ એજ્યુકેશન પ્રવૃત્તિ.

સૌજન્ય : **ચંદ્રકાંત વી. ગોસલિયા**

ઈશા કૃપા, બ્રાહ્મણ સભા રોડ, મલાડ (વે.) મુંબઈ-૪૦૦ ૦૬૪