



બીટ

શિયાળામાં સૌથી વધુ જેની ડિમાન્ડ હોય છે એ છે બીટ. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે હીમોગ્લોબિન ઘણો ફાયદો કરે છે પરંતુ લિવર માટે પણ એ ઘણું ઉપયોગી છે એમ જણાવતાં લિવર ન્યુટ્રિશનિસ્ટ હિતેશી ધામી શાહ કહે છે, ‘બીટમાં નાઈટ્રેટ્સ, બીટાલેઈન્સ અને પોલિફિનોલ્સ જેવાં કમ્પાઉન્ડ રહેલાં હોય છે જે લિવર હેલ્થ માટે ઉપયોગી છે. નાઈટ્રેટ્સનું પ્રમાણ વધુ હોય ત્યારે લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. શરીરમાં ફેટ જમા થતી અટકે છે. બીટમાં રહેલું બીટાલેઈન્સ ફેટને લિવરના કોષોમાંથી અલગ કરવાની લિવરની પ્રોસેસમાં ઘણું મદદરૂપ થાય છે.



ફલાવર અને કોબીજ જેવાં શાક

શાકના એક પ્રકારને અંગ્રેજીમાં ક્રુસિફેરસ શાકભાજી કહે છે જેમાં ફલાવર, કોબીજ, બ્રોકલી, બ્રસેલ્સ આઉટ્સ, બોક-ચોય જેવાં શાક આવે. એના વિશે માહિતી આપતાં હિતેશી ધામી શાહ કહે છે, ‘એમાં પોલિફિનોલ્સ ઘણી વધુ માત્રામાં રહેલાં છે. એની સાથે ગ્લુકોસીનોલેટ્સ જેવું એક અતિ ઉપયોગી તત્વ રહેલું હોય છે. ગ્લુકોસીનોલેટ્સ શરીરમાં જઈને સલ્ફોરાફેનમાં બદલાઈ જાય છે જે લિવરના ડીટોક્સિકેશનને ખૂબ સ્ટ્રોન્ગલી એક્ટિવેટ કરતું હોય છે. આને કારણે લિવર એનું કામ ઘણું સારી રીતે કરી શકે છે. જ્યારે શરીરને નુકસાન કરતાં તત્વો લિવર બહાર ફેંકી દે છે અને સાથે-સાથે ફેટને પણ જમા થવા દેતું નથી.’



શિયાળામાં મળતી આ શાકભાજી સાથે કરો તમારા ફેટી લિવરને રિવર્સ

દુનિયામાં ૩૨ ટકા વયસ્ક લોકો ફેટી લિવર જેવી બીમારી ધરાવે છે. એટલે કે તેમના લિવર પર ફેટ જમા થઈ જવાને લીધે લિવર બરાબર કામ કરી શકતું નથી. આ રોગ જો પહેલા અને બીજા સ્ટેજ પર હોય તો એને લાઈફસ્ટાઈલમાં સુધાર કરવાથી પાછો ધકેલી શકાય છે. આ કાર્યમાં કેટલીક શાકભાજી મદદરૂપ થઈ શકે છે. આવો જાણીએ કઈ શાકભાજી તમારી લિવર-હેલ્થને ચમકાવવામાં છે મદદરૂપ

જિગીષા જૈન

feedbackgmd@mid-day.com

શિયાળામાં સૌથી મોટું સુખ એ છે કે શાકભાજી અને ફળો અત્યંત તાજાં અને પોષણથી ભરપૂર આવે છે. જેમને શાક લેવાનો અને ખાવાનો શોખ હોય તેમના માટે આ ઋતુ એક ઉત્સવ બની જતી હોય છે. શાકભાજી ખાવાથી હેલ્થ એકદમ ચમકી જાય એ તો સૌકોઈ જાણે છે પણ આ શાકભાજીમાં એવાં તત્વો પણ રહેલાં છે જે તમને તમારા રોગોમાંથી મુક્ત



ન્યુટ્રિશનિસ્ટ હિતેશી ધામી શાહ

કરવાની તાકાત પણ ધરાવે છે. આજની તારીખે નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર ડિસીઝનો વ્યાપ વધી રહ્યો છે. દારૂ લિવરને ડેમેજ કરે છે એ સૌકોઈ જાણે છે પણ જે લોકો દારૂ નથી પીતા તેમનું લિવર



ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કુંજલ શાહ

નથી. આ રોગ વધતો જાય તો લિવર ફેલ થઈ શકે છે. આ રોગનાં અલગ-અલગ તબક્કા હોય છે. પહેલા અને બીજા સ્ટેજનું ફેટી લિવર હોય એટલે કે રોગની જો શરૂઆત જ હોય તો એને લાઈફસ્ટાઈલમાં બદલાવ લાવીને પાછું ઠેલી શકાય છે. આ રોગને પાછો ઠેલવવામાં ડાયટ મહત્વનો ભાગ છે જેમાં કેટલીક શાકભાજી છે જે ઘણી ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. આજે જાણીએ એવી કેટલીક શાકભાજી જે ફેટી લિવરને રિવર્સ કરવામાં મદદરૂપ સાબિત થાય.’

લીલાં પાંદડાંવાળી શાકભાજી

મેથી, પાલક, તાંદળજો, કેલ, સરગવાનાં પાન, સાગ જેવી લીલાં પાંદડાંવાળી શાકભાજીમાં એ શક્તિ છે જે લિવરને હેલ્થી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. એ વિશે વાત કરતાં હિતેશી ધામી શાહ કહે છે, ‘એમાં નાઈટ્રેટ્સનું પ્રમાણ ભરપૂર રહેલું છે અને આ લીલાં પાન પોલિફિનોલ્સનો ઘણો સારો સોર્સ માનવામાં આવે છે અને કલોરોફિલ ભરપૂર માત્રામાં રહેલાં છે. કલોરોફિલ શરીરમાં ડીટોક્સિકેશન માટે ઘણું ઉપયોગી તત્વ છે. એ હેવી મેટલ અને વાતાવરણમાંથી શરીરમાં ગયેલાં ટોક્સિનને શરીરમાંથી બહાર ફેંકવાનું કામ સરળ બનાવે છે. એમાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે અને એ એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી પ્રોપર્ટી ધરાવે છે જે લિવરના કોષોને એક પ્રકારે સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે. આમ એ લિવર હેલ્થ માટે અકસીર સાબિત થાય છે.’

દૂધી

દૂધી, ગલકાં, તૂરિયાં જેવાં જે પણ શાક છે એમાં કેલરી ઓછી હોય છે અને પાણીની માત્રા ઘણી વધુ હોય છે. વળી એ પચવામાં એકદમ હળવાં હોય છે. આ વિશે વાત કરતાં કુંજલ શાહ કહે છે, ‘જે પણ વ્યક્તિને ફેટી લિવર આવે છે તેને વજન ઉતારવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. વજન ઉતારવા માટે તમને એવા ખાદ્ય પદાર્થો મદદરૂપ થાય છે જે ખાવાથી પેટ ભરાય પણ કેલરી વધે નહીં. આ બધાં જ શાક વેઈટલોસમાં અત્યંત ફાયદાકારક છે, પાચનની દૃષ્ટિએ નરવાં રહે છે. એ ખાવાથી ખાસતી પેટ ભરાય છે અને એટલે જ વેઈટલોસમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. વજન ઊતરે એટલે આપોઆપ લિવર પર જમા થતી ફેટ ઓગળે છે અને ફેટી લિવરથી નિજાત પામી શકાય છે.’

ટમેટાં

ટમેટાંમાં લાયકપીન રહેલું હોય છે. આ માહિતી સાથે વાત કરતાં કુંજલ શાહ કહે છે, ‘લાયકપીન એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી પ્રોપર્ટી ધરાવે છે, જેને કારણે શરીરમાંથી ઈન્ફલેમેશન ઘટે છે. શરીરમાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ અને ફી રેડિકલ્સનું એક બેલેન્સ અનિવાર્ય હોય છે. જ્યારે એ બેલેન્સ ખોરવાય છે ત્યારે બિનજરૂરી ફી રેડિકલ્સ શરીરમાં ફરતાં થઈ જાય છે જેને ઓક્સિડેટિવ સ્ટ્રેસ કહેવાય છે. ટમેટાથી આ સ્ટ્રેસ ઘટે છે. એટલે કે શરીરમાંથી બિનજરૂરી ફી રેડિકલ્સ દૂર થાય છે જે લિવરના કામને સરળ બનાવે છે. એટલે એ લિવર-હેલ્થને ઉપયોગી છે એમ કહી શકાય.’



ગાજર

ગાજરમાં બીટા કેરોટીન રહેલું છે જે લિવરને રિપેર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે એમ સમજાવતાં કુંજલ શાહ કહે છે, ‘એમાં ભરપૂર માત્રામાં ઉપયોગી ફાઈબર રહેલું છે જે પાચનને સશક્ત બનાવે છે. એને કારણે તમે જે પણ ખાઓ છો એનું પૂરું પોષણ શરીરને મળે છે. જો એ પોષણ પૂરતું મળ્યું તો લિવરને ઉપયોગી તત્વો પણ જઠર દ્વારા શોષી શકાય અને એ પોષણને કામ પર લગાડી શકાય. આ સિવાય એ બરાબ કોલેસ્ટરોલને ઓછું પણ કરે છે. જે વ્યક્તિને ફેટી લિવરની સમસ્યા હોય તેને કોલેસ્ટરોલ સાથે-સાથે ઓછું જ હોય છે. જો વ્યક્તિનું કોલેસ્ટરોલ ઓછું થાય તો ફેટી લિવરની સમસ્યાથી પણ છુટકારો મળી શકે છે. આમ બન્ને રોગ એકબીજાને કારણે આવે છે તો એકબીજાને કારણે એનાથી નિજાત પણ પામી શકાય છે એ સમજવું જરૂરી છે.’

લસણ અને ડુંગળી



લસણ, ડુંગળી, લીક્સ જેવાં શાક પોલિફિનોલ્સ, સેલેનિયમ, એલિસિન જેવાં લિવરને અતિ ઉપયોગી એવાં તત્વો ધરાવે છે એ જણાવતાં હિતેશી ધામી શાહ કહે છે, ‘એલિસિન અને સેલેનિયમ લિવરમાં રહેલાં એન્ઝાઈમ્સને એક્ટિવેટ કરે છે જે લિવરના ડીટોક્સિકેશન માટે જરૂરી હોય છે અને એ એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સની એક્ટિવિટીને પણ વધારે છે. શરીરમાં જે વધારાના એટલે કે ઉપયોગી ન હોય એવાં ફી રેડિકલ્સ હોય છે એને દૂર કરવામાં એ મદદરૂપ થાય છે જેથી કોષો અને ટિશ્યુના બિનજરૂરી ડેમેજને અટકાવી શકાય.’