

દી

દી વધિય પણ ઘણો વધાઈ પદ છે. આગળના જમનામં લોકો વાડકે વાડકે દી પીવાનું પસંદ કથત હત. દીમંથી બનાવેલા લાડુ ખાવાની તે જાણે હથેઈ યલતે હતે અને નવાઈ વાત છે તે તથ દાદાને કોઈ હાથે ટેક કે હાઈપચ્કોલેસ ટેલ કે ડાયાબીટીસની બિંથી સતવતે ન હતે. જ્યાં આજે ડાયાબીટીસ કથનાઈ દીને બલિકુલ અડકત નથી. વજનને ધ્યાનમં થપીને ચલનાઈ દીથી દૂર ભગે છે અને સૌથી વધે હાથે ટાઈટ કે વજનવૃદ્ધિ, ડાયાબીટીસ કે કેન સથનો વચાઈ આ જ જગત્તે જોવા મળે છે. આવું વાંચીને સામન્ય મનવી વધે મુંગવણ અનુભવે છે કે દી ખાવાથી વજન, કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબીટીસ વધે છે. ટલે જેટલું છું ખવાય તેવાં સુધી સાઈ. પણ આપણે કંઈ યોગી નથી ટલે દી ખાવાની ઈચ્છા થય સ વાભવકિ છે. ટલે મધ્યમ મથ ગ અપનાવવા જેવો છે કે ચેવીસ કલાકમં ક નાની સ્ત્રી

જેટલું દી ખાવામં આવે તે ચલે. પણ વાતખાસ ધ્યાનમં થખવી કે દીમં ફેટ પુષ્કળ પથ અણમં છે. આંકડામં વાતકથી તે ૬૦ સંતૃપ્ત તથની છે અને સામન્ય થીતે ૩૦ વથ ધની ઉમ્મ પછી સ્ત્રીની જૂથચાતકકત ૧૫ થી ૨૦ ગથ મ જ છે. ટલે દી, દૂધ મખણ, ચીઝ, પનીર, મ્લાઈ, તેલ વગેરે વધનું મળીને કુલ ફેટ ૧૫ થી ૨૦ ગથ મ ખાવું જોઈ. પછી તે મ નહીં કહી શકો જમ્મા પછી ગળપણ તે ખાવું જ પડે કે થેટલી દી વગર પેટમં જ કેવી થીતે જાય? ભત્તં તે દી નાંખવું જ પડે, તે જ ભત્તું પાચન થય. ઠાકોઈની પથ્થાઈ તે ખાવો પડે. હું ઠાકોઈને ધ્યવેલ દીની મેઠાઈ ન ખાઉ તે ઠાકોઈને ધ્યવેલ દીની મેઠાઈ ન ખાઉ તે ઠાકોઈને ખોટું લાગે ને! મું અંગતમનવું છું કે જો કદાર ઠાકોઈ મનવૃથ્પ ધથા કથીને ફથીથી પૃથ્વી વી પથ પથાટે, તે કદી પણ ભકતે દ વાથ સ્વાવવામં આવેલ દીની મેઠાઈ કથાથ્ય ન સ વીકાથે. કદાર, ભેગમં મેઠાઈ ધ્યવનાઈ ભકતસાથેકીટ ટા કથી દે કથથ કે ઠાકોઈને હાથે ટાઈટ લાવવો નથી. હવે સ વાસ ધ્ય સાચવું હોય તે ઉપથની વચિથ્થથ બલવી પડશે.

દહી

દહી મથે કેટલાકુમ્મા ધ્યાનમં થખવા જોઈ.

દહી હમ્મા સવાથે જ ખાવાનો આગ ધ્ય થખવામં આવે છે. દહી થતે ખાવાથી કફજનન્ય થેગો થય છે, વો આચુથ વેદના ધનિ નો મ્ત છે. હા, દહી પણ સાત મ્થ હોવું જોઈ. જો શથીથને અનુકૂળ ન આવે તે દહી બલિકુલ ન ખાવું. જેમું વજન વધે છે, કાયમ શથ્થી, ખાંસી, દમ, કથનો દુ ખાવો, વા, હ વથવકિથ હોય તે દહી ખાવુ વજથન્ય છે.

દહી મથે પણ જ વાતકહેવામં આવી છે કે દહી તથું અને મેળું હોવુ જોઈ. ખાટું દહી ખાવાથી પતિ તજનન્ય વકિથે ઉત પન ન થય છે.

ફથીથી ખાસ ચાઈ થખવું કે દૂધકે દૂધની બનાવટ જો સાત મ્થ ન હોય તે બલિકુલ ન ખાવી. મ્ને બ્યબચાઈ છે કે આંતથથ ટ થીય ખચાતવેજ ઝાનકિને શ થીમંડ ખાવાથી કોઈ કલીફ થી નથી, પણ જો તે દહી અને ખાંડ સાથેખાય તે તેને બીજા જ દવિસે શથ્થી થઈ જાય છે. તે અસાત મ્થ અને સાત મ્થની વાતઆધુમકિ વચિ ઝાનમં પણ ખાસ ભથ્પૂથ વક કથવામં આવી છે. આચુથ વેદ અને નેચ્થેપેથીમં પણ વાથવાઈ બ્તવવામં આવેલ છે.

મખણ

ઘણા ઘથેમં થેજ સવાથે બેડ-બ્ટ ખાવાનું વચસન છે (ટેવ છે). મખણમં સંતૃપ્ત તથનીનું પથ અણ ૪૯% છે. વાતનશિ ચિ છે.

ચીઝ

ચીઝ પણ દૂધની બનાવટ છે. અને ચીઝમં પુષ્કળ થની છે. નો ઉપચોગ પણ સાવરેતેપૂથ વક કથવો

{jcomments on}

