

डॉ. अमित मायदेव,

चेअरमन, पोटविकार विभाग,
सर एचएन रिलायन्स फाउंडेशन हॉस्पिटल

दि

वाळी म्हणजे मनसोक्त खाण्याचा आणि खाऊ घालण्याचा सण. दिवाळीत आपण काही वेळेला नियमित पथ्यपाण्याला बगल देऊन सणाच्या नावाखाली खात असतो. मात्र, आता दिवाळी संपली असून, पुन्हा शरीराला शिस्त लावण्याचे दिवस सुरू झाले आहेत.

गेल्या काही वर्षात आपल्याकडे थोड्याफार प्रमाणात का होईना आरोग्य साक्षरता आली आहे. काही जण स्वतःच आरोग्याची काळजी घेतात. नियमित व्यायाम आणि आहार याचे पालन केले जात आहे. विशेष करून कोरोनाच्या काळानंतर यामध्ये मोठ्या प्रमाणात फरक पडला आहे. आपण काय आणि कशा पद्धतीने खातो, यावर बऱ्याच प्रमाणात पचनसंस्थेचे कार्य सुरू असते. पचनसंस्थेने काम व्यवस्थित केले तर शरीराच्या विविध भागाला आवश्यक असणारी पोषक मूल्ये मिळत असतात. त्या उर्जेच्या आधावर आपण दिवसभर कार्यरत असतो. मात्र, या पचनसंस्थेत काही बिघाड असतील तर दिवसभर काम करणे कठीण होते.

पोट हा माणसाचा दुसरा मेंदू आहे, असे म्हटले जाते. यावरून आपल्याला पोट्याचे महत्त्व कळू शकते. अनेकवेळा पोट्याच्या इच्छा या मेंदूच्या अवस्थेवर अवलंबून असतात. माणूस जेव्हा तणावमुक्त असतो, त्यावेळी त्याच्याकडून आनंदाने व्यवस्थित खाल्ले जाते. दिवाळीच्या काळात नेमके हेच होते. या काळात सर्वच वातावरण उत्साहवर्धक असते. नातेवाईक, मित्रमंडळींचा राबता या काळात असतो.

आनंददायी वातावरणात विविध पदार्थांची चव घेतली जाते. मेंदूत जर काही ताणतणाव असतील तर त्याचा पोट्याच्या आरोग्यावर परिणाम होतो, असे वैद्यकीय शास्त्रात म्हटले जाते. मन शांत असेल तर पोटसुद्धा शांत राहते. पोट शांत राहण्यासाठी योग्य प्रमाणात योग्य गोष्टी खाणे गरजेच्या असतात. त्याचवेळी व्यायाम, योग आणि प्राणायाम महत्त्वाचा आहे. मानवी पोट्यात लाखो सूक्ष्म जंतू असतात, ज्यांचा वापर अनेक रसायने बनविण्यासाठी होत असतो. त्याचा परिणाम थेट मानवी मेंदूवर होत असतो. दिवाळीचे पदार्थ कमी प्रमाणात खाल्ल्यामुळे फारसा त्रास जाणवत नाही.

दिवाळी गेली... शिस्तीची वेळ आली



दिवाळीत गोड पदार्थ, बाहेरची मिठाई खाल्ली जाते. यामधील साखरेचे रूपांतर चरबीमध्ये होत असते. त्यामुळे वजन वाढण्याची शक्यता असते. याचा परिणाम आपल्या हृदयाशी संबंधित 'लिपिड प्रोफाइलवर' होऊ शकतो; तसेच तळलेल्या पदार्थांमुळेसुद्धा कधी कधी अॅसिडिटी वाढते. विशेष म्हणजे या काळात खाण्याची पथ्ये नकळतपणे पाळली जात नाहीत. मात्र, आता पुन्हा शरीराला शिस्त लावावी लागणार आहे.