

अतिरेकाच्या आहारी

“मंजू, आज फणसाची भाजी आहे, तुझी आवडती!”

“पण मला नाही खाता येणार! मी डाएटवर आहे. वजन कमी करायलाच हवंय!”

“पण तू तर सकाळी मिल्कशेक घेतलंस! आणि आत्ता चॉकलेट खातेयस!”

“तो केम्ब्रिज डाएटचा भाग आहे. ती भाजी फ्रीझरमध्ये किती दिवस टिकेल ग?”

“तोंडाला पाणी सुटलंय ना? खा की! भाजीने कसं वाढेल वजन?”

पण मंजूला झट-डाएट-पट-बारीक व्हायचं होतं. म्हणून तिने घसघशीत किंमत मोजून ते सूप-कांजी-मिल्कशेक-चॉकलेटवालं रेडीमेड डाएट विकत घेतलं होतं. ‘तीन महिन्यांत वीस किलो वजन घटेल. नाहीतर पैसे परत देऊ,’ अशी हमीही दिली होती त्या केम्ब्रिज-डाएटवाल्यांनी!

व्हिनेगर-मिरची-मध-डाएट, कांदा-कोबी-डाएट, पपनस-डाएट ही तर आहेतच, शिवाय अँटकिन, प्रिटिकिन वगैरे पटकन बारीक करणारी इतरही डाएट्स असतात. मारिया कलास नावाच्या ग्रीक गायिकेने तर म्हणे चाळीस किलो वजन घटवायला टेपवर्म्सची म्हणजे जंतांची अंडी गिळली होती!

तसं डाएट्सचं खूळ का बोकाळतं?

सध्या तरुणाईला बराच काळ घराबाहेर रहावं लागतं. बाहेर सर्रास मिळणारे, मेदूवडा-डोसा, वडापाव किंवा पिझ्झा-बर्गरसारखे पदार्थ तळणीचे, चमचमीत आणि कॅलरीजनी ठासून भरलेले असतात. बैठं कॉम्प्यूटरी काम आणि हाय-कॅलरी जेवण यांनी वजन नकळत वाढत जातं. मग आरशातली छबी आत्मविश्वासावर हल्ला चढवते. त्यावर तोडगा म्हणून वजन घटवायचं असतं आणि तेही झपाट्याने! तशा वेळी ‘तींन महिन्यांत तीस किल्लो!’ अशी टीव्हीवरची किंवा ई-ललकारी चित्त वेधून घेते. जाहिरातीत आधीचे आणि तीन महिन्यांच्या व्रतानंतरचे असे धष्टपुष्ट ते शुष्ककाष्ठ फोटोही दिलेले असतात. ‘आधी साधं चालताना धाप

लागायची आता लुंगी-डान्सही मजेत जमतो', अशी शेखी मिरवलेली असते. अननुभवी तरुण मुलं त्या प्रलोभनांना सहज बळी पडतात.

त्यांच्यातलं प्रत्येक डाएट अभिनव तत्त्वांवर आधारलेलं असल्याचा दावा केला जातो. इतिहास शोधत गेलं तर इतर फॅशन्सप्रमाणेच डाएट-फॅड्सही शिळ्या कढीलाच फोडणी देतात हे समजतं. योग्य तो वर मिळावा म्हणून केवळ पानं खाऊन खडतर तप केल्याचं यशस्वी पौराणिक उदाहरणही आहेच आपल्याकडे!

काही डाएट्समागचा मुद्दा पटण्याजोगा असतो. दर दिवशी शरिराच्या गरजेपेक्षा पाचशे कॅलरीज कमी खाल्ल्या तर आठवड्याला अर्धा किलो वजन कमी होतं असं गणित आहे. त्या पाचशे कॅलरीज घटवायच्या वेगवेगळ्या क्लृप्त्या ती डाएट्स योजतात.

भरपूर प्रोटीन्सवाल्या अॅटकिन्स डाएटमध्ये तेलकट-तुपकटाला मज्जाव नाही पण गोडधोड आणि भात-पोळी-भाकरीसारखे पिष्टमय पदार्थ वगळले जातात. त्यामुळे मधुमेह आटोक्यात रहायला मदत तर होतेच पण शिवाय चरबी वाढवणाऱ्या हॉर्मोनचं, इन्सुलिनचं रक्तातलं प्रमाण कमी रहातं आणि वजनही घटतं. प्रथिनं आणि स्निग्धपदार्थ पचवताना बनणारी कीटोन नावाची रसायनं वजन घटवायला मदत करतात. पोट भरल्याची तृप्ती प्रोटीन्समुळे लवकर मिळते, हळूहळू त्याच त्या पालेभाज्या, टोमॅटो आणि मांस-मासे-अंडी खाऊन वीटही येतो आणि चार घास कमीच जायला लागतात. झोन-डाएटसारखी इतरही काही डाएट्स याच तत्त्वावर आधारलेली आहेत. या डाएट्समध्ये पाव-भाकरी-बिस्किटांची, गोडाची तलफ अनावर होते, कीटोन्समुळे तोंडाला दुर्गंधी येते आणि डोकेदुखी-मळमळ सतावतात.

काही पथ्यप्रकार मात्र नमुनेदार असतात. एका प्रकारात आदिमानवाचा आहार घ्यायचा सल्ला दिला जातो. पण जे खायला सांगितलं जातं ते जर आदिमानवाला मिळत असतं तर तो अन्नासाठी दाही दिशा भटकलाच नसता! काही डाएट्समध्ये व्यक्तीच्या प्रकृतीनुसार किंवा रक्तगटाप्रमाणे आहार ठरवला जातो. हे आयुर्वेदाच्या

कफ-वात-पित्त-प्रकृतीसारखं वाटलं तरी त्यात फारसं तथ्य नाही. दुसरं कोबी-कांदा-डाएट कमालीचं अतिरेकी आहे. केम्ब्रिज, जेनी क्रेग वगैरे इतर काही प्रकारांत तयार सूप-कांजी-मिल्कशेकची महागडी पाकिटंच वापरावी लागतात. तसल्या लिफाफ्यातल्या लगद्याने जेवल्याचं समाधान लाभत नाही.

अत्यल्प कॅलरीज पुरवणारी तशी एकांगी, अतिरेकी डाएट्स अन्नाचे सगळे जीवनावश्यक घटक गरजेप्रमाणे पुरवू शकत नाहीत. त्या घटकांच्या अभावाने आणि काही घटकांच्या अतिरेकाने वेगवेगळे अभिनव आजार मात्र होऊ शकतात. जंतांची अंडी गिळल्यावर पोटातली सगळी जागा त्या जंतुफितींची रिळं व्यापून टाकतात. अन्नाच्या प्रत्येक घासात ते जंतु भागीदार होतात. वजन सरासर खाली येतं. पण जिवावरही बेतू शकतं.

सगळीच डाएट्स एकांगी, अतिरेकी नसतात. काहींमध्ये समतोल पण अत्यल्प कॅलरीजचा आहार दिला जातो. मेडिटेरानियन डाएटमध्ये फळं, भाज्या, ऑलिव्हतेल वगैरे आरोग्यवर्धक पदार्थ अधिक आणि मांस, चरबी कमी असतात. तैलपदार्थ हे आहारातले सर्वाधिक कॅलरीसंपन्न पदार्थ असतात. तेवढेच वगळले तर भात-भाजी-भाकरी, विशेषतः पालेभाज्या, दुधी-पडवळ-दोडक्यासारख्या भाज्या पोटभर खाऊनही एकूण कॅलरीजची बेरीज कमीच रहाते. डीन ऑर्निश, प्रिटिकिन ही डाएट्स त्याच्यावरच आधारलेली आहेत. अन्नातला स्निग्धांश कमीत कमी ठेवणारी माणसं आपसूक बारीक रहातात. पण स्निग्धांशाला पूर्णपणे फाटा दिला तर सोबत अ,ड, ई आणि के(क नव्हे) जीवनसत्त्वंही बाद होतात.

तरीही सगळेच घटक फार कमी प्रमाणात मिळाल्यामुळे थकवा येतो. म्हणून तसं डाएट फार दिवस झेपत नाही.

पण तसल्या डाएटवर अती लठ्ठ माणसांचं वजन सुरुवातीला अधिक वेगाने घटतं. रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह वगैरे मोठ्या आजारांवर मात करायला त्या

वजनघटीची मदत होते. जनरल मोटर्स कंपनीच्या डाएटसारखी व्रतं त्याच उद्देशाने बनवली गेली. वजन भराभर खाली आलं की डाएट चालू ठेवायला उत्साह येतो.

काहीजणांना त्या 'आरोग्यवर्धक' आहाराची नशा चढते. अधिकाधिक काटेकोरपणे आहार पाळून ते आपलं व्रत खडतर बनवतात. जरा कुठे मोहाला बळी पडले तर उपासतापास करून प्रायश्चित्त घेतात. त्यांच्या त्या मानसिक अवस्थेला 'ऑर्थोरिक्शिया नर्वोसा' म्हणजे 'योग्य तेच खाण्याचं खूळ' असं नाव आहे. आवश्यक आहारघटकांच्या त्रुटीमुळे होणारे आजार उद्भवले की मगच ती धुंदी ओसरते.

आवडत्या पदार्थांचा त्याग करून वजन घटवणारा झटपटयोग हठयोगासारखाच बिकट असतो. फणसाची भाजी, पाणीपुरी, आईस्क्रीम वगैरे शेकडो अप्सरा तपोभंग करायला डोळ्यांसमोर नाचत रहातात. कधी मोहाला बळी पडलं की पाय असा घसरतो की त्या पूर्ण दिवसात 'खा-खा'च होते! 'तीन महिन्यांत तीस किल्लो'ची ध्येयपूर्ती झाली की त्या सगळ्या अप्सरांच्या साथीने आनंदोत्सव साजरा होतो. ती व्रताची सांगता नसते. कित्येक चमचमीत गोष्टींसाठी वखवखलेली जीभ बकाबका खाऊन तीन महिन्यांच्या उपासाचा राक्षसी वचपा काढते.

पण त्या तीन महिन्यांत शरिराचं वेगळं शिक्षण झालेलं असतं.

नवऱ्याचा तुटपुंजा पगार नियमितपणे घरी येण्याची खात्री असली तर पत्नी त्यात आनंदाने संसार करते. पण कधी घबाड मिळतं तर कधी महिनोन्महिने पैचीही कमाई होत नाही अशी बिनभरंवशाची गत असली तर शहाणी कारभारीण घबाडाचा घसघशीत हिस्सा बँकेत टाकते. स्वतः माळवं, शिवणटिपण करते. कमीत कमी मिळकतीतूनही शिल्लक उरवण्यासाठी काटकसर करायला शिकते. डाएटच्या काळात शरीरही तशीच काटकसर शिकतं आणि मिळणाऱ्या पोषणाचा मोठा हिस्सा चरबीच्या रूपाने शिल्लकेत टाकतं. निव्वळ वजन कमी झाल्यामुळे शरिराचं रोजचं कामही कमी होतं आणि शिल्लकेतल्या कॅलरीज वाढतात. शिवाय भूक वाढवणाऱ्या रसायनांचं प्रमाणही शरिरात चढतं. कारभारीची कमाई वाढते. म्हणून तीस

किलो झटपट गमावले की नव्याने पन्नास किलो सटासट कमावले जातात. एका सर्वेक्षणात ८३% डाएटकाऱ्यांचं वजन डाएटनंतर पुन्हा वर गेलं आणि बहुतेकांचं पूर्वीहूनही अधिक चढलं!

ही कल्पना आधीपासूनच असली तर कुणी झटपट-डाएट्सच्या फंदातच पडणार नाही.

शरिराचं हे शिक्षण कायमस्वरूपी नसतं. वजन घटवल्यावर पुढलं वर्षभर ते पुन्हा वाढू दिलं नाही तर नवी घडी बसते. मग ते वजन टिकवणं सोपं जातं. ती वर्षभराची तपश्चर्याच सर्वात कठीण असते. तेवढा संयम, चिकाटी आणि धीर फार थोड्यांकडे असतो. बाकीच्यांना ते जमत नाही. मग कित्येकजण आज हे तर उद्या ते डाएट करून बघतात. त्यांना तो छंद किंवा एक प्रकारचा रोगच जडतो! त्यांच्या वजनात पुन्हापुन्हा चढाव-उताराचं रहाटगाडगं फिरत रहातं. दरवेळी चढावाची उसळी अधिक वेगवान होते आणि उताराला अधिकाधिक कष्ट पडतात.

म्हणूनच तशा अतिरेकी डाएट्सचा काहीही दूरगामी फायदा होत नाही.

तशी चढ-उतर अनेकदा करण्यापेक्षा रोजच्या आहारातले चार घास कमी केले तर तेच तीस किलो वर्ष-दीड वर्षात, हळूहळू कमी होतील आणि तो आहारही अंगवळणी पडेल. शिवाय उपासमार न झाल्याने शरिरालाही भलत्या काटकसरीची सवय लागणार नाही. अत्यावश्यक आहारघटकांपासून शरिराला वंचित ठेवून त्याचा छळ करण्याऐवजी त्याला आवश्यक, पोषक तेवढेच घटक जास्तीत जास्त प्रमाणात पोचवले आणि इतर अनावश्यक, रिकाम्या कॅलरीजवर नियंत्रण ठेवलं तर वजनही काबूत राहिल आणि ताकदही टिकून राहिल. प्रत्येक घास तोंडात घालण्यापूर्वी दोन क्षण विचार केला आणि खरी भूक असली तरच तो पोटात जाऊ दिला तर खाणं मर्यादित राहिल.

आहारातल्या स्निग्ध-पिष्ट-प्रथिन यांच्याशिवायच्या, जीवनसत्त्वं, क्षार या अन्नघटकांचीही आपल्याला गरज असते. अजूनही असे काही घटक असतील की

ज्यांची महती आपल्याला अजून समजलेली नाही. तेही पुरेसे मिळवायला आहार चौरस असायला हवा. आहारात ताज्या भाज्या, फळं, कोंड्यासकटची धान्यं, डाळी, मांस-मासे-अंडी यांची रेलचेल असली, काजू-शेंगदाण्यांसारख्या तेलबिया आणि थोड्या प्रमाणात कॅनोला-तिळेल-गोडं तेल यांच्यासारखी तेलं वापरली तर आहार समतोल राहिल. कुठलीही कमतरता होणार नाही. कधी श्रीखंडपुरीचं जेवण झालं तर त्या पुढचं जेवण टाळून, त्यावेळी लंघन करून अधिकच्या कॅलरीज वजा होतील आणि फिटिंग्ग होऊन जाईल. सर्वात आवडता अन्नपदार्थ काशीला जाऊन सोडणं किंवा बहुतेक उपास आणि व्रतं यांच्यामागची मूळ शास्त्रशुध्द धारणाही अशीच असावी.

तशा माफक, समतोल, चौरस आहाराला नियमित व्यायामाची जोड मिळाली की शरीर निकोप, बांधेसूद राहिल, मन प्रसन्न राहिल आणि निवांत झोप मिळेल. रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, कॅन्सर वगैरे राक्षसांच्या फौजेशी टक्कर देता येईल. मग अतिरेकी आहारांच्या आहारी जायची काही गरजच उरणार नाही.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’ च्या सौजन्याने)