જીવનભર સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે સમતોલ આહાર

પ્રો. ગીતાબેન જે.ભીમાણી, વૈજ્ઞાનીક (ગૃહવિજ્ઞાન) અને ર્ડા. જે. એચ. રાઠોડ, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનીક અને વડા
કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી, સુરત

આખા ધાન્ય અને કઠોળ

રોગોને થતા અટકાવવા માટે આખા ધાન્ય ઉપયોગી છે દુનિયામાં વપરાતા કુલ ધાન્ય પૈકી ૩૩ ટકા જેટલો હિસ્સો ઘઉંનો અને ૨૫ ટકા હિસ્સો ચોખાનો છે. મોટાભાગના વિકસિત દેશોમાં ધાન્ય ઉગાડયા પછી અનેક જાતની પ્રક્રિયાઓ કરીને જુદા જુદા સ્વરૂપે વેચવામાં આવે છે. પોલિશિંગ, ગરમી આપવી, ઉકાળવા, મમરા કે પૌંઆ બનાવવા, લોટ, મેંદો કે રવો બનાવવો વગેરે ધાન્ય પર કરાતી પ્રક્રિયાના ઉદાહરણ છે.

દરેક ધાન્યની રચના એકસરખી હોય છે. ધાન્યમાં આશરે ૮૦ ટકા હિસ્સામાં ગર્ભ હોય છે. અંદરનું અંકુર અને બહારનું પડ બાકીના ૨૦ ટકા હિસ્સાના ભાગીદાર છે. ચોખા સિવાયના બધા ધાન્યમાં રેસાનું પ્રમાણ સારું હોય છે. સરેરાશ ૧૦ થી ૧૫ ટકા પ્રોટીન દરેક ધાન્યમાં હોય છે. ધાન્યમાં રહેલ ટોકો–ટ્રાઈએનોલસ, લીગ્નાન, ફાઈટોઈન્સ્ટ્રોજન, ફીનોલીક કંપાઉન્ડ અને ફાઈટીક એસિડ કેન્સર સામે રક્ષણ આપવાનું અને કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવાનું અગત્યનું કામ કરે છે.

જયારે ધાન્ય પર મિલમાં પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે, ત્યારે એમાંથી બહારનું પડ અને અંકુરને ગર્ભથી જુદા કરી નાખવામાં આવે છે. મિલમાં રેસા અને અન્ય ઉપયોગી તત્વો આ અંકુર અને ધાન્યના બાહય ફળમાં રહેલા હોય છે તેને ગર્ભમાં રહેલ સ્ટાર્ચથી અલગ કરી નાખીને પછી ગર્ભના ભાગનો લોટ બનાવવામાં આવે છે. ઘઉંમાંથી બનતો મેંદો આવી પ્રક્રિયાનું પરિણામ છે. જેને કારણે ઘઉંમાંથી બનતો મેંદો આવી પ્રક્રિયાનું પરિણામ છે. જેને કારણે ઘઉંના અતિ ઉપયોગી તત્વો મેંદામાં મળતા નથી. આખા ધાન્ય પર જેટલી વધુ શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા કરવામાં આવે એટલા વધુ પ્રમાણમાં પોષક તત્વો નાશ પામે છે.

આખા ધાન્યમાં રહેલા કેટલાંક તત્વો (દા.ત., રેસા, અમુક અન્ય કાર્બોહાઈડ્રેટ) આંતરડાંમાં પાચન રસોથી પચતા નથી. આ ન પચેલ કાર્બોહાઈડ્રેટ પર આંતરડાંમાં રહેલ બેકટેરિયા હુમલો કરે છે અને એમાંથી નાની શૃંખલા ધરાવતા ફેટિએસિડ ઉત્પન્ન થાય છે. એસિટેટ, બ્યુટાઈરેટ, પ્રોપીયોનેટ વગેરે આ પ્રકારના ફેટિ એસિડના ઉદાહરણ છે. જેનું વધુ પ્રમાણ પેટમાં ગેસની તકલીફ ઉભી કરે છે. અલબત, થોડા પ્રમાણમાં આંતરડાંમાં ઉદ્દભવતાં નાની શૃંખલાના ફેટિએસિડ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવામાં અગત્યાનો ફાળો આપે છે.

ધાન્યમાં રહેલા અદ્રાવ્ય રેસા મુખ્યત્વે કબજિયાત અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે, જયારે દ્રાવ્ય રેસા મુખ્યત્વે આંતરડાંમાંથી ગ્લુકોઝ અને ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) ને લોહીમાં જતાં અટકાવે છે અથવા ધીમે ધીમે લોહીમાં જવા દે છે. જેને કારણે લોહીની સુગમ (ડાયાબિટીસ) અને કોલેસ્ટેરોલ કાબુમાં રહે છે.

જવ જેવા નાના ધાન્યમાં કુલ રેસામાંથી ત્રીજા ભાગના રેસા દ્રાવ્ય હોય છે, જયારે ઘઉંમાં ખુબ ઓછા દ્રાવ્ય રેસા હોય છે અને ચોખામાં બિલકુલ દ્રાવ્ય રેસા હોતા નથી. રેસામાં રહેલ પેન્ટોઝ, મનોઝ અને ગ્લુકોઝને આધારે એની કેન્સર સામે રક્ષણ આપવાની ક્ષમતા નકકી થાય છે. જે રેસામાં પેન્ટાઝનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એ રેસા મળનું વજન વધારે છે. મેનોઝ અને ગ્લુકોઝ વધારે હોય એવા રેસા કેન્સર સામે મહત્તમ રક્ષણ આપે છે. મેનોઝ અદ્રાવ્ય રેસાનો ભાગ છે. કયા અનાજમાં કેટલા પ્રમાણમાં આ બધા દ્રવ્યો હોય છે એ અંગે હજી બધી વિગતો ઉપલબ્ધ નથી જેને કારણે કયું અનાજ રોગોથી બચવામાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે એ કહેવું મુશ્કેલ છે. અલબત, સામો, કોદરી, રાલકાંગ, જવ,રાગી વગરે હલકા ધાન્ય સૌથી વધુ રેસા ધરાવે છે અને આરોગ્ય માટે કદાચ સૌથી વધુ ફાયદાકારક હોઈ શકે.

નિયમિત રીતે કઠોળ (શકય હોય તો ફણાગાવેલાં) ખાવાથી પણ ઘણા રોગોથી બચી શકાય છે. કઠોળ અને આખા ધાન્યમાં ઢ ગલાબંધ એન્ટિઓકિસડન્ટ,રેસા, મિનરલ્સ અને પ્રોટીન હોય છે. ધાન્ય સાથે કઠોળ ખાવાથી એનું પ્રોટીન વધુ અસરકારક રહે છે.

સોયાબિનમાં સૌથી વધુ પ્રોટીન હોય છે. આ ઉપરાંત, એમાં રહેલ આલ્ફા–લિનોલેનક એસિડ અને ફાઈસ્ટોઈસ્ટ્રોજન હદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે.

કઠોળ ફપગાવવાથી એમાં વિટામિન 'સી' વધે છે અને રાંધવાથી એનું વિટામિન 'સી' નાશ માપે છે (અથવા ઓછું થઈ જાય છે.) ઘઉં–ચોખાનાં બહારના પડ (થૂલું/ફુશ્કી) કાઢી નાંખવાથી અને કઠોળમાંથી ફોતરાં વગરની દાળ બનાવવાથી બધાં જ મિનરલ્સ અને રેસાયુકત તત્વો જતાં રહે છે. એટલે આહારને સ્વસ્થ રાખવા માટે કઠોળ ફણગાવેલાં ખાવાં ચોખા હાથ છડના ખાવા, ઘઉંનું થૂલું લોટની સાથે જ ખાવુ અને દાળ ફોતરાંવાળી ખાવી.

લીલી (પત્તાવાળી) ભાજીઓ અને શાક

જે લોકો તાજાં ફળો અને કાચાં શાકભાજી ખાય છે એ લોકોમાં કોઈ પણ રોગથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ અન્ય સામાન્ય લોકો કરતાં ૨૧ ટકા જેટલું ઓછું હોય છે. તાજાં ફળ અને કાચાં શાકભાજી ખાવાથી મુખ્યત્વે હદયરોગ અને પેરેલિસિસ તથા બ્રેઈન હેમરેજથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે ઘટે છે. જે ખોરાકમાં વિટામિન 'સી' અને 'બીટાકેરોટિન ' (જેમાંથી વિટામિન 'એ' બને છે) વધારે હોય એ ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો મૃત્યુનું પ્રમાણ ૩૧ ટકા જેટલું ઘટે છે એવું તારણ અન્ય એક અભ્યાસમાં નીકળ્યું હતું.

જે દેશમાં શાકાહારી ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે હોય છે ત્યાં હદયરોગ અને અન્ય કોઈ પણ બિનચેપી કારણથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં ઓછું હોય છે. શાકભાજીમાં એવું કયું તત્વ છે કે જે રોગો અને મૃત્યુમાંથી માણસને બચાવે છે એ હજી સુધી ચોકકસપણે જણાયું નથી. એવું બની શકે કે એક કરતાં વધારે તત્વો ભેગાં મળીને આ અસર કરતાં હોય. વિટામિન 'સી', બીટા કેરોટિન, ફલેવોનોઈડ્સ, પોટેશિયમ અને રેસા (ફાઈબર) વગેરે કેટલાંક લાભદાયી તત્વો ફળો અને શાકભાજીમાં પુષ્ઠળ પ્રમાણમાં મળે છે. આમાંથી કોઈક (અથવા બધાં) તત્વો અને આ સિવાયના ન શોધાયેલાં ઘણાં અન્ય તત્વો તંદુરસ્તી માટેના ફાયદા માટે જવાબદાર હોઈ શકે. કેન્સરની બીમારી અટકાવવા માટે પણ ફળો અને શાકભાજી ઉપયોગ સાબિત થયાં છે. શાકભાજીમાં રહેલ વિટામિન 'સી' અને કેરોટિનોઈડ્સ એન્ટિ–ઓકિસડન્ટ તત્વો તરીકે કામ કરે છે. જો ખોરાકમાં એન્ટિ–ઓકિસડન્ટ તત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો એથેરોસ્કલેરોસિસની પ્રક્રિયા અટકી શકે છે અને પરિણામે હદયરોગ કે પેરેલિસિસ જેવી બીમારીમાંથી બચી શકાય છે.

ભાજીમાં રહેલ પોષક તત્વોનો પૂરો લાભ લેવો હોય તો, (૧) લીલી ભાજીને પહેલાં ધુઓ અને પછી કાપો (૨) ભાજીના શકય એટલા મોટા ટુકડાં કાપો (૩) ભાજીને લાંબો સમય પાણીમાં પલાળી ન રાખો (૪) ભાજીને ઓછા પાણી અને ઓછા તાપે કૂકરમાં રાંધો (૫) કાચી ખાવા માટે ભાજીને લાંબો સમય કાપીને રાખી ન મૂકો (૬) લાંબા સમય માટે સંઘરવા માટે ભાજીને ઠંડા વાતાવરણમાં રાખો.

ઘણાં ઘરોમાં તેલથી તરબોળ શાક ખાઈને એવું માનવામાં આવે છે કે પોતે સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી ખોરાક લઈ લીધો. હકીકતમાં, કાચા સલાડ અને ભાજીઓ ખાવાથી મહત્તમ ફાયદો થાય છે. માટે માત્ર રાંધેલાં શાક નહીં પરંતુ પાંદડાંવાળી ભાજીઓ અને કાચાં શાક (સલાડ) તેમજ તાજાં ફળો બધા એ રોજેરોજ (કુલ મળીને ૪૦૦–૫૦૦ ગ્રામ) ખાવા જરૂરી છે.

તાજાં ફળો અને સૂકા ફળો (ડ્રાયફ્રુટ)

ફળોમાં રહેલા ફલેવોનોઈડ્સ અને વિટામિન 'સી' જેવા એન્ટ–ઓકિસડન્ટ તત્વો અને રેસા (ફાઈબર) માણસને રોગોથી બચાવવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. લીગ્નીન, સેલ્યુલોઝ, હેમીસેલ્યુયોઝ, પેકિટન, ગમ્સ અને મ્યુસીલેજ વગેરે અનેક પ્રકારના રેસા જુદા જુદા કુદરતી આહારમાં હોય છે. જુદા જુદા અનેક પ્રાયોગિક અભ્યાસમાં રેસાનું મહત્વ સાબિત થયું છે. રેસા વધુ લેવાથી વધુ કોલેસ્ટેરોલ પિત વાટે આંતરડામાં અને ત્યાંથી શરીર બહાર ફેંકાઈ જાય છે. ઓછું કોલેસ્ટેરોલ ખોરાકમાંથી લોહીમાં જાય છે અને લીવરમાં કોલેસ્ટેરોલ બનવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે. રેસાયુકત ખોરાકથી ખાવાનો સંતોષ વધે છે. ગ્લુકોઝનું નિયમન સુધરે છે અને લોહી ગંઠાવાની પ્રક્રિયા ઘટે છે.

સ્ટ્રોબેરી, રાસબેરી વગેરે ફળોમાં એલેજીક એસિડ નામનું એન્ટિ–ઓકિસડન્ટ હોય છે જે કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. કીસમીસની અંદરર પ્રોપીયોનીક એસિડ નામનું તત્વ હોય છે. જે ફુગ સામે કુદરતી રક્ષણ આપે છે. આ ઉપરાંત એમાં ટાર્ટારીક એસિડ

નામનું કુદરતી કેન્સર વિરોધી રસાયણ હોય છે. કીસમીસમાં રહેલ ઈન્યુલીન શરીરમાં આંતરડામાં વસતા કુદરતી બેકટેરિયાની વૃદ્ધિ માટે ઉપયોગી છે, જેને કારણે આંતરડાની રોગપ્રતિકારક શકિતમાં વધારો થાય છે. સુકા અંજીરમાં દર સો ગ્રામે બાર ગ્રામ જેટલાં રેસા હોય છે. જેમાંથી નવ ગ્રામ અદ્રાવ્ય અને ત્રણ ગ્રામ દ્રાવ્ય રેસા હોય છે. જરદાળુમાં બીટાકેરોટિન, રેસા અને પોટેશિયમ પુષ્કળ પ્રમાણ હોય છે. ખજુરમાં અને કાળી સુકી દ્રાક્ષમાં લોહતત્વનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે જે લોહીની ફીકાશ દૂર કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે. કેરોટિન અને કેલ્શિયમ પણ ખજૂર એ કાળી દ્રાક્ષમાંથી સારા પ્રમાણમાં મળે છે. નિયમિતપણે કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, ખજુર, કાળા તલ વગેરે વસ્તુઓ ખોરાકમાં વાપરવામાં આવે તો આવી તકલીફ અને લોહીની ફીકાશ દૂર થઈ શકે છે.

તેલીબિયાં અને નટ્સ

તેલીબિયાં અને નટ્સ શકિતનાં સ્રોત છે. એમાંથી સારા પ્રમાણમાં કેલરી, ચરબી અને પ્રોટીન મળે છે. પરંતું દરેક તેલીબિયાં અને નટ્સમાં ચરબી અને કેલરી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળતી હોવાથી વધુ વજન ધરાવતા અથવા હદયરોગ ડાયાબિટીસ કે હાઈબ્લડપ્રેશરના દર્દીઓએ એનો ઉપયોગ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઈએ.

નાના બાળકો છૂટથી તલ ખાય એ એમના વધતા જતા શરીરને બધી જાતનું પોષણ આપવા માટે ખૂબ જરૂરી છે. સફેદ તલમાં દર સો ગ્રામે ૫૬૩ કિ. કેલરી શકિત મળે છે. સફેદ તલ એ કેલ્શિયમનો ભંડાર છે. ૧૦૦ ગ્રામ સફેદ તલમાં ૧૪૫૦ મિ.ગ્રા. (અને કાળા તલમાં ૩૦૦ મિ.ગ્રા.) કેલ્શિયમ આવે છે. (કેલ્શિયમની મોંઘામાં મોંઘી ટીકડીમાં માત્ર ૫૦૦ મિ.ગ્રા. જ કેલ્શિયમ હોય છે.

જે રીતે સફેદ તલ એ કેલ્શિયમનો ભંડાર છે એ જ રીતે કાળા તલ (રામ તલ) એ લોહતત્વનો ખજાનો છે. સો ગ્રામ કાળા તલમાં આશરે ૫૭ મિ.ગ્રા. (અને સફેદ તલમાં ૯ મિ.ગ્રા.) લોહતત્વ આવે છે, જે લોહતત્વની એક કેપ્સ્યુલ બરાબર ગણી શકાય. આ ઉપરાંત કાળા તલમાં સો ગ્રામે દશ ગ્રામ જેટલા રેસા આવે છે જે પાચન માટે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. લોહતત્વની ઉણપ ધરાવનાર વ્યકિત રોજ મુખવાસમાં કે ચીકી સ્વરૂપે કાળા તલ ખાય તો એને ઘણો ફાયદો કરે છે. કાળા તલમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ પણ વધારે છે. દર સો ગ્રામે ૨૩ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન મળે છે. ટુંકમાં, લોહીની ફીકાશ ઘટાડવા માટે કાળા તલ અને હાડકાંની મજબુતાઈ વધારવા માટે સફેદ તલ ઉપયોગી છે. તલની ચરબીમાં સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ સિંગ, કપાસિયાં કરતાં ઓછું હોવાથી થોડા પ્રમાણમાં આ તલ મોટી ઉંમરની વ્યકિતઓ પણ નિયમિત ખાઈ શકે છે. તલનું તેલ કાઢી લીધા પછી મળતું કચરિયું (સાની) તો દરેક વ્યકિત ચરબીની ચિંતા કર્યા વગર ખાઈ શકે છે. મોટી ઉંમરે હાડકાં નબળાં પડવાની તકલીફ અટકાવવા માટે આ કચરિયું ખૂબ ઉપયોગી છે.

ઘણાં તેલીબિયાં અને નટ્સમાં હદયને ફાયદાકારક વિટામિન 'ઈ' હોય છે. સ્વાસ્થ્યની દષ્ટિએ અખરોટ, બદામ અને પિસ્તા ઉપયોગી નટ્સ (સૂકો મેવો) નાં ઉદાહરણ છે. સૂકો મેવો ન ખાઈ શકતા લોકો માટે સોયાબીન, સિંગ અને તલ પણ એટલો જ ફાયદો કરી શકે. કાજુ અને કોપરું ખાવાથી ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલ વધવાની શકયતા સૌથી વધારે રહે છે. આ બધા ખોરાક ઘણી વધુ ચરબી ધરાવે છે. એટલે એનો બેફામ ઉપયોગ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે, પરંતુ રોજ કુલ ૨૦–૨૫ ગ્રામ જેટલાં બદામ–અખરોટ–પિસ્તા અથવા તલ–સિંગ–સોયાબિનનો વપરાશ કરવાથી શરીરને ફાયદો થઈ શકે. જેમનું વજન વધતું હોય એવા લોકોને આવા નટ્સ ખાવામાં વિશેષ કાળજીની જરૂર રહે છે. સો ગ્રામ નટ્સમાંથી કુલ આઠ થી દશ ઘી ચોપડેલી પાતળી ગુજરાતી રોટલી જેટલી અથવા ત્રણ – ચાર ઘી ચોપડેલ મોણવાળી ભાખરી જેટલી શકિત (કેલરી) મળે છે. એટલે રોજ કેલરી ગણી ગણીને ખાનાર લોકો માટે નટસ એ આકર્ષક ખોરાક નથી જ .

નટ્સની સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરો અંગે કુલ ૮૬૦૧૬ સ્ત્રીઓ પર ચૌદ વર્ષ સુધી થયેલ અભ્યાસમાં એવું તારણ નીકળ્યું હતું કે જે સ્ત્રીઓ દર અઠવાડિયે ૧૫૦ ગ્રામથી વધુ નટ્સ ખાય છે એમને હદયરોગ થવાની શકયતા મહિને ૩૦ ગ્રામથી ઓછા નટ્સ ખાનાર સ્ત્રીઓ કરતાં નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં વનસ્પતિજન્ય કેરોટીન, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન 'ઈ', રેસા, કોપર, ફોલિક એસિડ અથવા પોટેશિયમને કારણે આવી ફાયદાકારક અસરો થઈ શકે એવું ઘણાં વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે.

તેલ–ઘી

વિશ્વના રોગોનો ઈતિહાસ બતાવે છે કે ખોરાકમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધવાથી હદયરોગ, કેન્સર, જાડાપણું હાઈબ્લડપ્રેશર વગેરે રોગોનું પ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે. સ્થુળ કાયા ધરાવતા લોકોએ વજન ઘટાડવું હોય તો ખોરાકની કેલરી કરતાં ચરબી ઘટાડવા પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. તાજેતરમાં થયેલા ઘણા અભ્યાસોથી જણાયું છે કે ખોરાકની કુલ કેલરી કરતાં, ખોરાકની કુલ ચરબીને આધારે માણસની સ્થુળતા અને શરીરની ચરબીનું પ્રમાણ નકકી થાય છે.

ખોરાકમાંથી ચરબી ઘટાડવા, મોણ નાંખ્યા વગરની અને ઘી–તેલ ચોપડયા વગરની રોટલી કે રોટલા વાપરવા. શાક–દાળને તેલમાં સાંતળવાને બદલે પહેલાં કુકરમાં બાફીને પછી હળવો વઘાર કરવો. ફરસાણ તરીકે મૂઠિયાં,ઢોકળાં,ઈડલી, હાંડવો વગેરે વસ્તુઓ ઘી–તેલ નાંખ્યા વગર વાપરવી. રોટલીના લોટમાં થૂલું રહેવા દેવું (એમાં રેસાનું પ્રમાણ ઘણુ વધારે હોય છે) અને ચોખા હાથે છડેલા (પોલિશ વગરના) વાપરવા. ઘી–તેલથી બિરિયાની કે ફ્રાઈડ રાઈસને બદલે સાદા ભાત કે વઘાર્યા વગરનો વેજીટેબલ પુલાવ કે ફોતરાંવાળી દાળ) ખાવાનો આગ્રહ રાખવો. ખાખરા ઘી–તેલ વગરના જ બનાવવા અને ચોપડવા વગર ખાવા. કડક પ્રરીની અવેજીમાં ખાખરો અને સેવની અવેજીમાં ચણાના લોટનો ખાખરો વાપરીને ભેળ બનાવી શકાય. દરેક માણસે સ્વસ્થ રહે વું હોય તો રોજ ના ખોરાકમાં ૨૦–૨૫ ગ્રામથી વધુ ચરબી (ઘી,તેલ, માખણ, મલાઈ વગેરે) ન આવે એની ખાસ કાળજી રાખવી જાઈએ. જે લોકોને હદયરોગ થયો હોય એ લોકોએ ખૂબ ઓછું, વઘાર પૂરતું જ (રોજનું ૧૫–૨૦ ગ્રામથી ઓછું) સરસિયું, રાયડાનું કે સોયાબીન તેલ વાપરવું જોઈએ. કોપરેલ તેલ, ઘી, વનસ્પતિ (ડાલડા) ઘી, પામોલિવ અને કપાસિયા તેલ અન્ય તેલો કરતાં વધુ નુકસાન કરે છે, જેનો વપરાશ સંપૂર્ણ બંધ કરી દેવો જોઈએ.