

# डाएट करा, चमचमीत खाऊन!

**वैष्णवी कानविंदे**

भूक लागल्यावर कंटाळत का होईना, पण पथ्याचं खाणं ऑर्डर केलं आणि समोर चक्क शेवपुरी, भेळपुरी किंवा पावभाजी हजर झाली तर? अशा चमचमीत डिशेस आणि तरीही डाएट सांभाळणाऱ्यांना खाण्याची फुल परवानगी? अजिबात विश्वास बसणार नाही. पण हे शक्य आहे. किंबहुना पथ्यपाणी सांभाळणावं लागणाऱ्या लोकांचा विचार करूनच आता पथ्य आणि जिभेचे चोचले या दोन पूर्वपश्चिम दिशांची सांगड घालण्याचा प्रयत्न अनेक ठिकाणी होताना दिसतोय. शुगरलेस बंगाली मिठाईने जी सोय केली, तीच सोय आता फास्टफूडच्या डिशमध्येही मिळणार आहे.

ब्लडप्रेसर, शुगर, हार्टट्रबल किंवा तत्सम कटकट मागे लागली की, कधीकाळी 'खवय्येगिरी' हा आपला छंद होता ही फक्त रम्य आठवणच राहते. आता नव्या ट्रेण्डमुळे मात्र जातीच्या खवय्यांना अशा हजार कटकटी मागे लागल्या तरी आपला छंद भागवणं शक्य होणार आहे. मालाडच्या डॉ. नरम यांच्या आयुर्शक्ती केंद्रातील

'स्वादशक्ती' या फास्टफूड सेण्टरमध्ये एक खास रेसिपीबुक बनवला आहे. त्यांच्या या पुस्तकामध्ये भेळपुरी, शेवपुरी, पावभाजी, ठेपले, नान, वेगवेगळ्या चमचमीत भाज्या, सॅण्डविच, असंख्य प्रकारची आइस्क्रीम्स असे अनेक पदार्थ उपलब्ध आहेत. या पदार्थांमधला आरोग्याला अपायकारक असणारा भाग वगळून त्याच्या जागी पर्यायी पोषकतत्त्व असणारा पदार्थ वापरला, तर त्यामुळे तो पदार्थ सगळ्यांना खाता येतो. शिवाय आरोग्याला पोषक सत्त्वांही मिळतात. त्यामुळेच पथ्यपाणी असणाऱ्यांसाठी नेहमीच्याच रेसिपीमध्ये थोडे बदल करून नव्या रेसिपी बनवल्याचं आयुर्शक्तीचे दीप्ती रॉय यांनी सांगितलं.

ते म्हणाले, की आयुर्वेदात मैदा, बेसन हे पदार्थ आरोग्यासाठी अपायकारक मानले जातात. मग पाव बनवण्यासाठी मैद्याऐवजी नाचणी, ठेपला बनवण्यासाठी बेसनाऐवजी मक्याचं पीठ, असे काही पर्याय वापरले जातात. जे पदार्थ तेलात तळतात, त्यासाठी तेलाऐवजी गायीचं तूप वापरलं जातं.

शेव, पुऱ्या यासारखे पदार्थ तळण्याऐवजी बेक करता येतात. यामुळे या पदार्थांच्या चवीत थोडा फरक जाणवला तरी चटपटीत खाल्ल्याचा आनंद मात्र कायम राहातो.

'स्वादशक्ती' प्रमाणेच आजकाल मोठ्या फूड मॉलमध्येही नेहमीचे पदार्थ खास पथ्याच्या पॅकेजमध्ये उपलब्ध असतात. खाण्याप्रमाणेच पेयांमध्येही डाएटसंदर्भात जागरूकता आली आहे. मॉर्निंग वॉकच्या वेळी खास डाएट कॉन्शस मंडळींसाठी कारलं, जांभूळ, गाजर अशा विविध पदार्थांचे रसविक्रेते टप्प्याटप्प्यावर आढळतात. हा ट्रेण्ड या नैसर्गिक रसांपासून ते डाएट कोक, डाएट पेप्सीपर्यंत विस्तारलेला दिसतो.

डाएट फूड म्हणजे चवढव नसलेला आहार ही संकल्पना झपाट्याने बदलत असून नाचणीच्या इडल्या, सत्त्वयुक्त पिठांच्या पोळ्यांपासून फ्रँकी, पनीरऐवजी सोया पनीर, भुईमुगाऐवजी मक्याचं तेल, असे असंख्य पर्याय खास पथ्य गळी पडलेल्या खवय्यांसाठी समोर येत आहेत आणि ते स्वागताहं आहेत, असं मत आहारतज्ज्ञ वैजयंती पिंगळे यांनीही व्यक्त केलं.

vaishnavi.kanvinde@timesgroup.com

