अनाज में फाइबर की मात्रा बनाम खाद्य और जीवन शैली के रोग

बारीक गेहूं का आटा, मैदा और सूजी (रवा या semolina) बनाने और चावल को चमकाने (polishing) के लिए उच्च तापमान वाली मिलिंग जैसी परिष्कृत प्रक्रिया सभी स्वस्थ फाइबर को हटा देती है। यदि भोजन में फाइबर की मात्रा कम है, तो ग्लूकोज तेजी से अवशोषित होता है, जिससे उच्च रक्त शर्करा का स्तर बनता है। उच्च रक्त शर्करा, अग्न्याशय (pancreas) ग्रंथि से अत्यधिक इंसुलिन हार्मोन की रिहाई का कारण बनता है। इंसुलिन ग्लूकोज उपयोग हार्मोन है जो ग्लूकोज से शरीर के लिए ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार है। यदि ग्लूकोज का स्तर अधिक है, तो इंसुलिन द्वारा ग्लूकोज की अधिकता वसा में परिवर्तित हो जाती है। उच्च इंसुलिन भूख को भी बढ़ाता है और भोजन की इच्छा को प्रबल करता है जिससे अधिक भोजन करने से मोटापा होता है। अत्यधिक भूख और अधिक खाना आमतौर पर तब होता है जब कोई परिष्कृत गेहूं और चावल उत्पादों, शर्करा युक्त खाद्य और पेय पदार्थों का सेवन करता है और उच्च इंसुलिन स्तर का परिणाम है।

खाद्य उत्पादों जैसे मैदा, मिल्ड गेहूं का आटा और पॉलिश चावल के व्यंजन भोजन (अंतर्ग्रहण) के 30-45 मिनट के भीतर उच्च रक्त शर्करा का उत्पादन करती है। इसके विपरीत, उच्च फाइबर वाले अनाज जैसे बाजरा और जवार निम्न रक्त शर्करा प्रदान करते हैं जो 2-3 घंटे तक अधिकतम स्तर तक नहीं जाते और कुछ घंटे स्थिर और निरंतर बने रहते हैं। इसलिए मोटा धान, गेहूं और चावल की तुलना में शरीर को लंबे समय तक ग्लूकोज ऊर्जा की आपूर्ति करता रहता है। साथ ही, मोटे धान की खपत से कम ग्लूकोज और इंसुलिन का स्तर, भूख और वसा के संचय को भी कम करता है।

सभी नई खाद्य और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ जैसे मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, फैटी लिवर, युवा महिलाओं में पीसीओएस (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम), हृदय रोग, और बहुत कुछ उच्च रक्त शर्करा और उच्च इंसुलिन के स्तर का

परिणाम हैं। टाइप 2 मधुमेह और मोटापा भारत के शहरों में महामारी फैला रहे हैं। इसका मुख्य कारण परिष्कृत गेहूं और चावल उत्पादों में पर्याप्त फाइबर की कमी है, जो शहरी भारतीयों का मुख्य भोजन है।