

(Video intro.....)

तो यहाँ एक question है जिसने over the years, nutritionist and health professionals को divide किया है।

क्या बेहतर है roti या चावल. वजन घटाने के लिए आपके पास कौन सा होना चाहिए। अगर आपके भी ये सवाल हैं तो इस video को अंत तक देखें। सबसे पहले, macronutrients यानी रोटी और चावल।

Total calories के अनुसार, 2 medium रोटियों में लगभग 220 किलो कैलोरी होती है जो कि 1 serving या 1 bowl white rice कि 210 किलो कैलोरी के समान है। 2 रोटियों में लगभग 6 से 7 ग्राम protein होता है जबकि 1 कटोरी चावल में लगभग 4.5 ग्राम protein होता है। दोनों में fat की मात्रा न के बराबर होती है।

मुख्य अंतर carbohydrate की मात्रा या type में है

इन दो 2 रोटियों में लगभग 36 ग्राम complex carbohydrate होते हैं।

रोटी में मौजूद carbohydrate को complex carbs कहा जाता है क्योंकि रोटी आटे से बनती है और आटा साबुत अनाज को पीसकर बनाया जाता है। यही कारण है कि रोटियों में fibre अधिक होता है। 2 रोटियों में लगभग 8 ग्राम fibre होता है।

सफेद चावल में लगभग 45 ग्राम simple carbs होते हैं। सफेद चावल चावल के दाने की बाहरी त्वचा को polish या हटाकर बनाया जाता है। यही कारण है कि सफेद चावल में fibre की मात्रा न के बराबर होती है।

micronutrients के मामले में रोटियां आपको calcium iron potassium, phosphorus

and other micro nutrients प्रदान करेंगी। दूसरी ओर सफेद चावल में calcium, potassium and phosphorus का level बहुत कम होता है।

क्योंकि रोटियां गेहूं के साबुत अनाज से बनती हैं इसलिए रोटियां आपको सफेद चावल की तुलना में अधिक micronutrients प्रदान करेंगी। अब रोटियों और चावल के glycemic index को देखते हैं और वे हमारे blood sugar and blood insulin को कैसे प्रभावित करते हैं। एक भोजन को उच्च glycemic index (GI) कहा जाता है जब यह हमारे blood sugar and blood insulin के level को तेजी से बढ़ाता है और ऐसे foods का अधिक सेवन नहीं किया जाना चाहिए। चूंकि रोटियों में fibre अधिक होता है इसलिए उनमें कम GI है जबकि चावल में GI अधिक होता है और यह हमारे blood sugar

and blood insulin के level को बढ़ाता है। इसलिए कागज पर ऐसा लगता है कि सफेद चावल की तुलना में रोटियां अधिक बेहतर option हैं। रोटियों में अधिक fibre, अधिक protein, अधिक micronutrients और कम GI होता है। लेकिन क्या वास्तव में सफेद चावल की तुलना में रोटियां एक healthy option हैं ? नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता। चावल के बारे में ऐसी बहुत सी बातें हैं जो हम नहीं जानते या हम अनदेखा कर देते हैं। हालांकि चावल में protein और wheat कम होता है। चावल में protein और amino acids की quality wheat की तुलना में काफी better होती है। वास्तव में studies से पता चला है कि चावल और दालों का combination amino acid के profile को पूरा करता है जो कि dairy या eggs में पाया जाता है। ऐसा ही एक example, जहां चावल

और दाल खूबसूरती से एक साथ आते हैं, वह है खिचड़ी नामक हमारी अपनी भारतीय dish।

चावल में resistant starch होता है जो अब हमारे शरीर में prebiotic के रूप में काम करता है। इसलिए चावल खाना वास्तव में friendly bacteria के लिए अच्छा होता है।

चावल में शायद ही कोई fibre होता है और हम अक्सर डरते हैं कि यह हमारे blood sugar के level को बढ़ा देगा। लेकिन भारत में चावल को कभी भी अकेले नहीं खाते। भारत में हम चावल को दाल और सब्जियों के साथ मिलाते हैं। और दाल और सब्जियों में बहुत अधिक fibre होता है जो चावल से sugar के निकलने को slow down कर देता है।

चावल के उच्च GI को दाल और सब्जियों के साथ मिलाकर count और act किया जा सकता है। चावल को खाना बहुत आसान होता है और

रोटी की तुलना में पचाना आसान होता है। इसलिए जब हमारा पेट खराब होता है तो हमें चावल खाने की सलाह दी जाती है और यही कारण है कि बच्चों को चावल खाने की सलाह दी जाती है। आइए चावल की varieties के बारे में बात करते हैं। भारत में चावल की incredible varieties हैं। red rice, black rice, hand pounded rice, semi polished rice, आदि चावल की varieties हैं, तो आपको सिर्फ सफेद चावल से चिपके रहने की ज़रूरत नहीं है। आप चावल की विभिन्न varieties के साथ प्रयोग कर सकते हैं। इसलिए रोटी और चावल दोनों खाने के अपने-अपने फायदे हैं। रोटी में fibre अधिक protien अधिक micronutrients होते हैं जबकि चावल में बेहतर quality वाला protein, बेहतर resistant starch होता है। तो takeaway क्या है? आपको वास्तव में क्या

खाना चाहिए?. अपनी पसंद के अनुसार चावल या रोटी खाना ठीक है। चावल और रोटी दोनों high कैलोरी वाले foods हैं, जिसका अर्थ है कि वे कैलोरी में heavy होते हैं और अधिक खाने या अधिक मात्रा में सेवन करने पर दोनों ही वजन बढ़ा सकते हैं। इसलिए चावल और रोटी दोनों के साथ quantity और portion control important है। आपको इन दोनों का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

यदि आप चावल के high GI के बारे में चिंतित हैं, तो अपने diet में अधिक hand pounded rice and semi polished rice शामिल करने का try करें। जब आप चावल खा रहे हों तो दालें, सब्जियां और घी जैसे कुछ अच्छे fats जोड़ने का प्रयास करें। यदि आप आहार में sodium के level को देख रहे हैं, तो देखें कि आप कितनी रोटियां और गेहूं खाते हैं क्योंकि रोटियों और गेहूं

में sodium की अच्छी मात्रा होती है। अपने diet में अनाज और दालों की अच्छी varieties को शामिल करना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए कभी-कभी चावल ,कभी-कभी कुछ रोटियां लें और समय-समय पर अपने आहार में बाजरा भी शामिल करें।

(Video ending lines.....)