

Time	Narration
00:00	જંક ફુડ માટે ના સ્પોકન ટયુટોરીયલ માં આપનું સ્વાગત છે
00:04	આ ટયુટોરીયલ માં આપણે નીચે ની બાબતો વિશે માહિતી મેળવશું.
00:07	જંક ફુડ ના ઘટકો
00:09	અને જંક ફુડ થી આપણા શરીરમાં થતી હાનિકારક અસરો.
00:14	ત્રણ કારણો થી આપણે ખોરાક ને જંક ફુડ ની શ્રેણીમાં મુકશું.
00:20	પેહુલા બે કારણો છે ખોરાક બનાવવાની સામગ્રી
00:23	અને બનાવવાની પદ્ધતિ
00:26	ત્રીજું કારણ છે એમાં આવેલા પોષક તત્વો.
00:32	સાકર, મીઠું, રિફાઇન્ડ ચરબી અને રિફાઇન્ડ લોટ જંક ફુડ ની શ્રેણીમાં આવે છે
00:41	મોટા ભાગની જંક ફુડ વાનગીઓ તળી ને કે બઠ્ઠી માં શેકી ને બનાવવાં માં આવે છે.
00:48	ઘણા કૃત્રિમ રંગો સ્વાદ અને લાંબા સમય સુધી ટકી રહે માટેના રસાયણ વપરાય છે
00:56	આ બધું તેના રંગ, દેખાવ, સ્વાદ અને લાંબા સમય સુધી ટકાવવા માટે કરવામાં આવે છે.
01:03	જંક ફુડ માં વધારે માત્રા માં ઊર્જા હોય છે.
01:07	તેમાં નહિવત્ અથવા ઓછી માત્રામાં પ્રોટીન, રેષા, વિટામિન અને ખનિજ હોય છે.
01:15	તળેલો અને નમકીન ખોરાક મોટા ભાગે ખવાતું જંક ફુડ છે.
01:22	મોટા ભાગની ફાસ્ટ ફુડ વાનગીઓ પણ જંક ફુડ છે.
01:27	દાખલા તરીકે પીઝા, બર્ગર, ફ્રેન્ચ ફ્રાઇસ, નૂડલ્સ, પફ પેસ્ટરી, સમોસા વગેરે
01:39	ઘણાં પીણાં પણ જંક ફુડ ની શ્રેણીમાં આવે છે.
01:43	દાખલા તરીકે ઠંડા પીણા, ફળો ના રસ, કૃત્રિમ સ્વાદ વાળા પીણાં,
01:51	ચાહુ, કૉફી ,સોડા અને એનર્જી પીણાં વગેરે
01:57	મીઠાઈઓ, તળેલી મીઠાઈઓ, જામ, જેલી,સોસ, કેચ આ પણ જંક ફુડ છે.
02:07	બિસ્કીટ કેક ચોકલેટ પીપર અને આઇસ ક્રીમ એના બીજા ઉદાહરણ છે.
02:14	ચાલો આપણે જંક ફુડ ની આપણા શરીરમાં થતી હાનિકારક અસરો વિશે માહિતી મેળવીએ.
02:18	ભારી માત્રા માં સાકર હોવાને કારણે જંક ફુડ તુરંત આપણા શરીરમાં લોહીમાં સાકર નું પ્રમાણ વધારે છે.

02:24	જેના કારણે સ્વાદુપિંડ લોહીમાં ઇન્સ્યુલીન ભેળવે છે.
02:30	ઇન્સ્યુલીન એ હોર્મોન છે જે કોષો ખોલવા યાવી નું કામ કરે છે.
02:35	આ કોષો શરીરને એનર્જી આપવા લોહીમાંથી સાકર શોષી લે છે.
02:42	વધારાની સાકર શરીર માં ચરબી રૂપે ભેગી થાય છે.
02:48	વધારે પડતાં સાકર વાળા ખોરાકના નિયમિત સેવનથી શરીરમાં ઇન્સ્યુલીન પ્રતિકાર પરિણમે છે
02:54	ઇન્સ્યુલીન પ્રતિકાર ના કારણે શરીર ઇન્સ્યુલીન વાપરી શકતું નથી.
03:02	પરિણામે શરીરના કોષો લોહીમાંથી સાકર શોષી શકતાં નથી.
03:07	એના કારણે ઇન્સ્યુલીન અને લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધે છે.
03:14	ઇન્સ્યુલીન નું ઊંચું પ્રમાણ મગજને ભૂખ ના સંકેત મોકલે છે.
03:20	અને ભૂખ ના હોવા છતાં પણ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે.
03:26	જેના દુષ્પરિણામ રૂપે વ્યક્તિ વધારે પડતું ખાય છે.
03:32	ચાલો આપણે આ એક ઉદાહરણ રૂપે સમજીએ.
03:35	આપણે જ્યારે બિસ્કીટ કે લાડુ ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણને એકથી સંતોષ થતો નથી.
03:42	આપણને વધારે ને વધારે ખાવાની ઈચ્છા થાય છે.
03:45	પરિણામે આપણે આખું પેકેટ બિસ્કીટ કે ઘણા લાડુ ખાઈએ છીએ.
03:52	કારણકે આપણા મગજને ભૂખ નો સંકેત મળ્યો હોય છે.
03:57	સાકર બી. પી ને પણ અસર કરે છે.
04:02	વધારે સાકર અને મીઠાં વાળો ખોરાક આપણા લોહીમાં સોડિયમ નું પ્રમાણ વધારે છે.
04:08	સાકરને કારણે કીડનીમાં સોડિયમનું શોષણ વધે છે.
04:14	જેના કારણે સોડિયમ શરીરમાં જ જળવાય છે.
04:18	જેના થી શરીરમાં પાણી જમાં થાય છે અને બી. પી વધે છે
04:25	અને હાથમાં અને પગમાં સોજા આવે છે.
04:30	ચાલો બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.
04:34	વેફર ખાધા પછી આપણને તરસ લાગે છે.
04:38	કારણકે મીઠાં વાળો ખોરાક ખાવાના કારણે શરીરમાં સોડિયમ નું પ્રમાણ વધે છે.
04:45	પછી મગજ તરસ લાગી હોવાનો સંકેત મોકલે છે એટલે આપણે વધારે પાણી પીએ છીએ.
04:51	પાણી પીવાથી શરીરમાં સોડિયમ નું પ્રમાણ ભળી જાય છે
04:56	પણ જો તમે ઠંડા પીણાં કે ફળો નો રસ પીઓ છો તો તમારા શરીરમાં સાકર નું પ્રમાણ વધે છે.

05:03	જેના કારણે બી. પી વધે છે.
05:07	સાકર અને મીઠાં સિવાય મોટા ભાગના જંક ફુડ રીફ્રાયન્ડ લોટ માંથી બને છે.
05:14	મેંદો મોટાં ભાગે વધારે વપરાય છે.
05:18	મેંદામાં રેષા અને જરૂરી પોષક તત્વો નો અભાવ હોય છે.
05:24	રેષા શરીરમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
05:28	એને પચવામાં વધારે સમય લાગે છે.
05:31	જેના કારણે વધારે સમય સુધી પેટ ભરેલું હોવાનું લાગે છે.
05:35	આથી આપણે જ્યારે જંક ફુડ ખાઈએ છીએ જેમાં રેષા એકદમ ઓછી માત્રામાં હોય એ જલ્દી પચી જાય છે.
05:42	અને આપણું પેટ ખાલી થઈ જાય છે અને પાછી ભૂખ લાગે છે.
05:47	રેષા આંતરડા ને પણ સ્વસ્થ રાખવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
05:53	આપણાં આંતરડાં માં સારા અને ખરાબ બંને જીવાણુ હોય છે.
05:58	રેષા સારા જીવાણુઓ વધારવામાં મદદ કરે છે.
06:02	જે બોરાક ના પાચન માટે અને પોષકતત્વો ના શોષણ માં મદદરૂપ થાય છે.
06:08	રેષાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
06:11	ત્વચા સ્વસ્થ રહે છે તેમજ શરીરમાં બળતરાં પણ ઘટે છે.
06:15	રેષા મળ માટે પાણી શોષવા માટે પણ જરૂરી છે.
06:21	જેના કારણે મળ નરમ પડે છે.
06:25	આમ મળ આંતરડા માંથી સરળતા થી પસાર થાય છે.
06:31	આથી ઓછા રેષા વાળું જંક ફુડ નિયમિત ખાવાથી કબજિયાત થાય છે.
06:38	જંક ફુડ નો બીજો ગેરફાયદો એ પણ કે એ આંતરડામાંના સારા જીવાણુઓને ઓછા કરે છે.
06:45	જેના કારણે શરીરમાં બળતરાં થાય છે.
06:47	અને બીજા અનેક રોગો થવાનો ભય રહે છે
06:50	ઘણા જંક ફુડ ટ્રાન્સ ફેટ નામ ની રીફ્રાયન્ડ ચરબી થી ભરેલા હોય છે.
06:56	જેમ કે બિસ્કીટ, કેક, ભટ્ટી માં શેકી ને બનાવવામાં આવેલા પદાર્થ, માર્જરીન અને વનસ્પતિ ઘી કે તેલ એ પ્રકારની વધારાની ચરબી કહેવાય છે.
07:05	જે શરીરમાં થી સારા કોલેસ્ટરોલને ઓછા કરે છે

07:08	ને બરાબ કોલેસ્ટરોલ વધારે છે.
07:11	કોલેસ્ટરોલ એ એક પ્રકારની લોહીમાં બળેલી ચરબી હોય છે.
07:16	સારા કોલેસ્ટરોલ એ આપણા મગજ, ત્વચા અને હૃદયને વ્યવસ્થિત કામ કરવામાં મદદ કરે છે.
07:23	જ્યારે બરાબ કોલેસ્ટરોલ આપણા શરીર માટે હાનિકારક હોય છે.
07:28	મોટાં ભાગના તળેલાં પદાર્થ ઓમેગા છ ફેટી એસીડ વાળા તેલ માં તળેલાં હોય છે.
07:35	સૂરજમુખી નું તેલ, સોયાબીન તેલ, અને સેફલ્વર તેલ એના ઉદાહરણો છે.
07:41	કપાસિયા તેલ અને મકાઈ નું તેલ એના બીજા ઉદાહરણ છે.
07:46	આ તેલમાં રહેલું ઓમેગા છ ફેટી એસીડ આપણાં શરીરમાં બરાબ કોલેસ્ટરોલ નું પ્રમાણ વધારે છે.
07:52	વધારે પડતું બરાબ કોલેસ્ટરોલ લોહીની નળીઓ ની દીવાલ પર જમાં થાય છે.
07:58	વધારે પડતાં ઓમેગા છ ફેટી એસીડ થી શરીરમાં બળતરાં થાય છે.
08:06	જેના કારણે શરીરમાં ઇન્સ્યુલીન નું પ્રમાણ વધે છે અને હૃદયને લગતા રોગો થા
08:12	વધારે પડતું જંક ફુડ ખાવાથી શરીરમાં ઘણી હાનિકારક અસરો થાય છે.
08:17	લોહીનું ઊંચું દબાણ એટલે હાઈ બી.પી, ડાયાબિટીસ એટલે મધુપ્રમેહ એના મુખ્ય લક્ષણો છે.
08:23	તેના કારણે બરાબ કોલેસ્ટરોલ વધે છે અને હૃદયરોગ નું જોખમ વધે છે.
08:30	અનિદ્રા અને અંડાશય માં ગાંઠ થવાની શક્યતા રહે છે.
08:37	વધારે પડતું જંક ફુડ ખાવાથી પેટ બરાબ થાય છે.
08:42	ચક્કર આવવા, ભૂખ ના લાગવી કે ઊલટી થવી જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.
08:48	જંક ફુડ ના કારણે દાંત ના રોગ, એલર્જી અને કેન્સર જેવા રોગો થઈ શકે છે.
08:54	જંક ફુડ એ આપણાં શરીરમાં એ જરૂરી પોષક તત્વો નો અભાવ સર્જે છે જેના થી શરીર સ્વસ્થ રહે છે.
08:59	આથી વધારે પડતું જંક ફુડ ખાવાથી રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા ઘટે છે.
09:05	જેના કારણે આપણે અશક્તિ અને થાક નો અનુભવ કરીએ છીએ.
09:09	મોટા ભાગે આપણને જંક ફુડ ની આડઅસર ની જાણ હોતી નથી.
09:14	તેથી આપણે વગર વિચાર્યો નિયમિત રીતે એ વધારે પ્રમાણમાં ખાઈએ છીએ.
09:20	આથી આપણે સ્વસ્થ રહેવાં બોરાકની પસંદગી માં સાવચેત રહેવું.
09:27	આ સાથે જ આ ટ્યુટોરિયલ નું અહીં સમાપન થાય છે. સહભાગી થવા આભાર.