

हैल्थ संवाददाता
स्वास्थ्य ही धन है, ऐसे में आप किस तरह के आहार का सेवन करते हैं, उसपर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है।

शाकाहारी भोजन आपको न केवल स्वस्थ रखता है, बल्कि कई गंभीर बीमारियों से बचाता है। शाकाहारी भोजन के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के विभिन्न पहलुओं की पढ़ताल करता आलेख। सच में यह कहा जाये, तो बिल्कुल गलत नहीं होगा, कि व्यक्ति का शरीर केवल शाकाहार भोजन खाने के लिए बना है। शाकाहार में शरीर के लिए जरूरी आयरन, प्रोटीन, फैट्स, विटामिन्स आदि होते हैं। लेकिन लोगों को यह लगता है कि ननवेज में प्रोटीन ज्यादा होता है, इसलिए ननवेज खाना चाहिए, लेकिन यह सही नहीं है। शाकाहार के सेवन से भी प्रोटीन की जरूरत को पूरा किया जा सकता है।

संतुष्ट वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम



शाक से मिलता है प्रोटीन

शाकाहारी होना कर्तव्य हानिकारक नहीं है। मांसाहारियों को शरीर के लिए जरूरी तत्व जो मांस से मिलते हैं, वही जरूरी तत्व शाकाहारियों को कई प्रकार के शाक से मिलते हैं। प्रोटीन जो मछली, मांस और अंडे से प्राप्त होता है, वह बनस्पति से भी प्राप्त होता है।

बनो शाकाहारी हो जाओ दीर्घायु

मानव शरीर के कार्य करने के लिए ऐसा कई पौष्टिक व जरूरी तत्व नहीं है, जो बनस्पतियों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। फोलेट के अत्यधिक मात्र में होने के कारण और न्यून मात्र में सैचुरेटेड फैट, कोलेस्ट्रॉल व एनिमल प्रोटीन मात्र के कारण शाकाहारी भोजन हमें खतरनाक और सामान्य रोगों से बचाता है।

जिससे मोटापा कम होता है। मांसाहार की तुलना में शाकाहारी भोजन में संतुष्ट वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्र भी अपेक्षाकृत ज्यादा होती है। शाकाहारी भोजन में पानी की मात्र भी ज्यादा होती है, जिससे मोटापा कम होता है। मांसाहार की तुलना में रेशे यानी फाइबर बहुतायत में पाये जाते हैं। इसमें विटामिन व लवण्यों की मात्र भी अपेक्षाकृत ज्यादा होती है। शाकाहारी भोजन में पानी की मात्र भी ज्यादा होती है, जिससे योग्यता की आशंका को कम करता है। अनाज, फली, फल व सब्जियों में रेशे व एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा होते हैं, जो कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी को दूर रखने में सहायक होते हैं।

लेकिन लोगों को यह लगता है कि ननवेज में प्रोटीन ज्यादा होता है, इसलिए ननवेज खाना चाहिए, लेकिन यह सही नहीं है। शाकाहार के सेवन से भी प्रोटीन की जरूरत को पूरा किया जा सकता है।

शाकाहार शतम् जीवेत् सुखम् जीवेत्



1977 से अमेरिका में विश्व शाकाहार दिवस मनाने की शुरूआत की

शाकाहार पूर्ण पौष्टिक भोजन है

आज की भौतिक दौड़ में हमने अपने खान-पान को भुला दिया है। आज कई लोग मांसाहारी हो गये हैं। संभवतः यही कारण है कि नवी-नवी बीमारियों का जन्म हो गया है। हमारा शरीर प्राकृतिक तत्वों से मिलकर बना है। अतः मनुष्य को वही जन करना चाहिए, जिसमें सात्त्विक गुण हो, क्योंकि शरीर किसी बाह्य तत्व का बोझ सहन नहीं कर सकता। अब हमारा पौष्टिक भोजन क्या हो? विशेषज्ञों के अनुसार शाकाहार ही पौष्टिक भोजन है।



कौन सा विटामिन पाएं कहाँ से

विटामिन 'ए':

(1) हरी सब्जियां (2) मख्नां (3) क्रीम (4) गाय का दूध (5) काढ़लिवर आयल

विटामिन बी 1:

(1) गेहूं (2) ताजे मटर (3) अंकुरित बीज (4) सेम (5) खमीर आदि।

विटामिन बी 2:

(1) अंडा (2) टमाटर (3) दूध (4) खुमानी (5) हरी सब्जियां।

विटामिन बी 6:

(1) अनाज के दाने (2)

मछली (3) मांस (4) खमीर (5) चावल

(6) फलियां।

विटामिन बी

विटामिन बी 1:

(1) हरी सब्जियां (2) दालें (4) अनाज (5) खमीर आदि।

विटामिन बी 2:

(1) दूध (2) काढ़लिवर आयल (3) पनीर (4) धी (5) मक्खन

विटामिन बी 6:

(1) गेहूं के अंकुर (2) पालक (3) हरी सब्जियां (4) बंदोग्भी (5) टमाटर आदि।

किसके लिये कौन सा विटामिन है फायदेमंद

• हमें आंखों के लिये विटामिन 'ए' तथा 'सी' की आवश्यकता है।

• मसुड़ों तथा दांतों की मजबूती के लिये विटामिन सी चाहिए।

• पाचन शक्ति बढ़ाने तथा हृदय को मजबूत करने के लिए विटामिन 'बी' चाहिए।

• खनूं की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।

• फेफड़ों की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिये विटामिन 'डी' की आवश्यकता होती है।

• बार-बार खांसी जुकाम हो तो विटामिन 'ए' लीजिए।

• पिण्डलियों की भारीपन तथा पांव का दर्द दूर करने के लिये विटामिन 'बी' लीजिए।

• खनूं की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।

• शरीर की हड्डियां टेही-मेही न हों, इसके लिए विटामिन 'डी' का सेवन करें।

शाकाहार से रक्तचाप रहता है सामान्य

इस संख्या के शोधकर्ताओं का मानना है कि शाकाहारियों के रक्त में यूरिक एसिड का मात्रा कम होती है। इससे रक्तचाप सामान्य रहता है, जबकि मांसाहारियों में इसकी अधिकता पायी जाती है। शाकाहार के बारे में कुछ जाने-माने सितारों का भी मत सकारात्मक है।

विश्व प्रसिद्ध शाकाहारी

विश्व के प्रसिद्ध महापुरुष शाकाहारी थे, जिनमें सर आईज़क न्यूटन, टॉलस्टाय, मिल्टन, अरस्टु, बनार्ड शा आदि के नाम प्रमुख हैं। शाकाहार होने ही उनके बंद जान की पंखुड़ियों को खोलने में मदद की। महान वैज्ञानिक एलवर्ट आइस्टर्टाइन का कथन आज भी सत्य है। शाकाहार का हमारा प्रकृति पर गरो प्रभाव पड़ता है। इससे तो इसान का भाग्य पलट सकता है। कैंसर एंड अदर डिसीज़ फाम मीट कर्जम्पन पुस्तक के लेखक लियोनार्ड ब्लानचे ने कैंसर के अनेक मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने पाया कि कुल संख्या का एक तिहाई भाग जिस कैंसर से पीड़ित मिला है, वह पेट का कैंसर ही था। उनके अनुसार, पेट में पूरी तरह न पचने गाले खाए पदार्थों से ऐसा संभव हुआ है। मांस ऐसा भोजन है जो देर से पचता है, जबकि शाकाहार करने वाले ऐसी शिकायतें कम करते हैं।

शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता

आर्थिक दृष्टि से शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता पड़ता है। शाकाहारी भोजन चाहे जितना ही भारी हो, लेकिन मांस से वहले पचता है। यह भूख को पूर्ण रूप से तृप्त करता है। इससे मोटापा आने के आसार बहुत कम होता है। शाकाहारी के शरीर में रक्त के संचार की गति तेज होती है। शाकाहार की महत्व का गास्पल आफ जीसस क्राइस्ट में भी बताया गया है कि यदि तुम शाकाहारी भोजन को नियमित अपनाओगे तो तुम्हें याद वाले खाने की अपेक्षा अधिक लाभ मिलेंगी।

मांसाहारी जिन मांस को खाते हैं, वह न जाने कैसे पशुओं का होता है। शहर में घूमते इन आवारा पशुओं को अनेक बीमारियां धेरे रहती हैं। जब इन्हें काटा जाता है तो क्या इनके शरीर की जांच की जाती है?

मांसाहार मानव शरीर को करता विकृत

मांसाहार अवश्य ही मानव शरीर को विकृत करता है। शाकाहार वास्तव में मनुष्य के मन और शरीर को सुदृढ़ बनाता है। अतः निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि हर हाल में शाकाहार मांसाहार की अपेक्षा अत्यन्त लाभदायक होता है, फिर मनुष्य को प्रकृति में रहने की आदत है तो उसी के अनुरूप आवरण भी करना चाहिए।

लहसुन उच्च रक्तचाप में सहत देता है

लहसुन सर्वियों से दुनिया भर में अनेक लोगों के भोजन का अंग रहा है, जो लोग इसे पसंद करते हैं, उनका कहना है कि लहसुन से खाने का मजा बढ़ जाता है, लेकिन दुनिया के कई स्पार्ज इसे खाना अच्छा नहीं समझता, शायद तीखी गंध के कारण। आयुर्वेद में लहसुन का गुण-गान किया गया है। अब तो आयुर्विक तथा विशेषज्ञ भी कई बीमारियों में इसे कागरा मानते लगे है

