

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

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

शक्क 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 शक्क 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।

कौन सा विटामिन पाएं कहाँ से

विटामिन 'ए':

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

विटामिन बी 1:

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

विटामिन बी 2:

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

विटामिन बी 6:

(1) अनाज के दाने (2) मछली (3) मांस (4) खुमरी (5) चावल

(6) फलियां।

विटामिन बी 12:

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

विटामिन सो:

(1) बंदोग्भी (2) शलाघम

(3) सादे रसदार फल (4) टमाटर (5) नींबू आदि।

विटामिन डी:

(1) दूध (2) काढ़ लिवर

आयल (3) पनीर (4) घी (5) मक्खन

विटामिन डं:

(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।
- खन की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।
- शरीर की हड्डियां टेही-मेही न हों, इसके लिए 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।
- खन की कमज़ोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।
- शरीर की बहुतीय टेही-मेही न हों, इसके लिए विटामिन 'डी' का सेवन करें।

शाकाहार शतम् जीवेत् सुखम् जीवेत्



1977 से अमेरिका में विश्व शाकाहार दिवस मनाने की शुरूआत की

शाकाहारी भोजन में संतुष्ट वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है।

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।



शाकाहारी भोजन में उचित मात्रा में शक्तिवर्धक तत्व होते हैं।

शाकाहारी भोजन स्वस्थ, सबल और दीर्घायु बनाता है, जबकि मांसाहारी व्याधियों से घिरसे होते हैं। शाकाहार के संबंध में अनेक शोध भी होते हैं। इसका परिणाम स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक ही पाया गया है। शाकाहारी मांसाहारियों की अपेक्षा सहनशील, शक्तिशाली और परिश्रमी होते हैं। इसके अलावा शाकाहारी भोजन का रासायनिक विश्लेषण मांसाहारी भोजन से कई मायनों में अधिक होता है। जैसे प्रति सौ ग्राम अंडों का विश्लेषण करने पर 13.3 प्रतिशत प्रोटीन, 0.9 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 13.3 फैट, 0 प्रतिशत फाइबर, 1.0 प्रतिशत मिनरल्स 0 से 27.5 प्रतिशत और ऊर्जा 59 से 413 कैलोरीज, जबकि मूँगफली व तरबूज के सौ ग्राम बीजों को पोषकता यूंहे- 26.2 से 34.1 प्रतिशत प्रोटीन, 26.7 से 45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 39.8 से लेकर 52.6 प्रतिशत फैट, 0.8 से लेकर 3.1 प्रतिशत फाइबर, 1.6 से लेकर 25 प्रतिशत मिनरल्स और 470 से लेकर 628 कैलोरी ऊर्जा।

हरी सब्जियां में हैं विटामिन्स की खान

अब देखें फाइबर मासं में बिल्कुल नहीं है, जबकि रोगों से लड़ने की ताकत यही जुटाता है। इसके विपरीत हर शाकाहारी भोजन में फाइबर की उपस्थिति निश्चित है। इसके अतिरिक्त हरी सब्जियां तो विटामिन्स की खान हैं अगर कुछ विटामिन्स रह भी जाएं तो इसकी पूर्ति, दूध, दही व मक्खन से की जा सकती है। शाकाहार के संबंध में अमेरिका में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि जो अमेरिका महिलाएं शाकाहारी होते हैं उन्हें छाती का कैंसर भी न होने की संभावना होती है। शाकाहार में अंगूर, पपीते व हरी पेसेदार सब्जियों का सेवन करने वालों को भोजन ननी की कैंसर बहुत कम होने का खतरा रहता है। शाकाहार के संबंध में जर्मनी की इंस्टीट्यूट आफ सोशियल मेडिसन एंड एपिडेमियोलॉजी द्वारा भी सर्वेक्षण किये जा चुके हैं।

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 ने 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 कर्जम्प्सन पुस्तक के लेखक लियोनार्ड ब्लानचे ने कैंसर के अनेक मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने पाया कि कुल संख्या का एक तिहाई भाग जिस कैसर से पीड़ित मिला है, वह पेट का कैंसर ही था। उनके अनुसार, पेट में पूरी तरह न पचने गाले खाने चाहिए।

मांसाहार ने जिन मासों को खाने की जाती है, लेकिन मासं से खहले 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 महता को गास्पल आफ जीसस क्राइस्ट में भी बताया गया है कि यदि तुम शाकाहारी भोजन को नियमित अपनाओगे तो तुम्हें यांत्र खाने का असर नहीं होता है।

'इंडेक्सेशन' लाभ हटाने से विक्रेताओं को होगा नुकसान : विशेषज्ञ

एजेंसी ►| नई दिल्ली

पुरानी संपत्ति की बिक्री करते समय मुद्रास्फीति के समायोजन पर विचार नहीं किए जाने से निवेशकों को नुकसान हो सकता है। इंटीग्रेट लाभ का 20 रोपण घटाकर 12.5 फीसदी किया गया। आम बजट में अचल संपत्तियों पर पूँजीगत लाभ (एफटीसीओ) कर को 20 प्रतिशत से घटाकर 12.5 प्रतिशत करने और मुद्रास्फीति के समायोजन (इंडेक्सेशन) से जुड़े लाभ हटाने का प्रस्ताव रखा। हालांकि विशेषज्ञों ने इस कदम को विक्रेताओं के लिए 'नकारात्मक' बताया है।

