

महिला स्वास्थ्य लाभ और विचार के लिए पौधे आधारित आहार

डा0 समरीन फातमा, श्वेता श्रीवास्तव, डा0 प्रगति सक्सेना, डा0 पंकज कुमार ओझा

परिचय:

पौधों पर आधारित आहार ने हाल के वर्षों में लोकप्रियता हासिल की है, अधिक से अधिक लोग पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों पर ध्यान केन्द्रित करने वाले आहार पैटर्न को अपना रहे हैं जबकि पौधे आधारित आहार कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं,

विशेष रूप से महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित संभावित पेशेवरों, विपक्षों और पोषण सम्बन्धी विचारों को समझना आवश्यक है।

पौधे आधारित आहार के स्वास्थ्य लाभ

पौधे-आधारित आहार के अक्सर खाने के सबसे स्वास्थ्यप्रद तरीके के रूप में वकालत की जाती है और इसके लाभ वजन घटाने में कहीं अधिक है। पौधे-आधारित आहार में पूरी तरह या मुख्य रूप से पौधे आधारित खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं खाने की यह शैली आपके स्वास्थ्य के साथ-साथ पर्यावरण के लिए भी उपयुक्त हो सकती है।

अध्ययनों से पता चला है कि पौधे-आधारित आहार विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान

करता है जिसमें रक्तचाप कम करना और साफ त्वचा का समर्थन करना शामिल है। परिणाम अधिक व्यक्ति पौधे-आधारित आहार की ओर रुख कर रहे हैं। गुण फूड इंस्टीट्यूट और प्लॉट बेस्ट फूड्स एसोसिएशन द्वारा जारी शोध के अनुसार 2021 में प्लॉट-आधारित खाद्य बिक्री बिलियन डॉलर तक पहुँचने की उम्मीद है। 2020 में संयुक्त राज्य अमेरिका में 57% परिवारों ने पौधे-आधारित खाद्य पदार्थ खरीदे जो पिछले वर्ष की तुलना में 4% अधिक है (हर दिन का स्वास्थ्य 2021)

स्वास्थ्य की दृष्टि से पौधे-आधारित आहार के लाभ

बेहतर पोषण- आप पहले से ही जानते हैं कि पौधे स्वस्थ होते हैं, और हममें से अधिकांश लोग पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को बनाए रखने के लिए आवश्यक मात्रा में फलों और सब्जियों का उपभोग नहीं करते हैं, इसलिए पौधे आधारित आहार पर स्विच करने से आपकी स्वस्थ उपज की खपत बढ़ जाएगी। फलों और सब्जियों में विटामिन, खनिज,

डा0 समरीन फातमा¹, श्वेता श्रीवास्तव², डा0 प्रगति सक्सेना³, डा0 पंकज कुमार ओझा⁴

¹सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान, संघटक राजकीय कॉलेज रिछा, एम.जे.पी.आर.यू. बरेली

²सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान, सरदार भगत सिंह संघटक राजकीय महाविद्यालय ढाका पुवाया शाहजहाँपुर, एम.जे.पी.आर.यू. बरेली

³सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान, संघटक राजकीय कॉलेज भदपुरा नवाबगंज, एम.जे.पी.आर.यू. बरेली

⁴सहायक प्राध्यापक, कृषि प्रसार, बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, (उ0प्र0)

एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर प्रयुक्त मात्रा में होते हैं।

वजन घटना- अपने सर्वाहारी समकक्षों की तुलना में जो लोग पौधे आधारित आहार पसंद करते हैं। उनका बी.एम.आई. कम होता है। बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) ऊँचाई और वजन के आधार पर शरीर में वसा का एक माप है जो व्यस्क पुरुषों और महिलाओं पर लागू होता है इसके अलावा, अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग शाकाहारी भोजन पर अपना वजन कम करते हैं वे वजन कम करने और इसे नियंत्रित रखने में अधिक प्रभावी होते हैं।

स्वस्थ हृदय- शाकाहारी आहार हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। जोखिम कारकों में सुधार कर सकता है। सूजन जो आपकी धमनियों में प्लाक संचय को प्रोत्साहित करके हृदय रोग के खतरे को बढ़ाती है जो पौधे आधारित आहार खाने से भी कम किया जा सकता है।

मधुमेह का खतरा कम- शाकाहारी या वीगन आहार खाने से आपके बी एम आई की परवाह किए बिना मधुमेह का खतरा कम हो जाता है। एक अध्ययन के अनुसार मांस खाने वालों को शाकाहारियों और शाकाहारियों की तुलना में मधुमेह का खतरा दोगुना होता है।

कैंसर का खतरा कम करें- अध्ययनों से पता चलता है कि रोजाना विभिन्न फल

सब्जियाँ फलिया और अनाज खाने से कैंसर का खतरा कम घेता है। इसके अलावा, पौधे आधारित रोग-विरोधी फाइटोकेमिक्स को कैंसर को रोकने और मुकाबला करने के लिए प्रदर्शित किया गया है ।

महिलाओं के लिए पौध आधारित आहार के लाभ

पौधा-आधारित आहार न केवल जीवन के सभी चरणों में महिलाओं के लिए सुरक्षित है, बल्कि यह महिलाओं को स्वास्थ्य के अद्वितीय कई लाभ प्रदान करता है तो महिलाओं के लिए पौधे आधारित आहार के क्या क्या फायदे हैं।

पौधे आधारित भोजन के लाभ

एक स्वस्थ माइक्रोबायोम और प्रतिरक्षा प्रणाली हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर सहित कई पुरानी बीमारियों का जोखिम कम होता है। गर्भाशय फारब्रॉएड और एंडोमेट्रियोसिस जैसी महिला - विशिष्ट स्थितियों का कम जोखिम, संतुलित हार्मोन, उच्च क्यूटियल चरण प्रोजेस्टेरोन का स्तर, अधिक फोलेट का सेवन, सामान्य ओव्यूलेशन, मासिक धर्म संबंधी दर्द कम होना।

महिलाओं के लिए पौध-आधारित पोषण मार्गदर्शिका

पौधे-आधारित आहार के कई लोगों के बावजूद, आपको अभी भी इस बात पर थोड़ा विचार करने की आवश्यकता है कि आप क्या

खाते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप अपनी सभी पोषण आवश्यकताओं को पूरा कर रहे हैं। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से सच है क्योंकि जैसे-जैसे आप विभिन्न जीवन चरणों में परिवर्तन करती हैं, कई पोषक तत्वों की जरूरतें बढ़ती या घटती हैं उदाहरण के लिए गर्भावस्था के दौरान आयरन की आवश्यकता 50% बढ़ जाती है और फिर रजोनिवृत्ति के बाद काफी कम हो जाती है।

आइए पौधे-आधारित आहार में शामिल कुछ प्रमुख खाद्य समूहों के बारे में जानें और वे महिलाओं के स्वास्थ्य को कैसे लाभ पहुंचाते हैं?

सब्जियाँ और फल

इस श्रेणी के खाद्य पदार्थों के बहुत सारे लाभ हैं, लेकिन प्रमुख लाभों में से एक फाइटोन्यूट्रिएंट्स है।

फाइटोन्यूट्रिएंट्स पौधों के खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले यौगिक हैं, और कई फाइटोन्यूट्रिएंट्स एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं और मुक्त कणों को बेअसर करते हैं, जिन्हें अगर नियंत्रण में नहीं रखा गया, तो कोशिका क्षति, सूजन और पुरानी बीमारियों का कारण बनता है।

उदाहरण के लिए, उप-प्रजनन क्षमता अक्सर ऑक्सीडेटिव तनाव के उच्च स्तर के साथ होती है। ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है भरपूर

मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थ खाना। इसलिए जब मैं प्रजनन संबंधी परामर्श कर रहा होता हूँ, तो मैं अक्सर अपने ग्राहकों को उनके भोजन में फाइटोन्यूट्रिएंट्स बढ़ाने में मदद करके शुरुआत करूंगा।

फलों और सब्जियों का सेवन बेहतर प्रजनन क्षमता, नियमित और स्वस्थ मासिक धर्म, बेहतर मूड और नींद, एंडोमेट्रियोसिस और फाइब्रॉएड के कम जोखिम और विस्तारित प्रजनन जीवन काल से जुड़ा हुआ है जो महत्वपूर्ण है क्योंकि महिलाओं को हर साल हृदय रोग से मृत्यु की 2% अधिक संभावना का अनुभव होती है। समय से पहले रजोनिवृत्ति की शुरुआत।

पादप खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से सब्जियाँ और फल, एंटीऑक्सीडेंट का प्राथमिक स्रोत हैं। एक अध्ययन में 3,000 से अधिक खाद्य पदार्थों की एंटी ऑक्सीडेंट सामग्री की जांच की गई और पाया गया कि औसतन, पौधों के खाद्य पदार्थों में मांस, मछली, अंडे और डेयरी की तुलना में 64 गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।

हजारों व्यक्तियों पर किए गए एक हालिया अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि फलों और सब्जियों का अधिक सेवन कम मृत्यु दर से जुड़ा था, प्रति दिन फलों की 2 सर्विंग और सब्जियों की 3 सर्विंग सबसे कम मृत्यु दर से जुड़ी थी, और जोखिम प्रति दिन

फलों और सब्जियों की लगभग 5 सर्विंग पर कमी आई। इस कहानी से क्या शिक्षा मिलती है? प्रतिदिन कम से कम 5 सर्विंग उत्पाद खाने का लक्ष्य रखें।

गैर-स्टार्च वाली सब्जियां और फल भी कई विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं जो महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, यही कारण है कि मैं हमेशा सलाह देता हूँ कि महिलाएं विशेष रूप से पत्तेदार साग, क्रूस वाली सब्जियां, खट्टे फल और जामुन पर जोर दें। ये खाद्य पदार्थ विटामिन ए, फोलेट, विटामिन सी और कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्व।

साबुत अनाज और स्टार्चयुक्त सब्जियाँ

जब हम इस समूह के बारे में बात करते हैं, तो हम जटिल कार्बोहाइड्रेट स्रोतों के बारे में बात कर रहे हैं - या कार्बोहाइड्रेट स्रोत जो अपने फाइबर और अन्य पोषण संबंधी लाभों के साथ अपने "संपूर्ण" रूप के करीब हैं। जटिल कार्बोहाइड्रेट बेहतर प्रजनन क्षमता, स्थिर रक्त ग्लूकोज और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार, मासिक धर्म से पहले की लालसा और मूड में सुधार के साथ सहसंबद्ध होते हैं, और वे अस्वास्थ्यकर एस्ट्रोजन के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं।

जटिल कार्बोहाइड्रेट के साथ हम फाइबर के बारे में भी बात कर रहे हैं और पर्याप्त फाइबर भी बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ा है। एक अध्ययन में, जिन महिलाओं को 20 की उम्र की शुरुआत में पर्याप्त फाइबर मिला, उनमें स्तन कैंसर का खतरा 12%-19% कम था। फाइबर के सेवन से महिलाओं को मानसिक स्वास्थ्य लाभ भी हो सकता है। महिलाओं के एक बड़े समूह पर किए गए एक अन्य अध्ययन में, फाइबर सेवन और मानसिक स्वास्थ्य स्कोर के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध था। विशेष रूप से साबुत अनाज फाइबर के सेवन ने मानसिक स्वास्थ्य के साथ सकारात्मक संबंध दिखाया, और परिष्कृत अनाज फाइबर के सेवन ने विपरीत संबंध दिखाया।

निष्कर्ष-

यह विचार करना भी महत्वपूर्ण कि आप क्या खा रहे हैं और आपने आहार में क्या शामिल कर रहे हैं। मांस में कटौती करने से आपको लगभग निश्चित रूप से लाभ होगा अधिक पौधे खाने का अर्थ है अधिक लाभकारी विटामिन खनिज फाइटो-केमिकल्स और फाइबर प्राप्त करना, पौधे आधारित आहार उन आहारों की एक श्रेणी है जिनमें यह समान है, सभी पौधे - आधारित आहार पौधों के पक्ष में पशु व्युत्पन्न खाद्य पदार्थों को सीमित करते "मांस और डेयरी पर केन्द्रित आहार के बजार

सब्जियां, फलों, साबुत अनाज द्वारा मुख्य भूमिका निभाई जाती है। यह खाने के लिए एक ताजा स्वादिष्ट तरीका है और वजन घटाने और बीमारी को रोकथाम सहित महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ होंगे।

सन्दर्भ सूची-

1. मेडिकल न्यूज टुडे 2021
2. प्लॉट-फॉरवर्ड (पौधे-आधारित) भोजन आपके स्वास्थ्य को कैसे लाभ पहुँचाता है?
3. www.Heart-org, फरवरी 2021
4. www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-doesPlan-forward-eating-benefit-your health
5. 'पौधे आधारित आहार, स्वास्थ्य और पोषण के लिए एक गाइड मेडिकल न्यूज, टुडे, मेडिलेक्सिकॉन इंटरनेशनल सितम्बर 2021
6. www.plantbasedmauens.com



NEW ERA
AGRICULTURE MAGAZINE