

विदेशियों के मुकाबले भारतियों को पेट का कैंसर होता है कम



इंडियन डाइट कैंसर को रोकने में मददगार

डॉ. ग्रेगर ने देखा कि कई आहार कारक भारत में कैंसर की कमी में योगदान देते हैं। इनमें मांस का कम सेवन, ज्यादातर प्लांट बेस डाइट और मसालों का अधिक सेवन शामिल है। डॉ. माइकल ग्रेगर ने इंडियन डाइट की सराहना की है। उन्होंने कहा कि 40 प्रतिशत भारतीय वेजिटेरियन हैं। मांस खाने वाले भी बहुत ज्यादा मांस नहीं खाते हैं। वहीं भारत ताजे फल और सब्जियों के सबसे बड़े उत्पादकों और उपभोक्तों में से एक है। इतना ही नहीं भारतीय बहुत सारी दालें खाते हैं और हल्दी ही नहीं बल्कि कई तरह के मसालों का सेवन मुख्य रूप से करते हैं, जो उन्हें कैंसर जैसी बीमारी से बचाए रखने में मदद करते हैं।

कैंसर एक लाइलाज बीमारी है। इसका पता जितनी जल्दी लगा लिया जाए, इलाज में उतनी मदद मिलती है। लेकिन सिर्फ इलाज पर ध्यान देने के बजाय अगर हम इसे रोकने पर काम करेंगे, तो बेहतर होगा। प्रारंभिक तौर पर आपने कैंसर से बचाव के लिए कई घरेलू उपाय किए होंगे। इनमें से कुछ सफल हुए होंगे, तो कुछ ने खास कमाल नहीं दिखाया होगा। हाल ही में रिसर्चर्स ने पाया है कि एक ऐसा सुपरफूड है जो कैंसर सेल्स को मारता है और ट्यूमर को 80 प्रतिशत तक बढ़ने से रोकता है। वह सुपरफूड है हल्दी। इसका उपयोग सदियों से एक मसाले और औषधीय जड़ी-बूटी के रूप में किया जाता रहा है।

अमेरिकन फिजिशियन माइकल हर्शल ग्रेगर कहते हैं कि पश्चिमी दुनिया में बेहद कम कैंसर के रूप में पेट का कैंसर काफी प्रचलित है। लेकिन यह उन क्षेत्रों के लोगों में बहुत कम देखा गया है, जहां आहार में हल्दी का सबसे ज्यादा सेवन किया जाता है। भारत में कैंसर रेट पश्चिमी देशों की तुलना में बहुत कम है। भारतीय पुरुषों की तुलना में अमेरिकी पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर ज्यादा होता है। अमेरिकियों के मेलेनोमा की रेट 8 से 14 गुना, कोलेरेक्टॉल कैंसर 10 से 11 गुना ज्यादा, एंडोमेट्रियल कैंसर 9 गुना, स्तन कैंसर 5 गुना और किडनी का कैंसर 9 गुना ज्यादा होता है। बता दें कि यह आंकड़ा सिर्फ 5, 10 या 20 प्रतिशत नहीं है बल्कि भारत की तुलना में 5, 10 या 20 गुना ज्यादा है।

तीन स्तर पर काम करती है हल्दी

डॉ. ग्रेगर ने एक वीडियो शेयर किया है। वह कहते हैं कि भारतीय मसाले हल्दी में करक्यूमिन एक ऐसा ऐजेंट हैं, जिसका वर्तमान में कैंसर की रोकथाम के लिए क्लीनिकल टेस्ट चल रहा है। शोध से पता चलता है कि हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तीन स्तरों पर काम करता है। यह कैंसर के संचरण, प्रसार और आक्रमण के हर चरण को रोकता है। यह कार्सिनोजेन्स हमारी सेल्स तक पहुंचने से पहले ही अपना काम शुरू कर देता है। यूके कैंसर रिसर्च का कहना है कि करक्यूमिन में एंटीकैंसर गुण होते हैं। यह ब्रेस्ट कैंसर, पेट के कैंसर, आंत्र कैंसर और त्वचा कैंसर सेल्स पर अच्छा प्रभाव डाल सकता है। हल्दी में करक्यूमिन एक सक्रिय तत्व है, जिसमें कई बीमारियों से निजात दिलाने की क्षमता है। अच्छी बात ये है कि करक्यूमिन को कैंसर के उपचार में बहुत प्रभावी माना गया है।



कोई ट्रेवल हिस्ट्री नहीं, फिर भी लोग क्यों हो रहे हैं ओमिक्रॉन से संक्रमित

कोरोना के नए वैरिएंट को लेकर लोग पहले से ज्यादा डरे हुए हैं। सभी जगह से चेतावनी मिल रही है कि ओमिक्रॉन पिछले डेल्टा वैरिएंट के मुकाबले ज्यादा खतरनाक है। इसलिए हमें ज्यादा सावधान रहना चाहिए। एक और बात है जो इस नए वैरिएंट में देखने को मिली है, वो यह कि भारत में बिना यात्रा के भी लोग ओमिक्रॉन से संक्रमित हो रहे हैं। यानी की जिन लोगों ने पिछले कुछ समय में बाहर कहीं भी यात्रा नहीं की, वे भी ओमिक्रॉन पॉजिटिव हुए हैं। खासतौर से ऐसा तब हो रहा है, जब ये लोग वैक्सीन की सभी डोज ले चुके हैं। बता दें कि कोरोना का यह नया वैरिएंट पहले से ज्यादा संक्रामक है और इसने यूके में तबाही मचा दी है। हालात ये हैं कि अब तक भारत में इसके 87 मामलों की पुष्टि हो चुकी है। भारत में टीकाकरण अभियान तेज होने के साथ हम खुद को श्वसन वायरस से सुरक्षित तो मानते हैं, लेकिन यूएस बेस्ड पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. विन गुप्ता बताते हैं कि हमें पॉजिटिव आने वाले वैक्सीन लगवा चुके लोगों के साथ सहज होना होगा। हम आने वाले 3-4 महीनों में कई और सफल मामलों की उम्मीद कर रहे हैं। लोगों को यह समझने की जरूरत है कि कोविड वैक्सीनेशन का मकसद पॉजिटिव टेस्ट को रोकना नहीं है, बल्कि वसन वायरस से अस्पताल में खुद को भर्ती होने से रोकना है।

किसी ने मूंग दाल खाकर, तो किसी ने इस ट्रिक से घटाया वजन

पिछले साल की तरह 2021 का ज्यादातर समय कोविड महामारी के कारण लोगों ने घर में ही बिताया। लेकिन इस साल कई लोगों ने फिटनेस को प्रायोरिटी देकर अपना लक्ष्य भी पूरा किया। यू तो कई ओवरवेट सिलेब्रिटीज ने सोशल मीडिया पर लगातार अपने वर्कआउट सेशन के वीडियो पोस्ट किए और कड़ी मेहनत और समर्पण के साथ वजन कम करने के लक्ष्य तक पहुंचे भी। उन्होंने अपने वेटलॉस ट्रांससफॉर्मेशन से लोगों को हैरत में डाल दिया। जी हां, बॉलीवुड में कई ऐसे सितारे हैं, जिनका वजन पहले बहुत ज्यादा था, लेकिन उन्होंने खूब मेहनत और रिट्रक्ट वेटलॉस डाइट फॉलो कर वजन कम करने में सफलता हासिल की। इसमें स्मृति ईरानी, भारती सिंह, स्मृति ईरानी और लिजेल रेमो डिस्जूजा जैसे नाम शामिल हैं। कुछ दिनों में आपने सोशल मीडिया पर इन मशहूर हस्तियों के वजन घटाने की बाद की तस्वीरें जरूर देखी होंगी और आप समझ गए होंगे, कि वजन घटाने के लिए धैर्य और समर्पण की जरूरत होती है। अगर आप साल के आखिरी तक भी अपने वजन कम करने के लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाए हैं, तो हताश न हों।

भयंकर सर्दी में सबको खाना चाहिए गुड़ का पराठा



सर्दी के दिनों में हमारे शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिए इन दिनों में हमेशा गर्मा-गर्म और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करने की सलाह दी जाती है। वैसे तो ऐसे बहुत से व्यंजन हैं, जिनका सेवन सर्दियों में करना बहुत फायदेमंद होता है। जैसे इन दिनों में आप सभी गोभी, मेथी, मूली के परठे खाते होंगे, जो आपकी सेहत को बनाए रखते हैं, लेकिन क्या आपने कभी गुड़ के पराठे का स्वाद लिया है। अगर नहीं, तो इस मौसम में आपको गुड़ का पराठा जरूर खाना चाहिए। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट रूपाली महाजन ने गुड़ का पराठा खाने के फायदों के बारे में बताया है। वह कहती हैं कि सर्दियों में शरीर में गर्माहट बनाए रखने के लिए गुड़ का पराठा बेहतरीन विकल्प है। यह पराठा स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक तत्वों से भी भरपूर है। सर्दी के मौसम में इन सभी पोषक तत्वों का लाभ लेने के लिए गुड़ के पराठे को अपने दैनिक आहार में शामिल करना चाहिए।

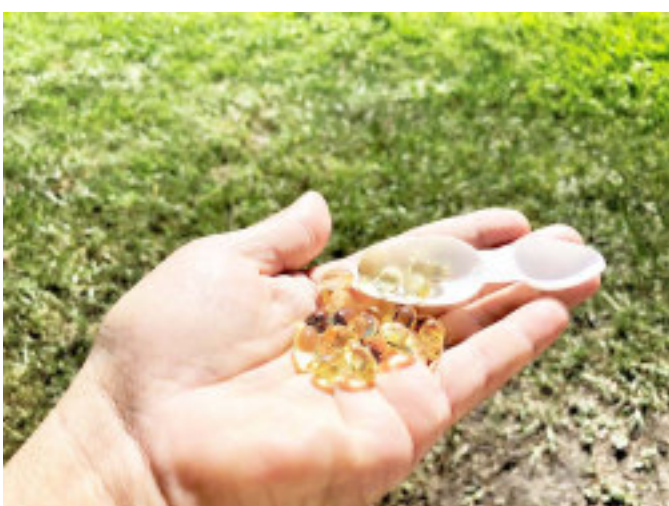
विटामिन डी से जुकाम की अवधि घट सकती है

करीब दो साल बाद मास्क पहनने, सामाजिक दूरी का अनुपालन करने और हाथों को रोगाणु मुक्त करने के बाद आम जुकाम की फिर से वापसी हुई है। कुछ लोगों के मुताबिक जुकाम अब बदले हुए रूप में वापस आया है। कुछ लोग इसे "सुपर कोल्ड" बता रहे हैं तो अन्य का कहना है कि "यह अबतक का सबसे खराब जुकाम" है। सौभाग्य से जुकाम की अवधि को कम करने का रास्ता निकल सकता है और यह है विटामिन डी का पूरक आहार।

हम सर्दियों में जुकाम का अधिक शिकार हो सकते हैं क्योंकि हम एक साथ अधिक समय तक बंद स्थान पर रहते हैं, लेकिन विटामिन डी का स्तर जुकाम होने के खतरे को प्रभावित कर सकता है। सर्दियों में अधिक जुकाम होता है जब विटामिन डी का स्तर सबसे कम होता है जबकि गर्मियों में जुकाम कम होता है तब विटामिन डी का स्तर सबसे अधिक होता है।

हमें अधिकतर विटामिन डी सूरज की किरणों (80 से 100 प्रतिशत तक) से मिलता है जबकि थोड़ी मात्रा हमें अपने आहार से मिलती है। जो लोग 30 डिग्री से उच्च अक्षांश पर रहते हैं जैसे ब्रिटेन में, वहां पर सर्दियों में शरीर में विटामिन डी कम होने का खतरा अधिक है। जो लोग अधिकतर समय बंद स्थान पर रहते हैं या उनकी त्वचा ढकी रहती है, उनमें भी विटामिन डी कम होने का खतरा है। ब्रिटेन की आधी से अधिक आबादी के लिए माना जाता है कि सर्दियों में उनके शरीर में विटामिन डी की मात्रा कम होती है।

ब्रिटेन में सूर्य की किरणें अक्टूबर से मार्च के बीच शरीर में विटामिन की पर्याप्त आपूर्ति करने के मामले में बहुत कमजोर होती हैं। इसका अभिप्राय है कि अक्टूबर से मार्च तक लोगों के शरीर में विटामिन



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डी का स्तर संभवतः गिरेगा।

अनुसंधान दिखाता है कि विटामिन डी जुकाम की चपेट में आने के खतरे और अन्य श्वास संबंधी संक्रमणों को प्रभावित करता है। जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी का स्तर कम होता है उनके जुकाम होने की आशंका अधिक है और जो लोग विटामिन डी को पूरक के तौर पर लेते हैं उनके जुकाम होने की कम आशंका है। जुकाम होने के खतरे को कम करने को लेकर हमारे नवीनतम अनुसंधान दिखाते हैं कि विटामिन डी पूरक आहार के तौर पर लेने पर जुकाम की गंभीरता और अवधि घट जाती है।

पहले, हमने पाया कि जिन सैन्य रंगरूटों में 12 सप्ताह के शुरुआती प्रशिक्षण के दौरान विटामिन डी का स्तर पर्याप्त था उनके विटामिन डी की अपर्याप्त मात्रा वाले रंगरूटों के मुकाबले जुकाम होने की आशंका कम थी। इसके बाद हमने सर्दियों में जुकाम पर विटामिन डी पूरक आहार के तौर पर लेने वाले असर का अध्ययन किया। हमने रंगरूटों को विटामिन डी पूरक के तौर पर सूरज की रोशनी तुल्य अल्ट्रावायलट किरणों से दिया या विटामिन डी 3 की गोली (चार सप्ताह तक 25 माइक्रोग्राम प्रति दिन और उसके अगले अगले आठ हफ्ते तक 10 माइक्रोग्राम) दी। दोनों तरीकों से सभी रंगरूटों में मानक के अनुकूल विटामिन डी का स्तर रखने में सफल रहे। हमने पाया कि विटामिन डी का पूरक जुकाम होने की आशंका को कम नहीं करता। लेकिन यह जुकाम रहने की अवधि को 36 प्रतिशत तक कम कर देता है। इसके साथ ही यह जुकाम के गंभीर लक्षणों में भी 15 प्रतिशत की कमी लाता है।

शरीर में विटामिन का स्तर कैसे बढ़ाए

हमारा अध्ययन ब्रिटिश सरकार की सालभर विटामिन डी का स्तर बनाए रखने की अनुशांसा का समर्थन करता है। यह दिखाता है कि विटामिन डी का सर्दियों में लाभादायक भूमिका है।