

## शाकाहारी बनवाना 10 ફાયદા



તંદુરસ્ત અને ખુશ રહેવા માટે શાકાહારી આહારનો સ્વીકાર કરવો એ યોગ્ય રીત હોઈ શકે છે. શાકાહારી આહાર એક સંપૂર્ણ આહાર છે, જે ફાઇબર, વિટામિન સી અને ઇ, ફોલિક એસિડ, મેગ્નેશિયમ, અસંતૃપ્ત ચરબી અને અસંખ્ય ફાયટોકેમિકલ્સના વધુ વપરાશ સાથે સંકળાયેલ છે. અને શા માટે શાકાહારીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું હોય છે, લો બ્લડ પ્રેશર હોય છે અને હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું હોય છે. આ ઉપરાંત, શાકાહારી ખોરાક શરીરને પચવામાં સરળ છે, રાંધવામાં ઓછો સમય લે છે, સ્વસ્થ છે અને સૌથી અગત્યનું તમારા પૈસાની બચત કરે છે. શાકભાજી ફક્ત આપણા સ્વસ્થ જીવન માટે જ નહીં પરંતુ પર્યાવરણ માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

શાકાહારી આહારના ફાયદા

અહીં શાકાહારી બનવાના 10 અદ્ભુત ફાયદા છે

### 1. આયુષ્ય વધે છે

તેમ છતાં ઘણા પરિબળો છે જે વધેલા જીવનકાળને આભારી છે અને શાકાહારી આહાર અપનાવવું એ એક પરિબળ છે જેને તમે અનુસરી શકો છો. તમે જેટલા ફળો અથવા શાકભાજી ખાશો તેટલું ઓછું તમારા શરીરમાં ઝેર અને રાસાયણિક નિર્માણ છે, તેથી વધુ તંદુરસ્ત વર્ષો અને લાંબા આયુષ્યની સુવિધા આપે છે.

## 2. કોલેસ્ટરોલનું સ્તર ઓછું

માનો કે ન કરો પણ પશુ ચરબી ખાવામાં કોઈ સ્વાસ્થ્ય લાભ નથી. જેમ કે કોલેસ્ટરોલ ફક્ત પશુ ખોરાકમાંથી જ આવે છે, શાકાહારી આહાર કોલેસ્ટરોલ મુક્ત છે. તેમ છતાં કોલેસ્ટરોલ એ દરેક માનવ કોષનું આવશ્યક ઘટક છે, શાકાહારીઓને પૂરતા પ્રમાણમાં કોલેસ્ટરોલ ન મળવાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે શરીર કડક શાકાહારી ખોરાકમાંથી જરૂરી તમામ કોલેસ્ટરોલ બનાવી શકે છે. શાકાહારી આહારને પગલે લાંબા ગાળાની અસરોની તપાસ કર્યા પછી કોરિયન સંશોધનકારોએ તારણ કાઢ્યું કે શરીરમાં ચરબી અને કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ શાકાહારીઓમાં સર્વભક્ષકો કરતા ઓછું હતું.



## 3. સ્ટ્રોક અને મેદસ્વીતાનું ઓછું જોખમ

શાકાહારીઓ તેમના ખોરાકની પસંદગીઓમાં વધુ સભાન હોય છે અને સામાન્ય રીતે ભાવનાઓના આધારે ક્યારેય વધારે પડતો ખોરાક લેતા નથી; બે પદ્ધતિઓ કે જે મોટા પ્રમાણમાં મેદસ્વીપણામાં ફાળો આપે છે. બેલ્જિયમના યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ ઘેન્ટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ પેડિયાટ્રિક્સ, કહે છે કે કડક શાકાહારી ખોરાક અપનાવો એ સ્ટ્રોક થવાની અથવા મેદસ્વી થવાની શક્યતાઓને ઘટાડવાનો એક સારો રસ્તો છે.

#### 4. ડાયાબિટીઝનું જોખમ ઘટાડે છે

માંસાહારી લોકો સામાન્ય રીતે રક્ત ખાંડના આત્યંતિક સ્તરોનો અનુભવ કરે છે, ક્યારેક વપરાશ પછી પણ. આને ટાળી શકાય છે, અને જો નોનવેજેટ્રીયન શાકાહારી આહારમાં ફેરવાય તો બ્લડ સુગરનો સતત પ્રવાહ જાળવી શકાય છે. તંદુરસ્ત શાકાહારી આહાર શોષણ કરવું સરળ છે, પૌષ્ટિક છે અને તેમાં ફેટી એસિડ્સ ઓછા હોય છે.



#### 5. સ્વસ્થ ત્વચા આપે છે

જો તમે સ્વસ્થ ત્વચા રાખવા માંગતા હો, તો તમારે પુષ્કળ પાણી સાથે વિટામિન અને ખનિજોનો યોગ્ય જથ્થો લેવાની જરૂર છે. આપણે જે ફળ અને શાકભાજી ખાઈએ છીએ તે વિટામિન, ખનિજોથી સમૃદ્ધ છે અને તેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટો છે. તદુપરાંત, કારણ કે તે પાણી આધારિત છે, જો તમે તેને કાચો ખાશો તો તે તંદુરસ્ત પોષક તત્ત્વોના સેવનમાં સુધારો કરી શકે છે. ઘણા શાકાહારી ખોરાક એન્ટીઓક્સીડન્ટોના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત પણ છે જે તમને આરોગ્યપ્રદ ત્વચા સાથે રોગ મુક્ત રાખવામાં સહાય કરે છે.

#### 6. ઉચ્ચ ફાઇબર સામગ્રી

ફળો અને શાકભાજીમાં ઉચ્ચ ફાઇબરનું પ્રમાણ પણ હોય છે, જે યોગ્ય પાચન માટે જરૂરી છે. તે શરીરના ચયાપચયને સુધારવામાં મદદ કરે છે અને શરીરમાંથી ઝેર અને અન્ય રસાયણોને ઝડપથી દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. શાકાહારી ખોરાક સામાન્ય રીતે જળ આધારિત હોય છે, જે શરીરમાં જરૂરી પ્રવાહીને જાળવવામાં મદદ કરે છે.



### 7. હતાશા ઘટાડી શકે છે

સંશોધન મુજબ, શાકાહારી માંસાહારી પક્ષીઓ કરતાં વધુ ખુશ હોઈ શકે છે. તે પણ મળી આવ્યું હતું કે માંસ અથવા માછલી ખાનારાઓની તુલનામાં, કડક શાકાહારી ડિપ્રેસન પરીક્ષણો અને મૂડ પ્રોફાઇલ્સ પર ઓછા સ્કોર્સ ધરાવે છે. તદુપરાંત, મોટાભાગના શાકાહારી ખોરાકમાં તાજગીનો તત્વ હોય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે જૈવિક ઉત્પાદનની વાત આવે છે. તેથી, તે આપણા મનને શુદ્ધ કરવા અને આપણા વિચારોને સકારાત્મક રાખવા માટે બંધાયેલ છે.

### 8. ચયાપચય સુધારે છે

શાકાહારી ખોરાક પચવામાં સરળ છે અને તે વ્યક્તિની ચયાપચયને સારી સ્થિતિમાં રાખે છે. ઉપરાંત, શાકાહારી આહારવાળા લોકોમાં બાકીનો મેટાબોલિઝમ રેટ અથવા આરએમઆર ઘણો વધારે છે. તમારે જાણવું જ જોઈએ કે આરએમઆરનો કોઈ વ્યક્તિના ચયાપચય સાથે સીધો સંબંધ છે - જેનો અર્થ એ છે કે આરએમઆર જેટલું , વધુ ઝડપથી તે ચરબી અને તેનાથી વિપરીત બળે છે.



## 9. મોતિયાના વિકાસનું જોખમ ઘટાડે છે

ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટીના ક્લિનિકલ મેડિસિનના નફિલ્સ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા સંશોધન મુજબ, નિયોવેટારિયન અથવા માંસ ખાનારા પર વધુ પડતા જોખમ અને વેગન હોવાનો સૌથી ઓછો જોખમ હોવા સાથે, મોતિયા અને આપણા આહારના જોખમ વચ્ચે મજબૂત સંબંધ છે.

## 10. તે આર્થિક છે

છેલ્લે પરંતુ ઓછામાં ઓછું નહીં, જો તમે શાકાહારી આહારને અનુસરો છો તો તમે સારી રકમની બચત કરી શકો છો. જો શાકાહારી ખોરાકની તુલના કરવામાં આવે તો માંસાહારી ખોરાક ખર્ચાળ હોય છે. તેથી હવે પસંદગી સંપૂર્ણપણે તમારી છે.

તંદુરસ્ત અને ખુશ રહેવા માટે શાકાહારી આહારનો સ્વીકાર કરવો એ યોગ્ય રીત હોઈ શકે છે. શાકાહારી આહાર એક સંપૂર્ણ આહાર છે, જે ફાઇબર, વિટામિન સી અને ઇ, ફોલિક એસિડ, મેગ્નેશિયમ, અસંતૃપ્ત ચરબી અને અસંખ્ય ફાયટોકેમિકલ્સના વધુ વપરાશ સાથે સંકળાયેલ છે. અને શા માટે શાકાહારીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું હોય છે, લો બ્લડ પ્રેશર હોય છે અને હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું હોય છે. આ ઉપરાંત, શાકાહારી ખોરાક શરીરને પચવામાં સરળ છે, રાંધવામાં ઓછો સમય લે છે, સ્વસ્થ છે અને સૌથી અગત્યનું તમારા પૈસાની બચત કરે છે. શાકભાજી ફક્ત આપણા સ્વસ્થ જીવન માટે જ નહીં પરંતુ પર્યાવરણ માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે.