



## शाकाहारी होने के 10 फायदे



शाकाहारी भोजन को अपनाने से स्वस्थ और खुश रहने का सही तरीका हो सकता है। शाकाहारी भोजन एक पूर्ण आहार है, जो फाइबर, विटामिन सी और ई, फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, असंतृप्त वसा और कई फाइटोकेमिकल्स की उच्च खपत से जुड़ा हुआ है। और यही कारण है कि शाकाहारियों में कोलेस्ट्रॉल कम होता है, रक्तचाप कम होता है और हृदय रोगों का खतरा कम होता है। इसके अलावा, शाकाहारी भोजन शरीर को पचाने में आसान होता है, पकाने में कम समय लगता है, स्वस्थ होता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके पैसे बचाता है। सब्जियां न केवल हमारे स्वस्थ जीवन के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी महत्वपूर्ण हैं।

### शाकाहारी भोजन के लाभ

यहाँ शाकाहारी होने के 10 आश्चर्यजनक लाभ हैं

#### 1. जीवनकाल बढ़ाता है

हालांकि ऐसे कई कारक हैं जो जीवनकाल में वृद्धि करने और शाकाहारी आहार अपनाने का एक कारक है जिसका आप अनुसरण कर सकते हैं। जितना अधिक आप फल या सब्जियां खाते हैं, उतना ही कम आपके शरीर में विष और रसायन का निर्माण होता है, इस प्रकार अधिक स्वस्थ वर्ष और लंबी उम्र की सुविधा होती है।

## 2. कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होना

मानो या न मानो लेकिन पशु वसा खाने में कोई स्वास्थ्य लाभ नहीं है। जैसे कि कोलेस्ट्रॉल केवल पशु खाद्य पदार्थों से आता है, शाकाहारी आहार कोलेस्ट्रॉल मुक्त होते हैं। हालांकि कोलेस्ट्रॉल प्रत्येक मानव कोशिका का एक आवश्यक घटक है, शाकाहारियों को पर्याप्त कोलेस्ट्रॉल नहीं होने के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि शरीर को शाकाहारी खाद्य पदार्थों से सभी कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता हो सकती है। शाकाहारी भोजन का पालन करने के दीर्घकालिक प्रभावों की जांच के बाद कोरियाई शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि शरीर में वसा और कोलेस्ट्रॉल का स्तर शाकाहारियों में सर्वाहारी की तुलना में कम था।



## 3. स्ट्रोक और मोटापे का कम खतरा

शाकाहारी अपने भोजन विकल्पों में अधिक सचेत रहते हैं और आमतौर पर भावनाओं के आधार पर खाद्य पदार्थों को कभी नहीं पीते हैं या नहीं लेते हैं; दो अभ्यास जो मोटापे में बहुत योगदान करते हैं। बेल्जियम में यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल गेन्ट डिपार्टमेंट ऑफ पीडियाट्रिक्स का कहना है कि स्ट्रोक होने या मोटे होने की संभावनाओं को कम करने के लिए शाकाहारी आहार अपनाना एक अच्छा तरीका है।

#### 4. मधुमेह के खतरे को कम करता है

मांसाहारी आमतौर पर रक्त शर्करा के चरम स्तर का अनुभव करते हैं, कभी-कभी अत्यधिक उच्च, उपभोग के बाद। इससे बचा जा सकता है, और अगर मांसाहारी लोगों को शाकाहारी भोजन करना चाहिए तो ब्लड शुगर के निरंतर प्रवाह को बनाए रखा जा सकता है। एक स्वस्थ शाकाहारी भोजन अवशोषित करना आसान है, पौष्टिक है और इसमें कम फैटी एसिड होते हैं।



#### 5. स्वस्थ त्वचा देता है

यदि आप स्वस्थ त्वचा की इच्छा रखते हैं, तो आपको पर्याप्त मात्रा में पानी के साथ सही मात्रा में विटामिन और खनिज खाने की आवश्यकता है। हम जो फल और सब्जियां खाते हैं, वे विटामिन, खनिजों से भरपूर होते हैं और इनमें पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इसके अलावा, जैसा कि वे पानी आधारित हैं, अगर आप उन्हें कच्चा खाते हैं तो यह स्वस्थ पोषक तत्वों के सेवन को और बेहतर बना सकता है। कई शाकाहारी खाद्य पदार्थ भी एंटीऑक्सिडेंट के समृद्ध स्रोत हैं जो आपको स्वस्थ त्वचा के साथ रोग मुक्त रहने में मदद करते हैं।

## 6. उच्च फाइबर सामग्री

फलों और सब्जियों में उच्च फाइबर सामग्री भी होती है, जो उचित पाचन के लिए आवश्यक है। यह शरीर के चयापचय में सुधार करने में मदद करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों और अन्य रसायनों के तेजी से उन्मूलन में मदद करता है। शाकाहारी खाद्य पदार्थ आमतौर पर पानी आधारित होते हैं, जो शरीर में आवश्यक तरल पदार्थों को बनाए रखने में मदद करता है।



## 7. अवसाद को कम कर सकते हैं

शोध के अनुसार, एक शाकाहारी मांसाहारी समकक्षों की तुलना में अधिक खुश हो सकता है। यह भी पता चला कि मांस या मछली खाने वालों की तुलना में एक शाकाहारी अवसाद के परीक्षण और मूड प्रोफाइल पर कम स्कोर था। इसके अलावा, अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में ताजगी का एक तत्व होता है, खासकर जब यह कार्बनिक उत्पादन की बात आती है। तो, यह हमारे मन को शुद्ध करने और हमारे विचारों को सकारात्मक रखने के लिए बाध्य है।

## 8. चयापचय में सुधार करता है

शाकाहारी भोजन पचाने में आसान होता है और यह व्यक्ति के चयापचय को अच्छी स्थिति में रखता है। इसके अलावा, शाकाहारी भोजन वाले लोगों में आराम चयापचय दर या आरएमआर काफी अधिक है। आपको पता होना चाहिए कि आरएमआर का किसी व्यक्ति के



चयापचय के साथ सीधा संबंध है - इसका मतलब है कि आरएमआर जितना अधिक होगा, उतनी ही तेजी से यह वसा और इसके विपरीत जलता है

## 9. मोतियाबिंद के विकास के जोखिम को कम करता है

ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में क्लिनिकल मेडिसिन के नफिल्ड विभाग द्वारा किए गए एक शोध के अनुसार, मोतियाबिंद और हमारे आहार के विकास के बीच एक मजबूत संबंध है - गैर-ऊर्जावान या मांस खाने वालों पर अधिक जोखिम और शाकाहारी होने पर सबसे कम जोखिम के साथ।

## 10. यह किफायती है

अंतिम लेकिन कम से कम नहीं, यदि आप शाकाहारी भोजन का पालन करते हैं तो आप अच्छी रकम बचा रहे हैं। शाकाहारी भोजन की तुलना में मांसाहारी भोजन कोई संदेह नहीं है। इसलिए अब चुनाव पूरी तरह से आपका है।

शाकाहारी भोजन को अपनाने से स्वस्थ और खुश रहने का सही तरीका हो सकता है। शाकाहारी भोजन एक पूर्ण आहार है, जो फाइबर, विटामिन सी और ई, फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, असंतृप्त वसा और कई फाइटोकेमिकल्स की उच्च खपत से जुड़ा हुआ है। और यही कारण है कि शाकाहारियों में कोलेस्ट्रॉल कम होता है, रक्तचाप कम होता है और हृदय रोगों का खतरा कम होता है। इसके अलावा, शाकाहारी भोजन शरीर को पचाने में आसान होता है, पकाने में कम समय लगता है, स्वस्थ होता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके पैसे बचाता है। सब्जियां न केवल हमारे स्वस्थ जीवन के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी महत्वपूर्ण हैं।



हिंसा मुक्त विश्व | हिंसा मुक्त विश्व | Violence Free World

[www.violencefreeworld.com](http://www.violencefreeworld.com)

---