



शाकाहारी शा माटे?

द्वारा: श्रीमती साधु मुकुंदयरणदास



ભાગ - 1

ડોક્ટરો, આરોગ્ય નિષ્ણાતો અને સ્વચ્છતા મંડળીઓમાં આ વ્યાપક ચર્ચાનો વિષય રહ્યો છે. પાછલા ઘણાં વર્ષોમાં, પુરાવાઓએ સ્પષ્ટપણે બતાવ્યું છે કે માણસ આવશ્યકપણે શાકાહારી છે. ચાલો જોઈએ કે કેવી રીતે?

તમાકુ અને આલ્કોહોલ પછી માંસનું સેવન સંભવત. પશ્ચિમ વિશ્વમાં ખાસ કરીને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં મૃત્યુનું સૌથી મોટું એક કારણ છે. વિશ્વના આરોગ્યના આંકડા સતત બતાવે છે કે મોટા ભાગના માંસનું સેવન કરનારા દેશોમાં રોગોનો સૌથી વધુ દર છે (હૃદય, કેન્સર, વગેરે).

રેકોર્ડ્સ શું કહે છે

ડેનમાર્કમાં બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન જ્યારે માંસને કારણે ખોરાક ઓછો હતો ડેનિશ સરકારે ખોરાકની રજૂઆત બ્રિટીશ નાકાબંધીને કારણે થતી અછતને કારણે થઈ હતી રેશનિંગ. ડેન્સને ફળો, શાકભાજી, અનાજ અને ડેરી પર રહેવાની ફરજ પડી હતી ઉત્પાદનો. રેશનિંગના પ્રથમ વર્ષમાં મૃત્યુ દરમાં 1.7% નો ઘટાડો થયો છે. જ્યારે નોર્વેના લોકો સમાન નાકાબંધીને લીધે શાકાહારી આહાર અપનાવ્યો, ત્યાં મૃત્યુ સમાન ઘટાડો થયો ડુધિરાભિસરણ રોગોથી દર. જો કે, યુદ્ધ પછી, જ્યારે બંને દેશો સક્ષમ હતા. તેમના માંસના આહારને ફરીથી શરૂ કરવા માટે, હૃદયરોગના કારણે તેમનો મૃત્યુ દર પૂર્વ યુદ્ધ તરફ વળ્યો સ્તર.

1961 ની શરૂઆતમાં, જર્નલ ઓફ ધ અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશનએ ટિપ્પણી કરી હતી



કે, "શાકાહારી આહાર આપણા 90-97% કોરોનરી ત્રાસને અટકાવી શકે છે." (અવરોધિત હૃદય માં રુધિરવાહિનીઓ). જ્યારે કોલેસ્ટેરોલ અને અન્ય ચરબીના સ્તરો હોય ત્યારે આ થાય છે. ધીરે ધીરે ધમનીઓની દિવાલોમાં જમા થવાને કારણે વ્યાસ ઓછો થતો જાય છે અને નાના આમ ઓછા અને ઓછા રક્ત દ્વારા પ્રવાહને પરવાનગી આપે છે. આ એક મોટો બોજ મૂકે છે. હૃદય પર જે ભરાયેલા દ્વારા રક્ત મોકલવા માટે સખત અને સખત પંપ કરવું પડે છે જહજો. આ હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સ્ટ્રોક અને હાર્ટ એટેકની ઘટનામાં પરિણામે છે. હાર્વર્ડના વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું કે શાકાહારીઓનું સરેરાશ બ્લડ પ્રેશર ઓછું હતું માંસાહારી લોકોના તુલનાત્મક જૂથ કરતાં.

કોરિયન યુદ્ધ દરમિયાન, યુવાન અમેરિકન સૈનિકની વયના 200 મૃતદેહો, સરેરાશ 22 વર્ષો, મૃત્યુ પછી તપાસ કરવામાં આવી હતી. લગભગ 0% લોકોએ ધમનીઓ સખત કરી હતી, સાથે ભરાયેલી હતી માંસ ખાવાથી કોલેસ્ટરોલ. તે જ વય જૂથના કોરિયન સૈનિકો પણ હતા તપાસ કરી અને તેમના રક્ત વાહિનીઓને થયેલા આ નુકસાનથી મુક્ત હોવાનું માલુમ પડ્યું. શા માટે તફાવત? કોરિયન લોકો મૂળભૂત રીતે શાકાહારી હતા.

ઉંદર પરના પ્રયોગોએ બતાવ્યું છે કે આયુષ્ય દરમિયાન ઉચ્ચ પ્રોટીન આયુ જીવન આયુષ્ય ટૂંકા કરે છે. ઝડપી વૃદ્ધિ અને ટૂંકા જીવન એક સાથે ચાલે છે. માંસ એક ઉચ્ચ પ્રોટીન ખોરાક છે અને જ્યારે મોટા પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે લાંબું જીવન માટે યોગ્ય નથી. ન્યુ યોર્ક મેમોનેડિઝ મેડિકલ સેન્ટરના વૈજ્ઞાનિક Dr. વિલિયમ કોલિન્સને જાણવા મળ્યું કે માંસ ખાતા પ્રાણીઓની "સંતૃપ્ત ચરબી અને કોલેસ્ટરોલને નિયંત્રિત કરવાની લગભગ અમર્યાદિત ક્ષમતા હોય છે." પરંતુ જ્યારે સસલાના આહારમાં લાંબી અવધિમાં દરરોજ અડધા પાઉન્ડની ચરબી ઉમેરવામાં આવે છે, ત્યારે માત્ર બે મહિના પછી તેની રક્ત વાહિનીઓ ચરબીથી ભરાયેલી થઈ જાય છે અને એથરોસ્ક્લેરોસિસ વિકસિત થાય છે. અને માણસને સસલાને સમાન પાચક માર્ગ મળ્યો છે.

માંસ ઉત્પાદનની પ્રક્રિયા

કતલ-ઘર માટે ઉછેરવામાં આવતા પ્રાણીઓ રસાયણોથી ચરબીયુક્ત હોય છે. નાઇટ્રેટ, હોર્મોન્સ અને એન્ટિબાયોટિક્સ જેવા રસાયણો પ્રાણીઓને પ્રાકૃતિક શક્ય કરતાં ટૂંકા સમયમાં



ચરબી આપવા માટે આપવામાં આવે છે, અને આ રસાયણો ગ્રાહકો દ્વારા શોષાય છે. આકસ્મિક રીતે, જ્યારે પ્રાણીઓની હત્યા કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેમના શરીરમાં સખત મોર્ટિઝ થાય છે - આખા શરીરના ખડક જેવા. ફક્ત આને નરમ પાડવામાં લગભગ 2 અઠવાડિયા લાગે છે. માંસ, જે ઘણા દિવસો જૂનું છે, તેનો રંગ ગ્રે-લીલો છે. આ વિકૃતિકરણ માટે, માંસ ઉદ્યોગ નાઇટ્રાઇટ્સ અને અન્ય પ્રિઝર્વેટિવ્સ પણ ઉમેરે છે. તેનાથી માંસ લાલ દેખાય છે. નાઇટ્રાઇટ્સ અન્ય નાઇટ્રોજન ધરાવતા સંયોજનો સાથે જોડાય છે જે પ્રાકૃતિક સ્થિતિમાં અસંખ્ય ખોરાકમાં જોવા મળે છે, જેને નાઇટ્રોસેમિન્સ કહેવાતા કાર્સિનોજેનિક એજન્ટો ઉત્પન્ન થાય છે. આ મૂત્રાશયમાં પણ કેન્સર પેદા કરવા માટે જાણીતા છે. (એસ. એલ. રોબિન્સ, એમ.ડી., અને આર.એસ. કોન્ડ્રન, એમ.ડી. દ્વારા રોગની પેથોલોજિક બેસીસ.) યુ.એસ. સરકાર હવે પશુ ઉત્પાદનોમાં ઉપયોગમાં લેવાતી નાઇટ્રાઇટ્સની માત્રાને મર્યાદિત કરી રહી છે. જેમ જેમ તીવ્ર ક્રોધાવેશ, અસ્વસ્થતા, ડર, વગેરેના સમયગાળા દરમિયાન આપણા શરીર બીમાર પડે છે, પ્રાણીઓની બાયોકેમિસ્ટ્રી જે કતલ કરવામાં આવી રહી છે, તેમાં ગહન ફેરફારો થાય છે. હોર્મોનનું સ્તર, ખાસ કરીને એન્ડ્રોનાલાઇનમાં ધરમૂળથી ફેરફાર થાય છે, જે માંસમાં રહે છે અને પાછળથી માનવ પેશીઓને ઝેર આપે છે. અમેરિકાના ન્યુટ્રિશન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ દ્વારા આપવામાં આવેલા નિવેદનની જરા વિચાર કરો, "પ્રાણીના શબનું માંસ ઝેરી લોહીથી ભરેલું છે અને પેટા ઉત્પાદનોમાં અન્ય કચરો છે." ટેનેસીમાં ઓક રિજ નેશનલ લેબોરેટરીના કેન્સર સંશોધક, યુ.એસ.એ., ડો. વિલિયમ લિજિન્સ્કીએ ત્યાં સુધી કહ્યું, "હું મારી બિલાડીમાં નાઇટ્રેટથી ભરેલા ખોરાક પણ નથી ખાવું!"

માંસ ખાવાથી રોગો

માંસને એવી પ્રક્રિયાઓ સાથે જોડવામાં આવી છે કે જેમાં કેન્સરની સંભાવના છે. તે મળી આવ્યું હતું કે 1 કિ.ગ્રા. કોલસાવાળા બ્રિક્ડ સ્ટીકમાંથી, ત્યાં 600 જેટલી સિગારેટના ધુમાડામાં જેટલું બેન્ઝોપીરીન (એક કાર્સિનોજેન) હતું. જ્યારે ઉંદરોને બેન્ઝોપીરીન ખવડાવવામાં આવે ત્યારે તેઓ પેટમાં ગાંઠ અને લ્યુકેમિયા વિકસિત કરતા.

અન્ય અભ્યાસ દર્શાવે છે કે અમેરિકન "મિશ્રિત પશ્ચિમી આહાર" (માંસનું પ્રમાણ વધારે) નું સેવનનથી ડે એડવેન્ટિસ્ટ શાકાહારીઓ અને અન્ય અમેરિકન, જાપાની અને ચીની શાકાહારીઓ



કરતા પિત્ત એસિડનું ઉત્પાદન ચારથી પાંચ ગણા વધારે છે. અને તે બતાવવામાં આવ્યું છે કે અમુક પિત્ત એસિડ્સ આંતરડાની ગાંઠની રચનામાં વધારો કરે છે. આંતરડાનું કેન્સર એ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં કેન્સરના મૃત્યુનું બીજું અગ્રણી કારણ છે અને તે દેશોમાં જ્યાં 8 થી times થી વધુ વખત લોકો વધારે પ્રમાણમાં ફાઇબરની માત્રા ધરાવતા ખોરાક (અસુવિધિત) આહાર પર જીવે છે તેના કરતા વધુ વખત થાય છે. જે દેશોમાં કોલોન કેન્સરનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે તેવા દેશોમાં કોલોન કેન્સર ભાગ્યે જ જોવા મળતા દેશોમાં રહેતા લોકો કરતા વધુ પિત્ત એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે. લીગુમ્સ, ઓટ્સ અને પેક્ટીનમાં રેસા હોય છે જે નીચા સીરમ કોલેસ્ટરોલને મદદ કરે છે આમ કોરોનરી હૃદય રોગની સંભાવનાને ઘટાડે છે.

ડૉ. યુ.ડી. કેલિફોર્નિયામાં લોમા લિંડા યુનિવર્સિટીના પોષણ વિભાગના અધ્યક્ષ, રજિસ્ટર, પ્રયોગો કરી જેમાં કઠોળ અને વટાણાથી સમૃદ્ધ આહાર ખરેખર કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે, જ્યારે વિષયો મોટા પ્રમાણમાં માખણ ખાતા હતા.

માંસનું વિઝ્યુઅલ નિરીક્ષણ મૂલ્યનું નથી અને સૂક્ષ્મ પરીક્ષાઓ ભાગ્યે જ કરવામાં આવે છે. જો અને જ્યારે કોઈ કર્કરોગ જોવા મળે છે ત્યારે તે હમણાં જ દૂર કરવામાં આવે છે અને બાકીના પ્રાણીને ખોરાક માટે વેચવામાં આવે છે. સેલ્મોનેલોસિસ એ બેક્ટેરિયલ ચેપ છે જે દૂષિત પ્રાણી ખોરાકના ઉત્પાદનોમાંથી લેવામાં આવે છે. યુ.એસ. માં અંદાજે 2,000,000 કેસો થાય છે જેની કિંમત લોકોને 300,000,000 ડોલર છે. શિશુઓ સિવાય, માંદા અને વૃદ્ધો, જે મૃત્યુ પામે છે, તે ચેપ જીવલેણ નથી. અમેરિકન એકેડેમી Scienceફ સાયન્સ ફક્ત એટલું જ કહી શક્યું, "અનિચ્છાએ, આપણે આ સમયે સાલ્મોનેલોસિસને નાબૂદ કરવાની અશક્યતાને ઓળખવાની ફરજ પડી છે." ટ્રાઇચિનોસિસ, બીજો ચેપ પણ ત્રિચિરાયના લાર્વાને કારણે થાય છે જે ડુક્કરમાં ઉદ્ભવે છે. ગોમાંસને કાપી નાખવા માટે વપરાય છે તે માંસ કાપવા માટે વપરાય છે તે જ છરીનો ઉપયોગ કરીને તે પ્રસારિત થતું બતાવવામાં આવ્યું છે? તેથી, "માંસ અને માંસના ઉત્પાદનોમાં રોગના સંક્રમણ વિશે જે જાણીતું છે અને જેની શંકાસ્પદ છે પરંતુ હજી સુધી ચકાસણી કરવામાં આવી છે તેમાંથી, માંસ આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપતા આહારમાં ઉપયોગ માટે ખૂબ જ પ્રશ્નાર્થ ખોરાક આપે છે," s Dr. જોન એ. લોમા લિન્ડિયા યુનિવર્સિટીમાં એપ્લાઇડ ન્યુટ્રિશનના પ્રોફેસર.

Source: <https://www.baps.org/Article/2011/Why-Vegetarianism-Part-I-2251.aspx>