



## शाकाहार क्यों?

द्वारा: श्रीमती साधु मुकुंदचंद्रदास



### भाग – 1

यह डॉक्टरों, स्वास्थ्य विशेषज्ञों और स्वच्छता समाज के बीच व्यापक चर्चा का विषय रहा है। पिछले कई वर्षों में, बढ़ते सबूतों से स्पष्ट रूप से पता चला है कि मनुष्य अनिवार्य रूप से शाकाहारी है। आइये देखते हैं कैसे?

तंबाकू और शराब के बाद, मांस का सेवन शायद पश्चिमी दुनिया में विशेष रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका में मृत्यु का सबसे बड़ा एकल कारण है। विश्व स्वास्थ्य के आंकड़ों ने लगातार दिखाया है कि सबसे अधिक मांस का उपभोग करने वाले देशों में बीमारियों (हृदय, कैंसर, आदि) की दर सबसे अधिक है।

### क्या कहते हैं रिकॉर्ड

डेनमार्क में द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जब भोजन के कारण मांस दुर्लभ था ब्रिटिश सरकार द्वारा की गई कमी के कारण डेनिश सरकार ने भोजन शुरू किया राशन। दानों को फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी पर रहने के लिए मजबूर किया गया था उत्पादों। राशन के पहले वर्ष में मृत्यु दर 1.7% गिर गई। जब नार्वे एक ही नाकेबंदी के कारण शाकाहारी भोजन को अपनाया, मृत्यु में एक समान गिरावट थी संचार रोगों से दर। हालांकि, युद्ध के बाद, जब दोनों देश सक्षम थे अपने मांस आहार को फिर से शुरू करने के लिए, हृदय रोग के कारण उनकी मृत्यु दर पूर्व-युद्ध में वापस आ गई स्तरों।



1961 की शुरुआत में, अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के जर्नल ने टिप्पणी की थी कि, "एक शाकाहारी भोजन हमारे कोरोनरी संकटों के 90-97% को रोक सकता है।" (अवरुद्ध) हृदय में रक्त वाहिकाएं। यह तब होता है जब कोलेस्ट्रॉल और अन्य वसा की परतें होती हैं धीरे-धीरे धमनियों की दीवारों में जमा हो जाता है, जिससे व्यास छोटा हो जाता है और इस प्रकार छोटे और कम रक्त के माध्यम से प्रवाह करने की अनुमति देता है। यह एक बड़ा बोझ डालता है हृदय पर जिसे भरा और कठिन हो जाता है उसे रक्त के माध्यम से भेजना पड़ता है जहाजों। इससे उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और दिल के दौरों की घटना होती है। हार्वर्ड के वैज्ञानिकों ने पाया कि शाकाहारियों का औसत रक्तचाप कम था शाकाहारियों के एक तुलनीय समूह की तुलना में।

कोरियाई युद्ध के दौरान, 22 की औसत से युवा अमेरिकी सैनिक की उम्र के 200 शव वर्षों, मृत्यु के बाद जांच की गई। लगभग 80% धमनियों को सख्त कर दिया था, जिसके साथ भरा हुआ था मांस खाने से कोलेस्ट्रॉल। उसी आयु वर्ग के कोरियाई सैनिक भी थे जांच की गई और उनके रक्त वाहिकाओं को इस क्षति से मुक्त पाया गया। क्यों अंतर? कोरियाई मूल रूप से शाकाहारी थे।

चूहों पर किए गए प्रयोगों से पता चला है कि उनके पूरे जीवन में उच्च प्रोटीन वाला आहार जीवन प्रत्याशा को छोटा करता है। तेजी से विकास और एक छोटा जीवन एक साथ चलते हैं।

मांस एक उच्च प्रोटीन भोजन है और जब बड़ी मात्रा में उपयोग किया जाता है तो यह लंबे जीवन के लिए अनुकूल नहीं होता है। न्यूयॉर्क Maimonedes मेडिकल सेंटर के एक वैज्ञानिक डॉ। विलियम कॉलिन्स ने पाया कि मांस खाने वाले जानवरों में "संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल को संभालने की लगभग असीमित क्षमता होती है।" लेकिन जब खरगोश के आहार में लंबे समय तक रोजाना आधा पाउंड पशु वसा जोड़ा जाता था, तो केवल दो महीनों के बाद इसकी रक्त वाहिकाएं वसा से भर जाती थीं और एथेरोस्क्लेरोसिस विकसित हो जाता था। और मनुष्य को खरगोश के समान पाचन तंत्र मिल गया है।

## मांस उत्पादन की प्रक्रिया

कत्लखाने के लिए पाले गए जानवरों को रसायनों से भरा जाता है। प्राकृतिक रूप से कम से कम समय में उन्हें मिटाने के लिए नाइट्रेट, हार्मोन और एंटीबायोटिक जैसे रसायन भारी मात्रा



में जानवरों को दिए जाते हैं और ये रसायन उपभोक्ताओं द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं। संयोग से, जब जानवरों को मार दिया जाता है, तो उनके शरीर कठोर मोर्टिस से गुजरते हैं - पूरे शरीर का एक चट्टान जैसा सख्त। बस इसे नरम करने के लिए लगभग 2 सप्ताह लगते हैं। मांस, जो कई दिनों पुराना है, एक ग्रे-हरा रंग बदल जाता है। इस अलगाव को खत्म करने के लिए, मांस उद्योग नाइट्राइट्स और अन्य संरक्षक भी जोड़ता है। ये मांस को लाल दिखाई देते हैं। नाइट्रेट्स अन्य नाइट्रोजन युक्त यौगिकों के साथ संयोजन करते हैं जो प्राकृतिक अवस्था में असंख्य खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं जो नाइट्रोसामाइन नामक कार्सिनोजेनिक एजेंट का उत्पादन करते हैं। ये मूत्राशय में कैंसर का कारण बनते हैं। (रेफरी। पैथोलोजिक बेसिस ऑफ डिजीज बाय एसएल रॉबिंस, एम.डी., और आर.एस. कॉन्ट्रान, एम.डी.)। अमेरिकी सरकार अब पशु उत्पादों में इस्तेमाल होने वाले नाइट्राइट की मात्रा को सीमित कर रही है। जिस प्रकार तीव्र क्रोध, चिंता, भय आदि के काल में हमारे शरीर बीमार हो जाते हैं। जानवरों की जैव रसायन जो वध करने जा रहे हैं, गहरा परिवर्तन से गुजरते हैं। हार्मोन के स्तर, विशेष रूप से एड्रेनालाईन मौलिक रूप से बदलते हैं, जो मांस में रहते हैं और बाद में मानव ऊतक को जहर देते हैं। सिर्फ अमेरिका के पोषण संस्थान द्वारा दिए गए बयान पर विचार करें, "जानवरों के शव का मांस विषाक्त रक्त और अन्य अपशिष्ट उत्पादों द्वारा भरा हुआ है।" टेनेसी, यू.एस.ए., डॉ। विलियम लिजिंस्की में ओक रिज नेशनल लेबोरेटरी के एक कैंसर शोधकर्ता ने यहां तक कहा, "मैं अपनी बिल्ली को नाइट्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ भी नहीं खिलाता हूं!"

## मांस खाने के कारण होने वाले रोग

मांस को उन प्रक्रियाओं से जोड़ा गया है जिनमें कैंसर होने की संभावना होती है। यह पाया गया कि 1 किलोग्राम में। चारकोल-ब्रोकेड स्टेक में, 600 सिगरेट से धुएं में उतना ही बेंजोडोपीन (एक कार्सिनोजेन) था। जब चूहों को बेंजोपाइरीन खिलाया गया तो उन्होंने पेट के ट्यूमर और ल्यूकेमिया का विकास किया।

अन्य अध्ययनों से पता चला है कि एक "मिश्रित पश्चिमी आहार" (मांस में उच्च) का सेवन करने वाले अमेरिकियों में सातवें दिन एडवेंटिस्ट शाकाहारियों और अन्य अमेरिकी, जापानी और चीनी शाकाहारियों की तुलना में पित्त एसिड का चार से पांच गुना अधिक उत्पादन होता था। और यह दिखाया गया है कि कुछ पित्त अम्ल कोलन ट्यूमर के गठन को बढ़ाते हैं। बृहदान्त्र कैंसर संयुक्त राज्य अमेरिका में कैंसर की मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है और यह



उन देशों की तुलना में 8 से 15 गुना अधिक है जहां जनसंख्या अधिक फाइबर सामग्री के साथ बड़े पैमाने पर अपरिष्कृत (असंसाधित) आहार पर रहती है। जिन देशों में उच्च कोलन कैंसर की दर है, उन देशों में रहने वाले लोगों की तुलना में अधिक पित्त एसिड का उत्पादन होता है, जहां कोलोन कैंसर दुर्लभ हैं। फलियां, जई और पेक्टिन में फाइबर होते हैं जो कम सीरम कोलेस्ट्रॉल की मदद करते हैं जिससे कोरोनरी हृदय रोग की संभावना कम हो जाती है।

डॉ. यू.डी. रजिस्टर, कैलिफोर्निया में लोमा लिंडा विश्वविद्यालय में पोषण विभाग के अध्यक्ष ने प्रयोगों का प्रदर्शन किया, जिसमें सेम और मटर से समृद्ध आहार वास्तव में कोलेस्ट्रॉल को कम करते थे, जबकि विषय बड़ी मात्रा में मक्खन खा रहे थे।

मांस का दृश्य निरीक्षण कोई मूल्य नहीं है और सूक्ष्म परीक्षाएं शायद ही कभी की जाती हैं। यदि और जब कोई कैंसर पाया जाता है तो उसे हटा दिया जाता है और शेष जानवरों को भोजन के लिए बेच दिया जाता है। साल्मोनेलोसिस एक जीवाणु संक्रमण है जो दूषित पशु खाद्य उत्पादों से प्राप्त होता है। अमेरिका में अनुमानित 2,000,000 मामले सालाना 300,000,000 लोगों की लागत के होते हैं। शिशुओं, बीमारों और वृद्धों को छोड़कर, जिनकी मृत्यु हो सकती है, संक्रमण घातक नहीं है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ साइंस केवल यह कह सकता है, "अनिच्छा से, हम इस समय साल्मोनेलोसिस के उन्मूलन की असंभवता को पहचानने के लिए मजबूर हैं।" ट्रिचिनोसिस, एक अन्य संक्रमण भी होता है, जो ट्रिचिरे के लार्वा के कारण होता है जो सूअर में उत्पन्न होता है। यह गोमांस काटने के लिए इस्तेमाल किए गए उसी चाकू का उपयोग करके प्रसारित किया गया है जिसे सूअर के मांस का टुकड़ा करने के लिए इस्तेमाल किया गया है? इसलिए, "मांस और मांस उत्पादों में रोग के संचरण के बारे में क्या जाना जाता है, और क्या संदेह है लेकिन अभी तक असत्यापित है, एक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले आहार में उपयोग के लिए मांस को अत्यधिक संदिग्ध भोजन प्रदान करता है," डॉ। जॉन ए। शेफेनबर्ग, एसोसिएट ने निष्कर्ष निकाला है। लोमा लिंडिया विश्वविद्यालय में एप्लाइड पोषण के प्रोफेसर।

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