

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Monday, 21 September 2026

**कोई कॉफी नहीं; क्या रोजाना पिया जाने वाला यह पेय पदार्थ कैंसर का असली कारण है ?
विशेषज्ञ की चेतावनी.**

Publisher

Published on 02 May 2025



कई लोग चाय की जगह कॉफी पीना पसंद करते हैं। लेकिन कई लोगों का मानना है कि अधिक कॉफी पीने से कैंसर होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि कैंसर का खतरा कॉफी के सेवन से नहीं, बल्कि इस पेय पदार्थ के कारण अधिक होता है।

कुछ लोग चाय के शौकीन होते हैं तो कुछ लोग कॉफी के शौकीन होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि कॉफी के सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। कॉफी मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने, ऊर्जा बढ़ाने, मूड सुधारने और वजन नियंत्रित करने में मदद करती है। फिर भी, लोगों में कॉफी के बारे में कई गलत धारणाएं अभी भी मौजूद हैं। जिस तरह कॉफी के अपने फायदे हैं, उसी तरह कॉफी का अधिक सेवन आपके शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। बहुत अधिक कॉफी पीने से चिंता, अनिद्रा, पाचन समस्याएं और हृदय गति में वृद्धि जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, कैंसर डाइट विशेषज्ञ डॉ. निकोल एंड्रयूज का कहना है कि कॉफी के कई फायदे और नुकसान हैं। हालांकि, कॉफी को लेकर लोगों में एक बड़ी गलतफ़हमी है। कुछ लोग सोचते हैं कि कॉफी पीने से कैंसर होता है। लेकिन यह कहना गलत है कि कुछ कप कॉफी पीने से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

निकोल एंड्रयूज ने हाल ही में बताया कि हम जो पेय पदार्थ पीते हैं, उनका कैंसर के खतरे पर प्रभाव पड़ता है। सोशल मीडिया पर इस वीडियो में निकोल ने आश्वासन दिया है कि कॉफी स्वस्थ आहार का हिस्सा होना चाहिए।

कम कॉफी पीने के अनेक लाभ

वे बहुत अधिक चीनी और वसा वाली कॉफी पीने से मना करते हैं। लेकिन अगर हम सीमित मात्रा में कॉफी का सेवन करें तो

निश्चित रूप से इसके स्वास्थ्य लाभ होंगे ।

क्या इस पेय से कैंसर का खतरा बढ़ता है ?

निकोल ने कहा कि कैंसर का सबसे बड़ा खतरा कॉफी से नहीं, बल्कि शराब से है । कैंसर रिसर्च यूके के अनुसार, सभी प्रकार की शराब कैंसर के खतरे को बढ़ाती है । यद्यपि शराब पीने वाले सभी लोगों को कैंसर नहीं होता, फिर भी शराब का सेवन कम करने से कैंसर का खतरा निश्चित रूप से कम हो जाता है । शराब से जुड़े खतरे केवल कैंसर तक ही सीमित नहीं हैं । अत्यधिक शराब पीने से दुर्घटना, उच्च रक्तचाप और यकृत रोग जैसी खतरनाक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है ।

शराब पीने से 7 प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है !

विशेषज्ञों का कहना है कि शराब पीने से विभिन्न प्रकार के कैंसर, जैसे स्तन, पेट, मुंह, गले और यकृत कैंसर का खतरा बढ़ सकता है । एनएचएस सलाह देता है कि पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रति सप्ताह 14 यूनिट से अधिक शराब का सेवन नहीं करना चाहिए ।

शराब कैंसर के खतरे को कैसे बढ़ाती है ?

आप जितना अधिक शराब पीएंगे, जोखिम उतना ही अधिक होगा । शराब शरीर में विघटित होकर 'एसिटैल्डिहाइड' नामक हानिकारक पदार्थ पैदा करती है, जो डीएनए को नुकसान पहुंचा सकता है और कैंसर का कारण बन सकता है । शराब से मुंह, गले, ग्रासनली (भोजन नली), यकृत, आंत्र, मलाशय, स्तन और पेट के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है ।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.