

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 10 September 2026

Plant based Diet से दिल, कैंसर और किडनी की बीमारी का जोखिम घट सकता है

Publisher

Published on 28 Jan 2026



हाल के शोध में यह सामने आया है कि मुख्यतः **पौधों पर आधारित (plant-based)** भोजन, जिसमें फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, फलियाँ, नट्स और बीज शामिल हैं, आपके **हृदय (दिल) की सेहत**, कुछ प्रकार के **कैंसर** और **गुर्दे की बीमारी (चिरस्थायी किडनी रोग)** जैसी प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद कर सकता है।

1. दिल की बीमारी में जोखिम कम

शोधों के अनुसार, जब लोग अपने आहार में अधिक पौधे-आधारित प्रोटीन लेते हैं और चर्बी-भरे, प्रशोधित मांस तथा उच्च संतृप्त वसा वाले भोजन को कम करते हैं, तो उनके **हृदय रोग और कोरोनरी हृदय रोग के जोखिम में कमी** देखी गई है। इससे **एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (खराब कोलेस्ट्रॉल)** और **रक्तचाप** कम होता है, जो हृदय की सेहत के लिए लाभदायक माना जाता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि **“Portfolio Diet”** जैसे पौधे-आधारित आहार-शैली में शामिल सोया प्रोटीन, वनस्पति असंतृप्त वसा, घुलनशील फाइबर और पौधे-स्टेरॉल का संयोजन दिल की बीमारी के लिए जोखिम घटाने में प्रभावी रहा है।

2. कैंसर के जोखिम में कमी

अध्ययनों में यह भी दिखाया गया है कि शाकाहारी या प्लांट-फॉरवर्ड (plant-forward) डाइट का पालन करने वाले लोगों में **आंत्र, प्रोस्टेट और कुछ अन्य कैंसर प्रकारों के जोखिम में कमी** पाई गई है।

पौधों में मौजूद **एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और फ़ाइटोन्यूट्रिएंट्स** कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं और शरीर में सूजन को कम कर सकते हैं, जो कैंसर विकास से जुड़ी प्रक्रियाओं को धीमा कर सकता है।

3. किडनी रोग से संरक्षण

हालिया शोध के आधार पर यह भी पाया गया है कि पौधों पर आधारित आहार ग्रहण करने वालों में **क्रोनिक किडनी डिज़ीज़**

(CKD) का जोखिम कम होता है। EAT-Lancet planetary diet जैसी पौधे-आधारित डाइट से किडनी के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी पोषक तत्व जैसे पोटैशियम, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सिडेंट मिलते हैं, जो **ओक्सीडेटिव स्ट्रेस (oxidative stress)** और सूजन को कम कर सकते हैं — ये दोनों किडनी हानि के प्रमुख कारक हैं।

4. अन्य स्वास्थ्य लाभ

इसके अलावा पौधे-आधारित डाइट से **पाचन प्रणाली मजबूत**, इन्सुलिन संवेदनशीलता बेहतर और **वज़न नियंत्रण** में भी मदद मिल सकती है।

विशेषज्ञ सलाह

एक पौधे-आधारित आहार का अर्थ यह नहीं कि आप हर प्रकार के मांस या डेयरी को पूरी तरह बंद कर दें, बल्कि आप **अपने भोजन में पौधा-आधारित विकल्प बढ़ाएं** और प्रोसेस्ड तथा उच्च संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थों को कम करें।

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.