

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ದಿ ವೇಗನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಗಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಲೂಯಿಸ್ ವಾಲ್ಟರ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ 50ನೇ ವರ್ಷದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ನೆನಪಿಗಾಗಿ 'ವಿಶ್ವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ದಿನ' ಎಂದು ಆಚರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನವೆಂಬರ್ ಒಂದರಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವೆಂದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುವ ಔಚಿತ್ಯವಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ದಿನದ

ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಏನು?

- ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಾಣಿ ಕೃಷಿಯ ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು.
- ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಧಾರಿತ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು.
- ಸುಸ್ಥಿರ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಬಳಕೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯದ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗೊಸುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ತತ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಆ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಗೆ 'ವೇಗನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗನ್ ಡಯೆಟ್, ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಡಯೆಟ್ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಬಹುದು. ಇಂದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಡಯೆಟ್ ಅನುಸರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಅನುಸರಣಾ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಾರೆಯರು ಇಂತಹ ವೇಗನ್ ಡಯೆಟ್ ಅನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ.



1. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನಾನಿಂಶ (ಫೈಬರ್) ಪಡೆಯಬಹುದು: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾನಿಂಶ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸ ಫೈಬರ್ ರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ಈ ಪೋಷಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಿನೋವಾ, ಕಪ್ಪು ಬೀನ್ಸ್, ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಎಡಮಾಮ್ ಅನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಫೈಬರ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

2. ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸಸ್ಯಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಫೈಬರ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಾರುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ,

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ: ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾಂಸ, ಡೈರಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಲ್ತ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

4. ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದ ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.