



**5.** ಸುಧಾರಿತ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

**6.** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ: ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೊಗೆಯಾಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

**7.** ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೀನ್ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿ, ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೀನ್ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದೂ,

ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರಸೆಲ್ಸ್, ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಕೊಲೀನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನು ಬಲವರ್ಧಿತ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

**8.** ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ: ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಫೈಬರ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜಠರಗುಳಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೊಲೋನ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಇದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

**9.** ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು: ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಒಮೆಗಾ3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಡಚಣೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿವಿಧ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮತ್ತು ಡಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್, ಸತು ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಒಮೆಗಾ3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ,

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಡಚಣೆಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**10.** ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**11.** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೋಲನ್, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಯೋಜಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರೀಯವಾಗಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಇಂಗಾಲದ ಹೆಚ್ಚುಗುರುತನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಲಾಭ ಇರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗೋಣ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

