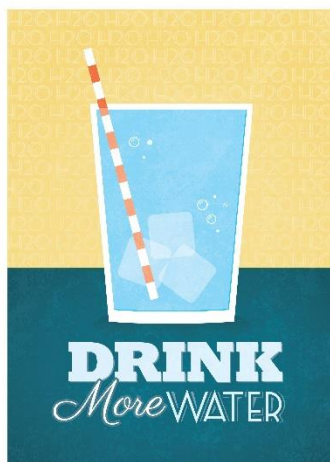


पानी पीने पर एक नया ध्यान क्यों?



Www.freepik.com से VilmosV arga द्वारा छवि

जीवन को बनाए रखने के लिए पानी एक आवश्यक प्राकृतिक पेय है। मानव शरीर तीन सप्ताह से अधिक समय तक भोजन के बिना जीवित रह सकता है, लेकिन तीन दिनों से अधिक समय तक पानी के बिना जीवित नहीं रह सकता। इसलिए, पीने का पानी, सभी जीवित प्राणियों की एक अंतर्निहित आवश्यकता है। पिछले 15-20 वर्षों में चिकित्सा और स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों ने अधिक पानी पीने की आवश्यकता पर जोर दिया है। इस सलाह के पीछे तर्क यह है कि सभी उम्र के शहरवासियों में पानी की जगह चीनी युक्त पेय पदार्थों का सेवन बढ़ता जा रहा है। फलों के रस सहित शर्करा पेय की अत्यधिक खपत मोटापे और इसके संबंधित रोगों जैसे टाइप 2 मधुमेह, चयापचय सिंड्रोम, पीसीओएस (युवा महिलाओं के पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम), उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और कैंसर में योगदान करती है। अधिक पानी पीने के पीछे सरल तर्क यह है कि शर्करा युक्त पेय पदार्थों का सेवन करने से मोटापा और इससे संबंधित कई बीमारियों को रोका जा सकेगा। बच्चों के एक वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि स्कूलों में शर्करा युक्त पेय के बजाय पीने के पानी को बढ़ावा देने से अधिक वजन और मोटापे का खतरा कम हो गया है। वर्तमान में आहार और पोषण विशेषज्ञ द्वारा उचित मात्रा में पानी की पीने का सार्वभौमिक नुस्खा प्रचलित हुआ है।