

निष्कर्ष:

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने अब तक यह प्रचारित किया है कि "हम क्या खाते हैं और कितना व्यायाम करते हैं" यह एक पतले शरीर और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का रहस्य है। "कम खाओ और ज्यादा चलो" की अवधारणा ने वैश्विक जनसंख्या की अरबों डॉलर की लागत साल दर साल बढ़ाई है। हालाँकि, मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कैंसर, और हृदय रोग जैसी बीमारियों की महामारी प्रत्येक गुजरते साल के साथ बढ़ रही है।

प्राकृतिक सर्कैडियन लय के विज्ञान पर हाल के शोध ने नए भोजन और जीवन शैली के रोगों के कारण में क्रांतिकारी अंतर्दृष्टि प्रदान की है। शरीर में हर जैविक प्रक्रिया - पाचन, चयापचय, हार्मोनल संतुलन, नींद, गतिविधि, प्रतिरक्षा और जीन अभिव्यक्ति एक प्रमाणित लयबद्ध प्रणाली (पैटर्न) का पालन करती है जिसे सर्कैडियन लय कहा जाता है। यह लय शरीर की एक आंतरिक घड़ी प्रणाली के नियंत्रण में है, जिसे मस्तिष्क घड़ी द्वारा नियंत्रित किया जाता है। घड़ी प्रणाली हर 24 घंटे में खुद को प्रस्थापित करती है। स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारी को रोकने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि मनुष्य, ब्रह्मांड के अन्य जीवित प्राणियों की तरह, तीन आवश्यक उत्तरजीविता व्यवहारों के विषय में शरीर के सर्कैडियन लय के अनुरूप रहते हैं: नींद- जागना, उपवास-खाना, और गतिविधि- आराम चक्र।

वर्तमान वैज्ञानिक ज्ञान इस बात का समर्थन करता है कि "हम क्या खाते हैं और कितना चलते हैं", यह पर्याप्त नहीं है। स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारी को रोकने के लिए, अन्य मापदंडों पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। ये प्राचाल हैं:

- ◆ हम क्या खाते हैं
- ◆ हम कब खाते हैं
- ◆ अक्सर हम कितनी बार खाते हैं
- ◆ हम किस समय खाना खाते हैं
- ◆ हम कब जागते हैं और कब सोते हैं
- ◆ स्वस्थ गतिविधि और व्यायाम से क्या अभिप्राय है

मनुष्य शक्तिशाली सर्कैडियन लय के साथ पैदा होता है। जब वे नींद, भोजन और गतिविधि के व्यवहार से संबंधित प्राकृतिक लय के साथ सामंजस्य खो देते हैं, तो वे कई रोगों और अक्षमता से ग्रसित हो जाते हैं। एक अच्छा उदाहरण रात की पाली (शिफ्ट) के कर्मचारी हैं जो खाने और सोने के अनुचित घंटों में काम करते हैं और मोटापे और चयापचय संबंधी बीमारियों जैसे कि टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर से पीड़ित हो जाते हैं। आधुनिक शहर के निवासी इस व्यवहार में पाली (शिफ्ट) में काम करने वाले कर्मचारियों से अलग नहीं हैं और इसलिए, समान परिस्थितियों से पीड़ित हैं।

कोई यह सोच सकता है कि सर्कैडियन लय सद्भाव को ठीक करने के लिए पहली चीज उपवास-खाना चक्र को सामान्य करना है। परंतु, दिलचस्प यह नींद-जागना चक्र है, जो तीन जीवित व्यवहार के मूल में निहित है। इसलिए, यदि कोई नींद-जागना चक्र को सामान्य करता है, तो उपवास-भोजन और गतिविधि-व्यायाम के अन्य दो अस्तित्व व्यवहार स्वाभाविक रूप से संकालित (सिंक्रनाइज़) हो जाते हैं।

“नींद एक सुनहरी श्रृंखला है जो स्वास्थ्य और शरीर को एक साथ बांधती है।”

- थॉमस डेकर (अंग्रेजी नाटककार, 1572-

1632)

इष्टतम कायाकल्प करने वाली नींद का सबसे अच्छा संकेतक एक सहज ताज़ा सुबह जागना है जो किसी भी अलार्म घड़ी की चिल्लाहट का बिना होता है। हमारे पूर्वज बुद्धिमान थे जब उन्होंने घोषणा की कि सुबह का समय “अमृत वेला” है, जिसका अर्थ है वह समय या क्षण जब कोई स्वयं को सशक्त बनाने के लिए अमृत का स्वाद लेता है।

संदर्भ (References):-

1. The Nobel Prize in Physiology or Medicine (2017).www.nobelprize.org
2. Panda, Satchin. (2018). The Circadian Code: Lose Weight, Supercharge Your Energy, and Transform Your Health from Morning to Midnight.
3. St. Onge et al.(2017). Meal timing and frequency: Implication for cardiovascular disease prevention. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation: 135.

4. Scheer, F.A. et al. (2009). Adverse metabolic and cardiovascular consequences of circadian misalignment: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America: 106.
5. Vitaterna, M.H. et al. (2001). Overview of circadian rhythms. Alcohol Research and Health: 25.
6. Dijk, D.J. et al. (2005). Timing and consolidation of human sleep, wakefulness, and performance by a symphony of oscillators. Journal of Biological Rhythms: 20.
7. Roenneberg, T. et al. (2016). The circadian clock and human health. Current Biology: 26.
8. Grandin, L.D. et al. (2006). The social zeitgeber theory, circadian rhythms, and mood disorders: Review and evaluation. Clinical Psychology Review: 26.
9. Tynes, T. et al. (1996). Incidence of breast cancer in Norwegian female radio and telegraph operators. Cancer Causes Control: 7.
10. Knutsson, A. (2003). Health disorders of shift workers. Occup. Med: 53.
11. Hansen, J. (2001). Light at night, shift work, and breast cancer risk. J. Natl Cancer Inst: 93.
12. Nedeltcheva, A.V. et al. (2014). Metabolic effects of sleep disruption link to obesity and diabetes. Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes Obes: 21.
13. Evans, J.A. et al. (2013). Health consequences of circadian disruption in humans and animal models. Prog. Mol. Biol. Transl. Sci: 119.
14. Spaeth, A.M. et al. (2013). Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults. Sleep: 36.
15. Asher, G. et al. (2015). Time for food: the intimate interplay between nutrition, metabolism, and the circadian clock. Cell: 161.