

शरीर का गुप्त प्रदाह: शरीर के रोगों की जागृति

विषय - सूची

1. पृष्ठभूमि
2. प्रदाह क्या है?
3. आहार और गुप्त प्रगतिशील प्रदाह
4. आधुनिक भोजन और जीवनशैली विकार की सूची।
5. स्व प्रतिरक्षित (ऑटोइम्यून) रोग क्या हैं?
6. प्रज्वलनरोधी खाद्य पदार्थ: सूर्य की ऊर्जा से उगनेवाले प्राकृतिक वनस्पति खाद्य पदार्थ
7. स्वस्थ की तुलना में अस्वस्थ वसा
8. कोलेस्ट्रॉल दिल स्वास्थ्य मिथक
9. आहार कितना पौष्टिक होना चाहिए?
10. स्वास्थ्य के लिए कोलेस्ट्रॉल क्यों महत्वपूर्ण है?
11. अम्ल- क्षार खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्य का संतुलन
12. स्वस्थ आंत बैक्टीरिया और शरीर
13. सूर्य के प्रकाश और विटामिन 'डी' की दीर्घकालीन बीमारियों में भूमिका
14. प्रदाहनाशी आहार योजना
15. गतिविधि और व्यायाम
16. स्वास्थ्य के लिए कायाकल्प नींद

पृष्ठभूमि

यदि आपके पास स्वास्थ्य संबंधी शिकायतों की एक लंबी सूची है जैसे कि आपमें कोई ऊर्जा नहीं है, चिड़चिड़ापन, उदासीनता, फूला हुआ शरीर और सूजन, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, अपच, एसिड रिफ्लक्स, सिरदर्द और माइग्रेन, और खराब नींद आती है या अनिद्रा; तो आपका शरीर गुप्त प्रदाह से पीड़ित हैं। चिकित्सकीय मूल्यांकन किसी भी असामान्यता का पता लगाने में विफल हो सकता है। हालांकि, ये लक्षण शरीर में महत्वपूर्ण बीमारी की प्रक्रिया आरंभ होने का प्रतीक है। ये लक्षण एक सूचना दे रहे हैं, कि पुनः स्वस्थ होने के लिए आपको अपने आहार और जीवनशैली को उचित मार्ग पर लाना होगा।

यह गुप्त प्रदाह शरीर में जड़ें जमाता है जब:

- आपके भोजन में खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी होती है और जब आपका भोजन परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट, संतृप्त वसा और मानव-निर्मित परिष्कृत तेल और ट्रांस वसा से भरपूर होता है।
- जीवनशैली की तीन महत्वपूर्ण उत्तरजीविता - उपवास / भोजन, नींद / जागना और गतिविधि / व्यायाम चक्र. के व्यवहारों से तालबद्ध नहीं है।

पिछले 50 वर्षों में औद्योगिक, आर्थिक और डिजिटल क्रांतियों के बाद, वैश्विक आबादी ने अपने भोजन और जीवन शैली में एक अभूतपूर्व बदलाव का अनुभव किया है। खाद्य पदार्थ कृत्रिम, अत्यधिक संसाधित हो गए हैं, और जीवनशैली ऊपर उल्लिखित गतिविधियों के असंतुलन में है। एक साथ आहार और जीवन शैली के इस विचलन ने कई बीमारियों को एक महामारी में बदलने में योगदान दिया है, जिसके लिए चिकित्सा विज्ञान ने कोई निश्चित रोकथाम, उलट या इलाज की पेशकश नहीं की है। चिकित्सा में शाश्वत ज्ञान बताता है कि:

“एक बीमारी का इलाज खोजने के लिए; पहले इसका कारण जानना चाहिए”।

एलोपैथिक दवाएं, मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, फैटी लीवर रोग, कैंसर जैसी बीमारियों को रोकने, उलटने और ठीक करने में विफल रही है, क्योंकि यह इसके कारण पर ध्यान केंद्रित करने में विफल रही है। हाल के चिकित्सा अनुसंधान ने एक उचित संदेह से परे प्रदर्शन किया है कि खराब गुणवत्ता वाले वाणिज्यिक आहार और असंतुलित जीवनशैली शरीर में गुप्त प्रगतिशील प्रदाह की स्थिति पैदा करते हैं।

मोटापा एक वैश्विक महामारी है और इसे "सभी आधुनिक बीमारियों की माँ" माना जाता है। शरीर में अधिक वसा का संचय व्यावसायिक रूप से परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट और मानव-निर्मित परिष्कृत

वसा (कृत्रिम तेल) के उपभोग से है। मोटापे के बारे में एक आवश्यक तथ्य यह है कि वसा किस अंग में एकत्र हुई है यह निर्धारित करेगा कि मोटापा आजीवन गंभीर बीमारियों जैसे कि टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग को जन्म देगा या नहीं। मोटे व्यक्तियों में लगभग दो तिहाई (66%), वसा पेट के अंगों जैसे जिगर (लिवर), अग्न्याशय, और हृदय और हड्डियों के ढांचे की मांसपेशियों में एकत्रित हो जाती है। शरीर के अंगों में अवांछित वसा की एकत्रता को लिपोटॉक्सिसिटी (वसा विषाक्तता) कहा जाता है। पेट का मोटापा (कमर की परिधि) समग्र मोटापे की तुलना में अधिक लिपोटॉक्सिसिटी और प्रदाह का कारण बनता है।

पेट का मोटापा प्रदाह का शुरुआती बिंदु है और प्रथम पैराग्राफ में वर्णित चिकित्सा शिकायतों की लंबी सूची के लिए जिम्मेदार है। दुर्भाग्य से, पेट का मोटापा शहर के निवासियों के बीच एक महामारी है, जो युवा और बूढ़े दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है। कमर का चौड़ी होना पहला संकेत है कि शरीर में गुप्त प्रदाह की प्रक्रिया शुरू हो रही है। यह एक "चेतावनी" है कि कई खतरनाक रोग जैसे कि टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोग शरीर में जड़ें जमाने लगे हैं।



प्रदाह क्या है?

प्रदाह एक सुरक्षात्मक प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर कई प्रकार के बाह्य आक्रमणकारियों, या शारीरिक कमजोरी (हानि) के विरुद्ध लड़ता है। यह इनसे हो सकता है:

- संक्रामक एजेंट जैसे कि बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी ।
- शारीरिक आघात और चोट (रसायन, जला, दुर्घटना)

• **विषाक्त खाद्य पदार्थ** - वाणिज्यिक कृत्रिम खाद्य पदार्थ, जो शरीर के स्वास्थ्य और अच्छाई (भलाई) के लिए खतरा है। एक अच्छा उदाहरण परिष्कृत शर्करा, परिष्कृत गेहूं का आटा, प्रसंस्कृत तेल, और खाद्य संरक्षक में समृद्ध पूर्व-तैयार या कारखाने-निर्मित खाद्य पदार्थ हैं।

• **विषाक्त पर्यावरण पदार्थ** - इनमें रासायनिक कीटनाशक, स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम पदार्थ और लंबे समय तक भंडारण, तंबाकू के धुएं, ऑटोमोबाइल और औद्योगिक धुएं, पहले से तैयार खाद्य पदार्थों में रसायन शामिल हैं।

शरीर में दो प्रकार की प्रदाह प्रक्रियाएं होती हैं:

1. तीव्र प्रदाह- यह आम तौर पर तब होता है जब शरीर पर बैक्टीरिया और वायरस जैसे बाह्य जीवों द्वारा आक्रमण होता है, या शरीर आघात और चोट से ग्रस्त हो जाता है। शरीर की सुरक्षात्मक प्रतिरक्षा प्रणाली तीव्र प्रदाह नामक प्रक्रिया को स्थापित करके प्रतिक्रिया करती है। जब तीव्र प्रदाह पूरे शरीर को प्रभावित करता है, तो यह बुखार, भूख न लगना, दर्द और ऊर्जा की कमी के रूप में प्रस्तुत करता है। जब एक छोटे से क्षेत्र तक सीमित होता है, तो प्रदाह संक्रमण के स्थल पर दर्द, त्वचा के बालों के रोम के जीवाणु आक्रमण से त्वचा के फोड़े के रूप में लालिमा प्रदाह, और दर्द के रूप में प्रस्तुत करती है। आमतौर पर, प्रदाह की प्रक्रिया कुछ दिनों से लेकर हफ्तों तक रहती है। दर्द और पीड़ा के कारण व्यक्ति तेजी से सतर्क हो जाता है और सही उपचार और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की सहायता से जल्दी ठीक हो जाता है। प्रदाह वाले स्थान पर दर्द के चेतावनी लक्षण, प्रदाह, और बुखार शरीर को गंभीर क्षति से बचाने के लिए सुरक्षा संकेतों के रूप में काम करते हैं।

2. धीमी, शांत, और प्रगतिशील प्रदाह - आमतौर पर, भोजन या पर्यावरण विष धीमी गति से छोटी मात्रा में शरीर में प्रवेश करती है और यह प्रतिक्रिया धीरे से चलती रहती है। यह प्रक्रिया बिना पता चले लंबे समय तक चलती रहती है क्योंकि दर्द, प्रदाह, बुखार जैसे तीव्र प्रदाह के विशिष्ट संकेत (लक्षण) अनुपस्थित होते हैं। जब तक पीड़ित व्यक्ति का महत्वपूर्ण अंग क्षति से पीड़ित नहीं हो जाता तब तक गुप्त प्रगतिशील प्रदाह पता लगे बिना लंबे समय तक जारी रह सकता है। हालाँकि, सूक्ष्म लक्षण और चेतावनी संकेत आमतौर पर मौजूद होते हैं। यदि कोई पेट के चारों ओर अतिरिक्त दस या अधिक पाउंड या 4-6 इंच परिधि जोड़ता है, तो उसके शरीर में गुप्त प्रगतिशील प्रदाह होने की संभावना है। ऐसे व्यक्तियों में अन्य चेतावनी संकेत भी होंगे।

सबसे अधिक संभावना है,:

- जीवन के लिए ऊर्जा, शक्ति, जीवन शक्ति और उत्साह में कमी
- कमर का घेरा बढ़ना (नीचे दी गई आदर्श कमर की माप)
- ध्यान और एकाग्रता में कमी (मानसिक धुंधलापन)
- माइग्रेन सहित सिरदर्द।
- हड्डी और मांसपेशियों में दर्द की शिकायत।
- पाचन संबंधी समस्याएं, जैसे अपचन, प्रदाह और एसिड रिफ्लक्स बीमारी।
- विटामिन की कमी- विशेष रूप से विटामिन डी और विटामिन बी 12
- अवसाद, चिड़चिड़ापन और मनोदशा विकार।

आदर्श कमर: कमर के मध्य बिंदु पर मापें, जो नाभि के स्तर पर है। आदर्श कमर का नाप (घेराव) इंच में **आधी ऊंचाई माइंस 2 इंच** है।



आहार और गुप्त प्रगतिशील प्रदाह

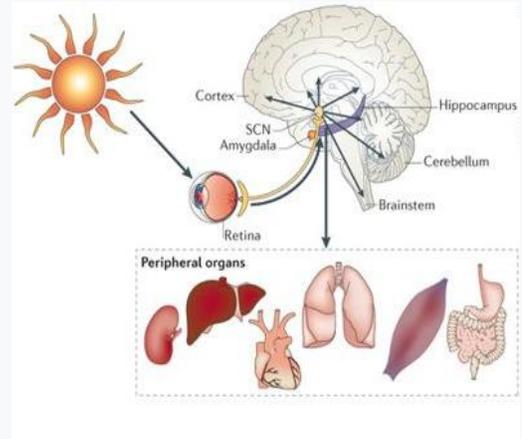
शरीर में धीमी, शांत प्रदाह के दो प्राथमिक कारण हैं:

1. **प्रदाही खाद्य पदार्थ** - कारखानों में बने सभी अप्राकृतिक कृत्रिम खाद्य पदार्थ।
2. **असंतुलित जीवनशैली** - अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के बोझ के अलावा, आधुनिक शहर के निवासी की जीवनशैली शारीरिक गतिविधि, भोजन के समय और सोने के समय से असंतुलित हो गई है। 8 बजे के बाद देर से खाना और विस्तारित दिन के दौरान कई बार खाना ये शहर वासियों के लिए एक सामान्य घटनाक्रम बन गया है। शरीर का प्रत्येक अंग दिन के घंटों के दौरान काम करने के लिए और रात के अंधेरे घंटों में आराम, मरम्मत और कायाकल्प के लिए केंद्रीय मस्तिष्क घड़ी द्वारा क्रमादेशित किया जाता है। शरीर सबसे अच्छा विषहरण यंत्र (इंजन) है बशर्ते उसे अपना काम करने के लिए समय और सही भोजन मिले।

चिकित्सा पेशा, गुप्त प्रगतिशील प्रदाह में संतुलित पौष्टिक आहार, खाद्य पदार्थों के मूल्य, भोजन और संतुलित जीवन शैली का महत्व पहचानने लगा है। संयुक्त राज्य अमेरिका (USA) के सभी प्रमुख विश्वविद्यालय वर्तमान में रोगियों को प्रदाहनाशी उत्तेजक खाद्य पदार्थों और संतुलित जीवन शैली के संबंध में शिक्षित और मार्गदर्शन करने के लिए एकीकृत चिकित्सा के विशेष केंद्र स्थापित कर रहे हैं। यह जागरूकता महत्वपूर्ण है क्योंकि टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी बीमारियों के लिए दवाएं और उपचार केवल लक्षणों को नियंत्रित करते हैं पर इन बीमारियों को रोकते, उलटते या ठीक नहीं करते।

प्रदाह और बीमारी को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण डिटॉक्स (विषहरण) थेरेपी, दवाई के डिब्बे में नहीं बल्कि उपहार गृह (फूड कैबिनेट) में और रसोई घर (किचन) में जहां ताज़ा आरोग्यवर्धक, कायाकल्प करने वाले खाद्य पदार्थ तैयार होते हैं। प्राकृतिक डिटॉक्स खाद्य पदार्थ और प्राकृतिक इलाज तेजी से पूर्वी और पश्चिमी दुनिया के शिक्षित, प्रगतिशील पीढ़ी के बीच घरेलू शब्द बन रहे हैं। शुक्र है कि आबादी अब 3000 साल पहले प्रस्तावित हिप्पोक्रेट्स, एलोपैथिक मेडिसिन द्वारा प्रस्तावित पुराने ज्ञान "लेट फूड बी धाय मेडिसिन" पर भरोसा कर रही है।

उम्मीद है, "होलिस्टिक प्लांट-आधारित खाद्य पदार्थों और संतुलित जीवन शैली" का प्राकृतिक डिटॉक्स समाधान जल्द ही सबसे अधिक प्रचलित गंभीर बीमारी - मोटापे के प्रबंधन के लिए विफल वर्तमान आहार योजनाओं को बदल देगा।



(स्रोत: स्वाद कलियों खाद्य सेवा। कॉम)

(स्रोत: रिसर्च गेट। कॉम)

आधुनिक आहार और जीवन शैली से होनेवाले विकारों की सूची

पिछले 50 वर्षों में भोजन और जीवनशैली में भारी बदलाव के कारण महामारीयां बढ़ी हैं। विषाक्त प्रदाह संबंधी बीमारियों की लंबी सूची इस प्रकार है:

- मोटापा - पेट का मोटापा 1 (चौड़ी कमर)
- मधुमेह प्रकार 2 (टाईप 2 डायबीटीज़)
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग
- पीसीओएस (युवा लड़कियों का पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम - PCOS)
- प्रारंभिक रजोनिवृत्ति के हार्मोनल असंतुलन।
- मेटाबोलिक सिंड्रोम - एक पूर्व-मधुमेह स्थिति
- संधिशोथ और अन्य प्रदाह गठिया (ऑटोइम्यून)
- एलर्जी अस्थमा (ऑटोइम्यून)
- क्रॉनिक पेप्टिक अल्सर रोग और पेट का एसिड रिफ्लक्स रोग
- प्रदाह आंत्र रोग - अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग (ऑटोइम्यून)
- नाक की सूजन और साइनूसाइटिस (ऑटोइम्यून)
- हाशिमोटो थायराइडाइटिस (ऑटोइम्यून)
- माइग्रेन और अन्य प्रकार के सिरदर्द
- मल्टीपल स्केलेरोसिस (तंत्रिका ऊतकों की ऑटोइम्यून प्रदाह)
- फाइब्रोमायलजिया (मांसपेशियों में अकड़न और दर्द के साथ ऑटोइम्यून प्रदाह)
- अपक्षयी मस्तिष्क विकार जैसे पार्किंसनिज़म, मेमोरी लॉस (मनोभ्रंश, और अल्जाइमर रोग)

उपरोक्त बीमारियों में से कई सामान्य थकान, ऊर्जा की कमी, मानसिक उथल-पुथल की भावना, दिन-प्रतिदिन के कार्यों में कठिनाई, मांसपेशियों और जोड़ों में शूल और दर्द, विशेष रूप से कमर के आसपास अवांछित वजन बढ़ना के रूप में शुरू होते हैं। प्रारंभिक चरण में चिकित्सा जांच से इनका पता चल सकता है:

- अल्ट्रासाउंड द्वारा यकृत में वसा का असामान्य संचय।
- उच्च रक्त चाप
- हाइपोथायरायडिज़म
- महिलाओं में बांझपन और मासिक धर्म की अनियमितता।
- संभावित कम विटामिन बी 12 के स्तर के साथ विटामिन डी का कम स्तर

- उपवासी रक्त शर्करा का उच्च स्तर और हीमोग्लोबिन A1 C का उच्च स्तर(एक पूर्व मधुमेह अवस्था)
- असामान्य लिपिड प्रोफाइल जैसे की अधिक एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स, और कम एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल।
- रक्त में सी- रिएक्टिव (प्रतिक्रियाशील) प्रोटीन के स्तर में वृद्धि जो शरीर में असामान्य प्रदाह दर्शाता है। व्यावहारिक रूप से ऊपर उल्लिखित प्रत्येक बीमारी में रक्त परीक्षण पर सी-रिएक्टिव प्रोटीन का स्तर उंचा होता है।

ऑटोइम्यून रोग क्या हैं?

ऑटोइम्यून बीमारियों की घटना शहरवासियों के बीच खतरनाक दर से बढ़ रही है जो लगातार वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों और पर्यावरण विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आते हैं। ऊतकों की धीमी, गुप्त प्रदाह इन सभी बीमारियों की जड़ है। प्रदाह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर बाह्य आक्रमणकारियों को हटाने के लिए शरीर की प्रतिरक्षा (सुरक्षात्मक) कोशिकाओं को इंगित करता है। लंबी गुप्त प्रदाह प्रक्रिया कोशिका क्षति का कारण बनती है। कुछ व्यक्तियों में, शरीर इन क्षतिग्रस्त असामान्य कोशिकाओं को बाह्य आक्रमणकारी मानता है। जिन रोगों में शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाएं अपने शरीर की ही क्षतिग्रस्त कोशिकाओं पर हमला करती हैं, उन्हें ऑटोइम्यून रोग कहा जाता है। रुमेटीइड गठिया, हाशिमोटो थायरॉयडिटिस, टाइप 1 मधुमेह, अस्थमा, एलर्जी साइनसिसिस और फाइब्रोमायल्लिग्या (मांसपेशियों में प्रदाह और दर्द) ऐसे ऑटोइम्यून रोगों के उदाहरण हैं। एक समग्र, प्राकृतिक, पौधों पर आधारित आहार और एक संतुलित जीवन शैली प्रदाह प्रक्रिया को नियंत्रण में रखने में मदद करती है और ऑटोइम्यून बीमारी के पलटने और नियंत्रण में मदद करती है।

खाद्य पदार्थ जो शरीर में विषाक्त प्रदाह पैदा करते हैं

परिष्कृत शर्करा, बारीक पीसे हुए गेहूं के आटे, परिष्कृत हाइड्रोजेनेटेड तेलों और ट्रांस-वसा से भरपूर कृत्रिम, और फैक्ट्री प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, जो प्रदाही खाद्य पदार्थों की सूची में शामिल हैं वो निम्नलिखित हैं:

- **शक्कर:-** परिष्कृत सफेद चीनी और उससे बने सभी उत्पाद - मिठाइयाँ, और पके हुए व्यवहार जिसमें ब्रेड, केक, बिस्कुट, पेस्ट्री और बहुत कुछ शामिल हैं।

• **फ्रुक्टोज शुगर और कॉर्न शुगर** (जिसे हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप- HFCS कहा जाता है): - फ्रुक्टोज शुगर फलों के रस और HFCS शुगर सोडा और कोला ड्रिंक में मौजूद होता है।

• **परिष्कृत अनाज का आटा**:- परिष्कृत पैक किए गए गेहूं के आटे, उसमें मौजूद अंतर्बीज (एंडोस्पर्म) और भूसी में आवश्यक तेलों और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की कमी होती है। मशीन में पीसने की प्रक्रिया की गर्मी में ये दोनों नष्ट हो जाते हैं। परिष्कृत प्रक्षालित सफेद आटा (मैदा) और इनसे बने सभी खाद्य उत्पादन- पास्ता, पिज्जा और अन्यपके हुए माल में चीनी प्रचुर मात्रा में होती हैं।

• **पहले से तैयार और पैक किया हुआ भोजन**:- आमतौर पर ट्रांस-वसा, शर्करा, परिष्कृत आटे और परिष्कृत नमक से बनाया जाता है।

• **हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल और ट्रांस-वसा**:- डालडा, मार्जरीन, परिष्कृत वनस्पति और बीज तेल शामिल हैं।

• **सभी प्रकार के फास्ट और जंक फूड**:- पिज्जा, बर्गर्स, दिलकश नमकीन और मीठे खाद्य पदार्थों में संसाधित सफेद आटा (मैदा), सफेद चीनी या मकई चीनी-HSFC का प्रयोग किया जाता है।

• **आधुनिक मांस, मुर्गी पालन, और खेत से पाले हुए जानवरों का दूध**:- फार्म हाउस के जानवरों को घर में रखा जाता है, जहां वे कभी सूरज को नहीं देखते हैं और न ताजी हवा में सांस लेते हैं। मकई जैसे प्रदाह खाद्य पदार्थों पर पनपते हैं जो उनके लिए प्राकृतिक नहीं है। तेजी से विकास के लिए हार्मोन और प्रदाह को नियंत्रित करने के लिए इन जानवरों को नियमित रूप से एंटीबायोटिक्स दिए जाते हैं। भारतीय डेयरी फार्मों में आयातित गायें जिनको मकई से पाला जाता है, औद्योगिक मात्रा (40-50 लीटर / दिन) का पोषक तत्वों की कमी वाला प्रज्वलन दूध देती है।

प्रदाहनाशी खाद्य पदार्थ: सूर्य की ऊर्जा में विकसित प्राकृतिक पौधे से बने खाद्य पदार्थ ताकतवर सूर्य की ऊर्जा के तहत पौधों पर उगने वाले प्राकृतिक खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों-विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ये सभी तत्व शरीर को रोग पैदा करने वाली प्रदाह प्रक्रिया से बचाते हैं। शरीर की कोशिकाएं ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज और ऑक्सीजन का उपयोग करती हैं। इस ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया में विटामिन और खनिजों की आवश्यकता होती है। ऊर्जा बनाने का चक्र कोशिकाओं के अंदर ऑक्सीजन मुक्त कणों और कार्बन डाइऑक्साइड जैसे अपशिष्ट उत्पादनों को बनाता है। कार्बन डाइऑक्साइड फेफड़ों के माध्यम से बाहर निकलता है। एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स कोशिकाओं में शेष अपशिष्ट की देखभाल करते हैं। खाद्य पदार्थों में सफाई करनेवाले एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स के

बिना विषाक्त अपशिष्ट से शरीर की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स केवल उगाए गए खाद्य पदार्थों में मौजूद होते हैं। पशु के मीट, दूध और फैक्ट्री से बने कृत्रिम खाद्य पदार्थों में ये जीवनदायी तत्व नहीं होते हैं। आधुनिक शहर के निवासी उपरोक्त कई बीमारियों की महामारी से पीड़ित हैं क्योंकि वे इन आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी वाले ज्यादातर कारखाने निर्मित खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं।

आम एंटीऑक्सिडेंट में शामिल हैं - विटामिन ए, सी और ई, बीटा कैरोटीन (पीले और नारंगी सब्जियों और फलों में मौजूद), लाइकोपीन (टमाटर, तरबूज, पपीता और अंगूर में मौजूद), सेलेनियम और जस्ता (फलियां, साबुत अनाज, बीज और नट्स में मौजूद), ल्यूटिन (अंगूर, पालक, संतरा और विभिन्न प्रकार के स्ववैश में मौजूद)।

प्रदाहनाशी खाद्य सूची में शामिल हैं:

- ताजा सब्जियां, विशेष रूप से उच्च ANDI (कुल पोषण घनत्व सूचकांक) के वाली हरी सब्जियां - पालक, केल (गोभी), सरसों का साग, मेथी के पत्ते, भिंडी और सभी रंगीन सब्जियां।
- फल, मुख्य रूप से मौसमी उष्णकटिबंधीय फल और जामुन- भंडार घर में रखे और उच्च तापमान पर और दबाव प्रेशर (कुकर)में पकाने से फलों और सब्जियों का पोषण मूल्य कम हो जाता है। स्टार्च वाली आलू और अन्य जड़ वाली सब्जियों को पकाने प्रेशर (कुकर) में न डालें। प्रेशर कुकिंग स्टार्च रूट सब्जियों को आसानी से अवशोषित करने वाली शर्करा वाला या उच्च ग्लाइसेमिक बनाता है। भोजन का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) का मतलब है कि रक्त शर्करा के स्तर को कितनी तेजी से और कितना बढ़ाता है (नोट: ग्लाइसेमिक इंडेक्स विवरण के लिए वेबसाइट पर व्यावहारिक पोषण के अनुभाग की जांच करें)।
- ठंडा संपीड़ित खाना पकाने के तेल - नारियल, तिल, सरसों (30-40 ग्राम या 6-8 चम्मच / दिन) और घी (10-15 ग्राम या 2-3 चम्मच / दिन तक)। मूंगफली के तेल का उपयोग कम मात्रा में किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें प्रदाह बढ़ानेवाली ओमेगा 6 वसा की उच्च सामग्री होती है। कारखानों में व्यावसायिक रूप से बनाए गए परिष्कृत तेलों का सेवन कभी नहीं करना चाहिए।
- नट्स और बीज (एक मुट्ठी या 30 ग्राम / दिन) - ये प्रदाहनाशी ओमेगा 3 तेलों का एक समृद्ध स्रोत हैं, और इसमें शामिल हैं- बादाम, अखरोट (उच्चतम एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि), ब्राजील नट्स (सेलेनियम का एक समृद्ध स्रोत), पिस्ता, चिया बीज, अलसी, तिल के बीज, और तरबूज के बीज। अलसी (फ्लैक्ससीड्स) और तिल के बीज की सख्त सतह उनको पचाने को मुश्किल बनाते हैं। इन

बीजों को पीस कर एक महीने तक काँच के बर्तन में रेफरीजेटर में रख सकते हैं। एक मज़ेदार नट्स के स्वाद के साथ बीज मिश्रण को सूप, सलाद पर छिड़का जा सकता है या चपाती के आटे में मिलाया जा सकता है। बीज और नट्स को कच्चा खाएं, भूनें या गर्म न करें, जिससे आवश्यक तेलों और पोषक तत्वों का नुकसान होता है। ध्यान रखें कि बीज और नट्स कैलोरी से भरपूर होते हैं, इसलिए इन्हें अनुशंसित मात्रा में 30 ग्राम या एक दिन में मुट्ठी भर मात्रा में सेवन करें।

- सूखे मेवे - ब्राउन किशमिश (मुनक्का), खजूर और अंजीर। ध्यान रखें कि सूखे फल उच्च ग्लाइसेमिक मूल्य हैं और रक्त शर्करा बढ़ा देंगे। -1-2 टुकड़ों को परिरक्षकों को हटाने के लिए भिगोने के बाद पूरी तरह से धोने बाद छोटी मात्रा में इनका सेवन करें ।

- मसाले-सबसे अधिक एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि लौंग, दालचीनी, हल्दी के बाद जीरा और मेथी (मेथी) के बीज में होती है। मेथी के बीज और दालचीनी में रक्त शर्करा को कम करने वाले तत्व होते हैं, इसलिए ये मधुमेह वाले लोगों के लिए अच्छे हैं। मेथी के बीज खाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इन्हें रात भर भिगोने के बाद अंकुरित किया जाए। अंकुरण प्रक्रिया बीज और दाल के पोषण मूल्य को बढ़ाती है।

- अंकुरित दाल और बीज- अंकुरण प्रक्रिया में दाल का प्रोटीन तत्व बढ़ जाता है और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को भी बढ़ाता है। आयुर्वेद में अंकुरित खाद्य पदार्थों को जीवन खाद्य पदार्थों का स्रोत - प्राण माना जाता है ।

अंकुरित बीज, दाल और अनाज नियमित रूप से खाएं



• चाय-हरी और काली चाय में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। दुर्भाग्य से, भारत में ग्रीन टी का बाजार अनियमित है, और यह जानना मुश्किल है कि कौन से पदार्थ सुरक्षित हैं। दिलचस्प बात यह है कि मोटापे को ठीक करने के लिए कम-कैलोरी आहार के समाधान के रूप में लाखों कप ग्रीन टी को एक चमत्कारिक संगत के रूप में पिया जाता है। हालांकि, मोटापे की महामारी, हर गुजरते साल के साथ बढ़ रही है। काली चाय भी संदिग्ध बन जाती है क्योंकि यह ज्यादातर चीनी और दूध के साथ तैयार होती है और इसके पोषण लाभ को सीमित करती है। काली चाय बनाने का आदर्श तरीका यह है कि इसे उबले हुए पानी में डालें और थोड़ी देर बाद चाय की पत्तियों से मुक्त टैनिन एसिड को बेअसर करने के लिए अंत में थोड़ी मात्रा में दूध डालें। चाय की पत्तियों को उबालने से टैनिन एसिड की रिहाई से चाय अम्लीय हो जाती है।

स्वस्थ की तुलना में प्रदाही वसा

वसा, सामान्य रूप से, एक खराब प्रतिष्ठा प्राप्त कर चुका है। हालांकि, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के समान, वसा भी तीन आवश्यक मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में से एक है, और इसके कई कार्य हैं:

- वसा, पेट में भोजन को अधिक समय तक रखने से भूख और भोजन की प्रबल इच्छा को रोकती है।
- स्वस्थ वसा मस्तिष्क और तंत्रिका ऊतकों को बनाए रखने के लिए एक आवश्यक मैक्रोन्यूट्रिएंट है, जो वसा में समृद्ध है।
- शरीर में कई हार्मोन जैसे कोर्टिसोल और सेक्स हार्मोन वसा अणुओं से संश्लेषित होते हैं।
- शरीर की कोशिकाओं के सुरक्षात्मक आवरण में वसा के अणुओं की आवश्यकता होती है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ बनाम अस्वास्थ्यकर वसा क्या है क्योंकि स्वस्थ वसा शरीर के लिए आवश्यक है, और अस्वस्थ वसा रोग का कारण बनते हैं।

हेल्दी (स्वस्थ) फैट्स- इनमें कोल्ड कंप्रेस्ड प्लांट ऑयल जैसे- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव, सरसों, तिल और नारियल तेल शामिल हैं। घी और मक्खन जैसे पशु वसा कम मात्रा में सेवन करने पर ही स्वस्थ होते हैं। मछली, बीज, और नट्स बहुत ही स्वस्थ ओमेगा 3 वसा के समृद्ध स्रोत हैं।

भारत में जैतून (ऑलिव) के तेल के उपयोग के साथ समस्या यह है कि स्वस्थ एक्स्ट्रा वर्जिन प्रक्रिया बहुत महंगी है, और इसकी शुद्धता की गारंटी नहीं है। इसके अलावा, भारत में बेचा जाने वाला अधिकांश जैतून का तेल पहला प्रेस वाला जैतून का तेल नहीं है, लेकिन दुबारा दबाया जाता

है, जिसमें अस्वस्थ परिष्कृत वनस्पति तेलों का उपयोग, जैतून से बचे हुए तेल को निकालने के लिए किया जाता है। जो तेल जैतून के तेल की रासायनिक संरचना के करीब आता है और भारत में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध होता है वह है तिल (जिंजली) का तेल। सबसे लंबे समय तक जीवित रहने वाली जापान की ओसाका और चीन की आबादी तिल का तेल खाती हैं। आयुर्वेद के विद्वान चरक ने तिल के तेल को स्वास्थ्यप्रद तेल के रूप में बढ़ावा दिया और भारत के कई राज्यों में कई पारंपरिक घरों में तिल के तेल का उपयोग किया जाता है।

अस्वास्थ्यकर वसा - इनमें आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत, परिष्कृत तेल बीज बाजार में व्यापक रूप से उपलब्ध हैं, जिनमें से कई "नो कोलेस्ट्रॉल- हृदय स्वस्थ" के लेबल को शामिल करते हैं। अधिक परिष्कृत तेल बीज, स्थिरता में पारदर्शी और पतला होता है। अस्वास्थ्यकर वसा ट्रांस वसा - डालडा, हाइड्रोजनीकृत पाम तेल और मार्जरीन हैं। ट्रांस-वसा पूर्ण हाइड्रोजनीकरण की रासायनिक प्रक्रिया द्वारा वनस्पति तेलों से मानव निर्मित वसा हैं। हाइड्रोजनीकरण की प्रक्रिया वनस्पति तेलों के शैल्फ जीवन को लम्बा बनाती है। यही कारण है कि ट्रांसफैट और हाइड्रोजनीकृत तेलों का उपयोग व्यापक रूप से बेकिंग और व्यावसायिक रूप से तैयार खाद्य पदार्थों जैसे बिस्कुट, क्रैकर्स, तली और सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों में किया जाता है। पश्चिमी देशों में ट्रांस-वसा को कई साल पहले प्रतिबंधित कर दिया गया था। दुर्भाग्य से, ये भारत में व्यापक रूप से उपलब्ध हैं और बेक्ड, प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में बड़े पैमाने पर उपयोग किए जाते हैं। वाणिज्यिक भारतीय खाद्य बाजारों से ट्रांस-वसा को खत्म करने के लिए सार्वजनिक जागरूकता और सरकारी विनियमन की तत्काल आवश्यकता है।

कोलेस्ट्रॉल- हृदय स्वास्थ्य मिथक

(इस विषय पर अधिक विस्तार के लिए प्रैक्टिकल न्यूट्रीशन सेक्शन की समीक्षा करें)

हृदय रोग विशेषज्ञों और अधिकांश चिकित्सकों द्वारा मानक सिफारिश "सभी वसा हानिकारक हैं।" यह कथन दो आवश्यक बातों पर ध्यान नहीं देता है:

1. कुछ आवश्यक वसा है जो शरीर अपने आप नहीं बना सकता है और जीवित रहने के लिए आवश्यक है।
2. भोजन में कोलेस्ट्रॉल का रक्त कोलेस्ट्रॉल (अच्छा या बुरा) से कोई लेना-देना नहीं है। खाने में परिष्कृत चीनी से शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल का निर्माण यकृत में होता है। "कोलेस्ट्रॉल की कहानी"

में बड़ा अपराधी परिष्कृत चीनी है और आवश्यक स्वस्थ वसा नहीं है। अस्वास्थ्यकर वसा जो बीमारी को बढ़ावा देने वाली प्रदाह का कारण बनती हैं:

a) कारखानों में बने आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत परिष्कृत तेल। ये ओमेगा 6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। व्यावहारिक रूप से बाजारों में बिकने वाले सभी बीज तेल, यहां तक कि "हार्ट-हेल्दी कोलेस्ट्रॉल मुक्त" लेबल वाले भी परिष्कृत श्रेणी में आते हैं।

b) अदृश्य संतृप्त वसा-ये छिपे हुए वसा हैं जो पशु मीट, और डेयरी उत्पादनों - दूध आधारित मिठाइयों, चीज़ और पनीर में मौजूद होते हैं।

c) ट्रांसफैट्स- मानव-निर्मित पूरी तरह से हाइड्रोजनीकृत अत्यधिक प्रदाही वसा जैसे कि डालडा और मार्जरीन हैं, जो वाणिज्यिक बेकिंग और पैकेज्ड खाद्य उद्योगों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। यह जानना आवश्यक है कि शरीर में वसा को लिपिड कहा जाता है। यही कारण है कि जब शरीर में वसा का स्तर डॉक्टर द्वारा आदेश दिया जाता है, तो परीक्षण आदेश को "रक्त लिपिड प्रोफाइल" कहा जाता है। यह परीक्षण शरीर में अच्छे और बुरे वसा के स्तर को मापता है, जिसमें शामिल हैं:

- अच्छा कोलेस्ट्रॉल जिसे एचडीएल (HDL)-कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है
- खराब कोलेस्ट्रॉल जिसे एलडीएल (LDL)-कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है
- ट्राइग्लिसराइड्स- अस्वास्थ्यकर लिपिड

एक स्वस्थ लिपिड प्रोफाइल का मतलब है- एचडीएल-कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, एलडीएल-कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का निम्न-स्तर।

कितना हेल्दी फैट्स खाना चाहिए

"कोलेस्ट्रॉल- हार्ट परिकल्पना" पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाणों की अनुपस्थिति के बावजूद लगभग 50 वर्षों तक चिकित्सा और अनुसंधान क्षेत्र पर हावी रही है। उभरता हुआ विज्ञान इस बात का समर्थन करता है कि पौधे की उत्पत्ति के प्राकृतिक, स्वस्थ वसा अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के स्तर को बढ़ाकर और खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करके रक्त लिपिड प्रोफाइल में सुधार करते हैं। आहार में कम वसा या बिना वसा वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से स्वस्थ वसा को बदलने की भ्रामक चेतावनी के कारण उसके बदले कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहारों से हुई। आहार में उच्च कार्ब खाद्य पदार्थ आधुनिक मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, मेटाबोलिक सिंड्रोम और हृदय रोग की आधुनिक महामारी के प्राथमिक अपराधी है। इन महामारियों को दूर करने के

लिए, आबादी को अपने पारंपरिक तरीके से वसा खाने के पिछले 50 वर्षों के समय तक (पर) वापस लौटना चाहिए:

- ठंडा संपीड़ित नेचुरल प्लांट ऑयल - 4 से 6 चम्मच (20-30 ग्राम / दिन) ।
- अत्यधिक परिष्कृत मानव निर्मित हाइड्रोजनीकृत वसा - वाणिज्यिक पैक और बेकड खाद्य पदार्थों में छिपे हुए रिफाइंड तेल और ट्रांसफैट को अपने आहार से हटा दें।
- कम मात्रा में संतृप्त वसा खाएं- मक्खन और घी -1 से 3 चम्मच (5-15 ग्राम) / दिन।

स्वास्थ्य के लिए कोलेस्ट्रॉल क्यों जरूरी है?

हालांकि हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल से जुड़ा हुआ है, वास्तव में, अस्तित्व और स्वास्थ्य के लिए ये एक महत्वपूर्ण पदार्थ है। शरीर में हर स्वस्थ कोशिका कोलेस्ट्रॉल और प्रोटीन से बनी झिल्ली से बची रहती है। इसके अतिरिक्त, शरीर में कई महत्वपूर्ण हार्मोन में कोलेस्ट्रॉल एक आवश्यक तत्व है। मस्तिष्क ऊतक, जिसमें मुख्य रूप से वसा शामिल होता है, कोलेस्ट्रॉल में समृद्ध होता है, जिससे स्वस्थ मस्तिष्क प्रक्रिया के लिए कोलेस्ट्रॉल आवश्यक होता है। मूल रूप से, कोलेस्ट्रॉल के बिना, मानव शरीर कार्य नहीं कर सकता है।

दूसरा दिलचस्प तथ्य यह है कि आहार कोलेस्ट्रॉल का रक्त कोलेस्ट्रॉल पर बहुत कम प्रभाव पड़ता है क्योंकि शरीर द्वारा आवश्यक अधिकांश कोलेस्ट्रॉल (इसका लगभग 80%) यकृत में बन जाता है। केवल 20% का एक छोटा सा अंश है, जो भोजन से आता है। कोलेस्ट्रॉल मरम्मत करने वाला पदार्थ है, और अगर हानिकारक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक हो जाता है, तो इसका मतलब है कि शरीर में प्रदाह और कोशिका क्षति हो सकती है। इसलिए, ऊपर उल्लिखित विषाक्त खाद्य पदार्थों का उन्मूलन होना चाहिए।

भोजन और स्वास्थ्य में अम्लीय - क्षारीय का संतुलन

मानव शरीर 7.4 के पीएच में थोड़ा क्षारीय है। शरीर के ऊतकों को उचित कार्य और अच्छे स्वास्थ्य के लिए क्षारीय रहना चाहिए। शरीर में भोजन के खाद्य पदार्थ विशेष किस प्रकार के अवशेषों (चयापचय अपशिष्ट) छोड़ते हैं इसके आधार पर शरीर का पीएच मान बदला जा सकता है। यदि कोई ऐसा भोजन खाता है जो एक अम्लीय अवशेष छोड़ता है, तो यह शरीर को अधिक अम्लीय बनाता है और मूत्र अधिक अम्लीय (मांस और डेयरी होने का एक अच्छा उदाहरण) होता है। मूत्र में एसिड को बाहर करना मुख्य तरीकों में से एक है जो शरीर में रक्त पीएच को नियंत्रित करता है। जब मांस और डेयरी युक्त आहार से शरीर में बहुत अधिक अम्लीय अपशिष्ट होता है; यह

हड्डियों के नुकसान और ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है। यह शरीर को रोग और प्रदाह की चपेट में भी लाता है। इसलिए, अधिक क्षारीय खाद्य पदार्थ चुनकर, शरीर को क्षारीय किया जा सकता है जिससे स्वास्थ्य में सुधार हो। यह पारंपरिक 3000 साल पुरानी अवधारणा है जिसे आयुर्वेदिक और स्वास्थ्य के एलोपैथिक सिद्धांतों में मजबूती से स्थापित किया गया है।

शरीर को क्षारीय रखने के लिए सामान्य सीमा के भीतर क्षारीय और अम्लीय खाद्य पदार्थों का सेवन 4: 1 के अनुपात में करना चाहिए। इसका मतलब है कि क्षारीय और तटस्थ खाद्य पदार्थ अम्लीय खाद्य पदार्थों की मात्रा का चार गुना है। निम्नलिखित एसिड, क्षारीय और तटस्थ खाद्य पदार्थों की सूची है:

- अम्लीय खाद्य पदार्थों में सभी पशु उत्पादन शामिल हैं, और कारखाने से बने खाद्य उत्पादन-मीट, पोल्ट्री, डेयरी, अंडे, ब्रेड, परिष्कृत चीनी, कॉफी, परिष्कृत गेहूं का आटा, और शराब। लंबे समय से संग्रहित मसाला बीज (धनिया, जीरा, गरम मसाला) पाउडर भी समय के साथ अम्लीय हो जाता है क्योंकि मसाले के बीज में ओमेगा 3 तेल बासी और ऑक्सीकृत हो जाते हैं। इस कारण से, मसालों को ताजा पीसना चाहिए और एक महीने से अधिक समय तक कांच के जार में संग्रहित नहीं किया जाना चाहिए।

- न्यूट्रल फूड्स में शामिल हैं - प्राकृतिक पौधों पर आधारित वसा और स्टार्च।

- क्षारीय खाद्य पदार्थों में शामिल हैं - पौधे का भोजन जैसे फल, नट, फलियां, कुछ दाल (विशेष रूप से मूंग और मॉठ), टमाटर और इसके सॉस, प्याज और लहसुन को छोड़कर सभी सब्जियों। खासकर अगर रात में टमाटर, प्याज और खट्टे (अम्लीय) खाद्य पदार्थों के साथ पकाई गई दाल और बीन्स खाया जाए तो पेट में अम्लता पैदा कर सकते हैं,। जिन लोगों को एसिड रिफ्लक्स की बीमारी होती है या जो संवेदनशील पेट वाले होते हैं, उनके लिए रात में मूंग की दाल और दिन के दौरान अन्य सभी मसालों और फलियों को पचाना आसान होता है।

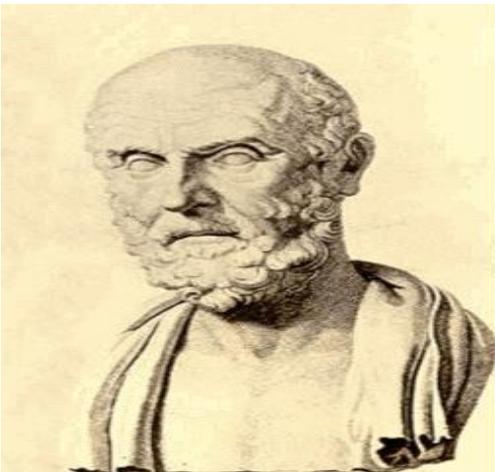
स्वस्थ आंत बैक्टीरिया और धीमा (जीर्ण) प्रदाह

हिप्पोक्रेट्स - आधुनिक चिकित्सा के पिता, मेटनिकोफ एक नोबेल पुरस्कार विजेता और आयुर्वेद के विद्वानों, सभी ने प्रस्तावित किया है कि शरीर में अधिकांश रोग आंत से शुरू होते हैं। आंतों में मैत्रीपूर्ण और अमित्र जीवाणुओं के एक सही संतुलन को बनाए रखने से पाचन में सुधार होता है, प्रदाह कम होता है, भोजन की लालसा को कम करता है चिंता कम हो जाती है, मस्तिष्क प्रक्रिया और मनोदशा में सुधार होता है, और अतिरिक्त शरीर के वजन को कम करने में मदद मिलती है।

"माइक्रोबायोम" नामक आंत बैक्टीरिया में खरबों बैक्टीरिया शामिल होते हैं जो शरीर के साथ आंत्र पथ में रहते हैं। ये भोजन को पचाने, भोजन के अवशोषण और विटामिन के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब भोजन में फाइबर, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन किया जाता है तो आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया पनपते हैं। ये जटिल कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च), किण्वित दूध उत्पादन जैसे योगर्ट और दही, और किण्वित सब्जियां जैसे कि सरसों और मेथी के बीज आधारित अचार होते हैं। पश्चिमी शैली के आहार का सेवन, जो मीट में समृद्ध है, फाइबर में कमी, चीनी और प्रसंस्कृत कृत्रिम खाद्य पदार्थों से अस्वास्थ्यकर आंत बैक्टीरिया पनपने का कारण बनता है। हानिकारक आंतों के बैक्टीरिया अच्छे बैक्टीरिया को बाहर निकालते हैं। अस्वास्थ्यकर आंत्र बैक्टीरिया कई बीमारियों में योगदान कर सकते हैं जैसे:

- एसिड रिफ्लक्स के साथ पेट्टिक अल्सर की बीमारी।
- आंतों के प्रदाह संबंधी बीमारियां - अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग उसके अच्छे उदाहरण हैं।
- उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण - विशेषतः पेट दर्द, दस्त, कब्ज वगैर
- एलर्जी अस्थमा
- टाइप 1 डायबिटीज के बच्चे और युवा वयस्क।
- मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम (युवा लड़कियों में पीसीओएस)
- जिगर की बीमारी - फैटी लीवर

होलिस्टिक प्लांट-आधारित फाइबर, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट -स्टार्च, बीन्स, किण्वित दूध से भरपूर दही, छाछ (लस्सी), सरसों के आहार से आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया पनपते हैं।



Hippocrates, the father of medicine... "All disease begins in the gut". That also means that all HEALTH starts in the gut too.

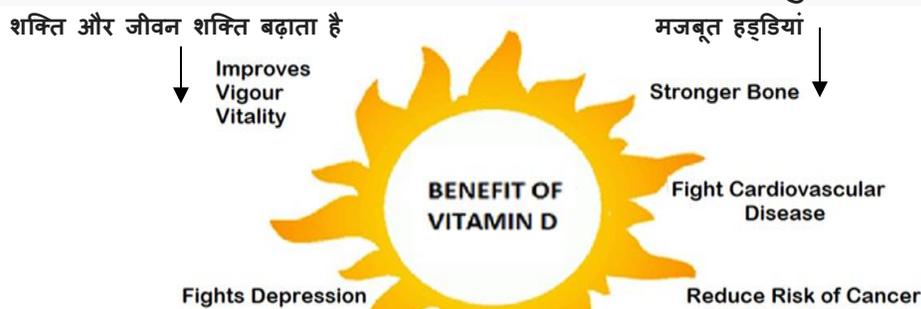
धीमे प्रदाह संबंधी बीमारियों में सूर्य के प्रकाश और विटामिन डी की भूमिका :

विटामिन डी, जिसे धूप (सूर्य प्रकाश) विटामिन भी कहा जाता है, न केवल हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य के रूप में है जो नीचे दी गई तस्वीर में बताया गया है। शरीर में इसके कई प्रभावों के कारण, विटामिन डी को केवल एक विटामिन नहीं बल्कि हार्मोन माना जाता है। दुर्भाग्य से, भारतीय शहर के निवासियों के बीच विटामिन डी की कमी एक महामारी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय शहरों के 80% निवासियों में घर के भीतर रहने वाली जीवन शैली की प्राथमिकता के कारण विटामिन डी की कमी है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूर्य स्नान करना है जो 30-40% नंगे त्वचा के साथ सुबह 8-10 AM या शाम or 4-7 PM के बीच जब धूप बहुत तीव्र नहीं होती पर करना है। सूर्योदय या सूर्यास्त के एक घंटे के भीतर 5-10 मिनट के लिए नियमित रूप से धूप सेंकना, और सूर्य निहारना अति लाभकारी हैं, जिस के कई प्रभाव:

- हार्मोनल संतुलन- उत्तेजक कारक सुबह की धूप या उज्ज्वल सुबह रोशनी के संपर्क में मस्तिष्क से इंसुलिन, थायराइड, कोर्टिसोल, विकास और नींद हार्मोन मेलाटोनिन निकलते हैं। देर से सोने वालों को या जिन लोगों को सुबह धूप की रोशनी का समय नहीं मिलता वे इस लाभ को चूक जाते हैं। विकसित शहर के निवासियों में इन हार्मोनों की कमी एक महामारी बन गई है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना।
- धीमे प्रदाह की रोकथाम - विटामिन डी के अनुत्तेजक (एंटी- इंप्लेमेटरी) गुण मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द और प्रदाह को कम करने में मदद करते हैं।

विटामिन डी पाने का आदर्श तरीका सूर्य प्रकाश से है, न कि गोलियों और इंजेक्शन से। स्वाभाविक रूप से, संश्लेषित विटामिन डी यकृत में संग्रहित होता है और आवश्यकतानुसार उपयोग किया जाता है। इसका प्रभाव विटामिन डी की गोलियों के मुकाबले दोगुने समय तक रहता है। गोलियों और इंजेक्शनों के द्वारा विटामिन डी का ओवरडोज हो सकता है, लेकिन जब सूरज की रोशनी से त्वचा में विटामिन डी का निर्माण होता है, तो कोई भी ओवरडोज नहीं हो सकता।

स्वास्थ्य और विटामिन डी के लिए सूर्य उर्जा



हृदयरोग से लड़ना

अवसाद से लड़ना

विटामिन डी के लाभ

कैंसर और टाइप 2 मधुमेह का खतरा कम करना

याददाश्त को बढ़ाना

भूख कम करना

एक प्रदाहनाशी (एंटी-इंफ्लेमेटरी) आहार योजना

भोजन योजना के इन महत्वपूर्ण पहलू पर विचार करना है:

- **क्या खाएं और क्या नहीं खाएं** - ऊपर उल्लिखित दिशानिर्देशों का पालन करें और सभी प्रदाही खाद्य पदार्थों को खत्म करें।
- **कब खाएं** - दिन के 10-12 घंटे के दौरान खाएं। रात 8 बजे के बाद कभी नहीं खाना। रात में पाचन और चयापचय दोनों धीमे हो जाते हैं क्योंकि पाचन तंत्र आराम, मरम्मत और कायाकल्प प्रणाली में चला जाता है। रात 8 बजे के बाद खाने से एसिड रिफ्लक्स, डकार (ब्लोटिंग), अपच, सिरदर्द / माइग्रेन और कब्ज होता है। इसके अतिरिक्त, देर रात के दौरान शरीर को ऊर्जा की न्यूनतम आवश्यकता होती है, इसलिए देर रात के भोजन से अवशोषित ग्लूकोज वसा में परिवर्तित हो जाता है। देर रात को खाने से मोटापा बढ़ता है, भले ही कोई सात्विक और संतुलित खाना खा रहा हो। देर रात को खाना गहरी कायाकल्प नींद को भी बाधित करता है क्योंकि यह 2-3 घंटे के लिए आंतों में रक्त के प्रवाह को बढ़ा कर आंतरिक तापमान बढ़ाता है (आयुर्वेद में इसे जठर अग्नि कहा जाता है)। गहरी नींद के लिए आंतरिक तापमान को एक डिग्री कम करना पड़ता है।
- **कितनी बार भोजन करें** - दिन में केवल 2-3 बार भोजन खाएं और रात्रि भोजन और अगली सुबह के भोजन के बीच 12-14 घंटे और दिन के भोजन के बीच 5-7 घंटे का अंतर सुनिश्चित करें। भोजन के बीच यह अंतर शरीर को जिगर, पेट के आसपास (पेट की वसा) और त्वचा के नीचे में संग्रहित आरक्षित वसा ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति देता है। शरीर के अंगों में अस्वास्थ्यकर वसा की अधिकता - लिपोटॉक्सिसिटी प्रदाह और कई बीमारियों का एक अनिवार्य कारण है।
- **खाद्य विकल्प** - सूर्य की ऊर्जा के तहत उगाए गए पौधों के मूल के केवल प्राकृतिक और सात्विक खाद्य पदार्थ खाएं- सब्जियां, फल, दाल, फलियां, बीज और नट्स, सरसों, तिल और नारियल जैसे

ठंडे संपीड़ित तेल (4-6 चम्मच / दिन), और घी (2-3 चम्मच / दिन तक), और अंत में ताज़ा पीसे हुए मसाले।

- अनाज की खपत को कम करना और चपातियों के लिए कारखानों में परिष्कृत पीसा हुआ गेहूँ के आटे का प्रसंस्करण और फैक्ट्री में उत्पादित खाद्य पदार्थों को कम करना।
- सफेद चीनी का उपयोग कम से कम करें। गन्ने, ताड़ और नारियल से बना गहरे भूरा रंग के गुड़ एक स्वस्थ वैकल्पिक मिठास है। डार्क ब्राउन गुड़ भी आयरन और फॉस्फेट सहित खनिजों का एक अच्छा स्रोत है।
- अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थों का उचित संतुलन रखें।

सुबह का नाश्ता

- नाश्ता खाने का आदर्श समय वह समय होता है जब पाचन अपनी चरम सीमा पर हो - सबसे अच्छा समय सुबह 9-11 बजे के बीच होता है।
- चीनी रहित प्रदाहनाशी पेय जैसे कि नींबू अदरक का पानी या अन्य कैलोरी-फ्री पेय (नुस्खा अनुभाग में उल्लिखित) के साथ दिन की शुरुआत करें।
- नट्स के साथ 1-2 कप मिश्रित फल - बादाम (7-10) और अखरोट (3-5) या कुछ मूंगफली रात भर भिगोएं। नट्स से ओमेगा 3 - स्वस्थ वसा में वृद्धि होती है जो आमाशय को खाली करने के समय को धीमा कर देती है, भोजन की तीव्र इच्छा को कम करता है।
- आधा कप स्प्राउट्स (मूंग, मेथी, मूंगफली त्वचा के साथ बरकरार, चना) - विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को संरक्षित करने के लिए कच्चे या कम से कम पकाएं। पहले एक छोटी मात्रा से शुरू करें और फिर आधा कप या छोटा कटोरा / दिन तक की मात्रा का सेवन करें। स्वाद बढ़ाने के लिए वांछित मसाला, ताजा धनिया या पुदीना और नींबू का रस मिलाएं। कमजोर दांतों वाले लोगों के लिए चटनी की तरह बारीक पीसकर मनचाहे मसाले और नींबू के रस के साथ ले सकते हैं।
- अनाज की खपत कम करें और केवल साबुत या मोटे अनाज का उपयोग करें। सांस्कृतिक परंपरा वाला अनाज खाओ, पश्चिमी शैली के तैयार नाश्ते जैसे की सीरियल्स, डबल रोटी (ब्रेड), मफिन, वफ़ल, पेस्ट्री, आदि से बचें। सफेद या गेहूँ की डबलरोटी (पाव) का प्रत्येक टुकड़ा 4-5 चम्मच चीनी के बराबर है और मुंबई पाव ब्रेड अपने आकार मुताबिक 6-8 चम्मच या अधिक तक परिष्कृत चीनी सामग्री से भरपूर है।

- उपमा बनाते समय सूजी के बजाय फटे हुए गेहूं या क्विनोआ अनाज का उपयोग करें। उपमा या पोहा बनाते समय सब्जियों और नट्स का उदारता से उपयोग करें जिससे (कार्बोहाइड्रेट) अनाज की मात्रा कम हो जाती है।

- दलिया / दलिया बनाते समय फटे हुए गेहूं या स्टील-कट वाले जई का उपयोग करें, न कि वाणिज्यिक तात्कालिक जौ का आटा या जई की खली जो कि पूर्व पकाए गये और उच्च ग्लाइसेमिक मूल्य के होते हैं। सफेद चीनी की जगह खजूर या गहरे रंग के गुड़ को स्वीटनर (मीठा बनाने वाला) के रूप में इस्तेमाल करें।

दोपहर का भोजन / रात का भोजन (मुख्य भोजन)

ऊपर दिए गए विकल्पों पर विचार करके खाएं कि क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए। जितना हो सके अनाज की खपत कम करें और आहार से परिष्कृत मशीन में पीसा हुआ चपाती आटा और ब्रेड को समाप्त करें।

- एक कटोरी मिश्रित सलाद से भोजन की शुरुआत करें, इसमें पसंद की 3-4 मौसमी सब्जियां, 2-3 मौसमी फल, 2-3 प्रकार के बीज और नट्स (सूरजमुखी, चिया, सन, तिल और तरबूज के बीज) शामिल होने चाहिए। अलसी और तिल के बीज सख्त त्वचा वाले होते हैं और इन्हें चबाकर खाना और पचाना मुश्किल होता है। बेहतर होगा कि इन बीजों को मोटे से पाउडर रूप में पीसकर स्वाद बढ़ाने के लिए सलाद के ऊपर छिड़क दें। इन्हें सेंकना वा भूनना अच्छा नहीं है क्योंकि उच्च तापमान पर सेंकने से बीज और नट्स के आवश्यक ओमेगा 3 तेल नष्ट हो जाते हैं। बीज और नट्स पाउडर को एक कांच की बोतल में रखा जाना चाहिए और एक महीने तक चलने के लिए छोटे बैचों में रेफ्रिजरेटर में संग्रहित किया जाना चाहिए। नींबू का रस या सेब साइडर सिरका, तिल का तेल और जीरा पाउडर, काली मिर्च, समुद्री नमक या गुलाबी नमक जैसे वांछित मसालों के साथ ड्रेसिंग के रूप में उपयोग करें। दैनिक एक चम्मच सेब साइडर सिरका पाचन के साथ रक्त शर्करा को कम करने में मदद करता है। भारत में उपलब्ध 90% ओलिव तेल परिष्कृत वनस्पति तेल है और वैसे भी आयातित जैतून के तेल की तुलना में तिलों के तेल का पोषण मूल्य अधिक बेहतर है। भोजन के स्टार्टर के रूप में सलाद खाने से अनाज की आवश्यकता कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त, कच्ची सब्जियां सूक्ष्म पोषक तत्वों और एंटीऑक्सिडेंट का एक समृद्ध स्रोत हैं।

- पसंद की एक से दो सब्जियां-विभिन्न किस्मों के ठंडे संपीड़ित तेलों (सरसों, तिल और नारियल) में पकाएं। आप चाहे तो तलने (फ्राय) के लिए नारियल या सरसों के तेल या छाने हुए (फिल्टर्ड)

मूंगफली के तेल का उपयोग कर सकते हैं। भोजन में जैव विविधता शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व, खनिज और विटामिन प्रदान करती है।

- आवश्यक पोषक तत्वों को संरक्षित करने के लिए सब्जियों (जिसमें आलू जैसी जड़ वाली सब्जियां शामिल हैं) को प्रेशर कुकर में न पकाएं। प्रेशर कुकिंग, आलू और स्टार्च वाली सब्जियों के जटिल स्टार्च को आसानी से अवशोषित शर्करा में परिवर्तित कर देती हैं जिससे उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है।

- एक सप्ताह में सभी अलग-अलग प्रकार की सभी किस्मों की एक कप दाल और फलियां / दिन खाएं। पोषक तत्वों की कमी को रोकने के लिए जैव विविधता महत्वपूर्ण है।

- गेहूं की सामग्री को कम करने के लिए विभिन्न प्रकार के अनाज से बनी चपातियां या रोटी खाएं - स्टोर और पैक किए गए मशीन में पीसे गेहूं के आटे का सेवन न करें जिसमें फाइबर (भूसी या चोकर) और अंतर्बीज की कमी होती है; दोनों तत्व बी कॉम्प्लेक्स विटामिन और अनुत्तेजक ओमेगा 3 तेलों का एक अच्छा स्रोत हैं।

- चावल - छोटी मात्रा में चावल, पाचन स्वास्थ्य के लिए एक उपचारक अनाज है। चावल खाने का एक होशियार तरीका यह है कि एक प्लेट चावल में दाल डालने के बजाय 1-2 टेबलस्पून चावल एक कटोरी दाल / फलियां सूप (दाल) में मिलाएं। स्टार्च शुगर के अवशोषण को धीमा करने के लिए हमेशा चावल और दाल के मिश्रण में घी, तिल का तेल या नारियल तेल के साथ एक स्वस्थ वसा जोड़ें। घी और तेल के बिना उबला हुआ चावल उच्च ग्लाइसेमिक है।

- आधा कप योगर्ट (दही) या बेहतर निश्चल छाछ (पतली लस्सी) खाएं- दही को क्षारीय बनाने के लिए पका हुआ पालक या विभिन्न प्रकार की सब्जियों और कुचले हुए सरसों के साथ सब्जियों का रायता बनाएं। इसी तरह करी पत्ते, अदरक, पुदीना और ताजा धनिया के साथ लस्सी बनाएं जो रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट के समृद्ध स्रोत हैं।

- ताज़े बनाए गए अचार - सब्जियाँ, अदरक, हल्दी, ताज़ी पिसी हुई सरसों, मेथी के बीज का उपयोग करें। हल्दी और अदरक दोनों अच्छी तरह से प्रदाहनाशी खाद्य पदार्थ हैं।

- हमेशा सोचकर और धीरे-धीरे खाएं - भूख लगने पर ही खाएं, ऊपर बताए समय अंतराल अनुसार धीरे-धीरे भोजन करें। पेट भरा होने का संकेत पाने में मस्तिष्क को 20-30 मिनट लगते हैं। हमेशा जल्दी खाना खाने से हम ज्यादा खा जाते हैं।

गतिविधि और व्यायाम

नियमित व्यायाम और सक्रिय रहने से ऊर्जा संतुलन को सामान्य करने, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ाने, हड्डियों और मांसपेशियों की शक्ति को बनाए रखने, पाचन में सुधार, कब्ज को कम करने, एक अच्छी नींद सुनिश्चित करने और अंत में मनोदशा और आत्मा में सुधार करके प्रदाह के स्तर को कम करने में मदद मिलती है। शरीर सुबह के घंटों में सबसे अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय है, और देर से दोपहर और शाम के शुरुआती समय में मांसपेशियों का समन्वय सबसे अच्छा होता है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए, कोई नीचे उल्लिखित दिशानिर्देशों का पालन कर सकता है:

- एरोबिक व्यायाम जैसे दौड़ना, बाइक चलाना और तेज चलना-ये व्यायाम हृदय गति को बढ़ाते हैं और सुबह और शाम के लिए आदर्श होते हैं। देर शाम गहन व्यायाम से एंड्रीनलीन जैसे उत्तेजक हार्मोन निकलते हैं जो नींद में बाधा डालते हैं।
- ताकत और वजन प्रशिक्षण - ये देर दोपहर (3 बजे के बाद) या शाम के शुरुआती घंटों के लिए आदर्श होते हैं जब मांसपेशियों का समन्वय और सहनशक्ति अपने सबसे अच्छे रूप में होता है। यही वह समय है जिसके दौरान प्रतिस्पर्धात्मक क्रीड़ा या खेल खेले जाते हैं।
- स्ट्रेचिंग और वॉकिंग- योगा और वॉकिंग सुबह के घंटों के लिए आदर्श है जब त्वचा में विटामिन डी सिंथेसिस के लिए धूप का संपर्क सबसे अच्छा होता है। रात भर के उपवास के बाद सुबह खाली पेट टहलना सुबह शरीर को संग्रहित वसा ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति देता है।
- पूरे दिन सक्रिय रहें, रोजाना 7 से 10,000 कदम (बुजुर्गों के लिए कम, 3 से 5000 कदम प्रति दिन) सुनिश्चित करें।

• स्वास्थ्य के लिए कायाकल्प नींद

चिकित्सा विज्ञान के पास यह सुनिश्चित करने के लिए मजबूत प्रमाण है कि इष्टतम गहरी नींद की कमी से मोटापा और अन्य चयापचय संबंधी विकार हो सकते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है 1 - 2 घंटे / दिन की पुरानी नींद की कमी, 10-15 किलोग्राम वजन बढ़ने, उच्चतर शर्करा और उच्च लिपिड स्तर का कारण है और ये दोनों ही प्रदाह में योगदान करते हैं। निद्रा समय की रक्षा करना आधुनिक दुनिया में एक चुनौती है जो कृत्रिम प्रकाश और डिजिटल उपकरणों से नीली रोशनी से बाधित होती है। नींद को फिर से जीवंत करने के लिए दिशानिर्देश:

- सोने से 2-3 घंटे पहले खाएं। भरे पेट पर अच्छी नींद कोई नहीं ले सकता। पेट में भोजन शरीर के मूल तापमान (जठर अग्नि) को बढ़ाता है, और गहरी नींद के लिए शरीर के आंतरिक तापमान को एक डिग्री तक नीचे जाने की आवश्यकता होती है।
- ध्यान रखें कि नींद की शुरुआत का समय और अवधि का जगने के समय से घनिष्ट संबंध है। यदि कोई अलार्म घड़ी के बिना सुबह 6-7 बजे के बीच जाग सकता है, तो उसके पास नींद को फिर से जीवंत करने का एक स्वस्थ नींद चक्र होगा और वह रात प्राकृतिक 10-11 के समय पर सोने में सक्षम होगा।
- सोने का समय उचित और एक सा रखें, अधिमानतः 11 बजे से पहले। देरी से सोना, गहरी नींद के समय को क्षति पहुंचाता है।
- शाम 7 बजे के बाद भारी व्यायाम से बचें क्योंकि यह एड्रीनलीन जैसे उत्तेजक हार्मोन जारी करता है। अच्छी नींद के लिए शरीर को ठंडा होने में 2-3 घंटे लगते हैं।
- सोने से पहले 1-2 घंटे के लिए डिजिटल उपकरणों से निकलती नीली रोशनी से आंखों को उजागर न करें। नीली रोशनी मस्तिष्क में नींद के हार्मोन मेलाटोनिन के स्राव को रोकती है।
- शयनकक्ष को शांत, ठंडा, और अंधियारा रखें और मन व्याकुलता से दूर रखें।
- मेलाटोनिन नींद का हार्मोन है जो सुबह सूरज की रोशनी या सुबह की तेज रोशनी के संपर्क में आने पर स्रावित होता है। मेलाटोनिन के स्राव को अधिकतम करने के लिए देर से उठने वालों को सुबह की रोशनी का लाभ नहीं मिलता है। मेलाटोनिन के निम्न स्तर का मतलब है खराब नींद। समय क्षेत्र यात्रा (जेटलैग) से नींद की कमी एक कम मेलाटोनिन स्तर का एक उत्कृष्ट उदाहरण है।
- अगर आपको प्रिस्क्रिप्शन दवा (ब्लड प्रेशर या हार्ट पिल्स) शुरू करने के बाद नींद की कमी होती है, तो यह संभवतः इन दवाओं का खराब असर है।
- मन को शांत, हर्षित स्थिति के साथ बिस्तर पर जाएं, शाम के घंटों के बाद संघर्ष और तर्कों से बचना चाहिए। मन को शांत करने के लिए परावर्तन (रिफ्लेक्शन) और ध्यान (मेडिटेशन) महान उपकरण हैं।
- नींद की दवाओं को लेने से बचें क्योंकि एलोपैथिक दवा निर्देशिका में कोई दवा नहीं है, जो प्राकृतिक कायाकल्प नींद की नकल कर सकती है। अधिकांश नींद की गोलियां नशे की लत हैं और अगली सुबह आपको सिरदर्द और हैंगओवर की स्थिति में छोड़ देती हैं।

निष्कर्ष :-

पोषक तत्वों की कमी वाले वाणिज्यिक आहार और असंतुलित जीवन शैली, उपवास / भोजन, नींद / जागने और गतिविधि के आवश्यक उत्तरजीविता व्यवहार से संबंधित है जो लिवर (जिगर) के साथ शुरू होने वाले पेट के अंगों में असामान्य वसा जमाव का कारण बनता है। यह शरीर में जहरीली प्रदाह की प्रक्रिया शुरू करता है। प्रदाह, टाइप 2 मधुमेह, मेटाबोलिक सिंड्रोम, हृदय रोग, और कई और अधिक गंभीर बीमारियों का प्रारंभिक बिंदु है। प्रारंभिक चरण में चिकित्सा मूल्यांकन आमतौर पर एक असामान्यता का पता लगाने में विफल रहता है।

हालांकि, यदि आप थकावट और थकान, दर्द और पीड़ा, माइग्रेन, एसिड रिफ्लक्स, अपच, खराब नींद जैसे लक्षणों से पीड़ित हैं, और आपकी कमर चौड़ी हो रही है, तो यह एक चेतावनी का संकेत है कि शरीर में गुप्त प्रदाह के रोग की प्रक्रिया शुरू हो गई है। यह एक चेतावनी है जिससे आपको रोग की प्रक्रिया को रोकने और उलटने के लिए भोजन और जीवन शैली को बदलना होगा।

References

1. Sears, B et al. Anti-inflammatory nutrition as a pharmacological approach to treat obesity. *Journal of Obesity*: 2011.
2. Hotamisligil, Gs et al.- Inflammation and metabolic disorders. *Nature*, Vol 444: 2006.
3. Bachu M et al.-Association between C reactive protein and adiposity in women. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Vol 94: 2009.
4. Shridhar, r G et al. Modern diet and its impact on human health. *J Nutrition and Food Sciences (28th World Congress on Diet, Nutrition, and Obesity)*.
5. Wagenknecht, LE et al. Insulin sensitivity, insulin secretion, and abdominal fat: Insulin Resistance Atherosclerosis Study(IARS). *Diabetes*; Vol 52: 2003
6. Olefsky, J M et.al. A bridge between obesity and inflammation. *Cell*; Vol 138: 2009.
7. Wellen, KE et al. Obesity-induced inflammatory changes in adipose tissue. *Journal of Clinical Investigation*; Vol 12: 2003.
8. Forsythe Lk et al. Obesity and Inflammation: the effect of weight loss. *Nutrition research reviews*; Vol 21: 2008.
9. Lawrence, G D. Dietary fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence. *Advances in Nutrition*; Vol 4: 2013.
10. Eyres, L et al. Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in human. *Nutrition Reviews*;Vol 74: 2016
11. King, DE et al. Fiber and C reactive protein in diabetes, hypertension, and obesity. *Diabetes care*; Vol; 28: 2005.
12. Intaphuak, S et al. Anti-inflammatory, analgesic, and antipyretic activities of virgin coconut oil. *Pharmaceutical biology*; Vol 48: 2010.

13. Buyken, AC et al. Association between carbohydrate quality and inflammatory markers: a systemic review of observational and interventional studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*; Vol 68: 2014.
14. Irwin, MR Et al. Sleep disturbance, sleeps duration, and inflammation: A systemic review and Meta-analysis. *Biological Psychiatry*; Vol 80: 2016.