ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!!

Telemedicine To Live up to 85 Years!
Next Step Living Longer Books

Essential Dietary Fatty Acids not made by our body (fish oil, flaxseeds etc.)

Edition 2023 | Hindi

Author:

(Prof.) Dr. S. Om Goel, MD/DM (USA)

From family of doctors

from AIIMS, MAMC & Delhi University

MD Medicine, USA

DM/Fellowship, USA

हमारे जीवन में 15 साल जोड़ सकते हैं ? बेशक, हम कर सकते हैं!!

ये "मेडिकल किताब" हमारे जीवनकाल में "15 साल" जोड़ने में वास्तव में मदद कर सकते

"अनुशंसित आयु 13 वर्ष से 80 वर्ष है

जल्द ही आपऔर भी बहुत खुश हैं।

आप जीवन काल में साल जोड़ते हैं।"

प्रस्तावना

इसके बारे में सोचो!

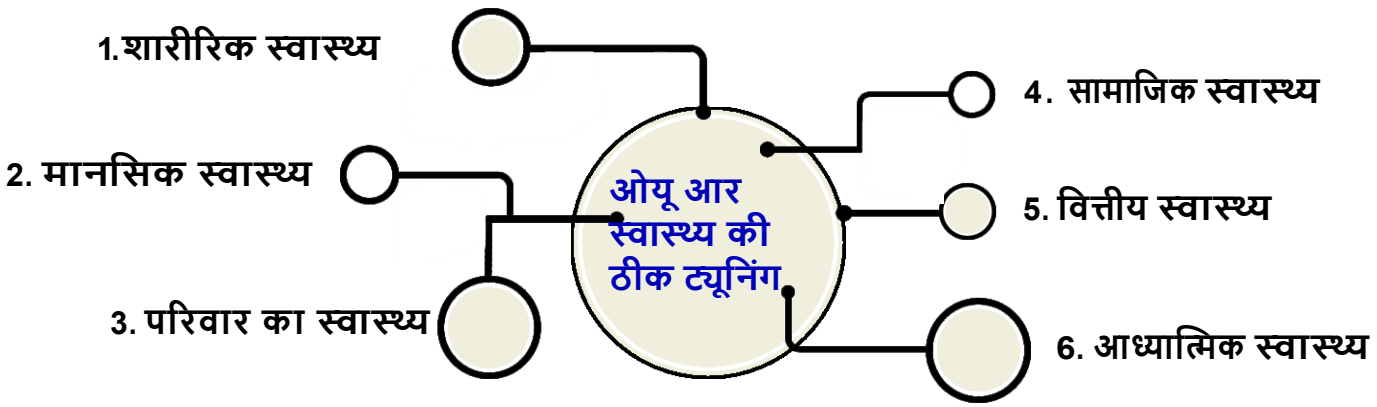
वास्तविक जीवन में चमत्कार नहीं होते हैं।

कम से कम भारत में (अमेरिका में बहुत आम नहीं) हम केवल तभी चिकित्सा देखभाल की तलाश करते हैं जब हमारे पास तथाकथित "खतरनाक लक्षण" होते हैं और एमडी / चिकित्सक इन "खतरनाक लक्षणों" पर ध्यान केंद्रित करने के साथ देखभाल प्रदान करते हैं। हम इसे "संकट चिकित्सा" कहते हैं।

व्यक्तिगत रूप से बोलते हुए, 2020/2021 में और आने वाले वर्षों में, ये "खतरनाक लक्षण" ("संकट चिकित्सा" कहा जाता है) 75 से 85 वर्ष के आयु वर्ग में आने से पहले दुर्लभ होना चाहिए।

बशर्ते कि

हम अपने स्वास्थ्य (चिकित्सा परिभाषा) को ठीक करते रहते हैं और मौलिक चिकित्सा ज्ञान के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं, और हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हमारे पर ध्यान देते हैं:



मेरा विश्वास करो, ये सभी 6 प्रकार के स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण और बहुत महत्वपूर्ण हैं और टी हेम को ठीक करने से नाटकीय परिणाम हो सकते हैं।

15 सालके जीवन काल और अस्वीकरण के बारे में अधिक

उन सभी पुस्तकों में जो मैं चिकित्सक और एमडी के रूप में लिख रहा हूं, जीवन भर के अनुभव के साथ (मेरी टीम के साथ) –

मैंने सबसे आम चिकित्सा तथ्यों का उल्लेख किया है जिन्हें हम में से प्रत्येक को हमारे यहां जानने की आवश्यकता है।
दिन-प्रतिदिन का जीवन।

अज्ञानता कभी भी एक आशीर्वाद नहीं है और 2020 ने हमें यह दिखाया है।

मैं अत्यधिक अनुशंसा करता हूं कि मिडिल स्कूल में प्रवेश करने वाले किसी भी व्यक्ति (8 वीं कक्षा यानी 13 वर्षीय) को इन पुस्तकों को पढ़ना शुरू करना चाहिए और जितना संभव हो उतना पढ़ने की कोशिश करनी चाहिए **ताकि वे सबसे आम चिकित्सा तथ्यों में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकें।**

ये पुस्तकें मूल अंग्रेजी, स्पेनिश, हिंदी, बंगाली और कई अन्य भाषाओं में भी लिखी गई हैं।

यदि हम चेन-धूम्रपान और अत्यधिक शराब के उपयोग या किसी अन्य नशीली दवाओं के दुरुपयोग में जाने से पहले चिकित्सा तथ्यों में अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं, तो अंततः, हम एक स्वस्थ और लंबा जीवन जी सकते हैं।

मेरे सभी शोध और सामान्य ज्ञान कहते हैं कि 13 साल की उम्र में शुरू होता है, (जब हम अपनी किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और हमारी नापसंदगी - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक पहुंचने तक बहुत आकार लेते हैं।

भारत और अमेरिका दोनों मुझे बहुत प्रिय हैं,

पूर्व में मैं पैदा हुआ था; मेरे माता-पिता हैं। उत्तरार्द्ध में, मेरी पत्नी और मेरे बच्चे हैं।

एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो गई क्योंकि मैं संयुक्त राज्य अमेरिका में रहता हूं, कि आबादी नवीनतम चिकित्सा प्रगति का लाभ उठा रही है।

हमारा भारतीय समुदाय, हमारे सभी मित्र और परिवार, जब हमारे पास चिकित्सा संबंधी समस्याएं होती हैं, तो वे वास्तव में खुद को सरकारी और निजी अस्पतालों और डॉक्टरों ("शून्य" विश्वास के साथ) की दया पर रख रहे हैं।

भारत में लोगों को अपना पैसा खुद खर्च करना पड़ता है।

इसे महसूस करते हुए, मैंने सभी चिकित्सा जानकारी प्रदान की है जो हम डॉक्टरों के लिए उपलब्ध है, ताकि कोई भी बुद्धिमान विकल्प बना सके और आत्मविश्वास से अपने स्वास्थ्य को अपने हाथों में ले सके।

लेकिन फिर भी मैं ईमानदारी से अनुरोध करता हूं कि आपको इसके बिना कोई दवा नहीं लेनी चाहिए।
अपने परिवार के डॉक्टरों की देखरेख।

मैंने अपनी पुस्तकों में जो तथ्य प्रदान किए हैं, वे बहुत सरल अंग्रेजी में या आपकी भाषा में लिखे गए हैं क्योंकि,

आप अपने स्वास्थ्य के संबंध में सही विकल्प कैसे बनाने जा रहे हैं, अगर आप नहीं जानते कि जवाब क्या है?

हमारी कुंडली/सितारे पर्याप्त नहीं हैं, और पंडित, पुजारी या मौलाना से परामर्श करना कभी भी पर्याप्त नहीं होता है।

अंधा विश्वास कभी भी एक विकल्प नहीं है।

प्रार्थना मदद करती है, हाँ! जब हम किसी स्थिति का जवाब नहीं जानते हैं।

अगर हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाता है, तो आखिरकार यह हिल नहीं पाएगी; इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम कितनी प्रार्थना कर सकते हैं, यह तब तक नहीं होगा जब तक कि हम टैंक को नहीं भरते।

यदि आप अनुमान लगाते हैं और बुद्धिमानी से चुनते हैं, तो आपके पास संकट नहीं होगा। इसलिए, हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको अंतर्दृष्टि देते हैं लेकिन कृपया किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सकों से परामर्श करें।

सामग्री की लिका

अध्याय 1

1 ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड- हमें उन्हें अपने भोजन से प्राप्त करना चाहिए

अध्याय 2

2 आवश्यक फैटी एसिड शब्द का क्या अर्थ है?

अध्याय 3

3 पूरी तरह से असंतृप्त फैटी एसिड की दो प्रमुख श्रेणियां हैं

अध्याय 4

4 प्रमुख आहार ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड

अध्याय 5

5 मछली और मछली का तेल आवश्यक फैटी एसिड का सबसे अमीर स्रोत है

अध्याय 6

6 मूल सवाल जो हमारे दिमाग में आता है "मछली के तेल में क्या होता है"?

अध्याय 7

7 ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है

अध्याय 8

8 मछली के तेल की खुराक के 8 प्रमुख घटक

अध्याय 9

9 पॉलीअनसेचुरेटेड एसेंशियल फैटी एसिड (मछली के तेल में)

अध्याय 10

10 हमारे शरीर पर मछली के तेल के प्रभाव

अध्याय 11

11 मछली के सेवन पर पाबंदी शाकाहारी द्वारा तेल कैप्सूल

अध्याय 12

12 ओमेगा-3 का शाकाहारी स्रोत आवश्यक फैटी एसिड - अलसी के बीज और अलसी के बीज का तेल

अध्याय 13

13 अगर आप ओमेगा-3 का सेवन करना चाहते हैं आवश्यक फैटी एसिड, हम नहीं कहेंगे - नहीं! अधिक शोध की आवश्यकता है।

अध्याय 1

ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड - हमें उन्हें अपने भोजन से प्राप्त करना चाहिए

इसके बारे में सोचो

हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ का कहना है कि:

"मानव शरीर अन्य वसा या कच्चे माल से आवश्यक अधिकांश प्रकार के वसा बना सकता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड (जिसे ओमेगा-3 वसा और एन-3 वसा भी कहा जाता है) के लिए ऐसा नहीं है। ये आवश्यक वसा हैं- शरीर उन्हें खरोंच से नहीं बना सकता है लेकिन उन्हें भोजन से प्राप्त करना चाहिए। ओमेगा-3 में उच्च खाद्य पदार्थों में मछली, वनस्पति तेल, नट्स (विशेष रूप से अखरोट), अलसी के बीज, अलसी का तेल और पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

ओमेगा-3 वसा पूरे शरीर में कोशिका झिल्ली का एक अभिन्न अंग है और इन झिल्ली में सेल रिसेप्टर्स के कार्य को प्रभावित करता है। वे हार्मोन बनाने के लिए प्रारंभिक बिंदु प्रदान करते हैं जो रक्त के थक्के, धमनी की दीवारों के संकुचन और विश्राम और सूजन को नियंत्रित करते हैं। वे कोशिकाओं में रिसेप्टर्स से भी बंधते हैं जो आनुवंशिक कार्य को नियंत्रित करते हैं। इन प्रभावों के कारण, ओमेगा-3 वसा को हृदय रोग और स्ट्रोक को रोकने में मदद करने के लिए दिखाया गया है, ल्यूपस, एक्जिमा और रुमेटीइड गठिया को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, और कैंसर और अन्य स्थितियों में सुरक्षात्मक भूमिका निभा सकता है"।

अधिक शोध की भी आवश्यकता है।

इस पुस्तक में, हम असंतृप्त ओमेगा-3 की खुराक के बारे में बात करेंगे।

इससे मेरा मतलब मछली की खपत से है और ओमेगा-3 फैटी एसिड की खुराक।

Chap1Fig1

अध्याय 2

ईक्रेडेंशियल फैटी एसिड शब्द का क्या अर्थ है?

आवश्यक फैटी एसिड शब्द का अर्थ क्या है?

"पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड"

i. यह उस भोजन द्वारा प्रदान किया जाना चाहिए जो हम हर दिन लेते हैं

ii. ये आवश्यक फैटी एसिड हैं

iii. उन्हें शरीर में संश्लेषित नहीं किया जा सकता है

iv. लेकिन वे हमारे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं

Chap2Fig1

आवश्यक फैटी एसिड फॉस्फोलिपिड्स का बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

फॉस्फोलिपिड्स सेलुलर झिल्ली की संरचनात्मक अखंडता को बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण हैं, यानी, हमारे पूरे शरीर में कोशिकाओं की झिल्ली।

अध्याय 3

पूरी तरह से असंतृप्त फैटी एसिड की दो प्रमुख श्रेणियां हैं

पूरी तरह से असंतृप्त फैटी एसिड की दो प्रमुख श्रेणियां हैं:

1. ओमेगा -3। एन -3 फैटी एसिड भी कहा जाता है
2. ओमेगा -6। एन -6 फैटी एसिड भी कहा जाता है

Chap3Fig1

ओमेगा -3 और ओमेगा -6 नाम, फैटी एसिड श्रृंखला में पहले दोहरे बंधन के स्थान पर आधारित हैं।

जहां तक **ओमेगा -6 फैटी एसिड का सवाल है** ,

वे अधिकांश लोगों के आहार में प्रचुर मात्रा में हैं।

हाल ही में, लोग अधिक से अधिक उपयोग कर रहे हैं

- मकई के तेल
- और सूरजमुखी के तेल

  जो ओमेगा -6 फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत हैं।

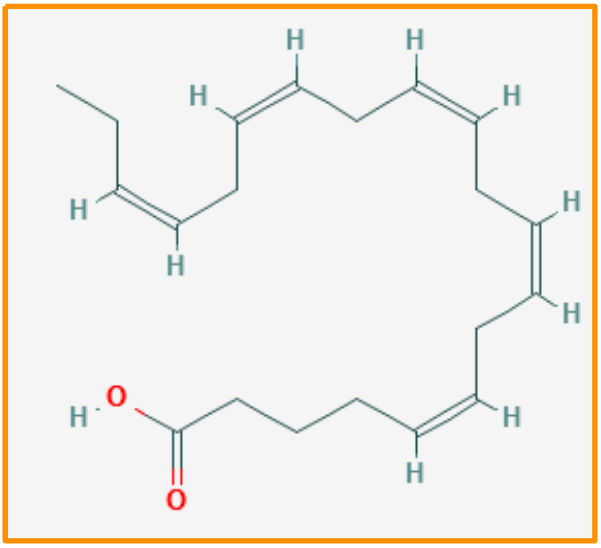
अध्याय 4

प्रमुख आहार ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड

तीन प्रमुख आहार ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड हैं:

Chap4Fig1

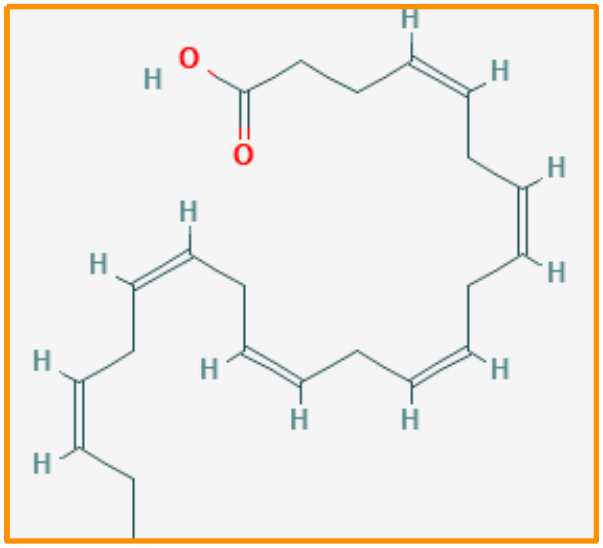
1. इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए)



ईपीए की आणविक संरचना
(सी 20: 5, ओमेगा -3)

Chap4Fig2

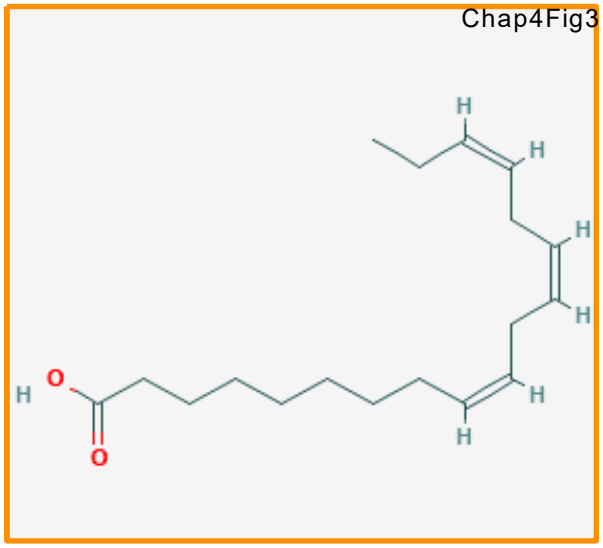
2. डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए)



डीपीए की मोलेकुलर संरचना
(सी 22: 6, ओमेगा -3)

3. अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए)

Chap4Fig3



एएलए की आणविक संरचना
(सी 18: 3, ओमेगा -3)

Chap4Fig4

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए)

जो ओमेगा -3 फैटी एसिड है, पौधों के तेलों में पाया जाता है जैसे,

- अलसी का तेल
- सोयाबीन तेल
- कैनोला तेल

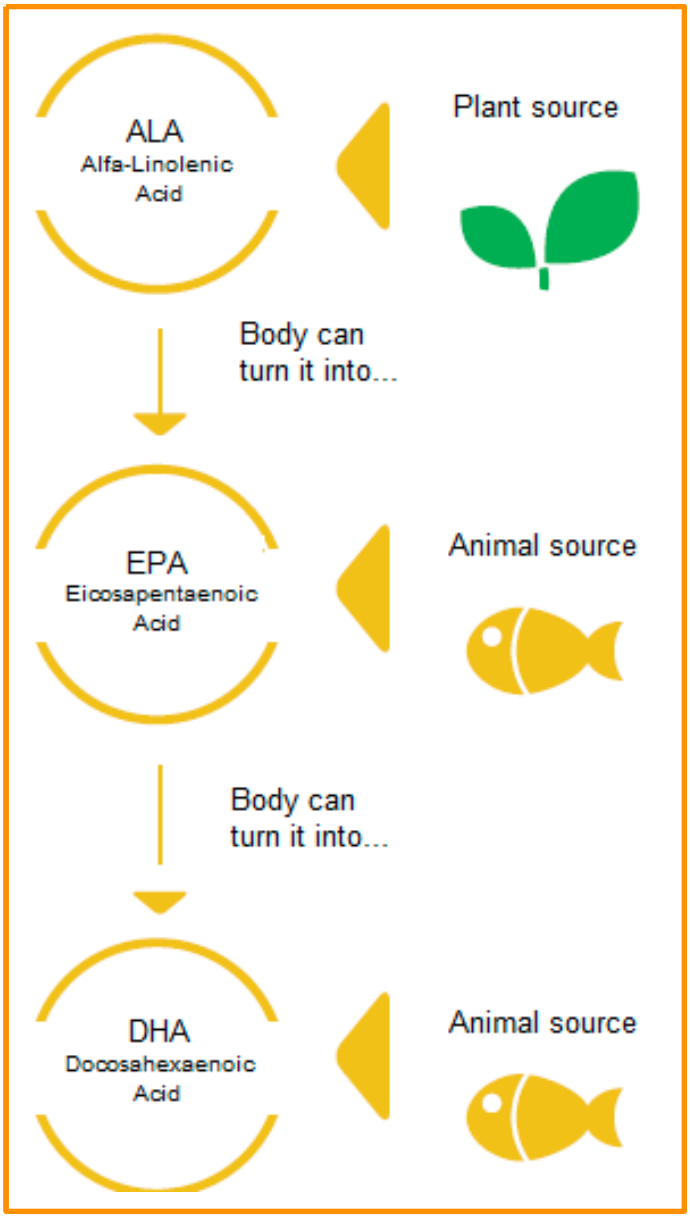
बहुत कम मात्रा में एएलए भी पाया जाता है:

- भांग के बीज
- अखरोट

तीन आवश्यक ओमेगा -3 पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड में से, पहले दो फैटी एसिड,

- इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए)
- और डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए)

पशु आधारित हैं, और वे प्रकृति में जैविक रूप से सक्रिय हैं।

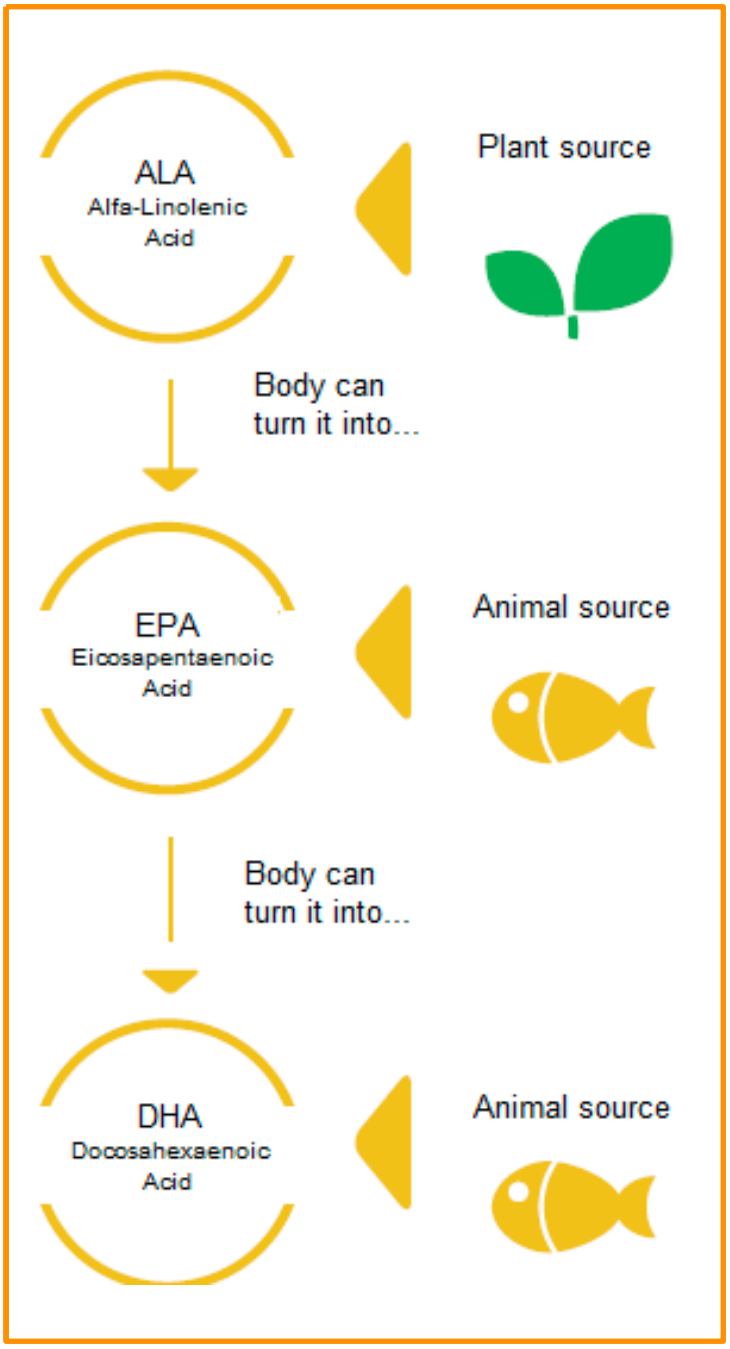


Chap4Fig5

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए) एक पौधे आधारित फैटी एसिड है,

और यह जैविक रूप से महत्वपूर्ण नहीं है।

दरअसल, यह अन्य दो में परिवर्तित हो जाता है, लेकिन हमारे शरीर को आमतौर पर ईपीए और डीएचए में परिवर्तित करने के लिए बड़ी मात्रा में एएलए की आवश्यकता होती है।



एएलए, ईपीए और डीएचए के लिए स्रोत

Chap4Fig6

अध्याय 5

मछली और मछली का तेल आवश्यक फैटी एसिड का सबसे अमीर स्रोत हैं

मछली, मीठे पानी की मछली और खारे पानी की मछली दोनों में लगभग 50% फैटी एसिड हो सकते हैं।

मछली जिसमें ओमेगा -3 फैटी एसिड होता है,

- मैकेरल
- हेरिंग
- टूना
- सामन

Eicosapentaenoic एसिड (EPA) सबसे अमीर स्रोत है मछली के तेल की संख्या।

डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए) मछली के तेल में मौजूद है और लाल भूरे शैवाल।

Chap5Fig1

अध्याय 6

मूल प्रश्न जो हमारे दिमाग में आता है "मछली के तेल में क्या होता है"?

मछली के तेल में दो सबसे महत्वपूर्ण ओमेगा -3 पॉलीसैचुरेटेड आवश्यक फैटी एसिड होते हैं:

Chap6Fig1

1. इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए)

2. डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए)

प्रकृति में,

<u>ये दो आवश्यक फैटी एसिड में पाए जाते हैं:</u>

- मछली,

और • शेल-मछली

<u>यह कुछ अन्य जानवरों के भोजन में बहुत कम मात्रा में पाया जाता है।</u>

अध्याय 7

ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है

इसके बारे में सोचो

50 साल पहले यह पाया गया था कि ग्रीनलैंड में एक समुदाय बड़ी मात्रा में समुद्री भोजन लेता था और इसलिए वहां के लोगों को दिल का दौरा पड़ने, कोरोनरी धमनी रोग आदि की दर कम थी।

चिकित्सा समुदाय बहुत उत्सुक था और उन्होंने यह पता लगाने के लिए एक व्यापक शोध पूरा किया कि समुद्री भोजन में क्या है।

उन्होंने पाया कि समुद्री भोजन में कुछ ऐसा था जिससे दिल के दौरे की घटनाओं में कमी आती है।

आखिरकार, अनुसंधान मछली के तेल में लंबी श्रृंखला ओमेगा -3 पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड पर केंद्रित हो गया।

सच कहूं, तो ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका मछली के तेल कैप्सूल/

Chap7Fig1

अध्याय 8

मछली के तेल की खुराक के प्रमुख घटक

Chap8Fig1

ये दो पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड मछली के तेल की खुराक के प्रमुख घटक हैं:

1. इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए)
2. डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए)

हम पारंपरिक रूप से इन दो पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड, ईपीए और डीएचए कह सकते हैं,

लेकिन हम उन्हें यह भी कह सकते हैं:

- लंबी श्रृंखला ओमेगा -3 फैटी एसिड, या
- समुद्री भोजन ओमेगा -3 फैटी एसिड, या
- समुद्री ओमेगा -3 फैटी एसिड

अध्याय 9

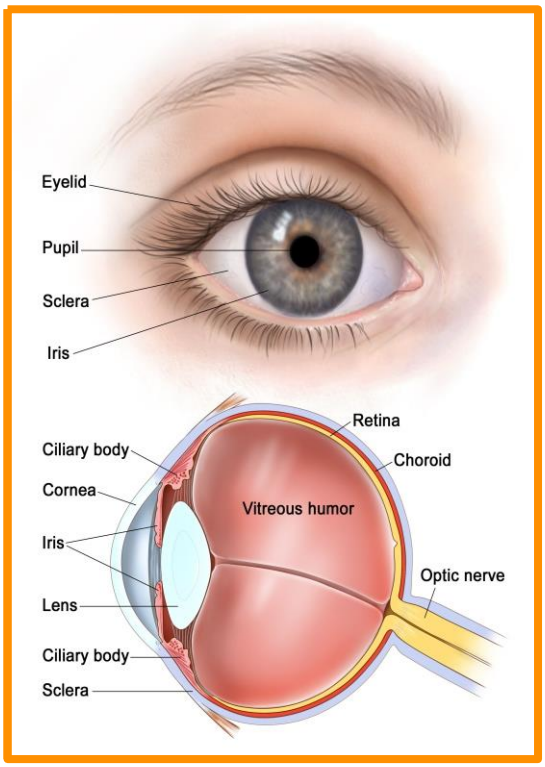
पॉलीअनसेचुरेटेड एसेंशियल फैटी एसिड (मछली के तेल में)

मछली के तेल में पाए जाने वाले पॉलीअनसेचुरेटेड आवश्यक फैटी एसिड बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे फॉस्फोलिपिड्स के महत्वपूर्ण घटक बनाते हैं।

एक। फॉस्फोलिपिड्स हमारे कोशिका झिल्ली के विभिन्न पहलुओं को बनाने में मदद करते हैं।

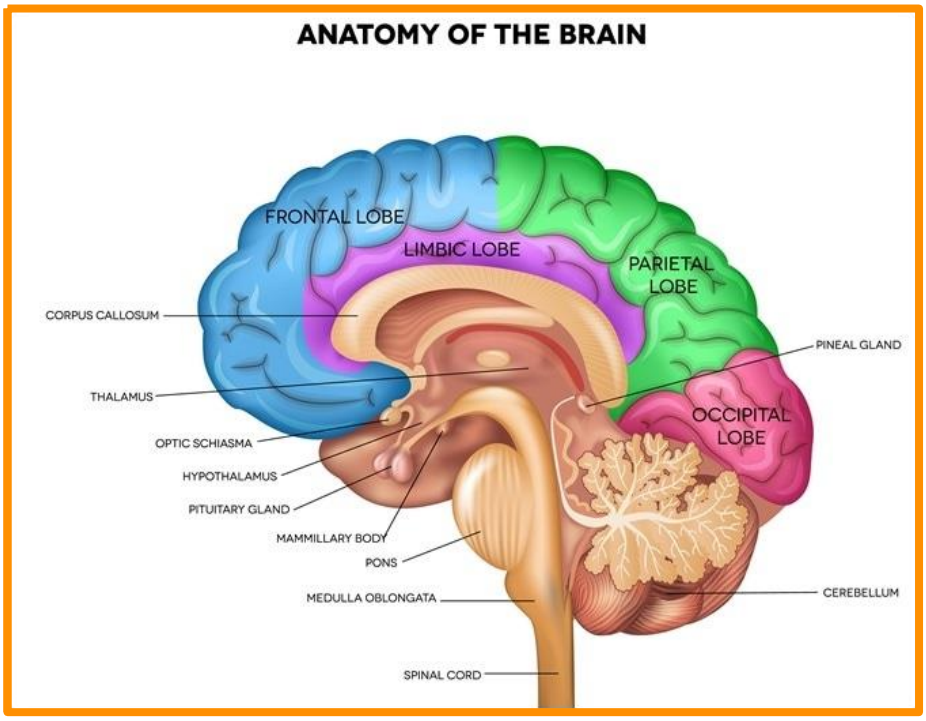
विशेषकर

1. रेटिना



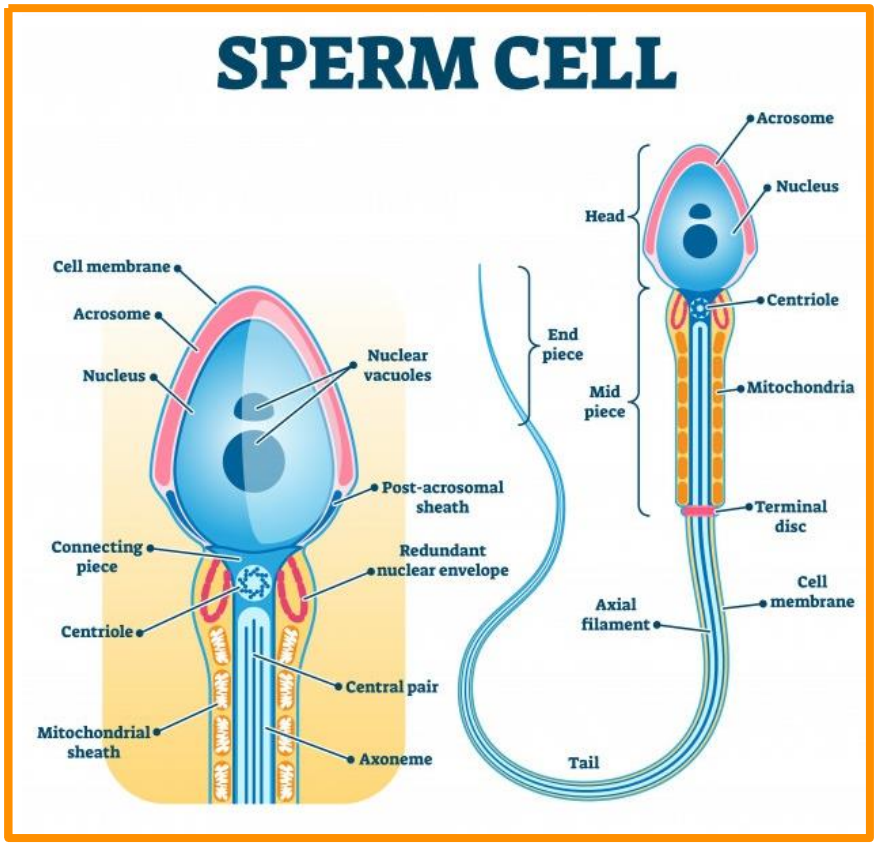
Chap9Fig1

2. मस्तिष्क



Chap9Fig2

3. शुक्राणु कोशिका



Chap9Fig3

B. ये ओमेगा -3 फैटी एसिड सूजन या भड़काऊ गतिविधि को कम करने में भी मदद करते हैं

ईकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए) और डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए) वास्तव में दो सबसे महत्वपूर्ण जैविक रूप से सक्रिय पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड हैं।

तीसरा, अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए), जैविक रूप से सक्रिय नहीं है।

अध्याय 10

मछली के तेल के प्रभाव हमारे शरीर पर

वसा (लिपिड) पर प्रभाव

मछली के तेल की खपत

Chap10Fig1

सीरम ट्राइग्लिसराइड एकाग्रता को लगभग 30% तक कम कर देता है।

ट्राइग्लिसराइड्स को 30% तक कम करता है

यदि **आप इसे कम लेते हैं**, तो प्रभाव कम से कम होगा।

यदि **आप इसे अधिक से अधिक लेते हैं**, तो लिपिड या सीरम ट्राइग्लिसराइड्स का कम होना अधिक से अधिक होगा।

यह यकृत पर पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी तेल / ओमेगा -3 प्रभाव के प्रभाव से होता है।

इसके अलावा, यह प्रभाव सीधे मछली के तेल की खुराक की मात्रा के आनुपातिक है जो हम उपभोग करते हैं।

पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड → कम करता है ड्स → ट्राइग्लिसराइ 30% से

2. रक्तचाप पर प्रभाव

इसके बारे में सोचो

हमारे चिकित्सा पेशे में स्वस्थ साधनों का उपयोग करके हृदय गति में कमी को स्वस्थ माना जाता है।

सबसे अच्छा उदाहरण एथलीट हैं जो वास्तव में हर दिन पेशेवर खेलों के लिए व्यापक अभ्यास करते हैं।

उनकी हृदय गति वास्तव में कम है और उन स्थितियों में यह एक अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है, लेकिन अन्य लोगों में जो सिर्फ एक नियमित दिनचर्या/ गतिहीन जीवन जीते हैं, कम हृदय गति एक अच्छा संकेत नहीं है।

मछली के तेल की खपत:

- मदद करता है **रक्तचाप को कम करना**

रक्तचाप को कम करता है

Chap10Fig2

- **रक्तचाप कम करने का प्रभाव** उन लोगों में अधिक होता है जिनके पास रक्तचाप बढ़ जाता है, कोई अन्य दवा नहीं लेते हैं।

- करता है **हृदय गति को कम करना**

हृदय गति को कम करें

- **रक्त बढ़ाने पर कुछ प्रभाव पड़ता है हमारे शरीर में प्रवाह,** लेकिन प्रभाव बहुत अधिक नहीं है सार्थक।

शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है

III. सूजन पर प्रभाव

मछली के तेल की खपत

सूजन को कम करने में मदद

हमारे शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है।

Chap10Fig4

और जब हम मछली के तेल की खुराक लेते हैं, तो वे कम करते हैं,

- सी-रिएक्टिव प्रोटीन

सी-रिएक्टिव प्रोटीन को कम

Chap10Fig5

एक्टिव प्रोटीन के लिए कम जोखिम माप 1 मिलीग्राम से कम है।

औसत जोखिम 1-3mg है।

और उच्च जोखिम 3 मिलीग्राम से अधिक है।

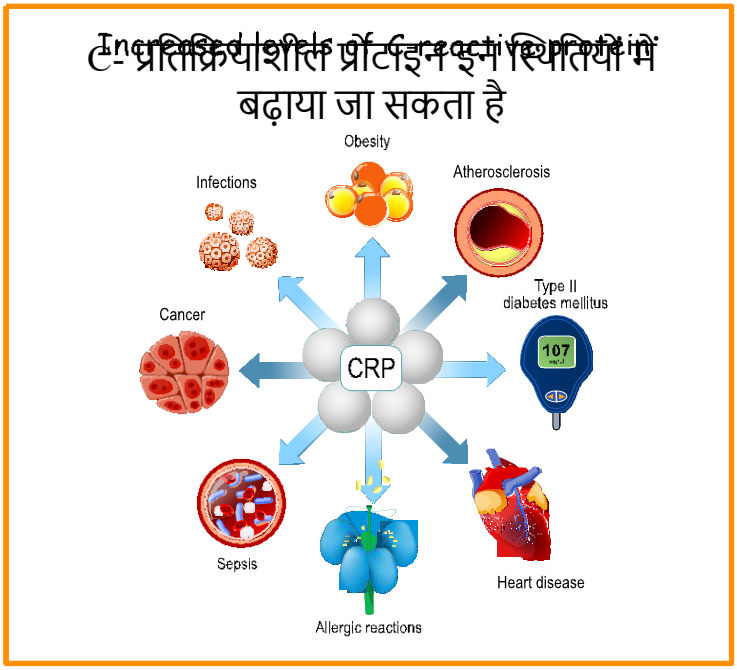
सी रिएक्टिव प्रोटीन का कम जोखिम माप = <1 मिलीग्राम और उच्च जोखिम = >3

ये सभी शरीर में सूजन के मार्कर हैं।

यदि ये संख्या अधिक है,

एक सूजन है,

शरीर में कहीं



Chap10Fig6

- ट्यूमर नेक्रोसिस कारक, अल्फा

ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर,अल्फा को कम करता है

अध्याय 11

शाकाहारियों द्वारा मछली के तेल कैप्सूल की खपत के आसपास वर्जना

इसके बारे में सोचो

मेरे एक सहयोगी ने मुझे बताया कि उसके आहार विशेषज्ञ ने मछली के तेल की खुराक लेने के लिए कहा था। यह देखते हुए कि मेरा सहयोगी शाकाहारी था और उसे अपने आहार में पर्याप्त ओमेगा3 की खुराक नहीं मिलेगी, आहार विशेषज्ञ ने उसे मछली के तेल की खुराक, सन बीज आदि का सेवन करने के लिए कहा।

आमतौर पर यह देखा गया है कि शाकाहारी लोग मछली के तेल की खुराक लेने को अपने धर्म, भोजन विकल्पों आदि के खिलाफ मानते हैं।

Chap11Fig1

हालांकि, इस वर्जना को खत्म करने की जरूरत है।

मछली के तेल की खुराक का सेवन करने के लाभ बहुत बड़े हैं।

पूरक ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड में समृद्ध हैं। इसलिए, ऐसी दवाएं / कैप्सूल खाना विशेष रूप से शाकाहारियों के लिए फायदेमंद है।

एक बात हमें समझनी होगी कि तीन आवश्यक ओमेगा -3 पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड में से,

पहले दो फैटी एसिड,

इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए) और

डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए),

पशु आधारित हैं,

और वे प्रकृति में जैविक रूप से सक्रिय हैं।

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए) एक पौधे आधारित फैटी एसिड है और यह जैविक रूप से महत्वपूर्ण नहीं है।

दरअसल, यह अन्य दो में परिवर्तित हो जाता है, लेकिन हमारे शरीर को आमतौर पर ईपीए और डीएचए में परिवर्तित करने के लिए बड़ी मात्रा में एएलए की आवश्यकता होती है।

हम शाकाहारी लोगों से यह समझने का अनुरोध करते हैं कि:

जैविक रूप से सक्रिय पॉलीअनसेचुरेटेड ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड ईपीए और डीएचए पशु उत्पादों से प्राप्त होते हैं।

हां, हम समझते हैं कि शाकाहारी होने के नाते आप अलसी के बीज और अखरोट लेना पसंद करेंगे,

Chap11Fig2

जिसमें एएलए (आवश्यक पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड) होता है,

लेकिन आपको यह समझना होगा कि एएलए **मनुष्यों में** जैविक रूप से सक्रिय नहीं है, और

दुर्भाग्य से, ईपीए और डीएचए में परिवर्तित होने के लिए एएलए की एक बड़ी राशि लगती है।

सच कहूँ तो धर्मांतरण की यह प्रक्रिया इंसानों में बहुत खराब है।

Chap11Fig3

इसलिए
दूसरे शब्दों में अलसी और अखरोट लेना वास्तव में
बहुत उपयोगी नहीं है।

हमें तथाकथित आवश्यक ओमेगा -3 पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड का लाभ नहीं मिलने जा रहा है।

हर किसी को यह समझने की जरूरत है।

मछली के तेल की खुराक एक प्रिस्क्रिप्शन दवा के रूप में भी आती है (जिसमें पर्याप्त पॉलीअनसेचुरेटेड आवश्यक फैटी एसिड होते हैं)

और हमें पूर्ण शोध करने की आवश्यकता है,

और सुनिश्चित करें कि हमारे द्वारा खरीदे जाने वाले मछली के तेल की खुराक में पर्याप्त पॉलीअनसेचुरेटेड आवश्यक फैटी एसिड हैं।

अध्याय 12

ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड का शाकाहारी स्रोत - फ्लेक्स बीज और फ्लेक्स बीज तेल

हमें अपने शरीर में आवश्यक फैटी एसिड की आवश्यकता होती है।

हम आवश्यक फैटी एसिड की कमी को कम करने के लिए आहार को बढ़ा सकते हैं।

आवश्यक फैटी एसिड के शाकाहारी स्रोतों में शामिल हैं:

- **अलसी के बीज**
- **कैनोला**
- **अखरोट**
- **सूर्य-फूल का तेल**

Chap12Fig1

जैसा कि कहा गया है, फ्लेक्स बीज / तेल ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड का एक महत्वपूर्ण स्रोत भी हैं।

दुनिया भर के आहार विशेषज्ञों और पोषण विशेषज्ञों ने रोजमर्रा के भोजन में अलसी के बीज / तेलों के सेवन के महत्व पर जोर दिया है।

Chap12Fig2

अलसी के बीजों में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए) भी होता है, जो ओमेगा -3 फैटी एसिड में से एक है और फिर यह ओमेगा -3 फैटी एसिड के साथ अन्य दो सक्रिय रूपों में परिवर्तित हो जाता है जो इकोसापेंटेनोइक एसिड (ईपीए) और डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (डीएचए) हैं।

लेकिन तथ्य यह है कि एएलए की बहुत बड़ी मात्रा ईपीए और डीएचए की छोटी मात्रा में परिवर्तित हो जाती है और वे वास्तव में दो ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड हैं जो जैविक रूप से सक्रिय हैं और सबसे महत्वपूर्ण हैं।

अलसी का तेल पके हुए अलसी के बीजों से प्राप्त किया जाता है और ईमानदारी से कहूं तो, लोग अलसी के तेल के कम सामान्य नामों में से एक के बारे में जानते हैं या नहीं भी, जो अलसी का तेल है।

अलसी का तेल कैप्सूल और तरल दोनों रूपों में उपलब्ध है।

Chap12Fig3

अध्याय 13

यदि आप ओमेगा -3 आवश्यक फैटी एसिड का उपभोग नहीं करना चाहते हैं, तो हम यह नहीं कहेंगे - नहीं! अधिक शोध की आवश्यकता है!

इसके बारे में सोचो

डॉक्टरों और शीर्ष चिकित्सा निकायों को लगता है कि ओमेगा-3 पॉलीअनसेचुरेटेड फैटीएसिड लेने का लाभ है और ***वे कोरोनरी धमनी के जोखिम को कम करते हैं बीमारी/ दिल का दौरा।***

दुनिया भर के शीर्ष चिकित्सा निकाय सहमत हैं कि अगर हम मछली के तेल की खुराक लेते ***हैं तो वे करते हैं हमारे रक्त को कम करने/ कम करने में मदद करता है दाब।***

और दिल के दौरे का खतरा भी है और हाँ है

1 *इसका एक वैज्ञानिक प्रमाण है।*

Chap13Fig

लेकिन शीर्ष चिकित्सा निकाय अभी भी कहते हैं कि:

"ठीक है",

ओमेगा 3 असंतृप्त फैटी एसिड के साथ इस दवा को लें,

और आपके "दिल के दौरे का खतरा" कम हो जाएगा।

लेकिन, अगर आप हमसे चिकित्सकों से पूछते हैं,

हम कहने जा रहे हैं कि **हाँ, यह मदद करता है,**

हां, हम एक डॉक्टर / चिकित्सक के रूप में सहमत हैं:

ए) वैज्ञानिक प्रमाण हैं कि यह रक्तचाप को कम करता है।

रक्तचाप को कम करता है

बी) **यह कोरोनरी धमनी रोग के जोखिम को कम करता है**

कोरोनरी धमनी रोग के जोखिम को कम करता है

ग) **सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव स्पष्ट रूप से हैं दिल के संबंध में**

दिल के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

d) यह **हमारे शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को भी कम करता है**

ट्राइग्लिसराइड्स कम हो जाता है

लेकिन, हम चिकित्सा समुदाय में सक्रिय रूप से हर किसी को इसे लेने के लिए प्रोत्साहित नहीं करेंगे! नहीं!!

दुनिया भर के शीर्ष चिकित्सा निकायों के अनुसार, अधिक शोध की आवश्यकता है !!