



## दूध को अप्राकृतिक आहार बताने वाले एक विशेष सत्र का आयोजन किया लीला कैपेंस्की होटल में दूध के सेवन से करें किनारा, बनें शाकाहार

गुड़गांव | संदीप द्विवेदी

महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानंद, साहित्यकार रवींद्र नाथ टैगोर, अभिनेत्री विद्या बालन व स्पाइडर मैन फेम टोबी मैगर में क्या समानता है। दरअसल यह सब शाकाहारी हैं।

शाकाहार को बढ़ावा देने व दूध को अप्राकृतिक आहार बताने वाले एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया शुक्रवार को लीला कैपेंस्की होटल में। इस विषय पर बोलते हुए डॉक्टर नंदिता दास ने बताया कि पशुओं से मिलने वाले किसी भी तरह

### बोलीं डॉ. नंदिता दास

- कैंसर, हृदय रोग जैसी बीमारियों की वजह बनता है दूध, दाल, रोटी, सब्जी सबसे पौष्टिक आहार
- न्यूरो सर्जरी पर हुए इंटरनेशनल कांफ्रेंस में दूध पीने से होने वाली समस्याओं पर सत्र का आयोजन

के आहार दूध या मांस के सेवन से परहेज करना चाहिए। दूध का सेवन कई बीमारियों को जन्म तो देता ही है कैंसर, हृदय रोग, मुंहासे होना जैसी बीमारियों के होने पर उसके बढ़ने की



वजह भी बनता है। हमारे पड़ोसी देशों चीन, जापान, श्रीलंका, बर्मा में खाने-पीने में दुग्ध आहारों का इस्तेमाल काफी सीमित है। वहीं, उत्तरी यूरोप में दुग्ध आहारों का इस्तेमाल सर्वाधिक

होने के चलते वहां हड्डियों व जोड़ों से संबंधित समस्या ज्यादा है। दाल, रोटी, सब्जी सबसे पौष्टिक आहार हैं। डॉक्टर जीडी अग्रवाल ने बताया कि दूध शरीर की जरूरत नहीं रह जाता फिर भी अगर पिया जाए तो शरीर में इसके विरोध में एंटीबॉडीज बनने लगते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। हाई प्रोटीन के चलते शरीर में एमीनो एसिड बनता है और हड्डियां कमजोर होती हैं। यह बात हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के 78 हजार महिलाओं पर हुए रिसर्च में सामने आई थी।