(પીટીઆઈ) લંડન, તા. ૧૮

વિવિધ પ્રકારના ફળોનું નિયમિત સેવન ફેફસાનું કેન્સર થવાની જોખમમાં ૨૩ ટકા જેટલો ઘટાડો કરી શકતું હોવાનું તાજેતરમાં હાથ ધરાયેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે. સંશોધકોના કહેવા પ્રમાણે દરરોજ વિવિધ ફળો અને શાકભાજીના ઓછામાં ઓછા પાંચ ટુકડા આરોગવાથી કેન્સર થતું અટકાવવામાં ઘણી મદદ મળી રહે છે અને નિષ્ણાતો પણ વારંવાર આ જ સલાહ આપે છે.

[illegible]

આ અભ્યાસ સાથે જોડાયેલા વૈજ્ઞાનિકે જણાવ્યું હતું કે આ સંશોધનમાં ૧૦ દેશોના નિષ્ણાતો જોડાયા હતા. અભ્યાસના અંતે એવું તારણ નીકળ્યું હતું કે ફેફસાના કેન્સરના સંદર્ભે માત્ર ફળોનો જથ્થો જ નહીં, તેમની વિવિધતા પણ એટલી જ મહત્ત્વની છે. વિવિધ ફળોનું નિયમિત સેવન કરવાથી કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે. આ સંશોધનમાં વ્યક્તિના ભોજન અને ફેફસાના કેન્સર વચ્ચેનો સંબંધ વિગતે સમજાવાયો છે. આ અભ્યાસમાં ૧૦ દેશોના પાંચ લાખ જેટલા લોકો પર પરીક્ષણ કરાયા હતા.

સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે ધૂમ્રપાન કરનારાઓને ફેફસાનું કેન્સર થવાનું જોખમ સૌથી વધુ રહેલું છે અને તેઓ જુદા જુદા ફળો અને શાકભાજીનો નિયમિત રીતે ભોજનમાં સમાવેશ કરે તે આ કેન્સરનું જોખમ ૨૩ ટકા જેટલું ઘટી શકે છે. જેના માટે વૈજ્ઞાનિકો દરરોજ ઓછામાં ઓછા આઠ શાકભાજીના ટુકડા ભોજનમાં લેવા પર ભાર મુકી રહ્યા છે અને આ દરેક ફળ અને શાકભાજીનો ટુકડો ફેફસાના કેન્સરનું ૪ ટકા જેટલું જોખમ ઘટાડે છે. સંશોધકના કહેવા પ્રમાણે ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં ભોજન અને ફેફસાનાં કેન્સર વચ્ચે મહત્ત્વનો સંબંધ જોવા મળ્યો છે. તેથી ધૂમ્રપાન કરનાર લોકો વિવિધ પ્રકારના ફળોનું જેટલું વધારે સેવન કરે તેટલું જ તેમને ફેફસાનું કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટે છે. ઉલ્લેખનીય છે કે આ મહત્ત્વના અભ્યાસમાં જર્મની, ડેનમાર્ક, સ્પેન, ફ્રાંસ, ગ્રીસ, હોલેન્ડ, ઈટાલી, નોર્વે, યુકે અને સ્વીડન સહિત કુલ ૧૦ યુરોપીય દેશોના સંશોધકો જોડાયા હતા.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of ‘Fair dealing’ or ‘Fair use’. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication’s website.

Source: Gujaratsamachar