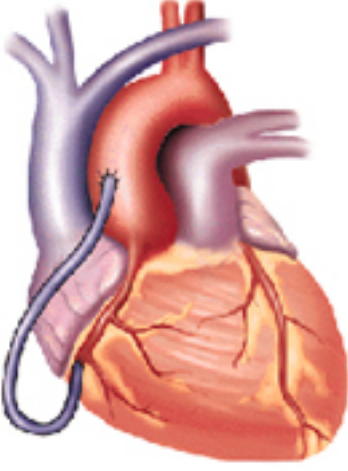


પાનપાનની કૂટેવમ સુઘર વધુ ફાયદાકારક છે - ડૉક્ટરો, ડૉક્ટરો - ડૉક્ટરો



(પીટીઆઇ) સ ડૉક્ટરો, ત.દ

હૃદય થેગની બમિથીના પ યંબકિ ત્ક કમં નચિમતિપણે હળવી કસથત્થ ડાયટીંગ કથ્વાથી આથેગ યમં ઝડપી સુઘર થે હોવાનું તજા સંશોધનમં પુથ્વાર થ્યું છે. સંશોધકોના મેહૃદય થેગની સાથ્વાર મટે મેંધી દવા લેવા કથ્ત દથ્થેજ નચિમતિ 30 મેનટિની કસથ્તઅને ખાનપાનની કૂટેવમં સુઘર વધુ ફાયદાકારક છે.

સ વીડનના વજિ ખાની કથેલા અભ્યાસના તથ્થો પ થાલે શાયીથકિ ગતવિદિમિં વધથે કથ્વાથી ત્થ પૌષ ટકિ અને આથેગ યવથ ઢક ખોથકનું પ થાલ વધથ્વાથી મેદસ વીતમં ઘટાડો થય છે ત્થ હૃદય થેગની બમિથીનું જોખમ પણ ટાળી શકાય છે, ટલું જ નહિ ડાયબીટિસિ હોય તે પણ કસથ્તઅને ડાયટીંગ ઘણો ફાયદો કથે છે.

સંશોધકો હૃદય થેગના વવિધિત્ક કમંથી પસાર થઈ શ્હેલા ૧૫૧ પુથ્થો અને સ તી થી પથ સત્તતી થા વથ ષ સુધી અભ્યાસ કથ્ત્યો હતે, ત્થ તેને સમ્યાંતે કસથ્તઅને ડાયટીંગ કથ્વવામં આવ યું હુતં તી થા વથ ષના સમ્યગાળા બદ જે દથ્ ઈ નચિમતિપણે કસથ્તઅને ડાયટીંગ કથ્ત્યું હુતં તેના આથેગ યમં નોંધાતી ઇ સુઘર નોંધયો હતે ટલું જ નહિ દવા પાછળ તે ૩૮૪ ડ લથ્ની બ્તકથી શક યા હત. અભ્યાસમં ભગ લેનાર દથ્ ઈ ને અઠવાડિયામં છામં છા તી થા દવિસ નચિમતિપણે કસથ્તકથ્વવામં આવતે હતે, ત્થ તેને ડાયટીંગ કથ્વવામં આવ યું હુતં શટ્ટઆત્મા તી થા મ્હનિા બદ તેને દથ્થેજ છામં છી ૩૦ મેનટિ કસથ્તકથ્વાનું કહેવાયું હુતં સ ટ થેલચિન સંશોધકો તૈયાર ભેજનમં તી થા ગ થમ્થી વધુત્થ સેન ડવીર સહત્તિની કૂડ આઇટમેમં ૦.૬ ગ થમ્થી વધથે મેહું વાપથ્વા પથ પ થવિધૂકવાની ભલામ્થ કથી છે, તેના મેકંપની ને નથિ ધથીતમ્થ ચાદામં જ મેહું વાપથ્વાની ફથ્થ પાડીને હૃદય થેગને કાથ્થો થા મ્તી યુના પ થામં ૧૮ ટકાનો ઘટાડો કથી શકાય છે.

ઉલ લેખનીય છે કે મત ઇ થટિનમં જ હાથ ટ ટેકના કાથ્થો વથ ષે ૨,૩૦,૦૦૦ લોકોના મેતનપિજે છે. દુનચિાભ્થના વકિસીતઅને વકિસશીલ દેશોમં હૃદયથેગની બમિથી ને કાથ્થો સૌથી વધથે મેતથ્થા હોય છે, આ પ થકાથ્થના થેગ મટે ખાનપાનની શૈલી, ત્માવ અને દોડધમ્થ યું જીવન મુખ ય કાથ્થો છે. સ વીડનના સંશોધકો જણાવ યું હુતં કે નચિમતિકસથ્તની આથેગ ય પથ હકાથત મ્ક અસર થી હોવાનું અભ્યાસમં પુથ્વાર થ્યું હુત અભ્યાસના તથ્થો મ્જ સમ્યાંતે કસથ્તકથ્ત શ્હેવાથી જીવનની ગુણવત્ત તમં સુઘર થય છે અને તે છી ખથ યળ પણ છે.

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