

GOVT. R.M.D. GIRLS PG COLLEGE AMBIKAPUR

SESSION- 2019-20

CLASS- M.Sc.(H.Sc.) (FOOD AND NUTRITION) IV SEMESTER

SUBJECT - CURRENT TRENDS IN RESEARCH IN NUTRITION

**SUBMITTED TO,
DR.(SMT.) ALKA JAIN**



**SUBMITTED BY,
SUMAN THAKUR**

थायरॉइड से हो सकती हैं, दिल की बीमारी

1950 से 2008 के बीच किये गए इस पर कुल 12 अध्ययन से 10 अध्ययनों में 14 हजार 499 लोग शामिल हैं, अध्ययन के अनुसार वगैर लक्षणों के थायरॉइड के सक्रिय होने की स्थिति में हृदय रोग आशंका 21% तक अधिक होती है,

थायरॉइड के जांच के लिये किये जाने वाले TSH Blood Test का level 0.3-3 unit तक होता है, किन्तु बिना लक्षण के Thyroid और यदि level 3-10 तक हो जाये, तो यह Hypo active thyroid और यदि level 0.3 से कम हो, तो Subclinical भी सक्रिय Thyroid हैं।

स्विटजरलैंड में हुए एक शोध के अनुसार थायरॉइड ग्रन्थि के कम सक्रिय होने की स्थिति में कोरोनरी हार्ट समस्याएं बहुत ज्यादा होती हैं, इतना ही नहीं, इसकी वजह से मौत की आशंका भी लगभग 20% तक बढ़ जाती है।

Reference ⇒

पत्रिका सेहत

Date :- 08/08/2018

Day :- Wednesday

कैंसर से बचने के लिये ऐसे पीजिये कॉफी.....

विश्व स्वास्थ्य संगठन की कैंसर शोध इकाई द्वारा प्राप्त जानकारी के अनुसार कोल्ड कॉफी का सेवन कर आप कैंसर से बचाव कर सकते हैं। WHO की इकाई IARC के अनुसार, कॉफी कैंसर पैदा करने वाले तत्वों में शामिल नहीं है, लेकिन अधिक गर्म अवस्था में इसका सेवन कैंसर का खतरा पैदा कर सकता है।

कॉफी को अगर 65 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर गर्म किया जाये या इसका सेवन किया जाये तो यह ग्रासनली में कैंसर पैदा कर सकता है।

Reference :-

पात्रिका सेहत

Date :- 30/7/2018

Day :- Monday.

कैंसर से बचाती है, हल्दी.....

अमेरिका में हुये एक ताजा शोध से पता चला कि हल्दी और काली मिर्च स्तन कैंसर जैसे मरुकर रोग की रोकथाम करने में भी सक्षम हैं।

अमेरिका के यूनिवर्सिटी ऑफ़ मेडिसिन के कंसीहोन्सिड कैंसर सेन्टर में हुये शोध से पता चला कि हल्दी और काली मिर्च स्तन कैंसर के लिये जिम्मेदार कोशिकाओं को बढ़ाने से रोकता है। हल्दी और काली मिर्च स्तन सेल की वृद्धि पर अंकुश रखने में सहायक होते हैं, जिसका प्रभाव यह होता है, कि स्तन द्यूमर के लिये जिम्मेदार कोशिका का बढ़ना भी रुक जाता है।

शोधकर्ताओं ने हल्दी और काली मिर्च की मदद से एक खास तरह का मिश्रण तैयार किया और इसे प्रयोगशाला में एक स्तन कोशिका पर लगाया। इस मिश्रण ने स्टेम सेल की वृद्धि रोकने का काम किया, जबकि इस दौरान सामान्य प्रकार की कोशिकाओं पर इसका कोई असर नहीं देखा गया। वैज्ञानिकों के अनुसार इस मिश्रण की सहायता से हम ऐसी कोशिकाओं की तादात पर भी कब्ज़ पा सकते हैं।

Reference =>

सेहत पात्रिका

Date :- 25/04/2015
Day :-

स्तन कैंसर से बचना है तो खार गाजर और शकरकंद..

एक शोध में वैज्ञानिकों ने यह निष्कर्ष निकला है, कि गाजर और शकरकंद में पाये जाने वाले भिन्न रेटिनॉइक एसिड से स्तन कैंसर की रोकथाम सम्भव है यह एसिड कैंसर के लिये जिम्मेदार कोशिकाओं में होने वाले आरंभिक बदलावों को रोक जा सकता है। यह भिन्न वास्तव में विटामिन 'ए' से निकलता है।

कोशिकाओं के विकास केंद्र और जीवन को प्रभावित करने वाला यह रसायन त्वचा के फिर से युवा बनाने में काम आ सकता है। मुख्य वैज्ञानिक फिलोडोल्फिया के फॉक्स केस कैंसर सेन्टर के डॉक्टर सैंड्रा फर्नांडिस का कहना है, कि अगर कैंसर ज्यादा बढ़ जाता है, तो रेटिनोइक भिन्न के जरिये उसके विकास के क्रम को पलटा नहीं जा सकता है, रेटिनोइक भिन्न कैंसर के आरंभिक दौर में कामयाब है और वह कोशिकाओं बढ़ने की प्रक्रिया को पलट सकता है।

Reference ⇒

पात्रिका सेहत

Date :- 22/3/2015

Day :-

मिल्जाइमर का कारण बन सकती हैं, अपर्याप्त नींद

50 साल की उम्र के बाद पर्याप्त नींद नहीं लेना आगे चलकर मिल्जाइमर का खतरा बढ़ देता है। मिल्जाइमर के कारण व्यक्ति की याददाश्त कमजोर हो जाती है। विज्ञान पत्रिका जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस में प्रकाशित शोध में वृद्धावस्था में दिमाग की सेहत सही रखने के लिए उम्र के अलग-अलग पड़ाव पर पर्याप्त नींद की जरूरत पर अध्ययन किया गया। वैज्ञानिकों ने बताया कि उम्र के हर पड़ाव पर अपर्याप्त नींद से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। हालांकि 40 से 50 साल और 50 से 60 साल की उम्र के बीच नींद में अनियमितता का सम्बंध सीधे मिल्जाइमर से पाया गया है। ऐसे लोगों के दिमाग में बीटा एमलॉयड प्रोटीन की मात्रा अधिक पाई गई, जो मिल्जाइमर का कारण बनता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि उम्र के हिसाब से नींद के असर को जानकर इससे बचाव की दिशा में सार्थक काम करना सम्भव हो सकता है।

Reference ⇒

नई दुनिया

Date :- 4/7/2019

Day :- Thursday

एच आइवी संक्रमण से दिल के दौरों का खतरा.....

ताजा शोध के मुताबिक, एचआइवी संक्रमित लोगों में दिल के दौरों और स्ट्रोक जैसी दिल की बिमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अमेरिका की इमोरी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 19,798 एचआइवी संक्रमित और 59,302 स्वस्थ लोगों पर 20 महीने तक अध्ययन के बाद इस संबंध में निष्कर्ष दिया है। अध्ययन से पाया गया कि एचआइवी पीड़ित 3.2 गुना और स्ट्रोक का खतरा 2.7 गुना तक बढ़ जाता है, अध्ययन के अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित किया गया है। शोधकर्ताओं ने कहा कि एचआइवी के मरीजों को दिल की बिमारियों से बचाने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने की जरूरत है, एचआइवी के कारण दिल की बिमारी का खतरा अपेक्षाकृत कम उम्र के लोगों में ज्यादा पाया गया। इनमें 50 साल से कम उम्र के ऐसे लोग शामिल थे, जिन्हें पहले दिल की कोई बिमारी नहीं थी।

Reference :-

— ई दुनिया,

Date :- 4/7/2019

Day :- Thursday

तनाव हो तो ज्यादा समेकितकर खाएं खाना.....

हम सब जानते हैं, कि ज्यादा कैलोरी वाला खाना सेहत के लिए अच्छा नहीं है। लेकिन अगर आप तनाव में हैं, तो ऐसा खाना और भी नुकसान पहुंचा सकता है। यूनाइटेड किंगडम में किए गए शोध में वैज्ञानिकों ने पाया कि तनाव के साथ अगर ज्यादा कैलोरी वाला खाना खाया जाए, तो वजन अपेक्षाकृत रूप से ज्यादा बढ़ता है। ऑस्ट्रेलिया के न्यू साउथ वेल्स स्थित गारवन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च के प्रोफेसर हर्बर्ट हरजोग ने कहा 'यह अध्ययन दर्शाता है कि जब हम तनाव में हो, तो हमें अपने खानपान पर ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। तनाव की स्थिति में खानपान की लापरवाही मोटापे का शिकार बन सकती है। तनाव की स्थिति में कुछ लोग का खुराक बढ़ जाती है। ऐसे लोग ज्यादा शुगर और फैट वाला भोजन करते हैं, जिससे उनकी सेहत पर खतरा बढ़ जाता है।'

Reference =>

नई दुनिया,

Date :- 29/4/2019

Day :- Monday

कुकुडीन व विरिस्कट मे मर्दीनो तक जीवित रहते हैं; जर्म्स.....

हाल ही मे एक शोध से पता चला है, कि कुकीन और सैंडविच जैसी खाने-पीने की चीजो मे बेहद खतरनाक और स्वास्थ्य को नुकसान पहुचाने वाले रोगाणु कम से कम छह मर्दीनो तक जीवित रह सकते हैं. शोधकर्ताओ के अनुसार खाद्य जनित रोगो की संख्या मे बढोत्तरी होने के कारण हाल ही मे यह अध्ययन किया गया था।

अमेरिका मे जार्जिया विश्वविद्यालय के मुख्य शोधकर्ता लैरी ब्युचाट का कहना है, कि दूधित स्तनधारी पदार्थो से जुडी कई बिमारियो मे बढोत्तरी हो रही थी।

शोध के दौरान शोधकर्ताओ ने पाँच विभिन्न प्रकार के सैल्मोनेला रोगाणुओ का अध्ययन किया लैरी के अनुसार, कम नमी वाले खाद्य पदार्थो मे इन रोगाणुओ के अलग किया गया था,

शोध से पता चला कि कुछ मामलो मे ये रोगाणु कीम विरिस्कट मे कम से कम छह मर्दीनो तक जीवित रहते हैं।

Reference =>

M. anatak.in
Date :- 21 April 2019
Day :- Sunday.

सुबह का नास्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण आहार माना जाता है

सुबह का नास्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण आहार माना जाता है, नास्ता केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के विकास के लिए ही महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इससे हमारे शरीर में चैतना और स्फूर्ति भी बनी रहती है। पोषण विशेषकों की माने, तो सुबह नास्ता नहीं करने से कई बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है।

एक शोध के अनुसार सुबह का नास्ता न करने से दिन में भूख ज्यादा लगती है, और यह वजन बढ़ने एक महत्वपूर्ण कारण बन जाता है, शोध की माने तो, जो लोग सुबह नास्ता करते हैं, उन्हें वजन बढ़ने सम्बंधी समस्या नहीं होता है।

अमेरिकन डाइएटिक एसोसिएशन की ओर से प्रकाशित कराए गए शोध के मुताबिक, पोषण युक्त नास्ता करने से शरीर में ग्लूकोज का स्तर ग्लूकोज का स्तर सामान्य रहता है, साथ ही तनाव भी घटता है।

Reference :-

Zeeneews.india.com

Date :- 21 April 2019

Day => Sunday

शिशुओं के लिए गाय का दूध खातक

आम धारणा है कि गाय का दूध बहुत पौष्टिक होता है; आम तौर पर महिलाएँ बच्चों को गाय का दूध पाचन में भी आसान होने के नाते वही लेना पसंद करती हैं, लेकिन एक ताजा शोध के मुताबिक गाय का दूध शिशुओं के लिए नुकसानदेह है। चूँकि इसमें प्रोटीन की सचुर मात्रा रहती है। इसलिए यह शिशुओं की किडनी को नुकसान पहुँचाता है।

ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हाइजीन एक पब्लिक हेल्थ के बयो केमिस्ट्री व पोषण विभाग के प्रमुख देवनाथ चौधरी ने कहा कि गाय का दूध उच्चस्तरीय प्रोटीन होने के कारण शिशुओं की नाजूक किडनी के लिए खातक होते हैं। जो महिलाएँ शिशुओं को अपना दूध नहीं दे पाती वह गाय का दूध देने के बजाय अन्य विकल्पों पर विचार करें। साथ ही इस विषय में अपने चिकित्सक से अवश्य सलाह लें। उनका कहना है, कि तेजी से शारीरिक विकास कर रहे शिशुओं के लिए गाय का दूध एक बम अनुपयुक्त है।

Reference ⇒

M. Jayaram. Com
Date :- 21 April 2019
Day :- Sunday.

शोध • देश के 2.3 करोड़ आबादी वाले 180 पुलिस स्टेशनों में हुई रिसर्च वीमन हेल्प डेस्क होने से महिला हिंसा पर जल्द एक्शन होता है, पुलिस का रवैया सुधर जाता है

एजेंसी | नई दिल्ली

वीमन हेल्प डेस्क (डब्ल्यूएचडी) वाले पुलिस स्टेशनों में तेजात अधिकारियों द्वारा महिला हिंसा के मामलों में जल्द रिपोर्ट दर्ज की जाती है और कार्रवाई की जाती है। जबकि, पुरुष प्रधान और संसाधनों की कमी से जुड़ रहे पुलिस स्टेशनों में ऐसा नहीं होता। भारत में पुलिस सुधार पर किए गए सबसे बड़े अध्ययन में यह बात सामने आई है।

2.3 करोड़ आबादी वाले 180 पुलिस स्टेशनों में यह सर्वे अमेरिका की वर्जीनिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया

10% महिलाओं को वीमन हेल्प डेस्क की जानकारी



शोधकर्ताओं ने पाया कि महिला हेल्प डेस्क वाले स्टेशनों में महिलाओं के खिलाफ अधिक 3,360 मामले दर्ज किए। शोधकर्ताओं के अनुसार स्थानीय समुदायों में केवल 10% महिलाओं को ही इस प्रकार की हेल्प डेस्क के बारे में जानकारी हासिल थी।

है। शोधकर्ताओं ने तर्क दिया है कि सिर्फ महिला अधिकारियों को पुलिस में शामिल करना ही काफी नहीं है। बल्कि पुरुष और महिला अधिकारियों में लैंगिक समानता

को लेकर संवेदनशील नजरिया होना चाहिए। अध्ययन के अनुसार लैंगिक हिंसा के मामलों पर नियंत्रण के लिए कानूनी तौर पर मामले दर्ज होने जरूरी हैं, लेकिन पुलिस पर

अविश्वास और समाज में बदनामी के डर से ऐसे मामलों की रिपोर्ट काफी कम की जाती है। पुलिस की गैर-जिम्मेदार व्यवहार से इस तरह के अपराध की घटनाओं और इन अपराधों को औपचारिक रूप से दर्ज करने की दर में एक बड़ा अंतर पैदा हो गया है।

उल्लेखनीय है कि डब्ल्यूएचडी में लैंगिक समानता के मामलों के प्रति संवेदनशील होने के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है। वहीं अधिकारियों को डीआईआर के बारे में पता चलता है। जिससे वे अन्य राज्य और नागरिक समाज एजेंसियों के साथ समन्वय करना सीखते हैं।

10 July

P. 408

Dainik
Bhaskar.

भास्कर खास • 18 साल तक 3.5 लाख से अधिक लोगों पर हुई अंतरराष्ट्रीय स्टडी के चौंकाने वाले नतीजे व्यायाम रोज करो या सिर्फ वीकेंड में, ज्यादा फर्क नहीं; दोनों तरह के लोग उनके मुकाबले अधिक जीते हैं, जो बिल्कुल कसरत नहीं करते

एजेंसी | न्यूयॉर्क

व्यायाम बेशक अच्छी सेहत हासिल करने का रामबाण नुस्खा है। इसे लेकर आपको अक्सर सलाहें भी मिलती होंगी। जैसे दिनभर बैठे-बैठे काम करते हैं तो रोज ऐसा करें, वजन कम करने के लिए फर्लां व्यायाम करें या संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए रोज अलग-अलग एक्सरसाइज करें। साथ में यह भी बताया जाता है कि रोज इतने घंटे तो व्यायाम करना ही है। व्यायाम संबंधी ये सिफारिशें हजारों प्रतिभागियों के औसत डेटा से जुटाई गई होती हैं और ये अधिकांश लोगों पर अच्छी तरह कारगर भी होती हैं।

अक्सर लोग सभी सिफारिशों को अपनाने की कोशिश भी करते हैं। लेकिन व्यायाम करने से जुड़ी दुनियाभर के लोगों की समस्या यह है

150-300 मिनट मध्यम गतिविधि या 75-150 मिनट कठोर व्यायाम जरूरी



विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की गाइडलाइन कहती है कि वयस्कों को हर सप्ताह 150-300 मिनट की मध्यम शारीरिक गतिविधि या हर सप्ताह 75-150 मिनट का कठोर व्यायाम करना चाहिए। ताजा अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि जो लोग शारीरिक गतिविधि करते हैं, चाहे सप्ताहांत में हों या रोज, वे निष्क्रिय लोगों की तुलना में अधिक जीते हैं।

कि इसके लिए समय नहीं मिलता। ऐसे ही लोगों के लिए खुशखबर है। वैज्ञानिकों ने अमेरिका के नेशनल हेल्थ इंटरव्यू सर्वे के जरिए 1997 से 2013 के बीच 3.5 लाख से अधिक लोगों का डेटा जुटाया। ब्राजील की फेडरल यूनिवर्सिटी के एक्सरसाइज फिजियोलॉजी रिसर्चर ने इन आंकड़ों में एक ही तथ्य खोजा: यदि आप

हर सप्ताह सिफारिश के अनुसार शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त व्यायाम कर रहे हैं तो क्या इससे कोई फर्क पड़ता है कि आप इस व्यायाम को सप्ताह के सिर्फ एक या दो सत्र यानी सप्ताहांत में कर लें? शोध की लेखिका माउरिसिओ डोज सांटोस के मुताबिक, हमने रोज मध्यम से कठोर व्यायाम करने वाले लोगों

और सप्ताहांत में व्यायाम करने वाले लोगों की सेहत में बहुत कम अंतर पाया। दोनों तरह के लोगों में सभी कारणों से मौत का जोखिम कम पाया गया। खासकर कैंसर और हृदय रोग के मामले में।

सांटोस सुझाव देती हैं कि समान मात्रा की शारीरिक गतिविधि को अधिक दिनों में किया जाए या इसे कुछ सीमित दिनों में समेट दिया जाए, इससे मृत्यु दर प्रभावित नहीं होती। इस बारे में चिंता करने के बजाय कि आपको कितनी बार या कब व्यायाम करना चाहिए, आपको यह सुनिश्चित करना है कि आप हर सप्ताह बताई गई शारीरिक गतिविधि को पूरा करने की कोशिश करें। तभी आपके शरीर पर व्यायाम के प्रभावों का लाभ सबसे स्पष्ट रूप से दिखता है।

10.7.22 दैनिक भास्कर 8.3.

भास्कर स्वारा • स्वीडन: हार्ट अटैक के 5 लाख मरीजों पर अध्ययन रोना जरूरी है... अपनों को खोने पर आंसू रोकने से दिल के दौरे का खतरा 78% बढ़ जाता है

TIME
संसार के प्रमुख समाचार पत्र

किसी अपने को खोने पर दुख तो होता ही है, लेकिन क्या इस दुख से किसी व्यक्ति की जान जा सकती है। इसका जवाब है... हां। दरअसल, शोक में लोगों के मृत्यु की आशंका अधिक होती है। वैज्ञानिकों ने इसे विडोवुड इफेक्ट नाम दिया है।

यह आंशिक रूप से माहौल में नकारात्मक परिवर्तनों के कारण होता है जो शोक के दौरान हृदय को प्रभावित करते हैं। खास बात यह है कि हम अगर अपने जीवनसाथी या करीबी के खोने पर दुख व्यक्त नहीं

जीवन साथी की मौत पर 20% बढ़ जाता है खतरा



माता-पिता की मौत पर हार्ट अटैक का खतरा कम होता है, लेकिन जीवन साथी की मौत पर 20%, बच्चे की मृत्यु में 10% और भाई-बहन की मृत्यु में 13% हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ता है। एक साथ 2 नजदीकियों को खोने से भी 35% जान जाने का जोखिम रहता है।

करते है या दिल खोलकर रोते नहीं है तो हार्ट अटैक की संभावना 78% तक बढ़ जाती है। जीवनसाथी को खोने के बाद पहले सप्ताह जाने का जोखिम 113% तक बढ़ जाता है।

1987 से 2018 के बीच दिल का दौरा पड़ने वाले लगभग 491,000 स्वीडिश नागरिकों के राष्ट्रीय डेटाबेस के आंकड़ों की समीक्षा के दौरान शोधकर्ताओं ने यह जानकारी

हासिल की है। शोध में सामने आया कि परिवार के किसी सदस्य को खो देने से भी जान जाने का जोखिम काफी बढ़ जाता है। स्वीडन में करोलिंस्का संस्थान के स्वास्थ्य विभाग की सहायक प्रोफेसर व शोधकर्ता क्रिस्टीना लास्जलो कहती हैं कि प्रियजन को खोने पर जान जाने का जोखिम पहले कुछ हफ्तों में और पहले वर्ष में सबसे अधिक बढ़ जाता है। इस दौरान हमारा तंत्रिका तंत्र उड़ान या लड़ाई के माहौल की तरह काम करता है। हार्ट अनियंत्रित तरीके से काम करने लगता है। इससे हार्ट अटैक से जान जाने का जोखिम बढ़ जाता है।

10 July

Page 8

Dainik
Bhaskar