

राष्ट्रीय स्तरा, ४० 16 20-5-16

ज्यादा आलू का सेवन सेहत के लिए ठीक नहीं

४-16
२१.५.
२०१६

■ लंदन।

आलू सब्जियों का राजा कहा गया है। यह सब्जी या किसी भी अन्य सब्जी के साथ पकाने पर घुल-मिल जाता है और स्वाद बढ़ता है। एक शोध में पता चला है कि आलू में भरपूर मात्रा में पोटेशियम होता है। शोध से पता चला है कि जिन प्रतिभागियों ने उबले हुए, बेकड या मसले हुए आलूओं की सप्ताह में चार या इससे ज्यादा सर्विंग का सेवन किया उनके रक्तचाप से पीड़ित होने का खतरा 11 फीसद बढ़ गया। शोध में पाया गया कि फ्रेंच फ्राइज का ज्यादा सेवन पुरुषों और महिलाओं दोनों में उच्च रक्तचाप के खतरे को 17 फीसदी बढ़ा सकता है।

इतना ही नहीं, आलू का ग्लायसेमिक इंडेक्स अन्य सब्जियों की तुलना में ज्यादा होता है। इसलिए यह रक्त शर्करा के स्तर को भी तेजी से बढ़ा सकता है। अमेरिका के 'ब्रिघम एंड वूमैन्स' अस्पताल के चिकित्सक और प्रमुख शोधकर्ता लिया बोगो ने कहा, 'अध्ययन में जिन प्रतिभागियों का उच्च रक्तचाप



आधाररेखा 'बेसलाइन' पर नहीं था और उन्होंने उबले हुए, बेकड या मसले हुए आलूओं की सप्ताह में चार या उससे ज्यादा सर्विंग का सेवन किया, उनके उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने का खतरा उन लोगों की तुलना में ज्यादा पाया गया जिन्होंने इसका सेवन महीने में एक बार या उससे कम किया।' शोधकर्ताओं के मुताबिक, उबले हुए, बेकड या मसले हुए आलूओं की दिन में एक सर्विंग की जगह बिना स्टार्च वाली सब्जियों की एक सर्विंग खाने से उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने का खतरा कम हो सकता है। यह शोध 'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल' में ऑनलाइन प्रकाशित हुआ है। ■ एजेंसी

दीपक २०१६

४५५ ५५५, स्त्राचार ५५ ५५५