

2. कब्ज का निर्माण क्यों होता है?

स्वास्थ्य समस्याएं या भोजन और जीवन शैली की अनियमितताओं के परिणाम स्वरूप कब्ज समस्या हो सकती है। आधुनिक शहरी आबादी में कब्ज का सबसे आम कारण भोजन और जीवन शैली की अनियमितताएं हैं।

A. **कब्ज के गैर-चिकित्सीय कारण-** भोजन और जीवनशैली की अनियमितताएं जो कब्ज का कारण बन सकती हैं वो इस प्रकार है:

- ✧ **कम फाइबरवाला या परिष्कृत भोजन आहार-** जैसे कि परिष्कृत गेहूं के आटे से समृद्ध आहार - मशीन से पैकेज्ड गेहूं का आटा और मैदा, एंवम सब्जियां और फल, दाल और फलियां जैसे ताजा उत्पादनों वाले आहार की कमी।
- ✧ **नमक और चीनी से भरपूर सूखे खाद्य पदार्थ** - पहले से तैयार किए गए फास्ट फूड और जंक फूड पानी की मात्रा में कम और नमक और चीनी से भरपूर होते हैं। भोजन के पाचन और सामान्य मल स्थिरता बनाये रखने के लिए रोजाना 7-8 लीटर अच्छे पाचन रस की आवश्यकता होती है - जितना सूखा भोजन उतनी अधिक कब्ज की समस्या होती है।
- ✧ **पर्याप्त प्राकृतिक पानी का सेवन नहीं करना** - शर्करा पेय - सोडा, खेल पेय, विटामिन पानी और फलों के रस शहरवासियों के बीच पेय के रूप में प्राकृतिक पानी की जगह ले रहे हैं। शर्करा युक्त पेय से अधिक मूत्र के कारण शरीर में पानी की कमी होती है, जो लगातार निर्जलीकरण की स्थिति पैदा करता है। अत्यधिक चीनी मोटापा और टाइप 2 मधुमेह के लिए भी अपराधी है।
- ✧ **अतिरिक्त डेयरी (दूध और दूध उत्पाद) की खपत** - आम धारणा के विपरीत, दूध कब्ज करता है - **चीज़**, पनीर, और दूध आधारित मिठाई जैसे घने दूध उत्पाद इस संबंध में और भी खराब हैं। लोगों को लगता है कि दूध उनके लिए एक रेचक के रूप में काम कर रहा है क्योंकि दूध में लैक्टोज शर्करा अम्लीय है और न पचने से आंतों की गति बढ़ाता है। दूध शौच के लिए आग्रह को बढ़ाता है, लेकिन मल की निकासी अधूरी और असंतोषजनक रहती है। सबसे अधिक एशियाई वयस्क आबादी में लैक्टेज एंजाइम की कमी है, जो दूध में लैक्टोज चीनी को पचाता है। लैक्टेज की कमी के कारण लोगों को पेट फूलना, सूजन, अपच, पेट में ऐंठन, अम्लीय मल, और आंत्र खाली करने की तीव्र इच्छा होती है लेकिन ऐसा करने में असमर्थता है।

❖ **गतिहीनता और निष्क्रियता** - आंत की मांसपेशियां शरीर की मांसपेशियों के साथ तालमेल रखती हैं। गतिहीन जीवन शैली आंतडियों की गति कम करती है जो कब्ज का कारण बनती है। एक से दो गिलास पानी और सुबह में 20 मिनट की तेज चाल चलने से सबसे पहले आपको मल निकासी की इच्छा आएगा।