

PGDYS-03/DYS-03/DNS-03



वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

आहार एवं पोषण विज्ञान

पाठ्यक्रम अभिकल्प समिति

प्रो. अशोक शर्मा

कुलपति

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

संयोजक एवं सदस्य

संयोजक

वैद्य नित्यानंद शर्मा

सहायक आचार्य (योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा)
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

सदस्य

डॉ. डी.एन. शर्मा

किच्छा, उत्तराखंड

प्रो. गोविन्द शुक्ला

करवड़ जोधपुर (राज.)

डॉ. किरण गुप्ता

जयपुर (राज.)

डॉ. ओ.एन. तिवारी

विलासपुर (छत्तीसगढ़)

डॉ. जयसिंह यादव

जोधपुर (राज.)

डॉ. गोविन्द पारीक

एनआईए, जयपुर (राज.)

डॉ. दुर्गा अरोड़

नई दिल्ली

डॉ. राकेश जोशी

उदयपुर (राज.)

डॉ. अंजना शर्मा

कोटा (राज.)

संपादक एवं पाठ लेखन

संपादक

वैद्य नित्यानंद शर्मा

BAMS, M.D., Ph.D. (योग एवं आयुर्वेद)
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

भाषा संपादक

डॉ. अंजना शर्मा

चिकित्साधिकारी ,राज. वैद्य दा.द.जोशी.
जिला आयुर्वेद चिकित्सालय, तलवड़ी,
कोटा (राज.)

पाठ लेखक

डॉ. किरण गुप्ता

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक
डाईटिशियन, प्राकृतिक चिकित्सालय,
बापूनगर, जयपुर (राज.)

वैद्य नित्यानंद शर्मा

आयुर्वेदाचार्य एम.डी.पीएचडी

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

डॉ. अंजना शर्मा

चिकित्साधिकारी ,राज. वैद्य दा.द.जोशी जिला
आयुर्वेद चिकित्सालय, तलवड़ी, कोटा
(राज.)

अकादमिक एवं प्रशासनिक व्यवस्था

प्रो. अशोक शर्मा

कुलपति

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

प्रो. लीला राम गुर्जर

निदेशक, अकादमिक

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

डॉ. शिवकुमार मिश्रा

निदेशक, पाठ्य सामग्री उत्पादन एवं वितरण विभाग
वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय ,
कोटा (राज.)

उत्पादन मुद्रण - जनवरी 2018

इस सामग्री के किसी भी अंश की वमखुवि कोटा की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में मिमियोग्राफी चक्रमुद्रण द्वारा या अन्यत्र पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है।

वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय कोटा

आहार एवं पोषण विज्ञान

अनुसूची

इकाई संख्या	इकाई का नाम	पृष्ठ संख्या
इकाई 1	आहार विवेचन	2-6
इकाई 2	यौगिक आहार	7-17
इकाई 3	शाकाहार	18-30
इकाई 4	आहार का पोषण एवं संतुलित भोजन	31-49
इकाई 5	पाक कला विज्ञान	50-59
इकाई 6	रोगानुसार आहार	60-75
इकाई 7	बेमेल आहार एवं तामसिक आहार	76-90
इकाई 8	बेमेल आहार एवं तामसिक आहार	91-102
इकाई 9	जीरो ऑयल (अपक्व आहार)	103-108
इकाई 10	जीरो ऑयल या लो ऑयल (पक्व आहार)	109-116
इकाई 11	आहार की अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा	117-134
इकाई 12	संतुलित आहार एवं मिताहार	135-147
इकाई 13	पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन	148-162
इकाई 14	आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि	163-175
इकाई 15	पोषण द्वारा शरीर का निर्माण करना	176-195
इकाई 16	पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्त्व	196-210

इकाई - 1

आहार विवेचन

इकाई की रूपरेखा

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 उद्देश्य
- 1.3 विषय वस्तु
 - * आहार का अर्थ
 - * आहार के भेद
 - * गीता के अनुसार
 - * महाभारत के अनुसार
 - * भगवान महावीर के अनुसार
 - * रासायनिक दृष्टि से
 - * उत्पत्ति के आधार पर
 - * रासायनिक संयोजन के आधार पर
 - * प्रमुख कार्यों के आधार पर
 - * पोषण के महत्त्व के आधार पर
- 1.4 सारांश
- 1.5 बोधात्मक प्रश्न
- 1.6 संदर्भ ग्रन्थ

1.1 प्रस्तावना

समस्त चिकित्सा पद्धतियों का आधार ही आहार है। इसीलिए तो आयुर्वेद के प्रवर्तकों ने आयुर्वेद शास्त्रों का प्रारम्भ ही पथ्य आहार चर्चा से प्रारम्भ किया है और कहा है।

पथ्ये सति गर्दातस्य किमौषध निषवणै।

पथ्ये ऽ सति गर्दातस्य किमौषध निषवणै॥

यानि आहार ठीक है तथा प्राकृतिक है तो औषधि की आवश्यकता ही क्या है। यदि आहार खराब है अभक्ष्य है तो उस स्थिति में किसी भी औषधि खाइये कोई लाभ नहीं होगा। आहार गलत है तो औषधि की क्या आवश्यकता है ? आधुनिक चिकित्सा पद्धति एलोपैथी के प्रवर्तक हिप्पोक्रेटस ने भी यही बात कही है **Let the food be thy medicine...Let the Medicine be thy food** यानि आहार ही औषधि है। किसी भी पद्धति का कोई भी चिकित्सक आहार के महत्त्व को समझकर

अपने रोगियों पर समझ पूर्वक वैज्ञानिक प्रयोग नहीं करेगा तो वह कदापि सफल चिकित्सक नहीं हो सकता है।

आयुर्वेद मनीषियों का गहन चिन्तन- "विनाऽपि भैषजैः व्याधिः पथ्यादेव निवृत्तते। न तु पथ्य विहिनस्य भेषजानां शतैरपि॥ अर्थात् बिना पथ्य को सुधारे किसी भी रोग का निवारण नहीं हो सकता है, पथ्य को सुधारे बिना बड़े-बड़े विशेषज्ञ एवं लाख औषधियां भी रोगी को ठीक नहीं कर सकती हैं" चिन्तन एवं मनन करने योग्य है।

1.2 उद्देश्य

यह आधार एवं पोषण विज्ञान की पहली इकाई है जिसका उद्देश्य आहार के अर्थ, प्रकार व मानव के लिए उपयोगी संतुलित भोजन का विस्तारपूर्वक ज्ञान करवाना है जिससे आप जान सकेंगे कि-

1. आहार का अर्थ क्या है?
2. आहार के भेद क्या हैं?
3. विभिन्न शास्त्रों में आहार के विषय में क्या कहा गया है?

आहार का अर्थ

मानव की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक प्रमुख आवश्यकता है भोजन या आहार। आहार का अर्थ है बाहर से ग्रहण करना। केवल प्राणी ही नहीं अपितु अचेतन वस्तुएँ भी आहार लेती हैं जैसे कार, रेल आदि के इंजन भी बिना पेट्रोल/डीजल/कोयले के नहीं चल सकते। प्रत्येक पदार्थ का चाहे वह सजीव हो या निर्जीव , यह नियम है कि वह नया ग्रहण करता है तथा पुराना त्यागता है। यह प्रक्रिया सतत चलती रहती है।

आहार के विषय में महर्षि चरक का एक दृष्टांत बहुत ही सुंदर है कि एक बार महर्षि चरक ने अपने शिष्यों से पूछा, कोऽरूक, कोऽरूक, कोऽरूक? कौन रोगी नहीं अर्थात् स्वस्थ कौन है? महर्षि के प्रबुद्ध शिष्य वाग्भट्ट ने उत्तर दिया 'हित-भुक्, मित-भुक्, ऋत-भुक् जो व्यक्ति हितकारी, उचित एवं ऋतु के अनुकूल भोजन करता है वही निरोगी है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी प्रकृति (वात , पित्त, कफ) को जानकर, उसी के अनुसार भोजन करना चाहिए।

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।

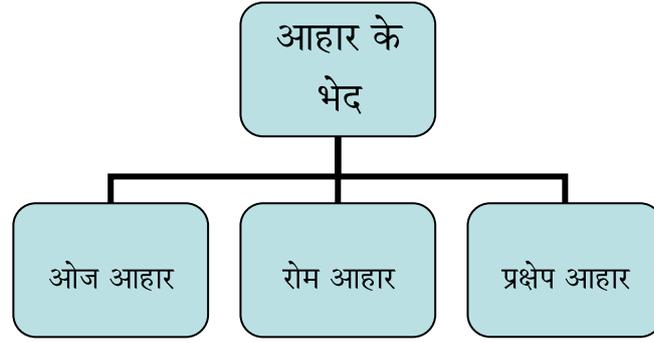
स्मृति लब्धे सर्व ग्रन्थीनां विप्रमोक्षः॥

(छान्दोग्योपनिषद्)

अर्थात् आहार की शुद्धि से सत्व शुद्ध होता है। सत्व की शुद्धि से स्मृति स्थिर होती है। स्मृति के स्थिर होने से ग्रन्थि भेदन होकर मोक्ष प्राप्त हो जाता है।

आहार के भेद

भगवान महावीर ने आहार के संबंध में बहुत सूक्ष्म तथ्य का निरूपण किया। आहार के तीन प्रकार बताये हैं:-



ओज आहार - यह वह आहार है जिसे प्राणी अपने जीवन के प्रथम क्षण में माँ के गर्भ में ग्रहण करता है। प्राणियों की जीवन शक्ति का सशक्त माध्यम यही आहार है। मलबे के ढेर में दबा व्यक्ति दस दिन बाद भी इसी शक्ति के सहारे जीवित मिल सकता है।

रोम आहार - यह वह आहार है जो मनुष्य शरीर के साढ़े तीन करोड़ रोम कूपों द्वारा सतत ग्रहण किया जाता है। रोम कूपों का बन्द होना शनैः-शनैः मृत्यु को निमन्त्रण है।

प्रक्षेप आहार - जो प्राणवायु ऑक्सीजन के रूप में, सूर्य के ताप के रूप में, मुँह के द्वारा आहार के रूप में शरीर में पहुँचाया जाता है प्रक्षेप आहार कहलाता है।

गीता के अनुसार

गीता में तीन प्रकार के आहारों का उल्लेख है:-

सात्विक आहार - आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले (दूध, दाल, चावल, चपाती, शाक-सब्जी, फल, मेवे आदि) आहार। सात्विक भोजन से जीवन की विचारधारा में पवित्रता आती है व शरीर स्वस्थ रहता है।

राजसिक आहार - कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गर्म, तीखे, गरिष्ठ, रूखे, दाहकारक और दुःख, चिन्ता तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार। जिनसे मन में मान आदि के विचार उठते हैं। जैसे तले-भुने, मिर्च-मसाले वाले खाद्य पदार्थ कचौड़ी-पकौड़ी आदि।

तामसिक आहार - अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी, उच्छिष्ट, अपवित्र भोजना जैसे - अण्डे, मांस, मछली, शराब व अन्य मादक द्रव्य। इस प्रकार के भोजन से काम-क्रोध आदि का उदय होता है, चोरी, विषय-भोग के विचार उठते हैं।

महाभारत के अनुसार

महाभारत में आहार को २ वर्गों में बाँटा गया है- शाकाहार एवं मांसाहार।

आरोग्य की दृष्टि से सात्विक आहार (शाकाहार) ही ग्रहण करना चाहिए।

भगवान महावीर के अनुसार

1. आहार व अनाहार - अनाहार को भगवान महावीर की साधना पद्धति में तप के प्रथम चार प्रकारों में रखा गया है। उपवास, उनोदरी, वृत्ति संक्षेप व रस परित्याग। सभी धर्मों में शारीरिक, मानसिक शुद्धि हेतु उपवास का महत्त्व बताया गया है। उपवास का अर्थ है - स्व में स्थित होना।

2. आहार व अल्पाहार - जैन धर्म के अनुसार खाद्य पदार्थों का सीमांकन (उनोदरी तप) एवं अस्वाद वृत्ति (वृत्ति-संक्षेप तप) कहलाता है। जितनी भूख हो उससे कम खाना या बार-बार न खाना उनोदरी तप कहलाता है।

3. वृत्ति संक्षेप का अर्थ है ऐसे विशेष संकल्प स्वीकार करना जिससे अस्वाद वृत्ति का विकास हो। एक बार देवताओं के वैद्य अश्विनी कुमार मृत्युलोक में आए। वे भेष बदलकर वाग्भट्ट के पास पहुँचे जो कि आयुर्वेद के बहुत बड़े आचार्य थे। अश्विनी कुमार ने वाग्भट्ट से पूछा - वैद्यराज जी! मुझे ऐसी औषधि बतलाएँ जो न जमीन से उत्पन्न हुई हो और न आकाश से। वह पथ्य हो , किन्तु उसमें कोई रस नहीं हो और जो सब शास्त्रों द्वारा सम्मत भी हो।

वाग्भट्ट ने कहा - लंघन (उपवास) ही सबसे बड़ी औषधि है। यह न भूमि से उत्पन्न हुई है और न आकाश से। पथ्य है और रस-विवर्जित है। जो सब शास्त्रों द्वारा सम्मत भी है।

4. आहार-निहार - खाद्य पदार्थों में ही सभी तरह के रोगों और अस्वस्थता के 99.99 प्रतिशत कारण मौजूद रहते हैं इसलिए जब तक आहार-निहार पर पूरा ध्यान नहीं दिया जायेगा तब तक सारे उपचार, सारी पद्धतियाँ आरोग्य प्रदान करने में विफल होती रहेंगी।

आहार ग्रहण करने से अधिक महत्वपूर्ण है ठीक समय पर मल-उत्सर्ग। सामान्यतः आहार के असार भाग का चौबीस घंटे बाद उत्सर्ग होता है और तीन दिन की अवधि में तो हो ही जाता है इसके बाद भी यदि मल आँतों में रहता है तो उससे आलस्य, जड़ता और बुद्धिमन्दता होती है।

रासायनिक दृष्टि से

कार्बन + हाइड्रोजन के अणु

1807 में बर्जीबियस ने रसायनों को दो भागों में बांटा-

1. कार्बनिक (ऑर्गेनिक) जो जन्तुओं तथा पेड़ पौधों से प्राप्त होते हैं।

2. अकार्बनिक (इनऑर्गेनिक) जो निर्जीव पदार्थों से प्राप्त होते हैं।

खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण इस प्रकार किया- लेमनीटे ने 1675 में

खनिज, वनस्पति, जन्तुओं से प्राप्त।

उत्पत्ति के आधार पर

1. पशु जन्य भोजन

2. वनस्पति जन्य भोजन

रासायनिक संयोजन के आधार पर

1. प्रोटीन

2. वसा

3. कार्बोहाइड्रेट

4. विटामिन

5. मिनरल्स

प्रमुख कार्यों के आधार पर

1. शरीर निर्माणकारी भोजन यथा : दूध, मांस, मुर्गी, अण्डे, दालें, मूंगफली आदि।

2. ऊर्जा प्रदायक भोजन यथा : अन्न, शर्करा, कंदमूल, तेल व घी आदि।
3. संरक्षणकृता भोजन यथा : वनस्पतियाँ, फल, दूध आदि।

पोषण के महत्त्व के आधार पर

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. अन्न व मोटे अन्न | 2. दालें |
| 3. वनस्पतियाँ | 4. तिलहन और गिरी |
| 5. फल | 6. पशु जन्य भोजन |
| 7. वसा एवं तेल | 8. शर्करा एवं गुड़ |
| 9. मिर्च मसाले | 10. अन्य खाद्य पदार्थी |

1.5 सारांश

इस अध्याय में आहार का अर्थ जाना। विभिन्न शास्त्रों में आहार के विषय में क्या-क्या कहा गया है यह जाना। आहार विवेचन करते हुए जाना कि आहार के अनेक भेद हैं- गीता के अनुसार 3 भेद हैं- सात्त्विक आहार, राजसिक आहार, तामसिक आहार। महाभारत के अनुसार , भगवान महावीर के अनुसार, रासायनिक दृष्टि से , उत्पत्ति के आधार पर , कार्यों के आधार पर , पोषण के आधार पर आदि।

1.6 बोध प्रश्न

1. आहार का अर्थ क्या है ?
2. आहार के भेद विस्तार से समझाइए ?
3. भगवान महावीर का आहार निरूपण समझाइए ?

1.7 संदर्भ ग्रन्थ

1. छन्दोग्योपनिषद्
2. आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार , डॉ. किरण गुप्ता, 2010
3. लूनिया कुसुम , शाकाहार : श्रेष्ठ आरि, जैन विश्व भारती, लाडनूं, 2005
4. श्रीमद्भगवद्गीता , गीता प्रेस, गोरखपुर, 17/8-10
5. वागभट्ट , अष्टांग संग्रह, भाग-1, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी, 2002, पृ.18

इकाई - 2

यौगिक आहार

इकाई की रूपरेखा

2.1 प्रस्तावना

2.2 उद्देश्य

2.3 विषय वस्तु

- * अष्ट आहार विधि विशेष आयतन
- * भोजन आचार संहिता
- * घेरण्ड संहिता में आहार स्वरूप
- * हठयोग प्रदीपिक में आहार स्वरूप
- * चर. संहिता में स्वस्थ व्यक्ति हेतु आहार स्वरूप
- * अष्टांग संग्रह में चरणदासजी द्वारा आहार क स्वरूप

2.4 सारांश

2.5 बोधात्मक प्रश्न

2.6 संदर्भ ग्रन्थ

2.1 प्रस्तावना

समदोषः समागेनिश्च समधातु मलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रिय मजः स्वस्थ इत्यभिधीषते॥ - सुश्रुत संहिता 15.41॥

जिस व्यक्ति के वात, पित्त, कफ आदि तीनों दोष सम अवस्था में हों, जठराग्नि सम अर्थात् न अधिक तीव्र और न अधिक मन्द हो, शरीर की आधारभूत सातों धातुएँ रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य ये सभी पर्याप्त मात्रा में आवश्यकतानुसार हो (उचित अनुपात में), मल-मूत्र निष्कासन की क्रिया सुचारू हो, दोनों इन्द्रियाँ (कान, नाक, आँख त्वचा, रसना, गुदा, उपस्थ, हाथ, पैर एवं जिह्वा) सुचारू कार्य कर रही हों, प्रसन्न अनुभव कर रही हो, किसी में कोई भी समस्या नहीं हो तथा मन व आत्मा भी प्रसन्नचित्त हो, वही व्यक्ति वास्तव में स्वस्थ कहलाने योग्य है। इस परिभाषा के अध्ययन मात्र से ही ज्ञान हो जाता है कि महर्षि सुश्रुत की ये परिभाषा कितना अधिक सूक्ष्म ज्ञान व वैज्ञानिकता को धारण किए है।

उपर्युक्त वर्णित स्वास्थ्य को प्रभावित करने में व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक व वैश्विक कारक अत्यन्त भूमिका निभाते हैं। इसलिए सभी कारकों के भी साम्यवस्था में रहने के लिए अर्थात् उपर्युक्त वर्णित स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए महर्षि चरक ने तीन सूत्रीय कार्यक्रम प्रस्तुत किया है-

त्रयोस्तम्भा आहारनिद्रा ब्रह्मचर्यभित्ति। - चरक संहिता -11.34

शरीर के तीन आधार स्तम्भ हैं- आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य।

इन तीनों आधारों को और भी अधिक सरल व व्यापक बनाते हुए हम अपने अनुभव के आधार पर इसमें कुछ अन्य उपाय भी जोड़ रहे हैं। स्वाध्याय, ईश्वरोपासना, शुद्धि अभ्यास (स्थान), त्याग प्रवृत्ति (परोपकार), व्यायाम।

इस प्रकार कुल आधार स्तम्भों के नाम हैं:-

1. आहार, 2. निद्रा, 3. ब्रह्मचर्य, 4. स्वाध्याय, 5. ईश्वरोपासना, 6. शुद्धि (स्नानादि), 7. त्याग-प्रवृत्ति (परोपकार/सेवा), 8. व्यायाम।

आहार

एक स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या में आहार एक अनिवार्य अंग है। क्योंकि हम जो आहार करते हैं (आहार से तात्पर्य खाद्य एवं पेय दोनों प्रकार के पदार्थों से है) वह शरीर में जाकर 3 रूपों में विभक्त हो जाता है। 1. सबसे स्थूल भाग मल-मूल के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। 2. कम स्थूल भाग शरीर में समस्त आवश्यक तत्वों यथा, प्रोटीन, वसा, कार्बोज, रेशा, विटामिन्स ऊर्जा आदि के रूप में शरीर में व्याप्त होकर सप्त धातुओं का निर्माण करता है। 3. सबसे सूक्ष्म भाग हमारे 'मन एवं बुद्धि का निर्माण करते हैं। इसलिए एक कहावत है-

जैसा खाये अन्न वैसा होय मन

अर्थात् जैसा अन्न हम ग्रहण करते हैं और वह जिन साधनों से प्राप्त होता है, उसी अनुरूप हमारे मन और बुद्धि का निर्माण होता रहता है। उसी अनुरूप हमारे मन की प्रकृति बनती है और बुद्धि विचार करने लगती है। जैसा हमारा विचार होता है, वैसा ही हम करने लग जाते हैं और जैसा हम करते हैं, वैसे ही बन जाते हैं।

अब यदि भोजन सात्विक होगा तो हमारा मन सदा प्रसन्न, ऊर्जा से भरपूर, उत्साही, शान्त, सहविचारों वाला होगा और वैसे ही हमारे कार्य होंगे, यदि भोजन रजोगुण प्रधान होगा तो हमारा मन सदा अशान्त, अस्थिर, चंचल, वासनामायी, स्वार्थपूर्ण विचारों-इच्छाओं वाला होगा और वैसे ही हमारे कर्म होंगे और यदि हमारा भोजन तमोगुण प्रधान होगा तो हमारा मन आलसी, निरुत्साही, दुष्कर्म, आपराधिक प्रवृत्तियों वाला होगा तथा हमारे कर्म भी वैसे ही होंगे।

इसी आधार पर अनेक प्रकार के मनोरोग तो केवल भोजन की प्रवृत्ति एवं अभ्यास बदल देने ही ठीक होते हैं, हो सकते हैं। इसलिए भोजन में सात्विकता अर्थात् सात्विक पदार्थों का समावेश होना चाहिए। परन्तु यह भी सत्य है कि भोजन में केवल सात्विकता हो तो वी पूर्ण स्वास्थ्यवर्द्धक ही होगा, यह आवश्यक नहीं है। इसके लिए यह आवश्यक है कि भोजन के सात्विक होने के साथ-साथ तीन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए। वे हैं-

हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक्।

जो भी भोजन हम ले रहे हैं, वह हितकारी अर्थात् व्यक्ति की अपनी मूल प्रकृति (वात, पित्त, कफ) के अनुसार हो, ऋतु के अनुसार हो अर्थात् प्रत्येक ऋतु में प्रकृति अनेक खाद्यान्नों को पैदा करती है, विभिन्न प्रकार के खाद्यान्न उपलब्ध होते हैं, व्यक्ति उन्हीं में से अपनी प्रकृति अनुसार, मितभुक् अर्थात् आवश्यक मात्रा में सेवन करो। आवश्यकता से अधिक भोजन रोगकारक ही होता है।

उपर्युक्त विवेचन से कुछ बातें स्पष्ट होते हैं, जो कि स्वास्थ्य प्राप्ति की इच्छा रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति को ध्यान में रखना चाहिए-

1. भोजन में सात्विक पदार्थों का समावेश हो
2. भोजन वात-पित्त-कफ तीनों की प्रकृति के अनुसार हो
3. ऋतु अनुसार उपलब्ध खाद्य पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए
4. भोजन की मात्रा शरीर की आवश्यकतानुसार (पोषक तत्वों का समावेश) ही हो।

उपर्युक्त 4 बातों का ध्यान रखते हुए प्राप्त भोजन 'सन्तुलित आहार' में सम्मिलित किया जाता है या ऐसे आहार को 'सन्तुलित आहार' कहा जाता है। इस प्रकार किया हुआ सन्तुलित आहार हमारे शरीर में आवश्यक सभी पोषक तत्वों की आपूर्ति कर शरीर को बलयुक्त करता है, रोगों को दूर कर स्वस्थ बनाता है, सद्बिचारों का प्रवाह बढ़ाकर सद्कार्यों की ओर प्रेरित करता है जिससे सदा प्रसन्नता का अनुभव होता है और व्यक्ति उन्नति को प्राप्त होता है।

यहाँ हम एक बात और स्पष्ट करना प्रासंगिक समझते हैं कि- प्रातःकाल कफ की , मध्याह्न पिन की ओर अपराह्न व रात्रि में वात की मात्रा शरीर में अधिक होती है , अतः इन समय पर उनके विपरीत आहार ले, परन्तु यदि किसी व्यक्ति में कोई एक दोष प्रधान हो तो वह उसके अनुसार ही भोजन लेवे। कफ प्रधान तत्वों में दही, छाद, चावल, भैंस का दूध आदि, पित्त प्रधान तत्वों में- मिर्च, मसालेदार पदार्थ, अचार, दालें आदि तथा वात प्रधान तत्वों में- हरी सब्जियाँ , खट्टे पदार्थ आदि प्रमुखतया सम्मिलित किये जाते हैं।

2.2 उद्देश्य

इस इकाई में आप जान सकेंगे:-

1. आहार क्यों आवश्यक है?
2. आहार का महत्त्व स्वास्थ्य के लिए।
3. योग के आचार्यों ने आहार के विषय में क्या कहा है?
4. योगी व्यक्ति का आहार कैसा होना चाहिए?

अष्ट आहार विधि विशेष आयतन

आचार्य चरक के अनुसार आठ आहार विधि आयतन होता है। (1) प्रकृति, (2) करण, (3) संयोग, (4) राशि, (5) देश, (6) काल, (7) उपयोग संस्था, (8) उपभोक्ता।

1. प्रकृति- आहार एवं औषध में रहने वाले स्वाभावतः लघु गुरु आदि गुण प्रकृति कहलाता है।
2. करण- स्वाभाविक गुणयुक्त द्रव्यों में जो संस्कार किया जाता है। उसे करण कहते हैं। दूसरे गुणों को द्रव्यों में लाने वाली क्रिया को संस्कार कहते हैं। इससे द्रव्यों में भिन्न भिन्न गुणों का आधान (उत्पत्ति)होता है। यह गुणाधान निम्न रूप से किया जाता है। जैसे-

1. जल संयोग से- ज्यादा तेज गुण वाले द्रव्यों का जल संयोग से गुण को कम किया जाता है। इस क्रिया के द्वारा क्वाथ , फाण्ट, हिम, कषाय, कल्फ आदि कल्पना करते हैं। जिससे उष्ण वीर्य , तेज गुण-मृदु एवं शीत वीर्य में परिवर्तन हो जाता है।

2. अग्नि संयोग से- चावल गुरु होता है पर उसी धान का लावा हल्का होता है।
3. शोधन से- विष स्वाभाव से मारक होता है पर उसे शुद्ध कर लिया जाय तो उसमें अनेक रोगों को दूर करने की शक्ति आ जाती है।
4. मंथन से- दही स्वभाव से शोथ उत्पन्न करने वाला होता है। परंतु उसे घी के साथ मथ दिया जाए तो वह शोथ उत्पन्न नहीं करता है।
5. देश (स्थान)- मासंत्व गुण, सामान्य सभी मांस में पाया जाता है। परंतु इनके भी जागल, अनुप और साधारण आदि भेद होते हैं।
6. काल- चावल स्वभावतः गुरु (भारी) होता है परंतु एक वर्ष पुराना चावल लघु (पचने में हल्का) होता है। कुछ कच्चा फल भारी होता है। परंतु समय के अनुसार पक कर लघु गुण हो जाता है। इसी तरह बालक, वृद्ध, युवा के अनुसार पक कर लघु गुण हो जाता है। इसी तरह बालक, वृद्ध, युवा भेद से पशु-पक्षियों के मांस में काल अनुसार भिन्न-भिन्न गुण होता है।
7. भावना- विष जो स्वभाव से मारने वाला होता है। उसे गौ मूत्र में 03 दिन भावना देने से उसकी मारक शक्ति अल्प हो जाती है।
8. काल अपकर्ष- आसवअरिष्ट आदि का संधान करने पर समय अनुसार गुण होता है।
9. भाजन (पात्र)- 10 दिन तक कांसे के पात्र में रखा हुआ घी विष हो जाता है। त्रिफला के कल्क को लोहे के बर्तन पर लेप करके खाने से रसायन का गुण आ जाता है। अर्थात् इस प्रकार के द्रव्यों का संस्कार द्वारा ही अन्य गुण आता है वहीं करण है।
3. संयोग- दो या अधिक द्रव्यों के मिलने को संयोग कहा जाता है। चूंकि अलग-अलग रूप में द्रव्य में उतना कार्य शक्ति नहीं होता अतः संयोग होने पर उनका गुण एवं शक्ति बढ़ जाती है। जैसे-घी और शहद अलग-अलग रूप में मारक नहीं होता परंतु यदि समान मात्रा में मिलाकर लिया जाए तो मारक होता है। इसी तरह निर्माण में एक से ज्यादा संख्या में एक ही गुण धर्म के द्रव्यों को मिलाकर उच्चगुण प्राप्त आहार बनती है।
4. राशि- किसी भी द्रव्य का संयोग में मात्रा और अमात्रा का निर्णय राशि कहलाता है। यह दो होत है-
 - (क) सर्वग्रह राशि- सभी आहार द्रव्यों को एक साथ पकाना।
 - (ख) आहार द्रव्यों का एक-एक करके मात्रा ग्रहण करना।
5. देश- देश स्थान को कहते हैं। कौनसा आहार किस देश में उत्पन्न हुआ। इसका ज्ञान करने से उसके गुणों का ज्ञान होता है जो आहार जिस देश में उत्पन्न होता है, वह उस देश के लोगों को सात्म्य होता है, परंतु दूसरे देश के व्यक्ति के लिए प्रतिकूल होता होगा।
6. काल- 1. जिस वर्ष के किसी भी ऋतु में उत्पन्न होने वाले रोग जैसे-गुल्म, अर्श आदि में उस रोग अनुसार आहार सेवन करना।
 2. ऋतु जन्य उत्पन्न रोगों में ऋतु अनुसार आहार सेवन या ऋतु जन्य आहार सेवन के नियमों का पालन करना काल कहलाता है।

7. उपयोग संस्था- सद्वृत या स्वस्थवृत के अनुसार आहार सेवन का नियम उपयोग संस्था है।

8. उपभोक्ता- जो स्वयं आहार द्रव्यों का उपयोग करता है उसे उपभोक्ता कहते हैं।

ये अष्ट आहार विध विशेष आयतन शुभ अशुभ फल को देने वाला होता है। और आपस में एक दूसरे के उपकार करने वाला होता है। मोह, लालचवश भी अहित आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।

भोजन आचार संहिता

भोजन ग्रहण करने के कुछ अतिरिक्त नियम है-

1. भोजन के समय मानसिक दशा- यह एक आध्यात्मिक क्रिया है अतः भोजन का सेवन प्रसन्न मन से करना चाहिए। क्योंकि मानसिक भावों का प्रभाव पाचन संस्थान पर पड़ता है। अतः शांत एवं प्रसन्न मनः स्थिति में पाचक रसों का स्राव अधिक व सम्यक मात्रा में होता है। वहीं काम , क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, भय, लज्जा, घबराहट, चिंता, द्वेष व ग्लानि आदि भावावेशों की स्थिति में इन रसों का स्राव कम हो जाता है। इससे ग्रहण किए अन्नपान का परिपाक न होकर आमरस ही उत्पन्न होता है और शरीर रोगी हो जाता है। यह भी अनुभव सिद्ध बात है कि इन भावावेशों की उपस्थिति में भोजन का स्वाद भी नहीं आता न रूचिपूर्वक खाया जाता है और न पूरी तरह चबाया जाता है। अतः शांत व प्रसन्न मनःस्थिति में ही भोजन ग्रहण करना चाहिए।

2. भोजन व स्थान आदि की रम्यता- यह भी सर्वविदित तथ्य है कि भोजन की अच्छी गंध व शकल देखने से ही मुंह से लार टपकने लगती है। स्पष्ट है कि भोजन की सुंदरता लालास्राव आदि पाचक रसों के स्रवण पर अनुकूल प्रभाव डालती है। अतः मानसिक रूप से रूचि बढ़ाने तथा घृणा , अरूचि आदि से बचने के लिए भोजन , पात्र, स्थान आदि का आकर्षक होना भी आवश्यक है। भोजन का रंग, गंध, रस तथा स्पर्श रूचिकर होने चाहिए।

भोजन के साथ-साथ स्थान भी एकांत , पुष्पादि से सुसज्जित तथा बर्तन आदि भी साफ सुथरे व आकर्षक होने चाहिए। यह स्थान एकांत व पवित्र होना चाहिए। कोई भी ऐसी अपवित्र वस्तु व घृणित प्राणी आदि उस स्थान में न हों, जिनसे मन से घृणा व ग्लानि उत्पन्न हों। सुंदर व अनुकूल स्थान में ही मन शांत रह सकता है। अन्यथा घृणा आदि भावावेशों से भोजन के पाचन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। एकांत स्थान के लिए यह भी ध्यान रखना चाहिए कि जिस कमरे में टेलिफोन , रेडियो, टेलीविजन आदि रखे गए हो वहां भोजन न किया जाए। इससे भोजन में एकाग्रता नहीं रहती। खाते समय इस प्रकार की कोई चर्चा न की जाए जिससे क्रोध, चिंता, घबराहट आदि में वृद्धि हो।

रम्यता आदि उपरोक्त सभी तथ्यों का ध्यान रोगी के लिए विशेष रूप से रखना चाहिए। क्योंकि पथ्य भोजन का निरंतर सेवन करने से उसके प्रति अरूचि उत्पन्न हो सकती है। अतः उस द्रव्य अथवा औषधि को सुंदर व आकर्षक रूप में प्रस्तुत करना चाहिए जिससे रोगी में स्वभावतः रूचि उत्पन्न हो। खाने से पूर्व ही उसके अनुकूल वातावरण तैयार करना चाहिए। पर ध्यान रखना चाहिए कि उसका भोजन सुपाच्य व अनुकूल ही बना रहें। उसमें विविधता , सुगंध, स्वाद आदि द्वारा रूचि उत्पन्न की जा सकती है।

3. ताजा व उष्ण भोजन- उष्ण व ताजा भोजन स्वादिष्ट तो होता ही है , इसके साथ-साथ जाठराग्नि के लिए दीपक भी है। यह सुपच, वातानुलोमक तथा कफ के संघात को तोड़ने वाला होता है। भोजन

के व्यंजन गिनती में भले ही कम हो, परंतु ताजे ही होने चाहिए। इससे उनमें पौष्टिकता भी बनी रहती है। बासी व ठंडा भोजन अपौष्टिक होता है।

4. भोजन चबाकर खाना- भोजन की पाक क्रिया मुख से ही प्रारंभ हो जाती है, जहां उसमें लार रस का संयोजन होता है। भोजन को जितना अधिक चबाया जाता है। उसमें लार का संयोजन भी उतनी अधिक मात्रा में होता है। यदि चबाकर भोजन का अधिकांश द्रव रूप में परिवर्तित हो जाए, तो वह अनायास गले से नीचे उतर जाता है। इससे पाचन की अगली क्रिया आमाशय, पक्वाशय आदि अंगों में भली प्रकार व शीघ्र संपन्न हो जाती है। क्योंकि इस सूक्ष्म भोजन में सभी अंगों में भली प्रकार व शीघ्र संपन्न हो जाती है। क्योंकि इस सूक्ष्म भोजन में सभी अंगों के पाचक रस अच्छी प्रकार प्रवेश कर जाते हैं। इसके विपरीत, जो भोजन ठीक तरह चबाया नहीं जाता, उस कठोर भोजन को आमाशय आदि कोमल अंग भी ठीक प्रकार सूक्ष्म नहीं बना पाते। इस प्रकार भोजन का पाक चूर्ण न होने से अजीर्ण, कब्ज आदि उत्पन्न हो जाते हैं। आमाशय आदि अंगों को भी अधिक मेहनत करनी पड़ती है जिससे वे भी कमजोर हो जाते हैं।

भोजन को चबाना जहां महत्वपूर्ण है, वहीं आवश्यकता से अधिक चबाकर भी हानिकर है। इससे भोजन खाने में बहुत अधिक समय लगता है। और परिणामतः अधिक मात्रा में खाया जाता है। इससे पाचन क्रिया पर भी कुप्रभाव पड़ता है। अतः बहुत शीघ्रता में चबाए बिना निगलना और अति चबाना दोनों ही स्थितियां हानिप्रद हैं।

5. आहार की मात्रा- आहार के सम्यक् पाचन और समाग्नि के लिए भोजन की उचित मात्रा का होना अत्यंत आवश्यक है। यह मात्रा भी दो प्रकार से देखी जाती है एक तो संपूर्ण भोजनकी मात्रा तथा दूसरे भोजने में उपस्थित प्रत्येक द्रव्य की पृथक् मात्रा कौन सा द्रव्य कितनी मात्रा में लेना चाहिए?

संपूर्ण भोजन की अधिकतम मात्रा इतनी होनी चाहिए कि जिससे आमाशय का दो तिहाई भाग तो भर जाए, परंतु एक तिहाई भाग खाली रहना चाहिए। यह तीसरा भाग वायु, पित्त व कफ की विभिन्न क्रियाओं के लिए खाली रखना आवश्यक है। वायु अपनी गति आदि क्रियाएं तभी ठीक प्रकार कर सकता है यदि आमाशय का कुछभाग खाली रहे। इस रिक्त भाग में ही पाचक रस और कफ भोजन के साथ अच्छी तरह मिश्रित होकर उनका पाचन व क्लेदन कर सकते हैं। यदि आमाशय पूरी तरह भरा होगा तो ये सब क्रियाएं कुछ समय तक बाधित रहेगी और भोजन का पाचन ठीक प्रकार न हो पाएगा।

भोजन उचित मात्रा में किया गया है या नहीं। यह निम्न लक्षणों से भली प्रकार सिद्ध हो जाता है। यदि भोजन के पश्चात् उदर में दबाव, भारीपन व पार्श्वों में तनाव प्रतीत न हों, छाती में रूकावट व भारीपन न हो, भूख और प्यास शांत हों उठने, बैठने, सोने, चलने, हंसने, श्वास लेने व छोड़ने में किसी प्रकार की कठिनाई न हो, प्रातःकाल ग्रहण किया गया भोजन सांयकाल तथा सांय काल में किया भोजन प्रातःकाल तक एक अच्छी तरह पाचन हो जाएं तथा दोष, धातु और मल विकृत न हो तो समझना चाहिए कि भोजन की मात्रा सम है, अन्यथा विषम।

आहार में द्रव्यों के पृथक्-पृथक् प्रमाण के मुख्य आधार उपभोक्ता की प्रकृति, आयु, पाचकाग्नि आदि तत्त्व हैं। ये सभी तत्त्व भी एक ही व्यक्ति में ऋतु दिन के समय विभाग एवं आयु के अनुसार भिन्न-भिन्न होते हैं। जिस देशकाल आदि में उसकी अग्नि व बल जिस प्रकार के हो, उसके अनुसार

ही इन पदार्थों का सेवन करना चाहिए। पित्त प्रकृति पुरुष में अग्नि तीक्ष्ण, कफप्रधान में मंद तथा वात प्रधान में विषम होती है। उनकी उचित मात्रा का निर्णय भी उपरोक्त लक्षणों के आधार पर किया जा सकता है।

अग्नि, बल आदि के अनुसार मात्रा का निर्णय करते समय इन द्रव्यों के गुरुत्व (देर से पावन होना) तथा लघुत्व (जल्दी पाचन होना) का भी ध्यान रखना होता है क्योंकि मूंग आदि कुछ द्रव्य स्वभाव से ही लघु होते हैं, जबकि उड़द आदि कुछ द्रव्य स्वभाव से ही गुरु। कुछ द्रव्य संस्कार के कारण लघु व गुरु हो जाते हैं। यदि लघु पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन कर लिया जाए तो वे भी गुरु पदार्थों के समान देर से पाचन होते हैं। जबकि यदि गुरु पदार्थों को अल्प मात्रा में ग्रहण किया जाए तो वे भी लघु द्रव्यों के समान शीघ्र हजम हो जाते हैं। अतः लघु पदार्थों का सेवन थोड़ी भूख शेष रखकर, अत्यन्त लघु पदार्थों का सेवन पूरा पेट भरकर तथा गुरु पदार्थों का सेवन एक-तिहाई भूख शेष रखकर ही करना चाहिए। गुरु पदार्थों को भी अंजवायन आदि कुछ औषध द्रव्यों के मिश्रण से सुपाच्य बनाया जा सकता है। जैसे तो सामान्य रूप में भी भोजन का सेवन भूख लगने पर ही करना चाहिए, परन्तु गुरु (भारी) द्रव्यों का सेवन करते समय तो इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए। यदि गुरु द्रव्यों का सेवन उचित समय व उचित मात्रा में न किया जाए तो इससे आम का प्रकोप बढ़ जाता है तथा यकृत वृक्क आदि अवयवों को भी आवश्यकता से अधिक मात्रा में कार्य करना पड़ता है।

6. भोजन का सात्म्य - इन उपरोक्त कारणों के अतिरिक्त सात्म्य अथवा अनुकूलता का ध्यान रखना भी आहार-पाचन के लिए आवश्यक है। किसी भी पदार्थ के सात्म्य अथवा असात्म्य का ज्ञान व्यक्ति को अपने अनुभव अथवा अभ्यास से हो सकता है। अतः उसे तदनुसार ही पदार्थों का ग्रहण करना चाहिए।

इस प्रकार संक्षेप में, पाचकाग्नि, भोजन का काल आदि प्रमुख सहायक तत्त्वों के अतिरिक्त द्रव्यों की प्रकृति, कारण या संस्कार (अर्थात् पाचन पकाने की विधि), संयोग अर्थात् अन्य पदार्थों के संयोग से गुणों में परिवर्तन, राशि अर्थात् आहार की मात्रा, देश अर्थात् भक्ष्य पदार्थ का स्थान, काल अर्थात् ऋतु, आयु, भोजन का पाक आदि के अनुसार आहार का समय, उपयोग संस्था अर्थात् भोजन की उष्णता, चबाना आदि सेवन के विभिन्न नियम तथा उपभोक्ता अर्थात् उपभोक्ता की अग्नि, प्रकृति आदि के अनुसार हित पदार्थों का सेवन व अहित पदार्थों का वर्जन- ये प्रमुख तत्त्व आहार पाक में सहायक हैं। भली-भांति विचार करके तदनुसार आहार-ग्रहण करके शरीर में ऊर्जा की प्राप्ति जैसे वांछनीय उद्देश्य की पूर्ति की जा सकती है तथा रोगों के आक्रमण से बचा जा सकता है।

घेरण्ड संहिता में आहार स्वरूप

घेरण्ड ऋषि ने प्राणायाम अभ्यास की तैयारी हेतु कहा है-

मिताहार

प्राणायाम हेतु तृतीय महत्त्वपूर्ण तत्त्व मिताहार हैं। जो साधक प्राणायाम करने के काल में मिताहार नहीं करता उसके शरीर में अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं और उसको योग की सिद्धि नहीं होती। साधक को चावल, जौ का सतु, गेहूँ का आटा, मूँग, उड़द चना आदि का भूसी रहित स्वच्छ करके भोजन करना चाहिए। परवल, कटहल ओल, मानकन्द, कंकोल, करेला, कुदरू, अरवी, ककड़ी, केला, गुलर और चौलाई आदि का शाक भक्षण करें। कच्चे या पक्के केले के गुच्छे का दण्ड और उसका मूल, बैंगन, ऋद्धि, कच्चा शाक, ऋतु का शाक, परवल के पत्ते, बथुआ और हुरहुर का शाक

खाया जा सकता है। उसे स्वच्छ, सुमधुर स्निग्ध और सुख द्रव्य से सन्तोषपूर्वक आधा पेट भरना और आधा खाली रखना चाहिये। विद्वानों ने इसे मिताहार कहा है। पेट के 1/2 भाग को अन्न से शेष आधे के आधे को जल से भरना चाहिये तथा शेष आधे अर्थात् 1/4 भाग को संचालन हेतु खाली छोड़ देना चाहिये।

प्राणायाम में मिताहार के अलावा निषिद्ध आहार का भी ज्ञान होना चाहिये। ये निषिद्ध आहार इस प्रकार हैं। कड़वा, अम्ल, लवण और तिक्त - ये चार रस वाली वस्तुएँ भुने हुए पदार्थ, दही, तक्र शाक, उत्कट, मद्य, ताल और कटहल का त्याग करें। कुलथी मसूर, प्याज, कुम्हड़ा, शाक-दण्ड, गोया, कैथ, कफोड़ा, ढाक, कदम्ब, जम्बीरी, नींबू, कुदरू, लहसुन, कमरख, पियार हींग, सेम और बड़ा आदि का भक्षण योगारम्भ में निषिद्ध है। मार्ग-गमन, स्त्री-गमन तथा अग्नि-सेवन (तपना) भी योगी के लिए उचित नहीं। मक्खन, धृत, दूध, गुड़ शक्कर, दाल, आँवला, अम्ल रस आदि से बचें। पाँच प्रकार के केले, नारियल, अनार, सौंफ आदि वस्तुओं का सेवन भी न करें।

इलाइची लौंग, जायफल, उत्तेजनात्मक पदार्थ जामुन, जाम्बूल, हरड़ और खजूर का सेवन न करें। शीघ्र पचने वाले प्रिय, स्निग्ध, धातुओं को पुष्टिदायक मनोनुकूल पदार्थ ही खाने चाहिये। कड़ी वस्तुएँ, दूषित वस्तुएँ, उत्तेजना एवं वासना उत्पन्न करने वाली उष्ण, बासी, अधिक ठण्डी और अति गरम वस्तुओं को न खायें। प्रातःकालीन स्नान एवं उपवासादि शरीर को कष्ट पहुँचाने वाली क्रियाएँ छोड़ देनी चाहिए। एक बार भोजन करना, निराहार रहना अथवा प्रत्येक पहर बाद भोजन करना भी योगाभ्यास में त्याज्य है। इस प्रकार विधि विधान से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। प्राणायाम आरम्भ करने के पूर्व नित्य-प्रति दूध-धृत का सेवन और मध्याह्न एवं सायं दोनों समय का भोजन करना चाहिये।

हठयोग प्रदीपिका में स्वात्मारामजी के अनुसार आहार का स्वरूप

आहार का स्वरूप - स्वात्मारामजी ने आहार का स्वरूप बतलाया है कि आहार मिताहार होना चाहिये। मित से अशय सीमित या परिमित आहार अर्थात् भोजन। एक व्यक्ति की जितनी भोजन लेने की क्षमता है, उससे कुछ कम मात्रा में ही भोजन ग्रहण करना मिताहार है। इस मिताहार के स्वरूप को स्वात्मारामजी ने बड़े व्यवहारिक रूप में स्पष्ट किया है। इसके अनुसार भोजन स्निग्ध (घी से चुपड़ा हुआ) होना चाहिये। मसाले आदि का प्रयोग इतना कम किया जाय कि भोजन की स्वाभाविक मधुरता बनी रहे। व्यक्ति की भोजन ग्रहण करने की अधिकतम मात्रा (पूर्ण खुराक) में से पेट को आधा भोजन से भरे एक चौथाई जल से एवं शेष एक चौथाई वायु के लिये खाली छोड़ दे। भोजन स्वाद के लिये नहीं बल्कि ईश्वर-प्रीत्यर्थ करना चाहिये यही मिताहार का स्वरूप है। मिताहार से योगाभ्यास में स्फूर्ति बनी रहती है और उत्साह से परिपूर्ण साधक को अभ्यास में शीघ्र सफलता प्राप्त होने लगती है।

मिताहार के अपथ्यकारक घटक

मिताहार के अन्तर्गत निम्नलिखित प्रकार के भोज्य पदार्थों को साधना में बाधक मानते हुए स्वात्मारामजी ने इन्हें निषिद्ध (अपथ्यकारक) कहा है। इनके ग्रहण करने पर अभ्यास में बाधा उपस्थित होने की संभावना बनी रहती है। ये निम्नलिखित हैं- कड़वा (करेला जैसा), खट्टा (इमली जैसा), तीखा (लाल मिर्च), नमकीन, गुड़, गरम चीजें, हरी शाक, सलगम, गाजर, खट्टी भाजी, तेल, तिल, सरसों की भाजी, मद्य (शराब), मांस इनमें मछली, बकरे इत्यादि का। दही, छाछ, कुलथी (एक

दाल), वेर, खल्ली, हींग तथा लहसुना ये सभी वस्तुयें अपथ्य कारक हैं। इनके अलावा दुर्गन्धित बने हुए बासी खाना की फिर से गरम करके नहीं खाना चाहिये। अधिक नरक , खटाई तथा उत्कट शाक आदि भी त्याज्य है। साथ ही योगाभ्यास की शुरूआत में ही दुर्जन अग्नि , स्त्री और अनावश्यक तीर्थ यात्रा आदि यात्रा का सेवन सर्वथा त्याग देना आवश्यक है। प्रातःकाल स्नान और उपवास आदि , काया क्लेश सूर्यनमस्कार, अधिकभार ले जाना आदि ये मिताहार के आवश्यक कारक (अहितकर) घटक हैं।

मिताहार के पथ्यकारक घटक

योगाभ्यासकाल में यदि निम्नलिखित प्रकार के भोजन लिए जाएँ तो योगसाधना की सफलता में ये सहायक होते हैं। ये निम्नलिखित हैं- सुस्वाद और सहजता से पच जाने वाले अन्न जैसे- गेहूँ चावल, जौ, साठी चावल आदि सात्विक अन्ना दूध, घी, खाँड, मक्खन, मिश्री, मधु, सूँठ, परवल की सब्जी, ऋतु फल, शाक (प्रमुखतः) पंचशाक जीवन्ती , बथुआ (वास्तु), चौलाई (मूल्याक्षी), मेधनाद एवं पुनर्नवा, मूंग तथा मूंग की दाल , हरा चना तथा निर्मल जल (वर्षाजल) सेवनीय है। इनके साथ ही साथ यह भी ध्यातव्य है कि भोजन पुष्टिकारक हो, सुमधुर हो, स्निग्ध हो, दूध में गाय के दूध से बनी चीजें को, सुपाच्य तथा मन के अनुकूल भी हो। शरीर की सप्तधातुओं को पोषण प्रदान करने वाला हो। ये घटक साधना मार्ग को अग्रेषित करने में सहायक तत्त्व या घटक के रूप में प्रयुक्त होता है।

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथा परम्।

नाडी शुद्धिश्च तत् पश्चात् प्राणायामंच साधयेत्॥ - (घे.सं.5/2)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. स्थान | 2. काल |
| 3. मिताहार | 4. नाडी शुद्धि। |

चरणदासजी के अनुसार अष्टांग योग ग्रन्थ में वर्णित मिताहार

चरणदासजी ने मिताहार का बड़ा व्यावहारिक विवरण प्रस्तुत किया है। इसके अनुसार खाद्य-अखाद्य का ज्ञान रखना चाहिये। कम मात्रा में चिकनाई युक्त सात्विक भोजन करना तथा अपने भोजन की मात्रा का 1/4 छोड़कर पेट का तीन भाग ही भोजन एवं पानी से भरना मिताहार है। वानप्रस्थ या सन्यासी को मात्र सोलह ग्रास (कौर) गृहस्थ को बत्तीस ग्रास तथा ब्रह्मचारी को जितने से शक्ति बनी रहे उतना ही भोजन लेना चाहिये। दूसरी नींद कम तथा श्वास की मात्रा (आवृत्ति) कम होती है।

मिताहार जो नवें की, समझ लेहु मनमाहि।

सतगुण भोजन खाइये, ऐसा वैसा नाहिं।

खावै अन्न बिचारिकै, खोंटा खरा संभार।

जैसाही मन होत है, तैसा करै अहार।।

सूक्ष्म चिकना हल्का खावै। चौथाभाग छोड़ि करि पावै।।

वानप्रस्थ कै हो संन्यासै। भोजन सोलह ग्रास गिरासै।।

अरू गृहस्थ बत्तीस गिरासा। आव नींद न बहुत न श्वासा।।

ब्रह्मचारी भोजन करै इतना। पठनमाहंबीरजर है जितना।।35।।

दशवां शौच पबित्तर रहिये। कर दातौन हमेश नहइये।
जो शरीर में होवै रोगा। रहै न तन जल छूबन योगा।
तौ तन माटी से शुद्धि कीजै। अबअंतरकी शुधि सुनलीजै।
राग द्वेष हिरदय सों टारै। मन सों खोंटे कर्म निवारै।

2.4 सारांश

इस प्रकार उपर्युक्त बातों का ध्यान रखते हुए आहार-सेवन सदैव स्वास्थ्यवर्द्धक ही होता है। आहार के विषय में छन्दोग्योपनिषद् का भी कथन है-

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः॥

स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनां वितमोक्षः॥

प्रकृति के सिद्धान्त समय, व्यक्ति अथवा क्षेत्र के साथ बदलते नहीं है। प्रकृति प्रत्येक कर्म का निश्चित फल भी देती है। हाँ, यह हमारी समझ से परे है कि फल कब मिलेगा। कहते हैं- 'वहाँ देर है, अंधेर नहीं है।' कर्म का केन्द्र मन होता है अन्न से। जैसे अन्न वैसा मन। मन का सत्वभाव अन्न शुद्धि पर ही टिका है। सात्विक, राजस, तामस जैसा भी अन्न खाया जाएगा वैसा ही भाव भी मन में पैदा होगा। मन ने तो अन्न दोष को ही व्यक्ति की जीवित मृत्यु का कारण माना।

मनुस्मृति में कहा है-

अधर्मैणैधतेतावत्ततो भद्राणि पश्यति।

सपत्नाञ्जयते सर्वान् समूलस्तु विनश्यति॥

अर्थात्- प्रथमतः मनुष्य अधर्म से बढ़ता है और सब प्रकार की समृद्धि प्राप्त करता है तथा अपने सभी प्रतियोगियों से आगे भी निकल जाता है किन्तु समूल नष्ट हो जाता है। इसका भावार्थ है कि अधर्म के जरिए उत्पन्न अन्न जिसके भी भोग में आएगा, उसका उसकी सन्तानों का, सम्बन्धियों का सम्पूर्ण (जड़ सहित) नाश निश्चित है। ऐसे अन्न का अर्जन करने वाला यह सुनिश्चित कर जाना चाहता है कि इस अन्न का भोग करने वाला अपराधी, असामाजिक तत्त्व के रूप में भी जाना जाए। कुल को कलंकित भी करे तथा अन्त में समूल नष्ट हो जाए।

आहार सम्बन्धी कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण बातें-

- अंकुरित अन्न, दालें, ताजे फल, सब्जियाँ, अनाज, दूध, दही, सूखे मेवे आदि मुख्य खाद्य पदार्थ हैं, भक्ष्य पदार्थ हैं। सदैव इनका सेवन करना चाहिए।

- मांस, अण्डा, मछली, नशीले, विषैले, अत्यधिक मसालेदार, उत्तेजक पदार्थों से सदा दूर रहें।

- भोजन सदैव निश्चित समय पर भूख से थोड़ा कम करना चाहिए तथा पानी कम से कम 1 घण्टे पश्चात् प्यास लगने पर ही पीना चाहिए।

- व्यायाम के आधा पश्चात् एवं भोजन के 3-4 घण्टे पश्चात् व्यायाम करना चाहिए।

2.5 बोधात्मक प्रश्न

1. चरक संहिता के अनुसार अष्ट आहार विधि विशेष आयतन क्या है?

2. भोजन आचार संहिता क्या है?
3. स्वात्मारामजी द्वारा निर्देशित यौगिक आहार बताइए।
4. घेरण्ड संहिता में निर्देशित यौगिक आहार बताइए।

2.6 संदर्भ सूची

1. विष्णुदेवानन्द (1965). द कम्पलीट बुक ऑफ योग , नई दिल्ली : अन्तर्राष्ट्रीय शिवानन्द योग वेदान्त फण्ड
2. जैन, पी.सी. (2005). अहिंसकाहार, जयपुर : अहिंसकाहार शोध केन्द्र
3. Kellogg, J.H. (1923). *The new dietetics*. Washington: The modern medicine publishing co
4. Ornish, D. (1996). *Reversing heart disease*. New York: Random House Publishing Group
5. Giovannucci, E. (1999). Tomatoes, tomato based products, Lycoepene, and cancer: Review of the epidemiologic literature, *Jnatl Cancer inst.*, 1991
6. Doctor's of Saint Jors University, London : A Study of Prevention of Stroke. *Health and Nutrition*, March 2006
7. Issue of the *Journal of Science of Food and Agriculture*, November, 2003
8. Christen, W.G.; Gaziano, J.M. and Hennekens, C.H. (2000). Design of physicians health study II – A randomized trial of Beta-carotene, Vitamin E and C, and multi-vitamins, in Prevention of cancer, cardiovascular disease, and eye disease, and review of result of completed trials. *Annals of Epidemiology*, 10
9. Mayskens, F.L. and Szabo, E. (2005). Diet and cancer : The disconnect between epidemiology an randomized clinical trials. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 14
10. सरस्वती, द. (2005). यजुर्वेद भाषा भाष्यम्, नई दिल्ली : मानव उत्थान संकल्प संस्थान
11. जैन, पी.सी. (2005). अहिंसकाहार, जयपुर : अहिंसकाहार शोध केन्द्र
12. चरक संहिता
13. हठयोग प्रदीपिका
13. घेरण्ड संहिता

इकाई - 3

शाकाहार

इकाई की रूपरेखा

3.1 प्रस्तावना

3.2 उद्देश्य

3.3 विषय वस्तु

- * शाकाहार का अर्थ
- * शाकाहार एंटीआक्सीडेंट
- * आर्थिक रूप से शाकाहार
- * शाकाहार मानव शरीर के अनुकूल
- * शाकाहार पोषण तालिका
- * विश्व प्रसिद्ध विजयी व्यक्तित्व शाकाहारी

3.4 सारांश

3.5 बोधात्मक प्रश्न

3.6 संदर्भ ग्रन्थ

3.1 प्रस्तावना

गीता में भी कहा गया है 'समत्वं योग उच्यते'। अंधेरो को उजालों में, दुःख को सुख में, प्रतिकूलता को अनुकूलता में, पराजय को विजय में, अकर्मण्यता को कर्मण्यता में, तनाव को आत्मतोष व जीवन संतुष्टि में बदलने की शक्ति शाकाहार के भीतर है। रोगी देह को निरोगी बनाने की ऊर्जा स्वयं शाकाहार में विद्यमान है।

'चरैवेति-चरैवेति, चरन् वै मधु विन्दति।' कार्यान्तर ही विश्राम है, आराम हराम है। सकारात्मक, मधु ग्राही, जिज्ञासु बनकर ध्येय मिलने तक आगे बढ़ते रहना है। शरीर को वज्र की भाँति सशक्त व सबल बनाने हेतु सामाजिक, नैतिक मूल्य- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, मानवता, संवदेनशीलता, चारित्रिक-शुचिता, सहिष्णुता आदि शाकाहार की आत्मा है, को आत्मसात करना होगा।

आहार के विषय में महर्षि चरक का एक दृष्टांत बहुत ही सुंदर है कि एक बार महर्षि चरक ने अपने शिष्यों से पूछा, कोऽरूक, कोऽरूक, कोऽरूक? कौन रोगी नहीं अर्थात् स्वस्थ कौन है? महर्षि के प्रबुद्ध शिष्य वाग्भट्ट ने उत्तर दिया 'हित-भुक्, मित-भुक्, ऋत-भुक्' जो व्यक्ति हितकारी, उचित एवं ऋतु के अनुकूल भोजन करता है वही निरोगी है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) को जानकर, उसी के अनुसार भोजन करना चाहिए।

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।

स्मृति लब्धे सर्व ग्रन्थीनां विप्रमोक्षः॥

(छान्दोग्योपनिषद्)

अर्थात् आहार की शुद्धि से सत्व शुद्ध होता है। सत्व की शुद्धि से स्मृति स्थिर होती है। स्मृति के स्थिर होने से ग्रन्थि भेदन होकर मोक्ष प्राप्त हो जाता है।

मांसाहार से दया, करुणा, सहानुभूति, प्रेम, अपनत्व, श्रद्धाभक्ति आदि मानवीय गुणों का अन्त हो जाता है। आहार हमारे विचारों, भावनाओं, चिन्तन, स्वास्थ्य, जीवन और वृत्तियों को कैसे प्रभावित करता है यही प्रस्तुत इकाई का विषय है।

3.2 उद्देश्य

- शाकाहार का अर्थ जानना।
- शाकाहार का महत्त्व मानना।
- विश्व को रोगों से रोकथाम एवं मुक्ति हेतु शाकाहार को बढ़ावा देना।
- शाकाहार की उपादेयता।

शाकाहार - अर्थ एवं विशेषताएँ

रहस्यदर्शियों के अनुसार अध्यात्म का गहनतम सूत्र है जीवन का सम्मान। यह जीवन अपने समस्त रूपों में परमात्मा की अभिव्यक्ति है, यह जीवन ही प्रभु है। जो व्यक्ति ऐसी भावदशा में स्थिर होता है उसके लिए अहिंसा और शाकाहार सहज ही जीवनशैली बन जाती है। शाकाहार वास्तव में एक वैज्ञानिक धारणा है। उसके अनेक अर्थ हैं, जिनमें पहला है जीवन की हिंसा नहीं की जानी चाहिए और दूसरा यह है कि भोजन में केवल वे वस्तुएँ ही सम्मिलित की जानी चाहिए जो शरीर को सात्विक रखे अर्थात्; हमारे मन में हमारे शरीर के द्वारा हिंसा का भाव उदय न हो। शाकाहार का शाब्दिक अर्थ है प्रकृति प्रदत्त फल-सब्जी, अन्न, मेवे, दूध इत्यादि। शाकाहार अहिंसक होता है जिसका अर्थ है-

स्वामी विष्णुदेवानंद ने शाकाहार के विषय में लिखा है -

- शारीरिक स्वास्थ्य और उसकी मरम्मत के लिए आवश्यक है खनिज लवण, विटामिन्स जो जानवर के ऊतकों से ज्यादा सब्जियों में पाए जाते हैं।
- जैव खनिज की मुख्य आपूर्ति भी सब्जियों से होती है।
- शाकाहार खून में क्षारीयता का संचय करता है, जो कार्बन-डाइ-ऑक्साईड के अवशेष समाप्त करने के लिए उपयोगी है।
- सब्जियाँ विटामिन की विशेष स्रोत हैं।

- शाकाहार में एंटीस्कॉरब्यूटिक तत्व होते हैं , जो बीमारियों से रक्षा करते हैं। जबकि मांसाहारी आहार गाउट और यूरेमिज्म जैसी बीमारियों की स्थितियाँ उत्पन्न करता है।
- शाकाहारियों में संक्रमण के प्रति प्रतिरक्षा स्तर ऊँचा होता है जबकि मांसाहार खाने से जमा हुआ यूरिक एसिड हमारे शरीर के यूरिक एसिड पर अतिरिक्त दबाव डालता है , जिससे इसका निष्कासन कठिन हो जाता है। यह सब मिलकर अपकर्षक बीमारियों के लिए आदर्श स्थितियाँ उत्पन्न करते हैं।
- आहार सूची स्तंभ (फूड पिरेमिड) में पेड़-पौधों को सूर्य से सीधे प्राण या जीवन शक्ति प्राप्त होती है। इसके बाद वे इसे आगे जानवरों (मनुष्य सहित) तक बढ़ाते हैं तो जो भी जानवर दूसरे जानवर को खाता है उसे सूर्य द्वारा प्राण , दूसरे, तीसरे या आहार सूची स्तंभ पर वह जहाँ भी होता है, उसके जरिए मिलता है। यह साबित करता है कि क्यों हाथी और ब्लू व्हेल लंबी उम्र का आनंद उठाते हैं , जबकि मांस खाने वाले जानवर अपने अथाह बल के बावजूद कम उम्र पाते हैं।
- अधिकतर जानवर अपनी मृत्यु के प्रति बेहद संवेदनशील होते हैं विशेषकर बूचड़खानों में रहने वाले। जहाँ पर वे अपने साथियों की चीखों के डर से उस डर को महसूस करते रहते हैं। यह उनके शरीर में हानिकारक डर के हार्मोन जैसे एड्रिलिन को बहुत अधिक मात्रा में उत्पन्न करता है। इस जानवर के साथ हानिकारक जैव रसायन का भी भक्षण किया जाता है जो कैंसर, कोलेस्ट्रॉल, बी.पी., दिल की बीमारियों जैसी आपदाओं को निमंत्रण देते हैं। शाकाहारी में कैंसर की संभावनाओं का स्तर 40 प्रतिशत कम होता है।

कैलिफोर्निया में हार्ट डिजीज रिवर्सल स्टडीज के प्रमुख व चिकित्सक डॉ. डीन आर्निश दुनियाभर में दिल की बीमारियों के लिए रोगी को शाकाहारी भोजन की सलाह देने के लिए जाने जाते हैं।

शाकाहारी व्यक्ति शारीरिक संतुलन, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक तालमेल जो स्वास्थ्य को बरकरार रखने में उत्तम है ज्यादा आसानी से कायम कर पाता है। शाकाहार में मांसाहार से कम लौह तत्व नहीं होता। शाकाहारी लौह तत्व की दैनिक जरूरत को ताजा फल, सब्जी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे-पालक, मेथी, पुदीना, हरा धनिया और साबुत अनाज जैसे गेहूँ, आटा, ज्वार, बाजरा के सेवन से पूरी कर सकते हैं।^४ एक अध्ययन के अनुसार साबुत अनाजों में विभिन्न विटामिन्स , खुज्जा प्रचुर मात्रा में होता है और इनको खाने से हृदय रोग का खतरा 26 प्रतिशत, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा 31 प्रतिशत, मधुमेह का खतरा 38 प्रतिशत, बड़ी आँत के कैंसर का खतरा 25 प्रतिशत कम होता है।

'द जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड फूड कैमिस्ट्री' में प्रकाशित एक ताजा अध्ययन के मुताबिक शोधकर्ताओं को लाल अंगूर में कैसर और हार्ट डिजीज से लड़ने वाले 10 नए किस्म के फ्लेवोनोइड्स का पता चला है। फल-सब्जियों, फलियों, ऑयल का उपयोग आपकी उम्र में एक या उससे ज्यादा साल का इजाफा कर सकते हैं। अध्ययन में शामिल 75 हजार से ज्यादा यूरोपियन की जाँच करने पर पहली बार पता चला कि फल-सब्जियों व ओलिव ऑयल के उपयोग से हार्ट डिजीज और कैसर का खतरा कम हो जाता है।

शाकाहार एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

आज जिन एंटीऑक्सीडेंट्स पदार्थों या तत्वों की चर्चा चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा की जा रही है, वे प्रकृति के विविध रंगों वाली साग-सब्जियों और फलों में सहज और पर्याप्त रूप से उपलब्ध हैं जैसे- लाल और बैंगनी रंग सशक्त ऑक्सीकरण विरोधी हैं। इनमें एन्थ्रोसाइनिन्स पाये जाते हैं जो रक्त के थक्का बनने की प्रवृत्ति को नियंत्रित कर दिल के रोगों के खतरे को कम करते हैं। ये चैरी, बैंगन, लाल सेव, चुकन्दर, लाल अंगूर, लाल पत्तागोभी, लाल मिर्च, अनार, जामुन, स्ट्राबेरी, बेर आदि में पाए जाते हैं।

लाल रंग में लाइकोपिन रहता है जो कैसर विरोधी है। यह टमाटर, लाल अमरूद और तरबूज में पाया जाता है। नारंगी रंग में बीटा कैरोटिन होता है जो रक्त एवं आँखों के लिए रोग-निरोधक है और कई प्रकार के कैसर को रोकता है। यह गाजर, आम, कुम्हड़ा, खरबूज आदि में पाया जाता है। नारंगी-पीला रंग बीटा क्रिप्टोजैनथिन से युक्त होता है। यह कोशिकाओं को टूटने से रोकता है। संतरा, पपीता, अन्ननास, मौसमी आदि इसके अच्छे स्रोत हैं।

पीला-हरा रंग ल्यूटिन और जीयक्सैथिन से युक्त होता है। ये आँखों की रक्षा करते हैं। आँखों को मोतियाबिन्द और आँखों में धब्बे पड़ने से बचाता है। ये भुट्टा, खीरा, मटर, सलादपत्ती, सेम, धनिया-पत्ती में पाये जाते हैं।

हरे रंग में आइसोथियोसायनेट्स जैसे-सल्फाफ्रेन और इन्डोल्स होते हैं जो कैसर से लड़ने वाले लीवर के एन्जाइम के उत्पादन को प्रेरित करते हैं। यह पत्तागोभी और फूलगोभी में सुलभ रहता है।

सफेद-हरा रंग फ्लेवोनायड से युक्त होता है। ये लहसुन, प्याज, सलाद की पत्ती, पत्ते वाले प्याज आदि में मिलते हैं। लहसुन और प्याज में एलीसिन होता है। यह ट्यूमर-विरोधी तत्व है।

अतः स्वस्थ रहने का एकमात्र अर्थ है, प्रकृति के नियमों के अनुरूप रहना, सही जीवनशैली अपनाना, शाकाहार अपनाना।

मांसाहार के कारण :-

प्रकृतितः मनुष्य एक अहिंसक प्राणी है। आदि काल में वानस्पतिक पदार्थों के अभाव में शिकार कर मांसभक्षण कर क्षुधा तृप्त की। अत्यधिक शीत तापमान में वानस्पतिक भोज्य पदार्थों के अभाव के कारण उत्तरी ध्रुव के निवासी कुरूप व जड़वत हो रहे हैं। अभाव की विवशता अलग है। आधुनिक एवं तथाकथित सभ्य जगत में मांसाहार के तीन मुख्य कारण हैं ११ -

1. आधुनिकता का दिखावा

2 रसना लोलुपता

3. शरीर विज्ञानियों व आहार विशेषज्ञों द्वारा मांसाहार की पौष्टिकता के पक्ष में प्रभूत प्रचार।

मांसाहार :-

प्रेदग्रे ज्योतिष्मान् याहि शिवेभिरर्चिभिष्ट्वम्।

बृहद्भिर्भानुभिर्भासन् मा हिंसीस्तन्वा प्रजा॥B2॥

ईश्वर कृत जीव चाहे मनुष्य हो या पशु , ईश्वर प्रदत्त शरीर है। इसे मत मारो।

-यजुर्वेद 12/32

यू.एस.ए. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर और अमेरिकन डाइट एसोसिएशन के अध्ययन के अनुसार , शाकाहारियों का इम्यून सिस्टम मांसाहारियों से अधिक शक्तिशाली होता है। मांसाहारियों की मृत्यु-दर कैंसर में 60 प्रतिशत अधिक पायी जाती है।

मांसाहार में उपलब्ध अधिक प्रोटीन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है व मनुष्य की पोषण क्षमता से परे है। एक अध्ययन के अनुसार ऑस्टियो पोरोसिस व पथरी जैसी बीमारियाँ मांसाहारियों में 35 प्रतिशत व शाकाहारियों में 8 प्रतिशत होती है।

मांस, अंडा तथा मछली में डी.डी.टी. और बी.एच.पी. जैसे कीटनाशक ज्यादा मात्रा में पाये जाते हैं। अंडे के सफेद वाले भाग में एविडिन नामक हानिकारक तत्व होता है। यह बायोटिन विटामिन को नष्ट करता है। डॉ. जे.लिज, एच. टी. पार्ससन्स तथा डॉ. केलि के अनुसंधानपरक निष्कर्षों के अनुसार एविडिन तत्व शरीर में प्रोटीन की कमी कर अपने दुष्प्रभाव से बालों का झड़ना , गंजापन, त्वचा विक्षोभ, चर्म रोग, आँख, मुँह, कान के रोग पैदा करते हैं।

डॉ. राबर्ट ग्राम, प्रो. इरविंग डेविडसन इत्यादि ने विभिन्न पृथक्-पृथक् शोध कार्यों से सिद्ध किया है कि एक अण्डे में 4 ग्रेन कोलेस्ट्रॉल होता है और इतनी मात्रा पित्ताशय की पथरी , गुर्दे एवं यकृत के रोग तथा हृदय रोग पैदा करने के लिए पर्याप्त है।

प्रकृति विज्ञानी सर आर्थर कैथ के अनुसार , चिम्पैजी और गोरिल्ला का पाचन तंत्र इन्सानों जैसा ही होता है। जिसका तुलनात्मक विवरण इंसानों के लिए कच्ची सब्जियों वाले आहार का ही समर्थन करता है जिससे अनेक शारीरिक क्रियाएँ आसानी से संपन्न हो जाती हैं।

आधि (मानसिक रोग)

मानव व्यवहार और भोजन के प्रभाव का अध्ययन करने वाले डॉ. वर्टमैन इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मांस व मांस से बने खाद्य पदार्थों में उत्तेजक तंत्रिका-प्रसारी कैटेकोलमाइन्स , एक्टाइल कोलाइन, टाइराभारिटाइन आदि बहुतायत से पाये जाते हैं। शरीर में कैटेकोलमाइन्स की उपस्थिति से व्यक्ति में चंचलता, आक्रामकता, शंका, हत-कम्प, घबराहट आदि की प्रवृत्ति आ जाती है। उसके शरीर से पसीना आने लगता है। उन्माद और सिजोफ्रैनिया जैसे रोगों में कैटेकोलमाइन्स का स्तर ऊँचा पाया गया है।

टाइरामाइन पेट में पहुँचते ही हृदय गति असाधारण रूप से बढ़ा देता है जिससे सिरदर्द, भय, उत्तेजना, बैचेनी आदि उपसर्ग दिखलाई पड़ते हैं।

व्याधि (शारीरिक रुग्णता)

- हृदय रोग का एक मुख्य कारण, मांसाहार के कारण जानवरों की चर्बी से होने वाला पित्त है।
- मांसाहार से प्राप्त होने वाली अतिरिक्त वसा की परत धमनियों में जमा होने से, रक्त संचार में रुकावट आती है। फलतः हृदय पर अनावश्यक दबाव मृत्यु का कारण बन जाता है॥७
- प्रो. रिचेट के अनुसार, मांसाहारी व्यक्तियों की रोग निरोधक क्षमता घट जाती है। उन्होंने 7-8 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए मांसाहार निषेध किया है। क्योंकि इस उम्र में मांसाहार जन्य विषों को शिथिल करने की क्षमता का अभाव होता है।१८
- डॉ. लिओ नाई विलियम्स के अनुसार , दाँत एवं गले के रोग अधिक पनपते हैं। मांस का सेवन करते समय छोटे-छोटे रेशे दाँतों की सन्धियों में अटक जाते हैं जिससे खतरनाक दंत रोग पायरिया हो जाता है।
- डॉ. पॉल कार्टन१९ ने सिद्ध किया है कि मांसाहार सेवन डिस्पेसिया , एपेन्डीसाइटिस, टाइफाइड, संग्रहणी, क्षय एवं नासूर जैसे रोगों की वृद्धि में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

उपाधि (संवेगादिक रुग्णता)

- मांसाहार का बहुलता से प्रयोग किए जाने वाले देशों के निवासियों के व्यवहार के अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि उनमें प्रेम, स्नेह, वात्सल्य इत्यादि उदात्त भावनाएँ बाजार में मिलने वाले पदार्थों की भाँति अस्थायी व हल्की होती हैं।
- क्रोध, अहंकार, कुटिलता पूर्ण छल-प्रपंच, लोभ मांसाहारियों में अधिक पाई जाती है।

आर्थिक रूप से शाकाहार -

शाकाहार का नैतिक अर्थशास्त्र भी है कि 12.5 एकड़ जमीन पर उगाई सोयाबीन की एक फसल 30 व्यक्तियों के लिए भोजन उपलब्ध कराती है जबकि इतनी ही जगह का इस्तेमाल बूचड़खाने के जानवर को खिलाने के लिए फसल के लिए किया जाता है, जो कि सिर्फ एक जीव का पेट भरता है।

भारत सरकार की स्वास्थ्य बुलेटिन संख्या 23 के द्वारा खाद्यान्नों में तुलनात्मक अध्ययन जाता है, जो कि सिर्फ एक जीव का पेट भरता है।

भारत सरकार की स्वास्थ्य बुलेटिन संख्या 23 के द्वारा खाद्यान्नों में तुलनात्मक अध्ययन

पदार्थ का नाम Name of Food Stuff	प्रोटीन Protein % GMS	वसा FAT % GMS	खनिज लवण Mineral Matt % GMS	कार्बोहाइड्रेट Carbohydrate % GMS	कैल्शियम Calcium % GSM	फास्फोरस Phosphorus % GMS	लोहा Iron % GMS	कैलोरी Calories % GMS
Green Gram मूँग	२४.०	१.३	३.८	५८.६	०.१४	०.२८	८.४	३३४
Black Gram उड़द	२४.०	१.४	३.४	६०.३	०.२०	०.३७	६.८	३५०
Red Gram अरहर	२२.३	१.७	३.८	५७.२	०.१४	०.२६	८.८	३३३
Lentil मसूर	२५.१	०.७	२.१	५६.७	०.१३	०.२५	२.०	३४६
Peas मटर	२२.६	१.४	२.३	६३.५	०.०३	०.३६	५.०	३५८
Bengal चना	२२.५	५.२	२.२	५८.६	०.०७	०.३१	८.६	३७२
Cow Gram लोबिया	२४.६	०.७	३.२	५५.७	०.०७	०.४६	३.८	३२७
Soya Beans सोयाबीन	४३.२	१९.५	४.६	२०.६	०.२४	०.६६	११.५	४३२
Almond बादाम	२०.८	५८.६	२.६	१०.५	०.२३	०.४६	३.५	६५५
Cashewnut काजू	२१.२	४६.६	२.४	२२.३	०.०५	०.४५	५.०	५६६
Coconut नारियल	४.५	४१.६	१.०	१३.०	०.०१	०.२४	१.७	४४४
Gingili तिल	१८.३	४३.३	५.२	२५.२	१.४४	०.५७	१०.५	५६४
Groundnut मूँगफली	३१.५	३६.८	२.३	१९.३	०.०५	०.३९	१.६	५४९
Pistachionut पिस्ता	१९.८	५३.५	२.८	१६.२	०.१४	०.४३	१३.७	६२६
Walnut अखरोट	१५.६	६४.५	१.८	११.०	०.१०	०.३८	४.८	६८७
Cumin जीरा	१८.७	१५.०	५.८	३६.६	१.०८	०.४६	३१.०	३५६
Kandanthipli पीपल	६.४	२.३	४.८	६५.८	१.२३	०.१९	६२.१	३१०
Fenugreek मेथी	२६.२	५.८	३.०	४४.१	०.१६	०.३७	१४.१	३३३
Cheese पनीर	२४.१	२५.१	४.२	६.३	०.७६	०.५२	२.१	३४८
Ghee घी		९८.०						९००
Spreta Powder दूध पाउडर	३८.३	०.१	६.८	५१.०	१.३७	१.००	१.०४	३५७
प्रत्येक 100 ग्राम में मांसाहारी खाद्य Flesh Foods (Per 100 Gms.)								
Egg अण्डा	१३.३	१३.३	१.९	-	०.०७	०.२२	२.१	१७३
Fish मछली	२२.६	०.६	०.८	-	०.०२	०.१९	०.९	९१
Mutton बकरी का मांस	१८.५	१३.३	१.३	-	०.१५	०.१५	२.५	१९४
Pork सूअर का मांस	१८.७	४.४	१.०	-	०.०३	०.२०	२.३	११४
Beef गाय का मांस	२२.६	२.६	१.०	-	०.०१	१.१९	०.८	११४

मानव शरीर की रचना की तुलनात्मक तालिका

क्र.सं.	शरीर के अंग	मांसाहारी	शाकाहारी
1.	दाँत	नुकीले	चपटी दाढ़ वाले
2.	पंजे	तेज नाखून वाले	नाखून तेज नहीं
3.	जबड़े	केवल ऊपर हिलते हैं।	ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं सब ओर हिलते हैं।
4.	चबाने की क्रिया	बिना चबाए भोजन निगलते हैं।	भोजन चबाने के बाद निगलते हैं।
5.	जीभ	खुरदरी	चिकनी
6.	पानी पीने की क्रिया	जीभ बाहर निकालकर	होठों से पानी पीते हैं।
7.	आँते	लम्बाई कम, शरीर की लम्बाई के बराबर, धड़ की लम्बाई से छह गुनी, आँते छोटी होने के कारण वे मांस के सड़ने व विषाक्त होने से पहल ही उसे बाहर फेंक देती हैं।	लम्बाई अधिक, शरीर की लम्बाई से चार गुनी, धड़ की लम्बाई से 12 गुनी। इसके कारण मांस को जल्दी बाहर नहीं फेंक पाती।
8.	यकृत, गुर्दे	अनुपात में बड़े, मांस का व्यर्थ मादा आसानी से बाहर निकाल सके।	अनुपात में छोटे, अतः मांस का व्यर्थ मादा आसानी से बाहर नहीं निकाल सकते।
9.	पाचक अंग में हाइड्रोक्लोराइड एसिड	मनुष्य की अपेक्षा 10 गुना अधिक मांस आसानी से पचा सकता है।	कम, मांस को आसानी से नहीं पचा सकता।
10.	लार	अम्लीय	क्षारीय लार में टायलिंग
11.	रक्त - पी.एच.	कम, झुकाव अम्लीय की ओर	अधिक, झुकाव क्षारीय की ओर
12.	सूँघने की शक्ति	अत्यन्त तीव्र	उतनी तीव्र नहीं
13.	आँखें	रात में चमकती हैं, रात में भी देख सकती हैं।	रात में नहीं देख सकती।
14.	शब्द	कर्कश, भयंकर	कर्कश नहीं
15.	बच्चे	जन्म के बाद एक सप्ताह तक दृष्टि शून्य	जन्म से ही दृष्टि वाले

जोन्स हॉपकीन्स यूनिवर्सिटी के डी. एलन वॉकर ने दाँतों के माइक्रोस्कोपिक परीक्षण से पता लगाया है कि मनुष्य फल खाने वाले प्राणियों का वंशज है न कि मांस खाने वालों का।

मनुष्य के पाचन तंत्र में छोटी आँत मासंभक्षियों से कई गुनी लंबी होती है। उनकी दाँत व जबड़े की बनावट भी मांसाहारियों से भिन्न होती है जिससे यह साबित होता है कि हमारा शरीर मूलतः शाकाहार के अनुसार रचा गया है।

विश्वविख्यात खिलाड़ी शाकाहारी हैं

- ओलम्पिक खिलाड़ी - 9 ओलम्पिक स्वर्ण विजेता कार्ल लेविस शाकाहारी हैं। डॉद्ध रथ हैडरिचने ने 1997 में 60 दौड़ों में खिताब जीता वे न केवल पूर्णतः शाकाहारी हैं अपितु दूध व दूध से बने पदार्थों का भी सेवन नहीं करते।
- लम्बी दौड़ - चैम्पियन रॉबर्ट डीकोस्टेला पूर्णतः शाकाहारी हैं। पूर्णतः शाकाहारी एडविन मौजिज ने 400 मीटर हर्डल दौड़ में लगातार 8 साल से स्वर्ण पदक जीता।
- स्की चैम्पियन - एंटन इन्नावेर एवं पिएरोवेरो शाकाहारी हैं।

पार्वे नुर्मी जो पूर्णतः शाकाहारी थे, 9 बार ओलम्पिक पदक प्राप्त किए।

कुश्ती और शरीर सौष्ठव के खिलाड़ी-

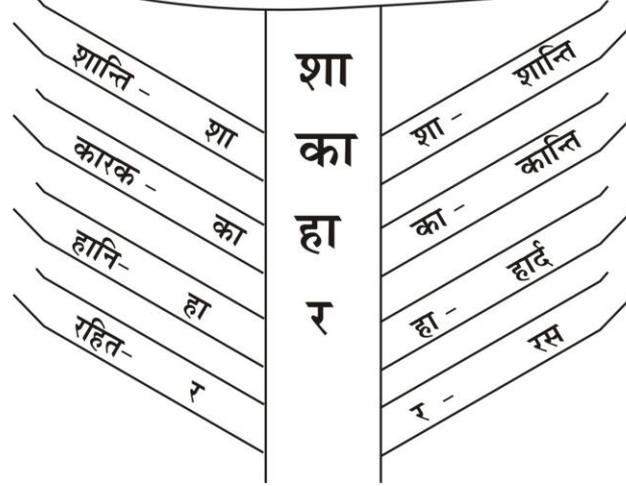
- विश्वविख्यात गामा पहलवान जो चैम्पियन थे, पूर्णतः शाकाहारी थे।
- 1980 के 'मिस्टर अन्तर्राष्ट्रीय' स्वीडन के एन्ड्रीआज कहलिंगने पूर्णतः शाकाहारी हैं।
- 1981 का कुश्ती का विश्व चैम्पियन क्रिस कैपबैल पूर्णतः शाकाहारी हैं।
- 'मिस्टर अमेरिका' का खिताब जीतने वाले रायहिलिंगनका पूर्णतः शाकाहारी हैं।
- महिलाओं की कुश्ती में चैम्पियन रही कैथरीन मनबियोट न केवल शाकाहारी थीं अपितु दूध व दूध से बने पदार्थों का भी सेवन नहीं करती थी।
- विश्वविख्यात पहलवान किलर कोवाल्स्की, स्टैन प्राईस पूर्णतः शाकाहारी हैं।
- पावर लिफ्टिंग की जानी-मानी हस्ती पैटरीव्ज पूर्णतः शाकाहारी हैं।
- भारत में गुरु हनुमान एवं मास्टर चन्दगीराम जो कबड्डी एवं कुश्ती में विश्वविख्यात हैं, पूर्णतः शाकाहारी हैं।

टेनिस एवं अन्य खेलों के खिलाड़ी

क्रिकेट में कुम्बले, टेनिस में मार्टिना नवरातिलोवा एवं बोरिस बेकर, कराटे में रिचर्ड एबल पूर्णतः शाकाहारी हैं। इसी तरह दूर की बटर फ्लाइ स्ट्रॉक तैराकी विजेता जेम्स व जोनाथन डिडोनेटो शाकाहारी हैं।

शाकाहार अहिंसक आहार

शाकाहार शांतिकारक, हानिरहित ॐ
शाकाहार शान्ति, कांति, स्नेहरस ॐ
परिपूर्ण है।



शाकाहारी आहार "जीओ और जीने दो" के जीवन दर्शन पर आधारित है। निरामिष आहार अहिंसा की भावना की अभिव्यक्ति है। अहिंसा जीव और जीवन के प्रति आदर व निष्ठा का भाव है।

शाकाहारी आहार के दो रूप हैं स्थूल व सूक्ष्म। स्थूल दृष्टि से तो अहिंसक आहार का इतना ही अर्थ है मांसाहार का त्याग। लेकिन इसका सूक्ष्म अर्थ इतना ही नहीं है कि हम आमिष (मांसाहारी) भोजन का त्याग तो करें लेकिन हमारे मन में अमैत्री का भाव हो, हमारे व्यवहार में शोषण प्रतिष्ठित हो, हमारे वचन में दर्प और कटुता हो। जिस प्रकार एक ओर चींटी को चीनी खिलाएँ और मछली को दाना दें दूसरी ओर जमाखोरी, शोषण करना अहिंसा का परिहास है उसी प्रकार शाकाहारी आहार का व्रत लेना और प्राणियों के प्रति क्रूरता का व्यवहार (छेदन, भेदन, बोझ, बंधन) आत्मविरोधी है। शाकाहार केवल आहार शैली नहीं है अपितु यह एक जीवन शैली भी है जिसका आधार है आत्मसाम्य में या प्राणभूत एकरूपता में विश्वास।

प्रश्न उठता है जब जैन तत्त्व मीमांसा अनुसार एकेन्द्री, द्विइन्द्री आदि ही नहीं सूक्ष्मतम् जीव जिसे निगोद कहा गया है, से सृष्टि (लोक) व्याप्त है। तो फिर फल, मूल, वनस्पति आहार करने वाले अहिंसक कैसे हो सकते हैं। श्वास के साथ वायुकाय, जल के साथ जलकाय आदि जीवों की विराधना होती है, वनस्पतिकाय (जिसे सर जगदीशचन्द्र बोस ने जीव माना है) को खाने से भी जीव हिंसा होती है तो हमें यह मानना पड़ेगा यह अपरिहार्य हिंसा (जीवघात) है। जहाँ तक भाव हिंसा की बात है यहाँ व्यक्ति का भाव जीव हत्या का नहीं है।

शाकाहार को अहिंसकाहार भी कहते हैं। शाकाहार शब्द का वर्णाश्रित अर्थ है-

शाकाहार में क्रूरता पूर्वक, दूसरों को दुःख पहुँचाकर पेट भरने को स्थान नहीं है। यह शांतिकारक व हानि रहित है, यह शांति-कांति हार्द रस है।

शाकाहार एवं अहिंसा

विश्वविख्यात जैविक आहार विशेषज्ञ विग्मोर ३० ने शाकाहार एवं अहिंसा के महत्व को निम्न प्रयोगात्मक डिजाइन के द्वारा समझाने का प्रयास किया है :-

दशा			समयावधि	परिणाम	
				गुणात्मक व्यावहारिक	संख्यात्मक
प्रयोगात्मक समूह	5 चूहे	उत्तेजक आहार, मांस, मदिरा इत्यादि		हिंसात्मक प्रवृत्ति, मारकाट	2
	5 चूहे	फलों का रस, घास, अंकुरित अन्न	3 महीने	सौहार्द्र भाव, साहचर्य, सात्विकता	5
सामान्य वर्ग	5 चूहे	सामान्य आहार, स्वतन्त्र छोड़ा गया		मिश्रित व्यवहार	3

स्वस्थ व सुसंस्कारी संतान के लिए शाकाहार -

शाकाहार न केवल आहार है अपितु जीवनशैली भी है। हमारे सारे कार्यकलाप इससे प्रभावित होते हैं क्योंकि 'जैसा खावे अन्न-वैसा होवे मन'। चाणक्य नीति में कहा है -

दीपो भक्ष्यते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते।

यदन्नं भक्ष्यते नित्यं खायते तादृशी प्रजा।

अर्थात् दीप अन्धकार को खाता है और काजल पैदा करता है। अतः जो नित्य जैसा अन्न खाता है वह वैसी ही संतान को जन्म देता है।

न्यूयॉर्क के एक विश्वविख्यात सर्जन ने बताया कि अहिंसक आहारी स्त्रियों के प्रसव बहुत जल्दी व बिना किसी विशेष कष्ट के हो जाते हैं।

शक्तिशाली पशु शाकाहारी -

यह भ्रम है कि मांस ऊर्जा एवं शक्ति का स्रोत है। शक्ति की माप अश्व शक्ति है और अश्व शाकाहारी है। शक्तिशाली पशु हाथी, गैंडा, घोड़ा इत्यादि शाकाहारी होते हैं।

3.4 सारांश

हृदय रोग विशेषज्ञ **Mayor Friedman & Rosenmen** (1950) ने टाईप ए व्यवहार को हृदय रोग के लिए एक शक्तिशाली एवं खतरनाक कारक बताया। शाकाहारी व्यक्तियों में सहनशीलता, आत्मतोष, मृदुता, नैतिकता इत्यादि गुण स्वाभाविक रूप से पाये जाते हैं जो उनके व्यक्तित्व को संतुलित रखने में सहायक होते हैं।

Regan (1975) ने अपने शोध में पाया कि मांसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारियों का जीवन संतुष्टि स्तर अधिक होता है।

इसके साथ ही पाया गया कि शाकाहार का भी जीवन संतुष्टि आत्मतोष स्वास्थ्य प्राप्त करने में विशेष योगदान है। **Compbell** ने भी अपनी शोध में पाया कि पशुजन्य प्रोटीन , पशुजन्य वसा का कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में विशेष योगदान है जो हृदय रोग, डायबिटीज, सभी प्रकार के कैंसर एवं एनीमिया तक ले जाने में महत्वपूर्ण तत्व है। **Stepaniak, Joanne**, (2000) ने जीवन की गुणवत्ता, सहयोग, संतुलन के लिए शाकाहार को उपयुक्त बताया व मांसाहार को व्यक्ति में असंतोष , क्रोध, आवेश व मानसिक रोग कारक बताया।

Research Haward Review (2001) में पाया गया कि जो व्यक्ति डेयरी उत्पादों का अधिक उपयोग करते हैं उनमें प्रोस्टेट कैंसर की दर चार गुना अधिक होती है। इसके विपरीत फल सब्जियों की मात्रा अधिक उपयोग करने पर प्रोस्टेट कैंसर की रिस्क कई गुना कम हो जाती है। इसी प्रकार चीन (2004) में हुई शोध के अनुसार पेप्सी, फास्ट फूड, पिज्जा इत्यादि के सेवन से बच्चों व बड़ों दोनों में मोटापे की समस्या बढ़ जाती है।

भास्कर (2009) के अनुसार आरोग्य का साधन है शाकाहार , तनाव रहित जीवन, ध्यान, प्रकृति के नियमों का पालन। इसका उदाहरण है यूरोप का चिरयोवन गांव कैम्पोडिमेले , ग्रीस का सिमो द्वीप , कोरल द्वीपों का समूह , ओकीनावा (चीन का बामा क्षेत्र) इन सभी के निवासी प्रकृति की गोद में रहकर सामान्य जीवन जीते हैं और लंबी उम्र के पड़ाव (औसत आयु 85-100 वर्ष के बीच) को पार करते हैं। ये सभी तनाव रहित , शांत, सहयोगपूर्ण जीवन जीते हैं। टमाटर , पत्तेदार सब्जियाँ, अनाज, सोयाबीन, शाकाहार का प्रयोग करते हैं जो एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर हैं , फ्रीरेडिकल्स का सफाया कर कैंसर जैसे रोगों से बचाते हैं। इनमें मैग्नीशियम , लौह तत्व, कैल्शियम, विटामिन भी भरपूर होते हैं। इसी प्रकार **Davis, Brenda** (2000) ने स्वस्थ रहने के लिए विटामिन्स व खनिज लवणों व एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर वनस्पति जन्य आहार का सेवन उपयुक्त बताया।

जैसे विषयुक्त आहार हमारे शरीर में भयंकर विकार उत्पन्न करता है वैसे ही विकारयुक्त विचार भी हमारे मस्तिष्क में प्रविष्ट होकर भयंकर तनाव, दुःख, अशान्ति व असाध्य रोग उत्पन्न करते हैं जिन्हे मनोकायिक व मनोदैहिक रोग भी कहा जा सकता है। अतः एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व पाने के लिए आहार एवं विचारों के प्रति प्रतिपल सजग रहना होगा।

3.5 बोधात्मक प्रश्न

1. शाकाहार का अर्थ व लाभ लिखिए।
2. मानव शरीर की रचना शाकाहार के अनुकूल है सिद्ध कीजिए।
3. सुसंस्कारी संतान, आर्थिक रूप से शाकाहार उपयोगी है सिद्ध कीजिए।
4. शाकाहारी खाद्यों का तुलनात्मक विवरण दीजिए।
5. क्या विश्व ख्याति प्राप्त हस्तियाँ भी शाकाहारी हैं? उदाहरण सहित बताइए।

3.6 संदर्भ सूची

1. जैन , पी.सी. (2005). अहिंसकाहार, जयपुर : अहिंसकाहार शोध केन्द्र
2. विष्णुदेवानन्द (1965). द कम्प्लीट बुक ऑफ योग , नई दिल्ली : अन्तर्राष्ट्रीय शिवानन्द योग वेदान्त फण्ड
3. Ornish, D. (1996). *Reversing heart disease*. New York: Random House Publishing Group
4. Kellogg, J.H. (1923). *The new dietetics*. Washington: The modern medicine publishing co
5. Doctor's of Saint Jors University, London : A Study of Prevention of Stroke. *Health and Nutrition*, March 2006
6. Issue of the Journal of *Science of Food and Agriculture*, November, 2003
7. Giovannucci, E. (1999). Tomatoes, tomato based products, Lycoepene, and cancer: Review of the epidemiologic literature, Jnatl Cancer inst., 1991
8. Christen, W.G.; Gaziano, J.M. and Hennekens, C.H. (2000). Design of physicians health study II – A randomized trial of Beta-carotene, Vitamin E and C, and multi-vitamins, in Prevention of cancer, cardiovascular disease, and eye disease, and review of result of completed trials. *Annals of Epidemiology*, 10
9. Mayskens, F.L. and Szabo, E. (2005). Diet and cancer : The disconnect between epidemiology an randomized clinical trials. *Cancer Epidemical Biomarkers Prev.*, 1410.
- जैन, पी.सी. (2005). अहिंसकाहार, जयपुर : अहिंसकाहार शोध केन्द्र
11. सरस्वती, द. (2005). यजुर्वेद भाषा भाष्यम्, नई दिल्ली : मानव उत्थान संकल्प संस्थान
12. आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार, डॉ. किरण गुप्ता, 2010

इकाई - 4

आहार का पोषण एवं भोजन

4.1 प्रस्तावना

4.2 उद्देश्य

4.3 विषय वस्तु

- * पोषण का अर्थ
- * संतुलित भोजन
- * संतुलित भोजन के आवश्यक तत्त्व
- * उनका पोषण
- * आयु, रोग, लिंग, मौसम, स्थान, परिवेशानुसार भोजन

4.4 सारांश

4.5 बोधात्मक प्रश्न

4.6 संदर्भ ग्रन्थ

4.1 प्रस्तावना

शाकाहार एवं पोषण - आहार ही औषधि है। राजवार्तिक में कहा है 'गुण रत्नों को ढोने वाली गाड़ी को समाधि नगर की ओर जाने की इच्छा रखने वाले साधु का जठराग्नि के दाह को गमन करने के लिए औषधि की तरह या गाड़ी में ओंगन देने की तरह अन्नादि आहार बिना स्वाद के ग्रहण करना ऐषणा समिति है।' -राजवार्तिक 5/12/10-13

तच्च नित्यं प्रयुज्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिं करं च यत्॥

-चरक संहिता सूत्र -5-13

अर्थात् ऐसे ही आहार द्रव्यों का रोजाना सेवन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्य अच्छा बना रहे और जो रोग अभी उत्पन्न नहीं हुए हैं, वे उत्पन्न ही न हों।

4.2 उद्देश्य

- आहार के पोषण को समझना
- आहार का वैज्ञानिक लक्ष्य
- पोषण किसे कहते हैं? इसका विवेचन।
- संतुलित भोजन क्या है?

- संतुलित भोजन में किन-किन तत्वों का समावेश किया जाता है।

पोषण का अर्थ

एक प्राणी के जीवित रहने , विकास एवं सुव्यवस्थित रहने के लिए जिन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है उनकी विशेषताओं के समग्र अध्ययन को पोषण विज्ञान कहा जाता है। पोषण के अन्तर्गत निम्नलिखित पहलुओं का अध्ययन किया जाता है -

- भोजन व उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व और अन्य रासायनिक पदार्थ
- पोषक तत्वों की क्रिया, अंतः क्रिया और संतुलन का स्वास्थ्य और बीमारी से संबंध।
- भोजन ग्रहण करना, शरीर में उसका पाचन और अवशोषण,
- पोषक तत्वों का विभिन्न कोशिकाओं तक पहुंचना, उनकी उपयोगिता और उत्सर्जन।
- भोजन और उसको ग्रहण करने के आर्थिक , सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक पहलू।

"पोषण एक ऐसी संयुक्त प्रक्रिया है जिसमें चेतन शरीर द्वारा पोषक तत्वों का ग्रहण तथा उनका उपयोग किया जाकर शरीर के पुनर्निमाण, उसके विकास एवं वृद्धि आदि कार्य सम्पन्न होते हैं।

(Nutrition is the combination of process by which the living organism receives and utilizes the materials necessary for the maintenance of its function and for growth and renewal of its components) - Dr. D.F. Turner

"आहार प्राशन (खाने) की एक ऐसी संयुक्त कला एवं प्रक्रिया है जो व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से संपन्न की जाती है। यह प्रक्रिया पोषण एवं व्यवस्था (**Nutrition and Management**)के सिद्धान्तों के अनुसार व्यक्तियों , समूहों तथा विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक अवस्थाओं पर निर्भर करती है।

“Dietics is the combined science and art of feeding individual or groups under different economic or health conditions according to the principles of nutrition and management” - E.W.H. Guick

एक प्राणी के पोषण के लिए जिन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है वे हैं - कार्बोहाइड्रेट्स , प्रोटीन, वसा, रफेज, खनिज लवण, विटामिन व जल। संतुलित भोजन में इन सभी छः तत्वों का समावेश होता है। संतुलित भोजन वह भोजन है जो देश , काल, परिस्थिति, सामाजिक परिवेश, आर्थिक एवं शारीरिक अवस्था के अनुरूप हो , स्वादिष्ट, सुपाच्य, आकर्षक हो। संतुलित भोजन में भोजन के सभी रसों मधुर, तिक्त, कटु, कषाय, खट्टा, लवण का समावेश भी आवश्यक है।

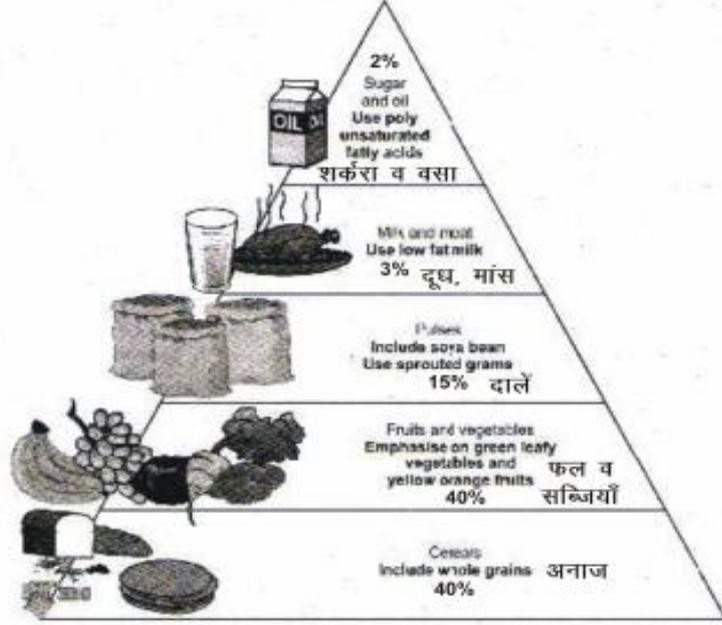
FUNCTIONS OF FOOD

Food may be classified according to their functions in the body.

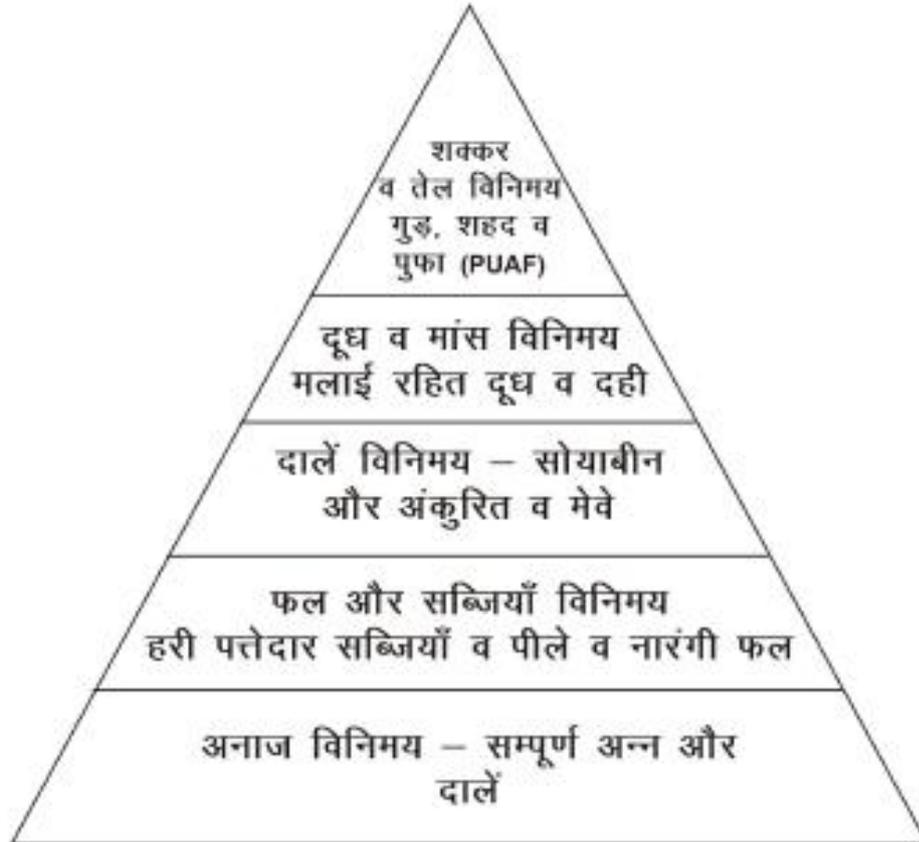
Item	Serving Size	Carbohydrates Grams	Fat Grams	Calories
Apple, fresh	1 medium	21.1	.1	81
Apple cider, canned or bottled	6 ounces	20	0	85
Apple juice, unsweetened	6 ounces	21.7	0	87
Applesauce, canned, unsweetened	1/2 cup	15	.2	56
Apricots, fresh	3 medium	11.8	.4	51
Avocado, fresh	1 ounce	2.1	5	46
	1/4 medium	3	5	55
	1 medium	14	30	324
	1/2 cup, pureed	8.5	2.8	185
Banana, fresh	1 medium	26.7	.6	105
	1/2 cup mashed	26.4	.6	104
Blackberries, fresh	1/2 cup	9.2	.3	37
Blueberries, fresh	1/2 cup	10.2	.3	41

Item	Serving Size	Carbohydrates Grams	Fat Grams	Calories
Boysenberries, fresh	1/2 cup	9.2	.3	37
Cantaloupe, fresh	1/2 medium	22.3	.7	94
	1/2 cup cubed	6.7	.2	29
Cherries, sweet w/o pits, fresh	1/2 cup	12	.7	52
Cherries, sour w/o pits, fresh	1/1 cup	9.4	.2	39
Cherries, dried, tart	1/4 cup	43	0	140
Cherry, Maraschino	1 each	2	0	8
Cranberries, whole, fresh	1/2 cup	6	.1	23
Cranberry Juice, cocktail	6 ounces	26	0	110
Cranberry Sauce, canned, sweetened	1/2 cup	53.7	0	209
Currents, dried	1 cup	107	0	408
Dates, pitted, fresh	1 cup pitted & chopped	134	.7	502
	1 date	6	0	23
Figs, fresh	1 small	8	0	30
	1 medium	10	0	37
	1 large	12	0	47
Figs, dried	10 figs	122.2	2.2	477
Grapefruit, pink or red	1/2 medium	16	.1	60
	1/2 cup sections w/juice	11.1	.1	43
Grapefruit Juice, fresh	6 ounces	17	.1	72
Grapes, fresh	1 cup	15.8	.3	62
Grape Juice, canned or bottled	1 cup	37.8	.2	154
Honeydew Melon, fresh	1/10 medium	11.8	.1	46
	1/2 cup cubed	7.8	.1	30
Kiwifruit, fresh	1 medium	11.3	.3	46
	1 large	13.5	.4	55
Lemon, fresh	1 medium	5.4	.2	17
	1 large	7.8	.3	25
Lemon Peel (Zest)	1 teaspoon	.3	0	0
	1 tablespoon	1	0	0
Lemon Juice, fresh	1 tablespoon	1.3	0	4
	1/2 cup	10.5	0	30
Lime	1 medium	7.1	0	20
Lime Juice, fresh	1 tablespoon	1.4	0	0
	1/2 cup	20.4	0	433

भोजन परामर्श पिरामिड



खाद्य विनिमय पिरामिड



Dietics by Shri Laxmi, 5th edition

विभिन्न खाद्य प्रदार्थों का विनिमय सूची के आधार पर आहार को परिकल्पित किया गया है। खाद्य समूह में विनिमय सूची में कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन एवं वसा की सभी खाद्यों में विनिर्दिष्ट मात्रा लगभग समान है। उदाहरण के लिए अनाज की सूची में चपाती के बदले चावल/आलू/ब्रेड ली जा सकती है।

अनाज विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 15 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 80 कैलोरी

चपाती (25 ग्राम आटा)
पके हुए चावल 75 ग्राम आधा कटोरी
ब्रडली 1 मध्यम
ब्रेड (30 ग्राम) -1 बड़ी
स्लाइस (4" 3/2" * 0.4)
कॉर्न फ्लेक्स (20)-3 चाय के चम्मच
दलिया पका हुआ 1 कटोरी
मैरी बिस्कुट -3

मांस विनिमय

मोट/मछली/मुर्गी/चीब/फनोर
प्रोटीन - 7 ग्राम
वसा - 2 ग्राम
कैलोरी - 70 ग्राम

आंटा - 40 ग्राम
नीट - 30 ग्राम
मुर्गी - 30 ग्राम
मछली - 30 ग्राम
हैम - 20 ग्राम
चीब - 20 ग्राम
1 कपू
घर का पनीर - 25 ग्राम
(1/2 ब्रूय)

दुग्ध विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 12 ग्राम
प्रोटीन 8 ग्राम
वसा 7 ग्राम
कैलोरी 145 कैलोरी

दूध (240 मि.लि.)-गिलास
(3 वसा, डी.एम.एस. मटर डेवरी)
-3 डायमीटर कप टॉप
-2 डायमीटर बॉटम 4 गहरा
घर का पनीर - 3 ग्राम
खाह - 750 मि.ली. (3 गिलास)
बिना मलाई का दूध पाउडर (45 ग्राम.)
- 3 चाय का चम्मच

कार्बोहाइड्रेट 15 ग्राम
प्रोटीन 5 ग्राम
कैलोरी 80 कैलोरी

मूंग - 25 ग्राम.
उदुद - 25 ग्राम.
अरहर - 25 ग्राम,
राजमा - 25 ग्राम.
लेंबिया - 25ग्राम.
चना - 25 ग्राम.
न्यूट्रीगेट्स - 25 ग्राम.

फल विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 10 ग्राम
कैलोरी 40 कैलोरी

संतरा - 100 ग्राम. मध्यम
नाशपाती - 90 ग्राम. 1 मध्यम
सेब - 90 ग्राम. आधा बड़
केला - 40 ग्राम. या 1/2
बेर - 70 ग्राम. या 5-5 मध्यम
तरबूज - 300 ग्राम.
1 बड़ी स्लाइस
पपीता - 120 ग्राम. मध्यम
अंगूर - 55 ग्राम. 10 मध्यम
लौकट - 100 ग्राम. 4-5
टमाटर का रस 240 मि.ली. 1 गिलास
सूखे मेवे - 5 ग्राम. 5-6 मध्यम
सूखा खजूर (छुआरा) 12 ग्राम. 4-5

वसा/तेल/विनिमय
वसा - 5 ग्राम 45 कैलोरी

रिफाईंड तेल - सफोला, सोया, मूंगफली, मक्का,
निल 5 ग्राम. (1 चाय का चम्मच),
डालडा, रथ - 5 ग्राम. (2 चाय का चम्मच)
मलाई क्रीम, 110 ग्राम. (2 चाय चम्मच)
मक्खन - 7 ग्राम. (1 चाय का चम्मच)

सब्जी विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 3 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 20 कैलोरी

समूह क

कंदगोभी, फलक, फूल गोभी, हरी सरसो, बेंगल,
निम्बला मिर्च, लौकी, तोरई - 100 ग्राम

समूह ख
कार्बोहाइड्रेट 6 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 32 कैलोरी

मटर, पेंस की फलियाँ, गाजर, सीताफल, भिंडी,
घाब, मूली - 100 ग्राम

जड़ एवं कन्दमूल
कार्बोहाइड्रेट 5 ग्राम
कैलोरी 20 कैलोरी

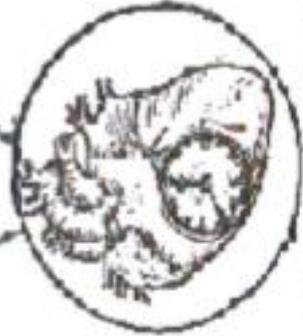
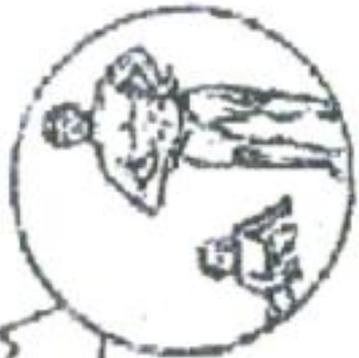
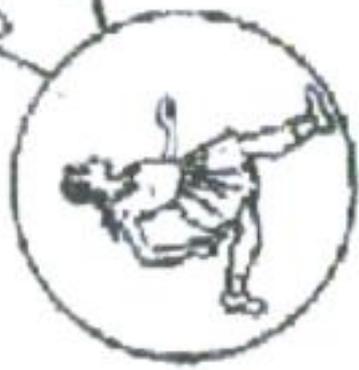
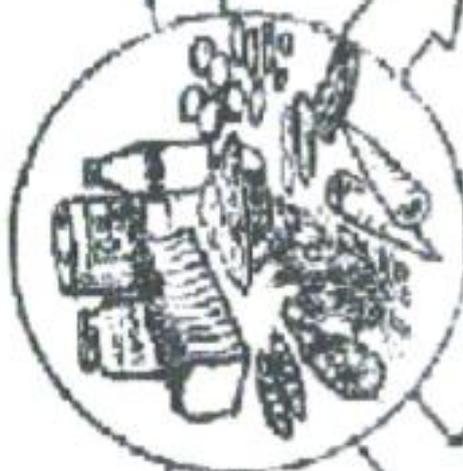
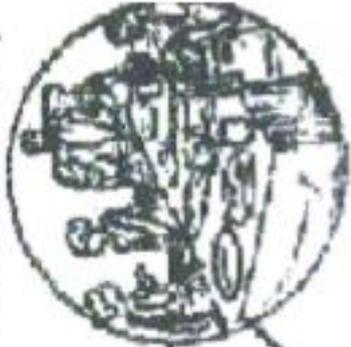
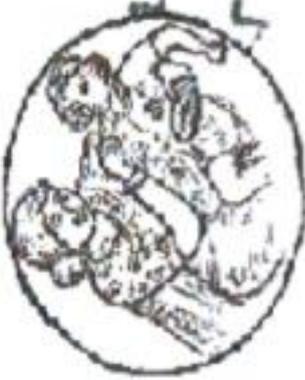
आलू, शकरकंदी, अरबी,
पुकंदर, रतालू - 25 ग्राम

भोजन के कार्य⁶

मनोवैज्ञानिक कार्य - प्रेम और सुरक्षा
Psychological function. love and security

भोजन
Food

सामाजिक उत्सव - भोजन
Social Function- Party



Energy- Physiological Function

ऊर्जा - शारीरिक कार्य

Growth & Maintenance-
Physiological Function

शारीरिक कार्य (शारीरिक वृद्धि व शरीर को स्वस्थ रखने की व्यवस्था)

Regulation- Physiological Function

शारीरिक कार्यों का नियमन

विभिन्न खाद्य प्रदार्थों का विनिमय सूची के आधार पर आहार को परिकल्पित किया गया है। खाद्य समूह में विनिमय सूची में कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन एवं वसा की सभी खाद्यों में विनिर्दिष्ट मात्रा लगभग समान है। उदाहरण के लिए अनाज की सूची में चपाती के बदले चावल/आलू/ब्रेड ली जा सकती है।

अनाज विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 15 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 80 कैलोरी

चपाती (25 ग्राम आटा)
पके हुए चावल 75 ग्राम^० आधा कटोरी
गुड़ली 1 मध्यम
ब्रेड (30 ग्राम) - 1 बड़ी
स्लाइस (4" 3/2" * 0.4)
कॉर्न फ्लेक्स (20) - 3 चाय के
चम्मच
दलिया पका हुआ 1 कटोरी
घीरी बिस्कुट - 3

मांस विनिमय
घोट मछली/ मुर्गी/ चीन्हा/ पत्तोर
प्रोटीन - 7 ग्राम
वसा - 2 ग्राम
कैलोरी - 70 ग्राम
अण्डा - 40 ग्राम
मीठ - 30 ग्राम
मुर्गी - 30 ग्राम
मछली - 30 ग्राम
हीम - 20 ग्राम
चीन्हा - 20 ग्राम
1 कपूज
घर का पत्तोर - 25 ग्राम
(¹ /2 कपूज)

दुग्ध विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 12 ग्राम
प्रोटीन 8 ग्राम
वसा 7 ग्राम
कैलोरी 145 कैलोरी

दूध (240 मि. लि.) - गिलास
(3 वसा, डी.एम.एस. मटर डेकरी)
- 3 डायमीटर कप टॉप
- 2 डायमीटर बॉटम 4 गहरा
घर का पत्तोर - 3 ग्राम.
छाछ - 750 मि.ली. (3 गिलास)
बिना मलाई का दूध पाउडर (45 ग्राम.)
- 3 चाय का चम्मच

कार्बोहाइड्रेट 15 ग्राम
प्रोटीन 5 ग्राम
कैलोरी 80 कैलोरी

मूँग - 25 ग्राम.
ठंडूद - 25 ग्राम.
अरहर - 25 ग्राम,
राजमा - 25 ग्राम.
लेंबिया - 25ग्राम.
चना - 25 ग्राम.
चूड़ोगोट्स - 25 ग्राम.

फल विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 10 ग्राम
कैलोरी 40 कैलोरी

संतरा - 100 ग्राम. मध्यम
नाशपाती - 90 ग्राम. 1 मध्यम
सेब - 90 ग्राम. आधा बड़ा
केला - 40 ग्राम. या 1/2
बैर - 70 ग्राम. या 5-5 मध्यम
तरबूज - 300 ग्राम.
1 बड़ी स्लाइस
पपीता - 120 ग्राम. मध्यम
अंगूर - 55 ग्राम. 10 मध्यम
लोकट - 100 ग्राम. 4-5
टमाटर का रस 240 मि.ली. 1 गिलास
सूखे मेवे - 5 ग्राम. 5-6 मध्यम
सूजा खजूर (छुआरा) 12 ग्राम. 4-5

वसा/तेल/विनिमय
वसा - 5 ग्राम 45 कैलोरी

रिफाईंड तेल - सफोला, सोया, मूँगफली, मक्का,
तिल 5 ग्राम. (1 चाय का चम्मच),
डालडा, रथ - 5 ग्राम. (2 चाय का चम्मच)
मलाई क्रीम, 110 ग्राम. (2 चाय चम्मच)
पकड़न - 7 ग्राम. (1 चाय का चम्मच)

सब्जी विनिमय
कार्बोहाइड्रेट 3 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 20 कैलोरी

समूह क
बंदगोभी, फलक, फूल गोभी, डरी सरसो, बींग, निम्बला मिर्च, लौकी, गोहई - 100 ग्राम

समूह ख
कार्बोहाइड्रेट 6 ग्राम
प्रोटीन 2 ग्राम
कैलोरी 32 कैलोरी

पाट, रोष की फलीयां, पाब, सीताफल, पिंडी, प्याज, मूली - 100 ग्राम

जड़ एवं कन्दमूल
कार्बोहाइड्रेट 5 ग्राम
कैलोरी 20 कैलोरी

आलू, शकरकंदी, अरबी, चुकंदर, रतालू - 25 ग्राम

भोजन के पोषक तत्व

पोषक तत्व	कार्य	स्रोत	कमी का परिणाम
कार्बोहाइड्रेट (400 ग्रा.) कार्बन + आक्सीजन + हाइड्रोजन	ऊर्जा प्रदान करना, प्रत्येक कोशिका के लिए ईंधन प्रदान करना, हृदय तथा मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करना।	सभी प्रकार के धान गेहूं, चावल, बाजरा, जौ, जई, चीनी, शहद, जड़ वाली तरकारियाँ - आलू, शकरकन्दी।	कमजोरी, एसिडिटी, कब्ज

कार्बोज का पाचन व अवशोषण :-

जब खाद्य पदार्थ चबा-चबाकर खाए जाते हैं तो लार में पाए जाने वाले एंजाइम 'एमाइलेस' द्वारा या टायलिन द्वारा कार्बोज (पक्व स्टार्च) का पाचन शुरू हो जाता है। अन्य (अपक्व स्टार्च व शर्करा) का पाचन छोटी आँत में क्लोम ग्रंथी से निकलने वाले पाचक रस 'एमिलाप्सिन' द्वारा होता है। छोटी आँत में ही पाये जाने वाले तीन प्रकार के पाचक रस (सुक्रोज, माल्टोज, लैक्टोज) द्वारा बचे कार्बोहाइड्रेट का अंतिम पाचन होता है। सभी प्रकार के कार्बोहाइड्रेट ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाते हैं। जिसका अवशोषण छोटी आँत की कोशिकाओं द्वारा होता है। बाद में यह निर्वाहिका (पोर्टल) संचार द्वारा लीवर में पहुंचता है।

प्रोटीन (४० - ६५ ग्रा. = कार्बन + हाइड्रोजन + ऑक्सीजन + नाइट्रोजन	शरीर का निर्माण, नई कोशिकाओं व तन्तुओं का निर्माण व मरम्मत, रक्त हार्मोन, दूध, एन्जाइम्स, म्यूकस, वीर्य इत्यादि का निर्माण, संक्रामक रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक शक्ति नोट : शरीर को ज्यादा ऊर्जा की आवश्यकता के समय प्रोटीन विभक्त हो जाते हैं।	मांसाहारी खाना - मांस, मछली, अण्डे। शाकाहारी - धान, दालें, सोयाबीन, दूध, दूध से बने उत्पाद, बादाम, मूंगफली इत्यादि। नोट : प्रोटीन खाद्यों में दही सर्वश्रेष्ठ है। यह आँत के भीतर अवस्थित विभिन्न रोगों जीवाणुओं और विषों को नष्ट करता है। दही सेवन करने वाले साधारणतः दीर्घ जीवन जीते हैं।	कमजोरी, वृद्धि रुकना, ड्रॉप्सी, लीवर की कमजोरी
---	---	--	--

प्रोटीन को बनाने वाले नाइट्रोजन से युक्त इकाई को अमीनो एसिड कहते हैं। ये अमीनो एसिड एक दूसरे से पेप्टाइड बंध द्वारा जुड़े होते हैं। सभी प्रकार के प्रोटीन लगभग 22 अमीनो एसिड से बने होते हैं। आठ अमीनो एसिड आवश्यक होते हैं जो कि शरीर द्वारा निर्मित नहीं किये जा सकते हैं अतः

इनकी जरूरत शरीर में दैनिक आहार द्वारा ही पूरी हो सकती है। येस आवश्यक अमीनो एसिड निम्न है :- आइसोल्युमिन , ल्यूसिन, लाइसिन, मिथायोनिन, फेनाईल एलेनिन , थ्रियोइनीन, ट्रिप्टोफेन, बेलिन, हिस्टीक्रीन (केवल शिशुओं के लिए)

पाचन:- प्रोटीन का पाचन अमाशय व छोटी आँत में होता है। आँतों में पाए जाने वाला एंजाइम पेप्टिएज प्रोटीन को अमीनो एसिड में बदल देता है।

वसा (४०-६० गा.) कार्बन+ हाइड्रोजन+ ऑक्सीजन	शरीर की साधारण वृद्धि एवं विकास के लिए ऊर्जा का स्रोत। विटामिन ए, डी, ई एण्ड के।	सोयाबीन - तिल - मूंगफली और सरसों।	सूखापन, कमजोरी, शक्तिहीनता
---	---	-----------------------------------	----------------------------------

इस तत्व वाले पदार्थों में कार्बन 79 प्रतिशत, हाइड्रोजन 11 प्रतिशत तथा ऑक्सीजन 10 प्रतिशत होता है। दो वसा अम्ल ऐसे है जो हमारे शरीर द्वारा निर्मित नहीं किए जा सकते हैं अतः इनका भोजन में होना आवश्यक है। लिनोलीनिक तथा लिनोलिइक अम्ल ये दोनों ही असंतृप्त प्रकृति के वसा अम्ल है खाद्य पदार्थों में तीन प्रकार की वसा होती है।⁸

1. संतृप्त वसा :- कोई भी वसा सामान्य तापमान (25 डिग्री सेंटीग्रेट) पर जितनी ठोस होगी , वह उतनी ही संतृप्त होगी एवं जिसमें द्विबन्ध अथवा त्रिबन्ध अनुपस्थित हो - 1. नारियल का तेल, 2. पाम का तेल, 3. वनस्पति घी, 4. देशी घी

कम असंतृप्त वसा - 1. मूंगफली का तेल, 2. राई का तेल, 3. सरसों का तेल, 4. जैतून का तेल

अति असंतृप्त वसा - 1. मक्का, 2. सूरजमुखी, 3. सोयाबीन, 4. कुसुम्म

1. संतृप्त वसा का ऑक्सीकरण मुश्किल होता है, तलने के तापमान पर भी इसका आक्सीकरण कठिन है, जबकि वसा जितनी ज्यादा असंतृप्त होगी , उसका ऑक्सीकरण उतना ही जल्दी होगा, यानि उसके खराब होने, सड़ने या बदबूदार होने की प्रक्रिया उतनी ही तेज होगी।
2. संतृप्त वसा को बार-बार , ज्यादा देर तक पकाने या जलाने से विषैले पदार्थ , जैसे-फ्री रेडिकल्स और परऑक्साइडस नहीं जन्मते, जबकी असंतृप्त वसा को बार-बार गर्म करने पर विषैले पदार्थ पैदा हो जाते हैं।
3. संतृप्त वसा कम घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है जिससे धमनियों के संकुचित एवं कठोर होने की प्रक्रिया तेज होती है तथा उच्च रक्तचाप एवं असामान्य हृदय-संकुचन होने की आशंका बढ़ जाती है, जबकि असंतृप्त वसा का असर इसके ठीक विपरीत है।
4. एलेक्जैण्ड्रिया विश्वविद्यालय व अंकारा विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित शोध पत्र 1999 के अनुसार सोयाबीन व सूरजमुखी के तेल को उच्च ताप 180 डिग्री से अधिक पर गर्म करने पर एण्टीऑक्सीडेन्ट डिफेन्स पोटेन्शियल में कमी व मेलेनो एल्डीहाइड में अधिक बढ़ोतरी पाई गई। यह कमी व बढ़ोतरी विभिन्न रोगों की जनक है।⁷
5. तेलों पर उच्च ताप के प्रभाव के तुलनात्मक अध्ययन का क्रम इस प्रकार रहा

सूरजमुखी > सोयाबीन > तिल > मूंगफली > सरसों

सबसे अधिक विकृति सूरजमुखी एवं सोयाबीन में एवं सबसे कम सरसों के तेल में पायी जाती है।

6. शोधों के अध्ययन का निष्कर्ष है कि उच्च ताप एवं लंबे समय तक रखने के लिए सरसों एवं मूंगफली का तेल भारतीय वातावरण में सर्वोत्तम है। अधिक असंतृप्ता वाले तेल हवा में उपस्थित ऑक्सीजन से अधिक ताप पर या लंबे समय तक रखने पर तेजी से क्रिया करके विकृत हो जाते हैं और अत्यधिक हानिकारक उत्पाद बनाते हैं जिससे कई प्रकार की बीमारियाँ होती हैं।

चर्बी जातीय खाद्यों में मक्खन ही सर्वश्रेष्ठ है। यदि कोष्ठबद्धता न हो तो विशुद्ध घी भी यथेष्ट रूप से ग्रहण किया जा सकता है। तेल का प्रधान दोष यह है कि किसी भी उद्भिभज तेल में विटामिन नहीं रहता। किन्तु विभिन्न प्रकार से तेल खाकर उसके साथ टमाटर , पालक, धनिया, पत्तीदार आदि विटामिन युक्त खाद्य ग्रहण करने से किसी भी कीमती चर्बी जातीय भोजन के समान लाभ होता है। 8 किन्तु चर्बी जातीय के खाद्य को खाने के लिए यकृत का ठीक रहना आवश्यक है।

अतः आवश्यक वसा का करीब 50 प्रतिशत यानि (20-25ग्राम) हमें दूध, अनाज, फल, तरकारियों से मिल जाता है। इसलिए करीब 20 से 25 ग्राम (यानि 4 से 5 चाय का चम्मच) वसा घी , तेल के रूप में एक दिन में सामान्य व्यक्ति द्वारा लिया जाना उचित है।

वसा का पाचन :-

वसा का पाचन मुख्यतः छोटी आँत में होता है। आँत से स्रावित हार्मोन 'कोलेसिस्टोकाईनिन' सीधे रक्त में मिलकर लीवर को क्रियाशील करता है। फलतः पित्त का निष्कासन होता है और यह वसा को पचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अतिरिक्त वसा का पाचन क्लोम ग्रंथी से निकलने वाले पाचक रस लाइपेज द्वारा होता है। वसा पच कर फैटी-एसिड तथा ग्लिसरॉल में परिवर्तित हो जाती है। इसका अवशोषण आँतों के म्यूकोशा द्वारा होता है। लसिका वाहिनी द्वारा वसा अम्ल हृदय में जाते हैं तथा फिर रक्त में मिल जाते हैं।

जल	शरीर का ७० प्रतिशत जल, तापमान नियन्त्रण, पी एच संतुलन जल के बिना जीवन असंभव	न्यूनाधिक सभी खाद्य द्रव्यों में विद्यमान
-----------	--	---

1. हमारे शरीर का लगभग 70 प्रतिशत भाग पानी ही है जिसमें कुल रक्त का 79 प्रतिशत, मस्तिष्क एवं मांसपेशियों का 80 प्रतिशत तथा हड्डियों का 10 प्रतिशत पानी ही होता है।
2. शरीर की सभी जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं को उत्प्रेरक करता है।
3. रक्त को तरल रखकर उसे सारे शरीर में दौड़ाकर पोषण देने योग्य बनाये रखना इसका प्रमुख कार्य है।

4. भोजन रस बनकर जल के माध्यम से शरीर में आगे शोषित होता है और शरीर में अनवरत उत्पन्न होने वाले विष का बहिष्करण जल द्वारा मल, मूत्र, पसीना आदि के रूप में नित्यप्रति होता रहता है। प्रतिदिन शरीर में जल पहुंचने के स्रोत-

1. सीधे पानी पीने से

2. भोज्य पदार्थों द्वारा

3. शरीरात्गत :-

खाद्य पदार्थों की ऑक्सीकरण क्रिया द्वारा स्वतः पानी का निर्माण होता है। जैसे शरीरान्तर्गत 100 ग्राम वसा जल कर 107.10 मि.ली., 100 ग्राम कार्बोहाइड्रेट जलकर 55.50 मि.ली., 100 ग्राम प्रोटीन जल कर 41.30 मि.ली. जल देते हैं। सामान्यतः प्रतिदिन शरीर में उपलब्ध जल की मात्रा :-

जल पीने की मात्रा 1000 मि.ली.

भोजन द्वारा प्राप्त जल की मात्रा 850 मि.ली.

आक्सीकरण द्वारा 350 मि.ली.

कुल प्राप्त जल की मात्रा 2200 मि.ली.

प्रतिदिन शरीर द्वारा उत्सर्जित जल की मात्रा -

पेशाब द्वारा 1000 मि.ली.

पाखाने द्वारा 200 मि.ली.

वाष्प के रूप में (त्वचा तथा श्वास द्वारा) 1000 मि.ली.

कुल उत्सर्जित जल की मात्रा 2200 मि.ली.

फादर क्नाइप के अनुसार जब प्यास लगे , पानी पीजिए। अधिक पानी मत पीजिए। अल्प मात्रा में लिया हुआ जल आमाशयिक रस द्वारा तुरंत ग्रहण कर लिया जाता है और आसानी से उसमें मिश्रित हो जाता है। आधे-आधे घंटे पर होने वाली थोड़े भाग में इसकी आवृत्ति अधिक रस प्रदान करती है , जो शरीर और आँतों से साधारण रूप में बहते हुए ठंडक लाकर , मुलायम कर और घोलकर सारी निश्चलता और कोष्ठबद्धता दूर कर देती है। जल की अधिक मात्रा (2,3,4 गिलास पानी) आमाशय में पहुँचेगी और बिना भाग का स्पर्श किये या बिना उस पर अनुकूल प्रभाव डाले या तेजी से शरीर में भ्रमण कर बिना पचे ही बाहर निकल जायेगी और अपने साथ शरीर के लिए अनिवार्य आमाशयिक रस भी अच्छी मात्रा में बहा ले जायेगी। यह उसी तरह है जिस प्रकार देहात के लोग फसल के लिए मूसलाधार वर्षा की अपेक्षा टप-टप वर्षा पसंद करते हैं।

पानी से जलती है कैलोरी -

अब तक लोग शायद पानी के बारे में इतना ही जानते हैं कि इससे त्वचा में चमक आती है और शरीर स्वस्थ रहता है। लेकिन एक नए शोध ने यह दावा किया है कि ज्यादा पानी पीने से वजन घटता है।

जर्मन शोधकर्ताओं ने 14 लोग चुने। उन्हें दो-दो गिलास पानी पीने को दिया गया। पानी पीने के दस मिनट के अंदर ही उनके शरीर की मेटाबॉलिज्म क्रिया में तेजी आ गई। 40 मिनट के बाद तो उन सबकी कैलोरी जलने का औसत 30 फीसदी बढ़ गया , जो एक घंटे से ज्यादा समय तक बरकरार

रहा। हालांकि शोधकर्ता अभी इसकी असली वजह नहीं समझ पाए हैं मगर उनके हिसाब से दिन भर में दो सौ एम.एल. माप वाले गिलासों से आठ गिलास पानी पीने से साल में लगभग 35,000 कैलोरी या तकरीबन दस पौंड वजन घट सकता है। जाहिर है वजन घटने से शरीर भी स्लिम होगा।

वजन घटाने के लिए ठंडा पानी पीना सबसे अच्छा रहता है, क्योंकि पानी के तापमान को शारीरिक तापमान के स्तर तक लाने के लिए भी शरीर को कुछ कैलोरी जलानी पड़ती है।

स्फोक (रफेज)	मन को आंतों में चिपकने नहीं देता, बाहर निकाल देता है, पाचन में सहायता विटामिन-‘बी’ का स्रात	फलों में तरकारियों के छिलके, गेहूँ का चोकर	कब्ज, आँतों में सूजन, एसिडिटी
---------------------	--	--	-------------------------------

विटामिन

वसा विलेय विटामिन ए, डी, ई, के

पोषक तत्व	कार्य	स्रोत	कमी का परिणाम
विटामिन-ए दै.आ. 1-2 मि.ग्रा.	श्लेष्मिक झिल्ली को स्वस्थ रखना, संक्रामक रोगों का प्रतिरोध - हड्डियों के पोषण के लिए।	पीले नारंगी रंग के फल - पपीता, आम, सब्जियाँ, गाजर, कद्दू, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध के उत्पाद-मक्खन, घी इत्यादि।	रतौंधी, त्वचा का रूखा होना, पाचन संस्थान की खराबी।

विटामिन ए रेटिनोल या कैरोटिन के रूप में शरीर द्वारा ग्रहण किया जाता है। अवशोषित कैरोटिन का अधिकांश भाग छोटी आँत की कोशिकाओं में ही रेटिनोल में परिवर्तित हो जाता है। अवशोषण के बाद रेटिनोल कुछ वसा कणों (काइलोमाइक्रॉन) के रूप में रक्त द्वारा यकृत तक लाया जाता है। कुल अवशोषित विटामिन की मात्रा का लगभग 90 प्रतिशत भाग यकृत में संग्रहित हो जाता है तथा शेष 10 प्रतिशत भाग अन्य अंगों तथा ग्रंथियों जैसे गुर्दे, फेफड़े, अधिवृक्क ग्रंथी में चला जाता है। वसा में घुलनशील होने के कारण पित्त रस तथा वसा विटामिन ए के अवशोषण में बहुत मदद करते हैं।

विटामिन-डी दै.आ. - डी२- 400 आईयू डी३-20 माइक्रो ग्राम	हड्डियां, दांत मजबूत व स्वस्थ, आहार से कल्शियम प्राप्त करने के लिए।	खुली धूप, दूध और मक्खन।	सूखा रोग, अस्थियों में कोमलता व भंगुरता।
विटामिन-ई दै.आ. 25-30 मि.ग्रा.	कोशिकाओं को टूटने से बचाना, प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना, शारीरिक वृद्धि के लिए।	सूखे मेवे-बादाम इत्यादि, अंकुरित गेहूं, तेल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ।	वन्ध्यता, माहवारी अनियमितता, अधिक रक्तस्राव, मांसपेशियों की कमजोरी।
विटामिन-के	खून को जमने से रोकता है, बहते हुए खून को नियंत्रित करता है।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गेहूं के अंकुरण, पनीर, दूध, सायाबीन।	रक्तस्राव, पीलिया।
विटामिन-बी1 (थायमिन) दै.आ. 25 मि.ग्रा.	कार्बोहाइड्रेट के चयापचय के लिए स्नायु तंत्र की उचित कार्य प्रणाली के लिए।	चावल, सम्पूर्ण गेहूं तथा आंतों में बक्टोरिया से भी पनपते हैं।	बेरी-बेरी, पैरां में सूजन, हृदय का बढ़ना, श्वासहीनता।
विटामिन-बी2 (राइबोफ्लेबिन) दै.आ. 1.2-2 मि.ग्रा. प्रतिदिन	कोशिकाओं द्वारा ऊर्जा प्रदान करने के लिए, दृष्टि ठीक रखने के लिए, प्रकाश के प्रति संवेदना बनी रहती है।	गेहूं, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सम्पूर्ण अनाज, मटर, दूध और दूध के उत्पाद।	चर्म रोग, जिह्वा तथा होठ का अल्सर, नाक तथा होंठ की खुश्की।

विटामिन-बी3 (नियासिन) दै.आ. 10-18 मि.ग्रा./1000 कैलोरी	सहायक पाचक रस, पाचक रसों को क्रियाशील बनाना, वसा, कार्बोज, प्रोटीन की चयापचय क्रिया में भाग लेना।	सम्पूर्ण अनाज, मटर, छिलके वाले सूखे फल, दूध।	पेलाग्रा, शिजोफ्रेनिया, चर्म रोग, अतिसार और मृत्यु भी हो सकती है।
विटामिन-बी4 (पाइरीडोक्सिन) दै.आ. 1.5-2 मि.ग्रा.	हार्मोन्स का संतुलन बनाने के लिए स्नायु तंत्र के विकास के लिए वसा तथा कार्बोहाइड्रेट को गतिशील करने के लिए।	दूध, गेहूं का अंकुरण, सोयाबीन, मूंगफली, अण्डे का पीला भाग, मांस इत्यादि।	अवसाद, अनिद्रा, चर्मरोग, भूख की कमी, रक्तहीनता।
विटामिन-बी12 दै.आ. 0.3-2 माइक्रो ग्रा.	अस्थिमज्जा में लाल रक्त कणों का बनाना, तन्त्रिका सम्बन्धी रोग, लाल व रक्त कणिकाओं के निर्माण में भाग लेना।	दूध, अण्डे, पनीर, गेहूं, अंकुरित अनाज।	तन्त्रिका सम्बन्धी रोग व रक्तहीनता।
विटामिन-सी दै.आ. 60-90 मि.ग्रा.	जख्मों को ठीक करना, शरीर के तन्तुओं की मरम्मत करना, मसूड़े स्वस्थ बनाना, संक्रामक रोगों से बचाव।	आँवला, सन्तरा, मौसमी, नींबू, अमरूद इत्यादि।	स्कर्वी, पायरिया, रक्तस्राव, मांसपेशियों की कमजोरी।

फॉलिक एसिड दै.आ. 50- 100 माइक्रो ग्राम	रक्त कणिकाओं को बनाने के लिए, सह-एन्जाइम की तरह कार्य करता है।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रोकली, फल, अनाज, सूखे मेवे, शाकाहारी भोजन।	गर्भपात, अतिसार, गर्भावस्था में एनिमिया।
बायोटिन दै.आ.150- 100 माइक्रो ग्राम	कार्बोहाइड्रेट व वसा को पचाने के लिए।	गेहूँ का अंकुरण, खमीर और तरकारियाँ।	नर्वसनेस, रक्तहीनता

खनिज लवण

पोषक तत्व	कार्य	स्रोत	कमी का परिणाम
कैल्शियम 500 मि.ग्रा.	हड्डियाँ तथा दाँत मजबूत बनाना, मांसपेशियों में संकुचन पैदा करना, स्नायु तन्त्र को मजबूत बनाना, हृदय की गति को नियमित करना, रक्त में थक्का जमने से रोकना।	दूध और दूध से बने उत्पाद, सोयाबीन, कढ़ी पत्ता।	सूखा रोग, अस्थियों में खनिजों का अल्पीकरण।
फास्फोरस	दाँतों तथा हड्डियों के विकास के लिए, कोशिकाओं के कार्य के लिए, अम्ल का सन्तुलन होना।	दूध, पनीर, मांसाहारी पदार्थ, सम्पूर्ण अनाज, सूखे मेवे।	अस्थियों में खनिजों का अल्पीकरण, चयापचयिक क्रियाओं में गड़बड़ी
आयरन 18 मि.ग्रा.	रक्त में हिमोग्लोबिन तथा मांसपेशियों में ग्लोबिन के रूप में।	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सूखी खजूर।	रक्ताल्पता, पाचन तन्त्र की गड़बड़ी।

सोडियम 10-15 ग्राम	शरीर में पानी का संतुलन बनाना, अम्लों का सन्तुलन बनाना।	साधारण नमक, अनाज, दालें, तरकारियाँ व फल।	दुर्बलता, ऐंठन, अतिसार, जल का अल्पीकरण।
पोटेशियम 1-2 मि.ग्रा.	मांसपेशियों में संकुचन पैदा करना, स्नायु तन्त्र के द्वारा संदेश भेजना	अनाज, आलू, दालें, तरकारियाँ व फल।	हृदय की क्रियाओं और स्नायुओं की गड़बड़ी।
आयोडीन 100-150 माइक्रोग्राम	थायराइड हार्मोन का उत्पादन, शरीर की गति को नियंत्रित करना, विकास की दर को बनाए रखना, जननांगों पर प्रभाव।	साधारण नमक, समुद्री तत्वों से तैयार किया गया भोजन।	थायराइड की क्रिया में कमी, गलगण्ड।
जिंक 15 मि.ग्रा.	त्वचा का एकीकरण व चमक, बहुत से एन्जाइम व इन्सुलीन का भाग।	दूध, अंकुरित गेहूं, फल, सब्जियाँ।	कार्बनडाईआक्साइड संवहन, पाचन क्रिया में गड़बड़ी।
सेलेनियम	विटामिन ई के साथ प्रतिरोधक के रूप में कार्य करती है।	अनाज, मांस, दूध, सब्जियाँ, प्याज।	विटामिन-ई की कमी से होने वाले रोग।
मेग्नेशियम 200-230 मि.ग्रा.	प्रोटीन के पोषण के लिए स्नायु तन्त्र को सशक्त बनाना, मांसपेशियों के संकुचन के लिए तनाव दूर करना, हृदय व मांसपेशियों को क्रियाशील बनाए रखना।	सूखे मेवे, सम्पूर्ण अनाज, हरी सब्जियाँ।	अति उत्तेजनशीलता, रक्तवाहिनियों का विस्तारीकरण, अधिकता होने पर स्नायु में वहन निरोध, टिटैनी, चिड़चिड़ापन
क्रोमियम	साधारण ग्लूकोज को पचाने के लिए आवश्यक	सोयाबीन, सम्पूर्ण अनाज	शर्करा का पाचन न होना।

Food Item	Adult Men			Adult Women			Children		Boys 10-12 yrs	Girls 10-12 yrs
	Sedentary	Moderate at work	Heavy work	Sedentary	Moderate at work	Heavy work	1-3 yrs	4-8 yrs		
Cereals	480	520	870	410	440	575	175	270	420	380
Pulses	40	50	80	40	45	50	95	95	45	45
Leafy Vegetables	40	40	40	100	100	100	40	50	50	50
Other Vegetables	50	70	80	40	40	100	20	90	50	50
Roots & Tubers	50	80	80	50	50	80	10	20	90	90
Milk	150	200	250	100	150	200	900	250	250	250
Oils & Fats	40	45	85	20	25	40	15	25	40	95
Sugar & Jaggery	90	95	95	20	20	40	90	40	45	45

Recommended Dietary Allowance for Indian¹⁷

Category	Body wt(kg)	Energy (kcal/day)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Vt. A (μg)	Vt. B1 (mg)	Vt. B2 (mg)	Vt. B6 (mg)	Vt. B12 (μg)	Vt. C (mg)	Vt. E (mg)	Vt. K (μg)	Vt. P (mg)	Vt. S (mg)	Vt. Z (mg)	
																		Energy (kcal/day)
Men	Sedentary	2825	60	29	480	25	600	2000	1.2	1.4	16	2.0	40	100	1			
	Moderate	2875				25				1.6	16			100	1			
	Heavy	2890								1.6	1.9	21		100	1			
Women	Sedentary	2875	50	29	480	20	600	2000	0.9	1.1	12	2.0	40	100	1			
	Moderate	2825	45	29		20			1.1	1.3	14							
	Heavy	2825	42	45		20			1.2	1.5	16							
	Pregnant	4200				1000	35	600	2000	4.2	4.2	42	25	40	400	1		
	Lactating	4500					35											
	16 months					30	100	2000	4.2	4.2	42	25	40	150	1.5			
Infant	6-12 months					30	100	2000	4.2	4.2	42	25	40	150	1.5			
	1-5 yrs.	54	700g	2.0g		30			30g	70g	700g	0.5	25	25	25	0.2		
Children	1-3 yrs.	92.1	1000	22	25	400	12	400	1000	0.6	0.7	7.0	0.9	40	100	0.24.0		
	4-6 yrs.	16.2	1000	20	25	400	15	400	1000	0.5	1.0	11	0.9	40	100	0.24.0		
	7-9 yrs.	25.2	1000	41	25	400	25	400	2000	1.0	1.2	13	0.9	40	100	0.24.0		
	10-12 yrs.	32.5	2000	54	22	400	25	400	2000	1.1	1.3	14	1.6	40	100	0.24.0		
Boys	13-15 yrs.	46.5	2850	70	22	400	45	400	2000	1.2	1.4	16	1.6	40	100	0.24.0		
	16-18 yrs.	56.1	2800	78	22	500	50	400	2000	1.3	1.6	17	2.0	40	100	0.24.0		
	19-22 yrs.	65.0	2800	57	22	400	50	400	2000	1.0	1.2	13	1.6	40	100	0.24.0		
Girls	13-15 yrs.	47.5	2800	63	22	400	35	400	2000	1.0	1.2	14	1.6	40	100	0.24.0		
	16-18 yrs.	49.7	2800	63	22	500	30	400	2000	1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.24.0		

Source : I.C.M.R. 1989

4.4 सारांश

एक प्राणी के जीवित रहने, विकास एवं सुव्यवस्थित रहने के लिए जिन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है उनकी विशेषताओं के समग्र अध्ययन को पोषण विज्ञान कहा जाता है। पोषण के अन्तर्गत निम्नलिखित पहलुओं का अध्ययन किया जाता है -

- भोजन व उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व और अन्य रासायनिक पदार्थ
- पोषक तत्वों की क्रिया, अंतः क्रिया और संतुलन का स्वास्थ्य और बीमारी से संबंध
- भोजन ग्रहण करना, शरीर में उसका पाचन और अवशोषण,
- पोषक तत्वों का विभिन्न कोशिकाओं तक पहुंचना, उनकी उपयोगिता और उत्सर्जन।
- भोजन और उसको ग्रहण करने के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक पहलू।

"पोषण एक ऐसी संयुक्त प्रक्रिया है जिसमें चेतन शरीर द्वारा पोषक तत्वों का ग्रहण तथा उनका उपयोग किया जाकर शरीर के पुनर्निर्माण, उसके विकास एवं वृद्धि आदि कार्य सम्पन्न होते हैं।"

(Nutrition is the combination of process by which the living organism receives and utilizes the materials necessary for the maintenance of its function and for growth and renewal of its components) - Dr. D.F. Turner

FUNCTIONS OF FOOD

Food may be classified according to their functions in the body.

FUNCTIONS OF FOOD

Physiological functions	Social functions	Psychological functions
----------------------------	---------------------	----------------------------

एक प्राणी के पोषण के लिए जिन विभिन्न तत्वों की आवश्यकता होती है वे हैं - कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, रफेज, खनिज लवण, विटामिन व जल। संतुलित भोजन में इन सभी छः तत्वों का समावेश होता है। संतुलित भोजन वह भोजन है जो देश, काल, परिस्थिति, सामाजिक परिवेश, आर्थिक एवं शारीरिक अवस्था के अनुरूप हो, स्वादिष्ट, सुपाच्य, आकर्षक हो। संतुलित भोजन में भोजन के सभी रसों मधुर, तिक्त, कटु, कषाय, खट्टा, लवण का समावेश भी आवश्यक है।

4.5 बोधात्मक प्रश्न

1. पोषण किसे कहते हैं?
2. संतुलित भोजन क्या है? भोजन आवश्यक सभी तत्वों को विस्तृत रूप में समझाइए।
3. विटामिन्स का शरीर के लिए क्या महत्त्व है? ये कितने प्रकार के होते हैं? विस्तार से समझाइए।

4.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. राजवार्तिक 5/12/10-13
2. महर्षि चरक (1969), चरक संहिता सूत्र, 5-13 वाराणसी, वाराणसी चौखम्बा प्रकाशन
3. Turner, D.F., 8/946, Handbook of Diet therapy, University of Chicago Press, Chicago.
4. Guick, E.W.H. (1951), Food and Nutrition and Edinbrough, P. 264.
5. Rama Shastri, V.V. and Bala and C. (1989) Nutritive value of Indian Foods, Delhi : Indian Institute of Nutrition.
6. {. BãUè/z
7. Srilakshmi B. 2003, Dietetics, New Age International (P) Publishers Ltd., Chennai.
8. Jasmin - Dietricin Dep. AIIMS 7.1.08.
9. Rama Shastri, V.V. and Bala and C. (1989) *Nutritive value of Indian Foods*, Delhi : Indian Institute of Nutrition.

11. Carrison, R. (1944). Food. U.S. : Faber Publishing. P. 68.
12. Kellogg, J.H. (1923). The new dietetics. Washington : The Modern Medicine Publishing Co. P. 142.
13. Wigmore, A. (1978). Health for India through living food at low cost. Boston : Hippocrates Health Institute.
14. Smith, A.J. (1944). Remarks upon the history, Chemistry, Toxicity and anti bacterial properties of water-soluble chlorophyll as a therapeutic agent. American Journal of Medicine, 2, 11-13.
15. Wigmore, A. (1978). Health for India through living food at low cost. Boston : Hippocrates Health Institute, P. 35
16. National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad-500007, India.
17. National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad-500007, India.
18. आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार, डॉ. किरण गुप्ता, 2010

इकाई - 5

पाक कला विज्ञान

इकाई की रूपरेखा

- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 उद्देश्य
- 5.3 विषय वस्तु
 - * भोजन पकाने की विधियाँ
 - * भोजन पकाने की विभिन्न साधन
 - * भोजन पकाने का पोषक तत्वों पर प्रभाव
 - * पाक कला का वैज्ञानिक तथ्य
- 5.4 सारांश
- 5.5 बोधात्मक प्रश्न
- 5.6 संदर्भ ग्रन्थ

5.1 प्रस्तावना

स्वास्थ्य और सौंदर्य का अभिन्न सम्बन्ध है और यह आहार पर निर्भर है स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्राकृतिक जीवन आहार जरूरी है क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य की कल्पना करना ही संभव नहीं।

श्री कृष्ण ने गीता में कहा है -

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्ट कर्मसु।

युक्तस्वप्न बोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

पर्यावरण प्रदूषण के कारण वायुमण्डल पर धूलकण एवं ऐयरोसोल आदि की मात्रा बढ़ने से दूषित गैसों की पृथ्वी के चारों ओर वायुमण्डल में एक परत बन गई है जो मनुष्यता के विनाश की निशानी है। इससे पंचमहाभूत पृथ्वी जलवायु अग्नि और आकाश तत्व पर आधारित मनुष्य शरीर भी प्रभावित हो रहा है। ऐसी स्थिति में सुदृढ़ पाक-कला का ज्ञान होना आवश्यक है।

प्रत्येक प्राणी का आहार देश, जाति, वातावरण, अवस्था एवं प्रकृति के अनुरूप निर्धारित होता है। इसमें किसी प्रकार की अव्यवस्था आने पर प्राणी बीमार हो जाता है। इसलिए कहा गया है कि सम्यक् आहार ही जीवन है तथा गलत आहार मृत्यु है। औषधि जगत के पितामह हिप्पोक्रेट्स ने भी कहा है **Let the food be thy Medicine and let thy Medicine be thy food** आदिकालीन मानव, प्रकृति से ज्यादा समीप था। उसका आहार नैसर्गिक था इसलिए वह स्वास्थ्य, सुख एवं शान्ति का स्वामी था, जैसे-जैसे सभ्यता का विकास हुआ, मनुष्य प्रकृति से दूर होता गया। कृत्रिम एवं आडम्बरपूर्ण जीवन के कारण वह अपने स्वाभाविक आहारविहार एवं चिन्तन से च्युत हो गया है, फलतः वह अशान्त एवं रोगी है। कुछ विकसित देशों में 'पुनः प्रकृति की ओर लौटने' के जन

आन्दोलन चलाये जा रहे हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार आहार को नैसर्गिक ढंग से उपजाने पर ही आहार की औषधि एवं पोषण क्षमता निर्भर रहती है।

5.2 उद्देश्य

- भोजन पकाने के विभिन्न साधनों की जानकारी।
- भोजन पकाने की विधियाँ।
- भोजन पकाने का पोषक तत्वों पर प्रभाव।
- पाक कला का वैज्ञानिक तथ्य।

5.3 विषय वस्तु

पाक शाला ही स्वास्थ्य शाला : एक सिंहावलोकन

किसी भी संस्कृति में भोजन और पाक क्रिया का एक विशेष स्थान होता है। भोजन हमारे व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति है। पकाने का तरीका सभ्यता की देन है। खाद्य को सुस्वाद, सुरभित और सहज पाच्य बनाने के लिए पकाने की क्रिया चली थी। भोजन पकाने से सुपाच्य हो जाता है एवं भोजन में रोग उत्पन्न करने वाले हानिकारक सूक्ष्म जीव जैसे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। भोजन पकाने की निम्नलिखित विधियाँ प्रचलित हैं -

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. उबालना | 2. सिमसिमाना |
| 3. ब्लेंचिंग | 4. भाप द्वारा पकाना |
| 5. दाब से पकाना | 6. गर्म पानी में पकाना |
| 7. सिझाना | 8. भुनना |
| 9. जाली पर भुनना | 10. सेकना |
| 11. थोड़े तेल में पकाना | 12. तलना |

पकाने से खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों पर भिन्न प्रकार से प्रभाव पड़ते हैं-

खाद्य पदार्थों को अत्यधिक तापमान पर रखने या ज्यादा पकाने से प्रोटीन सिकुड़कर सख्त हो जाते हैं जिसकी वजह से यह सुपाच्य नहीं रहते। ग्लूकोज और लैक्टोज जैसे शर्करा , लायसीन जैसे एमिनो एसिड से मिलकर सम्मिश्रण बनाते हैं। इन सम्मिश्रणों को प्रोटीन पचाने वाले एंजाइमों द्वारा विभाजित नहीं किया जा सकता। फलस्वरूप, यह एमिनो एसिड शरीर के उपयोग के लिए उपलब्ध नहीं हो पाते हैं।

कुछ दालों जैसे सोयाबीन तथा चने की दाल में कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो हमारी आँतों में पाई जाने वाली ट्रिपसिन द्वारा इन खाद्य पदार्थों के प्रोटीन को पचाने में बाधा डालते हैं। पकाने के दौरान यह ट्रिपसिन निरोधक नष्ट हो जाते हैं। यही कारण है कि इन पदार्थों को कच्चा नहीं खाना चाहिए। साबुत प्रोटीन युक्त अनाजों को पकाते समय उसमें सोडा (**Soda-be-carb**) नहीं डालना चाहिए। जिस वस्तु से खाद्य का अम्लत्व कम होता है , उसी से विटामिन-सी, थियामिन और रायबोफ्लेविन

भी नष्ट हो जाता है (**Henry-1943**) इसके विपरीत इनमें यदि कोई खट्टा पदार्थ (नींबू , टमाटर) थोड़ा-सा डाल दिया जाए तो ये सभी विटामिन यथेष्ट रूप से बचे रह जाते हैं।

परन्तु दूध को एक उफान तक उबालना उचित है। यह उफाने लगे तभी उतारना चाहिए। दूध को दुबारा गर्म करने की जरूरत हो तो उसे आग पर पानी गर्म करके उसी में दूध का गिलास रखकर पानी के ताप से ही दूध को गर्म करना चाहिए।

चावल, गेहूँ और आलू आदि के भीतर का श्वेतसार एक तरह के पर्दे से ढका रहता है। आँच लगने से यह पर्दा फट जाता है , इसलिए पाचक रस आदि उसके भीतर अनायास ही प्रवेश करके इन्हें पचा सकते हैं। शुष्क ताप में पकाने के कारण स्टार्च , डैक्सट्रिन में बदल जाता है। डैक्सट्रिन शर्करा खाद्य का एक सहज-पाच्य रूप है और शरीर के लिए बहुत हितकारी भी है। रोटी भुना हुआ चिउरा, मुरमुरा आदि में भी बहुत-सा डैक्सट्रिन पाया जाता है।

साबुत अनाजों में प्रोटीन की गुणवत्ता बढ़कर सुपाच्य हो जाती है , साबुत अनाजों में लगभग 15 प्रतिशत चोकर होता है। अध्ययन से निष्कर्ष ज्ञात हुआ कि साबुत अनाज खाने से हृदय रोग का खतरा 26 प्रतिशत, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा 31 प्रतिशत, मधुमेह का खतरा 38 प्रतिशत, बड़ी आँत के कैंसर का खतरा 25 प्रतिशत कम होता है।

(गेहूँ) अनाज का छिलका (चोकर) अनाज के जीवन तत्त्व की रक्षा करता है। इसमें विटामिन-बी , खुज्जा अधिक पाया जाता है। गेहूँ का चोकर कब्ज , आँखों के रोगों , पेट के रोगों व अनेक रोगों में लाभकारी है। रोटी बनाने के लिए चोकर सहित आटा 3 घंटे पूर्व भिगोयें।

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में वसा का प्रमुख स्थान है। वसा के स्रोत मुख्यतः निम्न हैं-

1. **संतृप्त वसा** : नारियल का तेल, पाम का तेल, वनस्पति घी, देशी घी।
 2. **कम असंतृप्त वसा (Mono-unsaturated fat)** : मूंगफली का तेल , राई का तेल , सरसों का तेल, जैतून का तेल।
 3. **अति असंतृप्त वसा (Poly unsaturated)** : १. मक्का का तेल, २. सूरजमुखी का तेल, ३. सोयाबीन का तेल।
1. संतृप्त वसा को तलने के तापमान में गर्म करने पर भी ऑक्सीकरण जल्दी नहीं होता , फ्री रेडिकल्स व परऑक्साइड्स नहीं जन्मते, जबकि असंतृप्त वसा को ज्यादा पकाने पर विषैले पदार्थ पैदा हो जाते हैं।
 2. संतृप्त वसा रुष्टरु को बढ़ाती है जिससे धमनियों के संकुचित एवं कठोर होने की प्रक्रिया तेज होती है तथा उच्च रक्तचाप एवं असामान्य हृदय संकुचन होने की आशंका बढ़ जाती है , जबकि असंतृप्त वसा का असर इसके ठीक विपरीत है।

एलेक्जेंड्रिया विश्वविद्यालय , मिस्र के न्यूट्रिशन विभाग द्वारा 1998 में प्रकाशित शोध पत्र एवं अंकारा विश्वविद्यालय, तुर्की के जैव रसायन विभाग द्वारा 1999 में प्रकाशित शोध पत्र के अनुसार सोयाबीन या सूरजमुखी के तेल को उच्च ताप (180 डिग्री से अधिक) पर गर्म करने पर एण्टी ऑक्सीडेंट, डिफेन्स पोटेन्शियल में कमी व मेलेनो एल्डीहाइड में बढ़ोतरी अधिक पाई गई। यह कमी व बढ़ोतरी विभिन्न रोगों जैसे एलर्जी , एथेरोस्क्लैरोसिस, हृदय संबंधी विकार एवं कैंसर की

संभावनाओं को बढ़ाती है। सोयाबीन, सूरजमुखी, तिल, मूँगफली व सरसों के तेलों पर उच्च ताप के प्रभाव के तुलनात्मक अध्ययन के निष्कर्ष का क्रम इस प्रकार रहा :

सूरजमुखी > सोयाबीन > तिल > मूँगफली > सरसों

सामान्यतः हमारा भोजन अनाज पर आधारित है , अतः वसा का करीब 50 प्रतिशत यानि (20-25 ग्राम) हमें दूध, अनाज, फल तरकारियों से मिल जाता है इसलिए करीब 20 से 25 ग्राम यानि 4 से 5 चाय का चम्मच वसा घी, तेल के रूप में सामान्यतः एक व्यक्ति के लिए प्रयोग किया जाना उचित है।

जल विलेय विटामिन और खनिज लवण भिगोने और पकाने वाले पानी में प्रवेश कर जाते हैं। यदि भिगोने और पकाने वाला पानी फेंक दिया जाए तो विटामिन-सी, विटामिन-बी, सोडियम, पोटेशियम और क्लोराइड की काफी हानि हो जाती है। इस पानी से सूप या चटनी तैयार कर ली जाए तो उस विटामिन का बहुत-सा अंश फिर से बचाया जा सकता है। गाजर, हरे साग, मटर के विटामिन-सी का 50 प्रतिशत से अधिक भाग उबले हुए पानी में निकल जाता है।

जड़ व मूलकंद को छिलकों के साथ उबालना व बड़े या मध्यम आकार के टुकड़ों में ही काटना चाहिए ताकि उनके भीतर संचित विटामिनों और धातव लवणों की हानि कम हो। (**Esteele E-1940**) आलू, शकरकंद, गाजर, मूली, बैंगन, कद्दू, लौकी आदि अनेक सब्जियाँ छिलके के साथ पकायी जा सकती हैं अथवा लौकी, तुरई, टिंडा, केला आदि के छिलकों की स्वादिष्ट चटनी बनाकर पोषक तत्वों को प्राप्त किया जा सकता है। बंदगोभी और लेट्यूस के भीतरी पत्तों से दस गुना ज्यादा विटामिन बाहरी पत्तों में रहता है।

आमतौर पर चावल को तीन-चार बार खुले पानी से धोया जाता है। इससे चावलों में विद्यमान विटामिन-बी की मात्रा बहुत कम हो जाती है। विटामिन विशेषकर थायामिन व नियासिन की तो 40 प्रतिशत तक की क्षति हो जाती है। पकने के बाद अतिरिक्त बचे पानी को फेंकने का अर्थ है पोषक तत्वों को फेंक देना। हाथ कुटे चावल या उसना चावल प्रयोग करें। मांड फेंकने से विटामिन-बी के साथ कैल्शियम 70 प्रतिशत, लोहा 50 प्रतिशत, फास्फोरस 20 प्रतिशत, क्षार तत्व 20 प्रतिशत कम हो जाता है। जिसके कारण बेरी-बेरी, फाइलेरिया आदि अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

विटामिन-सी और थायामिन गर्म होने पर नष्ट हो जाते हैं। विटामिन-सी का एक और शत्रु भी है वह है वायु और उसमें सम्मिलित ऑक्सीजन। वायु के सम्पर्क में आने से इस विटामिन का ऑक्सीकरण हो जाता है और इस ऑक्सीकृत रूप से शरीर में उसका सदुपयोग नहीं हो पाता। इसका अर्थ यह हुआ कि हमें फल और सब्जियाँ प्रयोग में लाने से बहुत पहले नहीं छीलनी चाहिए तथा उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काटना चाहिए। फलों को पकाना नहीं चाहिए न ही गर्म पानी में डालना चाहिए।

स्वास्थ्यवर्धक पाक कला के अनुसार पकाये जाने वाले खाद्यों में अधिकांश को पानी में मिलाकर खाना उचित है। पहले ही कुछ नमक डाल देना चाहिए। इससे विटामिन और खनिज लवणों का क्षय कम होता है। पानी के खौल उठने पर उसमें शाक-सब्जी को छोड़कर पकाने वाले बर्तन से अच्छी तरह ढक देना उचित है। वायु यदि खाद्य पदार्थ के सम्पर्क में न आये तो विटामिन-सी का क्षय कम होता है **Harold S. 1955**) यदि पकाने के बर्तन को खुला छोड़ दें तब खाद्य वस्तु ऑक्सीजन के साथ संस्पर्श में आ जाता है और इसके कारण विटामिन का नाश होता है। इसके अतिरिक्त प्रकाश से उसका रिबोप्लाबिन नष्ट होता है **Hugh G. 1953**) बार-बार करछुल से तरकारी आदि को चलाने के फलस्वरूप भी ऑक्सीजन के संस्पर्श से विटामिन नष्ट होता है।

पकाने में जितना कम समय लगे विटामिन उतना ही कम नष्ट होगा (Prof. Grace Madeod. 1946)। अधिक पकाने से खाद्य अपेक्षाकृत अधिक दुष्पाच्य हो जाता है (lida Francies Patter, 1937) हरी शाक सब्जियों को सिर्फ 10-15 मिनट तक ही सिझाना चाहिए। देर तक, आँच खूब मंदी रहे तो भी पत्ते वाली साग-सब्जियों के मूल्यवान विटामिन-सी का अधिकांश भाग नष्ट हो जाता है। पके हुए भोजन को बनाते ही खा लेना चाहिए। पकी हुई तरकारी को दुबारा गर्म करना उचित नहीं होता। इससे उसका विटामिन-सी नष्ट हो जाता है (Frederick W. 1947)।

वैज्ञानिकों ने विभिन्न फाइटोकैमिकल्स की भी खोज की है जिसका भोजन में समावेश आवश्यक है। ये फाइटोकैमिकल शरीर के अंतर्गत एंटी ऑक्सीडेंट का कार्य कर बुढ़ापे संबंधी अनेक रोगों जैसे आँखों की मेक्यूलर डिजेनरेशन, मोतियाबिन्द, कैंसर, मधुमेह, फेफड़ों के रोग, खून की नलियों, दिल व दिमाग तथा अन्य अनेक रोगों से रक्षा करते हैं जो निम्न हैं :-

लाल रंग के टमाटर में - लाइकोपिन , ल्यूटेन, जेक्सान्थिन

सेब में - क्यूरेसेटिन , कैथिन्स

चुकन्दर में - बीटासियानिन होता है जो दिल के रोगों , श्वास रोगों, कैंसर के खतरे को कम करतहैं।

हरे पत्तेदार सभी प्रकार की - सेल्फोराफेज , इंडोल-३, कार्बिनोल, इंडोल्स, डिथिलियोन्स,

गोभियों में - ब्राशिनिन फोलेट जो अल्सर व फेफड़ों से लडने वाले लीवर के

एन्जाइम के उत्पादन को उत्प्रेरित करता है।

लाल-नारंगी रंग की गाजर में- बीटा कैरोटिन , अल्फाकैरोटिन जो रक्त एवं आँखों के लिए रोग निरोधक है।

लहसुन में - एलिसिन , एसएलाइलसिस्टिन, डाइएलाई सल्फाइड, जो हृदय

रोगों व उच्च रक्तचाप एवं कैंसर निरोधक है।

नारंगी-पीले रंग के संतरा, - बीटा क्रिप्टोजैनाथिन होता है जो कोशिकाओंपपीता,

अन्नानास, मौसमी में को टूटने से रोकता है।

सभी प्रकार के गिरीदार फलों- एलाजिक , एसिड, आर्जिनाइन,

बादाम, अखरोट में - विटामिन ई , मोनोअनसेचुरेटेड फैटी एसिड जो शारीरिक

सौंदर्य व पुनर्जनन व यौवन बनाए रखते हैं। जो ट्यूमर विरोधी एवं रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

प्याज में - क्यूरेसेटिन , सल्फर कंपाउण्ड, प्रोस्टोग्लैडिन ए-१, जो रक्तचाप

को नियंत्रित करता है एवं एंटी प्रोस्टेटाईटिस है।

शतावरी - ग्लूटाथियोन

पीले व हरे रंग की पत्तीदार - कैरोटेनॉइड्स , फोलेट, क्लोरोफिल जो शरीर सब्जियों में की

रोगों से रक्षा करते हैं।

- पीले कद्दू में - बीटा कैरोटिन , ल्यूटिन, जिएक्जान्थिन से युक्त होता है जो आँखों की रक्षा करता है। मोटापा नियंत्रित होता है।
- कुट्टू के बीज में - एड्रोजेन हार्मोन , जस्ता। ये सभी प्रकार के कैंसर, दिल के रोग, मुँह के रोग , फेफड़े के रोग , यकृत-गुर्दे के रोग व मोटापा तथा उच्च रक्तचाप को नियंत्रित एवं ठीक करते हैं।

सेब, प्याज, लहसुन, गोभी वर्ग की सब्जियाँ , जामुनी रंग के अंगूर , संतरे के बीच के सफेद रेशे में क्यूरेसेटिन नामक तत्व पाया जाता है जो पुरुषों को प्रोस्टेटाइटिस से बचाए रखता है।

इजरायल के तेल हेशोयर अस्पताल के चिकित्सा वैज्ञानिक चूहों पर लहसुन का प्रयोग के इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि लहसुन उच्च रक्तचाप , हृदय रोग , मधुमेह तथा मोटापा में चमत्कारी लाभ पहुँचाता है। उन्होंने लहसुन के प्रयोग को निम्न प्रयोगात्मक रूड्डह्ल्फ़्द्व्स द्दत्म्शह्वश्च डिजायन के द्वारा समझाने का प्रयास किया –

			समयावधि	२ सप्ताह बाद	परिणाम
प्रयोगात्मक समूह	१० चूहे	अधिक फ्रूक्टास वाला आहार	२ सप्ताह	लहसुन	रक्तचाप सामान्य, रक्तशर्करा कम, वजन कम, खून की नलियों में जमी चर्बी समाप्त
	१० चूहे	सामान्य रूप से	२ सप्ताह	लहसुन नहीं	रक्तचाप व शर्करा का स्तर अधिक बढ़ा हुआ वजन, खून की नलियों में अवरोध
सामान्य वर्ग	१० चूहे	सामान्य आहार	२ सप्ताह	सामान्य	मिश्रित परिणाम

इन्हीं परिणामों की पुष्टि करते हुए टोरटों यूनिवर्सिटी के डॉक्टर इयान क्रैंडल ने भी खोजा है कि लहसुन में स्थित डाईएलीलसल्फाइड अपने अंदर एंटी फंगल , एंटीबैक्टीरियल, एंटी कैंसर गुण , एंटी मलेरियल गुण एवं विशेषताओं को समाहित किए हुए है।

उबला हुआ टमाटर व लहसुन पोल्यूशन से होने वाली बीमारियों, बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल, मोटापे से रक्षा करता है एवं एनीमिया को दूर करता है। मधुमेह में विशेष लाभकारी है।

कच्चे प्याज में प्रोस्टेग्लेडिन ए- 1 हार्मोन प्रचुर मात्रा (1/4 मि.ग्रा. प्रति प्याज) में एवं ग्लूटामाइल पेप्टाइड नामक तत्व पाया जाता है जो बोन लॉस , टी.बी. तथा कैंसर के वायरस को भी समाप्त करने में सक्षम है तथा रक्तचाप एवं हृदय रोगियों के लिए उपयोगी है। 1 ग्राम प्रोस्टेग्लेडिन हार्मोन का इंजेक्शन रक्तचाप को कम करता है जिसकी आवश्यकता चार प्याज पूरी कर देते हैं। (डॉक्टर नीरज एवं दी जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एण्ड फूड कैमिस्ट्री।)

न्यूयॉर्क की स्टेट यूनिवर्सिटी के खेल चिकित्सा विज्ञानी फुटबाल के क्षेत्र में विश्वस्तरीय कीर्तिमान स्थापित करने वाली प्रतिभाशाली महिला प्लेयर्स की खेल प्रतिभा का परीक्षण कर इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि मूंगफली युक्त आहार खाने से वे ज्यादा देर तक तथा भरपूर जोश के साथ खेलती रहीं। जो महिलाएँ नियंत्रित आहार ले रही थीं उनमें उस प्रकार की जीवटता एवं प्रतिबद्धता नहीं देखी गई।

लंबी दौड़ के लिए पुरुषों को कार्बोहाइड्रेट लेना जरूरी है वहीं महिलाएँ मूँगफली खाकर भरपूर ऊर्जा प्राप्त कर लेती हैं।

न्यूयॉर्क स्थित स्लोन कैंसर सेंटर के वैज्ञानिक मशरूम पर प्रयोग कर इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि मशरूम एंटीऑक्सीडेंट के अतिरिक्त विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स , सम्पूर्ण प्रोटीन एमिनो एसिड्स , जिंक, लोहे का अतुल भंडार है। इसका प्रयोग कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने , एच.आई.वी. एवम् एड्स से बचाव के लिए भी किया जा रहा है।

लॉस एंजिल्स स्थित कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक न्यूरोलोजिस्ट सैली फ्राउटस्वी ने शोध अध्ययन के दौरान पाया कि हल्दी में स्थित करक्यूमिन दिमाग में बीटा एमिलोइड के जमाव के कारण होने वाली जलन को कम करता है। याददाश्त को सुरक्षित रखने में सहायक होता है। दिमाग के प्रदाह , गठिया एवं सूजन , दिमाग को ऑक्सीडेशन के कारण होने वाले नुकसान से छुटकारा दिलाता है। एल.डी.एल. तथा ट्राइग्लिसराइड्स को भी नियंत्रित करता है।

कॉन्सस स्टेट यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने शोध की है कि दालचीनी खतरनाक बैक्टीरिया को नष्ट करने में कारगर है। इन वैज्ञानिकों ने 2 लीटर ताजे सेब के रस में लाखों की संख्या में वमन तथा दस्त पैदा करने वाला ई.कोलि नामक बैक्टीरिया मिलाया , फिर उस सेब के रस में एक चाय का चम्मच दालचीनी पाउडर डाला गया। तीन दिन तक रूम टेम्प्रेचर पर रखा गया। चौथे दिन जाँच करने पर पता चला कि 99.5 प्रतिशत ई.कोलि नष्ट हो चुके हैं।

इजराइल के रामबाम मेडिकल सेंटर के वैज्ञानिकों ने खोज की है कि जो लोग पर्याप्त मात्रा में अनार खाते हैं उनके खून में रुधिर का स्तर कम हो जाता है तथा दिल का दौरा या अन्य हृदय रोग होने का खतरा 44 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इन वैज्ञानिकों का मानना है कि दिल की बीमारी से मुक्ति के लिए कई लोग वाइन पीते हैं जबकि वाइन के अन्य खतरे भी होते हैं उसके बदले प्रतिदिन आधा कप अनार रस ले लिया जाए।

जयपुर में एस.एम.एस. हॉस्पिटल में तुलसी का प्रयोग कैंसर के इलाज में करके यह शोध की गई है कि तुलसी रेडियोथैरेपी में होने वाली प्रॉब्लम्स के असर को कम कर देती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

इसी प्रकार एक शोध के अनुसार त्वचा का पपड़ी बनकर उतरना या बहुत अधिक खुश्क होना फ्लूरिन नामक एक अधातु तत्त्व की कमी को दर्शाता है जो कि घर का बना पनीर, पत्तागोभी इत्यादि में पाया जाता है। खाना-बार-बार गरम करने से फ्लूरिन नष्ट हो जाता है।

शरीर के तापमान को नियंत्रित करने एवं त्वचा को सौंदर्य युक्त बनाए रखने में सोडियम से भरपूर खीरा उपयोगी है। त्वचा पर ददोरा सीलिकोन की कमी से पड़ता है इसलिए अंकुरित दालें , जौ, टमाटर, पालक, अंजीर व स्ट्रॉबेरी जैसे खाद्यों का सेवन करना चाहिए।

खाद्य पदार्थ पकाने के साधन :

गाय और भैंस के गोबर के कण्डे (उपले) बनाकर भोजन पकाना सबसे उत्तम तरीका है। कोयले की आँच, मिट्टी के तेल का उपयोग , गैस का चूल्हा, हीटर, माइक्रोवेव में भोजन पकाने से पोषक तत्वों की हानि होती है। डायरेक्ट गैस पर रोटी सेकने के बजाए तवे पर रोटी फुलाना स्वास्थ्यवर्धक है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से मिट्टी के पात्र , कलईदार पात्र, प्रेशर कुकर अधिक उपयुक्त हैं। एल्यूमिनियम के बर्तन कभी प्रयोग में न लायें।

पाक कला की उपरोक्त विधियों के विषय में वैज्ञानिकों द्वारा कई खोजें की जा रही हैं। **“The November 2003 issue of the journal of the science of food and Agriculture”**

में पाक कला की विभिन्न विधियों पर रिसर्च कर उल्लेख किया गया है तथा बताया गया है कि पकाने से सब्जियों के एंटी ऑक्सीडेंट्स कितनी मात्रा में नष्ट हो जाते हैं। इसमें स्पेन , मुर्किया में ब्रोकली को चार तरह से अधिक तेज तापमान पर उबालना, भाप में पकाना और माइक्रोवेव में भुनना किया गया। इस परीक्षण में 5 औंस ब्रोकली और 2/3 कप पानी का उपयोग किया। इन सभी विधियों से तीन प्रकार के फ्लेवोनाइड्स जो कि कैंसररोधी एंटीऑक्सीडेंट्स का कार्य करते हैं कि क्षति पायी गयी। फ्लेवोनाइड्स जो कि गहरे रंग की फल-सब्जियों में पाये जाते हैं, हृदय रोग, फेफड़े संबंधी रोग, हार्ट अटैक व कैंसर से रक्षा करते हैं। माइक्रोवेव में 5 मिनट पानी में उबालने पर 74 प्रतिशत से 97 प्रतिशत एंटीऑक्सीडेंट्स की क्षति हुई। उबालने पर 66 प्रतिशत तथा भाप में पकाने पर 47 प्रतिशत की क्षति हुई। ब्रोकली पकाने का सबसे स्वास्थ्यवर्धक तरीका भाप में 3 मिनट 30 सैकेण्ड पकाना रहा इससे पोषक तत्वों का हास मात्र 0 प्रतिशत से 10 प्रतिशत रहा।

ब्लेंचिंग और फ्रोजन फूड्स :

एक दूसरी रिसर्च 20 प्रकार की सब्जियों पर की गई तथा पाया गया कि सब्जियाँ जब उबलते पानी में 2-3 मिनट डालकर एकदम ठण्डे पानी में डाली जाती है तो ब्लेंचिंग में 1/3 एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन-सी नष्ट हो जाता है ये न केवल कैंसर रोधी एंटीऑक्सीडेंट्स को नष्ट करता है अपितु कैंसर पैदा करने वाले कैमिकल को पनपाने में सहायक होता है।

स्वीडन के शोधकर्ताओं ने मई 2002 में पाया कि शर्करायुक्त खाद्यों को तेज तापमान पर पकाने से एक्रिलेमाइड तत्व बन जाता है जो कि पीने के पानी में होते हैं। उन्होंने कहा कि एक्रिलेमाइड पीने के पानी में 8 औंस में 12 माइक्रोग्राम से अधिक नहीं होना चाहिए अन्यथा यह कैंसर कारक है।

फास्ट-फूड :

लेबोरेट्री परीक्षणों में पाया गया कि अधिकतम एक्रिलेमाइड (25 माइक्रोग्राम - 1 औंस पर) उच्च तापमान पर आलू को तलने या भुनने पर पाया गया एवं उबालने पर केवल 4 औंस पर केवल 3 माइक्रोग्राम। वल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन , स्वीडिश शोधकर्ताओं एवं नार्वे वैज्ञानिकों ने अधिक मात्रा में एक्रिलेमाइड आलू चिप्स, मध्यम फ्रेंच फ्राई व कम मात्रा में ब्रेड में पाया। इनके उपयोग को कम करने पर जोर दिया। **CAP, Malasia** के एक रिपोर्ट अक्टूबर 2005 के अनुसार ब्रेड के बढ़ते प्रचलन से गंभीर रोगों का खतरा बढ़ गया है।

उपरोक्त वैज्ञानिक अध्ययनों को ध्यान में रखते हुए हमें अपनी पाक-कला की विधियों पर पुनर्विचार करना चाहिए। पकाने की सभी विधियाँ भोजन के पोषक तत्वों पर कुछ न कुछ नकारात्मक प्रभाव अवश्य डालती हैं। चाहे सभी का प्रभाव कार्सैजैनिक न हो परन्तु पोषण मान का मूल्य हास अवश्य होता है। आलू चिप्स एक शानदार आकर्षक खाद्य है परन्तु यह हृदय के लिए घातक व कैंसरजनक है।

अधिक मात्रा में अपक्वसब्जी व फल खाना अति उत्तम है। पकाने के लिए भोजन कम पानी में पकाना सर्वोत्तम विधि है जिसमें एंटीऑक्सीडेंट्स सुरक्षित रहते हैं। उबालना व बेक करना इससे कम

अच्छी विधि है। तलना सबसे अधिक हानिकारक है। माइक्रोवेव में भोजन पकाना सुविधाजनक है परन्तु इसमें भी पोषक तत्वों की बहुत हानि होती है।

अतएव अपच, जैविक अंकुरित आहार, फल, सब्जी, सर्वोत्तम हैं जो पकाने में नष्ट होने वाले एंजाइम्स को सुरक्षित रखते हैं। अंकुरण के दौरान पक्व आहार की अपेक्षा ओलिगोसेकराइड्स नामक तत्व की पक्वआहार की अपेक्षा 90 प्रतिशत तक कमी हो जाती है जो कि पेट में गैस बनने का प्रमुख कारण है। लोहे के अवशोषण में बाधा डालने वाले फास्फेट फाएटेट तथा कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पहुँचाने वाले ऑक्जलेट, प्रोटीन के अवशोषण में बाधा पहुँचाने वाले ट्रिप्सिन इत्यादि योगिकों की काफी कमी हो जाती है तथा जटिल अन्न तत्व सरल सहज पोषक तत्वों में बदल जाते हैं।

भोजन पकाते समय यह ध्यान अवश्य रखें कि भोजन 80 प्रतिशत क्षारीय व 20 प्रतिशत अम्लीय हो अर्थात् 80 प्रतिशत भोजन में कच्चे फल-सब्जियाँ, जैविक आहार, अंकुरित अन्न, धारोष्ण गाय का दूध, गुड़ इत्यादि शामिल हों, 10 प्रतिशत में पका हुआ आहार हो। अंकुरित अन्न के पोषणमान में कई गुना वृद्धि हो जाती है। अतः अपनी पाक विधि में इनका समायोजन अवश्य करें।

भोजन हमेशा एकाग्रचित्त, शांत व प्रसन्नचित्त से बनाएँ, इसे गुस्से में व मशीन की तरह न बनाएं। आपकी भावनाएँ ही भोजन को पोषक व अपोषक बना देती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सालय में साधकों को उपरोक्त वर्णित आहार के अनुसार आहार परिवर्तन कर उनमें आए परिणामों का अध्ययन किया गया। आहार परिवर्तन करने पर प्रायः परिणाम सकारात्मक रहे। उच्च रक्तचाप, मोटापा, डायबिटीज, आर्थराइटिस, डिप्रेसन, कब्ज, थाईराईड, साइटिका, त्वचा रोग, एसिडिटी, अल्सर, स्लिप डिस्क इत्यादि के रोगियों पर आश्चर्यजनक प्रभाव हुआ। उदाहरणार्थ एक रोगी जो कि **Heart Enlargement** के ऑपरेशन के लिए जयपुर आई थी वह मोटापे व थाईराईड से ग्रस्त थी। ऑपरेशन में एक सप्ताह का समय था इसलिए वह इस दौरान प्राकृतिक चिकित्सालय में आ गई। एक सप्ताह बाद उन्हीं डॉक्टर साहब ने चेकअप करके कहा कि ऑपरेशन की जरूरत नहीं है। इस तरह के अनेक उदाहरण हैं। थाईराईड के 15 लोगों के समूह पर आहार परिवर्तन का परीक्षण किया गया। इस दौरान उन्हें अपक्व आहार-अंकुरित अन्न, फल-सलाद, फलों एवं सब्जियों के रस पर रखा गया। मात्र 40 दिन में थाईराईड समाप्त हो गयी कुछ के तो केवल 10 दिन में ही सकारात्मक परिणाम आ गये, इसी प्रकार डिप्रेसन के शिकार 60 लोगों पर आहार परिवर्तन कर परीक्षण किया गया। मात्र 1 महीने की अवधि में परिणाम सकारात्मक आये। उनका उच्च या निम्न रक्तचाप नियंत्रित हो गया, हीमोग्लोबिन सही स्तर पर पाया गया, कब्ज इत्यादि ठीक हो गयी, शारीरिक दर्द समाप्त हो गये। इसी प्रकार के परिणाम डायबिटीज, आर्थराइटिस व अन्य बीमारियों पर पाये गये।

5.4 सारांश

भोजन का दिनभर का मेन्यू सुनिश्चित करते समय यह ध्यान रखें कि भोजन के सभी आवश्यक तत्व कार्बोज, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, वसा भोजन में संतुलित रूप में सम्मिलित हों, भोजन को आकर्षक, पौष्टिक, सुपाच्य बनाने के लिए कृत्रिम रंगों का प्रयोग न करके सब्जियों के विविध रंग गाजर, टमाटर, चुकंदर, मूली, धनिया, पालक, हरी मिर्च, मीठे नीम का प्रयोग करें। डिब्बाबंद मसालों का प्रयोग न करें ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। सुबह नाश्ते में ब्रेड की बजाए ताजा मौसमानुसार फल, उबले टमाटर-लहसुन, अपक्व अंकुरित अन्न, भिगोये हुए सूखे मेवे, गाय का ताजा दूध फीका या कमजोर व्यक्तियों के लिए शहद मिलाकर प्रयोग करें। याद रखें नमक, चीनी, मैदा सफेद जहर हैं, केवल स्वाद पर न जाएं। चीनी का अत्यधिक प्रयोग हड्डियों का कैल्शियम सोख लेता है।

यह नाश्ता आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता , ईम्यून सिस्टम को विकसित करता है , पोल्यूशन जनित बीमारियों से बचाता है, ब्लड में ऑक्सीजन की पूर्ति करता है, उक्त खाद्य रक्तशोधक व रक्तवर्धक हैं। भारतीय मसालों व साग-सब्जियों की उपयोगिता समझकर हल्दी , कालीमिर्च, दालचीनी इत्यादि मसालों को अनदेखा कर मंचूरियन, हॉट डॉग, इटैलियन, मैक्सिकन डिशेज से बचें जो केवल समय व पैसे की केवल बर्बादी है क्योंकि इनमें रफेज नहीं होता और जो सॉस प्रयोग किये जाते हैं उसमें प्रिजरवेटिज होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। ताजा बनाएं , खाएं, खिलाएं यही स्वास्थ्यवर्धक है।

कहने का तात्पर्य यह है कि आहार ही औषधि है, आहार ही स्वास्थ्य दाता व नाशक भी है जैसा कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ 'वाड' ने कहा था-स्वस्थ व्यक्ति वे होते हैं जिनका रसोइया प्रकृति स्वयं होती है।

5.5 बोधात्मक प्रश्न

1. भोजन पकाने की प्रचलित विधियाँ कौन-कौनसी हैं
2. पकाने से खाद्य पदार्थों के पोषण तत्त्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है? विवेचन करें।
3. फाइटोकैमिकल्स क्या है? इनका समावेश क्यों आवश्यक है?
4. खाद्य पदार्थ पकाने के विभिन्न साधनों की समीक्षा करें?

5.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. गुप्ता किरण, आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार, रचना प्रकाशन, 2010
2. Steele E-1940
3. Harold S. 1955
4. Hugh G. 1953
5. Prof. Grace Madeod, 1946
6. Alida Fracies Patter, 1907
7. Frederick W. 1947, १९४७, खाद्य की नयी विधि
8. Mukherjee, K.R., Royal Edition, Calcutta

इकाई - 6

रोगानुसार आहार

इकाई की रूपरेखा

6.1 प्रस्तावना

6.2 उद्देश्य

6.3 विषय वस्तु

- * प्रमुख रोगों में लाभकारी रस
- * कुछ प्रमुख रोगों में देय आहार
- * उक्त रक्तपाच , * अस्थमा,
- * मधुमेह , * संधिवात,
- * मोटापा , * कैंसर,
- * थाईराइड

6.4 सारांश

6.5 बोधात्मक प्रश्न

6.6 संदर्भ ग्रन्थ

6.1 प्रस्तावना

कहावत है कि 'जैसा अन्न, वैसा मन'। लेकिन यह अधूरी बात है। वास्तव में तो जैसा अन्न , वैसा मन और तन। आज जिस दुनिया में हम रहते हैं , उसमें तो न केवल हमारे शरीर में विषाक्त अन्न ही नहीं, रासायनिक खाद व कीटनाशक दवाओं से युक्त अन्न ही विष नहीं बन गया है बल्कि पानी और प्राणवायु भी विषाक्त हो गये हैं।

भोगवादी सभ्यता ने मनुष्य को भोग की अधिक से अधिक वस्तु प्राप्त करने के लिए प्रकृति का कसाई बना दिया है। केवल इतना ही नहीं, वह इन वस्तुओं के उत्पादन की प्रक्रिया में वायुमण्डल में विषाक्त गैसों फैला रहा है और नदियों में विषाक्त पानी के नाले बहा रहा है। कहा तो यह जाता है कि वायु-प्रदूषण एवं जल-प्रदूषण की रोकथाम के तकनीकी तरीके निकल गये हैं। लेकिन औद्योगिक रूप से विकसित देशों में केवल मनुष्यों पर ही नहीं पेड़ पौधों पर भी वायु-प्रदूषण का कुप्रभाव पड़ा है। यूरोप के जंगल अम्लीय वर्षा के कारण मर रहे हैं। इनको बचाने का कोई उपाय नहीं है। वहाँ के वन-वैज्ञानिक, निराश होकर कहने लगे हैं कि हमारा भविष्य अंधकारमय है क्योंकि जब वन ही न रहेंगे तो पहले से ही वायुमण्डल में बढ़ने वाला कार्बनडाइ-ऑक्साइड और बढ़ जायेगा , तापमान ऊँचा हो जायेगा और मौसम बदल जायेंगे।

भोगवादी सभ्यता ने हमें प्रकृति से दूर हटाकर हमारा सारा जीवन कृत्रिम बना दिया है। अब तो घर में पकीपकाई ताजी रोटी के बजाए बेकरी की डबल रोटी और डिब्बाबन्द खाने का रिवाज चल पड़ा है।

जो खाना घर में बनता भी है उसे तल कर और तेज मसाले डालकर उसको सत्वहीन बनाया जाता है। यह खाना तामसिक हो जाता है। हमारी अधिकांश बीमारियाँ तो रसोईघर से पनपती हैं।

पाश्चात्य जगत में विकसित हुए ऐलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान ने बीमारियों को दबाने के लिए औषधियों के व्यापार और बाजार को ही बढ़ावा दिया है। उपभोक्तावादी सभ्यता का यह एक मुख्य लक्षण है। दिन पर दिन नई दवाइयों के अविष्कार हो रहे हैं लेकिन उसके साथ-साथ नई बीमारियाँ भी उत्पन्न हो रही हैं। यदि यह कहा जाए कि आज अधिकांश बीमारियों का जन्म दवाइयों तथा गलत खान-पान से हो रहा है तो अतिशयोक्ति न होगी।

इस सारी परिस्थिति ने दवाई के द्वारा आरोग्य-लाभ करने की प्रचलित पद्धति पर एक प्रश्नचिह्न लगा दिया है। इससे मुक्ति का मार्ग ढूँढने के लिए आज मानव जीवन छटपटा रहा है। भोगवादी सभ्यता का पोषक विज्ञान इसमें असफल हो गया है, अतः आज आवश्यकता है ऐसे मानवतावादी वैज्ञानिकों की, जो अपने प्रयोगों द्वारा एक नई राह बता सकें। एक नई दिशा दे सकें।

जहाँ तक प्राणी मात्र के जिन्दा और स्वस्थ रहने का सवाल है, आवश्यक यह है कि हर एक प्राणी को अपने आसपास के क्षेत्र से शुद्ध प्राणवायु, स्वच्छ जल तथा पौष्टिक आहार मिल सके। यह वृक्षखेती के द्वारा संभव है। वृक्षों से हमें प्राणवायु मिलती है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन १६ किलो ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। इस प्रकार हमें कुओं, चश्मों और नदियों से जीवन्त और स्वच्छ ताजा जल प्राप्त हो सकता है। आँवला, नीम और ओक आदि कई ऐसी वृक्ष प्रजातियाँ हैं जो पानी की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। सबसे बड़ा सवाल तो मिट्टी के जीवन्त स्वरूप व उपजाऊपन को बढ़ाने का है।

अन्न की खेती के अपेक्षित बार-बार जुताई और रासायनिक खादों से मिट्टी का प्राणतत्त्व नष्ट हो रहा है। भूक्षरण बढ़ रहा है। धरती माता घायल है और भारत से 600 करोड़ टन उपजाऊ मिट्टी के रूप में धरती माँ का लहू मांस बह रहा है। भूक्षरण को रोकने और धरती के घावों को भरने का एकमात्र उपाय ऐसे वृक्षों की खेती प्रारम्भ करना है जो औषधि एवं खाद्य दे सकें। वैज्ञानिक शोध का यह एक नया क्षेत्र है जिसमें खाद्य बीज, काष्ठफल, मेवे, तैलीय बीज, शहद और मौसमी फल देने वाले वृक्ष हों। इससे एक और शुद्ध सात्विक और बेल आँवला जैसे औषधिक गुणों वालों वृक्षों का भोजन मिलेगा।

कुछ प्रमुख रोगों में लाभकारी रस :-

अनिद्रा (Insomnia):-

सेब, अंगूर (गाजर, पालक) प्याज का रस, मधु

अम्ल पित्त (Acidity):-

सेब, मौसमी, संतरा, तरबूज, अंगूर, मूली, गाजर, पत्तागोभी।

अल्सर (Icer):-

नारियल पानी (डाभ), खीरा, गाजर, पत्ता गोभी, लौकी, गेहूँ-जौ के ज्वारे।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure):-

अनार, संतरा, पपीता, नींबू, चुकन्दर, टमाटर, लहसुन, कुल्फा, गेहूँ-जौ के ज्वारे, प्याज का रस।

कैंसर (Cancer):-

अंगूर, सेब, गाजर, चुकन्दर, गेहूँ के ज्वारे।

कब्ज (Constipation):-

सेब, संतरा, मौसमी, अमरूद, पपीता, गाजर, मूली, आंवला, खीरा, ककड़ी, लौकी, पालक, टमाटर।

खाँसी (Cough):-

अनार, सेब, गाजर, मूली, (लहसुन+मधु), (प्याज+मधु), अदरक, (नींबू+मधु)।

गैस ट्रबल (Gas Trouble):-

सेब, पपीता, करेला, मूली, मूली के पत्ते, (लहसुन+मधु 3 चम्मच), (अदरक+नींबू+मधु)।

गर्भावस्था (Pregnancy):-

अनार, मौसमी, संतरा, टमाटर, गाजर, चुकन्दर, पालक।

गठिया (Rheumatism):-

सेब, लहसुन, मेथी, गाजर, अदरक, पत्तागोभी, अदरक+ नींबू+ मधु।

चर्म रोग (Skin Diseases):-

सेब, तरबूज, गाजर, चुकन्दर, नींबू, खीरा, ककड़ी, टमाटर, करेला, पत्तागोभी, कुल्फा, चौलाई, मूली, पालक।

ज्वर (Fever):-

अनार, संतरा, मौसमी, नींबू।

जुकाम (Cold):-

अनार, सेब, संतरा, मौसमी, अदरक+नींबू + मधु।

दमा ((Asthma):-

अनार, सेब, अंगूर, पपीता, नींबू, गाजर, चुकन्दर, करेला, (आंवला+मधु), (लहसुन+मधु), (अदरक+नींबू+मधु)।

दंत रोग :-

सेब, संतरा, अमरूद, नींबू, ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, आंवला।

दस्त (Dental Trouble):-

अन्नानास, सेब, बेल, चुकन्दर।

नेत्र रोग (Eye Diseases):-

पपीता, आम+ दूध+ मधु, गाजर, टमाटर, मूली, आंवला+मधु, पालक, चौलाई, हरा धनिया।

निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure):-

मौसमी + मधु, गाजर + मधु

पथरी (Stone):-

सेब, नारियल पानी (डाभ), गन्ना, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी, मूली, करेला, पत्तागोभी, टिंडा।

पीलिया (Jaundice):-

अनार, सेब, संतरा, मौसमी, अंगूर, गन्ना, मूली का पत्ता, करेला।

पेशाब न होना (rine trouble):-

नारियल पानी (डाभ), तरबूज, नींबू, खीरा, ककड़ी, गाजर।

प्रदूषण रक्षक (Pollution Safer):-

नींबू, आँवला, आलू, बुखारा।

बांझपन (Sterility):-

सेब, गाजर, टमाटर, पालक, गेहूँ।

बवासीर (Piles):-

अनार, मेथी, पपीता, बेल, टमाटर, चुकन्दर, मूली।

मोटापा (Obesity):-

संतरा, मौसमी, तरबूज, नींबू+गर्म पानी + मधु, खीरा-ककड़ी, टमाटर, मूली।

मधुमेह (Diabetes):-

अनार, संतरा, करेला, पेठा सफेद, खीरा, टमाटर, गाजर, पालक, मूली, आँवला, करेला।

मुँहासे (Pimples):-

पपीता, तरबूज, गाजर, खीरा, ककड़ी, मूली, पालक।

यौन शक्ति (Sexual Power):-

सेब, केला+दूध, नीरा, गाजर, टमाटर, मूली, प्याज+मधु, लहसुन+मधु।

रक्त की कमी (Anaemia):-

गाजर, टमाटर, खीरा, मूली, पालक।

शारीरिक सौन्दर्य (Beauty):-

अनार, सेब, अंगूर, मौसमी, संतरा, अन्ननास, नारियल पानी (डाभ), पपीता, गन्ना, गाजर, टमाटर, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी, मूली, पालक, पत्तागोभी।

शिशु संवर्धन (Baby Growth):-

अनार, अन्ननास, मौसमी, संतरा।

शराब त्यागना (Wine Prohibition):-

सेब, संतरा, अंगूर।

हृदय रोग Heart Diseases):-

अनार, सेब, अंगूर, नाशपती, अन्ननास, पपीता, नारियल पानी, नींबू + लहसुन + मधु, गाजरा

क्षय (T.B.):-

गाजर, लहसुन + मधु, प्याज + मधु।

कुछ ध्यान रखने योग्य बातें :-

- (1) एक समय में 200-300 मि.ली. तक ज्यूस ले सकते है।
- (2) शिशुओं के लिए प्रतिदिन 100-200 मि.ली. ज्यूस पर्याप्त है।
- (3) अदरक+प्याज+ नींबू का रस 10-20 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (4) लहसुन का ज्यूस 5-10 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (5) करेले, आंवले का ज्यूस 25-75 मि.ली. से अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।
- (6) मधु को 10-40 ग्राम मात्रा में उपयोग में लेना चाहिये। बच्चों के लिए इसकी मात्रा आधी उपयोग में लेनी चाहिए।

क्लोरोफिल :-

गेहूँ के ज्वारों में अनेक पोषणदायक और रोग निवारक तत्त्व हैं। उनमें सभी आवश्यक क्षार और विटामिन उदाहरण- विटामिन ए 18000 अन्तर्राष्ट्रीय इकाई/ 100 ग्राम, विटामिन सी 100 मि. ग्रा./ 100 ग्राम, विटामिन बी, विटामिन ई, विटामिन के, लिट्राइल - विटामिन बी१७ आदि हैं। तदुपरांत उनमें कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन और चरबी भी है। लिट्राइल से कैंसर-निवारण के अनेक किस्से प्रकाश में आए हैं। किन्तु ज्वारों का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण तत्त्व है क्लोरोफिल।

रासायनिक संरचना की दृष्टि से हेमिन और क्लोरोफिल में बड़ा साम्य होता है। दोनों में कार्बन , हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन के अणुओं की संख्या और उनकी जमावट लगभग एक जैसी होती है। हेमिन और क्लोरोफिल की संरचना में केवल एक ही सूक्ष्म भेद है। क्लोरोफिल-परमाणु के केन्द्र स्थान में मैग्नेशियम स्थित होता है , जबकि हेमिन-परमाणु के केन्द्र स्थान में लोह स्थित है। क्लोरोफिल के केन्द्र में स्थित मैग्नेशियम शरीर स्थित लगभग तीस एन्जाइम के लिए आवश्यक है। इस हकीकत के सन्दर्भ में डॉ. एन. विग्मोर ज्वारों के रस को हरा रक्त कहती हैं। डॉ. हन्स मिलर क्लोरोफिल को रक्त बनाने वाला प्राकृतिक परमाणु कहते हैं।

हमारा रक्त अल्प मात्रा में क्षारीय है। उसमें हाइड्रोजन अणुओं का प्रमाण क्का।7.4 है। ज्वारों के रस में भी क्षारीय गुणधर्म होते हैं और उसका भी क्का। 7.4 है। इसलिए ज्वारों के रस का अत्यंत शीघ्रता से रक्त में अभिशोषण हो जाता है और वह शरीर के उपयोग में आने लगता है।

इस प्रयोग से प्रोत्साहित होकर अनेक चिकित्सकों ने कई मनुष्यों का पाण्डुरोग दूर करने के लिए गेहूँ के ज्वारों के रस का उपयोग किया है।

डॉ. हन्स मिलर , डॉ. बर्गी , डॉ. विग्मोर आदि अनेक चिकित्सकों ने पाण्डुरोग में ज्वारे के रस की अमोघता को स्वीकार किया है।

क्लोरोफिल अत्यन्त प्रबल जन्तुनाशक है। वह कई रोगोत्पादक जीवाणुओं का नाश करता है अथवा उन्हें निष्क्रिय बनाता है अर्थात् उनके विकास को रोकता है। गेहूँ के ज्वारे के इस गुण को लक्ष्य में

रखकर अनेक चिकित्सकों ने पायरिया , चर्मरोग, मस्तिष्क का रक्तस्राव , क्षय, हृदय-विकार, रक्तवाहिनियों का कठिनीकरण , ट्रोफिक अल्सर , वेरिकॉज वेन्स , वेरिकॉज अल्सर , ऑस्टियोमायलाइटिस, आँतों की सूजन इत्यादि व्याधियों में ज्वारे का रस उपयोग किया है।

क्लोरोफिल रक्त की शुद्धि करता है , हृदय के कार्य को गति देता है , रक्त वाहिनियों, आँतों, फेफड़ों और मूत्राशय पर अच्छा प्रभाव डालता है। यह नाइट्रोजन की बुनियादी फेरबदली में वृद्धि करने वाला एक अद्वितीय टॉनिक है।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण हकीकत यह है कि क्लोरोफिल पूर्णतः निरापद और प्रतिप्रभावों से रहित है। डॉ. स्मिथ ने (1944) में इस विषय का व्यापक अध्ययन किया है। उनके मतानुसार क्लोरोफिल किसी भी रूप में हानि नहीं करता। उसे पेय रूप में अथवा इंजेक्शन द्वारा भी लिया जा सकता है। डॉ. स्मिथ के अध्ययन का विवरण अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन (1944) के अंक में मुद्रित हुआ है

अंकुरित आहार अमृताहार

अंकुरित आहार जीवन का आधारभूत स्रोत है तथा हजारों वर्षों से पोषण का एक बड़ा स्रोत माना जाता रहा है। इसे अमृताहार भी कहा जाता है। इसे आश्चर्यजनक गुणों से युक्त , उच्च खाद्य मानक रखने वाले पोषक तत्वों का एक प्रमुख स्रोत माना जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में अमृताहार को जीवन्त आहार माना जाता है। प्रकृति में क्षारीय होने के कारण अमृताहार स्वास्थ्य के सुधार, शरीर के शुद्धीकरण में सहायक और उसे रोग के प्रतिरोधी बनाता है। यह हमारे दैनिक आहार के पोषण मूल्य को बढ़ाता है। प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि स्वास्थ्य संरक्षण के लिए हमारे आहार का 20 प्रतिशत भाग अम्लीय तथा 80 प्रतिशत भाग क्षारीय होना चाहिए जिसमें मुख्य रूप से बड़ी मात्रा में कच्चा आहार और अंकुरित अनाज आदि हो।

किन बीजों को अंकुरित किया जा सकता है :-

सूर्यमुखी, मोठ, लोबिया, मेथी, अल्फा-अल्फा, चना, सोयाबीन और गेहूँ आदि के बीजों को अंकुरित किया जा सकता है और इन्हें व्यक्ति विशेष की आवश्यकता या प्राकृतिक चिकित्सक के परामर्श के अनुसार लिया जा सकता है। गेहूँ को अंकुरित करते समय विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है ताकि उसमें फंगस न लगे। इसलिए गेहूँ को अंकुरित करने के लिए शीशे के जार का प्रयोग करना चाहिए तथा प्रातःकाल उनको धूप दिखा देनी चाहिए।

अमृताहार के लाभ :-

- अमृताहार प्राकृतिक, ताजा और पूर्णतः जीवन्त आहार है। यह अधिक सरलता से पचने वाला, कम मोटापा बढ़ाने वाला, अधिक सुस्वादु और पोषक होता है।
- अंकुरण के पश्चात कुछ बीजों में विटामिन सी 600 प्रतिशत , लौह 100 प्रतिशत , राइबोफ्लेविन 500 प्रतिशत, इनोसिटाल 100 प्रतिशत तथा फॉलिक एसिड 600 प्रतिशत की मात्रा एवं उपलब्धता बढ़ जाती है। इस प्रकार ये विटामिन तथा खनिज पदार्थों को प्राप्त करने का एक उत्कृष्ट स्रोत है।
- अपोषक तत्वों जैसे ओल्लिगोसैकराइड्स आदि की मात्रा अंकुरण के पश्चात कम हो जाती है।

- इन खाद्य तत्वों में पाया जाने वाला स्टार्च ग्लूकोज, फ्रुक्टोज और माल्टोज में परिवर्तित हो जाता है। यह न केवल इसके स्वाद में वृद्धि करता है बल्कि इसकी पाचकता को भी बढ़ाता है। परिवर्तन की यह प्रक्रिया दालों में धीरे तथा अनाजों में जल्दी होती है।
- अमृताहार शीघ्रता और आसानी से शरीर द्वारा आत्मसात कर लिया जाता है तथा शीघ्र ऊर्जा प्रदान करता है।
- यह सरल, तैयार करने में आसान तथा सस्ता है इसलिए हर एक के बजट के अनुकूल हो सकता है।
- यह हमारे भोजन को एक नया और प्राकृतिक स्वाद प्रदान करता है।
- अमृताहार एक पूर्ण एवं नवजीवन देने वाला आहार है जिसमें कोई मिलावट नहीं है।
- अमृताहार को बिना पकाए खाया जाता है इसलिए यह ईंधन की भी बचत करता है।
- यह जीवन को सुरक्षित रखने के लिए शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है। इस प्रकार अनेक प्रकार के व्यसनकारी और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले खाद्य पदार्थों के प्रति लालसा जल्दी ही कम हो जाती है। अमृताहार नशे और मद्यपान के आदी लोगों के लिए भी अनुकूल है तथा उन्हें मुक्ति दिलाने में सहायक है।

अमृताहार को पकाना :-

अमृताहार को कच्चे की अपेक्षा पकाकर खाने से उसके पोषक तत्वों की मात्रा में और पोषक मान की गुणवत्ता में कमी आ जाती है।

कुछ प्रमुख रोगों में देय आहार

उक्त रक्तचाप:-

सर्वप्रथम संभव हो तो कुछ दिनों लगभग 3 दिन उपवास, 5-10 दिन फलाहार या रसाहार पर रखना चाहिए। पोटेशियम बहुल खाद्यों का उपयोग करना चाहिए जैसे - केला, तरबूज, लौकी, टमाटर, टिण्डा, संतरा, नींबू, सिट्रस फल आदि। लहसुन तथा दही कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं, आंतों में उपस्थित पैथोजेन्स को नष्ट कर बैक्टीरियल तत्व जो उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। अंकुरित अन्न, फल, सब्जियों का उपयोग करना चाहिए इनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स व रोगाणु अवरोधी तत्व पाए जाते हैं। हॉर्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ की एक खोज के अनुसार प्रतिदिन 1 ग्राम पोटेशियम लिया जाये तो निःसंदेह रक्तचाप और उसके दुष्प्रभावों को रोका जा सकता है। अकार्बनिक पोटेशियम खतरनाक प्रभाव डालता है किंतु 3 केला लगभग 459 मि.ग्राम प्रतिदिन लिया जाये तो उसकी आपूर्ति हो जाती है।

ने भी बताया कि असंतुलित आहार व निरन्तर तनाव में बने रहने का अत्यन्त ही प्रतिकूल प्रभाव हृदय पर पड़ता है। लगातार तनाव व अत्यधिक असंतुलित भोजन से एड्रिनल, नार एड्रिनलिन हार्मोन तीव्रता से निकलते हैं, जिससे रक्त वाहिनियों में संकोच उत्पन्न होता है व पोटेशियम की कमी हो जाती है। गुप्ता, हिंंगर द्वारा उच्च रक्तचाप पर किया गया अन्वेषणात्मक अध्ययन भी इसकी पुष्टि करता है।

इकॉनोमिक टाइम्स २८ के अनुसार प्रतिदिन 300 कैलोरी डाइट जिसमें वेज ब्राथ व ज्यूस शामिल है का सेवन करने से असाध्य बीमारी , त्वचा संबंधी रोग , आर्थराइटिस, मेटाबॉलिक डिसऑर्डर में अभूतपूर्व लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप के रोगियों की आहार तालिका

प्रातः 5.00	नींबू का रस + 1/2 कप 24 घंटे भिगोया हुआ गेहूँ का पानी + एक से डेढ़ चम्मच शहद
प्रातः 6.00	4 प्याज + 4 लहसुन का रस +2 च. शहद
प्रातः 9.30	6 आवंला + मौसमानुसार उपलब्ध गाजर + टमाटर +लौकी या ककड़ी इत्यादि सब्जियों का रस
प्रातः 11.30	चोकर सहित आटे की रोटी+सब्जी - 250 ग्राम +सलाद - 150 ग्राम +अंकुरित अनाज 50 ग्राम +दही आधी कटोरी +अलसी पाउडर 10 ग्राम
मध्याह्न 12.30	1 गिलास छाछ /सोयाबीन की छाछ
मध्याह्न 2.30	मौसमानुसार उपलब्ध, संतरा, अंगूर, तरबूज आदि रसदार फल 200 ग्राम से 500 ग्राम तक
अपराह्न 4.30	1 गिलास मौसमानुसार उपलब्ध सब्जी का रस
सायं 7.00	मौसमानुसार उपलब्ध फल (केला विशेष रूप में)

निषेध - चाय-चीनी, कॉफी, मिर्च मसाले, बिस्कुट, कन्फेक्शनरी फूड इत्यादि।

अस्थमा :-

अमेरिकन थेरासिक सोसायटी के अमेरिकन जर्नल ऑफ रेस्पैरेटरी एवं क्रिटिकल केयर मेडिसिन के अंक 2004 ३७ से पता चलता है कि सेव व नाशपती में स्थित कैथिन्स नामक कम्पाउण्ड फेफड़ों को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। अतः प्रतिदिन 2 सेव या नाशपती खानी चाहिए। ब्रिटेन के नार्थिघम यूनिवर्सिटी व साउथ हैम्पटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार सेव टमाटर, संतरा, गाजर आदि आहारों में पाए जाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट लाइकोपिन तथा बीटाकेरोटिन फ्री रेडिकल तथा ऑक्सीडेंटों का सफाया करके फेफड़ों को मजबूत बनाते हैं।

चूल्हे की राख में भूने हुए अमरूद में काला नमक व काली मिर्च लगाकर खाने से जमा हुआ कफ निकलते लगता है।

दमा के रोगियों को निम्न आहार परिवर्तन करने चाहिए -

प्रातः 5.00	1. नींबू + 1 गिलास गर्म पानी + 2 च. शहद।
प्रातः 7.00	1 च. अदरक का रस + 1 च. हल्दी का रस + 1 च. शहद
प्रातः 9.00	गाजर या मौसम के अनुसार मिलने वाले फल या सब्जी का रस।
प्रातः 11.30	चोकर सहित आटे की रोटी + सब्जी 450 ग्राम + सलाद +सूप +अंकुरित अनाज 25 ग्राम

मध्याह्न 2.30 रसदार फल

अपराह्न 4.30 सब्जी का सूप

सायं 6.30 मौसमी फल 400 ग्राम तथा अंकुरित अनाज 50 ग्राम खूब चबा-चबाकर खायें।

रात्रि 9.30 अमलतास की फलियों का काढ़ा डेढ़ कप, गला खुश्क होने पर भिंडी का सूप दें।

निषेध - चाय-चीनी, कॉफी, मिर्च मसाले, तले भुने पदार्थ, फास्ट फूड इत्यादि।

4-5 दिन उपर्युक्त आहार लेने के पश्चात् रसाहार कराएं। दीर्घ उपवास से बेहतर कोई चिकित्सा नहीं है। दीर्घ उपवास प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में करवाएं।

मधुमेह :-

3 दिन नींबू पानी एवं लौकी ज्यूस अथवा गेहूँ , जौ के ज्वारे के रस पर उपवास करें तत्पश्चात् निम्न तालिका अनुसार आहार करें -

प्रातः 6.00 1 गिलास मेथी पानी + 1 नींबू का रस

प्रातः 7.00 ज्वारे का रस

प्रातः 8.00 3 उबले टमाटर + 2 लहसुन + 1 गिलास छाछ

प्रातः 9.00 अंकुरित मूंग , मेथी, चना, मूँगफली (25 से 50 ग्राम) + 1 गिलास रस (लौकी+तुलसी+पुदीना+धनिया+अदरक+ टमाटर+आंवला) खाने से आधे घंटे पहले 1 सेवा

प्रातः 11.30 चोकर सहित गेहूँ + जौ + सोयाबीन + चने की रोटी +सब्जी +सलाद+सूप, छाछ/दही, करेला।

मध्याह्न 2.30 लौकी का ज्यूस

अपराह्न 4.30 फल पपीता, जामुन, सेव, अमरूद, नाशपती मौसमानुसार

सायं 7.30 भोजन सुबह के अनुसार या जौ का दलिया + सब्जी + सलाद + सूप +करेला या फलाहार

1 महिने बाद रात को 9.30 बजे 1 कप दूध+ हल्दी पाउडर एक चुटकी।

निषेध - चाय-चीनी , कॉफी, मिर्च मसाले , फास्ट फूड , मिठाई - नमकीन , धूम्रपान, मदिरापान इत्यादि।

सारांश यह है कि रोगी एक उपयुक्त वजन रखें , आहार नियंत्रित रखें एवं एक्सरसाईज करें। तनाव प्रबंधन, रिलेक्सेशन थैरेपी मधुमेह नियंत्रित करने में सहायक होती है **Feinglos and Surwit (1988)** पारिवारिक सहयोग भी मधुमेह नियंत्रित करने में सहयोगी साबित होता है। **Johnson (1980) ; Marteau (1987) ; Hanson et. al (1989) ;**

संधिवात :-

संधिवात के उपचार में आहार का महत्वपूर्ण स्थान है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार ऐसे रोगियों का आहार क्षारीय होना चाहिए अर्थात् उनके आहार में मौसम के ताजे फलों , हरी पत्तेदार सब्जियों तथा फलों के रस की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। अमृताहार (अंकुरित मूंग , मोठ तथा मेथी) विशेष

रूप से संधिवात के रोगियों के लिए लाभदायक है किन्तु उन्हें अच्छी तरह से चबाकर खाया जाना चाहिए। संधिवात के रोगी की स्थिति के अनुसार उसे 1 से 3 दिन का रसाहार तत्पश्चात् 3 से 5 दिन का फलाहार कराया जा सकता है। रसाहार में दिन में चार बार ताजे मौसमी फलों का रस तथा शहद, पानी तथा फलाहार में दिन में चार बार ताजे मौसमी फल लिए जा सकते हैं। पेठा, लौकी, गाजर तथा खीरे का रस भी संधिवात के रोगियों को लाभ पहुँचाता है। फलाहार के पश्चात् साधारण आहार पर आ जाना चाहिए जिसमें मोटे चोकर सहित आटे की रोटियाँ उबली हुई हरी सब्जियाँ तथा प्रचुर मात्रा में सलाद हो। काफी दिनों तक कामला नीबू बिजौरा , नीबू आदि फल कुछ अधिक और शाक , लेट्यूस, गोभी आदि शाक-सब्जी कुछ कम खाकर बहुत से यक्ष्मा , दमा, गठिया, मधुमेह एवं यहाँ तक कि मिरगी के रोगी भी अच्छे हो जाते हैं। **Bernard (1953)** विटामिन ई आस्टियो पोरिसिस में दर्द से छुटकारा दिलाता है। **Packer (1992)**

गठिया में गरम पानी पीने से बहुत लाभ होता है। इस रोग की प्रबल अवस्था में सबेरे कुछ न खाकर 30 मिनट के अन्तर पर एक-एक गिलास गरम पानी पीना चाहिए। लाल मिर्च पाऊंडर जिसमें एक कैमिकल (**Substance p**) होता है को क्रीम या मक्खन में मिलाकर दर्द वाली नर्वज पर मसलने से दर्द से छुटकारा मिलता है। **Watson et. al (1988)** ; **Schnauzer et. al (1995)** उच्च प्रोटीन युक्त आहार गठिया को बढ़ाता है इसलिए आहार में दालों की जगह अनाज , बीन्स, सब्जियाँ, फल सम्मिलित करें। **Cleland et. al (1995)** यूमेटिक आर्थराइटिस में भी फ्री रेडिकल्स का सफाया करने में विटामिन सी (नीबू, आँवला, संतरा), विटामिन ई (अंकुरित गेहूँ, मूँग, भीगे बादाम), कैरोटिन (गाजर, शकरकंदी) विशेष कारगर हैं। ये सेल मेम्ब्रेन में पहुँचकर फ्री रेडिकल्स का सफाया करते हैं।

प्राकृतिक ए.एल.ए. :- ((Alpha Linolenic Acid)

यह मुख्य रूप से पत्तेदार सब्जियों लेट्यूस, ब्रोकली, पालक, बीन्स, मटर, (खट्टे फल यदि दर्द नहीं हों तो) फ्लेक्सीड, लिन्सिड ऑयल एवं सबसे अधिक अखरोट में पाया जाता है। एक बड़ी चम्मच प्रतिदिन इन तेलों का उपयोग करने से सूजन कम हो जाती है। **Leventhal (1993)**

जी.एल.ए. (गामा-लिनोलिनिक एसिड) :- (Gama Linolenic Acid)

इसके उपयोग से सुबह की जकडन 33 प्रतिशत व दर्द 15 प्रतिशत कम हो जाती है। इस समूह में बोरेज ऑयल, इवनिंग प्राइमरोज ऑयल, काली द्राक्ष तेल और फ्लेक्स ऑयल आते हैं। **Belch et. al (1988); Pullman et. al (1990)**

संधिवात के रोगी की आहार तालिका निम्नानुसार बनायी जा सकती है-

प्रातः काल 6 बजे - शहद पानी या मेथी का पानी।

नाश्ता 7 बजे - अमृताहार (अंकुरित मूँग मोठ मेथी) या दलिया सब्जी या कोई एक

मौसमी फल या रस-एक गिलास

भोजन 11 बजे - मोटे चोकर सहित आटे की रोटियाँ उबली हरी सब्जियाँ सलाद

अपराह्न 3 बजे - सब्जी का सूप या फल का रस-एक गिलास

भोजन 7 बजे - मोटे चोकर सहित आटे की रोटियाँ उबली हरी सब्जियाँ सलाद या

दलिया सब्जी

रात्रि 10 बजे - शयन

इस तालिका में रोगी की स्थिति तथा आवश्यकता के अनुसार परिवर्तन किया जा सकता है।

मोटापा :-

1. कैलोरी संतुलन योजना :

मोटापा कम करने के लिए भोजन का पूर्णतया परित्याग हानिकारक है। उपवास के बाद भोजन शुरू करने पर मोटे लोग ज्यादा खाकर वजन दुगुनी रफ्तार से बढ़ा लेते हैं। कुछ लोग गलत तरीके से डाइटिंग करके कुपोषण जन्य शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं। डाइटिंग के विभिन्न तरीकों जैसे वन डायमेन्शनल या मोनोडायट विधि के अन्तर्गत जैसे फल ले रहे हैं तो सिर्फ फल लिया जाता है। लगातार वन डायमेन्शनल डाइटिंग से मांसपेशियों में प्रोटीन की कमी से उनका क्षय होने लगता है। भूख, बोरियत तथा पेट सम्बन्धी अन्य विकार उत्पन्न होते हैं। कम कार्बोहाइड्रेट, अधिक प्रोटीन या तरल प्रोटीन डाइट डाइटिंग के अन्तर्गत कार्बोहाइड्रेट तथा वसा रहित तथा अधिक प्रोटीन वाला आहार दिया जाता है। इसके दुष्प्रभाव से कुपोषणजन्य बीमारियाँ , जैसे कमजोरी, मानसिक अस्थिरता तथा एकाग्रता की कमी आदि लक्षण दिखते हैं। हाइफाईबर डाइट डाइटिंग के अन्तर्गत प्रचुर रेशे वाले खाद्य पदार्थ जैसे छेमी , फली, सब्जियों, फलों तथा अनाजों का सेवन कराया जाता है। इस प्रकार डाइटिंग काफी हद तक वैज्ञानिक एवं सुरक्षित है परन्तु ज्यादा रेशे वाले खाद्य पदार्थ लेने से गैस तथा बदहजमी हो जाती है।

वसा जनित कम कैलोरी वाला कन्ट्रोल्ड डाइटिंग सर्वाधिक सुरक्षित एवं वैज्ञानिक प्रयोग है। इसे बरसों तक निभाकर स्थायी रूप से वजन कम किया जा सकता है। इसमें सभी प्रकार के पोषक तत्व पाये जाते हैं परन्तु कैलोरी 1200 से 1500 तक सीमित रखी जाती है। यह आहार योजना 6 से 18 माह तक लगातार निभाने से मनोवांछित फल प्राप्त किया जाता है। हमने इस आहार योजना कार्यक्रम को चलाकर मोटापे से ग्रस्त लोगों का वजन १५ से ६० कि.ग्रा. तक कम करने में सफलता प्राप्त की है।

११७६ कैलोरी वाली आहार योजना

मोटे लोग कार्बोहाइड्रेट तथा वसा वाले आहार कम से कम लें। इन्हें ६० से १०० ग्राम कार्बोहाइड्रेट , ४० से ५० ग्राम प्रोटीन तथा १० से १५ ग्राम वसा वाले आहार लेने चाहिए। भोजन में दूध , दही या छाछ अवश्य लें। आहार व्यवस्था इस प्रकार रखें -

प्रातःकाल : खाली पेट ३ गिलास जल पीकर शौच निवृत्ति हेतु जायें। आसन या सैर करने के पूर्व एक नींबू (२५ ग्राम) एक गिलास गरम पानी , २० ग्राम शहद का शर्बत लें (१६ + ६४ = ८० कैलोरी) आसन तथा सैर के बाद नाश्ते में पपीता २५० ग्राम (८० कैलोरी) , एक गिलास छाछ (६० कैलोरी), मुनक्का १० ग्राम (३० कैलोरी) = १७० कैलोरी।

दोपहर के भोजन में : पालक के रस में गूंदी हुई ३० ग्राम चोकरदार आटे की एक रोटी (१०५ कैलोरी), हाथकूटा कणीयुक्त उसना चावल का भात ३/४ कटोरी (७० कैलोरी) , पत्ते वाली सब्जी एक कटोरी २०० ग्राम (९० कैलोरी) , दही ३/४ कटोरी १०० ग्राम (६० कैलोरी) , सलाद २०० ग्राम (८० कैलोरी) पकाने में घी या तेल एक चम्मच ५ ग्राम (४५ कैलोरी) , अंकुरित अनाज

२५ ग्राम (८० कैलोरी), नारियल, धनिया, आँवला, लहसुन तथा अंकुरित अनाज को पीसकर चटनी बनायें ५० ग्राम (६० कैलोरी)।

३.०० बजे : मौसमानुसार संतरा १५० ग्राम (७२ कैलोरी) अथवा टमाटर ३०० ग्राम (६० कैलोरी) या अमरूद १५० ग्राम (७७ कैलोरी) या अनार २५० ग्राम (९८ कैलोरी) या सेब १५० ग्राम (९० कैलोरी) या आलू बुखारा १५० ग्राम (७७ कैलोरी) या पपीता २०० ग्राम (५० कैलोरी)।

४.३० बजे : सब्जियों का सूप (४५ कैलोरी) अथवा ७५ ग्राम दही में १२५ ग्राम पानी मिलाकर २०० ग्राम छाछ (४५ कैलोरी) अथवा नारियल का पानी २०० मि.ली. (५० कैलोरी)।

सायंकालीन भोजन : ६-७ बजे एक रोटी ३० ग्राम (१०५ कैलोरी) , सब्जी २०० ग्राम (८० कैलोरी), दही १०० ग्राम (६० कैलोरी), सब्जी १०० ग्राम (२० कैलोरी), पकाने के लिए घी या तेल एक छोटा चम्मच ५ ग्राम (४५ कैलोरी), चटनी ५० ग्राम (६० कैलोरी)।

९.३० बजे : एक कप दूध १५० मि.ली. (९० कैलोरी)

निषेध :

चाय, कॉफी, टॉफी, नमकीन आहार, चॉकलेट, मांस, अण्डा, चटपटे, तले-भुने, मिर्च-मसाले वाले आहार।

खट्टे फल , नींबू, संतरा, मौसम्मी आदि से दुर्जेय भूख नियंत्रित होती है। नमक रहित आहार से कोशिकाओं में संचित जल कम होने से वजन कम होता है। उपर्युक्त आहार योजना से शरीर के लिए आवश्यक आधारीय ऊर्जा ११७६ कैलोरी तक उपलब्ध हो जाती है जिससे रोगी को किसी प्रकार के बेचैनी, सुस्ती, कमजोरी महसूस नहीं होती है साथ ही वजन भी कम होता चला जाता है। मनोवांछित फल प्राप्ति के बाद धीरे-धीरे सामान्य आहार पर आयें।

कैंसर :-

1. प्रतिदिन शुद्ध मृदु जल का सेवन : अपने वजन को पौंड में तोलकर उसका आधा करें। यह माप आपके शरीर की पानी की आवश्यकता को इंगित करता है , धूप व पसीना आने पर और अधिक आवश्यकता होगी। मृदु जल वह जल है जिसमें अकार्बनिक खनिज लवण न हों।
2. प्रतिदिन सूर्य स्नान करना : फिनलैण्ड के डॉ. हेन्स स्टैण्डर ने सूर्य स्नान को बोन कैंसर के लिए विशेष लाभदायक बताया , जिससे श्वेत रक्त कणों में वृद्धि होती है जो **interferon** को बढ़ाते हैं।
3. प्रतिदिन १० मिनट नंगे पैर मिट्टी में चलना : इससे शरीर को विद्युतीय-चुम्बकीय शक्ति प्राप्त होती है। गीली मिट्टी का लेप करने से ट्यूमर की बढ़ोतरी कम हो जाती है। पेट पर पट्टी गैस , गर्मी, कब्ज को दूर करती है।
4. ताजी हवा का सेवन : यह न केवल नकारात्मक चार्ज होती है , अपितु ऑक्सीजन से भरपूर होती है। यह एक तथ्य है कि कैंसर सेल्स ऑक्सीजन की उपस्थिति में जीवित नहीं रह सकते।

5. घर से बाहर खुले में व्यायाम , योगासन करना : इंडोर एक्सरसाइज से खुले में व्यायाम , योगासन आदि दस गुणा प्रभावी हैं। हो सके तो तुलसी के पौधों नीम, पीपल के पास करें।
6. प्रतिदिन ७-८ घंटे सोना : आधी रात से पहले सोया हुआ हर घंटा दो घंटे नींद के बराबर होता है, इसलिए जल्दी सोना चाहिए।
7. जड़ी-बूटियों का सेवन करना : कैंसर के लिए बहुत सारी जड़ी-बूटियाँ हैं उनमें से एक है **Red clover** का फूल। यह अमेरिका में पाया जाता है। यह बायोटिन , कोलिन, तांबा, क्यूमरिन, ग्लायकोसाइडिस, इनोसिटॉल, मैग्रीशियम, मैग्रीज, सेलेनियम, विटामिन-ए, **AB1, B3, B5, B9, B12, B17, C, P** और जिंक से भरपूर होता है। इसे पानी में 20 मिनट उबालकर खाली पेट सुबह-शाम लें। प्रतिदिन प्रातःकाल तुलसी का सेवन , आँवला, ग्वारपाठा, खेतों में पाया जाने वाला तूमड़ा भी कैंसर रोकने व होने पर कम करने में उपयोगी है। कुछ शोधों से ज्ञात हुआ है कि मुलेठी , त्रिफला पाउडर , 2 कली लहसुन में भी एंटीकैंसरस गुण हैं। जौ व गेहूँ के पत्तों (ज्वारे) का रस कैंसर रोगियों के लिए स्पार्क प्लग का काम करता है। डॉ० एन० विग्मोर ने हजारों रोगियों को केवल ज्वारे के रस व अपक्वआहार के द्वारा ही ठीक किया है।
8. ब्रेस्ट कैंसर की स्थिति में ब्रेस्ट पर गर्म पानी व ठंडा पानी के तौलिए से सेक करना जिससे रक्त संचार द्वारा टॉक्सिन ब्रेस्ट से बाहर निकल सके और कैंसर सेल्स को तोड़ सके।
9. डिओडोरेन्ट्स (पाउडर व पसीना अवरोधी) प्रसाधनों का उपयोग ब्रेस्ट कैंसर को बढ़ावा देते हैं क्योंकि इनमें एल्यूमिनियम व दूसरे टॉक्सिक तत्व मौजूद रहते हैं जो लिम्फेटिक ग्लैंड में प्रवेश कर जाते हैं।

इसके अतिरिक्त डेयरी उत्पाद जो कि अतिरिक्त हार्मोन्स से भरे होते हैं उनका सेवन स्त्री जननांगों के कैंसर में सहयोगी है। गर्भ निरोधक गोलीयों का सेवन भी एक प्रभावी कारक है।

तनाव कम करने का प्रबंधन सीखें : योग, ध्यान, प्राणायाम, सकारात्मक सोच द्वारा आशावादी बनें।
एंटी ऑक्सीडेन्ट्स का उपयोग : लंदन में हुई शोध के अनुसार ५ बार फलों व सब्जियों का सेवन स्ट्रोक के खतरे को 25 प्रतिशत कम करता है। एंटी ऑक्सीडेंट प्रतिरक्षा इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं एवं कैंसर व इन्फेक्शन के खतरे के कम करते हैं।

विटामिन ए एवं कैरोटिनॉइड्स : गाजर , ब्रोकोली, शकरकंदी, आलू, टमाटर, केले **Collards, Cantaloups** पीजेज एवं **apricots** (गहरे रंग के फल व सब्जियाँ)।

विटामिन-सी : खट्टे फल जैसे-संतरा, नींबू, हरी मिर्च, ब्रोकोली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, स्ट्रॉबेरीज और टमाटर।

विटामिन-ई : सूखे मेवे व बीज , साबुत अनाज , हरी पत्तेदार सब्जियाँ , वनस्पति तेल (मूँगफली , सोयाबीन, तिल, नारियल, सरसों का तेल और कॉर्ड लीवर ऑयल)।

सेलेनियम : अनाज, लहसुन।

कुछ फाइटोकैमिकल्स : फ्लेवोनाईड्स/पॉलीफेनॉल्स , सोया, बैंगन, अंगूर **concordgrapes**, अनार, क्रेनबेरीज, चाय।

लाइकोपिन : टमाटर व टमाटर से बने मूँगफली पदार्थ, लाल अंगूर, तरबूज।

ल्यूटेन : हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे - केल, ब्रोकोली, कीवी, ब्रशेल्स, स्प्राउट्स, पालक, मक्का, आम व

लिंगनेन : फ्लेक्सीड, ओटमील, जौ, राई (लिग्रेन तत्व)।

विटामिन एंटीऑक्सीडेंट : कोएंजाइम, ग्लूटाथिओन।

शरीर द्वारा बनाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम : सुपर ऑक्साइड डिस्म्यूटेस , केटालेज, ग्लूटाथिओन परऑक्साइड।

निष्कर्ष :

1. संतुलित, परन्तु अधिक कैलोरी नहीं।
2. १० या अधिक **serving of vegetables a day** जिसमें क्रूसीफेरस और एलाइम सब्जियाँ, रस व सूप।
3. ४ या अधिक बार फल।
4. रेशे की अधिक मात्रा।
5. रिफाइंड चीनी नहीं।
6. मैदा व मैदा से बने पदार्थ का निषेध।
7. वसायुक्त पदार्थों का सेवन कम।
8. लाल मांस का निषेध।
9. फ्लेक्सीड का उपयोग फाइटोइस्ट्रोजन के स्रोत के रूप में।
10. ओमेगा 3 व ओमेगा 6 का संतुलन सहित **DHA (from algae source)** का सेवन।
11. सेलेनियम 300 **ug/day**.
12. बी-12 प्रतिदिन 1000 **ug/day**.
13. फॉलिक एसिड हरी सब्जियाँ।
14. धूप का सेवन विटामिन-डी के स्रोत के रूप में।
15. एंटीऑक्सीडेंट्स का भरपूर उपयोग।
16. क्लोरोफिल का उपयोग।
17. नियमित रूप से वॉकिंग, योग, ध्यान की क्रियाएँ।
18. प्रतिदिन 10 घंटे भिगोये हुए बादाम, अखरोट, पिंड खजूर, मुनक्का 8-10, खुमानी-2 खायें। ये प्रोटीन, विटामिन, आयरन, जिंक के स्रोत हैं।
19. ब्राउन राईस, ओटमील, साबुत अंकुरित अनाज का उपयोग करें।
20. प्रतिदिन 10-15 गिलास पानी अवश्य पीयें।

21. अंकुरित दानामेथी (**natural steroid**), अंकुरित गेहूँ (**tocopherols**), सोयाबीन की छाछ (**phospholipids**), अंकुरित सूरजमुखी के बीज (जिंक) , करेला अपने आहार में शामिल करें।
22. प्रतिदिन 70 बार मुस्कराएँ एवं (डॉक्टर , डिजीज, ड्रग, डिप्रेशन, डार्कनेस ऑफ फेस एंड डेथ) को दूर करें।

आधुनिक शोध में यह पाया गया है कि सभी प्रकार के कैंसर के 30-40 प्रतिशत को जीवन शैली एवं भोजन में सुधार करके रोका जा सकता है। अगर भोजन सुधार कर लिया जाये तो 60-70 प्रतिशत ब्रेस्ट, कोलोरेक्टल, प्रोस्टेट एवं 40-50 प्रतिशत फेफड़े का कैंसर व अन्य कैंसर को रोका जा सकता है व कैंसर होने पर रिकवरी की जा सकती है।

2009 में दो मरीजों पर द्वारा उपचार किया। यह सोचकर कि इन सब आधारों पर कैंसर इलाज हो सकता है जिसमें सफलता भी प्राप्त हुई। जीवन शैली में सुधार , योग, ध्यान की क्रियाओं , प्राकृतिक चिकित्सा एवं आहार सुधार द्वारा कैंसर पर विजय प्राप्त की जा सकती है। उदाहरणार्थ एक कैंसर? जिनकी उम्र 82 वर्ष है। एक वर्ष पूर्व उन्हें पेट का कैंसर हुआ। ऐलोपैथी ने हाथ खड़े कर दिए। कोई भी उपचार देने में असमर्थता दिखलायी व जीवन 2 सप्ताह से 2 महिने, पर आश्चर्य। आज तक इन्हीं पद्धतियों द्वारा वे सामान्य जीवन जी रहे हैं।

एक केस 'क्व' दो बहिनों का। एक को हुआ गर्भाशय का कैंसर। 2 महिने आहार परिवर्तन , मिट्टी चिकित्सा, प्राणायाम किया। कैंसर की ट्यूमर गायब। दूसरी बहन जिसको (स्तन कैंसर, लंग्स कैंसर व बोन कैंसर) तीनों एक साथ हुए। वही ऐलोपैथी में निराशा। जीवन जीने की आशा मात्र 2 सप्ताह से 2 महिने। 2 वर्ष पश्चात् अब वे केवल बोन कैंसर से जूझ रही हैं इन्हीं परिवर्तनों द्वारा।

थार्डराइड :-

- प्रातः ५.०० दो गिलास पानी पीना व मुस्कराना।
- ५.३० १ चम्मच दानामेथी रात को भिगोई हुई का पानी + १ नींबू का रस + २ चम्मच शहदा
- ७.३० १ गिलास गेहूँ-जौ के पत्ते (ज्वारे) का रस।
- ८.३० १ गिलास (लौकी+पालक+धनिया+पुदीना+टमाटर) ज्यूस रात को भिगोये हुए ५ बादाम+१० मुनक्का+२ अंजीर, मौसमानुसार फल।
- ११.३० अंकुरित अन्न (मूंग, मोठ, मेथी, मसूर, चना इत्यादि ५० से १०० ग्राम) कच्ची सलाद (गाजर , खीरा, पालक, पुदीना, टमाटर आदि)+ सब्जियों का सूप/फल मौसमानुसार।
- अपराह्न ३.०० कोई भी फल ज्यूस/सब्जियों का रस।
- ४.०० मौसमानुसार फल।
- शाम ६.३० भोजन दोपहर अनुसार।

निषेध :

चाय, चीनी, कॉफी, मिर्च-मसाले, फास्ट फूड, मिठाई-नमकीन, घी-तेल इत्यादि। गॉइट्रोजेन्स आहार जैसे पत्तागोभी, गाँठगोभी, फूलगोभी, सभी प्रकार की गोभी, शलजम, केला, सरसों, काजू, मूँगफली के लाल छिलके, सुपारी तथा सोयाबीन के छिलके, अखरोट, नारियल या नारियल तेल प्रयोग नहीं करें। गॉइट्रोजेन्स आहारों में पोटेशियम थायोसाइनेट पाया जाता है जो दाँतों के लिए स्वास्थ्यवर्धक है परन्तु थायरॉइड हार्मोन के निर्माण में बाधा उत्पन्न करता है। इन आहारों को पकाकर लिया जा सकता है।

विशेष नोट :

सामान्य व संतुलित आहार के अतिरिक्त आयोडीन युक्त आहार जैसे-सिंघाड़ा , अमरूद, कमलगट्टा, कमलनाल, हल्दी, समुद्र से प्राप्त आहार तथा अन्य पानीफल का प्रयोग ज्यादा करें।

मानसिक काउंसलिंग :

सकारात्मक चिंतन करें, मुस्कराएँ क्रोध, चिड़चिड़ाहट का त्याग करें। चिंता चिंता के समान शरीर को जलाती है। स्वास्थ्यवर्धक विचार-विमर्श करें। पारिवारिक स्नेह-मृदुता, सहयोग उपचार में प्रभावी हैं। अच्छी पुस्तकें पढ़ें।

6.6 संदर्भ सूची

1. Cofer, C.N. and Appley, M.H. (1964). Frustration, conflict, stress and motivation : Theory and research. New York: Wiley.
2. Lezarus, R.S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. Journal of Behavioral Medicine, 7, 375-389.
- 3- xka/kh] th- ¼2003½- LokLFk lcds fy,] t;iqj % ikWiqyj cqd fMiks-
4. Lakka, T.A.; Venalainen, J.M.; Reuramaa, R.; Salonen, R.; Tuomilesto, J. and Salonen, J.P. (1944). Relations of leisure time physical activity and cardio respiratory fitness to the risk of acute myocardial infarction in men. New England Journal of Medicine, 330, 1549-1554.
5. Blair, S.N.; Kohl, H.W.; Barlow, C.E.; Paffenbarger, R.S.; Gibbons, L.W. and Mecra, C.A. (1955). Change in physical fitness and all cause mortality: A prospective study of healthy and unhealthy men. Journal of American Medical Association, 273, 1093-1098.
6. Fiore, M.C.; Bailey, W.C.; Cohen, S.J.; Dorfman, S.F.; Goldstein, M.G.; Gritz, E.R.; Hey man, R.B. and Holbrook, J.(1996). Health and Human Services. Rockville: AHCPR publication.

इकाई - 7

बेमेल आहार एवं तामसिक आहार

इकाई की रूपरेखा

7.1 प्रस्तावना

7.2 उद्देश्य

7.3 विषय वस्तु

- * विरुद्ध आहार
- * मेल-बेमेल आहार
- * पथ्य एवं अपथ्य आहार
- * तामसिक आहार
- * तामसिक आहार के दुष्प्रभाव

7.4 सारांश

7.5 बोधात्मक प्रश्न

7.6 संदर्भ ग्रन्थ

7.1 प्रस्तावना

आहार का मनुष्य के स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। सभी आहार द्रव्यों की संरचना पृथ्वी, अप (आकाश) आदि पंचभूतों के सम्मिश्रण से हुई है। इन्हीं भूतों की उपस्थिति विभिन्न द्रव्यों में भिन्न-भिन्न अनुपात में है। इसी आधार पर द्रव्य विशेष में रस, गुण, दोष, वीर्य, विपाक आदि तत्वों का विश्लेषण किया जाता है। यही कारण है कि मनुष्य विशेष की प्रकृति और द्रव्य के रसादि के आधार पर हिताहार की व्यवस्था की जाती है। इस प्रकार मनुष्य की प्रकृति के अनुकूल आहार-द्रव्यों का सेवन करने से उसका आरोग्य बना रहता है। इसके विपरीत प्रकृति के प्रतिकूल आहार द्रव्यों अर्थात् अहिताहार का सेवन करने से शरीरस्थ दोष, धातु आदि असन्तुलित होकर विभिन्न रोगों को जन्म देते हैं। परन्तु द्रव्यों के गुणों और उनकी संरचना का ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है क्योंकि एक ही द्रव्य का स्वतन्त्र रूप में सेवन हितकर है, तो किसी दूसरे द्रव्य के साथ संयुक्त करने पर वह अहितकर भी हो सकता है। जैसे- दूध और मछली तथा दूध और अम्ल पदार्थ। इसी प्रकार एक पदार्थ किसी स्थान विशेष के लोगों के लिए हितकर हो सकता है तो दूसरे स्थान के निवासियों के लिए अहितकर। इस प्रकार के पदार्थ विरुद्धाहार कहलाते हैं। संक्षेप में, जिस आहार के सेवन से शरीर में दोष प्रकुचित तो हो जाते हैं, परन्तु वह आहार दोषों को शरीर से निसृत नहीं करता अथवा उनका शमन नहीं करता, अहिताहार या विरुद्धाहार कहलाते हैं। इस विरुद्धाहार का सेवन शरीर में धीरे-धीरे विषैला प्रभाव फैलाता है। इससे रस, रक्त आदि धातु दूषित हो जाते हैं। परिणामतः अनेक प्रकार के गम्भीर रोगों की उत्पत्ति हो सकती है। अनेक बार शरीर में अत्यधिक कष्टप्रद रोग उत्पन्न हो जाते हैं। परन्तु उनका कोई प्रत्यक्ष कारण दिखाई नहीं देता। वस्तुतः इस प्रकार के रोग विरुद्धाहार के निरन्तर सेवन के फलस्वरूप

ही उत्पन्न होते हैं। इस विरुद्धाहार के सेवन से कोई भी गम्भीर रोग यकायक तो नहीं हो सकता। किन्तु कुछ समय तक निरन्तर इस प्रकार के भोजन का प्रयोग करने से पदार्थ शरीर पर दुष्प्रभाव डालना प्रारम्भ कर देते हैं और रसादि धातु दूषित हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप, कुछ जैसे भयानक चर्म रोग, किलास (**Leucoderma**), नपुंसकता (**Impotency**), अन्धापन, पीनस (**Chronic Rhinitis**), रक्ताल्पता (**Anemia**), ग्रहणी (**Sprue Syndrome**), विसर्प (**Erysipelas**), जलोदर (**Ascites**), पेट की बीमारियाँ, मन्दाग्नि, विस्फोट (**Pustular Eruption**), भगन्दर (**Fistula-in Oano**), मूच्छा (**Fainting**), मद (**Intoxication**), शोथ (**Oedema**), अम्लपित (**Hyper-acidity**), ज्वर, गलगण्ड (**Tympanitis**), उन्माद (**Insanity** 4),

आमविष, सन्तान में विकार और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है। अतः उपर्युक्त दुष्परिणामों से बचने के लिए विरुद्धाहार का भली-भांति ज्ञान होना अत्यावश्यक है। इस विरुद्धाहार की मान्यता अनेक आधारों पर की गई है।

7.2 उद्देश्य

- विरुद्ध आहार का परिचय करवाना।
- मेल-बेमेल आहार का परिचय करवाना।
- पथ्य एवं अपथ्य आहार के अन्तर्गत स्वस्थ एवं रोगी शरीर में आहार के महत्त्व का अध्ययन कर यह जानना कि इन्हीं आहारों द्वारा शरीर में दोषों की वृद्धि या क्षय होकर रोग उत्पत्ति होती है, जिसे पथ्य द्वारा संतुलित कर सकते हैं?
- तामसिक आहार क्या है?
- तामसिक आहार के दुष्प्रभाव क्या हैं?

7.3 विषय वस्तु

विरुद्धाहार

विरुद्धाहार की मान्यता अनेक आधारों पर की गई है। तदनुसार इसे निम्नलिखित श्रेणियों में विभक्त किया गया है-

1. देश की दृष्टि से विरुद्धाहार - प्रत्येक स्थान की भौगोलिक स्थिति के अनुसार ही वहाँ का मौसम भी होता है। यदि मौसम और आहार द्रव्य, दोनों में एक ही जैसे गुण अथवा विशेषताएँ पाई जाती हैं, तो वह विरुद्ध भोजन कहलाएगा। उदाहरणतः नमी-प्रधान स्थानों का मौसम शीतल, स्निग्ध व नमी वाला होता है। ऐसे स्थानों में शीतवीर्य, स्निग्ध, भारी और अभिष्यन्दी पदार्थ विरुद्ध अथवा अहितकार है। क्योंकि इनके सेवन से 'कफ दोष' की वृद्धि होगी तथा तज्जन्य रोग उत्पन्न होंगे। इसी प्रकार, शरीर में जलीय अंश की वृद्धि होने से रस, रक्त, माँस, लसीका आदि जलीय तत्त्वों की मात्रा में भी आवश्यकता से अधिक वृद्धि होगी। अतः केरल, बंगाल जैसे देशों में रूक्ष, उष्णवीर्य, तीक्ष्ण व हल्के पदार्थ हिताहार अथवा अनुकूल रहेंगे। इसके विपरीत मरुस्थल अथवा जांगल प्रदेश में जहाँ वायु की प्रधानता होती है, रूक्ष, तीक्ष्ण, हल्के तथा कटु पदार्थ अहिताहार हैं। क्योंकि ये द्रव्य शरीर में वायु की और अधिक वृद्धि करेंगे और व्यक्ति तज्जन्य रोगों का शिकार होगा।

2. काल अथवा मौसम की दृष्टि से विरुद्धाहार - सर्दी के मौसम में शीतल , रुक्ष, कटु रस प्रधान व हल्का भोजन तथा ग्रीष्म ऋतु में गर्म , स्निग्ध तथा भारी भोजन विरुद्धाहार माने जायेंगे। क्योंकि शीत ऋतु में मनुष्य की पाचन-शक्ति अथवा जाठराग्नि तीव्रतम होती है। अतः इस जाठराग्नि को शान्त करने के लिए मधुर, अम्ल तथा लवण रसयुक्त भारी तथा स्निग्ध भोजन आवश्यक है। इस प्रकार के भोजन से शरीर में धातुओं वृद्धि होगी। अन्यथा भारी भोजन के अभाव में शरीर के धातुओं का ही पाचन होने लगेगा और वायु दोष की अधिकता हो जाएगी। परिणामतः व्यक्ति रोगों का शिकार हो जाएगा। इसके विपरीत, ग्रीष्म ऋतु में आदान काल के कारण जाठराग्नि बहुत मन्द हो जाती है तथा पसीना अधिक मात्रा में आने से जलीय अंश की कमी हो जाती है। ऐसे मौसम में शीतल , तरल व हल्के भोजन का सेवन ही अनुकूल रहता है।

3. पाचकाग्नि की दृष्टि से विरुद्धाहार - शरीर की पाचकाग्नि अथवा जाठराग्नि की क्षमता के अनुसार भोजन न करना भी विरुद्धाहार कहलाता है। यह जाठराग्नि भी आयुर्वेद की दृष्टि से चार प्रकार की है मन्दाग्नि और विषमाग्नि। यदि किसी व्यक्ति में पाचकाग्नि अथवा जाठराग्नि मन्द है , तो उसके लिए भारी, स्निग्ध, ठण्डा और मधुर रस वाला भोजन अहितकर या विरुद्ध होगा। जबकि ऐसे व्यक्ति के लिए उपवास तथा हल्का, रुक्ष व उष्ण भोजन अनुकूल न हितकर रहेगा। इसी प्रकार तीक्ष्ण जाठराग्नि वाले मनुष्य के लिए हल्का, रुक्ष व गर्म भोजन विरुद्धाहार कहलाएगा। क्योंकि इस प्रकार का भोजन आग में ईंधन के समान उसकी अग्नि को और अधिक बढ़ाएगा। परिणामतः शरीर की धातुओं का ही पाचन होने लगेगा व व्यक्ति दुर्बल होता चला जाएगा। अतः तीक्ष्णाग्नि वाले व्यक्ति के लिए भारी , स्निग्ध व मधुर रस प्रधान भोजन अनुकूल है। यदि यह भोजन उचित समय पर नहीं जाता और इस भोजन में किसी प्रकार का असन्तुलन है तो विरुद्धाहार कहलाएगा। विषमाग्नि व्यक्ति के लिए खूब भूख होने पर न खाना अथवा हल्का भोजन करना तथा भूख न होने पर भी अधिक मात्रा में भोजन का सेवन विरुद्धाहार है।

4. मात्रा की दृष्टि से विरुद्धाहार - सामान्यतः शहद और घी का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। परन्तु शहद और घी दोनों को बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करना विरुद्धाहार है। क्योंकि ये द्रव्य इस रूप में शरीरस्थ दोषों, धातुओं और मलों को दूषित करके शरीर में विषाक्तता फैलाते हैं।

5. सात्म्य की दृष्टि से विरुद्धाहार - किसी पदार्थ का निरन्तर प्रयोग करने से जब मनुष्य उसका अभ्यस्त हो जाता है और वह वस्तु उसके अनुकूल हो जाती है , तो वह सात्म्य कहलाता है। इसके विपरीत, जिस पदार्थ का मनुष्य अभ्यस्त नहीं होता और न ही वह पदार्थ उसके अनुकूल होता है , असात्म्य कहलाता है। सात्म्य के स्थान , आसात्म्य का प्रयोग अथवा सेवन भी विरुद्धाहार है। उदाहरणतः जिस मनुष्य को प्रतिदिन चावल खाने का अभ्यास है, उसके लिए चावल सात्म्याहार है। चावल के स्थान गेहूँ अथवा जौ का प्रयोग उसके लिए असात्म्य होगा अतः विरुद्धाहार है। इसी प्रकार केवल कटु और उष्ण पदार्थों का सेवन करने वाले मनुष्य के लिए मीठे और शीतल पदार्थ आसात्म्य, अतः विरुद्धाहार है।

6. वायु आदि दोषों की दृष्टि से विरुद्धाहार - ऐसे पदार्थ सेवन जिसमें वायु , कफ आदि वही दोषवर्द्धक गुण पाए जाते हैं, जो कि उपभोक्ता की प्रकृति सदृश है। अर्थात् कफ-प्रकृति वाले व्यक्ति द्वारा कफवर्द्धक पदार्थों का सेवन वायु-प्रकृति वाले मनुष्य द्वारा वायुवर्द्धक पदार्थों का सेवन तथा पित्त-प्रकृति वाले मनुष्य द्वारा पित्तवर्द्धक पदार्थों का सेवन विरुद्धाहार कहलाता है। क्योंकि इस

प्रकार के भोजन से शरीर में कफ व पित्त दोष और अधिक प्रकुपित होंगे तथा तज्जन्य रोग उत्पन्न होंगे। उदाहरणतः वात-प्रकृति मनुष्य द्वारा रुक्ष , भारी व अम्ल पदार्थों का सेवन तथा पित्त प्रकृति मनुष्य द्वारा उष्ण, कटु और तले पदार्थों का सेवन विरुद्धाहार है।

7. संस्कार अथवा पाक की दृष्टि से विरुद्धाहार - अनेक बार भोज्य पदार्थ को जिस ढंग से पकाया जाता है, उससे विषैला प्रभाव उत्पन्न हो जाता है। इस प्रकार का भोजन विरुद्धाहार कहलाता है। यथा-अम्ल पदार्थ को ताम्बे के बर्तन में पकाना, मोर के मांस को ऐरण्ड की लकड़ी में पिरोकर भूनना, विरुद्धाहार के उदाहरण हैं।

8. वीर्य की दृष्टि से विरुद्धाहार - परस्पर विपरीत वीर्य वाले पदार्थों का एक साथ सेवन करना अर्थात् शीतवीर्य द्रव्य को उष्णवीर्य द्रव्य के साथ मिलाकर सेवन करना वीर्य की दृष्टि से विरुद्धाहार है। उदाहरणार्थ मछली प्रकृतिक रूप से ही शीतवीर्य है तथा दूध उष्णवीर्य , अतः दोनों का एक साथ सेवन करना विरुद्धाहार है। इसी प्रकार , संतरा, मौसमी, सेवन, अनानास आदि शीतवीर्य फलों को उष्णवीर्य दूध, दही अथवा लस्सी के साथ सेवन करना भी विरुद्धाहार के अन्तर्गत आता है।

9. कोष्ठ की दृष्टि से विरुद्धाहार - कोष्ठ की दृष्टि से मुख्यतः दो प्रकार के मनुष्य हैं। क्रूर कोष्ठ तथा मृदु कोष्ठ। जिन मनुष्यों में मल विसर्जन की क्रिया कठिनतापूर्वक होती है तथा वायु के प्रकोप के कारण जिनका मल कठिन होता है , क्रूरकोष्ठ कहलाते हैं इसके विपरीत , जिन मनुष्यों में मल-विसर्जन की क्रिया सुविधापूर्वक होती है तथा पित्त के प्रकोप के कारण जिनका मल अपेक्षाकृत द्रव रूप में होता है, मृदुकोष्ठ कहलाते हैं। इन क्रूरकोष्ठ व्यक्तियों द्वारा न्यून मात्रा में अल्पवीर्य वाले (कम ताकत पर , यथा-हरी सब्जियाँ आदि) , कब्जकारक व वायुवर्धक पदार्थों (यथा-दालें आदि) का सेवन विरुद्धाहार है। क्योंकि ये पदार्थ मल को और अधिक बांधने के साथ-साथ बवासीर , गुदपाद आदि रोगों को भी उत्पन्न करते हैं। इसके विपरीत, मृदुकोष्ठ मनुष्य द्वारा भारी, अधिक शक्तिशाली व रोचक पदार्थों का सेवन तथा अधिक मात्रा में सेवन विरुद्धाहार है। उड़द , दूध तले हुए भारी पदार्थ व पुडिंग इसी श्रेणी में भोज्य पदार्थ हैं तथा पेट में दर्द व अफारा आदि उत्पन्न करते हैं।

10. शारीरिक अवस्था की दृष्टि से विरुद्धाहार - शरीर की अवस्था के सदृश गुण वाले पदार्थों का सेवन भी विरुद्धाहार है। उदाहरणतः शारीरिक श्रम व्यायाम और संभोग करने से वायु दोष प्रकुपित हो जाता है। ऐसी स्थिति में वायुवर्धक पदार्थों का सेवन विरुद्धाहार है। इसी प्रकार , दिन में सोने से अथवा बहुत अधिक सोने से कफ की अधिकता हो जाती है। ऐसी स्थिति में मधुर ओर भारी कफवर्धक पदार्थों का सेवन कफ को ओर अधिक प्रकुपित करेगा , अतः विरुद्धाहार है। अधिक चर्बी वाले व्यक्तियों के लिए स्नेहयुक्त पदार्थों (घी, मक्खन आदि) का सेवन तथा क्षीणकाय व्यक्तियों के लिए रुक्ष व हल्के पदार्थों का सेवन विरुद्धाहार के अंतर्गत आता है। प्रसव के पश्चात् माँ में तीनों दोष असन्तुलित अवस्था में पाये जाते हैं। ऐसे समय में गर्म , कटु व विदाही पदार्थों का उपयोग भी विरुद्धाहार ही है।

11. क्रम की दृष्टि से विरुद्धाहार - स्वास्थ्य की दृष्टि से यह आवश्यक है कि प्रातः नित्यकर्म (मल-मूत्रादि त्याग) के पश्चात् ही भोजनादि का ग्रहण किया जाए। इसी प्रकार , पहले खाये हुए भोजन का पाचन होने के पश्चात् तथा भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। इन सब नियमों तथा इस प्रकार के अन्य नियमों का उल्लंघन भी विरुद्धाहार ही है। उदाहरणतः मल मूत्र का त्याग किये बिना , भूख लगे

बिना तथा पहला खाया भोजन हजम हुए बिना खाना और अत्यधिक भूख लगने पर भी न खाना क्रम की दृष्टि से विरुद्धाहार है।

12. परिहार अथवा निषेध की दृष्टि से विरुद्धाहार - कुछ विशेष खाद्य पदार्थों के दुष्प्रभाव से बचने के लिए उनके सेवन के पश्चात् कुछ अन्य विशेष पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए अथवा कुछ का सेवन अवश्य करना चाहिए। इस प्रकार का आचरण न करना भी विरुद्धाहार है। जैसे- सुअर और उसके समान जानवरों के मांस के पश्चात् उष्ण पदार्थों का सेवन तथा घी आदि को पीकर ठण्डे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। इन निषिद्ध पदार्थों का सेवन करना विरुद्धाहार है। इसी प्रकार गेहूँ व जौ से बने पदार्थों के सेवन के पश्चात् ठण्डा पानी पीना चाहिए या भोजन ग्रहण के पश्चात् व्यायाम न करके मनुष्य को आराम से बैठना चाहिए व कुछ समय बाद बाई करवट लेटना चाहिए। इस प्रकार के नियमों को तोड़ना परिहार-विरुद्ध आहार कहलाता है।

13. पाक अथवा निषेध की दृष्टि से विरुद्धाहार - दूषित प्रकार के ईंधन से पकाया हुआ भोजन तथा ठीक प्रकार से न पकाया गया भोजन अर्थात् कच्चा, बहुत अधिक पक्व अथवा जला हुआ अन्न भी विरुद्धाहार है। क्योंकि इस प्रकार का भोजन खाने से रुचिकर भी नहीं होता। यह भोजन मन्दाग्नि , अभिष्यन्द, रुक्षता, आम आदि अपच के विकारों को उत्पन्न कर देता है।

14. संयोग की दृष्टि से विरुद्धाहार - कुछ विशेष पदार्थों को एक साथ खाने से अथवा आपस में मिलाकर सेवन करने से शरीर पर विषैला प्रभाव पड़ता है। अतः इस प्रकार का भोजन भी विरुद्धाहार है। यथा- खट्टे पदार्थों को दूध के साथ मिलाकर खाना। इसी प्रकार दूध , केला, खजूर व लस्सी में किन्हीं दो पदार्थों को मिलाकर सेवन करना भी विरुद्धाहार है। इस प्रकार का भोजन शरीर के स्रोतों में अत्यधिक रूकावट उत्पन्न कर देता है। मद्य और कृशरा (खिचड़ी) तथा मद्या और खीर भी परस्पर विरुद्ध भोजन हैं। क्योंकि मद्य जहाँ रुक्ष , अम्ल और लघु है , वहीं खिचड़ी और खीर स्निग्ध , मधुर और भारी है। अतः विपरीत गुण वाले हैं।

15. रुचि की दृष्टि से विरुद्धाहार - जो भोजन मन को रुचिकर नहीं लगता परन्तु विवशतापूर्वक खाया जाता है, श्रेणी में आता है। इसी प्रकार रुचिकर भोजन को भी अरुचि से खाना एक प्रकार का विरुद्धाहार है। इस प्रकार के भोजन से उल्टी , हिचकी, नाक से पानी बहना, सिरदर्द आदि हो सकते हैं।

16. द्रव्य के गुणों की दृष्टि से विरुद्धाहार - किसी भी द्रव्य का उपयोग तभी तक स्वस्थप्रद है , जब तक वह सभी गुणों व रस से भरपूर हो। अतः जिस पदार्थ में रस विद्यमान ही न हो अथवा रस उत्पन्न होकर नष्ट हो गया हो अथवा जिसका रस विकृत हो गया हो , उस द्रव्य का सेवन गुणों की दृष्टि से विरुद्धाहार है। इस प्रकार के आहार से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

17. विधि की दृष्टि से विरुद्धाहार - ग्रन्थों में बताये गये भोजन सम्बन्धी नियमों का पालन न करना भी विधिविरुद्ध आहार है। जैसे एकान्त स्थान में भोजन न करना , हाथ पैर-मुँह धोए बिना भोजन करना , समय पर भोजन न करना आदि इस श्रेणी के विरुद्धाहार हैं। प्रत्येक मनुष्य को सात्म्य , शुद्ध गर्म और स्निग्ध भोजन करना चाहिए तथा भोजन एकाग्रता से करना चाहिए। इस प्रकार भोजन न करना भी विरुद्धाहार के अन्तर्गत आता है।

उपर्युक्त सभी प्रकार के विरुद्धाहार का सेवन करने से मनुष्य नपुंसकता, कुष्ठ आदि अनेकानेक भयंकर रोगों का शिकार हो जाता है। अतः भली प्रकार विचार करके ही भोज्य पदार्थों का सेवन करना

चाहिए। जनसाधारण में प्रचलित विरुद्धाहार के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं- मछली को दूध के साथ सेवन नहीं करना चाहिए। ये दोनों ही पदार्थ मधुर रस वाले और महा अभिष्यन्दी हैं तथा क्रमशः शीत और ऊष्ण वीर्य वाले हैं। अतः इनका सेवन करने से रक्त दूषित होता है और स्रोतों में अवरोध उत्पन्न होता है।

ग्रम्य, आनूप पद तथा जलद पशु पक्षियों का मांस शहद , तिल, गुड़, उड़द, मूली, बिंस अथवा अंकुरित धान्य के साथ नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इनके सेवन से बहरापन , अन्धापन, कम्पन, जड़ता, अस्पष्ट, उच्चारण, नाक बोलना जैसे भयंकर विकार तथा मृत्यु तक हो सकती है।

पुष्कर और रोहिणी के साग को तथा सरसों के तेल में पकाए गए कबूतर के मांस को शहद और दूध के साथ सेवन नहीं करना चाहिए। इसके सेवन से मनुष्य रक्ताभिष्यन्त , धमनी का फेल जाना , अपस्मार, शखक, गलगण्ड तथा रोहिणी में ही किसी एक रोग का अथवा मृत्यु का शिकार हो जाता है।

मूली, लहसुन, सहिजन, तथा तुलसी आदि खाकर दूध नहीं पीना चाहिए। क्योंकि इसके सेवन से कुष्ठ होने का भय रहता है।

जातुक शाक और पके हुए निकुंच या बड़हल, साववबीद्ग को शहद अथवा घी के साथ नहीं खाना चाहिए। इसके सेवन से बल, वर्ण तेज और वीर्य में कमी आती है अथवा कोई भयंकर रोग हो सकता है अथवा मृत्यु तक हो सकती है। इस पके हुए निकुंच का सेवन उड़द के सूपगुड़ तथा घी के साथ भी नहीं करना चाहिए।

आम, आम्रातक, या आम्बड़ा , बिजौरा नींबू, निकुच, करमर्द (करौंदा) मोचा (केला) , गलगल (दन्तशठ), बेर, कोशाम्र, कमरख, जामुन, कपित्थ (कैथ), तिन्तडीक, पारावत, अखरोट, पनस (कटहल), नारियल, अनार, आंवला तथा इसी प्रकार के अन्य पदार्थ एवं खट िटे तरल अथवा ठोस पदार्थ दूध के साथ नहीं लेने चाहिए।

इसी प्रकार कंगु, वनक, मोठ, कुलत्थ, उड़द भी दूध के साथ विरोधी पदार्थ हैं।

कुसुम्भ शाक, शार्कर प्रकार का मद्य तथा शहद को भी एक साथ मिलकर सेवन नहीं करना चाहिए , क्योंकि इनके सेवन से वायु अत्यधिक प्रकुपि हो जाती है।

हारिद्रक का मांस सरसों के तेल में भूनकर नहीं लेना चाहिए। क्योंकि इससे पित्त अत्यधिक प्रकुपित हो जाता है।

मन्थ के अनुपात के साथ पायस (खीर , आदि) का सेवन विरुद्ध है क्योंकि यह कफ को अत्यधिक प्रकुपित कर देता है।

तिल के कल्फ के साथ उपेदिक (पोई) को पकाकर नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इससे अतिसार हो जाता है।

समान मात्रा में शहद और घी लेना विरुद्धाहार है।

पथ्याहार महत्व

प्रारम्भिक अध्यायों में आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धांतों का वर्णन करते हुए ब्रह्माण्ड की पंचमहाभौतिक संरचना के साथ साथ औषधियों की पंचभौतिक संरचना का भी उल्लेख किया गया है। इसके आधार

पर ही औषधियों एवं आहार के गुणों, वीर्य, प्रभाव तथा रसों का उल्लेख किया गया है। आयुर्वेदीय पद्धति के अनुसार रोगी की चिकित्सा करते हुए एक वैद्य औषधियों की पंचभौतिक संरचना के महत्व की उपेक्षा नहीं कर सकता। क्योंकि इस चिकित्सा शास्त्र के अनुसार, रोगोत्पत्ति का मूलभूत कारण वायु, पित्त एवं कफ दोषों, रस रक्तादि आदि सात धातुओं एवं मल आदि की मात्रा में असंतुलन अर्थात् वृद्धि क्षय एवं प्रकोप होना है। और इन रोगों की चिकित्सा के लिए तथा स्वास्थ्य के रक्षण के लिए आयुर्वेद में उचित जीवन चर्चा तथा पथ्य आहार का आश्रय लिया जाता है। जीवन चर्चा का प्रमुख आधार भी आहार द्रव्य है। आहार द्रव्यों के पथ्य व अपथ्य का निर्णय उनके गुण, वीर्य, विपाक आदि के आधार पर किया जाता है। ये गुणादि तत्व रस के आधार पर ही निर्धारित होते हैं अतः रसों का ज्ञान होना आवश्यक है। इसी को लक्ष्य में रखकर मधुरादि छः रसों का शरीर पर क्या प्रभाव होता है तथा उनके अति प्रयोग से किस प्रकार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं आदि का उल्लेख भी किया गया है। यही कारण है कि यदि इन रसों का पृथक्-पृथक् एवं सम्मिलित रूप से सम मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर के दोष, धातु आदि भी समावस्था में रहते हैं। परिणामतः आरोग्य स्थिर रहता है। अन्यथा इनके अतियोग, आयोग तथा मिथ्यायोग से दोषादि प्रकुपित होकर शरीर के रोगों का कारण बनते हैं।

केवल स्वास्थ्य की रक्षा के लिए ही नहीं, अपितु रोगों के प्रतिकार एवं उनकी चिकित्सा के लिए भी उचित अथवा पथ्य आहार का ज्ञान व उपयोग है। क्योंकि रोगी में वैद्य को सर्वप्रथम यह निर्णय करना होता है कि उसमें किस दोष की वृद्धि है, किस दोष की क्षीणता और किस दोष की समता है। तत्पश्चात् उन दोषों का अनुपात का अर्थात् प्रकुपित का दोष में कौन सा गुण एवं कर्म वृद्धि को प्राप्त हुआ है तथा कौन सा सम है? इसी प्रकार क्षीण दोषों में भी गुण कर्म की क्षीणता का तथा सम दोषों में गुण कर्म की समता का निश्चय करना होता है। इसके साथ यह देखना भी आवश्यक है कि क्षीण या वृद्ध गुण कर्म कितने अंश तक वृद्ध या क्षीण है? इस प्रकार रोग के संदर्भ में, रोग के कारण भूत दोषों का ज्ञान प्राप्त करके वैद्य रोगी की चिकित्सा पथ्यहार के द्वारा सफल रूप में कर सकता है। जो दोष अथवा उसके गुण कर्म वृद्ध (बढ़ी हुई) अवस्था में हैं, उन्हें कौन सा रस विरोधी होने के कारण क्षीण कर सकता है? तथा वह रस किस आहार द्रव्य में पाया जाता है? इसी प्रकार जो दोष अथवा उसके गुण कर्म क्षीण (कम) अवस्था में हैं कौन सा रस समान गुण होने के कारण उनमें वृद्धि करके सम अवस्था में लाया जा सकता है तथा यह रस किस आहार और औषध द्रव्यों का चयन करता है। तत्पश्चात् उन्हीं का सेवन करके रोगी रोगमुक्त हो सकता है। ये उपयोगी रस कभी एक ही आहार द्रव्य में पाया जाता है। तथा कभी भिन्न भिन्न रसों वाले अनेक द्रव्यों का संयोग करके भी उनका सेवन कराया जा सकता है। इस प्रकार, दोषों के गुण कर्मों की क्षीणता व वृद्धि के आधार पर उस दोष के समान व विरोधी धर्मी आहार का निर्णय करके वैद्य सरलतापूर्वक रोगी की चिकित्सा कर लेता है। यही कारण है कि पौष्टिक या संतुलित आहार अर्थात् (आयुर्वेदीय भाषा में) हितकर और रूचिकर वर्ण, गंध, रस और स्पर्श वाले आहार का यदि विधिपूर्वक सेवन किया जाए तो इससे शरीर के दोष, धातु, उपधातु और मल की पुष्टि होती है। परिणामतः व्यक्ति बलवान, हृष्ट-पुष्ट तथा उसकी इन्द्रियां अपने कार्य करने में समर्थ होती है। उसकी स्मृति, बुद्धि, वर्ण, ओज, जठराग्नि तथा मनोबल में वृद्धि होती है। अर्थात् वह व्यक्ति पूर्णतः आरोग्यवान या स्वस्थ रहता है। इसके विपरीत अहितकर (अपथ्य) अथवा विषम अन्न या आहार का सेवन करने से प्रकुपित दोष धातु आदि और अधिक वृद्धि को प्राप्त होकर, तथा क्षीण दोष, धातु आदि और अधिक क्षीण होकर अनेक रोगों की उत्पत्ति करते हैं।

क्योंकि शरीर जिन तत्वों, द्रव्यों व भूतों से बना है। शरीर की चयापचय आदि क्रियाओं एवं अन्य कारणों से उनका निरंतर क्षय होता रहता है। इनकी पूर्ति उन महाभूतों एवं गुणों से युक्त (आधुनिक भाषा के अनुसार, प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स आदि) आहार का सेवन करने से ही हो सकती है। यदि शरीर को इस प्रकार का उचित आहार न मिले तो शरीर के धातु, पित्त, कफ आदि क्षीण हो जाते हैं तथा वायु का प्रकोप हो जाता है। इससे बल, वर्ण व पुष्टि का क्षय होने लगता है तथा मन बुद्धि, शरीर और इन्द्रियां अपना कार्य करने में असमर्थ होने लगते हैं शरीर में ओज, शुक्र तथा आयु में भी कमी होने लगती है। उदावर्त (वायु की विपरीत गति) होने लगती है। अस्सी प्रकार के वात रोगों का मूल पथ्य आहार की कमी है। इसके विपरीत, अत्यधिक आहार करने से सभी दोष, धातु आदि प्रकुपित होने लगते हैं। स्पष्टतः आहार की उचित मात्रा के साथ-साथ उसमें दोषों के अनुरूप रस, गुण आदि भी होने चाहिए।

यही कारण है कि आयुर्वेद में आहार द्रव्यों का श्रेणीकरण आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में एकदम भिन्न रूप में किया जाता है। जहां आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार आहार द्रव्यों के विभाजन का आधार प्रमुखतः कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन, प्रोटीन, वसा, खनिज द्रव्य आदि है। वहां आयुर्वेद में आहार द्रव्यों का विभाजन उनके रस, वीर्य, प्रभाव आदि तत्वों के आधार पर किया गया है। उदाहरण के तौर पर, कार्बोहाइड्रेट्स के आधार पर सभी प्रकार के चावलों को एक ही श्रेणी में बांटा जा सकता है। परंतु आयुर्वेद में जहां नए चावलों को पाचन में भारी और कफवर्धक माना गया है। वहीं पुराने चावल (6 महीनों से अधिक पुराने) पाचन में हल्के तथा अधिक लाभकारी माने गए हैं। नए चावल कफवर्धक और भारी होने के कारण शरीर में अनेक जटिलताएं उत्पन्न कर सकते हैं। ये पुराने चावलों की अपेक्षा अधिक चर्बी उत्पन्न करते हैं। यही कारण है कि एक दुबले पतले परंतु तीव्र पाचन शक्ति वाले व्यक्ति के लिए नए चावल अधिक पोषक है परन्तु एक मोटे और सामान्य पाचन शक्ति अथवा मंदाग्नि वाले व्यक्ति के लिए पुराने चावल ही पोषक हो सकते हैं।

भोजन का बेल-बेमेलः

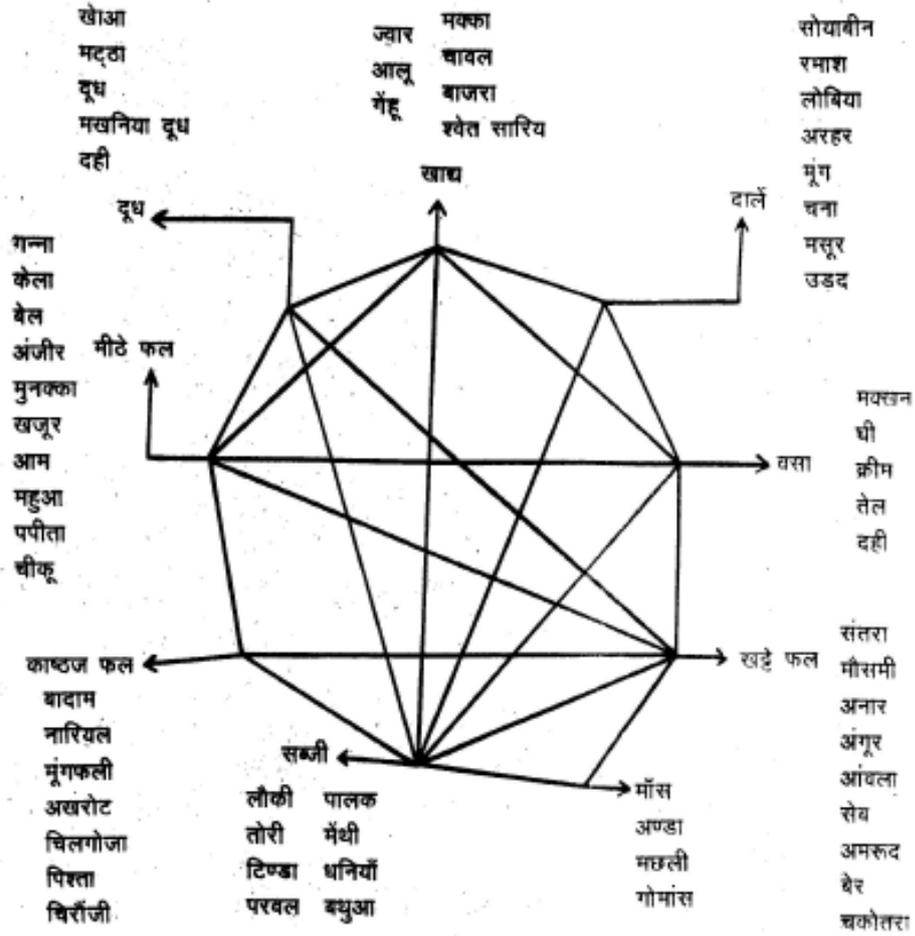
प्राकृतिक चिकित्सा के उपचारों को प्रभावी बनाने हेतु अहिंसक शाकाहार एवं संयम आवश्यक है। पोषण की दृष्टि से पोषक तत्वों के मेल-बेमेल का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

आहार का कार्बोज यानी श्वेतसार और शक्कर वाला अंश सबसे पहले मुंह में ही क्षार-माध्यम में और प्रोटीन तत्व अमाशय में पहुंचकर अम्ल माध्यम से पचता है।

1. कार्बोज का हर तरह की खट्टी चीजों नींबू इमली, दही, खट्टे फल आदि से विरोध है।
2. इसी तरह प्रोटीन वर्ग की वस्तुओं से भी कार्बोज का मेल नहीं बैठता। क्योंकि प्रोटीन को पचाने के लिए जिस पाचक रस की आवश्यकता होती है वह खट्टे होता है।
3. सब तरह की खट्टीचीजों, खट्टे फल, दही आदि का प्रोटीन के साथ पूरा मेल है।
4. दूध के साथ अगर कोई चीज नहीं खायी जाए तो उसका पाचन जितना अच्छा होता है, उतना कार्बोज या प्रोटीन के साथ लेने से नहीं। पर खट्टे फलों से उसका पूरा मेल है।
5. आलू अरबी जैसी तरकारियाँ, केले और खरबूज जैसे फल, जिनमें कार्बोज का अंश बहुत अधिक होता है और वे सभी, फल, तरकारियाँ, जिनमें कार्बोज १५ प्रतिशत से अधिक हो,

कार्बोज वर्ग की मानी जाती हैं। इसलिए उन्हें खट्टी चीजों और प्रोटीन के साथ मिलाकर खाना ठीक नहीं है।

6. वसा प्रधान खाद्य पदार्थों का प्रोटीन व कार्बोज के साथ सही मेल है।



जो खाद्य पदार्थ सीधी लाइन से मिलते हैं उन्हीं का आपस में मेल है।

एक समय में केवल एक तरह के मेल का भोजन लेना उचित है।

जैल के साथ दूध लेने पर लीवर डेमेज का खतरा

जहां तक हो सके आहार एवं निसर्गोपचार द्वारा ही स्वस्थ रहें। जब कोई विकल्प नहीं हो तभी दवाइयों का प्रयोग करें। दवाओं के साथ खान पान का ध्यान रखें। जैसे कि कन्जेस्टिव हार्ट फेल्योर या हाइपरटेंशन वाले रोगी कैल्शियम चैनल ब्लाकर्स, निफेडिपाइन, डिलियाटेजेम, वेरापारिल, एसिड इन्हीबिटर्स, रेमीप्रिल, कोबरसिल, लिसेनोप्रिल आदि दवाओं के साथ भूलकर भी ज्यादा मात्रा में चकोतरा, नींबू, केला, संतरा, आलू, पोटेशियम, नमक, हरी पत्ते वाली सब्जियां आदि नहीं खानी चाहिए। इनसे शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ने से दिल की धड़कन अनियंत्रित हो जाती है। किसी भी एलर्जी रोग की दवा एंटी हिस्टामाइन्स, जाइरटेक या एलेग्रा के साथ अल्कोहल नहीं लें। इससे बेहोशी हो सकती है और डेथ भी हो सकती है। एंटीडाइबिटिक दवा ग्लूकोन, ग्लूकोक्लिप एक्स एल के साल भी अल्कोहल ना लें।

हाइपोथायरॉइडिज्म की दवा- लिवोथायरॉक्सिन आदि के साथ रेशेदार भोजन आयोडीन वाले आहार सभी प्रकार की गोभियां ब्रोकोली , सरसों, शलगम, केला, सोयाबीन आदि थायरोजैनिक आहार, पालक, शैल फिश, समुद्री मछलियां तथा आयोडाइज्ड नमक नहीं लें। थायरॉइड ग्लैंड की क्रियाशीलता अधिक अधिक अस्त, व्यस्त हो जाती है। बैक्टीरियल इन्फेक्शन को दूर करने की दवा टेट्रासाइक्लिन एक्रोमाइसिन, सुबामाइसिन आदि दूध, मांस, मछली के साथ नहीं लें।

खून की कमी की दवा- अट्रीन , हेम, एनीमीडॉक्स आदि लौह संपूरक फास्फेट तथा फायटेटवाले आहार के साथ दाल, अनाज, गाजर, शलगम, पत्ते वाली सब्जियां नहीं खानी चाहिए। इससे लोहा के जज्ब होने में रुकावट पैदा होती है। फलों में फायटेट के साथ विटामिन सी भी होती है जो लोहा को घुलनशील अवस्था फेरस रूप में बनाए रखता है जिसे शरीर सोख लेता है।

पेरासिटामॉल के साथ अलकोहल लेने से लीवर खराब हो सकता है। खाना खाने के डेढ़ से दो घंटे बाद जरूरत पड़े तो ही दवा का सेवन करें। कोई भी दवा पानी के साथ ही लेना अधिक उपयुक्त रहता है।

शाकाहार वास्तव में स्वस्थ जीवन का श्रृंगार है। मनुष्य आदिकाल से ही शाकाहारी रहा है। अज्ञानता के कारण वैज्ञानिकों ने आदि-कालिन पुराने युग के मानवों को मांसाहारी बना दिया था। 2010 ई. में हुए खोज ने प्रमाणित किया है कि आदिकालिन मनुष्य होमोहीडेल बर्जेनसिस जो विकासवाद के अनुसार प्लीस्टोसेन से विकसित होते हुए अफ्रीकन स्पेशिज होमोरोडोसीएन्सीन्स से नियन्डरथाल के रूप में विकसित होकर सारे जगत में फैले। भ्रांति फैलायी गयी कि मानव जाति के ये सभी पुरखे मांसाहारी थे। हाल ही में अमेरिका की "नेशनल एकेडमी ऑफ साइन्सेस" में प्रकाशित एक शोध लेख में इस कथित भ्रांति को तोड़ दिया गया है। और प्रमाणित किया गया है हमारे आदि पुरखे भी शाकाहारी थे। वे यदा कदा आपातकाल में ही मांस का प्रयोग करते थे। एक अन्य खोज में इटालियन इन्सटीट्यूट ऑफ प्रीहिस्ट्री एण्ड अर्लीहिस्ट्री " की वैज्ञानिक शोधकर्ता श्रीमती डॉ. लौरा लोगों ने अनुसंधान कर प्रमाणित किया है कि प्रागऐतिहासिक मानव पूर्णतया मांसाहारी था गलत है। उन्हें इटली आर्चियोलॉजिकल साइट (क्षेत्र) में 30 हजार साल पुराना ग्राइन्डिंग स्टोन मिला है। 30 हजार साल पहले आधुनिक मानव के पुरखे नियन्डरथाल रहते थे। नियन्डरथाल मनुष्य आटे तथा पानी को मिलाकर चिपटा "पिटा" बनाते थे तथा उसे गर्म पत्थरों पर सेंक कर खाते थे। उनका भोजन आज के जैसा स्वादिष्ट नहीं होता था किन्तु केक की तरह कुरकुरा क्रिस्पी क्रन्ची होता था। इससे "पैलियोलिथिक" शाकाहार बनाया जाता था। रूस के चेकरिपब्लिक तथा इजराइल में 30 हजार से भी अधिक पुराने ग्राइन्ड स्टोन मिले हैं। जिससे मांस नहीं बल्कि अनाजों से ब्रेड आदि व्यंजन बनाये जाते थे।

प्रश्न हो सकता है कि द्विदल अनाजों , अन्न कणों, तेल बीजों तथा अन्य आहारों में प्रोटीन , कार्बोज तथा वसा सम्मिलित रूप में होते हैं। फिर उनका पाचन ठीक प्रकार से कैसे होता है जबकि एक समय एक ही प्रकार का आहार खाने की सिफारिश की जाती है। इस संबंध में इतना ही कहना उपयुक्त होगा कि प्रकृति किसी भी आहार में पोषक तत्वों का अनुपात सम्यक् मात्रा में भर देती है। प्रमुख आहार तत्वों के साथ ऐसे एन्जाइम , पाचक रस तथा अन्य तत्व होते हैं जो उन आहारों में उपस्थित खाद्य तत्वों को पचाने में सहभागी बनते हैं। आहारों में सम्यक् , मेल में आदमी प्रकृति से होड़ नहीं कर सकता है। हम कितना भी बुद्धिमानी से विभिन्न आहारों का मेल तैयार करें , वह उपयुक्त एवं सम्यक्

नहीं हो सकता, जितना कि प्रकृति एक प्रकार के आहार में सभी प्रकार के पोषक तत्वों का समतोल मेल भर देती है। प्रकृति निर्मित किसी एक प्रकार का आहार लेने में उसमें स्थित प्रोटीन , कार्बोज इत्यादि को पचाने के लिए शरीर में एन्जाइम तथा पाचक रसों को छोड़ने वाली ग्रंथियां आहार में स्थित खाद्य तत्वों के अनुपात में हीरस एवं एन्जाइम छोड़ती हैं।

आहार संबंधी अवैज्ञानिक भ्रान्तियां-

1. आम तौर पर एक भ्रान्ति अपक्व आहार के संबंध में है कि अपक्व कच्चा जैव आहार में अनेक प्रकार के पाचक रस एवं एन्जाइम होने से वे शीघ्र पच जाते हैं इसलिए गैस पैदा करने का सवाल ही नहीं उठता है। प्रारम्भ में ऐसा महसूस अवश्य होता है क्योंकि बिना अच्छी तरह चबाए खाने से तथा हमारे पेट की प्रयोगशाला को कच्चे आहार को पचाने के लिए दूसरे प्रकार को व्यवस्था करनी पड़ती है। 2-3 दिन प्रयोगशाला को व्यवस्थित करने में लग जाता है इसलिए प्रारम्भ में दस्त तथा गैस की शिकायत हो जाती है।
2. कुछ लोग समझते हैं कि प्रातः काल खाली पेट पानी नहीं पीना चाहिए। किन्तु सच यह है कि पानी पीने का श्रेष्ठ समय प्रातःकाल ही है। धीरे-धीरे बैठ कर पानी पिएं।
3. यह भी एक भ्रान्ति है कि जाड़े की ऋतु में अमरूद खांसी जुकाम पैदा करता है।
4. शाम से रात्रि को फल, खीरा, ककड़ी इत्यादिकच्ची सब्जियां खाने से खांसी होती है।
5. खरबूज तरबूज के साथ शक्कर खानी चाहिए।
6. दूध के साथ शक्कर मिला कर पानी चाहिए नहीं तो कीड़े होते हैं।
7. तरबूज, केला, आलू, काशीफल बादी करता है।
8. नींबू तथा शहद खून को जलाता है, वजन कम करता है।
9. दूध में गुड़ डालने से शराब बन जाती है।
10. सब्जियां निकृष्टतम आहार में तथा पेट के लिए हानिकारक है।
11. लाल मिर्ची नहीं खाने से चीनी रोग होता है।
12. खाली पेट फल नहीं खाना चाहिए।
13. बेर खाने से खांसी होती है।
14. नींबू तथा संतरा खाने से जुकाम तथा खांसी होती है। किन्तु प्राकृतिक आहार के विशेषज्ञों ने प्रयोगों के आधार पर यह सिद्ध कर दिया है कि उपरोक्त बात भ्रान्तियां हैं और हमें समाज में फैली इन भ्रान्तियों का निराकरण करने का प्रयत्न करना चाहिए।

स्वास्थ्यदायक वैज्ञानिक आहार मेल- हमारा शरीर एक जैव रासायनिक संरचना है। खाए जाने वाले आहारों की संरचना भी जैव रासायनिक है। आहार का पाचन , अवशोषण तथा सात्मीकरण प्रक्रिया भी जैव रासायनिक प्रतिक्रिया भी सही होती है और हम स्वस्थ रहते हैं। यदि आहार का मेल वैज्ञानिक तरीके से नहीं है तो वे हमारे शरीर के अंदर अनेक प्रकार की जैव भौतिक रासायनिक प्रतिक्रिया करके घातक विषों का निर्माण करते हैं और तब शरीर विषाक्रान्त होकर रोगी हो जाता है। आहार के मेल वर्गीकरण पर अनेक आयुर्विज्ञानियों ने शोध कार्य किए हैं। उन सभी शोध कार्यों को यहां देना स्थानाभाव के कारण असंभव है परन्तु उन सभी शोध कार्यों का निष्कर्ष मात्र इतना है कि प्रत्येक आहार अकेले लेना चाहिए , अर्थात् एक समय एक प्रकार का आहार ग्रहण करना ही वैज्ञानिक है। इसी आधार पर मोनोडायट का सिद्धांत खड़ा हुआ। मोनोडायट कार्यक्रम वैज्ञानिक

आहार व्यवस्था है। रोग निवारण स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्द्धन के क्षेत्र में यह विशिष्ट महत्त्वपूर्ण प्रयोग है।

प्राणी जगत में मानव के अतिरिक्त सभी प्रायः मोनोडायट ही पसंद करते हैं। यही कारण है कि वे प्राणी कम बीमार पड़ते हैं, जैसे गाय, भैंस, घोड़ा आदि जानवर घास पसंद करते हैं, ऊंट, हाथी, बकरी, आदि पत्ते खाते हैं। बंदर फल तो पक्षी विभिन्न बीज खाकर अपना जीवन निर्वाह करते हैं। यही इनका मुख्य भोजन है। इनके नहीं मिलने पर ये दूसरे प्रकार का भोजन ग्रहण करते हैं। ये सभी शाकाहारी प्राणी है तथा कच्चा खाना ही पसंद करते हैं।

विविध प्रकार के आहार एक साथ मिला कर खाने से उनका मूल भौतिक स्वरूप बिगड़ जाता है। वे हमारे शरीर में निम्न प्रकार से परिवर्तन कर घातक प्रभाव डालते हैं:-

भौतिक परिवर्तन- अनेक प्रकार के आहार एक साथ मिलने से उनका भौतिक स्वरूप ही विकृत हो जाता है। विविध आहारों के मिलने से एक दूसरे के सक्रिय संघटक आपस में मिल कर प्रेसिपेट पैदा करते हैं। ये प्रेसिपेट शरीर पर विषाक्त प्रभाव डालते हैं। उसके लिए एक प्रयोग करें पालक या गाजर के रस में नींबू आंवला या टमाटर का रस मिला कर दस मिनट के लिए छोड़ दें। भौतिक परिवर्तन से जटिल कार्बनिक यौगिक प्रेसिपेट पैदा होता है जो नीचे बैठ जाता है और ऊपर तरल रह जाता है। इनके संयोग से बनने वाले पदार्थ न तो गाजर या पालक के स्वाद के लगते हैं और न टमाटर, आंवले या नींबू के स्वाद के। इनसे तीसरा पदार्थ ही बन जाता है जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी नहीं रह जाता है।

रासायनिक परिवर्तन:- एक से अधिक प्रकार के आहार एक साथ खाने से उनके रसायन परस्पर प्रतिक्रिया करके ऐसे यौगिक बनाते हैं जिनका प्रयोग शरीर में नहीं हो पाता है। वे बिना उपयोग के ही मल मूत्र द्वारा बाहर निकल जाते हैं तथा कुछ यौगिक लवण शरीर में अवचूषित होकर ऊतकों को क्षतिग्रस्त करते हैं। रक्त, लिम्फ तथा स्नायु संचार के घटकों में विषम परिवर्तन कर उनके संचार में बाधा उत्पन्न करते हैं।

तामसिक आहार

अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी, उच्छिष्ट, अपवित्र भोजना जैसे अण्डे, मांस, मछली, शराब व अन्य मादक द्रव्य। इस प्रकार के भोजन से काम-क्रोध आदि का उदय होता है। चोरी, विषय भोग के विचार उठते हैं। हम प्रकृति की सन्तान हैं। न अपनी मर्जी से पैदा होते हैं, न ही मर्जी से मर सकते हैं, केवल कर्म हमारे हाथ में है। चूंकि आज अन्न भी तामसिक हो गया है। गीता 17/10 में तामस भोजन को परिभाषित करते हुए कहा गया है कि, 'झूठ-कपट, चोरी-डकैती, धोखेबाजी आदि किसी तरह से पैसे कमाए जाएं, ऐसा भोजन तामस होता है।' इसी तरह गीता 16/12 में अन्यायपूर्वक धन संचय करने वाले के लिए कहा गया है कि 'आसुरी प्रकृति वाले मनुष्यों का उद्देश्य धन संग्रह करना और विषयों का भोग करना होता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए वे बेईमानी, धोखेबाजी, विश्वासघात, टैक्स की चोरी आदि करके दूसरों का हक मारकर, मन्दिर, बालक, विधवा आदि का धन दबाकर और इस तरह अन्यान्य पाप करके धन का संचय करना चाहते हैं। आज स्वाद स्वभाव पर भारी पड़ रहा है। जंक फूड, विषाक्त अन्न और आपराधिक, भ्रष्ट आचरणों से अर्जित अन्न समाज और देश के नवनिर्माण की सबसे बड़ी बाधा है।

मांसाहार के कारण :- प्रकृति: मनुष्य एक अहिंसक प्राणी है। आदि काल में वानस्पतिक पदार्थों के अभाव में शिकार कर मांसभक्षण कर क्षुधा तृप्त की। अत्यधिक शीत तापमान में वानस्पतिक भोज्य पदार्थों के अभाव के कारण उत्तरी ध्रुव के निवासी कुरूप व जड़वत हो रहे हैं। अभाव की विवशता अलग है। आधुनिक एवं तथाकथित सभ्य जगत में मांसाहार के तीन मुख्य कारण हैं -

1. आधुनिकता का दिखावा
2. रसना लोलुपता
3. शरीर विज्ञानियों व आहार विशेषज्ञों द्वारा मांसाहार की पौष्टिकता के पक्ष में प्रभूत प्रचार।

मांसाहार :-

प्रेदग्रे ज्योतिष्मान् याहि शिवेभिरर्चिभिष्ट्वम्।

बृहद्भिर्भानुभिर्भासन् मा हिंसीस्तन्वा प्रजा॥32॥

ईश्वर कृत जीव चाहे मनुष्य हो या पशु , ईश्वर प्रदत्त शरीर है। इसे मत मारो।

-यजुर्वेद 12/32

यू.एस.ए. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर और अमेरिकन डाइट एसोसिएशन के अध्ययन के अनुसार , शाकाहारियों का इम्यून सिस्टम मांसाहारियों से अधिक शक्तिशाली होता है। मांसाहारियों की मृत्यु-दर कैंसर में 60 प्रतिशत अधिक पायी जाती है।

मांसाहार में उपलब्ध अधिक प्रोटीन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है व मनुष्य की पोषण क्षमता से परे है। एक अध्ययन के अनुसार ऑस्टियो पोरोसिस व पथरी जैसी बीमारियाँ मांसाहारियों में 35 प्रतिशत व शाकाहारियों में 8 प्रतिशत होती है।

मांस, अंडा तथा मछली में डी.डी.टी. और बी.एच.पी. जैसे कीटनाशक ज्यादा मात्रा में पाये जाते हैं। अंडे के सफेद वाले भाग में एविडिन नामक हानिकारक तत्व होता है। यह बायोटिन विटामिन को नष्ट करता है। डॉ. जे.लिज , एच. टी. पार्ससन्स तथा डॉ. केलि के अनुसंधानपरक निष्कर्षों के अनुसार एविडिन तत्व शरीर में प्रोटीन की कमी कर अपने दुष्प्रभाव से बालों का झड़ना , गंजापन, त्वचा विक्रोभ, चर्म रोग, आँख, मुँह, कान के रोग पैदा करते हैं।

डॉ. राबर्ट ग्राम, प्रो. इरविंग डेविडसन इत्यादि ने विभिन्न पृथक्-पृथक् शोध कार्यों से सिद्ध किया है कि एक अण्डे में 4 ग्रैन कोलेस्ट्रॉल होता है और इतनी मात्रा पित्ताशय की पथरी , गुर्दे एवं यकृत के रोग तथा हृदय रोग पैदा करने के लिए पर्याप्त है।

प्रकृति विज्ञानी सर आर्थर कैथ के अनुसार , चिम्पैजी और गोरिल्ला का पाचन तंत्र इन्सानों जैसा ही होता है। जिसका तुलनात्मक विवरण इंसानों के लिए कच्ची सब्जियों वाले आहार का ही समर्थन करता है जिससे अनेक शारीरिक क्रियाएँ आसानी से संपन्न हो जाती हैं।

आधि (मानसिक रोग)

मानव व्यवहार और भोजन के प्रभाव का अध्ययन करने वाले डॉ. वर्टमैन इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मांस व मांस से बने खाद्य पदार्थों में उत्तेजक तंत्रिका-प्रसारी कैटेकोलमाइन्स , एक्टाइल कोलाइन, टाइराभारिटाइन आदि बहुतायत से पाये जाते हैं। शरीर में कैटेकोलमाइन्स की उपस्थिति से व्यक्ति में

चंचलता, आक्रामकता, शंका, हत-कम्प, घबराहट आदि की प्रवृत्ति आ जाती है। उसके शरीर से पसीना आने लगता है। उन्माद और सिजोफ्रैनिया जैसे रोगों में कैटेकोलमाइन का स्तर ऊँचा पाया गया है।

टाइरामाइन पेट में पहुँचते ही हृदय गति असाधारण रूप से बढ़ा देता है जिससे सिरदर्द, भय, उत्तेजना, बैचेनी आदि उपसर्ग दिखलाई पड़ते हैं।

व्याधि (शारीरिक रुग्णता)

- * हृदय रोग का एक मुख्य कारण, मांसाहार के कारण जानवरों की चर्बी से इक_ा होने वाला पित्त है।
- * मांसाहार से प्राप्त होने वाली अतिरिक्त वसा की परत धमनियों में जमा होने से , रक्त संचार में रुकावट आती है। फलतः हृदय पर अनावश्यक दबाव मृत्यु का कारण बन जाता है।
- * प्रो. रिचेट के अनुसार, मांसाहारी व्यक्तियों की रोग निरोधक क्षमता घट जाती है। उन्होंने 7-8 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए मांसाहार निषेध किया है। क्योंकि इस उम्र में मांसाहार जन्य विषों को शिथिल करने की क्षमता का अभाव होता है।
- * डॉ. लिओ नाई विलियम्स के अनुसार , दाँत एवं गले के रोग अधिक पनपते हैं। मांस का सेवन करते समय छोटे-छोटे रेशे दाँतों की सन्धियों में अटक जाते हैं जिससे खतरनाक दंत रोग पायरिया हो जाता है।
- * डॉ. पॉल कार्टन ने सिद्ध किया है कि मांसाहार सेवन डिस्पेसिया , एपेन्डीसाइटिस, टाइफाइड, संग्रहणी, क्षय एवं नासूर जैसे रोगों की वृद्धि में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

उपाधि (संवेगादिक रुग्णता)

- * मांसाहार का बहुलता से प्रयोग किए जाने वाले देशों के निवासियों के व्यवहार के अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि उनमें प्रेम, स्नेह, वात्सल्य इत्यादि उदात्त भावनाएँ बाजार में मिलने वाले पदार्थों की भाँति अस्थायी व हल्की होती हैं।
- * क्रोध, अहंकार, कुटिलता पूर्ण छल-प्रपंच, लोभ मांसाहारियों में अधिक पाई जाती है।

मद्य निषेध

तामसिक भोजन में एक तथ्य और जोड़ना आवश्यक है, वह है 'मद्य निषेध'। शराब को मांसाहार की श्रेणी में रखना आवश्यक है क्योंकि शराब बनाने में हिंसा होती है। आचार्य अमृतचन्द्र सूर ने पुरुषार्थसिद्धियुपाय में लिखा है -

मद्यं मोहयति मनो मोहित चित्तस्तु विस्मरति धर्मम्।

विस्मृत धर्माजीवो हिंसामविशक माचरति॥

रसाजानां च बहूनां जीवानां योनिरिष्यते मद्यम्।

मद्यं भजतां तेषां हिंसा संजायतेऽवश्यम्॥

अर्थात् मदिरा मन को मोहित करती है और मोहित चित्त पुरुष तो धर्म को भूल जाता है तथा धर्म को भूला हुआ जीव निःशंक निडर होकर हिंसा का आचरण करता है और मदिरा बहुत से जीवों की

उत्पत्ति का स्थान माना जाता है , इसलिए जो मदिरा का सेवन करता है , उससे उन जीवों की हिंसा अवश्य होती है।

मद्यपान

नशा द्वारा सर्वनाश का उदाहरण है दिव्य-द्धारिका का क्रोधाग्नि में भस्म होना। नारायण कृष्ण ने तीर्थकर नेमिनाथ के समवशरण में जाकर द्धारिका नगरी का भविष्य पूछा। भगवानश्री ने कहा 'यह पुरी बारह वर्ष बाद मदिरा के निमित्त से द्वैपायन मुनि के द्वारा क्रोधवश भस्म होगी। निमित्तों को हटाने के सम्पूर्ण प्रयास असफल रहे। मदिरामत्त राजकुमारों के प्रस्तर प्रहारों से द्वैपायनकुमार मुनि की क्रोधाग्नि भभक उठी, जो द्धारिका के सर्वनाश का कारण बनी।

7.4 सारांश

भोजन के मेल-बेमेल का ज्ञान आवश्यक है। आहार हमेशा हित-भुक , ऋतु भुक, मित्त भुक अनुसार होना चाहिए।

7.5 बोधात्मक प्रश्न

1. विरुद्धाहार से क्या समझते हैं?
2. मेल-बेमेल आहार से क्या समझते हैं?
3. अपथ्य को पथ्यकारक बनाकर कैसे स्वस्थ रहा जा सकता है?
4. तामसिक आहार के दुष्प्रभाव क्या हैं?

7.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. गुप्ता, किरण, आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार, डॉ. किरण गुप्ता, 2010
2. डॉ. नीरज नागेन्द्र कुमार, मेरा आहार : मेरा स्वास्थ्य , भाग-1, एस.पी.जी. कायाकल्प एण्ड रिसर्च सेन्टर धाननी
3. शर्मा, डॉ. प्रमिला, पिकसिटी पब्लिशर्स, जयपुर, 2016
4. शर्मा, डॉ. विमला, शर्मा पं. सुन्दरलाल, मुक्त विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

इकाई - 8

दैनिक स्वास्थ्य वर्धक आहार

इकाई की रूपरेखा

8.1 प्रस्तावना

8.2 उद्देश्य

8.3 विषय वस्तु

* ऋतुचर्यानुसार आहार

* अमृताहार

* स्वास्थ्य के लिए दैनिक आहार क्रम -

(इसमें शरीर व रोगोनुसार बदलाव किया जा सकता है)

* कुछ उपयोगी स्वास्थ्य वर्धक आहार

8.4 सारांश

8.5 बोधात्मक प्रश्न

8.6 संदर्भ ग्रन्थ

8.1 प्रस्तावना

वेद का यह अकाट्य सत्य 'अन्नं मृत्युमृत जीवातु माहुः' आहार की वैज्ञानिक उपादेयता को प्रमाणित करता है।

"पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषवणैः

विनापि भेषजैर्ब्र्याधि पथ्यादेव निवर्तते।

न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥"

प्राचीन आयुर्वेद मनीषियों का आहार पर गवेषणापूर्ण चिन्तन अर्थात् औषधि के बिना सिर्फ पथ्य से रोग दूर हो जाता है, परन्तु पथ्य न होने पर सैकड़ों औषधियों का प्रयोग करने के बावजूद भी रोग का नाश नहीं होता है। बिना पथ्य औषधि का प्रभाव व्यर्थ हो जाता है।

प्रत्येक प्राणी को जीवन-रक्षा के लिए आहार की आवश्यकता होती है। केवल चेतन प्राणियों को ही नहीं, बल्कि पेड़-पौधों तक को भी आहार की आवश्यकता होती है। पेड़-पौधों का आहार उपजाऊ भूमि, खाद-पानी, हवा, धूप तथा खुला आकाश है। अच्छे पौधों से फल-फूलों को प्राप्त करने के लिए, उन्हें उपयोगी बनाने के लिए, पूरा जीवन देने के लिए खाद, पानी, धूप का आहार देना आवश्यक है।

जीवन ही नहीं, मशीनों को भी चलाने के लिए आहार की आवश्यकता होती है। कार, स्कूटर, ट्रक, हवाई जहाज या पानी का जहाज तथा अन्य कोई भी मशीन हो, यदि उसे चलाना है तो आहार देना

ही पड़ेगा। वह चाहे बिजली की शक्ति का हो , पेट्रोल का, मिट्टी के तेल का , डीजल का या कोयले का, उसके बिना मशीन चलेगी नहीं। बैलगाड़ी को चलाने के लिए बैलों की शक्ति की आवश्यकता होती है। बहुत-सी चीजों को चलाने के लिए मानव-शक्ति की आवश्यकता होती है। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी को भी चलाने के लिए किसी-न-किसी किस्म का आहार चाहिए ही।

पशु-पक्षी भी अपनी रक्षा के लिए भोजन लेते हैं। आहार लेने के लिए इतनी बुद्धि प्रकृति ने उन्हें दी है। वह जैसे-तैसे अपनी आवश्यकतानुसार अपना आहार ढूँढ ही लेते हैं। किसी पशु को घास चाहिए तो किसी को मांस। किसी पक्षी को कीड़े-मकोड़े चाहिए , किसी को मरा हुआ जीव चाहिए , किसी को जीवित जीव चाहिए। जिन्हें जीवित जीव चाहिए, उन्हें प्रकृति ने उतनी शक्ति और बुद्धि दी है कि वह अपना शिकार मारकर खा सकें। जिनको कीड़े-मकोड़े चाहिए, उन्हें तेज आँख दी है कि वह दूर से ही अपने आहार को देख सकें।

8.2 उद्देश्य

- ऋतुचर्यानुसार आहार जान सकेंगे।
 - अमृताहार के विषय में जान सकेंगे।
 - कुछ उपयोगी स्वास्थ्य वर्धक खाद्य वस्तुओं के विषय में जान सकेंगे।
-

8.3 विषय वस्तु

ऋतुचर्यानुसार आहार

स्वास्थ्य वर्धक आहार की चर्चा करते वक्त हमें ऋतुचर्या का ध्यान रखना आवश्यक है।

ऋतुचर्या का अर्थ है, ऋतु अनुसार आहार विहार में बदलाव कर स्वस्थ रहना। जैसा हम सब जानते हैं कि ऋतुएं छः हैं ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर व वसन्त। प्रत्येक दो दो महीने में ऋतु परिवर्तन होता रहता है। इसी कारण तापमान, नमी, आद्रता आदि में निरंतर परिवर्तन होते हैं जो भांति भांति के रोगों का कारण बनते हैं। इन बदलती ऋतुओं के कारण जो रोग उत्पन्न होते हैं उन्हें क्या हम रोक सकते हैं? नहीं। परन्तु वे रोग हमारे शरीर पर प्रभाव न डाल सकें इसके लिए आवश्यक है कि हम कुछ बातों का ध्यान रखें। इसमें पहली चीज है आहार शुद्धि। प्राकृतिक चिकित्सा के नियमों के अनुसार यदि हमारे शरीर में रोगों को रहने लायक भूमि न मिले तो वे शरीर में ठहर ही नहीं सकते। अर्थात् शरीर में विजातिय द्रव्य की मात्रा न होने पर रोगों के कारक पनप ही नहीं पाएंगे और हम रोग मुक्त रह सकेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगों की उत्पत्ति का स्थान उदर माना गया है। अतः सर्वप्रथम हमें आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। किस ऋतु में कौन सा आहार लेना हमारे लिए हितकारी है व कौन सा नुकसानदायक , यह हमें विदित होना चाहिए। हमारे ग्रंथों में इसका बड़ा विस्तृत उल्लेख है परन्तु अज्ञानवश हम इन बातों का पूरा ध्यान नहीं देते। प्रकृति में बदलाव होते ही कुछ भोज्य पदार्थों का पाचन सुगम व कुछ अन्य का मुश्किल से होता है। अतः अपने उदर व आंतों को विजातिय द्रव्य से मुक्त रखने के लिए समयानुसार व ऋतु के अनुकूल ही सुपाच्य भोजन करना चाहिए। उदाहरण के लिए शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतुओं में सूर्य तथा वायु प्रबल रहते हैं तत्व की कमी हो जाती है तथा पृथ्वी सूखने लगती है। अग्नि तत्व की प्रधानता के कारण शरीर की शक्ति कम हो जाती है अतः भोजन में सुपाच्य वस्तुएं जैसे शहद, गेहूँ, चावल, सत्तू, नारियल पानी, फलादि जैसे

पदार्थ सम्मिलित होने चाहिए। इसी प्रकार सोम अथवा चन्द्रमा की प्रबलता वर्षा , शरद व हेमन्त ऋतुओं में होने के कारण जल तत्व प्रधान रहता है व अग्नि मन्द पड़ती है। इसके कारण पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। अतः भोजन में नमक, खट्टी चीजें, गुड़ गन्ना, दूध दही आदि का समावेश करना चाहिए। परन्तु सभी संदर्भों में शरीर को बाह्य व आंतरिक रूप से शुद्ध रखा जाए। यह पहला नियम है। मोटे तौर पर निम्न पंक्तियाँ याद रखें-

वमनं कफ नाशाय, वात नाशाय मदनमा।

शयनं पित्त नाशाय ज्वर नाशाय लंघनम्।।

अर्थात् वसन्तादि ऋतुओं में जब कफ का प्रकोप अधिक हो तो वमन अथवा कुंजल क्रिया सहायक होती है। इसी प्रकार वर्षा ऋतु में वात बढ़ने पर मालिश तथा शरद ऋतु में पित्त कुपित होने पर शयन तथा विरेचन आदि करना चाहिए। ज्वर की स्थिति में उपवास श्रेष्ठ है ऐसा कहा गया है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के नियमों में अनुसार सही तरीके से उपवास करना , सही भोजन करना तथा शरीर को पूर्णरूपेण शुद्ध रखना आवश्यक है। यदि शरीर पूरी तरह विजातिय द्रव्यों से मुक्त रहेगा तो त्रिदोषों के कुपित होने की संभावना भी नहीं रहेगी। फिर भी ऋतुओं की जानकारी व उस समय पालन किए जाने वाले नियम आपकी जानकारी के लिए दिए गए हैं-

	वात	पित्त	कफ	प्रधान तत्त्व	शारीरिक शक्ति	आहार/विहार
शिशिर			↑	सूर्य/अग्नि ↑	क्षीण ↓	गेहूँ, दालें, मक्का, आँवला, गुड़, दूध, फल, व्यायाम, मालिश, भाप स्नान
वसन्त			↑↑	↑	क्षीण ↓	गेहूँ, चावल, दालें, शहद, मूँग, जौ, अदरक, व्यायाम, मालिश, उबटन
ग्रीष्म	↑		↓↔	↑↑	क्षीण ↓	मधुर, स्निग्ध व शीतल जैसे पानी, छाछ, दूध, फल, सत्तू, पना, नारियल पानी, दालें, चावल अधिक व्यायाम निषिद्ध
वर्षा	↑↑	↑		चन्द्र/सोम ↑	वृद्धि ↑	जौ, चावल, गेहूँ, उबला पानी, शहद, घी, तेल, नींबू, लौकी, पुदीना, हल्का व्यायाम, शरीर शोधक क्रियाएँ
शरद	↓↔	↑↑		↑	वृद्धि ↑	सुपाच्य भोजन जैसे गेहूँ, मूँग, हरी सब्जी, शहद, आँवला, अंगूर, व्यायाम, शरीर शोधन
हेमन्त		↓↔		↑↑	वृद्धि ↑	चावल, दाल, दूध, दही, पनीर, गुड़, गन्ना, मक्खन, व्यायाम, मालिश, भाप स्नान

↑ = वृद्धि

↓ = कम

↑↑ = अधिक वृद्धि

↔ = सामान्य (न अधिक न कम)

वर्ष में दो मुख्य काल होते हैं जब सूर्य उत्तरायण हो अथवा दक्षिणायन। सूर्य के उत्तरायण होने का समय बीच जनवरी से बीच जुलाई तक रहता है। इस समय हमारी शक्ति दुर्बल व सूर्य की शक्ति प्रबल

रहती है। अतः यह काल अग्नि काल भी कहलाता है। जब सूर्य दक्षिणायन होते हैं तब हमारी शारीरिक व मानसिक शक्तियां प्रबल होती है। यह काल चन्द्र अथवा सोम का काल कहलाता है। यह मध्य जुलाई से मध्य जनवरी तक रहता है।

आदान काल अथवा उत्तरायण की ऋतुएं तीन हैं - शिशिर , वसन्त तथा ग्रीष्म। इनमें हमारी शक्ति उत्तरोत्तर न्यून होती जाती है। इसी प्रकार विसर्गकाल अथवा दक्षिणायन की ऋतुएं हैं वर्षा शरद हेमन्त इनमें प्राणियों के बल उत्तरोत्तर बढ़ता है।

सारणी को देखने पर वात, पित्त व कफ की वृद्धि अथवा प्रकोप की ऋतु समझ में आती है। ऐसा माना जाता है कि वात की वृद्धि में तेल का, पित्त में देसी गाय के धृत का तथा कफ में मधु का उपयोग कुछ ग्रंथों में त्रिफला सेवन की विधि बताई गई है। जिसका उल्लेख यहां किया जा रहा है-

1. फरवरी - मार्च - त्रिफला + पीपल चूर्ण (1.6)
2. अप्रैल - मई - त्रिफला + शहद (1.6)
3. जून - जुलाई - त्रिफला + गुड़ (1.6)
4. अगस्त - सितम्बर - त्रिफला + सेंधा नामक (1.6)
5. अक्टूबर- नवम्बर - त्रिफला + चीनी (1.6)
6. दिसम्बर- जनवरी - त्रिफला + सौंठचूर्ण (1.6)

यह सेवन प्रथम वर्ष से ही सुस्ती , रोग दूर कर नेत्रों की ज्योति व अंगकांति को बढ़ाता है। बुद्धि का विकास करके ओज व बल बढ़ाता है। बारह वर्षों के भीतर वाक् सिद्धि व सर्वरोगों से पूरी तरह मुक्ति मिल जाती है।

इसी प्रकार बारह मासों में क्या खाना चाहिए और क्या निषिद्ध है हमारे पूर्वज अच्छी प्रकार से जानते थे। आज भी जिन घरों में बड़े बुजुर्ग हैं वे आसान से उपाय बताकर छोटे मोटे रोग तो चुटकियों में ठीक कर देते हैं। साथ ही वे स्वास्थ्य के प्रति अधिक सचेत भी दिखाई देते हैं। कारण यही है कि वे किताबी ज्ञान नहीं वरन वास्तविकता में प्रकृति के नियमों को जानते व समझते हैं। ऐसा ही ज्ञान आज सबके साथ बांटने के लिए निम्न पंक्तियां लिखी जा रही हैं। जो ऋतुचर्या को बारे में पूरा-पूरा समझा देंगी-

1. सेवन करने योग्य वस्तुएँ:-

सावन हरे, भादों चीत, क्वार मास गुड़ खाए मीता
कातिक मूली, अगहन तेल, पूषे करे दूध मे मेल।।
माघे घी और खिचड़ी खाए, फागुन प्रातः उठि नाहाए।
चैत मास में नीम व्यसवनि भर बैसाखे खाए अगहनि।।
जेठ मास दुपहिया सैवे ताकर दुख आषाढ में होवे।

2. सेवन न करने योग्य वस्तुएँ:-

जेठे पथ, बैसाखे तेल, चैते गुड़ आषाढे बेल।

सावन साग, भादो दही, क्वार करेला, कातिक महि।

अगहन जीरा, पूषे घना, माघो मिश्री फागुन चना।

इन बारह से बचे जो भाई, ता घर कबहुं बैद न जाई।

जिन वस्तुओं का सेवन बारहों महिने कर सकते हैं उनमें एक त्रिफला है जिसके बारे में ऊपर बताया जा चुका है। त्रिफला में जो आंवला है, वह वैसे भी अमृत फल कहलाता है। इसी प्रकार अंकुरित अन्न, हरी मुंग, खिचड़ी, दलिया शहद काले अंगूर आदि कभी भी खाए जा सकते हैं।

अंकुरित आहार अमृताहार

अंकुरित आहार जीवन का आधारभूत स्रोत है तथा हजारों वर्षों से पोषण का एक बड़ा स्रोत माना जाता रहा है। इसे अमृताहार भी कहा जाता है। इसे आश्चर्यजनक गुणों से युक्त, उच्च खाद्य मानक रखने वाले पोषक तत्वों का एक प्रमुख स्रोत माना जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में अमृताहार को जीवन्त आहार माना जाता है। प्रकृति में क्षारीय होने के कारण अमृताहार स्वास्थ्य के सुधार, शरीर के शुद्धीकरण में सहायक और उसे रोग के प्रतिरोधी बनाता है। यह हमारे दैनिक आहार के पोषण मूल्य को बढ़ाता है। प्राकृतिक चिकित्सा मानती है कि स्वास्थ्य संरक्षण के लिए हमारे आहार का 20 प्रतिशत भाग अम्लीय तथा 80 प्रतिशत भाग क्षारीय होना चाहिए जिसमें मुख्य रूप से बड़ी मात्रा में कच्चा आहार और अंकुरित अनाज आदि हो।

किन बीजों को अंकुरित किया जा सकता है :-

सूर्यमुखी, मोठ, लोबिया, मेथी, अल्फा-अल्फा, चना, सोयाबीन और गेहूँ आदि के बीजों को अंकुरित किया जा सकता है और इन्हें व्यक्ति विशेष की आवश्यकता या प्राकृतिक चिकित्सक के परामर्श के अनुसार लिया जा सकता है। गेहूँ को अंकुरित करते समय विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है ताकि उसमें फंगस न लगे। इसलिए गेहूँ को अंकुरित करने के लिए शीशे के जार का प्रयोग करना चाहिए तथा प्रातःकाल उनको धूप दिखा देनी चाहिए।

अमृताहार के लाभ :-

- * अमृताहार प्राकृतिक, ताजा और पूर्णतः जीवन्त आहार है। यह अधिक सरलता से पचने वाला, कम मोटापा बढ़ाने वाला, अधिक सुस्वादु और पोषक होता है।
- * अंकुरण के पश्चात कुछ बीजों में विटामिन सी 600 प्रतिशत, लौह 100 प्रतिशत, राइबोफ्लेविन 500 प्रतिशत, इनोसिटाल 100 प्रतिशत तथा फॉलिक एसिड 600 प्रतिशत की मात्रा एवं उपलब्धता बढ़ जाती है। इस प्रकार ये विटामिन तथा खनिज पदार्थों को प्राप्त करने का एक उत्कृष्ट स्रोत है।
- * अपोषक तत्वों जैसे ओलिगोसैकराइड्स आदि की मात्रा अंकुरण के पश्चात कम हो जाती है।
- * इन खाद्य तत्वों में पाया जाने वाला स्टार्च ग्लूकोज, फ्रक्टोज और माल्टोज में परिवर्तित हो जाता है। यह न केवल इसके स्वाद में वृद्धि करता है बल्कि इसकी पाचकता को भी बढ़ाता है। परिवर्तन की यह प्रक्रिया दालों में धीरे तथा अनाजों में जल्दी होती है।
- * अमृताहार शीघ्रता और आसानी से शरीर द्वारा आत्मसात कर लिया जाता है तथा शीघ्र ऊर्जा प्रदान करता है।

- * यह सरल, तैयार करने में आसान तथा सस्ता है इसलिए हर एक के बजट के अनुकूल हो सकता है।
- * यह हमारे भोजन को एक नया और प्राकृतिक स्वाद प्रदान करता है।
- * अमृताहार एक पूर्ण एवं नवजीवन देने वाला आहार है जिसमें कोई मिलावट नहीं है।
- * अमृताहार को बिना पकाए खाया जाता है इसलिए यह ईंधन की भी बचत करता है।
- * यह जीवन को सुरक्षित रखने के लिए शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करता है। इस प्रकार अनेक प्रकार के व्यसनकारी और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले खाद्य पदार्थों के प्रति लालसा जल्दी ही कम हो जाती है। अमृताहार नशे और मद्यपान के आदी लोगों के लिए भी अनुकूल है तथा उन्हें मुक्ति दिलाने में सहायक है।

अमृताहार को पकाना - अमृताहार को कच्चे की अपेक्षा पकाकर खाने से उसके पोषक तत्वों की मात्रा में और पोषक मान की गुणवत्ता में कमी आ जाती है।

दैनिक उपयोगी आहार क्रम

जीने के लिए खायें , खाने के लिए न जिएं। भोजन को आधा करो , पानी को दुगुना , व्यायाम को तिगुना करें, हँसने को चौगुना , सत्संग, भजन पाँच गुना। इस सिद्धान्त के अनुसार सभी रोगियों पर निम्नांकित आहार तालिका अपनायी गयी।

प्रातः 5 बजे : मुस्कराते हुए जागना व 2-4 गिलास पानी पीना

प्रातः 5:30 बजे : एक गिलास पानी + 1 नींबू का रस + 1 चम्मच दाना मेथी (रात को भिगोयी हुई) का पानी+2 चम्मच शहद (मधुमेह रोगी को शहद नहीं)

प्रातः 7:30 बजे : एक गिलास गेहूँ व जौ के पत्तों का रस

प्रातः 8:30 बजे (नाश्ता): ज्यूस (गाजर+ आंवला +चुकन्दर) अथवा (लौकी 300 ग्राम), तुलसी 8-10 पत्ते, पुदीना 10 ग्राम, धनिया 10 ग्राम, अदरक 5 ग्राम, टमाटर 100 ग्राम), अंकुरित मूंग, मेथी, चना, रात को भिगोयी हुई मुनक्का 5-6, अंजीर 2, बादाम 4, अखरोट 2 टुकड़े।

भोजन 11:30 बजे : चोकर सहित आटे की रोटी 1 या 2, उबली सब्जियां 300 ग्राम, कच्चा सलाद (खीरा, गाजर, पालक, टमाटर, पुदीना आदि) 200 ग्राम, सूप 200 ग्राम, छाछ 200 ग्राम।

दोपहर 3 बजे : फल ज्यूस/नारियल पानी/ सूप

4:30 बजे : मौसमानुसार फल (पपीता/ सेव/ तरबूज/ खरबूज/ अनार/ संतरा/ केला)

7.00 बजे : मौसमानुसार फल या दलिया + सब्जी+ सलाद+ सूप लगभग सभी

रोगियों को इसके एक सप्ताह बाद 3 दिन पानी पर उपवास, 3 दिन रसाहार, 3 दिन फलाहार, 3 दिन सब्जी+ सलाद+सूप पर रखा गया। इसके बाद आवश्यकतानुसार पूर्वानुसार भोजन अथवा फलाहार करवाया गया।

पथ्य (साध्य)

अपथ्य (असाध्य)

1. प्रतिदिन 30 मिनट टहलना चाय

, कॉफी प्रतिदिन

2. चबाकर खाना

ठंडा व फ्रिज के खाद्य

3. सूक्ष्म यौगिक व्यायाम मिर्च मसाले युक्त भोजन
4. अपक्व आहार मांसाहारी खाद्य
5. 12-15 गिलास पानी प्रतिदिन तैलीय व तला-भुना भोजन
6. उपवास बेकरी के खाद्यान्न
7. विश्राम मिठाई-नमकीन
8. ध्यान व प्रार्थना अत्यधिक मानसिक तनाव
9. मुस्कराहट अत्यधिक श्रम
10. फीड बैक व्यर्थ प्रलाप
11. सकारात्मक चिन्तन क्रोध
12. स्वस्थ विचार-विमर्श चिड़चिड़ाहट
13. शिथिलीकरण नकारात्मक चिंतन
14. रिश्तेदारों, मित्रों का नैतिक जल्दी-जल्दी खाना
भावनात्मक सहयोग
15. संगीत झगड़ा, आक्रामकता
16. अच्छी पुस्तकें पढ़ना एकाकी रहना

उपयोगी स्वास्थ्यवर्धक आहार

हींग - शरीर में उष्मा उत्पन्न करती है- वात, कफ, अजीर्ण का शमन करता है। रक्तस्राव को रोकने में उपयोगी शिशुओं में पेट दर्द होने पर 1 चम्मच पानी में 1 रत्ती हींग घोलकर पेट पर लगाएं। पित्त प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों के लिए अधिक उपयोगी नहीं।

आँवला - विटामिन-सी प्रचूर मात्रा में पया जाता है। शरीर के तापमान को स्थिर रखता है। नेत्रों त्वचा एवं बालों, आँखों के लिए उत्तम है। हृदयरोग, धाण्डुरोग, श्वास रोगों में लाभकारी है।

हरितकी (हरड़) - त्रिदोष शामक, अजीर्ण, मधुमेह, अतिसार, नेत्र रोगों को दूर करता है। अलग-अलग ऋतुओं में अलग-अलग अनुपान के साथ प्रयोग करने पर ऋतुजन्य रोगों से बचाव है-

ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ

वर्षा ऋतु में सैधा नमक के साथ

शरद ऋतु में मिश्री के साथ

हेमन्त ऋतु में सोंठ के साथ

शिशिर ऋतु में पिप्पली चूर्ण के साथ

बसन्त ऋतु में मधु के साथ

भोजन से पूर्व प्रतिदिन नमक के साथ एक टुकड़ा खाने से कब्ज दूर होती है।

बहेड़ा - कफ-पित्त, वात शामक, एलर्जी रोधक औषधि के रूप में कार्य करता है। हल्दी के साथ मिलाकर चर्म व दमा रोगों में उपयोगी।

त्रिफला - श्वास, कफ, प्रमेह, मूगविकार, मधुमेह में उपयोगी।

अदरक - जीर्ण संधिवात में उपयोग। वात व कफ का शमन करता है। आफरा व उदरशूल में उपयोगी।

गिलोय - यह मूत्रक व मृदुरेचक है। जीर्णज्वर की उत्तम औषधि है।

अश्वगंधा - शोध (हृद्मद्दड्डड्ड) रुह्यश सद्दह्मद्दड्ड व चर्म विरुद्ध के लिए उपयोगी। वाजीकर और शुक्रवर्धक है। अश्वगंधा के प्रयोग से शुक्राणुओं की संख्या 10 मिलियन से 100 मिलियन तक हो जाती है।

तुलसी - तुलसी में हह्मद्दड्डड्डड्ड ड्शड्डड्डड्ड रूप में ताम्र स्त्रियों में रजोनिवृत्ति के बाद चर्बी एकत्रित नहीं होने देती। वात, पित्त, कफ का शमन करती है। कफ, निःसारक, हृदय को बल देने वाली, अवसाद में लाभकारी, वाजीकर औषधि है।

हल्दी - दूध में हल्दी डालकर पीने से वात-पित्त-कफ रोगों का शमन होता है, जीवाणुनाशक है। हल्दी शहद में मिलाकर लेप करने से चोट, मोच, दर्द ठीक होता है। दूध में हल्दी डालकर पीने से खांसी जुकाम ठीक होता है। कील मुँहासों पर रात को हल्दी पाउडर लगाएँ सुबह बेसन से मुँह धो लें।

कली मिर्च - अधिक फैट, कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। इसके सेवन से कफ का नाश होता है।

त्रिकटु पूर्ण - (सौंठ पिप्पली, काली मिर्च) मिश्रण यह पाचक अग्नि को बढ़ाता है। शीत रोग को समाप्त करता है।

कडुआ नीम - नीम की ताजा कोपलें या नीम तेल की 10 बूंद कुष्ठ, त्वचा रोग व विषम ज्वर में दी जाती है।

मीठा नीम (करी पत्ता) - प्रतिदिन 10-15 पत्ते खाने से त्वचीय रोग, मोटापा दूर होता है।

धनिया - सूखा व ताजा धनिया दोनों मूगल हैं। किडनी क्लींजर है। सूजन दूर करता है। फालिक एसिड प्रचूर मात्रा में है।

मेथी - पत्तियाँ व बीज दोनों उपयोगी हैं। वातनाशक हैं। मोटापा, जोड़ों के दर्द, मधुमेह में अंकुरित मेथी का सेवन स्टीराइड का कार्य करता है।

सौंफ - सौंफ व सौंफ का अर्क पेट सम्बन्धी, शारीरिक गर्मी, सुजाक में बहुत उपयोगी है।

पुनर्नवा - मगल होने के कारण इसका रस सभी प्रकार की रोगों में उपयोगी है। विरेचनीय है। कफ दूर होता है।

छोटी इलायची (मूगल) - डायबीटीज में उपयोगी है।

अर्जुन की छाल - अर्जुन की छाल का काढ़ा हृदय रोगों में उपयोगी है।

ग्वारपाठा - अमीनो एसिड से भरपूर है। जोड़ों के रोग, मोटापा, डायबीटीज में प्रतिदिन 2 इंच (2 चम्मच) ग्वारपाठा सेवन करना चाहिए।

लहसुन - कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप को कम करता है। लहसुन पका तेल, कान दर्द, जोड़ों के दर्द में मालिश के लिए करते हैं।

प्याज - सुबह खाली पेट प्याज का रस पीने से रक्तचाप नियंत्रित होता है। किडनी रोगों में प्याज उपयोगी है।

गौमूत्र - गाय का मूत्र रस में मधुर , दोषों का शमन करने वाला , कृमिनाशक एवं कुष्ठ रोगनाशक है। उचित रूप में आभ्यान्तर पान करने से सर्व रोगनाशक होता है।

गौदुग्ध - मधुर रस, शीत वीर्य, मृदु, स्निग्ध, गाढ़ा, पिच्छिल, गुरु, मन्द, प्रसन्न गुण होते हैं। यह ओज की वृद्धि करने वाला, जीवनीय शक्ति देने वाला, श्रेष्ठ रसायन है।

दही (गाय) - भोजन में रुचि उत्पन्न करता है , जठराग्नि बढ़ाने वाला, शुक्रवर्धक, बलवर्धक, अम्ल रस एवं विपाक में कटु होता है। उष्ण वीर्य, वातनाशक, अतिसारनाशक एवं अरुचि को दूर करता है। गाय का घी स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाला , अग्नि, वीर्य, ओज, कफ, मेद को बढ़ाता है। वात , पित्त, विषजन्य रोग, उन्माद, राजयक्ष्मा, ज्वर का नाश करता है।

मधु - यह वात-पित्त-कफ तीनों दोषों का शमन करता है। बहुत सी औषधियों के साथ प्रयोग किया जाता है। अमाशय व आन्त्र अल्सर , अति तृष्णा, रक्तस्राव में 1 चम्मच ठंडे पानी में मिलाकर दिया जाता है। नींबू शहद, आँवला शहद, मोटापा, श्वास रोगों में उपयोगी है।

अन्य

1. पीपल की पत्ती को रात भर पानी में भिगो दें। प्रातः यह जल पी ले कोलेस्ट्रॉल व रक्तचाप का नियन्त्रित करता है।
2. हरी मेथी पीस लें। भीगी मिट्टी में मिलाकर शरीर पर लगा लें व कुछ देर हो सके तो धूप में बैठ जाएं। सुबह की हल्की धूप ही होनी चाहिए। यह लेप सभी प्रकार के त्वचा सम्बन्धी रोगों को ठीक करता है।
3. दो अंजीर भिगो दें। बाद में चबा चबा कर खा लें। रात को दूध के साथ लेना इसका श्रेष्ठ प्रयोग है। यह आंतों की अच्छी सफाई करता है। इससे बावासीर भी ठीक होती है।
4. गर्म उबले पानी में मेथी , सौंफ व थोड़ी अजवाइन डाल दें। ढक कर रख दें फिर छान लें। थोड़ा थोड़ा करके पीने से कई रोगों जैसे एलर्जी, मधुमेह आदि में बहुत लाभ होता है।
5. हल्दी मिला गर्म दूध रात को सोने से पहले अवश्य पीना चाहिए। सब तरह के रक्त विकार दूर होते हैं तथा वृद्धावस्था में होने वाले तन्त्रिका तन्त्र सम्बन्धी रोग भी नहीं होते।
6. 5 बादाम, 5 काली मिर्च चबा चबा कर खाएं। तत्पश्चात् 5 किशमिश व 5 बादाम चबाएं। सब प्रकार की एलर्जी, नेत्ररोग दूर होते हैं तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
7. सौंठ+ पिप्पली+ काली मिर्च त्रिकुटा कहलाता है। सभी को बराबर मात्रा में पीस कर रख लेना चाहिए। शहद के साथ चुटकी भर लेने से कई रोग ठीक होते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। यह सूजन, दर्द दूर करता है, पाचनक्रिया को शक्ति देता है, कोशिकाओं को नवजीवन प्रदान करता है। साथ ही एलर्जी दूर करता है तथा शरीर में विषों, कीड़ों आदि को निकाल बाहर करता है।
8. अदरक तथा नींबू का प्रयोग भोजन के साथ अवश्य करें। यह भोजन को पचाता है। सूजन व दर्द को दूर करता है तथा नस नाडियों को पुष्ट करता है।
9. अलसी के बीज चबा चबा कर प्रातः लेने से अनेकानेक रोग दूर होते हैं। यह प्रयोग कब्ज , मधुमेह रजोनिवृत्ति , कैंसर, त्वचा रोग , दमा अल्जाइमर किडनी तथा जोड़ों के रोगों में

- अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। अलसी में अल्फा लिनोलिनिक एसिड नाम का ओमेगा-३ फैटी एसिड तथा भरपूर फाइबर होता है।
10. अर्जुन की छाल व दालचीनी पानी में उबाल कर काढ़ा बना लों। थोड़ा थोड़ा नित्य पीने के कॉलेस्ट्रॉल, रक्तचाप हृदय रोग, सबमें हितकारी है। अर्जुन की छाल में इन्जाइम क्यू टेन होता है जो हृदय के लिए अत्यन्त लाभकारी है।
 11. पिप्पली का प्रयोग गर्म दूध के साथ अन्दर के दबे बुखार को भी दूर कर देता है। यह अल्जाइमर रोग में भी लाभकारी है।
 12. पिप्पली का प्रयोग शहद के साथ करने से फेफड़ों के रोग ठीक होते हैं। साथ ही यह लिवर तथा हृदय के लिए भी अत्यन्त लाभकारी है।
 13. अशोक की छाल को मिश्री व दूध के साथ लेने से स्त्री रोगों में उत्तम लाभ मिलते हैं।
 14. अशोक के बीजों को पान के साथ खाने से दमा जैसा जीर्ण रोग भी ठीक हो जाता है।
 15. अंगूर हमारे रक्त वाहिकाओं में थक्के नहीं जमने देते। विशेषतया काले अंगूर का प्रयोग कैंसर जैसे रोगों में भी लाभकारी सिद्ध हुआ है। यह वृक्क अथवा किडनी पर चमत्कारिक रूप से शुद्धिकरण का कार्य करता है। अंगूरों में उपस्थित एलैजिक एसिड, एन्थोसाइनिन व प्रोएन्थोसाइनिन कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने नहीं देते व उनकी क्रिया को रोक देते हैं। साथ ही रैस्विट्राल नामक पदार्थ अल्जाइमर जैसी खतरनाक बीमारी को नियन्त्रित करता है। साथ ही अंगूरों का सेवन नेत्र रोग भी दूर करता है।
 16. काली जीरी का सेवन हन प्रकार से लाभकारी है। यह हमारी रोग प्रतिरोधी कोशिकाओं को नवजीवन प्रदान करता है। इसके बीजों में से थाइमोक्वैरिनोन (ज्ज८) नामक पदार्थ मिला है जो रक्तपाप, कॉलेस्ट्रॉल तथा रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियन्त्रित करता है। साथ ही दमा, कैंसर, एलर्जी यहां तक कि ऑटोइम्यून रोगों में भी लाभकारी है।
 17. आंवला अमृत फल कहलाता है। भूमि आंवला में रोग प्रतिरोधक गुण कई गुणा होते हैं। आंवला तथा शहद का प्रयोग उत्तम है। ऊपर से दूध का प्रयोग इसकी गुणवत्ता को बढ़ा देता है। आंवला, जामुन तथा करेला मधुमेह दूर करता है। आंवला नेत्र, नाड़ी, दिमाग, याददाश्त, रक्त वाहिकाएं हृदय, फेफड़े आदि का पुष्टि प्रदान करता है। सर्दी, दमा, टी बी हृदय फेफड़े आदि को पुष्टि प्रदान करता है। सर्दी, दमा टीबी हृदय रोगों में लाभकारी है।
 18. अखरोट+हरड़+काली मिर्च का प्रयोग नेत्रों के लिए बड़ा लाभकारी है। इनमें उपस्थित 'एल्फा लिनोलेनिक एसिड' हमारी धमनियों को सुरक्षा प्रदान करता है। अतः हृदय रोगों में लाभकारी है। यह हृदय, हड्डियों तथा दिमाग के लिए अति उत्तम है।
 19. नीम में ऐजाडिरेक्टिन तथा निम्बिडिन होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए उत्तम हैं। नीम की छाल त्वचा रोगों में अच्छी है। नीम के पानी से स्नान त्वचा रोग, फोड़े फुन्सी आदि ठीक करता है। नीम के पानी को एनिमा, डूश आदि आन्तरिक रूप से देना रोगों के उपचार में काम आता है। नीम की कोमल पत्तियाँ, निबोली आदि का प्रयोग चैत्र मास में करने से रक्त विकार दूर होते हैं तथा पेट में कृमि आदि भी नहीं पनपते। यह मधुमेह, मलेरिया आदि रोगों का उपचार भी है।
 20. सभी के लिए निम्न प्रयोग हितकारी है-
 1. गुच्छा गेहूँ ज्वारे (7-8 दिन के)

- +
- 10 तुलसी के पत्ते
- +
- 1 टुकड़ा गिलोय
- +
- 1 आंवला
- +
- थोड़े सफेदे के फूल + पत्ते/ हरसिंगार के फूल पत्ते/गेंदे के फूल पत्ते
- +
1. टुकड़ा ग्वारपाठा
- +
- 2-4 नीम के कोमल पत्ते / एक टुकड़ा करेला

इन सबको पानी में मिलाकर पीस लें। स्वस्थ व्यक्ति दिन में एक दो बार तथा रोगी व्यक्ति थोड़ा थोड़ा करके कई बार प्रयोग कर सकता है। आवश्यक नहीं कि सभी वस्तुएं मिलाइ जाएं। ये सभी शरीर के लिए उत्तम हैं अतः किसी न किसी रूप में इन्हें अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लेना चाहिए।

21. एक चम्मच गेहूँ एक चम्मच भूरा चावल तथा कुछ दाने मेथी को भिगों दे। अगले दिन अंकुरित करने के लिए रख दें। फिर इनमें सेंधा नमक, गुड़, खाण्ड काली मिर्च कुछ भी मिला कर खाये। चावल अंकुरित नहीं होगा पर थोड़ा फूल जायेगा इतना काफी है। शोधों ने सिद्ध किया है कि अंकुरित गेहूँ में विटामिन की मात्रा कई गुना बढ़ जाती है। साथ ही भूरा चावल प्रयोग करने का कारण उसमें फाइबर की मात्रा 4 गुना विटामिन बी की 3 गुना तथा गाबा अर्थात γ गामा अमीनों ब्यूटाइरिक एसिड की मात्रा दस गुना बढ़ जाती है। यह हमारे तन्त्रिका तन्त्र के लिए विशेष लाभकारी है अंकुरित करने पर उसमें उपस्थित अनावश्यक फाइटिक एसिड की मात्रा कम हो जाती है जिससे शरीर में मैग्नीशियम कैल्सियम तथा जिंक अच्छी प्रकार से सोखे जा सकते हैं।

22- पिसा धनिया + शक्कर पानी के संग पीने से पित्त रोग जैसे जलन, खट्टी डकारें, अत्यधिक भूख, गड़बड़ी, रक्त, थकान, रोग, बुखार, अल्सर आदि सब शान्त हो जाते हैं।

23. घी+शक्कर भोजन में लेने के कफ शान्त होता है। साथ ही शहद त्रिकुट कच्चा केला इत्यादि भी हितकारी है। दमा, सर्दी, जकडन मोटापा आदि कफजनित रोग इस प्रकार से शान्त होते हैं।

24. नींबू+शक्कर+पानी अथवा नारियाल पानी, आंवला, खजूर आदि वात दोषों का शमन करने वाले हैं। तन्त्रिका तन्त्र संबंधित रोग, जोड़ों के दर्द, कब्ज, कमजोर याददाश्त, सूखी चमड़ी, अनिद्रा, चक्कर, माइग्रेन, कंपकपाहट आदि रोग जो वात से उत्पन्न होते हैं सब शान्त हो जाते हैं।

25. रात को शयन से पूर्व नाक में कुछ बूंद गर्म गौ धृत डालना चाहिए। यह न हो सके तो बादम का तेल भी डाला जा सकता है। साथ ही तिल अथवा सरसों का तेल मालिश के लिए अत्यन्त उत्तम है। इनसे नियमित रूप से मालिश करनी चाहिए।

8.4 सारांश

इकाई-8 में निरापद वनौषधि, चिरायता, ब्राह्मी, तुलसी आदि का वैज्ञानिक शोध निष्कर्ष देकर बताया गया है कि इन अमृततुल्य निरापद औषधियों में कुछ ऐसे जैव सक्रिय क्षाराभ होते हैं जो विभिन्न रोगों पर अपने सक्रिय प्रभाव से रोग एवं रोगाणुओं का संहार करते हैं। जैसे चिरायता में स्थित एमेरोजेन्टिन औषधीय प्रभाव में सिनकोना कुनैन की तरह होता है परन्तु कुनैन की तरह घातक नहीं है। उसी तरह ब्राह्मी में स्थित ब्राह्मीन क्षाराभ, कुचला के स्ट्रिकनीन की तरह प्रभावकारी है परन्तु विषाक्त नहीं है। इस तरह हर प्रकार के आहार एवं निरापद वनौषधियों के सम्बन्ध में प्राचीन एवं अर्वाचीन शोधों को अनुभव जन्म बनाकर आपके सामने प्रस्तुत करने का प्रयास किया है।

8.5 बोधात्मक प्रश्न

1. ऋतुचर्या आहार से क्या समझते हैं ? विस्तार से समझाइये।
 2. अमृताहार का शरीर पर प्रभाव समझाइये।
 3. एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति के लिए आहार तालिका बनाइए।
-

8.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. शर्मा प्रमिला , योग एवं प्राकृतिक उपचार, पिकसिटी पब्लिशर्स, जयपुर, 2008
2. नीरज , नागेन्द्र कुमार, मेरा आहार, मेरा स्वास्थ्य भाग- 1, माँ सीता स्मृति स्वास्थ्य संवर्धन शोध प्रकाशन, माला, जयपुर
3. गुप्ता , किरण, आरोग्य शाकाहार : जीवन का शृंगार, रचना प्रकाशन, जयपुर, 2017
4. Wigmore, A. (1978), Health for India through living food at low cost, Boston : Hippocrates Health Institute, p. 35

इकाई - 9

जीरो ऑयल (अपक्व आहार)

इकाई की रूपरेखा

9.1 प्रस्तावना

9.2 उद्देश्य

9.3 विषय वस्तु

* चुनिंदा अपक्व आहार विधियाँ

9.4 सारांश

9.5 बोधात्मक प्रश्न

9.6 संदर्भ ग्रन्थ

9.1 प्रस्तावना

भोजन शरीर की तीन मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में भी कहा- 'अन्नाद् भवन्ति भूतानि'। अतः हम स्वादिष्ट भोजन को ही पसंद करते हैं। क्या जीरो ऑयल फूड भी स्वादिष्ट हो सकता है? जी हां। मेरा मानना है कि औषधि सेवन एवं रोगग्रस्त रहने की अपेक्षा जीरो ऑयल संतुलित भोजन करना अधिक स्वादिष्ट एवं प्रसन्नतादायक है। सभी भोज्य पदार्थों में कमोबेश कुछ मात्रा में वसा उपस्थित रहती है। वसा हृदय की धमनियों में रूकावट पैदा करती है। कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राइग्लिसराइड धमनियों में जम जाते हैं जिससे हृदय रोग हो जाता है।

हालांकि कुछ लोग यह मानते हैं कि जैतून तेल या सन प्लावर तेल से ट्राइग्लिसराइड वसा कम हो जाएगी लेकिन यह सही नहीं है। हर प्रकार की वसा की अधिक मात्रा भोजन में होना ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा देगा जिससे मोटापा, हृदय रोग, डायबिटीज, अपच इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

9.2 उद्देश्य

- बिना तेल, बेसन, मैदा, ब्रेड के भोजन कैसे बना सकते हैं?
- अपक्व आहार कैसे बनाया जाता है?
- अपक्व आहार की क्या उपयोगिता है, यह किन रोगों में उपयोगी है?

चुनिंदा अपक्व आहार विधियाँ

1. टमाटर, धनिया, मूंग ज्यूस

सामग्री- 500 ग्राम टमाटर, 1 कप अंकुरित मूंग, 1 कप धनिया, 1 कप पोदीना, 2 चम्मच चीनी, 2 खीरा, नमक व काला नमक स्वादानुसार, 1/2 छोटा चम्मच भुना पिसा जीरा, 1/2 छोटा चम्मच कालीमिर्च पिसी हुई, 1/2 छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर, 4 चम्मच शहदा

विधि

* टमाटर व खीरा को धोकर काट लें। धनिया व पोदीना की पत्तियों को धोकर साफ कर लें। सबका मिक्स ज्यूस निकालें।

* सभी सामग्री मिक्स करें। ऊपर से धनिया व पोदीना सजाकर सर्व करें।

विशेषता- यह विटामिन, फॉलिक एसिड से भरपूर है। एनिमिक व गर्भवती स्त्रियों के लिए टॉनिक का काम करता है। कब्ज दूर करता है। विटामिन 'सी' मौसम परिवर्तन से होने वाली खुजली, एलर्जी, कब्ज, अपच से बचाव करता है।

2. नाशपती अंकुरित ज्यूस

सामग्री- 1/2 किलो नाशपती, 1 कप अंकुरित मूंग, 2 चम्मच नींबू का रस, नमक, काला नमक, कालीमिर्च स्वादानुसार, कुटी हुई बर्फ।

विधि

* सभी सामग्री अच्छी तरह धो लें।

* नाशपती के टुकड़े व अंकुरित मूंग को ज्यूसर में डालकर ज्यूस निकालें, अब नींबू, मसाला, बर्फ मिलाकर सर्व करें।

विशेषता- नाशपती कब्ज मिटाती है। यह विटामिन 'सी' एवं आयरन से भरपूर है। यह कब्ज दूर कर आंखों की सफाई का भी कार्य करती है। साथ ही पोषक तत्वों से भरपूर है। वर्षा काल में श्रेष्ठ ग्रीन पेय है।

3. लौकी की छाछ

सामग्री- 250 ग्राम लौकी, 50 ग्राम पोदीना, 1 लीटर छाछ।

विधि

* लौकी को कस कर, पोदीने के साथ मिक्सी में पीस लें।

* इस पिसे हुए मिश्रण को छाछ में मिलाकर स्वादानुसार नमक, भुना जीरा डालकर पेश करें।

विशेषता- हृदय रोग, मोटापा, बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करने में बहुत उपयोगी है।

4. पौष्टिक हरीरा

सामग्री- 250 ग्राम बथुआ, 250 ग्राम दही, 1 कप गाजर बारीक कटी हुई, थोड़ा सा कच्चा चिवड़ा सजाने के लिए, 1 टुकड़ा अदरक, थोड़ी सी पिसी हुई राई, कालीमिर्च व नमक स्वादानुसार।

विधि

* बथुआ को कुछ देर पानी में रखें ताकि मिट्टी पानी में बैठ जाए।

* तीन बार स्वच्छ पानी से धोएं। प्रेशर स्टीम करें। मिक्सी में पीसकर पतला कर छानें।

* दही व मसाले मिक्स करें एवं गुनगुना करें। गाजर डालें व चिवड़ा सजाकर गुनगुना पेश करें।

विशेषता- बथुआ कैल्शियम से भरपूर है। कब्ज दूर करता है। सूजन दूर करता है , जोड़ो के दर्द में विशेष गुणकारी है व मूत्रवर्धक है।

5. कोकोनट स्नो बॉल

सामग्री- 50 ग्राम पानी वाले नारियल का चूरा , 20-25 दाने खजूर (बिना बीज के पानी में भिगोए हुए) , 250 ग्राम पीला कद्दू, 1 टी स्पून इलायची पाउडर, शहद स्वादानुसार।

विधि

* नारियल क कद्दू को घियाकस कर लें। खजूर को मिक्सी में पानी मिलाकर मैश कर लें। सभी सामग्री मिलाकर लड्डू बना लें।

विशेषता- नारियल में अच्छी गुणवत्ता के प्रोटीन , ग्लिसराइड्स तथा वसा अम्ल पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, बी-1, बी-2, बी-3 तथा रिबोफ्लेविन भी प्रचुर मात्रा में होता है। यह हाइपर एसिडिटी की रामबाण औषधि है तथा स्नायु दौर्बल्य के लिए उत्तम टॉनिक है। खजूर उत्तम किस्म की शर्करा व आयरन से भरपूर होता है। कद्दू में पर्याप्त विटामिन व खनिज लवण पाए जाते हैं।

6. फ्रूट जायका

सामग्री- 1/2 किलो गाढ़ा बंधा हुआ दही, 4 चम्मच शहद, 2 सेब, 2 केला, 1 कप अनार दाने, 4-5 टुकड़े पाइनेपल , 4 फल संतरा या मौसमी कोई भी ऋतु अनुसार , काजू, किशमिश, इलायची स्वादानुसार।

विधि

* 1 घंटे पहले दही को मलमल के कपड़े में बांधकर लटका दें ताकि पानी निकल जाए।

* ऋतु अनुसार फल लेकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। सभी सामग्री को मिक्स कर फेंट लें। ठंडा करके सर्व करें।

विशेषता- यह सभी के लिए लाभप्रद है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। रोगों से रक्षा करने में उपयोगी है। पेट के लिए आरामदेह तथा विटामिन्स व प्रोटीन से भरपूर है।

7. तिल के लड्डू

सामग्री- 100 ग्राम भुने हुए तिल , 1 गीला नारियल घिया कस किया हुआ , 100 ग्राम गुड़, 10-15 इलायची, 1-1/2 कप नारियल पाउडर।

विधि

* भुने हुए तिल में नारियल मिलाएं। गुड़ कद्दूकस करें। इलायची मिलाकर नारियल पाउडर में लपेटकर या दोबारा तिल में ही लपेट लें।

* तिल के जायकेदार लड्डू मकर संक्रान्ति पर सबको खिलाएं।

विशेषता- यह सर्दी का विषय पौष्टिक आहार है। कैल्शियम, आयरन से भरपूर है।

8. एप्पल संदेश

सामग्री- 1 कप सेब कद्दूकस किया हुआ, 3/4 कप दही गाढ़ा बंधा हुआ, चुटकी भर नमक, 2 चम्मच शहद तथा इलायची पाउडर, बादाम व पिस्ता कतरन सजाने के लिए।

विधि

- * दही को छान लें। सेब व शहद को मिक्स करें।
- * दही में सभी सामग्री मिलाएं। छोटी कटोरियों में डालकर इलायची पाउडर , बादाम, पिस्ता से सजाएं।
- * ठण्डा करके सर्व करें।

विशेषता- एनिमिया, निम्न रक्तचाप दूर करने में सहायक है।

9. फल कस्टर्ड

सामग्री- 1/2 किलो दही , 4 चम्मच शहद , 8-10 टुकड़े पपीता , 2 नग आम , 1/4 भाग खरबूजा , 100 ग्राम अंगूर , 2 नग केला , 2 नग अनार , 4-5 टुकड़े पाइनेपल , 4-5 फल ऋतु अनुसार , किशमिश, काजू पिस्ता, पिसी इलाचयी स्वादानुसार।

विधि

- * फ्रूट क्रीम बनाने से 1 घंटे पहले दही को मलमल के कपड़े में बाँधकर लटका दें ताकि उसका पानी निकल जाये।
- * उपरोक्त कोई 4-5 फल ऋतु अनुसार लेकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लो। अंगूर को दो टुकड़ों में ही काटें। पानी निकले दही को खुले बर्तन में डाल दें।
- * सभी कटे फलों, किशमिश, काजू, इलायची तथा स्वादानुसार शहद डालकर सबको फेंट लें। ऊपर से पिस्ते सजाकर सर्व करें।

विशेषता- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। डायबिटिक, हृदय रोगी भी ले सकते हैं। एनिमिया दूर करता है। सौंदर्यवर्धक है।

10. डेट नट रोल

सामग्री- 250 ग्राम बीज निकले खजूर , 100 ग्राम पनीर , 100 ग्राम दरदरी भुनी मूंगफली छिलका उतरी हुई, 100 ग्राम मूंगफली दरदरी अंकुरित की हुई, 2 बड़े चम्मच नारियल का बुरादा, 1/4 छोटी चम्मच इलायची पाउडर, गुड़, बूरा, शहद आवश्यकतानुसार।

विधि

- * खजूर भिगोकर मिक्सी में पीस लें। पनीर घीयाकस कर लें।
- * इन सभी सामग्री को आपस में अच्छी तरह मिला लें और रोल कर सर्व करें।

विशेषता- यह कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन्स का अच्छा स्रोत है। इस आहार से कमजोरी दूर होती है और खून में वृद्धि होती है।

11. हैल्दी स्प्राउट

सामग्री- 50 ग्राम मूंग , 50 ग्राम मोठ , 20 ग्राम मेथी , 50 ग्राम चना , 20 ग्राम मसूर , 20 ग्राम मूंगफली, 20 ग्राम किशमिश, नमक, चाट मसाला व नीबू का रस स्वादानुसार।

विधि

* सभी (मूंग, मोठ, मेथी, चना, मसूर, मूंगफली) को 8 घंटे पानी में भिगोकर व 12 घंटे कपड़े में बांधकर अंकुरित करें।

* सभी सामग्री को मिक्स कर किशमिश, नमक, चाट मसाला व नीबू का रस डालकर पेश करें।

विशेषता- अंकुरित भोजन सभी विटामिन , प्रोटीन व मिनरल्स से भरपूर है। यह मोटापा कम कर एनीमिया, हृदयरोगी व मधुमेही के लिए विशेष उपयोगी है।

12. स्वीट पोटेटो चाट

सामग्री- 2 नग शकरकंदी, 2 चम्मच भुने तिल, 2 चम्मच हरा धनिया कटा हुआ, 1/2 कप कद्दूकस किया हुआ नारियल, नीबू का रस, नमक व कालीमिर्च स्वादानुसार।

विधि-

* शकरकंदी भून लें तथा छिलका उतारकर टुकड़े काट लें फिर तिल, नारियल, मसाला, नीबू का रस व हरा धनिया डालकर परोसें।

विशेषता- शकरकंदी , विटामिन ए , सी व कैरोटीन से भरपूर है साथ ही इसमें पर्याप्त मात्रा में फॉस्फोरस, कैल्शियम व स्टार्च पाया जाता है। थोड़ा बहुत प्रोटीन भी है। भोजन के अभाव में पेट भर खाया जा सकता है।

13. नमकीन रायता

सामग्री- 1 बड़े आकार का सेब , 1 किलो दूध का दही , 1 चम्मच इलायची पाउडर , 1 कप देशी खांड, स्वादानुसार सेंधा नमक डालें।

विधि

* दही को कपड़े में बांधें। पानी निकाल दें। दही को चलनी से छानें , खांड मिलाएं, इलायची पाउडर व हल्का सा सेंधा नमक डालें।

* सेब को छीलकर कद्दूकस करके मिलाएं। फ्रिज में ठंडा करके सर्व करें।

* रायते में मौसमानुसार लीची/ आम/पाइनेपल भी प्रयोग में ले सकते हैं।

विशेषता- प्रोटीन, आयरन और विटामिन्स से भरपूर है।

14. हरियाली बहार

सामग्री- 250 ग्राम पालक, 250 ग्राम चुकन्दर के पत्ते, 250 ग्राम शलगम के पत्ते, 250 ग्राम मूली के पत्ते, 2 नग अनार, 250 ग्राम पनीर, 1 नग नारियल, 2 नग नीबू 1 गड्डी हरा धनिया, शहद व काला नमक स्वादानुसार।

विधि

- * सभी हरे पत्तों को साफ धोकर लच्छेदार काट लें।
- * कटी हुई भाजी में अनार के दाने, पनीर के टुकड़े, नारियल कद्दूस किया हुआ, बारीक कटा हुआ हरा धनिया मिलाकर तथा शहद, नीबू, काला नमक डालकर परोसें।

15. मिक्स चना भेल

सामग्री- 1 कप ज्वार के मुरमुरे, 1 कप बाजरा मुरमुरे, 1 कप खील मुरमुरे भिगोए हुए, 1-1/2 कप हरे चने या काले अंकुरित चने, 1/2 कप अंकुरित मूंगफली, 1 कप मूंगफली सिकी हुई, काली सरसों का पाउडर चुटकीभर, 1 टी स्पून सरसों का तेल, 1 कप ककड़ी कटी हुई, 1 कप टमाटर बारीक कटे हुए, हरा धनिया, 1/4 कप शिमला मिर्च कद्दूस की हुई, 1 चम्मच नीबू का रस, 1/2 कप हरे धनिया की चटनी, 2 चम्मच बूरा, सिका जीरा, काला नमक, कालीमिर्च, सादा नमक एवं थोड़ा सा चाट मसाला स्वादानुसार।

विधि

- * हरे छोले साफ कर धो लें। मुरमुरे 2 घण्टे भिगोकर पानी में निचोड़ लें।
 - * मूंगफली सेंक कर दरदरी, कूटकर, मसाला मिलाएं। सभी सामग्री मिक्स करें। ताजा-ताजा सर्व करें।
- विशेषता- गर्मियों में ठण्डा रखने वाला चटपटा व बिना तेल मसाले वाला खाद्य है। सभी अनाज पौष्टिकता से भरपूर हैं।

9.4 सारांश

अपक्व आहार जीवन्त आहार है, जो हमारे मृतप्रायः जीवन को पुनर्जीवित कर देता है। असाध्य रोगों को ठीक कर देता है। यह कर्म खर्च में, कम समय में तैयार आहार है। यह पक्व आहार की अपेक्षा कोई गुना पौष्टिक व जीवन्तता से भरपूर है। इस आहार के सेवन से अनेक असाध्य रोगों पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

9.5 बोधात्मक प्रश्न

1. अपक्व आहार क्या है?
2. अपक्व आहार किन परिस्थितियों/रोगों में उपयोगी है?
3. अपक्व आहार की कुछ विधियाँ लिखें।

9.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. गुप्ता किरण, झुनझुनवाला सोनाली, २००६, जीरो एण्ड लो ऑयल प्राकृतिक आहार, पापुलर बुक डिपो, जयपुर

इकाई - 10

जीरो ऑयल या लो ऑयल (पक्व आहार)

इकाई की रूपरेखा

10.1 प्रस्तावना

10.2 उद्देश्य

10.3 विषय वस्तु

* चुनिंदा व्यंजन

10.4 सारांश

10.5 बोधात्मक प्रश्न

10.6 संदर्भ ग्रन्थ

10.1 प्रस्तावना

आज आदमी तथा प्रकृति के मध्य संतुलन एवं हार्मोनी अस्तव्यस्त हो गई है और उसका दुष्परिणाम हम भुगत रहे हैं। हरित क्रान्ति के नाम पर हम जमीन , वनस्पति तथा स्वयं से रिश्ता तोड़ रहे हैं। विकास की जगह विकराल विनाश मुँह बाये खड़ा है। अत्यधिक उत्पादन के नाम पर भूमि का अत्यधिक दोहन एवं शोषण हो रहा है। कृषि कल कारखाने बन जाने से पृथ्वी की उर्वरता तीव्रता से रेगिस्तान में बदलती जा रही है। हमारे स्वास्थ्य की आधारशिला ताजे जीवन्त अन्न , फल एवं शाक सब्जियाँ हैं, परन्तु अब वे उपलब्ध नहीं हैं। उनकी जगह डिब्बाबन्द , रासायनिक कीटनाशी औषध मिश्रित मृत्यु सदृश हानिकारक खाद्य पदार्थ हमारे सामने हैं। ये खाद्य पदार्थ स्वाद, स्वास्थ्य एवं पोषण की दृष्टि से हीन हो गये हैं। जिन्हें खाकर मानव जाति रुग्ण एवं विक्षिप्त हो रही है। मानव जीवन की समृद्ध एवं स्वथ बनाने के लिए प्रकृति की ओर लौटना ही होगा। हमारे आहार का मौलिक आधार खेती को नैसर्गिक एवं जैव बनाना ही होगा। इस प्रकार के प्रयोग चीन , जापान तथा अन्य विकसित देशों में प्रारम्भ हो गये हैं। सुप्रसिद्ध जैव नैसर्गिक कृषि वैज्ञानिक डॉ. मैसनोबु फुकुओका ने एक अद्भुत पुस्तक 'द नेचुरल वे आफ फार्मिंग द थयरी एण्ड प्रैक्टिकल ऑफ ग्रीन फिलोसोफी' लिखकर विश्व में एक नयी क्रान्ति की शुरुआत की है। अपने यहाँ अन्धा-धुन्ध बढ़ता कीटाणुनाशक एवं रासायनिक खादों के प्रयोग से आहार के मौलिक गुणों तथा संरचना में भी विकृति आ गई है और ऐसे आहार शरीर में अनेक जटिलताएँ एवं बीमारियाँ पैदा करते हैं। इस तथ्य की ओर इस इकाई में विशेष ध्यान आकृष्ट किया गया है।

10.2 उद्देश्य

- कॉलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, एसिडिटी, उच्च रक्तचाप, किडनी रोग जैसे रोगों में आहार बनाना सिखाना।
- स्वाद, रंग, रूप, गुणवत्ता सहित भोजन की उपलब्धता।

- आर्थिक, नैतिक, शारीरिक रूप से लाभप्रद भोजन।

चुनिदा व्यंजन

पेय

1. हॉट सी ड्रिंक

सामग्री- 1 कप आंवला ज्यूस , 1/4 कप गुड़ , 20 ग्राम अदरक , काला नमक व सादा नमक स्वादानुसार।

विधि-

- आंवले व अदरक का ज्यूस एक साथ निकल लें।
- 3 कप पानी उबाल लें, गुड़ मिला लें।
- इसी में आंवला , अदरक ज्यूस व नमक मिला दें। चाहे तो इसे सूखे आंवले पाउडर को भिगोकर उबालकर भी बनाया जा सकता है।

विशेषता- आंवला मधु, तीक्ष्ण, कषाय होने के कारण आंखों के लिए परम हितकारी, त्रिदोषनाशक है। प्रति 100 सी.सी. रस में 921 मि.ग्रा. विटामिन सी, 1.2 मि.ग्रा. लोहा, 50 मि.ग्रा. कैल्शियम तथा 20 मि.ग्रा. फास्फोरस होता है। यह एंटीऑक्सीडेंट है कब्ज दूर करता है तथा बुढ़ापे को रोकता है।

2. गुआवा ज्यूस

सामग्री- 3 नग हरे पके अमरूद , 1 कप पिसी देशी खांड (गुड़) , काजू, बादाम, किशमिश, इलायची पाउडर।

विधि-

- अमरूद को मिक्सी/ज्यूसर में डालकर ज्यूस निकाल लें और उसमें 1 कप पानी, पिसी खांड या गुड़ मिलाकर मिक्स करें।
- ऊपर से कटे काजू, बादाम, किशमिश, इलायची पाउडर मिलाकर पेश करें।

विशेषता- यह विटामिन सी का श्रेष्ठ स्रोत है जो हमारी त्वचा के लिए आवश्यक होता है।

3. कश्मीरी केसर ड्रिंक

सामग्री- 10 पत्ती केसर , 5 बादाम , 1 मोटी इलायची , थोड़ी सी दालचीनी व स्वादानुसार देशी खांड/मिश्री।

विधि-

- चार कप पानी में केसर, इलायची, दालचीनी और खांड/मिश्री को पकने दें।
- इसके बाद कप में डालकर बारीक-बारीक कतरे बादाम डालकर सर्व करें।

विशेषता- सर्दी से बचाव करता है, शक्ति प्रदान करता है।

4. ग्रेप्स डिलाइट (नवरात्रा विशेष)

सामग्री- 1 कप काले अंगूर, 1/2 कप दही ताजा, 2 छोटे चम्मच शहदा।

विधि-

- अंगूर 5-7 बार पानी में निकालकर अच्छी तरह धो लें उसके बाद मिक्सी में डालकर थोड़ा ग्राइन्ड करें फिर दही, शहद मिलाकर चलाएं।
- आवश्यकतानुसार बर्फ डालकर सर्व करें।

विशेषता- यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। रक्त की वृद्धि करता है तथा गर्मीजनित रोगों को शांत करता है।

5. तुलसी: हर्बल चाय

सामग्री-8-10 तुलसी पत्ते, 4 इंच गिलोय की टहनी, 2 इंच अदरक का टुकड़ा, 10 ग्राम पोदीने की पत्तियां, 2 चम्मच साबुत धनिया, 1 चम्मच अजवायन, 1 चम्मच दानामेथी, 1 चाय चम्मच हल्दी पाउडर, 2 बील पत्ते, 10-12 नीम की पत्तियां तथा गुड़/बताशा या नमक स्वादानुसार।

विधि-

- सभी सामग्री को धोकर कूट लें। 2 किलो पानी में डालकर 6 कप रहने तक उबालें।
- गुड़/बताशा/नमक आवश्यकतानुसार मिलाएं। चाय की तरह खाली पेट पिएं।

विशेषता- मौसमी बदलाव से होने वाले वायरल, फीवर व विभिन्न रोगों से रक्षा करता है। जोड़ों में होने वाले दर्द, सर्दी, जुकाम के लिए उपयोगी है।

6. सिंघाड़े का सूप

सामग्री- 10-15 सिंघाड़े, 1/2 बड़ा चम्मच मक्खन, 1 कप दूध, 2 कप वेजिटेबल स्टॉक (सभी सब्जियों को बारीक काटकर, उबालकर छाना हुआ पानी), नमक व कालीमिर्च स्वादानुसार, 1/4 कप कटी बीन्स व 1/4 कप कटी हुई धनिया पत्ती।

विधि-

- सिंघाड़ों को पीसकर पेस्ट बना लें। मक्खन गर्म करके, इसमें पेस्ट डालकर 2-3 मिनट हिलाएं। इसमें दूध व वेजिटेबल स्टॉक डालकर उबाल आने दें। नमक, कालीमिर्च डालें।
- कटी बीन्स डालकर 1-2 मिनट उबालें। धनिया पत्ती सजाकर परोसें।

विशेषता- यह सर्दी के मौसम का फल है। यह शरीर में आयोडीन की कमी पूरी कर थायरॉइड ग्रन्थि को सक्रिय करता है। कैल्शियम, खनिज लवणों से युक्त है।

मिठाइयाँ

1. नारियल, खजूर के लड्डू

सामग्री- 1 गीला नारियल, 20 दाने खजूर, इलायची, मेवा, नारियल का बुरादा, गुलाब की पत्तियां।

विधि-

- नारियल को कटूकस करके पीस लें। खजूर 5-6 घंटे भिगोकर पानी से निकालकर गुठली निकालें। खजूर भी बारीक पीस लें।
- कड़ाही गर्म करके 1 चम्मच घी डालें। खजूर पेस्ट व नारियल पेस्ट डालें। लगातार चलाएं। पानी सूखने पर इलायची पाउडर व मेवा मिलाएं। मनचाहा आकार दें।
- गुलाब की पत्तियां व नारियल का बुरादा लगाकर सजाएं।

विशेषता- एनिमिया दूर करने, सर्दी, जुकाम, अस्थमा में उपयोगी है।

2. सिंघाड़े के आटे का पौष्टिक हलवा

सामग्री- 1 कप सिंघाड़े का आटा, किशमिश, इलायची, बादाम भिगोए हुए, 1 चम्मच देशी गोंद, घी, चीनी व पानी।

विधि-

- सिंघाड़े के आटे को धीमी आंच पर देशी घी में भूनें।
- हल्का भुन जाने पर दरदरा किया गोंद गर्म आटे में मिलाएं। पानी डालें। चीनी डालें। बादाम, किशमिश व इलायची डालें। पौष्टिक हलवा तैयार है।

विशेषता- यह हलवा कमजोरी दूर करता है। स्त्री व प्रदर रोगों में विशेष लाभदायक है। 15 दिन लगातार खाएं।

3. करी पत्ता फिरनी

सामग्री- 50 ग्राम चावल, 25 ग्राम देशी खांड, 2-4 केसर पत्ती भिगी हुई, 1/4 टी स्पून इलायची पाउडर, 10 ग्राम करी पत्ते, काजू कटे हुए, किशमिश, 2 चम्मच खरबूजे के बीज।

विधि-

- चावल 4 घंटे पानी में भिगो दें। पानी सहित चावल और करी पत्ते पीसकर पेस्ट बनाएं। पेस्ट में देशी खांड मिलाकर जब तक गाढ़ा न हो जाए तब तक पकाएं। ठंडा करें।
- खरबूजे की मींगी, काजू, किशमिश, केसर पत्ती घुटी हुई ऊपर से डालें साथ ही इलायची पाउडर भी बुरका दें। ठंडा-ठंडा सर्व करें।

विशेषता- यह मिठाई विटामिन ए, बी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयरन से भरपूर है। यह डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। गले व फेफड़ों के इंफेक्शन में उपयोगी है। गर्भवती स्त्रियों के लिए उत्तम है।

4. रागी बर्फी

सामग्री- 100 ग्राम रागी, 100 ग्राम गुड़ (सिरप के लिए), 2 चम्मच गाय का घी, इलायची पाउडर, काजू, किशमिश, बादाम, पिस्ता।

विधि-

- बरतन में पानी उबालें। उबलते पानी में रागी दूध, सिरप डालकर कढ़ी की तरह 1-2 उबाल आने तक चलाएं, गाढ़ा होने दें।

- उसके बाद घी मिलाएं साथ ही इलायची, सूखे मेवे मिलाएं। चिकनी थाली या ट्रे पर फैलाएं चक्की काटें।

रागी दूध बनाना- रागी को धोकर रात भर भिगो दें। अगले पूरे दिन अंकुरित होने के लिए रख दें। तत्पश्चात रागी को पानी डालकर पीसें। छानकर दूध बनाएं।

गुड़- गुड़ को 1 कप पानी में गलाकर छानें, सिरप तैयार करें।

विशेषता - यह उच्च कोटि के प्रोटीन , कैल्शियम, विटामिन बी से भरपूर है। दाँतों व हड्डियों के विकास के लिए उत्तम है। सीलियक व मिल्क एनर्जी वाले व्यक्तियों के लिए पोषण का उत्तम स्रोत है।

5. मूंगफली हलवा या चक्की

सामग्री- 200 ग्राम मूंगफली, 25 एमएल पतला गुड़ या खजूर पेस्ट, 1 चम्मच घी, इलायची पाउडर, काजू किशमिश, बादाम, पिस्ता।

विधि-

- मूंगफली रातभर भिगोकर , छिलके उतारकर पेस्ट बनाएं। कढ़ाही में घी गर्म करें , पेस्ट डालकर पकाएं। जब पेस्ट चिकनाई छोड़ने लगे तो खजूर या गुड़ पेस्ट डालें। गाढ़ा होने तक थोड़ा पकाएं। इलायची पाउडर मिला दें। काजू किशमिश, बादाम, पिस्ता से सजा दें।

विशेषता- मूंगफली में 13 तरह के विटामिन्स जिसमें विटामिन ए , बी, सी, ई मुख्य रूप से होते हैं साथ ही 26 आवश्यक खनिज लवण जिनमें मुख्य रूप से कैल्शियम, आयरन, जिंक, बोरोन इत्यादि होते हैं। यह बढ़ते बच्चों के विकास , हड्डियों के विकास के लिए उत्तम है। यह इन्फेक्शन वाले रोग हेपेटाइटिस, टीबी जैसे रोगों से लड़ने में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

6. शकरकंदी पूरण पोली

सामग्री- 60 ग्राम सिंघाड़े एवं रागी का आटा , 80 ग्राम शकरकंद, 25 ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ, 1/4 कप गुड़ कसा हुआ, 50 एमएल दूध, 1 चुटकी हल्दी, 1 चुटकी इलायची पाउडर, नमक चुटकी भर, 1 चम्मच देशी घी तथा 1 चुटकी दालचीनी पाउडर।

विधि-

- सिंघाड़े एवं रागी के आटे में चुटकी भर नमक डालकर दूध से गूंथ लें। शकरकंदी उबालकर छीलकर मैश करें। इसमें इलायची पाउडर, दालचीनी पाउडर, गुड़, नारियल मिला दें।
- आटे की छोटी छोटी लोइयां बनाकर शकरकंदी स्तफ भर दें। रोटी की तरह बेलें। चपाती तवे पर खांखरे की तरह सेंकें। बाद में हल्का घी लगा दें।

विशेषता- यह विटामिन बी- 6, पोटेशियम, फाइबर, व प्रोटीन से भरपूर ी है। हृदय रोगों व कमजोरी दूर करने में उपयोगी है।

7. तिरंगी रोटी/टिक्कड़

सामग्री- 1 किलो जौ-ज्वार, गेहूं का मोटा पिसा आटा, 1 पाव धनिया, पालक व पोदीना-हरे रंग के लिए, 1 पाव हल्दी व कद्दू-पीले रंग के लिए, 1 पाव चुकंदर-लाल रंग के लिए, 1-1/2 चम्मच नमक।

विधि-

- सभी सब्जियों को बहुत कम पानी डालकर अलग-अलग उबाल लें।
- तीन रंग के आटे को गूँथें। तीनों में से तीन छोटी लोइयां बनाएं।
- लोहे या मिट्टी के तवे पर सेंककर अंगीठी या चूल्हे पर सेंके। इन पर थोड़ा घी लगाकर सर्व करें।

मिस्सी रोटी हेतु सामग्री- जौ, चना, गेहूं, सोयाबीन का मिक्स आटा, मसालों में हल्दी, नमक, मिर्च, गरम मसाला साथ में पोदीना पत्ती पीसी हुई थोड़ी सी।

विशेषता- मोटापा व कब्ज दूर होता है। विटामिन्स ओर मिनरल्स से भरपूर व्यंजन है।

8. आयुर्वेदिक खिचड़ी

सामग्री- 3/4 कप बासमती चावल, 1/2 कप छिलके वाली हरी मूंग दाल, 1/2 चम्मच घी या शीशम/जैतून तेल, 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच राई, 1/4 चम्मच हींग, 1/2 इंच अदरक, 1/2 चम्मच हल्दी, 1/2 चम्मच नमक, 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 कप पत्तागोभी, 1/2 कप गाजर कद्दूकस की हुई, 1/4 कप बींस कटी हुई, 1/4 कप मटर, 1/2 कप हरा धनिया, 4-6 कप पानी, 1 लौंगा।

विधि-

- चावल-दाल धोकर मिलाएं। कुकर गर्म करें। घी डालें। राई, जीरा, लौंगा डालें। अदरक डालें। पानी डालकर सभी मसाले डालें। उबलते पानी में दाल चावल डालें। प्रेशर कुकर बंद करें।
- 1 सीटी लगने पर 5 मिनट धीमी आंच पर पकाएं। 15 मिनट बाद ढक्कन खुलने पर सभी सब्जियां गर्म खिचड़ी में मिलाएं। प्रेशर कुकर 5 मिनट बाद खोलकर सर्व करें।

विशेषता- विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर है। सुपाच्य है।

सब्जियाँ

1. नो फैट लो कैलोरी फूल गोभी

सामग्री- 1/2 चम्मच अजवाइन, 1 फूल गोभी छोटी, 1/2 शिमला मिर्च, 1 टमाटर, धनिया 1 चम्मच, 1/4 चम्मच हल्दी, नमक स्वादानुसार।

विधि-

- कुकर में जीरा भून लें फिर इसमें चाप किया हुआ प्याज डालकर गुलाबी होने तक भूनें।
- इसके बाद इसमें थोड़ी मेथी डालकर भून लें। अब इसमें टमाटर डालकर अच्छी तरह हिलाएं।
- इसमें गाजर के छोटे-छोटे टुकड़े करके डाल दें और हल्दी, धनिया, नमक (कम) डालकर अच्छी तरह हिला लें। अब इसमें थोड़ा पानी डालकर तीन सीटी लगने तक पकने दें।
- लीजिए बिना घी/तेल की गाजर की स्वादिष्ट सब्जी तैयार है।

विशेषता- कब्ज एवं एनिमिया में लाभदायक है।

2. आटे की कढ़ी

सामग्री- 1 चम्मच जीरा+मेथी+राई (प्रत्येक बराबर), 2-4 कढ़ी पत्ता, 1/2 बड़ा चम्मच आटा, आधी शिमला मिर्च, 1 टमाटर, 1/4 चम्मच हल्दी, 1/2 चम्मच नींबू का रस, 1/4 चम्मच धनिया, नमक स्वादानुसार।

विधि-

- जीरा, मेथी, राई, कढ़ी पत्ता गुलाबी होने तक बिना घी भून लें फिर उसी में आटा गुलाबी होने तक भूनें और उसमें डेढ़ कटोरी पानी डाल दें।
- हल्दी, टमाटर चाप किया, शिमला मिर्च, धनिया व हल्का नमक डालकर सब्जी पकने तक उबाल लें। उसके बाद नींबू का रस डालें।

विशेषता- इसे गरम गरम खाने से सर्दी जुकाम में फायदा होता है।

3. पालक ओर अमेरिकन कॉर्न

सामग्री- 1/2 किलो पालक उबला हुआ (हल्का पिसा हुआ), 2 बड़े चम्मच मलाई, 1 कप अमेरिकन कॉर्न उबला हुआ, 2 बड़े चम्मच टमाटर पेस्ट, नमक, मिर्च, हल्दी, राई, गरम मसाला स्वादानुसार, थोड़ा सा तेल।

विधि-

- पालक व मलाई को एक साथ मैश करें। तेल में थोड़ी राई का छौंक लगाकर सब मसाले डालें फिर टमाटर पेस्ट डालकर पकाएं।
- उसके बाद पालक पेस्ट डालकर पकाएं और अमेरिकन कॉर्न डालकर थोड़ी देर पकाएं। स्वादिष्ट और पौष्टिक सब्जी तैयार है।

विशेषता- यह पौष्टिक एवं आयरन से भरपूर है। कब्ज व एनिमिया के लिए उपयुक्त है।

4. मेथी मलाई मटर

सामग्री- 1-1/2 कप मेथी पत्ती उबली हुई, 1/2 कप उबले हुए मटर, 2 बड़े चम्मच मलाई, नींबू या टमाटर पेस्ट, नमक, मिर्च, हल्दी, राई, गरम मसाला, थोड़ा सा तेल स्वादानुसार।

विधि-

- उबली हुई मेथी व मलाई को थोड़ा सा दरदरा पीसें, कढ़ाई में तेल डालकर राई के तड़के के साथ सब मसाले डालें। फिर मेथी, मटर डालकर थोड़ा पकाएं।
- ऊपर से थोड़ा सा नींबू डालकर सर्व करें या फिर टमाटर पेस्ट भी मेथी के साथ डाल सकते हैं।

विशेषता- आयरन व प्रोटीन से भरपूर है।

5. नो फैट लो कैलोरी शलजम

सामग्री- 1 शलजम, 1 चाप किया हुआ मोटा प्याज, 1/2 इंच टुकड़ा कद्दूस किया हुआ अदरक, 1 चाप किया हुआ टमाटर, 1/2 चम्मच धनिया, 1 पाव शिमला मिर्च, 1/4 चम्मच हल्दी, जीरा व मेथी, नमक स्वादानुसार।

विधि-

- सबसे पहले शलजम काटकर नमक लगाकर आधा घंटा छोड़ दें। उसके बाद जीरा , मेथी गुलाबी होने तक बिना घी के कुकर में भून लें। उसके बाद उसमें चाप किया हुआ प्याज डालकर बिना घी डाले भून लें।
- अब इसमें टमाटर ,अदरक, शिमला मिर्च चाप किया हुआ डाल दें और इसको दो मिनट चलाने के बाद शलजम पानी में धोकर डाल दें। अंत में इसमें हल्दी, धनिया व नमक डाल दें और दो मिनट भून लें। अब थोड़ा पानी डालकर तीन सीटी तक पका लें।

विशेषता- यह एंटीऑक्सीडेंट है। मोटापा और जोड़ों के दर्द में उपयोगी है।

10.4 सारांश

'आहार' ही औषधि है। इसे सही ढंग से पकाकर इसकी गुणवत्ता में वृद्धि की जा सकती है। इसके पोषक तत्वों को सुरक्षित रखा जा सकता है।

10.5 बोधात्मक प्रश्न

1. जीरो ऑयल से क्या अर्थ है ?
2. जीरो ऑयल की उपयोगिता लिखें ?
3. जीरो ऑयल की 3-3 पेय, नमकीन, मिठाई की व्यंजन विधि लिखें?

10.6 संदर्भ ग्रन्थ

1. किरण गुप्ता , झुनझुनवाला सोनाली, जीरो एवं लॉ ऑयल अपक्व व पक्व आहार, 2016

इकाई 11

आहार की अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा

इकाई की रूपरेखा

- 11.1 प्रस्तावना
- 11.2 उद्देश्य
- 11.3 आहार की अवधारणा
- 11.4 आहार के उद्देश्य
- 11.5 आहार के गुणधर्म एवं मात्रा
- 11.6 आहार के सिद्धान्त
- 11.7 सारांश
- 11.8 शब्दावली
- 11.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 11.10 संदर्भ ग्रंथ सूची
- 11.11 निबंधात्मक प्रश्न

11.1 प्रस्तावना

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नबोधाय योगो भवति दुःखहा॥ (गीता)

श्रीमद् भगवद् गीता के छठे अध्याय में श्री कृष्ण कहते हैं कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए निश्चित ही प्राकृतिक एवं नियमित आहार-विहार, समय पर शयन तथा जागरण आवश्यक हैं तथा जो व्यक्ति प्रकृति के इस स्वास्थ्य संबंधी विशेषकर ऋतुचर्या के सिद्धान्तों का पालन नहीं करता प्रकृति उसे रोगग्रस्त कर देती है। अतः योगासन, प्राणायाम, दिनचर्या ऋतुचर्या, रात्रिचर्या के साथ साथ आहार का स्वास्थ्य की दृष्टि से विशेष सर्वाधिक महत्त्व है।

आज प्रकृति में प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ एवं बुद्धिमान कहलाने वाली ‘मानव जाति’ ही सर्वाधिक रोगों से ग्रसित होती जा रही है। शारीरिक, मानसिक, आगन्तुज एवं सहज रोग इन चारों प्रकार के रोगों से पीड़ित मनुष्य दिनचर्या में भूल, विरोधी एवं प्रदूषित आहार, असंतुलित जीवनचर्या के कारण नित नये चिकित्सालयों, चिकित्सकों की संख्या बढ़ते हुये भी रोगी कम न होकर रोग एवं रोगी दोनों बढ़ते ही जा रहे हैं। ऐसी दुविधायुक्त स्थिति में यह इकाई आहार की अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा से संबंधी जन जागरण के आहार रूपी स्वास्थ्य की जानकारियों के साथ संक्षेप में वर्णित किया जा रहा है।

11.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप निम्न समझ सकेंगे -

- आहार की अवधारणा, आहार करने का वास्तविक उद्देश्य एवं आहार के गुणधर्म तथा आहार के रसों के अनुसार यथा मधुर, अम्ल, लवण, कटू, तिक्त, कषाय आदि के अनुसार गुणधर्म तथा आहार की आयु के अनुसार विभिन्न प्रकार की अवस्थाओं जैसे नवजात शिशु

किशोर अवस्था, युवा अवस्था एवं प्रौढ़ा अवस्था में आहार की स्वास्थ्यवर्धक हितकारी मात्रा का वर्णन या अध्ययन किया गया है। साथ ही आहार संबंधित विशेष सिद्धान्त विरोधिक आहार का भी आज के परिप्रेक्ष्य में वर्णन किया गया है।

11.3 आहार की अवधारणा

“आहार” शब्द का तात्पर्य अन्ननलिका में विभिन्न 4 प्रकार से सेवित द्रव्यों से है। “आहियते अन्ननलिका युक्तदाहारः”। आहार चार प्रकार से ग्रहण किया जाता है। अशित, पीत, लीढ़ एवं खादिता प्रत्येक व्यक्ति की (Diet) की मात्रा उसकी पाचन शक्ति (Digestive capacity) पर निर्भर करती है। आहार की वास्तविकता उपादेयता उसकी मात्रा पर निर्भर करती है। स्वस्थ जीवन के मूलतत्त्वों के अन्तर्गत आहार की अवधारणा को मुख्य आधार माना गया है। स्वस्थ रहने एवं स्वस्थ होने के लिये आहार का दोनों प्रयोजन की दृष्टि से महत्त्व है। प्राणियों में “भूख लगना” एक स्वाभाविक आवश्यक प्रक्रिया है। इस “भूख को मिटाने” एवं शारीरिक पोषण तत्त्वों की कमी की पूर्ति करना आहार का सर्वमान्य प्राथमिक आधार है। आहार क्यों करें? कब करें? कब नहीं करें? कैसे करें? कितना करें? कैसा करें? आदि प्रश्नों का उत्तर इस इकाई के अन्तर्गत हम विवेचन करेंगे।

आहार प्रीणनः सद्योवलकृद्देहधारणः।

स्मृत्यायुः शक्ति वर्णोजः सत्त्वशोभा विवर्द्धनः।

आहार के द्वारा हमें संतृप्ति शरीर धारण, स्मृति, आयु, बल, वर्ण अोज, सत्त्व एवं शोभा (सौन्दर्य) आदि की वृद्धि प्राप्त होती है। प्राणियों का जीवन स्वस्थ बना रहे इस हेतु आहार की सर्वप्रथम महती आवश्यकता है। आहार के अन्तर्गत उपयोग में आने वाले सभी द्रव्य ‘पाञ्चभौतिक’ है तथा हमारा शरीर भी पाञ्चभौतिक है। अतः पंचमहाभूतप्रधान इस सृष्टि में आहार करने वाला तथा सेवित आहार सामग्री सभी पंचतत्त्वों से निर्भित एक दूसरे को पूर्ति करने हेतु परस्पर पूरक है।

हमारे शरीर में सात धातुयें होती है यथा - रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, और शुक्र। इन सात धातुओं का उत्तरोत्तर क्रमशः निर्माण होता है। इन धातुओं की क्षतिपूर्ति एवं निर्माण हेतु पांचभौतिक आहार द्रव्यों के भोज्यांशों की आवश्यकता होती है। भोज्यांश शरीर में दो प्रकार से विभक्त होकर कार्य करते हैं। भोज्यांशों के पाचन प्रक्रिया के तहत सर्वप्रथम धातुओं के निर्माण की सतत् प्रक्रिया चलती है। तथा दूसरे भाग से शक्ति का निर्माण होता है। धातुयें एवं शक्ति निर्माण की प्रक्रिया के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार की “पाक एवं परिवर्तन; की क्रिया आहार द्वारा होता है।

रसरक्तादि धातुओं के निर्माणोपरान्त जिस अंश से शक्ति का निर्माण होता है उसका एक प्रकार से नाश होकर जो कुछ अंश बच जाता है वह मल एवं मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है। शरीरस्थ उक्त देह धारण हेतु शरीर धातु के निर्माण हेतु, मांस तत्त्व(Protien) शाक तत्त्व(Carbony drates) वसा तत्त्व(Fat) तथा लवण (Salts) और पानी आदि की आवश्यकता होती है। जिसे आहार द्वारा प्राप्त किया जाता है।

आहार की अवधारणा के अन्तर्गत मनुष्य के बाल्यकाल से ही आहार एवं पोषण की प्रक्रिया पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। हमारे देश में स्वस्थ की दृष्टि से बच्चों में कुपोषण एवं महिलाओं में पाडूरोग (खून की कमी) होना आम बात है। ऐसे में भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय तथा खाद्य एवं पोषण बोर्ड भी आहार के बारे में विशेष जागरूकता के विभिन्न कार्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। जिसमें बच्चों को स्तनपान कराने तथा गर्भावस्था में विभिन्न प्रकार के आइरन, कैल्शियम युक्त आहार के बारे में होने वाले लाभों के संदर्भ में जागरूक जाता है।

शिशु में आहार की अवधारणा

नवजात शिशु एवं माता में आहार के बारे में कुछ महत्वपूर्ण मानक निम्नानुसार है।

- 1- जन्म के तुरन्त बाद ही स्तनपान का नवजात के आरंभ करा देना चाहिये। प्रयास करें कि नवजात एक घंटे के भीतर मां के दूध का स्तनपान करें।
- 2- शिशु को प्रथम छः माह तक केवल मां के दूध का स्तनपान ही करावें। वही उसका “श्रेष्ठ आहार” है, अन्य आहार सामग्री जैसे - बाहरी दूध, खाद्य एवं पेय पदार्थ यहां तक की पानी भी नहीं देना चाहिए।
- 3- शिशु के 6 माह के पश्चात स्तनपान के साथ साथ अन्य उपयुक्त एवं पर्याप्त पूरक आहार का सेवन कराना चाहिये।
- 4- शिशु को मां का स्तनपान न्यूनतम दो वर्ष तक या उसके बाद भी कराना चाहिये।

शिशु एवं छोटे बच्चे की आहार पद्धतियों को अन्तर्गत विशेषरूप से स्तनपान सर्वोत्तम शुरुआत होती है। मनुष्य सहित प्राणियों में स्तनपान की प्रक्रिया नवजात शिशु एवं माता के मध्य घनिष्ठ-प्रगाढ़ संबंध बनाने का एक अनूठा प्राकृतिक तरीका है।

स्तनपान के लाभ निम्नानुसार है :-

- शिशु का विकास होता है।
- मां के साथ प्राकृतिक प्रगाढ़ संबंध/विश्वास बढ़ता है।
- शिशु को ज्ञानेन्द्रियों सूघना, चखना, सूंघना, स्पर्श करना आदि को उत्प्रेरित करता है।
- मां के दूध का फैटी एसिड, बौद्धिक क्षमताओं (आइ.क्यू.) को बढ़ाता है।
- शिशु की नैत्रज्योति को बढ़ाता है।
- मस्तिष्क विकास के साथ सीखने की शक्ति को बढ़ाता है।
- संक्रमण जन्य रोगों से शिशु को बचाता है।
- अतिसारीय (दस्त) संक्रमण को रोकता है।
- बच्चों में होने वाली रक्ताल्पता को दूर करता है।
- स्तनपान से प्रसवोपरान्त रक्तस्राव में कमी आती है।
- रक्तपान से मां एवं शिशु दोनों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- स्तनपान से मधुमेह पीड़ित माताओं में “इन्सुलिन;; की आवश्यकता में भारी कमी आती है।
- माताओं में स्तनपान से ब्रेस्ट कैंसर (स्तन अर्बुद) तथा अण्डाशयी कैंसर आदि नहीं होता।
- स्तनपान से बालक एवं मां दोनों की हड्डियां मजबूत होती है जिससे “ओरिस्टयोपोरोसिस” नामक रोग की संभावना नहीं होती।
- मां का दूध सुपाच्य एवं शिशु के लिये अमृततुल्य होता है।
- मां के दूध की दुग्धशर्करा शीघ्र पाचित होकर शिशु को ऊर्जा प्रदान करती है।
- मां के दूध से सभी विटामिन्स पर्याप्त मात्रा में शिशु को स्तनपान द्वारा प्राप्त होते हैं।

- मां का दूध सदैव स्वच्छ एवं निर्मल होता है।
- मां का दूध शिशु को प्रकृति का उपहार है जिसे खरीदने की आवश्यकता नहीं होती है। वर्तमान में विकसित राष्ट्रों में मां का दूध बैंक बनाकर बेचने की योजना की जा रही है।
- स्तनपान से पुनः पुनः गर्भधारण में अंतर रखने में सहायता मिलती है। जिससे “परिवार नियोजन” में सहायता मिलती है।
- स्तनपान से बालक के शरीर भार में वृद्धि तथा मां में अतिरिक्त बढ़ा हुआ भार कम करने में सहायता मिलती है।
- दुलार करते हुये स्तनपान से बच्चे की भूख तथा विकास को बढ़ावा मिलता है।
- प्रसूता मां के दूध में प्रारंभिक पीला गाढ़ा दूध जिसे “कोलोस्ट्रम” कहते हैं यह संक्रमणरोधी होता है।
- शिशु को प्रथम 6 माह में ग्लूकोज का जल, शहद, दही एवं पावडर का दूध नहीं देवें। इससे संक्रमण (अतिसार-दस्त) का खतरा बढ़ता है।
- छः माह के बाद शिशु को पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन एवं पोषक तत्वों की पूर्ति हेतु पूरक आहार देना चाहिये।

पूरक आहार

- पूरक आहार में दलिया, दाल, सब्जियां आदि को मिश्रित कर देना चाहिये।
- खिचड़ी के अन्तर एक दो सब्जियाँ डालकर खिलाने से उत्तम पोषक तत्वों की वृद्धि होती है।
- चावल, चोकर का आटा, मूंग, चना, मूंगफली, गुड़, तेल, नमक घी, दूध, आदि का आहार में उपयोग करना चाहिये।
- विटामिन ‘ए’ तथा ‘लोहतत्व’ की पूर्ति हेतु हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, कद्दू, पपीता, आम, चीकू, केले मौसमी फलों का उपयोग करना चाहिये।

गार्मिणी माताओं का आहार

- सामान्य भोजन में वृद्धि करें।
- पर्याप्त पोषणयुक्त आहार को सुनिश्चित करें।
- लौह तत्व (आइरन) एवं फालिक एसिड की गोलियों का सेवन करें।
- पत्तेवाली हरी सब्जियों का सेवन करें, इनमें फोलिक एसिड होता है।
- साबुत चने, दालें, अंकुरित दालें, पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़, तिल, मूंगफली, खजूर का सेवन अधिक करें।
- ऋतुफल एवं मौसमी, पपीता एवं सेवफल आदि का सेवन करें।
- गाय का दूध, दही एवं लस्सी का सेवन करें।

- आहार में आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करें जिससे गर्भ में पल रहे बच्चे के मस्तिष्क का विकास हो सके।
- थोड़ी मात्रा में लेकिन अधिक बार आहार सेवन करें।
- तरल द्रव्यों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।

किशोरावस्था में आहार की अवधारणा

किशोरावस्था बाल्यावस्था एवं युवावस्था के मध्य की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। सामान्यतः यह आयु 11 से 18 वर्ष के मध्य की आयु को कहा जाता है। सी अवस्था में शारीरिक एवं मानसिक योवनावस्थाजन्य भावों में बदलाव आते हैं। बालक एवं बालिकाओं में द्वितीयक लैंगिक लक्षणों का प्रादुर्भाव होता है। बालिकाओं में मासिक स्राव आना, शारीरिक बनावट में बदलाव आता है तथा भावनात्मक एवं मानसिक बदलाव भी आना प्रारंभ हो जाते हैं। शारीरिक विकास तीव्रता के साथ होता है। अतः उचित एवं पर्याप्त मात्रा में आहार लेना चाहिए। अधिक व्यायाम एवं परिश्रम के कारण अतिरिक्त पोषण हेतु प्रोटीन, कैल्शियम, लौह तत्त्व, लवण तत्त्व की पूर्ति हेतु आहार लेना चाहिए। प्रोटीन शरीर के अंगों को पूर्ण विकास हेतु आवश्यक होता है। खनिज लवण, अस्थियों तथा दांतों के निर्माणनार्थ, मजबूती हेतु कैल्शियम की अधिक मात्रा का आहार में संयोजन करें। साथ ही रक्त में हीमोग्लोबिन संश्लेषणार्थ लौह लवण की आवश्यकता हेतु खनिज लवणों का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

सभी विटामिन्स यथा: विटामिन ए, थायमिन, राइबोफ्लेबिन, नियासिन, विटामिन सी, विटामिन डी, फोलिक एसिड, विटामिन बी₁₂, हेतु संतरा, नारंगी, टमाटर, नींबू, पपीता, केला, खजूर, का सेवन दूध, गुड़ एवं हरी सब्जियां, गाजर, अंकुरित अन्न, ताजे फलों का सेवन करना चाहिये।

प्रौढ़ों में आहार की अवधारणा

60 वर्ष से अधिक आयु में अंग शिथिल एवं कार्यक्षमता में कमी आती है परिणामस्वरूप पाचन शक्ति कमजोर होने लगती है।

जरावस्था में प्रोटीन की सामान्य आवश्यकता होने के कारण केवल जीर्ण-शीर्ण ऊतकों की मरम्मत एवं कुछ नवीन ऊतकों के निर्माण हेतु आहार से प्रोटीन की सामान्य मात्रा जैसे चना, मूंग, मटर, सोयाबीन, पनीर, दूध, दही, अखरोट, बादाम, गेहूं, चावल, टमाटर, हरी सब्जियों से युक्त भोजन सामग्री का सेवन करना चाहिये।

आहार में अधिक परिश्रम करने वालों को अधिक वसा की आवश्यकता होती है, लेकिन जरावस्था में चूंकि दिमागी कार्य अधिक होता है अतः अधिक वसायुक्त आहार नहीं लेना चाहिए। अधिक वसा युक्त आहार लेने से संतर्पणजन्य रोग एवं हृदय संबंधी व्याधियां /उपद्रव होने की संभावनायें बनी रहती हैं।

- 1 रेशेयुक्त (फाइबर) आहार का सेवन करें।
(चोकर युक्त आटा, छिलकायुक्त दालें उन्हें लेने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।)
- 2 हरी पत्तेदार सब्जियों के अधिक सेवन करने से पोष्टिक तत्त्व कैल्शियम, आयरन आदि की प्राप्ति होती है।
- 3 तरल द्रव्य आहार में अधिक लेने से अम्लपित्त कम होता है साथ ही कब्जियत भी दूर होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है।

- 4 हल्का सुपाच्य, मुलायम एवं आसानी से चबने वाला या सब्जियों में गलाकर आहार का सेवन करना चाहिये।
- 5 मौसमी फल, आंवला, पपीता, अंकुरित अन्न, दलिया, खिचड़ी, गाय का दूध, टमाटर सूप, सलाद, गाजर, खीरा, मूली, ककड़ी तथा विटामिन सी एवं कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करना चाहिये।

11.4 आहार का उद्देश्य

- क्षुधा को शान्त करना
- स्थूल शरीर को शक्तिमान बनाना।
- शरीर में बल की वृद्धि करना
- रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाना
- शरीर का पोषण करना
- मानसिक स्वास्थ्य (सात्विक भाव) को बढ़ाना
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य का संरक्षण करना
- शरीर, मन एवं आत्मा को स्वस्थ रखना
- सत्त्व (मन) बुद्धि का विकास करना
- आहार शुद्धि से सत्त्व शुद्धि करना
- सत्त्व शुद्धि द्वारा राग द्वेष, मोह आदि से दूर रहना
- शरीर एवं मन को शुद्ध एवं पवित्र बनाये रखना
- शारीरिक शक्ति क्षय को रोकना
- शरीर में उचित ताप को प्रदान करना
- सुपाच्य एवं बलकारक - पुष्टिकारक होना
- उत्तेजनाओं से दूर करने वाला
- स्मृति, आयु एवं ओज बढ़ाने वाला
- वर्ण-सत्त्व एवं सौन्दर्य बढ़ाने वाला
- ऋतु संधिजन्य रोगों से दूर करने वाला
- स्वास्थ्य के लिये हितकर एवं कल्याणकारी
- संतुलित आहार में 80 प्रतिशत क्षार एवं 20 प्रतिशत अम्लीय होता है।
- आंतों की सफाई कराने वाला
- मानसिक शान्ति प्रदान कराने वाला
- संतृप्ति देने वाला
- थकान एवं भूख मिटाने वाला हो

- शरीर में लचीलापन एवं स्निग्धता बढ़ाने वाला
- सप्तधातुओं का सम्यक् विकास करने वाला
- तेजमिर्च मसाला एवं तरीदार तेलीय उत्तेजित आहार न हो।
- निष्प्राण (तत्त्वहीन/निस्सार) भोजन न हो।
- नशीली - विषली आहार सामग्री न हो
- फल सब्जियों युक्त पोषण तत्त्वों वाला आहार हो।
- प्राकृतिक चिकित्सा के अनुकूल पालक, बथुआ, पत्तागोभी, लौकी, टमाटर, मैथी, आदि सब्जियों एवं सेव, अमरूद, पपीता, अंगूर आदि फलों युक्त आहार होना चाहिये।

शरीर एवं आत्मा रूपी मकान के तीन आधाररूपी स्तम्भ वात पित्त एवं कफ माने गये हैं। इसी प्रकार तीन उपस्तम्भ (अर्थात् सहायक खम्भे) के रूप में आहार निद्रा एवं ब्रह्मचर्य की गणना की है यथा - “त्रय उपस्तम्भा इति - आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति”। इन तीन उपस्तम्भों में भी आहार की गणना सर्वप्रथम की है। आहार से ही रसादि सात धातुओं की क्रमशः उत्पत्ति वात, पित्त एवं कफ रूपी त्रिदोषों की उत्पत्ति एवं वृद्धि तथा क्षय होता है। आहार के अभाव में शरीर की जीवनीय स्थिति का परिचालन असंभव है। “कलावन्नगताः प्राणाः” अर्थात् प्राणों की स्थिति अन्न (आहार) पर आश्रित है।

“प्राणाः प्राणमृतामन्नंलोकोमनोडवसाद अधावति।

वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभा सुखम्॥

तुष्टिः पुष्टिबलिं मेर्धा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्॥”

11.5 आहार के गुणधर्म (षड् रसों के अनुसार)

शरीर के रखरखाव, मरम्मत एवं विकास के लिये गुणात्मक आहार की आवश्यकता होती है। ऐसे में जो आहार का सेवन किया जाता है, सामान्यतः वह षड् रस युक्त होता है। पंचमहाभूतों से इन मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त एवं कषाय छः रसों की उत्पत्ति होती है। सर्वप्रथम आकाश से उत्पन्न होने वाला सौम्य तासीर का जल जो कि शीतल, हल्का एवं अव्यक्त इस रूपी गुण प्रधान होता है वह वर्षा से पांचभौतिक पृथ्वी पर गिरकर इन पंचतत्त्वों से गुणयुक्त हेकर स्थावर एवं जंगम प्राणियों को तृप्त करता है।

इन रसों का पांचभौतिक संगठन पूर्णतया प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से वैज्ञानिक है। रसों का पांचभौतिक संगठन - सोम गुण की प्रधानता से मधुर रस की सर्वप्रथम उत्पत्ति होती है। अर्थात् पृथ्वी एवं जले के संयोग से मधुर रस उत्पन्न होता है। पृथ्वी एवं अग्नि की अधिकता से अम्ल रस की उत्पत्ति होती है। जल एवं अग्नि महाभूत की संयोजन से लवण रस उत्पन्न होता है। वायु एवं अग्नि गुण के संयोग से कटु रस की उत्पत्ति होती है।

वायु एवं आकाश गुण के संयोग से तिक्त रस उत्पन्न होता है। पृथ्वी एवं वायु महाभूत के संयोग से उत्पन्न गुण से कषाय रस की उत्पत्ति होती है।

वैद्यक शास्त्र में आहार के गुणों के सिद्धान्तानुसार रसों की दो प्रकार की ऊर्ध्व एवं अधोगति का उल्लेख किया है। आचार्य चरक कहते हैं कि जिन रसों में पंचमहाभूत की दृष्टि से अग्नि और वायु प्रधान रूप से होते हैं वे प्रायः ऊर्ध्वगामी होते हैं, कारण स्पष्ट है कि वायु हल्की एवं गतिशील गुण

प्रधान होती है। साथ ही अग्नि गतिशीलता जलती हुई ऊर्ध्वगामी होती है। अतः ऐसे रस “कटुरस” प्रधान है। जिन रसों में पृथ्वी एवं जल महाभूत की प्रधानता विशेषरूप के होती है। वे रस अधोगामी गतिशील स्वभाव वाले होते हैं। उदाहरण के लिये जैसे - मधुर रस। पृथ्वी महाभूत गुरु स्वभाव वाली होती है। जल भी नीचे की ओर गतिशीलमय होता है। साथ ही जिन रसों में दोनों प्रकार के अन्य मिश्रित पंचमहाभूतों का सम्मिश्रण होता है, वे शरीरस्थ ऊर्ध्व एवं अधोभाग में गतिशील होने वाले होते हैं।

1 मधुर रसजन्य आहार के गुणधर्म :

- यह रस रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि मज्जा, शुक्र एवं ओजवर्धक होता है।
- आयु के लिये “हितायु” होता है।
- कर्ण, नासिका, रसना, चक्षु एवं स्पर्श सहित पांचों इन्द्रियों को प्रसन्न रखता है।
- वर्ण को निखारता है।
- शारीरिक बल की वृद्धि करता है।
- बढ़े हुए पित्त को शान्त करता है।
- बढ़ी हुयी वायु को शान्त करता है।
- शरीरस्थ विष को शान्त करता है।
- तृष्णा (प्यास) को दूर करता है।
- त्वचा, केश, कण्ठ के लिये हितकर होता है।
- जीवनीय शक्ति (इम्युनिटी) को बढ़ाता है।
- शरीर को प्रसन्न करता है।
- शरीर को स्थूल (मोटा) बनाता है।
- शरीर में स्थिरता उत्पन्न करता है।
- सप्त धातुओं की क्षीणता को नष्ट करता है।
- शरीरस्थ करे हुये स्थानों का संघान करता है।
- आहार में रोचकता उत्पन्न करता है।
- पाचन रस अधिक गुरु नहीं, स्निग्ध एवं उष्ण स्वभाव वाला होता है।

2 कटुरसजन्य आहार के गुणधर्म -

- “कटु को रसों वक्रं शोधयति” मुख शोधन करता है।
- “अग्निं दीपयति” अग्नि को प्रदीप्त करता है।
- “मुक्तं शोशयति” सेवित आहार का अवशोषण करता है।
- नसिका से कफ का स्राव कराता है।
- “चक्षुर्विरेचयति” आंखों से जल का स्राव कराता है।

- पंचज्ञानेन्द्रियों को अपने अपने कार्य में कर्म करने हेतु उत्तेजित करता है।
- आमदोष, शरीर में शोध (सूजन) स्थूलता (मोटापन) को दूर करता है।
- शरीर में स्नेह (चिपकापन) को नष्ट करता है।
- भोजन में स्वाद उत्पन्न करता है।
- खुजलाहट को दूर करता है।
- स्रोतसों को फैलाने का कार्य करता है।
- बढ़े हुए कफ को शान्त करता है।
- कटूरस लघु, उष्ण एवं रूक्ष गुण प्रधान होता है।

3 तिक्त रस जन्य आहार के गुणधर्म

- तिक्तरस स्वयं अरोचक किन्तु अरूचि को दूर करने वाला होता है।
- विष के प्रभाव को दूर करता है।
- कृमियों (पेट के कीड़े) को दूर करता है।
- रक्त का शोधन करता है।
- मूत्रछा, दाह (जलन) पिपासा (प्यास) को नष्ट करता है।
- दाद, खुजली एवं कोढ़ को दूर करता है।
- पित्त एवं कफ को सुखाने का कार्य करता है।
- तिक्तरस रूक्ष, शीत और लघुगुण प्रधान होता है।
- नासिका, मुख, गला, औष्ठ एवं जिह्वा को स्वच्छ रखता है।
- दाह (जलन) एवं मुत्रछा को दूर करता है।
- भ्रमर (भौरों) और चीटियों को विशेष प्रिय होता है।
- मधुर रस स्निग्ध, शीत एवं गुरू (भारी) गुण प्रधान होता है।

4 अम्ल रस जन्य आहार के गुणधर्म

- अम्ल रस (खट्टा रस) आहार में रूचि उत्पन्न करता है।
- जाठराग्नि को बढ़ाता है।
- शरीर को मोटा करता है।
- शारररिक शक्ति बल को बढ़ाता है।
- इन्द्रियों को बलवान बनाता है।
- हृदय को तृप्त रखता है।
- मुख से जल का स्राव कराता है।
- वायु का अनुलोमन करता है।

- सेवित आहार को मुख से खींचकर आमाशय में पहुंचाता है।
- भोजन को गीलाकर उसे पकाता है।
- सप्तधातुओं को तृप्त करता है।
- अम्ल रस, लघु, उष्ण और स्निग्ध गुण प्रधान होता है।

5 लवण रस जन्य आहार के गुणधर्म

- आहार को पचाने में प्रधान होता है।
- जाठराग्नि को प्रदीप्त करता है।
- सप्तधातुओं में से “ओज” को पृथक् करता है।
- छेदन, भेदन, तेज (तीक्ष्ण) होता है।
- विकासी संधि बंधनों को ढीला करने वाला होता है।
- मुख में अर्थात् लालास्राव (लार) को बढ़ाता है।
- कफ को पतला करता है।
- शरीर में ऊर्ध्व एवं अधो स्रोतों को शुद्ध करता है।
- शरीरस्थ अवयवों को कोमल बनाता है।

6 कषायरस जन्य आहार के गुणधर्म

- कषाय रस संघान (जोड़ने वाला) होता है।
- कषाय रस संशमन करने वाला होता है।
- रोपण (मांसाददि की पूर्ति) करने वाला होता है।
- क्लेद का शोषण करने वाला होता है।
- पित्त, रक्त एवं कफ में आये दोषों को शान्त करता है।
- कषायरस रूक्ष, शीत एवं गुरू गुण प्रधान होता है।

इस प्रकार इस द्रूस गुण प्रधान प्रत्येक रस के गुणधर्म का स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्णन किया है। आज आहार सामग्री के प्रदूषित सेवन करने से स्वास्थ्य के क्षेत्रों में प्रतिकूल प्रभाव बढ़ रहा है। जीवन शैली जन्य रोग जैसे मोटापा, थायरोराइड, मधुमेह, जोड़ों में दर्द, उच्चव्यान (हाई बी.पी.) आदि रोगोंने सम्पूर्ण विश्व में पांव पसार रखे है। द्रूसों के गुणधर्मानुसार इनकी मात्रा कम अधिक होने पर इनका संतुलन करते हुये वात-पित्त एवं कफ रूपी त्रिदोषों को सम अवस्था में किया जाता है। जिससे दोषसाम्य होकर आरोग्यता प्राप्त होती है।

रूक्ष गुणों के अन्तर्गत कषाय रस सभी रसों में प्रधान तथा कटुरस मध्यम एवं तिक्त रस कम रूक्ष होता है। उष्ण गुणों के अन्तर्गत लवण रस “उत्तम” तथा अम्ल रस मध्यम एवं कटु रस कम उष्ण गुण वाला होता है। शीत वीर्य प्रधान गुणों के अन्तर्गत मधुर रस प्रधान तथा कषायरस मध्यम और तिक्त रस कम शीत होता है।

गुरुतारूपी गुणों के अन्तर्गत मधुर रस प्रधान, कषायरस, मध्यम तथा लवण रस न्यून होता है। कटुता के अन्तर्गत तिक्त रस प्रधान तथा कटु रस मध्यम तथा अम्लरस न्यून होता है।

सेवन किये गये (भक्षित) मधुरादि रस वाले आहार द्रव्यों को आमाशय से लेकर छोटी बड़ी आन्त्रों में जाठराग्नि द्वारा परिपाक होकर जिस रस विशेष को उत्पत्ति होती है उसे ‘विपाक’ कहते हैं। ‘यथा जाठरेणाग्निना योगाद्यदुदेति रसान्तरम्। आहारपरिणामन्ते स विपाक इति स्मृतः॥

(आचार्य वाग्भट्ट सू.अ.9) सामान्यतः विपाक तीन प्रकार का होता है। कटुतिक्त कषाय के रस वाले आहार द्रव्यों का विपाक कटु होता है। अम्ल रस वाले आहार द्रव्यों को विपाक अम्ल होता है तथा मधुर एवं लवण रसों वाले आहार द्रव्यों को विपाक मधुर होता है।

पाक अर्थात् शाब्दिक अर्थ के रूप में ‘पकाना’ है। इसी प्रकार परिणाम अर्थात् पककर द्रव्यों का स्वरूपान्तरण या रसान्तर परिवर्तित होना परिणाम कहलाता है। आहार द्रव्यों का भोजन करने के उपरान्त पहला ‘अवस्था पाक’ तथा दूसरा निष्ठापाक या विपाक होता है। अवस्थापाक के अन्तर्गत आहार से किट्ट के रूप में कफ-पित्त-वात-मूत्र-पुरीष आदि का पृथक्करण होता है। इस परिवर्तनों के अन्त में सार रूप में ‘रस धातु’ की उत्पत्ति होती है। यही ‘रसधातु’ शरीर के अवयवों का पोषण करती है। जो कि आहार का अन्तिम परिणाम कहलाता है।

आहार के अन्तिम परिणाम के रूप में ‘रसधातु’ का मधुर अम्ल तथा कटू रूप में जो अन्तिम परिवर्तन होता है। उसको विपाक या निष्ठापाक कहते हैं। आयुर्वेद के आचार्य सुश्रुत दो प्रकार के ही विपाक मधुर तथा कटु को ही मानते हैं। वे ‘अम्ल विपाक’ को नहीं मानते हैं।

विपाकों के पृथक् पृथक् कार्य निम्नानुसार होते हैं। 1 मधुर विपाक वाले द्रव्य मल एवं मूत्र को निकालते हैं। कफ और शुक्र को बढ़ाते हैं। 2 अम्ल विपाक वाले पित्त को बढ़ाते हैं। मल मूत्र को निकालते हैं तथा शुक्र को नष्ट करते हैं। 3 कटु विपाक वाले द्रव्य शुक्र को नष्ट करते हैं, मल एवं मूत्र को बांधते हैं और वात को बढ़ाने वाले होते हैं। गुरु एवं लघु की दृष्टि से मधुर विपाक ‘गुरु’ और कटु एवं अम्ल विपाक लघु होता है।

आहार द्रव्यों के छः रसों को वैज्ञानिक लक्षण -

मधुर रस -

- 1 जो रस स्नेहन, प्रीणन, तृप्तिकर, आह्लादा (आनन्ददायक) शरीर में मृदुता उत्पन्न करे वह मधुर रस होता है। मधुर रस मुख में शीघ्र फैलता है, और लेप की तरह महसूस होता है।
- 2 अम्लरस - जो रस खाने पर दांतों को खट्टा करे, मुख से लाला स्राव करावे। मुख में पूर्ववर्ती अन्य रसों का बोध करावे। मुख एवं कण्ठ में दाह उत्पन्न करावे। वह अम्ल रस होता है।
- 3 लवण रस - जो रस खाने के बाद मुख में गीलापन उत्पन्न करे, लाल स्राव करावे, मुख में मृदुता उत्पन्न करे और मुख तथा कंठ के दाह उत्पन्न करे वह लवण रस होता है।
- 4 कटुरस - जो रस आहार करते ही स्पर्श मात्र से उद्धिग्नता उत्पन्न करे, सुई सुभने जैसी वेदना उत्पन्न कर दे, मुख-नसिका में नेत्र में दाह उत्पन्न करते हुए जल का स्राव करावे वह कटु रस होता है।
- 5 तिक्त रस - जो रस जिह्वा से संयुक्त होते ही जिह्वा की शक्ति को नष्ट करे अर्थात् जिह्वा के लिये प्रिय नहीं हो, जो मुख में विशदता, शोष उत्पन्न करे वह तिक्त रस होता है।
- 6 कषाय रस - जो रस जिह्वा के स्पर्श में विशुद्धता एवं जड़ता उत्पन्न करे, जिसके द्वारा गला बंधने जैसा महसूस हो उसे कषाय रस कहा जाता है।

7 हितकर एवं अहितकर आहार - हितकर एवं अहितकर आहार के अन्तर्गत जल स्वभाव से अन्न को क्लिन्न करता है तथा धातुओं में क्लेद उत्पन्न करता है।

लवण रस कफादि के संघात को पतला करता है। क्षारीय आहार का पाचन करता है। मधुर द्रव्यों युक्त आहार टूटे स्थान को जोड़ता है। घी स्नेहन करता है। दूध जीवनीय होता है। मांस शरीर को मोटा/स्थूल करता है। मांस रस शरीर में तृप्ति को उत्पन्न करता है। मदिरा मांसादि को शिथिल करती है।

द्राक्षासव अग्नि को तेज करता है। दही शोथ (सूजन) उत्पन्न करता है। उड़द की दाल मल मूत्र अधिक पैदा करती है। क्षारीय आहार दृष्टि तथा शुक को कम करता है। अम्ल आहार अनाज तथा आंवले को छोड़कर सभी पित्त को बढ़ाते हैं। सभी मधुर प्रायः कफ को बढ़ाते हैं। तिक्त द्रव्य वातवर्धक और अवृष्य होते हैं तथा कटुरस वाले द्रव्य वातवर्धक एवं अवृष्य होते हैं।

अहितकर आहार -

(अ) दानेदार चीनी, मिठाइयां, मुरब्बा, तली हुई आहार द्रव्य सामग्री, आचार, नमकीन, कचौड़ी, डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, मेदा से बनी हुई वस्तुएँ, जकफूड, फास्ट फूड, आदि का सेवन हानिकर होता है।

ब) विशेषकर बच्चों को भी टॉफी, गोली, कुल्फी, बिस्कुट, ठंडे पेय, चाय कॉफी की आदत से बचना चाहिये क्योंकि इनके सेवन से पाचन तंत्र तथा दांत दोनों को नुकसान होता है।

स) उत्तेजक एवं मादक आहार द्रव्यों के सेवन से बचना चाहिये।

द) कब्जनाशक जुलाब तथा तेज दस्तावर (रेचक) दवायें लेना भी हानिकारक है। इनसे आंते कमजोर होती है तथा पाचन शक्ति और कमजोर हो जाती है।

निम्न विरोधी आहार (इनको मिलाकर सेवन नहीं करें।)

- दही को गर्म रोटी या अन्य किसी गर्म पदार्थ के साथ नहीं खाना चाहिये।
- ठंडे दूध में घी मिलाकर नहीं पीना चाहिये।
- घृत के साथ समान मात्रा में शहद (मधु) का सेवन नहीं करें यह विष के समान हानिकारक होता है।
- कांसा, तांबा, पीतल के पात्र में रखी खटाई, दही-छाछ, दूध, मक्खन नहीं खाना चाहिये।
- दूध के साथ, शराब, मांस, मछली, इमली, नीबू, जामुन तथा कटहल नहीं खाना चाहिये।
- मछली के साथ गन्ने का रस एवं शहद नहीं खाना चाहिये।
- मूली के साथ शहद एवं खरबूजा तथा खरबूजे के साथ दही का सेवन नहीं करना चाहिये।
- गरम भोजन के बाद ठंडी लस्सी, आइसक्रीम, ठंडे पेय का सेवन नहीं करना चाहिये।
- भोजन करते समय “साधु भाव” रखें न कि “स्वादु भाव” इससे अधिक भोजन खाने में आता है जो कि कब्ज पैदा कर सभी रोगों का कारण है।
- झूठे भोजन एवं मक्खियां बैठी हुयी हो ऐसे आहार का सेवन नहीं करना चाहिये।
- भोजन के पूर्व हाथ मूंह का प्रक्षालन करें तथा अन्त में दांतों मसूठों पर अंगुलियाँ मुलायम ब्रुश से साफ कर कुल्ले अवश्य करना चाहिये।

- व्यसनयुक्त आहार बीड़ी, तम्बाकू, भांग, शराब अधिक चाय के सेवन से पूर्णतया बचना चाहिये।
- भोजन के लिये नहीं जीये अपितु जीवन जीने के लिये भोजन करें जो कि भूख मिटाने के लिये है।
- प्रातः कालीन नाश्ते (अल्पाहार) में ताजे फल, गाजर आदि का सलाद, अंकुरित अनाज या दूध कोई भी एक आवश्यकतानुसार ही लेना चाहिये।
- हमेशा स्वच्छ एवं सबल रहने हेतु शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ है।
- ज्यूस (फलरस) की अपेक्षा फूलों का सेवन ज्यादा लाभदायक होता है, क्योंकि इसके अन्तर्गत (फाइबर) रेशा होता है जो कि पाचन तंत्र के लिये हितावह है।
- कब्ज ही सभी रोगों का मूल कारण है अतः फल, सब्जियाँ, चोकर, अंकुरित अनाज, आंवला, नीबू नारंगी एवं मात्रावत आहार प्रसन्नचित होकर करना चाहिये।
- आहार जीर्ण होने पर ही करें यथा - “जीर्णेअरनीयात्”॥
- उष्ण आहार करना चाहिये - जिससे स्वाद प्रतीती होती है। भोजन शीघ्र पचता है। कफ शोषण एवं वायु का अनुलोम होता है।
- स्निग्ध आहार का सेवन करना चाहिये - जिससे अग्नि तीव्र होती है। बल वर्ण एवं इन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है।
- विरूद्ध वीर्य वाले आहार नहीं करना चाहिये। जैसे दूध एवं मछली का एक साथ सेवन। मछली उष्णवीर्य तथा दूध शीतवीर्य होता है। एक साथ सेवन से बेमेल होकर रक्तविकार, कुष्ठ एवं नपुंसकता आदि रोग उत्पन्न करता है।
- “इष्टदेशे” अर्थात् अनुकूल स्थान पर और सभी मनोनुकूल सामग्रियों के साथ भोजन करना चाहिये।
- जल्दी जल्दी भोजन करने से आहार उन्मार्गी हो जाता है। सम्यक् पाचन नहीं होने से उत्तम गुणों की प्राप्ति नहीं होती है।
- अत्यधिक धीरे धीरे भी आहार नहीं करना चाहिये क्योंकि अधिक धीरे खाने से भोजन अधिक खाने में आता है एवं शीतल भी हो जाता है। आहार का पाक भी विषम हो जाता है। अतः बहुत अधिक धीमे धीमे भोजन नही करें।
- भोजन में चोकर के आटे की रोटी के साथ हरी सब्जियां व पत्तीदार सब्जियां श्रेयस्कर होती है।
- भोजन में तेज मसालें एवं तेल की तरी से बचना चाहिये।
- रेशे युक्त (फाइबर) आहार लाभदायक है। रेशेदार आहार मलनिष्कासन (आंतों की सफाई) में सहायक होता है तथा रोग [निरोध/निवारण](#) में लाभप्रद होता है।
- भोजन में साधारण नमक की बजाय अल्प मात्रा में यथा संभव सैंधव लवण का हो प्रयोग करना चाहिये।

- अन्न प्रधान भोजन सामान्यतः दो से अधिक बार नहीं करें।
- भोजन में क्षारधर्मी आहार द्रव्यों की मात्रा 80 प्रतिशत तथा अम्ल वर्षा आहार द्रव्यों की मात्रा 20 प्रतिशत संतुलित होनी चाहिये। अन्यथा रक्त में अम्लता बढ़ने से अनेक रोग होते हैं।
- मुख्य क्षारधर्मी आहार द्रव्यों - हरी सब्जियां, मटर, फूलगोभी, पत्तागोभी, ककड़ी, गाजर, मूली, तुरई, टिण्डा, लौकी, भिण्डी, पत्तीदार सब्जियाँ, कच्चा नारियल, अंकुरित अन्न, कच्चा दूध, भीगे हुये सूखे मेवे (दाख, अंजीर, खजूर) गुड़ आदि आते हैं।
- मुख्य अम्लधर्मी आहार द्रव्यों में - घी, तेल, तली चीजें, पापड़, गर्म छाछ, दही, गेहूं, चावल, मक्का, बाजरा, काजू, मूंगफली, मैदा, बेसन, बिना चोकर का आटा, गिरीदार मेवे, आचार, चटनी, मुरब्बा, शक्कर, मांस एवं अन्य जंक फूड पिज्जा, बर्गर आदि आते हैं।
- शरीर के तापमान के अनुसार ही भोजन एवं पेय पदार्थ का प्रयोग करना चाहिये।
- तन्मना मुजीत - मन लगाकर भोजन करना चाहिये।
- अजल्यन्नहसन् - वार्तालाप करने हुये, हंसते हुए भोजन नहीं करें।
- आत्मानमभिसमीक्ष्य भुज्जीय सम्यक्, अपनी आत्मा को भली प्रकार सोच समझ कर आहार सेवन करना चाहिये। यह भोजन सामग्री मेरे स्वास्थ्य एवं शरीर तथा मन के लिये लाभकारी है, ऐसा विचार कर आत्मा के अनुसार भली प्रकार सोच समझकर ही भोजन करना चाहिये।

11.6 आहार के गुणधर्म एवं मात्रा

आचार्य चरक ने कहा कि “आहार की जो मात्रा भोजन करने वाले की प्रकृति में बाधा न पहुंचाते हुए यथा समय पच जाये वही उस व्यक्ति के लिये प्रमाणित मात्रा है।”

- 1 जो समय पर पच जाये।
- 2 जो किसी भी प्रकार कष्ट न पहुंचावे।
- 3 जो शरीर की नित्य होने वाली क्षतियों की पूर्ति करें।
- 4 स्वाभाविक भूख से कुछ कम प्रमित मात्रा में करें।
- 5 ठूस ठूसकर अधिक आहार का सेवन नहीं करें।
- 6 आमाशय का आधाभाग आहार से पूर्ति करें।
- 7 चौथाई भाग पानी एवं चौथाई हवा के लिये छोड़े।

आहार की मात्रा के अन्तर्गत चरक ऋषि कहते हैं कि उदर (आमाशय) के तीन विभाग (स्थान) रखकर मात्रापूर्वक आहार करना चाहिये।

यथा- त्रिविधं कुक्षौ स्थापयेद वकाशांश माहारस्या हारमुपयुजानः

तद्यथा- एकमव काशांशं मूर्तानामाहारविकाराणाम् एकं द्रवाणां

एकं पुनवतिपित्त श्लेष्माणाम्, एवावर्ती आहारमात्रामुपयुज्जयो

नामात्राहारजं किंचिदशुभं प्राप्नोति॥

(चरक वि.स्थान 2/3)

अर्थात् स्वस्थ रहने के लिये आहार के लिये यह आवश्यक है कि व्यक्ति अपने उदर (पेट -अमाशय) में आहार के लिये तीन प्रकार का स्थान (अवकाश) रखें।

(1) एक अवकाश Solid (ठोस द्रव्यों) के लिये (2) एक अवकाश Liquids (द्रव द्रव्यों) के लिये 3 एक अवकाश वातपित्तकफ इन दोषों के संचरण हेतु रखें। आचार्य चरक कहते हैं कि इतनी मात्रा ध्यान में रखकर आहार करने वाला व्यक्ति “अमात्र पूर्वक किये गये आहार से होने वाले दुर्गुणों को प्राप्त नहीं करता।

मात्रा पूर्व आहार निम्नानुसार है -

जिस आहार के सेवन करने से उदर में दबाव न पड़े, हृदय की गति में रूकावट न पड़े। आमाशय के बगल (पाश्र्व) में फटने जैसी पीड़ा न हो, पेट में भारीपन न लगे, इन्द्रियों तृप्त रहें, भूख-प्यास की शांति हो जाय, बैठने, शयन करने, श्वास लेने, हंसने तथा वार्तालाप करने में सुख की अनुभूति हो, प्रातः एवं सांयकाल सूखपूर्वक आहार का सुपाच्य हो जाय तथा बल वर्ण एवं शरीर की वृद्धि करें उसे मात्रापूर्वक आहार करते हैं।

2 आहार की कम मात्रा सेवन से निम्नानुसार हानि होती है।

बल-वर्ण - शरीर की वृद्धि का नाश करने वाला, तृप्ति नहीं देने वाला आयु के लिए हानिकारक, वीर्य तथा ओज को घटाने वाला, शरीर-मन-बुद्धि को नष्ट करने वाला, उदासीनता तथा कमजोरी उत्पन्न करने वाला तथावायु के अस्सी प्रकार के रोगों का कारण वाला होता है।

3 आहार की अधिक या अतिमात्रा से निम्नानुसार हानि होती है।

त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) प्रकुपित होते हैं। प्रकुपित दोष अमाशय में आश्रित होकर विभिन्न प्रकार के रोगों को उत्पन्न करते हैं।

(अ) वात दोष - शूल, आनाह, अंगद्वर्द, मुख एक सूखना, भ्रम, मूच्छा, पृष्ठ एवं कटि में जकड़ाहट उत्पन्न करता है।

(ब) पित्तदोष ज्वर, अतिसार, प्यास, मद, भ्रम, एवं प्रलाप को उत्पन्न करता है।

(स) कफ दोष, छर्दि (उल्टी) भोजन में अरूचि, अपचन, शीतज्वर आलस्य, एवं शरीर में गुरूता (भारीपन) पैदा करता है।

अतः आहार की हीन या अतिमात्रा शरीर के लिये कष्टकारी कुपोषणजन्य होता है। इससे जाठराग्नि विकृत होकर “आमदोष” की उत्पन्न करती है। यहां पर विशेष ध्यान रखने की बात यह है कि चिन्ता, भय, शोक, क्रोध, दुःख, दिवास्वप्न एवं रात्रिजागरण के कारण मात्रा से भी खाया हुआ आहार का ठीक से पाचन नहीं होता एवं वह भी “आम दोष” की उत्पत्ति कर रोगों को जन्म देता है। अध्यशन - जो खाने के बाद पुनः पुनः शीघ्र ही भोजन किया जाता है। अतः बार बार बिना भोजन के पाचन हुए आहार के पुनः भोजन करने को अध्ययन या अजीर्णाशन कहते हैं।

हमेशा पाचन शक्ति अर्थात् जाठराग्नि का विचार करते हुए मात्रापूर्वक आहार का सेवन करना चाहिये। मात्रापूर्वक आहार सेवन से पूर्ण आयु बढ़ती है। मल गुदा तक मलाशय आसानी से पहुंच जाता है, अग्नि को नष्ट नहीं करता है। बिना किसी प्रकार कीबाधा/उपद्रव के पच जाता है, अतः मात्रापूर्वक भोजन स्वास्थ्यवर्धक होता है।

1 मात्रावत् भोजन भूख से कम करें। ठूस ठूस कर नहीं करें। आहार द्रव्यों से पेट का आधाभाग तथा चौथाई भाग पानी एवं चौथाई भाग हवा के लिये छोड़ना चाहिये।

- 2 भोजन इतना ही करें कि उठने पर न तो भूख महसूस हो, न ही अधिक खाया हुआ भारीपन लगे। प्रत्येक व्यक्ति को पाचन जरूरत के अनुसार भोजन की मात्रा स्वयं निर्धारित की जाननी चाहिये।
- 3 इस भाग मभाग की जिन्दगी में यदि हमारे पास भोजन करने का समय नहीं है तो जल्दी जल्दी पेट भरने की बजाय इतना ही भोजन करें जितना भली भांति चबा सकें। अर्थात् दांतों का काम आंतों से नहीं करावें।
- 4 शरीर के अंगावयों, कोशिकाओं की मरम्मत एवं विकास तथा स्वस्थ रहने एवं स्वस्थ होने के लिये आहार का सेवन किया जाना चाहिये।
 - बिना भूख भोजन नहीं करें। कड़ी भूख लगने पर आहार का सेवन करें।
 - सायंकाल शयन से 2 घंटे पूर्व आवश्यक रूप से आहार का सेवन करें।
 - आफिस/कार्यालय/काम/ड्यूटी से आने के बाद थकान मिटने तक एक या आधे घंटे विश्रामोपरान्त भोजन करना चाहिये।
 - दो प्रधान भोजनों के मध्य बार बार कुछ नहीं खाया जाना चाहिये।
 - भोजन में सलाद एवं फलों का सम्मिश्रण हो ऐसा प्रयास होना चाहिये।
 - कोल्ड स्टोरेज एवं फ्रिज में रखे फलों से के सेवन से यथा संभव बचना चाहिये। मौसमी फलों/सब्जियों को ताजा उपयोग करना चाहिये।
 - सामान्यतः सुबह का भोजन दोपहर 12 बजे से पूर्व तथा शाम का भोजन सूर्यास्त से पूर्व या सायंकाल 7 से 8 बजे ही कर लेना चाहिये।
 - बीमार होने पर भोजन त्यागना चाहिये।
 - चिन्तित /तनाव/टेंशन/क्रोधावस्था में भोजन नहीं करना चाहिये।
 - बिना भूख एवं रूचि के कभी भोजन नहीं करना चाहिये।
 - भोजन से पूर्व हाथ-पैर एवं मुंह धोकर शुद्धता के बाद ही आहार ग्रहण करें।
 - मुंह में लिये ग्रास को चबा चबाकर खाने से आहार सुपाच्य एवं तृप्ति कारक होता है।
 - प्रसन्नचित होकर एकाग्र भाव से भोजन करना लाभदायक होता है।
 - भोजन के समय मौन रहकर ही करना चाहिये।
 - अखबार, पत्रिका उपन्यास टीवी, मोबाइल आदि का उपयोग भोजन करते समय नहीं करना चाहिये।
 - शुद्धवातावरण, स्वच्छ बर्तनों में ही भोजन करें।
 - कच्चा, खाने योग्य, अग्नि से बिना पकाया, सूर्य द्वारा पकाया भोजन सर्वोत्तम होता है यथा फल, सब्जियां, सूखे मेवे आदि।
 - चोकरयुक्त आटा, बिना पॉलिश का चावल, भोजन में लाभदायक हैं।
 - भोजन के साथ सलाद सब्जियों का अवश्य उपयोग करना चाहिये।

11.7 सारांश

संक्षेप में हम इस इकाई में वर्णित आहार की अवधारणा, आहार करने का वास्तविक उद्देश्य, आहार के गुणधर्म, आहार रसों के गुणधर्म, आहार की विभिन्न अवस्थाओं जैसे नवजात शिशु, किशोरावस्था, युवावस्था, एवं प्रौढ़ावस्था में मात्रा हितकर आहार, अहितकर आहार एवं आहार संबंधित सामान्य सिद्धान्तों का वर्णन आरोग्य की दृष्टि से किया गया है।

11.8 शब्दावली

- लीढ़ - चाटने युक्त आहार
 - पांडू - खून की कमी
 - आइ.क्यू0 - बौद्धिक क्षमता
 - अतिसार - दस्त
 - ऋतुफल - जिस मौसम में फल आते हो
 - जरावस्था - प्रौढ़ावस्था 60 वर्ष से अधिक आयु वाले
 - अध्यशन - बार बार आहार का सेवन
 - क्षुधा - भूख
 - तिक्त- स्वाद में कड़वा
 - जल्प - बातचीत करना
-

11.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

- 1 आहार सेवन के चार प्रकार बताइये?
 - 2 छः माह तक के शिशु के आहार बताइये?
 - 3 स्तनपान के कोई भी चार लाभ बताइये?
 - 4 अम्ल एवं क्षारीय आहार का अनुपात बताइये?
-

11.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़
- चरक संहिता “पिद्योतनी” - पं. काशीनाथ शास्त्री
- आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
- चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
- सद्रुत विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह
- पतंजल योग दर्शन - डॉ. नित्यानन्द शर्मा

11.12 निबंधात्मक प्रश्न

- 1 आहार की अवधारणा के बारे में विस्तार से विवेचन कीजिये?
- 2 डरसों के गुणधर्म आहार के प्ररिप्रेक्ष मे वर्णित कीजिये।
- 3 आहार का वास्तविक उद्देश्य एवं मात्रा का वर्णन कीजिये।
- 4 आहार के सामान्य सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।

इकाई 12

संतुलित आहार एवं मिताहार

इकाई की रूपरेखा

- 12.1 प्रस्तावना
- 12.2 उद्देश्य
- 12.3 संतुलित आहार (आधुनिक मतानुसार)
- 12.4 संतुलित आहार (प्राकृतिक चिकित्सानुसार)
- 12.5 मिताहार के कार्य एवं लाभ
- 12.6 संतुलित आहार की तालिकाएँ
- 12.7 संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्त्व
- 12.8 सारांश
- 12.9 शब्दावली
- 12.10 स्वमूल्यांकन प्रश्न
- 12.11 निबन्धात्मक प्रश्न

12.1 प्रस्तावना

भोजन जीवन के साथ-साथ स्वास्थ्य का आधार है। “संतुलित भोजन “ जीवन के सर्वांगीण विकास में प्राणियों के लिए आवश्यक है। आधुनिक खान पान की यह विसंगति है कि जब शरीर श्रम करता है तब उसे कम आहार दिया जाता है और जब वह विश्राम की अवस्था में होता है तो उसे अधिकतम “कैलोरी युक्त आहार “ आज की जीवन शैली में दिया जाता है। दिन में व्यक्ति चाय , नाश्ता, कॉफी , ठंडे पेय आदि जब जैसे जहाँ मिल जाये उसका सेवन करता है एवं रात्रि में विश्राम के समय सोने के पूर्व गरिष्ठ आहार का सेवन करता है जो कि स्वास्थ्य के सिद्धांतों के विपरीत है। अतः भोजन संतुलित, पौष्टिक, सुपाच्य, स्वास्थ्यवर्धक एवं खिलाने वाले का आचरण, मन के भावों की शुद्धता पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

संतुलित आहार के बिना स्वस्थ रह पाना मुश्किल ही है। संतुलित आहार का तात्पर्य उस आहार से है “जो शारीरिक क्रिया तथा मानसिक विकास में सहायक, उर्जा एवं शक्ति देने वाला, स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने वाला रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाला हो।” भोजन के अंतर्गत, प्रोटीन, कार्बोज, विटामिन्स, खनिज लवण, जल आदि की उचित मात्रा जिससे शरीर की भिन्न-भिन्न आवश्यक आवश्यकताओं की पूर्ति हो जायेवह संतुलित आहार है। जिससे शरीर का पोषण हो जिसके सेवन से कोशिकाओं की मरम्मत हो , नई उर्जावान स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण हो तथा 80 प्रतिशत क्षारीय धर्मी तथा 20 प्रतिशत अम्लीयधर्मी प्रधान आहार वस्तु: संतुलित आहार कहलाता है।

12.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में अध्ययन के बाद आप जान सकेंगे कि

- संतुलित आहार क्या है?
- आधुनिकमतानुसार संतुलित आहार के प्रमुख घटक क्या है?

- प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार संतुलित आहार क्या है?
- क्षार एवं अम्लधर्मी आहार द्रव्य क्या है एवं वे कौन-कौन से हैं?
- संतुलित एवं मितहार को प्रभावित करने वाले 10 तत्वों का संतुलित आहार की तालिका में वर्णन किया गया है।

12.3 संतुलित आहार (आधुनिक मतानुसार)

शरीर निर्वाह के लिये आवश्यक तत्व जिस भोजन में हो वह संतुलित आहार कहलाता है। संतुलित आहार द्वारा ही शरीर को पर्याप्त सम्यक मात्रा में पोषण प्राप्त होता है। व्यक्ति के कार्य करने की क्षमतानुसार आवश्यक कैलोरी की मात्रा अलग-अलग व्यक्ति की अलग आहार मात्रा होती है। सामान्यतया एक मनुष्य को प्रतिदिन कौन-कौन सी आहार सामग्री कितनी-कितनी मात्रा में कब-कब सेवन की जानी चाहिये, जावे जिससे कि उसके शरीर का पोषण होता रहे। शरीर की सात धातुएँ यथा-रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्रादि की पूर्ति होती रहे। अतः स्वस्थ रहने के लिए उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति एवं दीर्घायु प्राप्ति हेतु तथा रोगों से बचने के लिए संतुलित आहार का उपयोग परमावश्यक है।

सामान्यतया: संतुलित आहार के अंतर्गत प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स, एवं जल की मात्रा का निश्चित प्रमाण में उपयोग संतुलित आहार में परमावश्यक है।

आधुनिक मतानुसार संतुलित आहार:- आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार संतुलित आहार को निम्न 6 भागों में विभक्त किया गया है:-

1. कार्बोहाइड्रेट(Carbohydrates)
2. प्रोटीन(Proteins)
3. वसा(Fat)
4. खनिज लवण(Mineral Salts)
5. विटामिन (Vitamins)
6. जल(Water)

1. कार्बोहाइड्रेट(Carbohydrates)

कार्बोहाइड्रेट के अन्तर्गत छः तत्वों को समाहित किया जाता है।

- i. मोनोसैक्केराईड(Monosaccharides)
 - ii. डाइसैक्केराईड(Disaccharides)
 - iii. पोलीसैक्केराईड(Polysaccharides)
 - iv. स्टार्च (Starch)
 - v. ग्लाइकोजन(Glycogen)
 - vi. सेल्युलोज(Cellulose)
- i. मोनोसैक्केराईड(Monosaccharides)

रासायनिक दृष्टि से मोनोसैक्केराईड सरलतम प्रकार के कार्बोहाइड्रेट होते हैं। आहार द्रव्यों के अन्तर्गत जटिल प्रकार के कार्बोहाइड्रेटों का पाचक नली में पाचन तथा मोनोसैक्केराईड के रूप में ही उनका अवशोषण होता है। मोनोसैक्केराईड केवल एक इकाई या अणु के बने होते हैं। जैसे

ग्लूकोज आदि का अवशोषण होने के लिये पाचन की आवश्यकता नहीं होती इनका सीधे ही क्षुद्रांत्र आंत से अवशोषण हो जाता है।

मोनोसैक्केराइड तीन प्रकार के होते है यथा- ग्लूकोज, फैक्ट्रोज एवं सामान्यतया ग्लेक्टोज। इनमें “फैक्ट्रोज” फलों की शर्करा को कहते है।

ii. **डाइसैक्केराईड(Disaccharides)**

मोनोसैक्केराइड में ये कुछ जटिल प्रकार के होते है। इनका निर्माण दो मोनोसैक्केराइड के द्वारा बना होता है। आहार नाल के अन्तर्गत इनके पाचन हेतु एन्जाइम्स की आवश्यकता होती है एन्जाइम्स के द्वारा इनका पाचन होता है। तदुपरान्त आंत से इनका अवशोषण होता है। सामान्यतया: डाइसैक्केराइड चार प्रकार के होते है यथा-(1) इक्षु शर्करा (2) सुक्रोज (3) माल्टोज (4) लैक्टोज डाइसैक्केराइड आदि। इक्षु शर्करा को sugar cane भी कहते हैं।

iii. **पोलीसैक्केराईड (Polysaccharides)**

दो से अधिक मोनोसैक्केराइड के संयोजन से बने होते है। इनकी बनावट बहुत ही जटिल प्रकार की होती है। सभी प्रकार के पोलीसैक्केराइड का पाचन नहीं हो पाता इसलिये सब्जियों के रेशे (फाइबर) एवं सेल्युलोज बिना पचे ही आहार नली द्वारा गुदमार्ग से बाहर जाते हैं। पाचन क्रिया के समय एन्जाइम्स द्वारा कुछ जटिल कार्बोहाइड्रेट मोनोसैक्केराइड के रूप में विघटित हो जाते हैं जो शीघ्र घुलनशील होते हैं एवं आसानी से उनका आंतो द्वारा अवशोषण किया जाता है।

iv. **स्टार्च(Starch)**

स्टार्च की सामान्यतः उत्पत्ति हरे पेड़-पौधों से होती है। स्टार्च जल में घुलनशील नहीं होते है। प्रायः सभी प्रकार के अनाजों में यथा-गेहूँ का आटा, चावल, मक्का, जौ तथा दालों में और आलू, अरबी, शक्करकन्द, सहित जमीन के अन्दर होने वाली सब्जियों में स्टार्च अधिक पाया जाता है।

v. **ग्लाइकोजन(Glycogen)**

ग्लाइकोजन(Glycogen) को सफेद पावडर के रूप में, जन्तुओं की पेशियों एवं यकृत में उपलब्ध रहने वाला स्टार्च होता है। जब शरीर में शर्करा की आवश्यकता नहीं होती तो जन्तु स्टार्च के रूप में यकृत एवं पेशियों में संग्रहित हो जाता है। शरीर के क्रियाशील होने पर आवश्यकतानुसार ग्लाइकोजन पुनः ग्लूकोज के रूप में परिवर्तित हो जाता है। इस प्रक्रिया में इन्सुलिन का बहुत महत्त्व है।

vi. **सेल्युलोज(Cellulose)**

सेल्युलोज के द्वारा पेड़ पौधों की मित्तियाँ बनी हुयी होती है। अतः सेल्युलोज नामक कार्बोहाइड्रेट फल सब्जियों, सहित अनाजों में अधिक पाया जाता है। सेल्युलोज का भोजन के साथ सेवन करने से आहार नली की क्रमाकुंचन गतियाँ बढ जाती है। जिससे आहार द्रव्य पाचित होकर सुगमता से मल निष्कासन होता है। अतः परिणामस्वरूप कब्ज दूर होता है।

2-प्रोटीन(Proteins)

प्रोटीन दो प्रकार का होता है।

A-जन्तु प्रोटीन(Animal proteins)

B-वनस्पति प्रोटीन(Vegetable proteins)

A-जन्तु प्रोटीन- इसे उच्च श्रेणी की प्रोटीन मानते हैं इसलिये इसे प्रथम श्रेणी की प्रोटीन कहा जाता है। जानवरों से प्राप्त उत्पाद उदाहरण के लिए दूध, अण्डा, मांस तथा मछली आदि में जन्तु प्रोटीन निम्नानुसार पायी जाती है।

क्र०	नाम	जन्तु प्रोटीन
1-	मांस तथा मछली में	मायोसिन Myosin
2-	अण्डे की सफेद जर्दी में	Oralbumin
3-	दूध में	Lectalbumin & Serum Albumin
4-	दही जमने पर	Caseinogen
5-	रक्त में	Serum Globulin
6-	अण्डे की जर्दीमें	Vitellin

B-वनस्पति प्रोटीन(Vegetable proteins)

यह द्वितीय श्रेणी का प्रोटीन है। इसमें प्रथम श्रेणी के समान स्वास्थ्य संरक्षण हेतु सभी आठ आवश्यक अमीनों एसिड नहीं पाये जाते है, तथा इनका पाचन भी आसानी से नहीं होता है।

वनस्पति प्रोटीन

- | | | |
|----|----------------|---|
| 1- | दालों में | - उड़द, अरहर, मूंग, मटर, सोयाबीन आदि। |
| 2- | ड्राईफ्रूट में | - मूंगफली, बादाम, काजू। |
| 3- | अनाजों में | - गेहूँ, मक्का, जौ, चना, |
| 4- | ग्लूटेन | - यह प्रोटीन गेहूँ के आटे सहित अन्य अनाजों में पायी जाती है। |
| 5- | लैग्यूमिन | - मूंग, मसूर, सेम, तथा सोयाबीन आदि में “लैग्यूमिन” नामक वनस्पति प्रोटीन पायी जाती है। |

प्रोटीन की उपयोगिता

- 1- शरीर में शक्ति संवर्धन हेतु
- 2- शरीर की वृद्धि एवं विकास हेतु
- 3- शरीर के अंगावयवों के रचना हेतु
- 4- शरीर के ऊतकों की टूट-फूट एवं मरम्मत हेतु
- 5- रक्त निर्माण हेतु
- 6- हार्मोन्स एवं एन्जाइम निर्माण हेतु
- 7- प्लाज्मा प्रोटीन के निर्माण हेतु
- 8- एन्टी बाडियों के निर्माण हेतु

वसाएँ (Fats)

वसाएँ ठोस एवं द्रव्य दो प्रकार की होती है।

ठोस वसा- घी एवं मक्खन आदि।

द्रव्य वसा- तेल आदि।

वसाओं को भी प्रोटीन की तरह सामान्यतः दो वर्गों में विभाजित किया जाता है:- 1. जन्तु वसा 2.

वनस्पति वसा

1- जन्तु वसा-

- प्राप्ति स्रोत:**
1. दूध, पनीर, घी, अण्डों की जर्दी, मांस, मछली का तेल, मक्खन आदि।
 2. पशुओं की चर्बी में जन्तु वसा सर्वाधिक होती है।
 3. जन्तु वसा में विटामिन ए तथा डी पाये जाते हैं।

2- वनस्पति वसा-

- प्राप्ति स्रोत:**
- 1- सरसों, मूंगफली, नारियल, और तिल का तैल
 - 2- काजू, बादाम, अखरोट आदि सूखे मेवों में

वसाओं का कार्य- ऊश्मा एवं ऊर्जा उत्पन्न करना।

- विटामिन ए, डी, ई और के का वहन एवं अवशोषण
- शरीर की वृद्धि करना
- त्वचा को स्वस्थ रखना।

खनिज लवण (Mineral Salts)

ये लगभग 20 प्रकार के होते हैं। मानव शरीर में होने वाली सभी जैविक क्रियाओं के लिये खनिज लवण परमावश्यक होते हैं। मुख्य खनिज लवण निम्न है:- कैल्शियम, फास्फोरस, लौह, सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयोडिन, एवं गंधक इत्यादि।

1- कैल्शियम-

- हड्डियाँ एवं दांतों के निर्माण के लिये।
- बच्चों में व्यस्कों से अधिक आवश्यकता।
- हड्डियों की मजबूती हेतु विटामिन डी एवं फास्फोरस की आवश्यकता
- हृदय की गति के नियंत्रण हेतु।
- मांसपेशियों को क्रियाशील बनाने हेतु।
- सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन 1 ग्राम कैल्शियम की आवश्यकता।
- प्राप्ति स्रोत:- दूध, दही पनीर, अण्डे की जर्दी एवं मछली बादाम, एवं मूली गोभी के पत्तों में, मैथी एवं दांलों में पाया जाता है।

2- फास्फोरस-

- शरीर की प्रत्येक कोशिका में होता है।
- कैल्शियम एवं विटामिन “डी” के साथ मिलकर हड्डी एवं दांतों का निर्माण।
- तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाये रखने हेतु।
- प्रतिदिन 1-5 ग्राम सामान्य व्यक्ति में आवश्यकता होती है।
- गर्भवती स्त्री व बच्चों में युवा में अधिक आवश्यकता होती है।

प्राप्ति स्रोत:- सर्वाधिक प्राप्ति मछलियों में , सेव, पत्ता गोभी, पालक, मूली, गाजर, सोयाबीन, मक्का के भुट्टे, आलू, दूध पनीर अण्डे की जर्दी एवं मांस आदि में पाया जाता है।

3- लोहा-

- इससे रक्त में हीमोग्लोबीन बनता है।
- रक्त निर्माण हेतु परम आवश्यक है।
- गर्भिणी को गर्भावस्था में अधिक आवश्यकता

प्राप्ति स्रोत- लोहा, सेव, पालक, पत्ता गोभी, मटर, बथुआ, मैथी, गाजर , खीरा, पोदीना, प्याज, टमाटर, अनार, अंगूर, खजूरा,, आलू, शकरकन्द, अंडे की जर्दी एवं मांस व मछली में पाया जाता है।

आवश्यकता- प्रतिदिन एक व्यस्क व्यक्ति हेतु 20 से 30 मि.ग्रा.

1- पोटेशियम-

- पोटेशियम यह तंत्रिका जन्य आवेगों के संचारण के लिये आवश्यक है तथा पेशियों के संकुचन में भाग लेता है।
- पोटेशियम के द्वारा अम्ल/क्षार का संतुलन किया जाता है।
- इलैक्ट्रोलाईट्स का संतुलन बनाये रखने में सहायक
- पेशियों को मजबूत बनाता है।
- हृदय पेशी के कार्य को सामान्य बनाता है।
- चक्कर, प्यास एवं भ्रम को दूर करता है।
- यह सोडियम तथा क्लोराइड के साथ मिलकर अन्तः कोषिकी परासरणी दाब (Intracellular osmotic pressure) को सामान्य बनाये रखता है।

आवश्यक मात्रा- प्रतिदिन सामान्य व्यस्क हेतु 4 ग्राम पोटेशियम

2- मैग्नीशियम-

- मैग्नीशियम (Magnesium) एक सफेद खनिज पदार्थ है जो शरीर में सर्वाधिक रूप से हड्डियों एवं दांतों में पाया जाता है।
- शरीर के मेटाबोलिज्म में सहायक होता है।
- हाथ पैरों में कम्पन्न को रोकता है।
- मानसिक अवसाद (Mental Depression) को दूर करता है।

प्राप्ति स्रोत-

- सामान्यतः सभी खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।
- केले में सर्वाधिक पाया जाता है।
- अनाजों में सब्जियों तथा फलों से प्राप्त होता है।

3- आयोडीन (Iodine)

- यह थायोरॉइड ग्रंथि को सामान्य बनाये रखने में उपयोगी है।
- गलगण्ड या घेंघा रोग को दूर करता है।

- मन्दबुद्धि को रोकता है।
- शारीरिक एवं मानसिक विकास करने में सहायक होता है।

प्राप्ति स्रोत-

- प्याज में सर्वाधिक पाया जाता है।
- समुद्र के नमकीन पानी में पाया जाता है।
- समुद्री मछलियों में पाया जाता है।
- आयोडीन युक्त मिट्टी में पाया जाता है।

4- गंधक-

इसे सल्फर (Sulphur) भी कहा जाता है। यह सभी प्रोटीन पदार्थों द्वारा उपलब्ध होता है। यह सभी प्रोटीन पदार्थों द्वारा उपलब्ध होता है। यह सभी ऊतकों (टिशू) की स्वस्थता के लिए आवश्यक होता है।

5- विटामिन (Vitamins)

- भोजन के पूर्ण चयापचम (मेटोबोलिज्म) के लिये उपयोगी
- संतुलित भोजन में सभी विटामिन्स उपयोगी
- गर्भवती स्त्रियों में गर्भ के विकास में उपयोगी
- बढ़ते हुए बच्चों में शारीरिक विकास में उपयोगी
- विटामिन ए, डी, ई तथा के वसा में घुलनशील है।
- विटामिन ए वृद्धि कारक एवं संक्रमण रोधी है।
- विटामिन डी कैल्सियम को बढ़ाता है।
- विटामिन डी₁, डी₂ तथा डी₃ तीन रूप में होता है, जो अस्थि एवं दांत का निर्माण करता है।
- विटामिन डी रिकेट्स अर्थात् बालकों के अस्थि विकार को रोकता है।
- विटामिन ई सन्तानोत्पत्ति की शक्ति देता है।
- विटामिन ई पुरुषों में नपुंसकता एवं स्त्रियों में बन्ध्यता को दूर करता है।
- विटामिन के रक्त को जमाने में आवश्यक है।
- विटामिन बी₁ तन्त्रिका शोथ Neuritis को दूर करता है।
- विटामिन बी₂ चर्म रोगों से शरीर की रक्षा करता है।
- विटामिन बी₆ यह गर्भावस्था के प्रारम्भिक तीन माह में उल्टियों को रोकता है।
- विटामिन बी₆ त्वचा, स्नायु एवं मांसपेशियों को स्वस्थ रखता है।

6- फोलिक एसिड

- यह विटामिन बी₁₂ के साथ मिलकर रक्त निर्माण करता है।
- विटामिन बी₁₂ -यह रक्तकल्पता (खून की कमी) को रोकता है।

- बायोटिन त्वचा की सूजन तथा नेत्र “लेशमकला की सूजन को दूर करता है।
- विटामिन सी यह रक्तवाहिनियों को फटने से रोकता है।
- विटामिन सी संक्रमण को दूर कर ‘इम्यूनटी’ को बढ़ाता है।
- विटामिन सी स्कर्वी नामक रोग को दूर करता है।

विटामिनों की प्राप्ति के स्रोत:- विटामिन ए दूध, पनीर, घी, मक्खन, तैल, लहसुन, एवं टमाटर तथा गाजर, हरी पत्तियों की सब्जियों में पत्ता गोभी, मैथी, पालक तथा केला आम, सन्तरा, पपीता आदि फलों में पाया जाता है।

विटामिन डी सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों की क्रिया से त्वचा में बनता है। डी2 पेड़, पौधों में बनता है, तथा डी3 दूध, पनीर, घी, मक्खन, अण्डा, मछली के लिवर में पाया जाता है। विटामिन ई अंकुरित गेहूँ, मक्का, दूध, मक्खन, जैतून तथा नारियल तेल एवं हरी सब्जियों में पाया जाता है।

विटामिन “के” सोयाबीन, मछली के लिवर, टमाटर आदि में पाया जाता है। लगभग सभी विटामिन न्यूनाधिक मात्रा में दूध, यीस्ट, पनीर, अण्डे की जर्दी, सोयाबीन, मटर, हरी सब्जियों, फलों, मूंगफली अनाजों एवं दालों मांस रसों एवं मछलियों में पाये जाते हैं। विटामिन के की कमी से रक्त स्कंदन में कमी होने से रक्त स्राव लम्बे समय तक होता रहता है।

जल में घुलनशील विटामिन

संतुलित आहार के अंतर्गत अच्छे स्वास्थ्य के लिये विटामिन आवश्यक है। विटामिन बी1 अथवा एन्यूरिन हाईड्रोक्लोराइड (Aneurine Hydrochloride) यह विटामिन शरीर को स्वस्थ एवं विकास करने में परमावश्यक होता है। कार्बोहाइड्रेट का चयापचय (Metabolism) हेतु महत्वपूर्ण है। प्राप्ति स्रोत:- हरी सब्जियाँ, हरी मटर, दालों में, अनाज के छिलकों में, दूध अण्डों में, काश्ट फलों सहित चावल की भूसी आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी 1 की कमी से तंत्रिका शोध (Neuritis) हो जाता है, मानसिक मनोअवसाद (Mental depression) हो जाता है। मन्द बुद्धि हो जाती है। अधिक समय तक कमी रहने से बेरी-बेरी नामक रोग हो जाता है जिससे पेरों में सुन्नता एवं चीटियाँ चलने जैसी पैरो में अनुभूति होती है। विटामिन बी2 अथवा रिबोफ्लेविन यह चर्म रोगों से शरीर की रक्षा करता है। बालों को झड़ने से रोकता है।

प्राप्ति स्रोत:- दूध, यीस्ट, पनीर, अण्डे की सफेदी, सोयाबीन मटर, हरी सब्जियाँ, फलों, मूंगफली एवं दालों सहित अनाजों में पाया जाता है।

विटामिन बी2 की कमी तथा मक्का अधिक खाने वालों में (Dermatitis) त्वचा की सूजन, (cheilosis) चीलोसिस त्वचा फटी-फटी सी, (glossitis) जिह्वाषोथ या जीभ पर छाले हो जाते हैं। दृष्टि मन्द हो जाती है।

विटामिन बी₆ की कमी से गर्भावस्था के प्रथम तीन माह में प्रातः काल महिला को उल्टियाँ होती हैं, त्वचा संबंधी विकार चिड़चिड़ापन अनिद्रा आदि रोग होते हैं।

इसी प्रकार संतुलित आहार के अन्तर्गत विटामिन बी₁₂ अथवा सायनोकोबालामीन (Cyanocobalamin) बायोटिन, विटामिन सी या एस्कोर्बिक एसिड (Ascorbic acid) अथवा एन्टी स्कोर ब्यूटिक (Anti scorbutic) विटामिन जो कि नींबू, सन्तरा, मौसम्मी, आंवला, टमाटर, प्याज, शलजम, बन्दगोभी, हरी सब्जियाँ ताजे फलों तथा अंकुरित अनाजों में पाया जाता है।

6. जल या पानी (Water)

1 भाग आक्सीजन एवं 2 भाग हाईड्रोजन के रासायनिक संयोजन से बना एक तरल यौगिक (H₂O) है। संतुलित आहार में जल भोजन को सुपाचित करने में सहायता करता है यह रक्त को तरल बनाये रखता है।

जीवित कोशिकाओं में “प्रोटोप्लाज्म” आवश्यक तथा मुख्य घटक होता है। विजातीय द्रव्यों, अपशिष्ट पदार्थों को घोलकर मल-मूत्र “वास, तथा पसीने के द्वारा जल शरीर से बाहर निकलता है।
प्राप्ति स्रोत:- एक तो साधारण जल के रूप में जिसे हम पीते हैं, दूसरा फल, दूध सब्जियों के द्वारा सेवनोपरान्त प्राप्त जल। सब्जियों में तथा फलों में 75 प्रतिशत तथा तरबूज (मतीरा) में सर्वाधिक 95 प्रतिशत जल होता है। उल्टी दस्त (हैजा) होने पर निर्जलीकरण(Dehydration) हो जाता है। जल की कमी से पथरी बनने की सम्भावना रहती है। तथा रक्त चाप सामान्य से कम हो जाता है।

12.4 संतुलित आहार (प्राकृतिक चिकित्सा अनुसार)

प्राकृतिक चिकित्सानुसार व्यावहारिक जीवन में क्षारतत्त्व एवं अम्लतत्त्व की दृष्टि से संतुलित भोजन माना जाता है। सामान्यतया: शुद्ध रक्त में 80 प्रतिशत क्षारतत्त्व, एवं 20 प्रतिशत अम्लतत्त्व पाये जाते हैं। तद्रूप संतुलित आहार के अन्तर्गत 80 प्रतिशत क्षारतत्त्व, एवं 20 प्रतिशत अम्ल पाये जाते हैं।

अम्ल पदार्थों का सेवन करना संतुलित आहार की श्रेणी में माना जाता है। अतः अम्ल एवं क्षार का अनुपात संतुलित आहार की दृष्टि से 1:4 का आरोग्य की दृष्टि से माना जाता है।

क्षारधर्मी खाद्य पदार्थ:- घारोशन दूध, मट्ठा, हरी सब्जियाँ हरी मटर, आलू छिलका, सहित, मूली पत्तों सहित, प्याज, शहद, मक्खन, गुड़, किशमिश, गाजर, पके और खट्टे फलों एवं अंकुरित अनाज मूंग मोठ मैथी आदि क्षार धर्मी खाद्य पदार्थों में माने जाते हैं।

अम्लधर्मी खाद्य पदार्थ:-

अम्लधर्मील खाद्य पदार्थों के अन्तर्गत रोटी, दालें, सूखे मेवे, शक्कर, मिश्री, मिठाइयां, चाय, कॉफी सभी प्रकार के व्यसन सामग्री, अण्डा, पनीर, मछली मांस, गेहूँ, चावल, मक्का, मुरब्बे आचार, चटनी, खटाई, सिरका, तली हुई खाद्य सामग्री चटपटी खाद्य सामग्री, मिर्च मसाले, नमक एवं तेल आदि आते हैं।

मानव शरीर में रक्त यदि 80प्रतिशत क्षारमय एवं 20 प्रतिशत अम्लीय हो तो उसे शुद्ध रक्त कहा जाता है, तथा उसी व्यक्ति के शरीर को “निरोगी” कहा जाता है। जब प्रतिदिन भोजन में एक हिस्सा अम्लधर्मी और चार हिस्सा क्षारधर्मी खाद्य पदार्थ का सेवन किया जाये तो उक्त प्रतिशत संतुलित भोजन का मानते हैं। आहार में क्षारधर्मी तत्त्वों की कमी से रक्तादि धातु में निर्बल, निःसत्व होकर शरीर रोगक्रान्ता हो जाता है। रक्त में क्षारतत्त्व द्वारा टूटे हुये तन्तुओं की मरम्मत होती है। कोशिकाएँ नवजीवन प्राप्त कर स्वस्थ होती हैं। रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। “वेत कर्णों की शक्ति बढ़ती है। अम्ल तत्त्व की वृद्धि से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं।

इसी प्रकार यदि क्षारतत्त्व की आहार में कमी हो तो मधुमेह, नेत्र रोग, बुखार, माइग्रेन, एसीडिटी, चर्मरोग, गैस, कब्ज, आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

अम्लीय प्रभाव बढ़ाने वाले तत्त्व:-

क्लोरीन, आयोडीन, गंधक, फॉस्फोरस, सल्फर, लैक्टिक, और यूरिक एसिड आदि।

क्षारीय प्रभाव बढ़ाने वाले तत्त्व-

सोडियम, पोटेशियम, कैल्सियम, लोहा, तांबा, मेग्नेशियम, और मेगनीज वाले आहार खाद्य सेवन में क्षारीय तत्व बढ़ाते हैं। सार संक्षेप यह है कि संतुलित आहार के पौष्टिक तत्वों से शारीरिक विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। क्षारीय आहार द्रव्यों में उक्त चार भाग क्षारीय एवं 1 भाग अम्लीय आहार द्रव्यों के सेवन से शरीर स्वस्थ बना रहता है।

12.5 मिताहार के कार्य एवं लाभ

आहार की वह मात्रा जो क्षुधा के अनुरूप कम मात्रा में सेवन की जाये जिस सेवित आहार द्रव्यों की मात्रा का सुपाच्य आसानी से हो जाये वह मिताहार की श्रेणी में आता है।

मिताहार के कार्य एवं लाभ:-

- 1- शरीर को स्वस्थ रखता है।
- 2- मिताहार शारीरिक एवं मानसिक विकास में महत्वपूर्ण मदद करता है।
- 3- मिताहार से नई स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण होता है।
- 4- मिताहार से निश्चित तापमान शरीर का बना रहता है।
- 5- क्षीण एवं रूग्ण कोशिकाओं की मरम्मत होती है।
- 6- विजातीय द्रव्यों का शरीर से निष्कासन होने में सहायक है।
- 7- शरीर में शक्ति स्फूर्ति सजगता बढ़ती है।
- 8- मिताहार से मोटापा नहीं बढ़ता है।
- 9- संतर्पणजन्य रोग नहीं होते हैं।
- 10- मिताहार से पाचन प्रणाली सुधरती है।
- 11- आहार नाल स्वस्थ होती है।
- 12- जिनके घरों में नोकर -चाकर या मशीनों से गृहकार्य साफ-सफाई होती है उनके लिये मिताहार रामबाण होता है।

12.6 तालिकाएं

3 से 5 वर्ष के बालकों की एक दिन की आहार तालिका

समय	आहार व मात्रा
प्रातः 6 बजे	200 से 250 ग्राम दूध, 2-3 मछी या ब्रिस्कट
7 बजे	150-200 ग्राम दूध में पकाकर दलिया या खिचड़ी, 1 सैंडविच, 1 उबला अण्डा
10 बजे	50-100 ग्राम फलों का रस, स्टाफ पराठा, पोहे, अंकुरित अनाज
दोपहर 1 बजे	चावल, 1-2 रोटी, दाल या कढ़ी, सब्जी (हरी, पनीर की, आलू, टमाटर), सलाद (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी), 15-20 ग्राम दही रायता
3 बजे	200-250 ग्राम टमाटर/सब्जियों का सूप
5 बजे	250 ग्राम दूध, मौसम का फल, 50-100 ग्राम मछी, 15-20 ग्राम भुनी मूँगफली या चना खीर
रात्रि 8 बजे	1-2 रोटी, 20-30 ग्राम दाल, 40 ग्राम मिश्रित सब्जी, दूध से बनी मिठाई

संतुलित आहार तालिका
13 से 18 वर्ष के लड़के व लड़कियों के लिए

खाद्य पदार्थ	लड़के				लड़कियाँ	
	13 से 15 वर्ष		16 से 18 वर्ष		13 से 18 वर्ष	
	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी
	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम
अनाज	430	430	450	450	410	410
दालें	40	20	40	20	40	20
हरे पत्तेदार सब्जियाँ	100	40	40	40	100	100
जड़ वाली सब्जियाँ	50	50	60	60	50	50
अन्य सब्जियाँ	60	60	60	60	40	40
फल	30	30	30	30	30	30
दूध	150	100	250	200	250	200
घी, तेल	35	40	45	50	35	40
माँस मछली	-	30	-	30	-	30
अण्डे	-	30	-	30	-	30
(या एक नग)						
शक्कर, गुड़	30	30	40	40	30	30
मूँगफली	20	20	30	30	30	30

नोट - मूँगफली के स्थान पर 30 ग्राम घी, तेल लिया जा सकता है।
60 वर्ष से अधिक आयु के लिए संतुलित आहार

खाद्य सामग्री	वृद्ध (Male)	वृद्धा (Female)
अन्न	320 ग्राम	220 ग्राम
दाल	70 ग्राम	55 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जी	100 ग्राम	125 ग्राम
अन्य सब्जी	75 ग्राम	75 ग्राम
कंद मूल	75 ग्राम	50 ग्राम
फल	75 ग्राम	50 ग्राम
वसा और तेल	30 ग्राम	30 ग्राम
शर्करा और गुड़	30 ग्राम	30 ग्राम
दूध	600 मिली.	600 मिली.

12.7 संतुलित एवं मिताहार को प्रभावित करने वाले दस तत्त्व

- 1- आयु - शिशु अवस्था
- किशोरावस्था
- यौवनावस्था
- प्रौढ़ावस्था
- 2- अवस्था जन्य - गर्भिणी/प्रसवोपरान्त/शिशु आदि।
- 3- लिंग - स्त्री-पुरुष, बालक-बालिका
- 4- पाचन क्षमता - तीव्र कोष्ठ, मृदु कोष्ठ, मध्यकोष्ठ
- 5- भौगोलिक स्थिति - मौसम एवं जल वायु
- 6- वात पित्त, एवं कफ - प्रकृति के अनुसार

- 7- शारीरिक संगठन(बनावट)
- 8- कार्य करने का प्रकार
- 9- पारिवारिक वातावरण एवं रोग
- 10- प्रकृति सात्विक, राजसिक, एवं तामसिक

12.8 सारांश

संतुलित आहार के अन्तर्गत प्रतिदिन सामान्यतः 2500 से 3000 कैलोरी की औसतन आवश्यकता होती है। यहां पर विशेष बात यह ध्यान देने की है कि एक व्यक्ति जिसके लिये आहार तालिका संतुलित हो सकती है वही आहार तालिका दूसरे व्यक्ति के लिए असंतुलित भी हो सकती है, क्योंकि संतुलित आहार आयु, लिंग, जलवायु शारीरिक बनावट, व्यवसाय, पाचन क्षमता, गर्भिणी, शिशु, वृद्ध आदि की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए भिन्न भिन्न प्रकार से निर्धारित की जाती है। प्रत्येक स्त्री पुरुष द्वारा जो भी आहार का सेवन किया जाता है, उनकी पृथक्-पृथक् रूचि, प्रकृति तथा शारीरिक आवश्यकताएँ भी पृथक्-पृथक् प्रकार की होती है। आनूप्रदेश में रहने वालों में गरिष्ठ एवं पौष्टिक आहार तो जांगल देश अर्थात् जहां गरमी ज्यादा पडती है जैसे राजस्थान आदि में हल्का सुपाच्य एवं तरलीय आहार द्रव्यों की आवश्यकता होती है। जिस भी आहार के सेवन से शारीरिक क्रिया एवं मानसिक संतुष्टि, शांति, शारीरिक विकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता में अभिवृद्धि, पर्याप्त उर्जा एवं शक्ति प्रदान करने वाला, शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाला पौष्टिक, हल्का, सुपाच्य, आहार मिताहार की श्रेणी में आता है।

12.9 शब्दावली

- आहार नाल - महास्रोत, मुख से लेकर गुदा तक की नलिका
- इक्षु - गन्ना
- इन्सुलिन - अग्नाशय की बीटा सेल में निर्माण होने वाला तत्त्व
- एन्जाइम - भोजन को पचाने वाले तत्त्व
- द्रव्य - तरलीय
- बथुआ - हरे पत्तों का छोटा पौधा जिसकी सब्जी बनती है एवं उससे लोह तत्त्व बढ़ता है।
- ईसीजी - इलैक्ट्रिक कार्डियोग्राम
- रिकेट्स - (फक्क रोग) बच्चों में होने वाला हड्डियों की कमजोरी का रोग जिसके कारण बच्चा चल नहीं पाता।
- आनूप देश - जहां जल की अधिकता हो। (शीतल प्रदेश)
- जंगल देश - जहां उष्णता अधिक हो (गरम प्रदेश)

12.10 स्वमूल्यांकन प्रश्न

- 1- संतुलित आहार की परिभाषा दीजिए?
- 2- मिताहार से क्या अभिप्राय है?

- 3- अम्लीय धर्मी आहार द्रव्य कौन से है?
- 4- क्षारीय धर्मी आहार द्रव्य कौन से है?

12.11 संदर्भ ग्रंथ सूची

- आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़
- चरक संहिता “पिद्योतनी” - पं. काशीनाथ शास्त्री
- आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
- चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
- सद्रुत विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह
- पातंजलयोग दर्शन - डॉ. नित्यानन्द शर्मा
- सुश्रुत संहिता - आयुर्वेद रहस्य दीपिका

12.12 निबन्धात्मक प्रश्न

- 1- आधुनिक मतानुसार संतुलित आहार के तत्त्व बताइये।
- 2- प्राकृतिक चिकित्सानुसार संतुलित आहार का वर्णन कीजिए।
- 3- संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्त्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

.....

इकाई-13

“पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन”

इकाई की रूपरेखा

- 13.1 प्रस्तावना
- 13.2 उद्देश्य
- 13.3 पोषण की अवधारणा
- 13.4 पोषण एवं स्वास्थ्य
- 13.5 आहार का पाचन
- 13.6 पोषक तत्वों का कार्य प्राप्ति स्रोत एवं अवशोषण
- 13.7 सारांश
- 13.8 शब्दावली
- 13.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 13.10 संदर्भ ग्रंथ सूची
- 13.11 निबंधात्मक प्रश्न

13.1 प्रस्तावना

मानव शरीर को स्वतंत्र बनाये रखने के लिये एवं जीवित रखने के लिये भोजन की आवश्यकता होती है। सभी प्राणियों, जीवधारियों में भोजन की लगभग दैनिक आवश्यकता होती है। आहार से तात्पर्य उस ‘आहार’ से है जो पोषक तत्वों को प्रदान करें। वास्तव में आहार उसे कहा जाता है जो पाचन संस्थान में जाकर पाचनोपरान्त जीवन शक्ति उत्पन्न करें, रस रक्तादि धातुओं को पोषण करें, शरीर का विकास करें, शरीर की क्षतिपूर्ति करें, जिससे शारीरिक एवं मानसिक शांति, आनन्द, एवं संतुष्टि प्राप्त हो वह आहार पोषण जन्म, अमृत तुल्य आहार होता है। शरीर के लिए जो पथ्यकारी हो, कल्याणकारी हो आवश्यकतानुसार पोषक तत्वों की पूर्ति करने वाला आहार है। भारतीय दर्शन में अन्न को “प्राण” की संज्ञा दी है। बल वर्ण ओज अन्न से ही प्राप्त होता है। पोषण द्वारा शारीरिक एवं मानसिक कार्य क्षमता एवं क्रियाशीलता संतुलित रहती है।

13.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में हम जान सकेंगे कि

- पोषण की अवधारणा, पोषण एवं स्वास्थ्य का परस्पर संबंध की आवश्यकता तथा प्रभा
- भोजन एवं पोषण का सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक विचार
- आहार का पाचन, पाचन संस्थान, एवं पोषक तत्वों का चयापचय
- पोषक तत्वों का कार्य प्राप्ति स्रोत तथा अवशोषण का वर्णन किया जाता है।

13.3 पोषण की अवधारणा

पोषण अर्थात् Nutrition हमारे द्वारा सेवित किये गये आहार द्रव्यों तथा शरीर द्वारा उसके किये गये आवश्यकतानुसार उपयोग की वैज्ञानिक अध्ययन की प्रक्रियाओं को पोषण कहते हैं। पोषण के

अन्तर्गत संतुलित आहार, पोषक तत्त्व, भोजन के कार्य भोजन के पाचनोपरान्त शरीर में उपयोग, भोजन एवं रोगों का परस्पर संबंध आहार द्रव्यों का आर्थिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभाव आदि सभी महत्वपूर्ण विषय पोषण के अन्तर्गत आते हैं।

पोषण Nutrition के अंतर्गत प्रधान रूप से आहार द्रव्यों का सेवन करना, शरीर में पाचन होना तथा पाचनोपरान्त सार भाग का अवशोषण होना, शरीर में उसका उपयोग होना आदि पोषण की अवधारणा है। पोषण द्वारा पूर्ण रूप से शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता प्राप्त होती है। स्वास्थ्य से तात्पर्य भी यह है कि “केवल बीमारी नहीं होना, शारीरिक कमजोरी का नहीं होना, ही स्वास्थ्य नहीं है बल्कि शारीरिक, मानसिक, एवं सामाजिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से भी पूर्ण स्वस्थ होना स्वास्थ्य कहलाता है। आर्यवेद शास्त्र में वैद्याचार्य कहते हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य हेतु वातपित्त कफ त्रिदोश, समान मात्रा में हों, शरीर के तेरह प्रकार की अग्नि सम मात्रा में हो पृथ्वी, जल, तेज, वायु एवं आकाश की भूताग्नियां तथा सातः- रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्र की धातु अग्नियां एवं एक प्रधान जाठराग्नि कुल 13 प्रकार की अग्नियां) शरीर की सात धातुएँ रस धातु, रक्त धातु, मांस धातु, भेद धातु, अस्थि धातु, मज्जा धातु, शुक्र धातु, ये सम मात्रा में हो, जिसके शरीर का मल, मूत्र, थूक, पसीना, आदि उत्सर्जित किये जाने वाले द्रव्य समान मात्रा में हों तथा सम्यक उनका निर्हरण (निष्कासन) हो शारीरिक आरोग्यता में माना जाता है। मानसिक स्वस्थता हेतु जिसकी आत्मा इन्द्रियां (5 कर्मेन्द्रियां एवं 5 ज्ञानेन्द्रियां) एवं प्रधान इन्द्रियों में “मन” जिसका प्रसन्न हो वे मानसिक रूप से स्वस्थ कहे जाते हैं। तात्पर्य यह है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक दोनों पक्षों पर आधारित है।

13.4 पोषण एवं स्वास्थ्य

पोषण एवं स्वास्थ्य का परस्पर विशेष संबंध है। पोषण के अन्तर्गत संतुलित आहार के प्रमुख घटकों यथा:-प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाईड्रेट, खनिज लवण, वसा, जल आदि का समायोजन है। विकासशील एवं अविकसित राष्ट्रों के अन्तर्गत विटामिन ए की कमी के कारण बच्चों की आंखें कमजोर हो जाती हैं। यहां तक कि अन्धे तक हो जाते हैं। इसी प्रकार यदि अति पोषण किया जाता है तो संतर्पण जन्य रोग होकर मोटापा, उच्च व्यान आदि से मानव ग्रसित हो जाता है। तेज मिर्च मसाले, गरिष्ठ आहार, तैलीय आहार तरीदार, तला हुआ भोजन, मिश्रण का अधिक प्रयोग से मोटापा आदि जाते हैं।

शरीर के अंतर्गत पोषण में विद्यमान यदि एक या एक से अधिक पोषक तत्त्वों की कमी रहती है तो वह कुपोषण कहलाता है। इसी प्रकार यदि एक या एक से अधिक पोषक तत्त्वों का अति मात्रा या अधिक मात्रा में सेवन किया जाये तो वह अतिपोषण भी कुपोषण की श्रेणी में आता है जिसे मोटापा थायोरॉइड आदि रोग होते हैं। तात्पर्य यह है कि आहार द्रव्यों में पोषक तत्त्वों की कमी एवं अधिकता दोनों ही कुपोषण के अंतर्गत आती हैं।

इसी प्रकार यदि पोषक तत्त्वों में प्रोटीन की कमी हो जाती है तो हाईप्रोटीनीमिया हो जाता है जिसके कारण दौर्बल्यता आती है, स्मृति दौर्बल्य होता है संक्रमण बढ़ने का खतरा होता है बच्चों का विकास रूक जाता है। यकृत एवं वृक्क जन्य रोग होते हैं। अतः पोषक तत्त्वों की स्वास्थ्य की दृष्टि से निरोगी काया हेतु महती आवश्यकता है।

कैल्सियम की कमी के कारण दांत एवं हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। फास्फोरस नामक खनिज लवण की कमी से तन्त्रिका तंत्र, हड्डियां दांत, बुद्धि आदि कमजोर हो जाती हैं। सोडियम की कमी

से निर्जलीकरण हो जाता है। ब्लडप्रेसर कम हो जाता है। पोटेशियम की कमी से पेशियां कमजोर हो जाती हैं। आयोडीन की कमी से गलगण्ड नाम घेंघा रोग हो जाता है। विटामिन ई की कमी से पुरुषों में नपुंसकता तथा स्त्रियों में बन्ध्यता या बांझपन या गर्भस्त्राव /गर्भपात होने का खतरा मंडराता रहता है। विटामिन के की कमी से रक्त स्कंदन में कमी आकर लम्बे समय तक रक्तस्त्राव होता रहता है। जिससे खून की कमी हो जाती है। विटामिन बी1 की कमी से तंत्रिका शोथ हो जाता है।

भोजन एवं पोषण:-

सामान्यतया भोजन के द्वारा शरीर में निम्न कार्य सम्पादित होते हैं।

- 1- शरीर का निर्माण एवं विकास करना।
- 2- शरीर की सुरक्षा एवं रोगों से बचाव करना।
- 3- शरीर को उर्जा प्रदान करना।
- 4- शरीर में उश्मा की पूर्ति करना।
- 5- शरीर में शक्ति उत्पन्न करना।
- 6- जीवद्रव्य का निर्माण करना।
- 7- शरीर में क्षतिपूर्ति दुर्घटनाजन्य उतकों एवं कोशिकाओं की टूट फूट करना। उदाहरण के लिये घावों को भरना आदि।
- 8- रोगों से रक्षा करना:- विटामिन एवं खनिज लवण आदि पोषक तत्वों के द्वारा रोगाणुओं से मुक्ति प्राप्त होती है।
- 9- भोजन द्वारा “इम्यूनटी पावर” सुरक्षित एवं बढ़ने से रोगों से बचाव का कार्य आसानी से हो जाता है।
- 10- शरीर की क्रियाओं को सुचारू रूप से नियमित संचालित करना।
- 11- शारीरिक क्रियाओं अर्थात् “वसन लेना, रक्त संचार नियमित करना, उठना बैठना चलना, दौड़ना आदि में सहयोग करना।
- 12- शरीर को संक्रमण से बचाना।
- 13- भोजन में सेवित आहार के अन्तर्गत प्रोटीन आदि द्वारा शरीर की वृद्धि एवं टूट फूट की मरम्मत करना।
- 14- सामाजिक कार्यों में आहार के द्वारा त्योहारों पर्वों खुशी के मौके पर एक जैसा भोजन करना विशेष प्रकार का आनन्द प्रदान करता है।

पोषण का सामाजिक, आर्थिक-मनोवैज्ञानिक महत्त्व

सात्विक भोजन के कार्य:-

- 1- मानसिक प्रसन्नता बढ़ाता है।
- 2- बौद्धिक क्षमता बढ़ाता है।
- 3- उर्जा एवं बल बढ़ाता है।
- 4- प्रसन्नता एवं शांतिदायक होता है।
- 5- सकारात्मकता एवं सृजनात्मक शक्ति बढ़ाता है।
- 6- दीर्घ जीवन देने वाला होता है।
- 7- आयु, शक्ति, स्वास्थ्य देने वाला होता है।
- 8- उत्साह, क्षमता, शांति, शील जागरूकता बढ़ती है।

राजसिक भोजन

- 1- आवेश बढ़ाने वाला
- 2- कामुकता बढ़ाने वाला
- 3- सौन्दर्य गंध आदि में रूचि वाला
- 4- बीमारी पैदा करने वाला, गति चंचलता, अस्थिरता वाला
- 5- द्वेष, पैदा करने वाला

तामसिक भोजन

- 1- शरीर को आलसी बनाने वाला
- 2- शरीर को बलवान/मोटा बनाने वाला
- 3- आधा पका हुआ भोजन
- 4- स्वादहीन
- 5- बासी-झूठा, अशुद्ध आहार
- 6- आलस्य, निद्रा, क्रोध आदि विकारों को बढ़ाने वाला

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि जो उत्तम स्वास्थ्य के आकांक्षी हैं वे उत्तम प्रकार का सात्विक भोजन करें। जो काम शक्ति प्रिय हो, मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील हो वे राजसिक भोजन को तथा जो केवल शरीर को बलवान बनाना चाहते हों वे तामसिक भोजन करते हुए उसका स्वच्छदन करें।

आत्मिक स्वास्थ्य

- 1- नैतिक नियम तथा धर्मपूर्वक एक आचरण करना।
- 2- सत्कार्य करना।
- 3- अच्छाई की भावना का विकास
- 4- कर्तव्य एवं जिम्मेदारियों के प्रति अनुषासित होना।
- 5- दूसरों को हानि नहीं पहुंचाना।
- 6- तन एवं मन की पवित्रता शुद्धता रखना।
- 7- स्वाध्याय युक्त सात्विक चिन्तन करना।
- 8- अहिंसा का पालन करना।
- 9- सत्य का पालन करना।
- 10- मनसा, वाचा कर्मणा चोरी नहीं करना
- 11- ब्रह्म चर्य का पालन करना।
- 12- अपरिग्रह का भाव रखना।
- 13- आध्यात्मिक विकास करना।

इस प्रकार पोषण के द्वारा आध्यात्मिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को संयम द्वारा बनाये रखना कम भोजन करने से कुपोषण एवं अत्यधिक भोजन करने से भी अस्वस्थता तथा सही मात्रा में सही प्रकार का संतुलित भोजन करना अच्छा स्वास्थ्य का परिचायक है।

13.5 आहार का पाचन

सर्वप्रथम भोजन को मुँह से चबाते हैं तत्पश्चात् निगलते हैं भोजन अमाशय में नलीनुमा संरचना (ग्रासनली) द्वारा जाता है, फिर छोटी आंत एवं बड़ी आंत में पहुंचता है। मुख्य रूप से छोटी आंत में भोजन का पाचन होता है एवं शरीर के लिये उपयोगी सरल पोषक तत्वों को आहार से यकृत में प्रतिहारिणी शिरा द्वारा प्राप्त किया जाता है। यकृत से रक्त प्रवाह द्वारा शरीर की विभिन्न कोशिकाओं में प्राप्त पोषक सार तत्वों को पहुँचाया जाता है। शेष अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर मलाशय से होता हुआ गुदा द्वारा बाहर निष्कासित मल रूप में किया जाता है।

पाचन की इस प्रक्रिया में पाचन तंत्र के मुख्य निम्न अंग कार्य में आते हैं।

- 1- मुँह (लार ग्रंथियाँ)
- 2- भोजन नली
- 3- अमाशय
- 4- छोटी आंत
- 5- बड़ी आंत
- 6- मलाशय
- 7- गुदा द्वारा

- 1- मुँह :- मुँह के अंतर्गत भोजन को दांतों द्वारा चबा चबा कर स्वाद लेते हुए छोटे छोटे टुकड़ों में विभाजित कर लार रस के साथ इसे मिलाया जाता है। लार रस में पाया जाने वाला “एमाइलेस” नामक एंजाइम कार्बोज के रूप में पाचन क्रिया में सर्वप्रथम सहायता करता है।
- 2- अमाशय:- लार रस मिली हुई आहार सामग्री लुम्बी के रूप में नलीनुमा ग्रासनली में होते हुए क्रमाकुंचन द्वारा अमाशय में पहुंचती है। अमाशय में जठर रस के साथ मिलकर आहार पतले द्रव्य के रूप में एकत्रित होता रहता है। अमाशय रस द्वारा प्रोटीन का आंशिक पाचन प्रारम्भ होता है।
- 3- छोटी आंत:- सर्वाधिक पाचन का महत्वपूर्ण भाग छोटी आंत है। छोटी आंत में ही अमाशय से अमाशयरस तथा यकृत से पित्त रस दो महत्वपूर्ण रस छोटी आंत में मिलते हैं। पित्त रस जो कि पित्तशय से प्राप्त होता है वह वसा के पाचन तथा अवशोषण का कार्य करता है। अमाशय रस, वसा, प्रोटीन तथा कार्बोज को सरल पोषक ईकाइयों में परिवर्तित करता है, जिससे शरीर में आसानी से अवशोषण हो जाता है।
- 4- बड़ी आंत- अधिकतर पोषक तत्वों को छोटी आंत द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है तदुपरांत बचे हुए व्यर्थ पदार्थ जल के साथ अधिक मात्रा में उत्सर्जन हेतु बड़ी आंत में एकत्रित हो जाते हैं। बड़ी आंत में से पुनः किञ्चित् पोषक तत्वों तथा जल को पुनः अवशोषित कर लिया जाता है एवं शेष बचे हुए जल तथा ठोस पदार्थ को मल के रूप में मलाशय से गुदा द्वारा शरीर से बाहर निष्कासित (उत्सर्जित) कर दिये जाते हैं।

छोटी आंत की आन्तरिक भित्ति से पोषक तत्वों का रक्त में प्रवेश करने की प्रक्रिया को अवशोषण कहते हैं। अवशोषण की प्रक्रिया में (Villi) रसांकुरों द्वारा छोटी आंत से पोषक तत्वों का अवशोषण किया जाता है।

पाचन संस्थान (Digestive system)

मुख्य अंगावयव

मुख	-	Mouth
ग्रसनी	-	Pharynx
ग्रासनली	-	Oesophagus
आमाशय	-	Stomach
क्षुद्रांत्र	-	Small Intestine
ग्रहणी	-	Duodenum
मध्यान्त्र	-	Jejunum
शोशांत्र	-	Ileum
उण्डुक पुच्छ	-	Vermiform appendix
वृहदांत्र	-	Large intestine
उण्डुक	-	Sigmoid Colon
आरोही कोलन	-	Ascending colon
अनुप्रस्थ कोलन	-	Transverse colon
मलाशय	-	Rectum
गुदा	-	Anus

मुख गुहा के अंतर्गत जिह्वा (Tongue)

- 1- स्वाद को ग्रहण करना
- 2- भोजन में संतृप्ति प्रदान करना
- 3- भोजन को चबाने में सहयोग करना
- 4- निगलने में सहयोग करना
- 5- वाणी अर्थात् बोलने में सहयोग करना
- 6- भोजन के गरम एवं ठंडे होने का महसूस करना

लार ग्रंथियां (Salivary glands)

ये तीन जोड़ी यौगिक गुच्छेदार ग्रंथियां होती हैं जिनमें छोटे-छोटे खण्डक (Lobules) बनते हैं। प्रत्येक खण्डक की वाहिनियां मिलकर एक बड़ी वाहिनी (Duct) बनाती हैं। जिससे लार मुंह में आकर आहार को पचाने में लुग्दी बनाने में सहायक होती है।

मुख में भोजन को ग्रहण करने पर कृन्तक Incisor तथा रदनक Canine दांतों द्वारा काटकर टुकड़ों में विभाजित किया जाता है। अग्रचवर्णक Premolar तथा चर्णक Molar दांत भोजन को पीसकर सूक्ष्म कणों में परिवर्तित करते हैं। जिह्वा एवं कपोल (गाल) की पेशियों द्वारा आहार को मुख में घुमाया जाता है जिससे लार का स्राव मिश्रित हो जाता है तथा भोजन का एक कोमल पिण्ड अर्थात् ग्रास (कौर) बन जाता है। पश्चात् तरल कौर को मुख से होकर गले से ग्रासनली द्वारा आमाशय में पहुँचाया जाता है।

आमाशय के कार्य- आमाशय जो कि पाचक नली की सर्वाधिक फैली हुयी J आकार की बड़ी रचना है।

आमाशय में जठरागमीय द्वार (Cardic orifice) द्वारा ग्रासनली से भोजन आता है। यहां भोजन का अस्थायी भंडारण किया जाता है। जठरीय ग्रंथियों से गैस्ट्रिक जूस स्रवित होकर भोजन में धीरे-धीरे मिश्रित होता है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड से आमाशय से संग्रहित भोजन को अम्लीय किया जाता है तथा भोजन में मिश्रित सूक्ष्मजीव इस एसिड से मर जाते हैं।

आमाशय में पैप्सीनोजन, रेनिन, लाइपेस नामक तीन प्रकार के एन्जाइम होते हैं। ये भोजन को ओर अधिक तरल बनाते हैं।

पैप्सीनोजन एन्जाइम- यह हाइड्रोक्लोरिक एसिड की उपस्थिति में पैप्सिन में परिवर्तित हो जाता है। पैप्सिन ही प्रोटीन का पाचन कर उसे पेट्टोन में परिवर्तित करता है।

रेनिन एन्जाइम- यह दूध को जमाकर दही बना देता है। घुलनशील प्रोटीन केसीनोजन को केसीन में परिवर्तित कर देता है।

लाइपेस एन्जाइम- यह वसा को विघटित करता है।

पित्त रस:-Bile Juice- यह यकृत कोशिकाओं द्वारा उत्पन्न होने वाला एक स्वच्छ, धूसर पीत वर्ण का चिपचिपा तरल होता है। जो स्वाद में तीखा होता है। पित्त में “म्यूसिन”, पित्तवर्णक बिलीरुबिन (Bilirubin) तथा बिलीवर्दिन (Biliverdin) नामक दो मुख्य वर्णक काम आते हैं।

पित्त लवण-Bile Salt- ये छोटी आंत में वसा को इमल्सीकृत करते हैं। वसा का विघटन करने वाले एन्जाइम “लाइपेस” की क्रियाशीलता को बढ़ाकर वसा के पाचन में सहयोग करता है।

छोटी आंत में अग्नाशयिक रस भी पाचन में सहायक होता है। एमाइलेस, टिप्सिन, लाइपेस आदि द्वारा पाचन क्रिया में सहायता मिलती है।

चयापचय की क्रियाएं:- भोजन के अवयवों में कार्बोहाइड्रेट , प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, विटामिन एवं जल का चयापचय होता है, जिससे कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन वसा शक्ति के रूप में प्राप्त होते हैं।

13.6 पोषक तत्वों का कार्य प्राप्ति स्रोत एवं अवशोषण

भोजन से प्राप्त निम्न प्रतिशत में पोषक तत्व

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1- कार्बोहाइड्रेट | 50 से 60 प्रतिशत |
| 2- प्रोटीन | 15 से 20 प्रतिशत |
| 3- वसायें | 20 से 25 प्रतिशत |

कार्बोहाइड्रेट का चयापचय

- भोजन का ग्रहण
- जटिल कार्बोहाइड्रेट
- मोनो सेक्केराइडो
- ग्लूकोज, फ्रक्टोज, गैलेक्टोज

प्रोटीन का चयापचय

- अमीनो एसिड
- नाइट्रोजनी अमीनो एसिड
- अनाइट्रोजनी अमीनो एसिड

वसा का चयापचय

वसा

अमीनो अम्ल एवं ग्लिसराल

यकृत में

किटोन काय

खनिज लवणों का चयापचय(mineral Salts)

भोजन के साथ ग्रहण

मूत्र पसीना, मल द्वारा निष्कासन

विटामिनों का चयापचय

A,D,E,K वसा में घुलनशील

BC जल में घुलनशील

- 1- शरीर को स्वस्थ रखने में महत्त्वपूर्ण
- 2- शरीर की सामान्य वृद्धि एवं विकास में आवश्यक

जल का चयापचय

वृक्कों द्वारा	-	मूत्र रूप में
त्वचा द्वारा	-	पसीना के रूप में
फैफड़ों द्वारा	-	वाष्प के रूप में
गुदा द्वारा	-	मल के रूप में
कार्बोज	-	में मुख्यतः शर्करा (Sugar) स्टार्च (Starch) तथा रेशे (Fiber) इन तीनों का समूह है। कार्बोज मोटे अनाज (मिलेट) जड़, मूल, कंद, फल, शहद, गुड़, चीनी आदि से प्राप्त होता है।

कार्बोज के प्रमुख कार्य:-

- 1- उर्जा प्रदान करना
- 2- शारीरिक वृद्धि हेतु प्रोटीन का उपयोग
- 3- वसा के उपयोग में सहायता करना

छोटी आंत के तीन मुख्य एन्जाइम

- 1- माल्टेज
- 2- लेक्टोज
- 3- सुक्रेज

अंतिम परिणाम

- 1- ग्लूकोज
- 2- फ्रक्टोज
- 3- ग्लेक्टोज

रेशे के कार्य एवं प्राप्ति स्थान

- 1- अनाज, एवं दालों की बाह्य परतों में
- 2- गेहूँ का दाना आदि
- 3- साबूत छिलके वाली दाल
- 4- राजमा, उड़द, आटा आदि

कार्य

- 1- भूख शांत करना
- 2- मल निष्कासन में सहायता
- 3- आंतों को स्वस्थ रखना
- 4- दिल की बीमारियों, मधुमेह, बड़ी आंत का कैंसर आदि रोगों में सहायता करना

सूक्ष्म पोषक तत्वों का पाचन

- 1- वसा विलेय विटामिन (Fat-Soluble Vitamins)
 - विटामिन ए
 - विटामिन डी
 - विटामिन ई
 - विटामिन के

विटामिन में विटा का अर्थ- जीवन है।

- 1- विटामिन स्वास्थ्य का संरक्षण करते हैं।
- 2- शरीर की वृद्धि एवं विकास करते हैं।
- 3- बीमारियों से शरीर की सुरक्षा करते हैं।
- 4- चयापचय की क्रियाओं पर नियंत्रण रखते हैं।

विटामिन ए का अवशोषण रेटिनाल या कैरोटीन के रूप में आंतों द्वारा किया जाता है। अवशोषित रेटिनाल काइलोमाइक्रान के रूप में यकृत तक पहुंच जाता है। 90 प्रतिशत भाग यकृत में तथा 10 प्रतिशत भाग फेफड़े में अधिकवृक्क ग्रंथि द्वारा अवशोषित किये जाते हैं।

कार्य:-

- 1- नेत्र ज्योति को बनाये रखना
- 2- हड्डियों की वृद्धि में सहायक
- 3- उतकों की वृद्धि में सहायक
- 4- संक्रामक रोगों से बचाव में सहायक

विटामिन डी

यह सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में त्वचा के नीचे के पदार्थ के साथ निर्मित होता है। अंडा, कलौंजी, मक्खन में विटामिन डी अधिक मात्रा में प्राप्त होता है। मछली के यकृत से प्राप्त विटामिन डी सर्वाधिक श्रेष्ठ एवं प्राप्ति स्रोत है। हड्डियों को मजबूत करता है।

विटामिन ई

- वसा तथा पित्त रस द्वारा अवशोषण
- छोटी आंत के उपरी भाग में अवशोषण
- मांसपेशियों तथा वसा उतकों में स्थित होता है।
- असंतृप्त वसा अम्लों के सुरक्षा प्रदान करना।
- विटामिन ए एवं सी को सुरक्षा प्रदान करना।

विटामिन के-

- वसा विलेय होने से पित्त रस द्वारा अवशोषण
- छोटी आंत को उपरी हिस्से में अवशोषण
- बहुत कम मात्रा में अवशोषण
- रक्त का थक्का जमाने में काम आता है
- रक्तावरोधी Anti bleeding vitamin है।
- प्रोथ्रोम्बिन नामक प्रोटीन बनने में सहायक है।
- प्रोथ्रोम्बिन रक्त का थक्का जमाने में महत्वपूर्ण है।

जल विलेय विटामिन

- विटामिन बी समुदाय
- थायोमिन बी₁
- राइबोफ्लेविन बी₂
- नियासिन
- फोलिक अम्ल
- विटामिन बी₁₂ (कोबालेगमिन)
- ये सारे विटामिन जल विलेय है।
- मात्रा से अधिक होने पर मूत्र द्वारा उत्सर्जित किये जाते है।
- ये सभी सह विटामिन का कार्य करते हैं।
- कार्बोज वसा, प्रोटीन के चयापचय में उपयोगी है।

बी समुदाय के उक्त विटामिन सामान्यतः साबुत अनाज साबुत दालें, दूध, अंडे, हरी पतेदार सब्जियां, अंकुरित अन्न, अंकुरित दालें, संतरा, टमाटर, नींबू, अमरूद, सेब, आंवला, पपीता, आदि से प्राप्त होते हैं।

विटामिन सी या ऐस्कार्बिक अम्ल को फ्रेश फूड की श्रेणी में मानते हैं। ऐस्कार्बिक अम्ल (विटामिन सी) का अवशोषण शीघ्र होता है। यकृत, अस्थि मज्जा, प्लीहा, अग्नाशय, तथा आंख के रेटिना में विटामिन सी स्थित होता है।

विटामिन सी के कार्य

- लौह तत्त्व के अवशोषण में सहायक
- घाव भरने में सहायक
- संक्रमण रोकने में सहायक
- तनाव दूर करने में उपयोगी
- विटामिन ए को नष्ट होने पर रोकता है।

सूक्ष्म पोषक तत्त्व खनिज लवण

मनुष्य शरीर में खनिज लवणों की न्यूनाधिक मात्रा आवश्यक होती है खनिज लवण बीमारियों से शरीर को बचाते हैं। खनिज लवण शरीर में क्षारीय एवं अम्लीयता का संतुलन करते हैं। खनिज लवणों की निम्नानुसार शरीर को आवश्यकता होती है।

(1) कम मात्रा में आवश्यक खनिज लवण

- लौह तत्त्व
- आयोडिन
- जिंक
- तांबा

(2) अधिक मात्रा में आवश्यक खनिज लवण

- कैल्सियम
- फास्फोरस
- सोडियम
- पोटेशियम
- मैग्नीशियम
- क्लोराइड

लौह तत्त्व

- 1- कुल मात्रा 3 से 5 ग्राम
- 2- रक्त में सर्वाधिक 75 प्रतिशत पाया जाता है।

- 3- ऑक्सीजन का संवाहक है।
- 4- हिमोग्लोबीन में हीम के अंतर्गत पाया जाता है।
- 5- मांसपेशियों के संकुचन हेतु ऑक्सीजन को उपलब्ध कराना।
- 6- आक्सीकरण की प्रक्रिया को कोशिकाओं में बढ़ाना
- 7- संक्रमण रोकने में सहायक
- 8- सीखने ध्यान लगाने आदि में उपयोगी
- 9- छोटी आंत के उपरी भाग में सर्वाधिक अवशोषित

आयोडिन

- 1- न्यूनमात्रा 20 से 25 मि. ग्राम
- 2- सर्वाधिक थायोराइड ग्रंथि में पाया जाता है
- 3- आयोडिन का अवशोषण छोटी आंत में होता है।
- 4- समुद्री किनारे फल सब्जी समुद्री मछलियों में अधिक पाया जाता है।
- 5- बंद गोभी , मूली, भिंडी, मूंगफली ये थायोराइड की क्रिया में रूकावट करते है।

खनिज लवण मानव शरीर के भार का 4 प्रतिशत होते है, खनिज लवणों की उपलब्धता प्राकृतिक होती है। खनिज लवण अधिक व्याधियों से शरीर को बचाते है। चयापचय की क्रियाओं का नियंत्रण करते है। हड्डियों, दांत तथा अस्थि कंकाल का विकास करते है। शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रण में रखते है।

अधिक मात्रा में आवश्यक खनिज लवण

कैल्शियम तथा फास्फोरस

- प्रायः सभी खनिज लवणों से सर्वाधिक मात्रा कैल्सियम की होती है।
- हड्डियों तथा दालों में अधिक होते है। एवं इनका निर्माण करते है।
- शारीरिक क्रियाओं के नियामक होते है।
- दूध व दूध से बने पदार्थों में अधिक
- रागी में अर्थात मोटा अनाज में भी कैल्सियम पाया जाता है।
- नारियल, बादाम, अखरोट में भी कैल्सियम पाया जाता है।
- छोटी आंत में उपरी भाग में अवशोषण होता है।
- भोजन से 20 से 30 प्रतिशत अवशोषित होता है।

सोडियम

- सामान्यतया व्यस्क व्यक्ति में 120 ग्राम लगभग होता है।
- अधिकांश भाग कोशिकाओं के बाहर रहता है।
- शरीर में क्षारीय एवं अम्लता का नियंत्रण करता है।
- स्नायुओं में संदेश भेजने के कार्य में सहायता करता है।
- मांसपेशियों के संकुचन में सहायक होता है।

- पदार्थों के कोशिकाओं में आने जाने पर रोक लगाता है।
- दूध, अंडे, मांस, मुर्गी, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है।
- भोजन से छोटी आंत में शीघ्र अवशोषित हो जाता है।
- गर्मियों में पसीने से, मूत्र से निष्कासन होता रहता है।
- दोनों वृक्कों द्वारा सोडियम की मात्रा का संतुलन होता है।

पोटेशियम

- सोडियम का दुगुना 250 ग्राम होता है।
- अन्तः कोशिका द्रव्य में अधिकांश पाया जाता है।
- कोशिकाओं के बाह्य एवं अभ्यान्तर संतुलन को बनाये रखता है।
- क्षारता एवं अम्लता का नियंत्रण तथा संतुलन करता है।
- मांस पेशियों के संकुचन में मदद करता है।
- स्नायु द्वारा संदेश भेजने में सहायक है।
- कच्चे नारियल का पानी पोटेशियम का अच्छा स्रोत है।
- मांस-मछली मुर्गी में पाया जाता है।
- शाकाहारियों में केला, टमाटर, नींबू, आलू, गाजर, साबुत अनाज में पाया जाता है।
- आंत के उपरी भाग में अवशोषित होता है।

मैग्निशियम

- मात्रा 20-25 ग्राम
- 20 से 25 ग्राम का 70 प्रतिशत हड्डियों में पाया जाता है।
- कोशिका में आने जाने वाले पदार्थों का नियंत्रण करता है।
- हड्डियों व दांतों के निर्माण में सहायक
- एंजाइमों की कार्यशीलता में वृद्धि
- प्रोटीन के निर्माण में आवश्यक है।
- काजू, अखरोट, मूंगफली, बादाम, तिलहन, दालों, हरी सब्जियां, मटर, ककड़ी, आदि में पाया जाता है।
- छोटी आंत में अवशोषित होता है।
- मैग्निशियम की मात्रा वृक्कों के द्वारा नियंत्रण होती है।

13.7 सारांश

संतुलित आहार का पाचन तंत्र द्वारा सम्यक पाचन होने पर ही शरीरगत धातुओं का तथा अवयवों का पोषण कर्म होता है। पाचन क्रिया के द्वारा आहार को शरीर के अनुकूल पोषक तत्वों द्वारा संग्रहित

क्रिया जाता है। आहार द्रव्यों का सेवन, पाचन तथा उसका अवशोषण आदि का पोषण में महत्त्व है। पाचन क्रिया के समय शरीर की अंतः स्रावी ग्रंथियां भी क्रियाशील रहती हैं। अतः स्वस्थ शरीर के लिये भोजन का सही पाचन होना अति आवश्यक है।

पोषण द्वारा शरीर का विकास, बल वर्ण आभा प्रभा की प्राप्ति होती है। पोषण की रोगी एवं स्वस्थ दोनों को आवश्यकता रहती है। संक्षेप में यह कह सकते हैं, कि जिस प्रक्रिया द्वारा भोजन का सही उपयोग, शरीर की वृद्धि मानसिक शांति एवं आरोग्यता तथा शक्ति उर्जा प्राप्त हो वह सभी पोषण के अन्तर्गत आती है।

13.8 शब्दावली

- विजातीय तत्त्व - शरीर से निष्कासित किये जाने वाले द्रव्य जैसे मल-मूत्र, पसीना आदि
- कुपोषण - आहार का कम या अधिक मात्रा में सेवन
- थायोरॉइड - गले के नीचे रहने वाली ग्रंथियां
- सात्विक - अर्थात् श्रेष्ठ, अनुकूल, पवित्र
- एंजाइम - आहार का सम्यक, पाचन कराने वाले तत्त्व

13.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

- 1- आहार एवं पोषण से क्या अभिप्राय है?
- 2- पोषण एवं स्वास्थ्य का परस्पर संबंध क्या है?
- 3- आहार नाल के मुख्य अंगों का नाम क्या है?
- 4- जल में घुलने वाले पोषक तत्वों का नाम क्या है?

13.10 संदर्भ ग्रंथ सूची

- आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़
- चरक संहिता “पिद्योतनी” - पं. काशीनाथ शास्त्री
- आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
- चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
- सद्रुत विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह
- पातंजलयोग दर्शन - डॉ. नित्यानन्द शर्मा
- सुश्रुत संहिता - आयुर्वेद रहस्य दीपिका
- शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - श्रीनन्दन बंसल

13.11 निबंधात्मक प्रश्न

- 1- पोषण की अवधारणा का विस्तृत वर्णन कीजिए?
- 2- आहार के पाचन की आधुनिक मतानुसार वर्णन कीजिए?
- 3- पोषण का आर्थिक, सामाजिक, एवं मनोवैज्ञानिक पहलू बताइये?
- 4- खनिज लवणों का कार्य प्राप्ति स्रोत, एवं अवशोषण का वर्णन कीजिए?

इकाई 14

आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि

इकाई की रूपरेखा

- 14.1 प्रस्तावना
- 14.2 उद्देश्य
- 14.3 अष्टविध आहार विधि विशेष आयतन
- 14.4 आहार के विभिन्न घटक एवं पोषण विधि
- 14.5 आहार रूपी विशेष सदाचार
- 14.6 साराश
- 14.7 शब्दावली
- 14.8 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 14.9 संदर्भ ग्रंथ
- 14.10 निबन्धात्मक प्रश्न

14.1 प्रस्तावना

आज के प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण में अधिकांश बीमारियाँ एवं अकाल मृत्यु गलत आहार के सेवन से हो रही है।

आहार से हमारे शरीर का पोषण होता है। शरीर की टूट-फूट, मरम्मत, शरीर के अंगावयवों की कार्य करने की शक्ति (ऊर्जा), तथा रोगों से लड़ने की रोगप्रतिरोधक क्षमता सभी आहार से प्राप्त होते हैं। सारे रोगों की जड़ विनातीय द्रव्य असंतुलित आहार है। इससे कब्ज होती है। रोगाः सर्वेद्रपि मन्दग्नी-मन्दाग्नि अर्थात् कब्ज ही सभी रोगों का मूल है जो आहार पर आधारित है। भोजन कैसा हो कब खायें कितना खायें कैसा खायें क्यों खायें आदि आहार के विचारणीय बिंदु हैं।

“अन्नं मृत्यु-मृतं-जीवात्माहुः!”

आहार जीवन तथा मृत्यु दोनों है। भोजन के लिये जीवन धारण नहीं वरन् जीवन धारण के लिए भोजन होना चाहिए। आहार शुद्ध होने पर अन्तःकरण की शुद्धि होती है अन्तःकरण शुद्ध होने पर स्मृति दृढ़ होती जाती है। स्मृति प्राप्त होने पर हृदय की समस्त गांठें खुल जाती हैं। मनुष्य की मुख्य आवश्यकता भोजन से सम्बन्धित दैनिक जीवन में होती है। इसी भोजन से पोषण प्राप्त होता है। पोषक तत्वों से शरीर का उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जाता है।

14.2 उद्देश्य

इस इकाई में अध्ययन के निम्न बिंदुओं का वर्णन किया जा रहा है-

- अष्टविध आहार के विधि विशेष आयतन
- आहार के विशेष सदाचार
- आहार के विभिन्न घटक की पोषण विधि

14.3 अष्टविध आहार विधि विशेष आयतन

आहार :- जिस भी सेवनीय द्रव्य को निगला जाता है उसे आहार कहते हैं। आयुर्वेद शास्त्र में तीन उपस्तम्भ माने गये हैं।

प्रथम-आहार, द्वितीय निद्रा और तृतीय ब्रह्मचर्या तीनों उपस्तम्भोंमें सर्वप्रथम आहार की गणना की है। आहार द्वारा ही देह का धारण एवं संवर्धन किया जाता है। आहार द्वारा शरीर में शक्ति तथा ऊर्जा प्राप्त होती है जिससे सम्पूर्ण शरीर की समस्त क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाया जाता है। भोजन की समस्त प्रक्रियाओं में पाचक अग्नि का विशेष महत्त्व है। पाचक अग्नि द्वारा सेवित भोजन का पाक होता है। अग्नि द्वारा ही भोजन को मुख्यतः दो भागों में (i) सार भाग तथा (ii) किट्टिभाग (मलभाग) में विभाजित किया जाता है।

आचार्य चरक के अनुसार आहार के विभिन्न घटकों में आठ आहार विधि विशेष आयतन माने गये हैं।

- 1- प्रकृति
- 2- करण
- 3- संयोग
- 4- राशि
- 5- देश
- 6- काल
- 7- उपयोग संस्थ
- 8- उपभोक्ता

- 1 प्रकृति- आहार के अन्तर्गत रहने वाले स्वाभाविक गुण सामान्यतः दो प्रकार के होते हैं। 1 लघु गुण अर्थात् हल्के आहार 2 गुरुगुण अर्थात् भारी गरिष्ठ आहार आदि
- 2 करण - आहार द्रव्यों में जो “संस्कार” करके उनके गुणों में जो परिवर्तन किया जाता है उसे “करण” कहते हैं। गुणाधान की प्रक्रिया भी निम्न प्रकार से होती है।
 - (i) जल संयोग के अनुसार- इस प्रक्रिया में जल का विशेष महत्त्व होता है। पंचविध कषाय कल्पना इसके अन्तर्गत आती है जैसे -क्वाथ, फाण्ट (चाय बनाना) हिम, कषाय कल्क आदि। जल संयोग द्वारा शीत-उष्ण, मृदु एवं तेज आदि गुणों का परिवर्तन आहार विधि विशेष आयतन में किया जाता है।
 - (ii) अग्नि संयोग के अनुसार- अग्नि के सम्पर्क द्वारा आहार द्रव्य के गुणों में परिवर्तन किया जाता है। जैसे - चावल को दूध में पकाते हैं तो खीर रूप में वह भारी अर्थात् गरिष्ठ हो जाता है, उसी चावल को अग्नि गरम पर रेत पर पकाते हैं तो वह परमल (लावा) के रूप में हल्का हो जाता है।
 - (iii) शोधन के अनुसार- सभी विष मृत्युकारक होते हैं। उन विषों को गोमूत्र, गिलोय स्वरस, तुलसी स्वरस आदि में शुद्ध कर लिया जाता है। वही विष शुद्धिकरणोपरान्त अनेक रोगों को औषधि के रूप में दूर करने की सामर्थ्य रखते हैं।
 - (iv) मंथन के अनुसार- दही स्वभाव से शोथ (सूजन) भारीपन गुरु गुण तथा अभिष्यन्दीकारक होता है, परन्तु वही मथने के पश्चात् छाछ रूप में हल्के गुणा

वाला हो जाता है। उसमें सिका हुआ जीरा, सैधव नमक मिलाने पर उसकी ओर तासीर परिवर्तन होकर तृप्तिकारक, अग्निवर्धक तथा पाचन प्रणाली को मजबूत बनानी वाली होती है।

- (v) देश स्थान के अनुसार- तीन प्रकार के देश (स्थान) होते हैं यथा 1.जांगल प्रदेश - वहां के प्राणियों का मांस उष्णता की अधिकता के कारण हल्का गुण वाला होता है। 2. आनूप देश - इस देश के प्राणियों का मांस शीतलता की अधिकता के कारण भारीगुण वाला होता है। 3. साधारण देश - इस देश के प्राणियों का मांस सेवन करने पर “समशीतोष्ण” वातावरण (जलवायु) के कारण सामान्य गुण वाला होता है।
- (vi) काल के अनुसार- काल के अनुसार भी आहार के गुणधर्म में परिवर्तन होता है। जैसे - चावल स्वभावतः सामान्य रूप से भारी होता है। लेकिन वही चावल एक वर्ष से अधिक समय का सेवन करने पर पुराना चावल लघु गुण वाला अर्थात् पचने में हल्का हो जाता है। इसी तरह कच्चे मौसमी फल भारी होते हैं एवं पकने पर हल्के गुण वाले हो जाते हैं। इसी प्रकार बाल्यावस्था के प्राणियों का मांस युवावस्था तथा वृद्धावस्था के प्राणियों को मांस सेवन भिन्न-भिन्न हल्का या भारी गुण वाला होता है।
- (vii) भावना के अनुसार- हानिकारक द्रव्यों को निर्धारित भावना प्रधान द्रव्यों विषों में घोटने से उनकी मारक क्षमता में कमी आकर उनके गुण धर्म बदल जाते हैं। विषों को तीन दिन तक गोमूत्र में रखकर भावना देने से उनके गुण विष होते हुए भी रोगनाशक अर्थात् अमृत तुल्य हो जाते हैं।
- (viii) काल अपकर्ष के अनुसार- काल अपकर्ष का भी गुणाधान में विशेष महत्त्व है। जितने भी स्वरस होते हैं वे सभी स्वरस ताजा (ज्यूस) रूप में ही सेवनीय लाभदायक होते हैं। तुलसी का रस, आवंले का रस, एलोवेरा का रस, गेहूँ के ज्वारे का रस आदि। इसी प्रकार कुछ द्रव्य ऐसे होते हैं जो जितने पुराने उतने अच्छे जैसे : शुद्ध शहद, शुद्ध गाय का घी, आसव एवं अरिष्ट आदि।
- (ix) भाजन (पात्र) के अनुसार- यदि कांसे के पात्र में 10 दिन तक घी को रखा जाये तो वही , घी “विषमय” हो जाता है। दही, टमाटर नींबू, इमली, केरी आदि पीतल-तांबे के पात्र में रखने उबालने पर हानिकारक हो जाते हैं। त्रिफला को लोहे के बर्तन में लेप कर खाने से अमृत के समान रसायन के रूप में लाभदायक होता है।
3. संयोग - दो या दो अधिक द्रव्यों को परस्पर मिलाने से उनकी कार्यक्षमता में परिवर्तन होकर उनकी गुणवत्ता बढ़ जाती है। जैसे घी एवं शहद दोनो अलग अलग सेवन करने पर शरीर में लाभकारी गुण उत्पन्न करते हैं। यदि उन्हें (घी और शहद) समान मात्रा में मिलाकर सेवन किया जाए तो गुण मारक/प्राणघातक अर्थात् हानिकारक होता है।
4. राशि - द्रव्यों का संयोग करने पर मात्रा एवं अमात्रा का निर्णय करना राशि के अन्तर्गत आता है।
- (अ) सर्वग्रह राशि - इसके अन्तर्गत सभी आहार, द्रव्यों को एक साथ मिलाकर पकाते हैं तथा एक साथ मिलाकर सेवन करते हैं। इसे सर्वग्रह राशि कहते हैं।

(ब) परिग्रह - अलग अलग आहार द्रव्यों को एक एक कर पकाना तथा अलग अलग ही खाना “परिग्रह” कहलाता है।

5. देश (स्थान) - अष्टविध आहार विशेष आयतन में देश का तात्पर्य स्थान से है, जो आहार सामग्री जिस देश (स्थान विशेष) में उत्पन्न होती है वह वहां के निवासियों के लिए स्वास्थ्य वर्धक होती है, परन्तु वही आहार सामग्री दूसरे स्थान के लोग सेवन करते हैं तो यह जरूरी नहीं कि उनके लिये वह लाभदायक ही हो। अतः हानिकारक भी हो सकती है।
6. काल - काल अर्थात् ऋतुचर्या का आहार सेवन में विशेष महत्त्व है। वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, वसन्त एवं ग्रीष्म इन छः ऋतुओं की पृथक् पृथक् ऋतुचर्या के अनुसार शास्त्र सम्मत आहार का सेवन करना चाहिये। अन्यथा, ऋतुसंधि जन्य रोग अर्थात् मौसमी बीमारियों से पीड़ित होने की संभावनाएं बढ़ जाती है।
7. उपयोग संस्था - आहार करने के नियम उपयोग संस्था कहलाते हैं। इसमें आहार से सम्बन्धी सभी सद्वृत्त या स्वस्थवृत्त का पालन करना “उपयोग संस्था” कहलाता है।
8. उपभोक्ता - आहार का सेवन करने वाला व्यक्ति उपयोक्ता कहलाता है।

उक्त आठों आहार विधि विशेष आयतन शुभ एवं अशुभ फल देने वाले होते हैं। अतः संयम एवं सद्वृत्त का पालन कर आहार का सेवन विवेकपूर्ण तरीके से पथ्यानुसार करना चाहिए। अन्यथा यही आहार मोह एवं लालचवश हीन या अतिमात्रा में अध्यशन रूप में करने पर [हानिकारक/प्राणघातक](#) हो जाता है।

14.4 आहार के विभिन्न घटक एवं पोषण विधि

- | | | |
|--------------|--------------|----------------------|
| (i) प्रोटीन | (ii) वसा | (iii) कार्बोहाइड्रेट |
| (iv) विटामिन | (v) खनिज लवण | (vi) जल |

उक्त आहार के विभिन्न छः घटक पोषणकारी माने गये हैं। इनमें प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट को “प्रत्यक्ष मूलतत्त्व (Proximate Principles) अर्थात् ऊर्जादायी आहार कहते हैं। जल के साथ संयोजन ने शरीर का संघटन पानी 63 प्रतिशत, प्रोटीन 17 प्रतिशत, वसा 12 प्रतिशत, खनिज 7 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 1 प्रतिशत होता है। इस प्रकार अनुमानित इन घटकों की शरीर में प्रतिशतता रहती है।

आहार का निम्न चार प्रकार से वर्गीकरण किया जा रहा है -

(1) उत्पत्ति के आधार पर आहार का वर्गीकरण

(अ) पशुजन्य आहार (ब) वनस्पतिजन्य आहार

(2) रासायनिक एवं आधुनिक मतानुसार आहार का वर्गीकरण

(अ) प्रोटीन (ब) वसा (स) कार्बोहाइड्रेट

(द) विटामिन्स (य) खनिज लवण (र) पानी (जल)

(3) आहार से प्राप्त ऊर्जा के कार्यों के आधार पर वर्गीकरण

(अ) शरीर निर्माणकारी आहार द्रव्य (दूध, मांस, मुर्गी, अंडे, दालें, मूंगफली आदि)

(ब) शरीर का संगठन करने वाले आहार द्रव्य (अन्न, शर्करा, कंदमूल, तेल एवं घी आदि)

(स) शरीर का संरक्षण करने वाले आहार द्रव्य (वनस्पतियाँ जन्य हरी सब्जियाँ, फल दूध आदि)

(द) शरीर को संक्रामक रोग से बचाने वाले आहार द्रव्य (विटामिन, खनिज लवण, प्रोटीन वाले दूध, हरी सब्जियाँ, पीले फल आदि)

- (य) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले आहार द्रव्य (नीम गिलोय, तुलसी, आंवला, ऐलोवेरा, अश्वगंधा, शतावरी, विटामिन सहित संतुलित पोषणकारी आहार आदि)

प्रोटीन प्राप्ति स्रोत

- (i) प्राणी जन्य - दूध, अंडे, मांस, मछली
(ii) वनस्पति जन्य - दालें, अनाज, गिरी, साग-सब्जी, फल, सोयाबीन
दैनिक आवश्यकता - 1 ग्राम प्रति किलोग्राम अनुमानित सामान्य अवस्था में होती है।

प्रोटीन के कार्य

(अ) शरीर का वृद्धि एवं विकास

(ब) ऊतकों की टूटफूट की मरम्मत

(स) एन्जाइम, हार्मोन्स का संश्लेषण

3. प्रोटीन की पोषण विधि- भोजन के साथ ग्रहण की गई प्रोटीन में लगभग 21 प्रकार के अमीनों एसिड पाये जाते हैं। जिनमें से आठ प्रकार के एमीनों एसिड आवश्यक होते हैं। पाचन के परिणाम स्वरूप प्रोटीन अपने घटकों, अमीनों एसिडों में विघटित होकर छोटी आन्त्र की भित्तियों में स्थित अंकुरों (villi) से अवशोषित होकर उनके भीतर विद्यमान रक्त कोशिकाओं के साथ रक्त में मिल जाते हैं। और रक्त के साथ पहले “प्रतिहारिणी शिरा” (पोर्टल वेन) द्वारा यकृत में पहुंचते हैं और फिर यकृत द्वारा सामान्य रक्त संरक्षण में आते हुए शरीर की सभी कोशिकाओं एवं ऊतकों के उपयोग हेतु पहुंच जाते हैं। इन आवश्यक उपलब्ध अमीनों एसिड द्वारा शरीर की अलग अलग प्रकार की कोशिकाएं अपने विशिष्ट प्रकार की ऊतकों की वृद्धि, विकास तथा उनकी टूट फूट की मरम्मत के लिए तथा उनके स्रावों जैसे - एण्टीबाडियों, एन्जाइम तथा हार्मोन के निर्माण के लिये विशेष प्रकार के अमीनों एसिडों का चयन करते हुए उनका उपयोग किया जाता है।

शरीर में ऊतक कोशिकाओं की प्रोटीन के विघटन से उत्पन्न अमीनों एसिड “अन्तर्जात अमीनों एसिड” कहलाते हैं। जबकि भोजन के साथ सेवन की गई प्रोटीन जो कि पाचन के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती है उन “एमीनो एसिडों को बहिर्जात अमीनों एसिड” कहते हैं। इन अन्तर्जात (Endogenous) अमीनो एसिड तथा बहिर्जात (Exogenous) अमीनो एसिड मिलकर अमीनो एसिड कुण्ड (Amino acid pool) बनाते हैं। जहां से शरीर की मांग के अनुसार टूट फूट मरम्मत, वृद्धि विकास हेतु कोशिकाएं इन्हें ग्रहण कर लेती हैं। भोजन से प्राप्त अधिक मात्रा में प्रोटीनों को यकृत में नाइट्रोजनी तथा अनाइट्रोजनी पदार्थों के रूप में अमोनिया, यूरिया एवं कार्बन, हाइड्रोजन के रूप में परिवर्तित होकर उत्सर्जित कर दिये जाते हैं।

वसा के पोषण की विधि - वसा में कार्बन, हाइड्रोजन और आक्सीजन का संयोजन (Fatty acids) होता है। मूंगफली का तेल आदि की वसा सामान्य तापमान में “द्रव अवस्था में तथा घी, मक्खन आदि इसी तापमान में “घनीभूत अवस्था “ में रहते हैं। प्राणी जन्य वसा “संतृप्त वसा” तथा वनस्पति जन्य तैलादि को “असंतृप्त वसा” के रूप में जानते हैं। प्राणिजन्य अर्थात् “संतृप्त वसा” का अत्यधिक प्रयोग शरीर के लिये नुकसान दायक होता है। हृदय की धमनियों में यही संतृप्त वसा का अत्यधिक सेवनोपरान्त जमने के कारण “हृदय रोग” का सबसे बड़ा कारण बनता है।

वसा की दैनिक आवश्यकता - सामान्यतः व्यस्क में 15 ग्राम प्रत्यक्ष वसा की दैनिक मात्रा में आवश्यकता होती है। वसा के अत्यधिक उपयोग से मोटापा (स्थूलता) और रक्त वाहिकाओं में

रूकावट (Atherosclerosis) के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियां मोटी हो जाती है। भित्तियां मोटी कठोर होने से “रक्त संचार” बाधित होकर “हृदयविकार” हाइब्लड प्रेशर (उच्च व्यान) जैसे रोग उत्पन्न होते हैं। वसीय अम्लों की कमी से भी रोग उत्पन्न होते हैं। इनकी कमी से त्वचा कठोर तथा शुष्क तथा कांतिहीन हो जाती है।

वसाओं के पाचन के परिणाम स्वरूप प्राप्त “वसीय अम्ल एवं ग्लिसराल” छोटी आंत्र की भित्तियों में विद्यमान अंकुरों द्वारा अवशोषित होकर उनके भीतर दुग्धवाहिकाओं अर्थात् लसीकावाहिनियों में प्रवेश कर लासिकाओं में मिल जाते हैं। लसिकाओं में मिश्रित वसीय अम्ल एवं ग्लिसराल दोनों अनेक लसीका वाहिनियों द्वारा सिस्टर्ना काइलाई (cisterna chyli) में पहुँच जाते हैं, जहाँ से उन्हें Thoracic duct अर्थात् वसीय नली द्वारा अन्त में रक्तप्रवाह पहुँचकर प्रतिहारिणी शिरा द्वारा यकृत में पहुँचाया जाता है। यकृत के द्वारा रक्तपरिसंचरण में ये “वसीय अम्ल एवं ग्लिसराल” शरीर के अंगावयवों ग्रन्थियों में ऊर्जा, शक्ति सम्बन्धित स्रावों के निर्माण में सक्रिय हो जाते हैं। शेष वसीय अम्ल तथा ग्लिसराल यकृत में आक्सीकरण (Oxidation) होकर उनका विसंतृप्तिकरण (Desaturation) हो जाता है। यही विसंतृप्तिकरण वाली वसा ऊतकों में संचित होने योग्य होती है। ऊतकों में संचित हुयी वसा का कुछ भाग कार्बोहाइड्रेट की उपस्थिति में आक्सीकृत हो जाता है जिससे वसा का चयापचय की प्रक्रिया होकर उससे “ऊर्जा एवं ऊष्मा” की उत्पत्ति होती है। साथ ही कुछ मात्रा में CO₂ तथा जल का निर्माण भी होता है। ऊर्जा एवं ऊष्मा का उपयोग शरीर के कार्यों के लिये किया जाता है, ऊष्मा शरीर का तापमान बनाये रखती है एवं बची हुयी कार्बन डाइआक्साइड को फेफड़ों के माध्यम से बाहर उत्सर्जित कर दी जाती है। वसा द्वारा ऊर्जा का उत्पादन होता है। शरीर के तापमान को स्थिर रखने का त्वचा के नीचे स्थित वसा की परत का योगदान रहता है। विटामिन ए डी ई और के का वसा में घुलन का कार्य सम्पादित होता है। हृदय, वृक्क, आंत्र, त्वचा सहित अनेक अंगों में वसा की आवश्यकता उपस्थिति लाभदायक होती है। वसा की अधिकता हानिकारक होती है।

कार्बोहाइड्रेट की पोषण विधि - पोषक तत्वों में से जटिल कार्बोहाइड्रेट का सीधे स्वांगीकरण (Assimilation) नहीं होता। कार्बोहाइड्रेट का आंत से अवशोषण के पूर्व पाचक नली में पाचक स्रावों द्वारा उनकी यांत्रिक तथा रासायनिक घुलनशील प्रक्रिया होती है। जिससे इनका विघटन होता है। छोट-छोटे टुकड़ों में विखण्डित इन्हें पाचक रसों द्वारा महीन कर मिश्रण कर अवशोषण हेतु उपयोगी बनाया जाता है। कार्बोहाइड्रेट, मोनोसैक्कराइड, डाइसैक्कराइड, पॉलीसैक्कराइड इन तीन वर्गों में वर्णन की दृष्टि से रासायनिक जटिलता के अनुसार विभाजित है। दूसरा इनका विभाजन माडी या स्टार्च के रूप में, ग्लाइकोजन एवं सेल्युलोज के रूप में किया गया है।

मोनोसैक्कराइड जो कि ग्लूकोज, फ्रेक्टोज और ग्लेक्टोज के रूप में ग्लूकोज में परिवर्तित होकर छोटी आंत की भित्तियों में अवस्थित अंकुरों (villi) से अवशोषित होकर रक्त में कोशिकाओं के माध्यम से मिलते हैं। शारीरिक क्रियाओं के शक्ति हेतु रक्त में शर्करा का सामान्य स्तर 80-120mg% तथा भोजनोपरान्त दो घण्टे बाद post prandial blood sugar 120-140 mg% बनाये रखता है। अधिक मात्रा में प्राप्त ग्लूकोज को “पोर्टल वेन” द्वारा यकृत में संग्रहित करने हेतु भेज दिया जाता है। कुछ भाग यकृत की चयापचयी क्रियाओं में काम आता है। शेष भाग अग्नाशय से प्राप्त इन्सुलिन की उपस्थिति में “ग्लाइकोजन” में परिवर्तित कर संग्रहित कर लिया जाता है। यकृत से कुछ ग्लूकोज रक्तपरिसंचरण द्वारा पेशियों में पहुँचकर उनमें ग्लाइकोजन के रूप में जमा हो जाता है। जो शारीरिक

श्रम के दौरान ग्लाइकोजन से पुनः “ग्लूकोज” में परिवर्तित होकर पेशीय कार्य हेतु उपयोग में आता है। भोजन के साथ आहार द्वारा अधिक मात्रा में ग्रहण किया गया कार्बोहाइड्रेट वसा रूप में परिवर्तित होकर शरीर के वसा भण्डारों में जमा हो जाता है जिससे शरीर का वनज बढ़कर मोटापा आदि हो जाता है। प्रतिदिन व्यस्क व्यक्ति को 400 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता सामान्य कार्य हेतु होती है।

4. विटामिन्स के पोषण की विधि -विटामिन्स एक प्रकार के रासायनिक यौगिक है जो सूक्ष्म मात्रा में आहार द्रव्यों में पाये जाते हैं। ये शरीर को स्वस्थ एवं निरोग बनाने में सहायक है। विशेष परिस्थितियों में विटामिन्स की अधिक आवश्यकता होती है। जैसे - शिशुओं में, गर्भवती महिलाओं में, स्तन पान कराने वाली महिलाओं में, प्रसूताओं में जीर्ण रोगों के निवारण में आदि। सामान्यतया विटामिन्स 6 प्रकार के होते हैं जिनमें से विटामिन ए, डी, ई तथा के वसा में घुलनशील तथा विटामिन बी तथा सी जल में घुलनशील है। जल में घुलनशील विटामिन बी काम्प्लैक्स है। जिनमें विटामिन बी₁, विटामिन बी₂, विटामिन बी₆, निकोटिन एसिड, फोलिक एसिड, विटामिन बी₁₂, बायोटिन आदि है।

छोटी आंत की भीतरी दीवारों पर अंगुलियों के समान बहुत छोटे छोटे ऊभार जिन्हें villi अंकुर के नाम से जानते हैं। उन प्रत्येक अंकुर में एक लसीका वाहिनी होती है। जिसके चारों ओर रक्त केशिकाओं का जाल फैला रहता है। पचे हुए भोजन का विसरण द्वारा लसीका वाहिनी में पहुँचकर उसकी लसीका में मिलकर रक्त केशिकाओं के साथ रक्त में मिलकर उनका अवशोषण कर लिया जाता है। तथा कुछ भाग “प्रतिहारिणी शिरा” द्वारा यकृत में पहुँचाया जाता है सामान्यतः आहार घटकों की पोषण विधि लगभग इसी प्रकार से है।

खनिज लवण - मुख्यतया शरीर में खनिज लवण कैल्सियम, फास्फोरस, लौह, सोडियम पोटशियम, मैग्नेशियम, आयोडीन होते हैं। गन्धक के खनिज लवण क्लोराइड, कार्बोनेट तथा फास्फेट आदि लवणों के रूप में मिलते हैं।

खनिज लवणों के कार्य - अस्थियों जैसी कठोर संरचना निर्माण हेतु कैल्सियम, फास्फोरस तथा मैग्नेशियम की आवश्यकता रहती है। शरीर के क्रियात्मक कार्य तथा परासरणी दबाव (osmotic) खनिज लवणों के द्वारा किये जाते हैं। खनिज लवणों द्वारा विशिष्ट कार्य भी सम्पादित किये जाते हैं। जैसे - खून की कमी में आयरन के अवशोषण की प्रक्रिया महत्त्वपूर्ण है जो खनिज लवणों द्वारा सम्पादित की जाती है।

कैल्सियम से अस्थियां एवं दांतों का निर्माण, रक्त स्कन्दन आदि कार्य होते हैं। दूध “कैल्सियम” का श्रेष्ठ स्रोत है। इसकी कमी से सूखारोग एवं हियां कमजोर हो जाती है। सामान्य मात्रा में व्यस्क में 0.5 ग्राम तथा गर्भिणी एवं प्रसूता में धात्री में 1.0 ग्राम की आवश्यकता होती है।

लोहा - प्रमुख कार्य शरीर में रक्त के द्वारा “आक्सीजन परिवर्तन” का है। इससे “हीमाग्लोबिन” का निर्माण होता है।

पुरुषों में 24 mg प्रतिदिन

महिलाओं में 32 mg प्रतिदिन

गर्भावस्था में 40 mg प्रतिदिन

स्तनपान में 24 mg प्रतिदिन

- सोडियम (sodium) - एक प्रकार का नमक है, मूत्र एवं पसीने से बाहर निकलता है। दैनिक आवश्यकता 10 से 25 ग्राम होती है।
- फास्फोरस - अस्थि एवं दंत निर्माण हेतु। दैनिक आवश्यकता 0.5 ग्राम की होती है।
- अन्य खनिज लवणों में (Trace elements) - ये सूक्ष्म मात्रा वाले खनिज लवण जैसे- आयोडिन, तांबा, कोबाल्ट, मैग्निशियम आदि तत्वों की गणना की है।
- आयोडीन (Iodine) - अवटुका ग्रंथि की सूजन को गलगण्ड (Guitre) कहते हैं। आजकल “iodised salt” का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है।
- फ्लोरिन - अस्थि एवं दांतों के अन्तर्गत पाया जाता है।

जल –

- (i) “पानीयं प्राणिना प्राणाः” अर्थात् पानी प्राणियों का प्राण है।
- (ii) तापमान नियंत्रण में सहयोगी
- (iii) पोषक तत्वों के परिवहन का काम
- (iv) ऊतक निर्माण एवं मरम्मत कार्य
- (v) पाचन, अवशोषण एवं विसर्जन (उत्सर्जन) का कार्य
- (vi) स्नानादि -वस्त्र प्रक्षालन के कार्य में जल का उपयोग
- (vii) जल का शारीरिक तरल जैसे - रक्त लसीका, मस्तिष्क मेरू तरल सेरेब्रो स्पाइनल फ्लड में उपयोग होता है। भोजन को नम बनाता है। भोजन के पाचन में सहायता करता है। रक्त को तरल बनाता है। विशेषकर छोटी आंतों में रक्त की कोशिकाओं में मिश्रित पोषक तत्वों को अवशोषित कर शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाता है। कोशिकाओं में “प्रोटोप्लाज्म” के रूप में रहता है। शरीर की सर्वाधिक रासायनिक प्रतिक्रिया में जल के माध्यम से होती है। शरीर का तापमान बनाये रखता है। शरीर से उत्सर्जित होने वाले त्याज्य एवं विषैले पदार्थों को पसीना, श्वास (CO₂) मल-मूत्र आदि द्वारा घोलकर छानकर शरीर से बाहर निकालता है।

इस प्रकार शरीर में आहार घटकों द्वारा पोषण की प्रक्रिया होती है। सेवन किये गये भोजन का उपयोग शरीर के पोषण के लिये होता है। आहार विज्ञान में पोषण के सिद्धान्तों की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें स्वस्थ व्यक्ति एवं रोगियों के लिए भोजन एवं पोषण का महत्त्व है।

आयुर्वेद के अनुसार आहार द्वारा पोषण विधि -

जो शरीर का धारण करे वह धातु कहलाती है, यथा - “धारणात धातवः” ये सात धातुयें क्रमशः निम्नानुसार होती हैं -

1. रस धातु
2. रक्त धातु
3. मांस धातु
4. मेद धातु
5. अस्थि धातु
6. मज्जा धातु

7. शुक्र धातु

ये सभी धातुएँ शरीर का धारण सूक्ष्म एवं स्थूल रूप से करती हैं। आहार द्वारा प्राप्त पोषण, तत्त्वों से इन धातुओं का पोषण होता है। ये सभी धातुएँ शरीर को स्थिर एवं दृढ़ता प्रदान करती हैं। मानव शरीर का प्रत्येक अवयव दोष धातु एवं मल से विहीन नहीं होता। सम्यक मात्रा में ये सभी शरीर का धारण बल संवर्धन करती हैं। हमारा शरीर दोष धातु एवं मलों का संयुक्त रूप से समूह है। “दोष धातु मल मूलं शरीरम्”।

धातुओं की पोषण विधि -

1. रस धातु - शरीर की सबसे पहली धातु है जो प्लाज्मा के रूप में अग्रणी धातु है। आहार द्वारा सर्वप्रथम रसधातु का निर्माण एवं पोषण होता है। यही रस धातु शरीर की रक्त एवं मांसादि उत्तरोत्तर धातुओं का पोषण करती है।
2. रक्त धातु - वीर बहुरी या तपाये हुए स्वर्ण की आभा के समान वर्ण की यह धातु होती है। रक्त को ही “जीवन” संज्ञा दी है। रक्त धातु शरीर का “मूल” है इसकी उत्पत्ति “रसधातु” द्वारा होती है।
3. मांस धातु- शरीर के विभिन्न अंगों में मांस धातु होती है। इसकी उत्पत्ति रक्तधातु से रक्ताग्नि द्वारा पाचनोपरान्त सार भाग में होती है। इस मांस धातु के वृद्धि होने पर स्थूलता (मोटापा), भारीपन, शरीर में गुरूता आती है।
4. मेद धातु- मेदधातु मांसाग्नि के द्वारा पाचनोपरान्त सारभाग के रूप में उत्पन्न होती है। यह त्वचा के नीचे स्थित होकर अस्थि धातु का निर्माण करती है। मेदधातु द्वारा ही शरीर में स्नेह (चिकनाई) एवं क्लेद उत्पन्न होता है। अस्थियों को मजबूत करना तथा अंगों में स्निग्धता उत्पन्न करना इसका कार्य है।
5. अस्थि धातु-मानव शरीर की आकृति, संरचना, (ढांचा) इस धातु द्वारा निर्माण होता है एवं शरीर को दृढ़ता आकार एवं आधार अस्थि धातु द्वारा प्राप्त होता है। मेदाग्नि द्वारा पाचनोपरान्त सारभाग में अस्थि धातु का निर्माण होता है।
6. मज्जा धातु- यह धातु “अस्थि अग्नि” के पाचनोपरान्त सार भाग में बड़ी अस्थियों में पायी जाती है। इसे ही “बोनमेरो” के नाम से जानते हैं। त्वचा में स्निग्धता (चिकनाई) उत्पन्न करना, शुक्र धातु का निर्माण करना आदि इसके कार्य हैं।
7. शुक्र धातु- यह धातु शरीर को बल प्रदान करती है। फिटकरी के समान श्वतेवर्ण की होती है। संभोग आदि क्रिया में यह मूत्रमार्ग द्वारा शरीर से बाहर निकलती है। सन्तानोत्पत्ति करना, शक्ति, बल, ऊर्जा, आभा, प्रभा, ओज तथा तेज आदि इसी धातु पर निर्भर करता है।

इस प्रकार आहार से पोषण के क्रम में सात धातुएँ एवं उपधातु के रूप में स्तन्य (दूध) कण्डरा, सिरा, वसा, त्वचा, स्नायु आदि सात उपधातुयें तथा इनके मल के रूप में पुरीष, मूत्र, स्वेद आदि का निर्माण होता है।

पोषण आधारित आहार द्रव्य -

- (i) अन्न एवं मोटे अन्न
- (ii) दालें
- (iii) वनस्पतियाँ (साग-सब्जियाँ)
- (iv) तिलहन एवं गिरी

- (v) फल
- (vi) प्राणी (पशु) जन्य भोजन
- (vii) वसा एवं तेल
- (viii) शर्करा एवं गुड़
- (ix) मिर्च मसाले
- (x) अन्य शेष खाद्य पदार्थ (पेय)
- (xi) दूध एवं दूध से बने पदार्थ
- (xii) जल (नदी, कुएं झील आदि)

स्वास्थ्योपयोगी आहार को प्रभावित करने वाले कारक

- 1- ऋतु के विपरीत आहार का सेवन
- 2- प्रज्ञापराध द्वारा आहार का सेवन
- 3- इन्द्रियों (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) का असात्म्य होना

सेवित आहार जो पोषण जन्य होता है शरीर के लिए हितकारी होता है उसे भी ये उक्त कारक रोगोत्पत्ति की परिस्थिति उत्पन्न करते हैं।

14.5 आहार रूपी विशेष सदाचार

हम यह जानते हैं कि आहार हल्का-सुपाच्य, प्रकृति के अनुसार, पथ्यकारक ऋतुचर्यानुसार शास्त्र सम्मत पाचन शक्ति के अनुरूप ही सेवन करना चाहिए। इनके अलावा भी कुछ अतिरिक्त सदाचार आहार के संबंध में उनका निम्नानुसार वर्णन किया जा रहा है:

- 1- भोजन का स्थान यथा सम्भव एकान्त, स्वच्छ बर्तनों (पात्रों) में, पुष्पादि से सुसज्जित वातावरण में, पवित्र स्थान पर होना चाहिए।
- 2- सुन्दर एवं मनोनुकूल वातावरण में मनको शांति मिलती है अतः ऐसे स्थान पर बैठकर ही भोजन करना चाहिए।
- 3- जहां पर रेडियों, टेलीविजन, टेलीफोन, मोबाईल का उपयोग हो रहा हो वहां पर इन संचार संसाधनों को बंद कर “तन्मना भुञ्जीत्” मन को प्रसन्न भाव में रखते हुए आहार सेवन करना चाहिए।
- 4- भोजन के समय परिवारजनों से ऐसा कोई वार्तालाप नहीं हो जिससे मन अशांत क्रोध, चिन्ता, घबराहट की स्थिति उत्पन्न हो।
- 5- एक ही जैसा पथ्यकारी भोजन करते करते मन उब जाता है, रूचि कम हो जाती है। अतः रम्यता-सुन्दरता, आकर्षक पात्रों में रखा हुआ भोजन रूचि उत्पन्न करता है। ऐसे आहार में अरूचि दूर करने हेतु निर्माण में विविधता, सुगन्ध स्वाद (धनिया, हींग, सौंप इलायची) का उपयोग किया जा सकता है।
- 6- भोजन का रंग-गंध रस तथा स्पर्श ये सभी रूचिकर होने चाहिए जिससे लालास्राव एवं पाचकरसों का सम्यक् स्राव उत्पन्न हो सके।
- 7- भोजन करने क समय उस स्थान पर कोई ऐसी वस्तु या घृणित प्राणी वहां न हो जिसको देखकर मन में घृणा एवं ग्लानि उत्पन्न हो।

- 8- भोजन हमेशा यथा सम्भव उष्ण एवं ताजा ही सेवन करना चाहिए। वही स्वास्थ्यवर्धक एवं स्वादिष्ट होता है। जठराग्नि भी उसी को पचाने में सक्षम होती है। ताजे आहार के द्रव्य पौष्टिक भरे हुए अर्थात् पोषणकारी होते हैं। बासी एवं ठण्डा भोजन, डिब्बा बन्द भोजन, जंकफूड आदि अपौष्टिक तथा कुपोषण जन्य होते हैं।
- 9- भोजन करना भी एक आध्यात्मिक क्रिया से कम नहीं है। अतः सुखी प्रसन्न आदन्दित होकर शांत मन से आहार ग्रहण करने से पाचक स्रावोंका स्रवण आवश्यकतानुसार उचित मात्रा में होता है।
- 10- मानसिक भाव यदि काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, राग-द्वेष, भय, लज्जा, घबराहट, चिन्ता, ग्लानि आदि की स्थिति में पाचक स्रावों का भावावेश की स्थिति होने पर कम स्राव होता है। जिससे अपक्व अन्न तथा आमविष की उत्पत्ति होने पर रोगोत्पत्ति होती है।
- 11- मानसिक भावों में यदि मन भावावेश अवस्था में है तो भोजन में स्वाद भी नहीं आता, न ही उसे रूचिपूर्वक खाया जाता है। ऐसे बेस्वाद आहार को चबाने का मन भी नहीं करता। अतः “दांतों का काम आंतों को करने” के कारण भी पाचन शक्ति क्षीण होकर बीमारियाँ उत्पन्न होती है। भोजन को चबा चबाकर खाने से आहार में लार का संयोजन “सम्यक मात्रा में होने से पाचनशक्ति ठीक होती है एवं पोषक तत्त्व आहार से सुविधापूर्वक प्राप्त होते हैं।
- 12- सम्यक पाचन एवं जठराग्नि हेतु आहार उचित मात्रा में होना परमावश्यक है। भोजन की मात्रा में सम्पूर्ण आहार द्रव्य सलाद आदि तथा पृथक् पृथक् मात्रा कौनसी कितनी लेनी चाहिए इसका अवश्य ध्यान रखना चाहिए। आमाशय का एक तिहाई भाग रिक्त होना चाहिए। जिससे पाचक रस रिक्तभाग से मिलकर अच्छा क्लेदन करते हुए सम्भक पाचन कर सके। मिताहार करने से उदर में दबाव भारीपन तथा पाश्र्व में पीड़ा तनाव आदि नहीं होता है।

भोजन स्वयं की प्रकृति के अनुकूल सात्म्य होना चाहिए। किसी भी भोजन सामग्री का सात्म्य एवं असात्म्य का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति का अपना अलग अभ्यास एवं अनुभव पर आधारित होता है। अतः सात्म्यानुकूल आहार स्वास्थ्यवर्धक होता है।

14.6 सारांश

हम जो आहार ग्रहण करते हैं वह पोषण की विभिन्न प्रक्रियाओं में से होता हुआ कोशिका का “जीव द्रव्य (Protoplasm)” बनता है, जो जीवधारियों में जीवन का प्रधान आधार है। इसी से सभी प्राणियों की सभी क्रियायें मे सम्पादित होती है। इस द्रव्य के नष्ट होने पर मृत्यु हो जाती है। सेवित आहार द्रव्य को चार चरणों से शरीर में गुजरना होता है। आहार का पाचन (Digestion) उसका अवशोषण (Absorption) उसका स्वांगीकरण या आत्मीकरण (Assimilation) एवं अपशिष्ट पदार्थों का (मलों) निर्हरण। भोजन की आवश्यकता पोषक तत्त्वों की पूर्ति हेतु मनुष्य करता है। ऊष्मा (ताप सन्तुलन) हेतु श्वास क्रिया, हृदय स्पन्दन आदि कार्यों, ऊर्जा या शक्ति प्राप्ति हेतु, जीव द्रव्य के निर्माण हेतु क्षतिपूर्ति हेतु, शारीरिक विकास वृद्धि हेतु, खनिज लवणों विटामिन्स द्वारा रोगों से शरीर की सुरक्षा हेतु, संतुलित पोषण जन्य द्वारा स्वास्थ्य संरक्षण हेतु भोजन क्रिया जाता है। अष्ट विध आहार के विधि विशेष आयतन, आहार के सदाचार तथा आहार के विविध घटकों की पोषण विधि का अध्ययन इकाई में किया गया है।

14.7 शब्दावली

- मंथन - मथना
- उपयोग संस्था - आहार करने के नियम
- भुजीत - भोजन करना
- पथ्यकारी - शरीर के अनुकूल भोज्य पदार्थ
- आमविष - अपक्व भोजन द्वारा उत्पन्न द्रव्य
- अंकुर (villi) - छोटी आंत स्थित भित्तियों में अंगुलिसदृश रचना तो अवशोषण का कार्य करती है।
- गलगण्ड - गले में होने वाली आयोडीन की कमी से सूजन
- प्रज्ञापराध - रोगों का वह कारण जिसमें बुद्धि द्वारा अपराध करते हैं। त्रिदोषों के प्रकोप का मुख्य कारण प्रज्ञापराध कहलाता है।

14.8 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

- 1- आहार विधि विशेष आयतन कितने होते हैं?
- 2- उपयोग संस्था से क्या अभिप्राय है?
- 3- देश-राशि-संयोग से क्या तात्पर्य है?
- 4- आहार के विशेष सदाचार कौनसे हैं?
- 5- आहार के घटक द्रव्यों के नाम क्या है?
- 6- बी समूह के विटामिन्स कौनसे हैं?

14.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

- चरक संहिता “पिद्योतनी” - पं. काशीनाथ शास्त्री
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
- शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - श्रीनन्दन बंसल
- आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
- चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
- सद्वृत्त विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह
- पातंजलयोग दर्शन - डॉ. नित्यानन्द शर्मा
- सुश्रुत संहिता - आयुर्वेद रहस्य दीपिका
- आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़

14.10 निबन्धात्मक प्रश्न

- 1- आचार्य चरक के अनुसार “अष्टविध आहार विधि विशेष आयतन” का विस्तार से वर्णन कीजिए?
- 2- आहार के घटकों की पोषण विधि का वर्णन कीजिए?
- 3- “करण” का विस्तार से वर्णन कीजिए?

इकाई 15

पोषण द्वारा शरीर का निर्माण करना

इकाई की रूपरेखा

- 15.1 प्रस्तावना
- 15.2 उद्देश्य
- 15.3 पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण एवं परिचय
- 15.4 पोषण के द्वारा शरीर निर्माण आधुनिक मतानुसार
- 15.5 पोषण द्वारा शरीर के निर्माण आयुर्वेद मतानुसार
- 15.6 सारांश
- 15.7 शब्दावली
- 15.8 स्वमूल्यांकन करना
- 15.9 संदर्भ ग्रंथ सूची
- 15.10 निबन्धात्मक

15.1 प्रस्तावना

आज के प्रगतिशील युग में नवीनतम खोजों से अनुसंधानों के आधार पर मानव शरीर में जो कि अनेक मंत्रों के द्वारा निर्मित मशीन जैसा है उसके गूढ़ रहस्यों, जीवन-यापन, पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण आदि का सरलीकरण होते हुये स्वस्थ सहने के रास्ते सुगम हो गये हैं।

हमारा शरीर कार्य ही नहीं करता बल्कि स्वयं शक्ति पैदा करता है। टूटे - फूटे अंगों की स्वयं मरम्मत भी करता है। मानव शरीर एवं श्रेणी का विलक्षणता लिये हुये सजीव मशीन है। शरीर के विभिन्न अंगावयवों का विकास, सुदृढीकरण, उर्जा-शक्ति, उत्पादन, अंगावयवों की मरम्मत आदि उत्पत्ति-विकास से लेकर स्वस्थ शरीर बना रहें सब आहार के द्वारा प्राप्त पोषण की प्रक्रिया पर ही निर्भर है। ‘‘पहला सुख निरोगी काया’’ अर्थात् स्वस्थ शरीर प्रकृति का अमूल्य रत्न है।

सेवित आहार एवं पोषक जन्य पोषण के द्वारा ही आरोग्यमय शरीर प्राप्त होता है। स्वस्थ रहने पर ही हम जीवन की सभी सांसारिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, एवं आत्मिक क्रियाओं को व्यवस्थित रूप से कर पाने में सक्षम होते हैं। इस इकाई में शरीर को जानते हुये पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण कैसे होता है। इसका आगे अध्ययन किया जा रहा है।

15.2 उद्देश्य

इस इकाई में हम अध्ययन करेंगे कि

- पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण कैसे होता है?
- पोषण के द्वारा शरीर का आधुनिक मतानुसार कैसे निर्माण होता है?
- सर्वप्रथम पोषण के द्वारा आयुर्वेद मतानुसार शरीर का निर्माण कैसे होता है?
- पोषण का महत्त्व एवं पोषण की तीन अवस्थाओं का वर्णन अन्त में किया है?

15.3 पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण एवं परिचय

- दोशधातु मलमूलं हिं शरीरम्- दोशु धातु मल एवं मूल का आधार शरीर है।
- क्षीयमाने हि शरीरमा - जो कि क्षीणता को शनैःशनैः प्राप्त करें वह शरीर है।
- जो कि गति के कारण क्षरित होता है। उसे शरीर की संज्ञा देते है।
- पंच भौतिक तत्त्वों से निर्मित जिसमें जीवात्मा होने पर शरीर ही रहता है।
- शुक्र शोणित के गर्भाशय में संयोग होने पर आत्मा के प्रवेश को शरीर माना है।

शरीर का विभाजन-

शरीर के अंगों के छः अंगों में विभाजन आचार्य चरक एवं शरीर के शास्त्र के प्रधान आचार्य सुश्रुत ने माना है।

शंडग शरीर निम्नानुसार है।

- 01-छो हाथ
- 02-दो पैर
- 03-सिर ग्रोवा
- 04-मध्य शरीर (उदर एवं वक्ष)
- 05-शरीर के निम्न 14 प्रधान अयव होते है।

- (i) त्वचा
- (ii) सेवनी
- (iii) इन्द्रियाँ
- (iv) अस्थि
- (v) प्राणायतन
- (vi) हृदय
- (vii) नौछिद्र
- (viii) कोंष्ठाग
- (ix) कूर्य
- (x) स्नायुशिरा
- (xi) कण्डरा
- (xii) जाल
- (xiii) संधात
- (xiv) सीमित

01-**त्वचा** - यह शरीर की सबसे बड़ी स्पर्शइन्द्रिय है, सम्पूर्ण शरीर को चादर की तरह ढकती है। त्वचा में “स्वेदवाही रोमकूप” होते हैं। स्वेदवह स्रोतस इसी में होता है। यह निम्न प्रकार का होता है।

- (i) अवभासिनी त्वचा
- (ii) लौहिता त्वचा
- (iii) “वेता त्वचा
- (iv) तामारू त्वचा
- (v) वेदिनी त्वचा
- (vi) रोहिणी त्वचा

अस्थियां परिचय-

शरीर का आकार एवं स्थिरता अस्थियों के द्वारा होता है। प्राचीन आयुर्वेद शास्त्र में कुल तीस सौ अस्थियां मानी हैं

दोनों हाथों में		120
मध्यशरीर में	-	117
ग्रीवा में	-	63
कुल अस्थियों	-	300

चरक के अनुसार-

चारों शाखाओं में (हाथ पैरों में)	-	128
मध्य शरीर में	-	140
ग्रीवा के उपर	-	92
कुल योग		360

आधुनिक मतानुसार कुल 206 निम्नानुसार है।

अस्थियां शरीर में मानी गयी है।

दोनों हाथों एवं दोनों पैरों में	-	120
मध्य शरीर में	-	50
ग्रीवा के उपर	-	36
कुल अस्थियां		206

तेरह स्रोतस :-

- 01-प्राणवह स्रोतस
- 02-उदकवह स्रोतस
- 03-अन्वह स्रोतस
- 04-रसवह स्रोतस
- 05-मांसवह स्रोतस
- 06-भेदवह स्रोतस
- 07-अस्थि स्रोतस
- 08-मज्जा वह स्रोतस
- 09-शुक्रवह स्रोतस
- 10-पुरीश वह स्रोतस
- 11-मूत्र वह स्रोतस
- 12-रक्तवह स्रोतस

13-स्वेद वह स्त्रोरस

मनुष्य का शरीर इन सभी स्रोतों से बना होता है। जिनमें त्रिदोश (वातपित्तक) निरन्तर गति करते रहते हैं। ये 13 प्रकार के होते हैं। स्रोतस प्राकृतिक अवस्था में समान कार्य करते हैं। शरीर स्वस्थ रहता है। कम हो या अधिक कार्य करते हैं। शारीरिक विकृति होकर व्याधियों की उत्पन्न होती है तो भोजन से प्राप्त आहार के घटक द्रव्यों, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, एवं विटामिन आदि।

खनिज लवण एवं जल को ग्रहण करते हुये शरीर में आवश्यकतानुसार मात्रानुसार पहुँचाते हैं।

विजातीय द्रव्य जो कि रोग का प्रमुख कारण है। जैसे मल, पसीना, आदि को शरीर से बाहर निकालना होता है।

शरीर एवं मन में दोनों का सजीव रखने हेतु प्राणों का संवहन पर जीवन बनाये रखना है। अर्थात् रक्तधरा में प्राणवायु (आक्सीजन) का वहन करना है।

संधियाँ-

✚ जिस स्थान पर दो या अंगों का संधान(मिलना/जुड़ना) होता है। उस स्थान को संधिस्थान कहते हैं।

✚ जब दो या दो से अधिक अस्थियाँ परस्पर मिलती हैं तो उस संयोग वाले स्थान को संधिस्थान कहते हैं।

✚ अस्थि संधिस्थान को ही संधिस्थान कहते हैं।

✚ संधियाँ शरीर में कुल दोनो प्रकार की दस होती हैं।

हाथ पैरों में	-	68
मध्य शरीर में	-	59
ग्रीवा के उपर	-	83
कुल योग		210

मांसपेशियाँ-

सम्पूर्ण शरीर में पांच सौ होती हैं।

दोनों हाथ एवं पैरों में - 400

मध्य शरीर में - 66

गर्दन एवं सिर में - 34

कुल यांग 500

शरीर की समस्त चेश्टायें पेशियों के द्वारा होती हैं।

मांसपेशियों की चेश्टा में आठ प्रकार की होती हैं।

(i) आकर्षण

(ii) अपकर्षण

(iii) उन्नयन

(iv) अवमनन

(v) संकोचन

(vi) प्रसारण

(vii) मुद्रण

(viii) विस्फारण करना।

स्त्रियों में स्तनों एवं गर्भाशय की 20 मांसपेशियों होने से उनमें कुल 520 मांसपेशियाँ होती हैं।
सिरायें-

सम्पूर्ण शरीर में ‘सात सौ सिरायें’ होती हैं। जिनमें से मूल सिरायें चालीस 40 होती हैं।

क्र 0 स0	नाम सिराये	मूल सिरा में	कुल सिरायें
01	वातवह सिरा	10	175
02	पित्तवह सिरा	10	175
03	कफवह सिरा	10	175
04	रक्त वह सिरा	10	175

सिरायें शरीर में रक्त को हृदय की ओर ले जाती हैं। ये अषुद्ध रक्त का शरीर में संवहन करती हैं। और ये जिनमें सरण (बहने) की क्रिया होती है। वह सिरा है।

धमनियाँ-

मुख्य धमनियाँ - 10

अधोगामी धमनियाँ - 10

तिर्यगामी धमनियाँ - 04

कुल धमनियाँ 24

‘सरणात् सिरा एवं धन्यात् धमनी’ जो धमन के साथ शुद्ध रक्त O_2 का संवहन करे वह धमनी कही जाती है।

धमनियों के द्वारा सम्पूर्ण शरीर में शुद्धरक्त का संवहन होता है।

कोष्ठ एवं कोष्ठान्ग

शरीर के आठ अंग अवयवों को एक स्थान पर मिलाकर कोश्ट बनाता है। ये आकाश महाभूत अवकाश वाले स्थान कोष्ठ की श्रेणी में आते हैं।

- (i) आमाशय
- (ii) मूत्राशय
- (iii) अग्नाशय
- (iv) पक्वाशय
- (v) मुत्राशय
- (vi) रूधिरशय
- (vii) उण्डूक
- (viii) दोनों फूकफुस

➤ **कलायें:-**

शरीर में सात कलाये होती है। दो घात्वाषयों के मध्य में शरीर की गर्मी के कारण परिपक्व हुये क्लिन्न भाग को लेकर कला नामक संज्ञा से जाना जाता है। शारिरिक रस रक्तादि धातुओं एवं रक्ताशय आमाशय आदि आषयों में पृथकता या भिन्नता करने वाला मध्य में स्थित आवश्यक भाग को कला कहते हैं।

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 01-मांसधारा कला | 05. पूरीशधरा कला |
| 02-रक्त धरा कला | 06. पित्ताधरा कला |
| 03-मेदोधरा कला | 07. शुक्रधरा कला |
| 04-“लेशमधरा कला | |

आशय- जिसमें द्रव्य का “आश्रय” रहें उसे आशय की संज्ञा है। सामान्यतः वात पित्त कफ के अधिष्ठान को आश्रय कहते हैं। जो महाभूत प्रधान खाली स्थानवाली हो उसे आश्रय कहते हैं। आशयों की संख्या आठ प्रकार की होती है।

- (i) वाताशय
- (ii) पिताशय
- (iii) “लेशमाशय
- (iv) रक्ताशय
- (v) आमाशय
- (vi) पक्वाशय
- (vii) मूत्राशय
- (viii) गर्भाशय

गर्भ स्थान

मर्म पांच प्रकार के होते है।

इनकी कुल संख्या 107 होती है। शरीर के वे सभी स्थान पर जहाँ आघात (चोट लगन) के कारण निश्चित मृत्यु हो जाने जाये, उन्हें मर्म कहते हैं।

उन्हें मर्म कहते।

- (i) मांस मर्म
- (ii) सिरा मर्म
- (iii) अस्थि मर्म
- (iv) संधि मर्म

तीन प्रधान मर्म

- | | | |
|---------------|----------------|--------------|
| 01- हृदय मर्म | 02. बस्ति मर्म | 03. षिर मर्म |
|---------------|----------------|--------------|

परिणाम के अनुसार मर्मों की संख्या पांच होती है। जो कि निम्नानुसार है।

- (i) सद्यप्राण हर मर्म
- (ii) कालान्तर प्राणहर मर्म
- (iii) विषल्यन मर्म
- (iv) वैकल्यकर मर्म
- (v) रूजाकर मर्म

मानव का शरीर पांच महाभूतों से मिलकर बना हुआ है।

- (i) पृथ्वी महाभूत
- (ii) जल महाभूत
- (iii) तेज महाभूत
- (iv) वायु महाभूत
- (v) आकाश महाभूत

जीवित शरीर के पोषण के द्वारा निर्माण होता है। इस शरीर में चार प्रकार की अवस्था होती है-

- (i) हितायु- जीवन के अनुरूप अनुकूल
- (ii) अहितायु- जीवन के विरुद्ध प्रतिकूल वातावरण
- (iii) सुखायु- स्वस्थ जीवन
- (iv) दुखायु: रोगावस्था

जीवित शरीर जो कि पोषण के द्वारा निर्मित होता है उनमें आधुनिक एवं प्राकृतिक विद्या के अनुसार निम्न भाव पाये जाते हैं यथा-

01-**वृद्धि एवं विकास:-** मर्म - मर्म का 09 माह का विकास जन्म शिशु अवस्था, किशोरावस्था, वयस्क (युवावस्था) एवं वृद्धावस्था इस प्रकार की वृद्धि एवं विकास का सिद्धांत चलता रहता है।

02-**सन्तानौपति प्रक्रिया:-**प्रत्येक जीव अपने जीव को प्रजनन प्रक्रिया के द्वारा उत्पन्न करता है। स्थूल एवं सूक्ष्म दोनों ही प्रकार के जीवों में उत्पादन/ प्रजनन क्षमता पायी जाती है।

03-**गतिमान्यता:-**संसार के सभी पदार्थों में चल एवं अचल दो प्रकार की गतियाँ पायी जाती है। सजीव में जीव जन्तु मनुष्य आदि चल तथा पेड़ पौधे एवं वनस्पतियाँ, लता- क्षुप, स्थिर रहते है। अचल भी जड़ें, तनें, डालियाँ, पत्ते, आदि दूर दूर तक वृद्धि को प्राप्त होते रहते है।

04-**चेतनता-** प्रत्येक शरीर में जिसमें सर्जीव एवं मृत शरीर का अन्तर किया जाता है वह है प्रोटोप्लाज्म का समावेश करना।

“प्रोटोप्लाज्म” अर्थात् जीवनीय द्रव्यों के कोशिकाओं में मनुष्य, वनस्पति, पेड़, पौधे, सभी में पाया जाता है, जो कि जीवन का मूल आधार है-

संवहन एवं संचरण की प्रक्रिया :-

शारीरिक सप्तधातुओं, उपधातुओं, मलों, का एक स्थान से दूसरे स्थान पर संवहन एवं संचरण की प्रक्रिया में आहार से प्राप्त ऊर्जा ऊष्मा-पोषण के द्वारा जीवधारियों में पायी जाती है।

चेतना एवं संवेदना का भाव:-

प्रत्येक जीवधारियों में चेतना एवं संवेदन का भाव क्षोभ आदि गुणों की प्रधानता रहती है। वातावरण के सानिध्य में शीतलता, उष्णता, तीक्ष्णता आधात (चोट), सुख, दुख, क्रोध, अनुकूल क्रियायें प्रतिकूल क्रियायें सभी संवेदनशील न्यानाधिक क्रियायें होती है।

श्वसन की प्रक्रिया

संजीवों में किसी ना किसी प्रकार से “वसन कार्य ऑक्सीजन लेना एवं कार्बन डाईऑक्साइड छोड़ना आदि क्रियायें समान्यतः पायी जाती है।

इस प्रकार ते जन्म से लेकर सतत् चेतना प्रधान उक्त सभी लक्षण शरीर में आहार के द्वारा पोषक तत्वों के द्वारा स्वस्थ शरीर में निर्माण हेतु पाये जाते हैं।

संसार में सभी द्रव्य के कारण एवं कार्य दो प्रकार के होते हैं।

कारक द्रव्य नौ प्रकार के होते है-

- (i) पृथ्वी
- (ii) जल
- (iii) तेज
- (iv) वायु
- (v) आकाश
- (vi) आत्मा
- (vii) मन
- (viii) काल
- (ix) एवं दिशा आदि।

कार्य द्रव्य भी दो प्रकार के होते हे-

- 01-चेतन
02. अचेतन

चेतन द्रव्य भी दो प्रकार के होते हे।

- 01-बहिरन्तरूवेचेतन
02. अन्तष्चेतन

बहिरन्तष्चेतन भी चार प्रकार के होते है-

- (i) जरायुज
- (ii) स्वदेज
- (iii) अण्डज
- (iv) उदिभज

अन्तचेतन औदिभिद ये भी दो प्रकार के होते हैं।

01-प्राकृत 02. कृत्रिम

आहार में द्वारा पोषित पंच महाभूतात्मक शरीर के गुण निम्न है।

- | | | |
|-------|---------------|--|
| (i) | आकाश महाभूत | शब्द प्रधान |
| (ii) | वायु महाभूत | स्पर्श प्रधान शब्द सूक्ष्म |
| (iii) | अग्नि महाभूत | रूप प्रधान + शब्द प्रधान रूप / सूक्ष्म |
| (iv) | जल महाभूत | रस प्रधान + शब्द + स्पर्श + रूप + रस + सूक्ष्म |
| (v) | पृथ्वी महाभूत | गंध प्रधान शब्द + स्पर्श रूप + रस + सूक्ष्म |

कर्मेन्द्रियों की पंच महाभूतों के द्वारा उत्पत्ति करना ।

- 01-कर्णेन्द्रिय (कान) आकाश महाभूत
- 02-चक्षुनेन्द्रिय (नेत्र) अग्नि महाभूत
- 03-द्योनेन्द्रिय नाक पृथ्वी महाभूत
- 04-रसेन्द्रिय जिह्वा जिभ जल महाभूत
- 05-स्पेशिनेन्द्रिय त्वचा शरीर/ वायु महाभूत

मानव शरीर में जिसका निर्माण पोषक तत्वों के द्वारा होता है। उसमें निम्न तत्वों का संयोजन होता है।

- 01-पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ
- 02-पाँच कर्मेन्द्रिय
- 03-पाँच महाभूत

एक मन:- ये सोलह विकार में 07 सात महत आदितत्त्व एवं एक प्रकृति इस प्रकार कुल 02 दों चुतविषांलत्मक यह शरीर होता है। इस भौतिक स्थूल शरीर में वातपित्त एवं कफ नामक त्रिदोश होते हैं। जो कि सममात्रा में रहने के कारण स्वास्थ्यनुवर्तन करते हैं। साम्यवस्था ही “निरोग शरीर” के स्वास्थ्य में कहलाती है। इनकी न्यूनाधिक मात्रा ही रोगकारक होती है। पंच महाभूतों से त्रिदोशों की उत्पत्ति निम्नानुसार है-

क्र.स०	नाम	कार्य
01	वातादोश	वयु महाभूत एवं आकाश महाभूत
02	पित्त दोश	अग्नि महाभूत
03	कफ दोश	पृथ्वी महाभूत एवं जल महाभूत

01-वातदोश:- रस , शीतल, लघु, सूक्ष्म, चल, विषाल, विषद, खर, ये सात भैतिक गुण प्रधान रूप से होते हैं। वातदोश के द्वारा शरीर में क्रियाओं का संचालन चेश्टायें बोलना, “वास, प्रष्वास, हृदय की गति, तंत्रिका तंत्र का जन्य सवंदनायें, मल मूत्र विसर्जन वाणी, इन्द्रियों, का संचालन, नियंत्रण आदि। कार्य शरीर के द्वारा सम्पादित किये जाते है।

02-पित्तदोश:-उष्ण तीक्ष्ण, एवं द्रव, मिश्रण , गन्ध, कटु , अम्ल एवं आदि ये भैतिक गुण प्रधान होता है। पित्त दोश के द्वारा नेत्रों से देखना, आहार को पचाना, उश्मा का निर्माण करना । भूख

एवं प्यास को उत्पन्न करना। मृदुता एवं केमल, तथा कोमलता एवं लचीलापच लाना, विषैली तत्त्वों में जलाना आदि कार्य शरीर के पित दोश के द्वारा सम्पादित होते हे।

क पाचक पित्त

ख आलोचक पित्त

ग. रंजक पित्त

द. साधक पित्त

घ भ्राजक पित्त

03-**कफ दोश-** कफ दोश के द्वारा सेवित अन्न का क्लेदन होता है। संधियों को दर्पण से बचाना, संधियाँ, को गति। प्रदान करना। शरीर में स्नेहनता की पूर्ति करना, सभी इन्द्रियों का तर्पण करना, बुद्धि स्मृति आदिभावों को बल प्रदान करना। आदि कार्य शरीर के अंकदोश के द्वारा सम्पादित किये जाते हैं।

(i) अवलम्बक

(ii) तपर्क

(iii) बोधक

(iv) क्लेदक

(v) “लेश्मक

मन का वैशिष्ट्य:-

मुख्य रूप से सात्त्विक, राजसिक, एवं तामसिक भावों प्रदान मन तीन प्रकार का होता है। सारे रोग शारीरिक एवं मानसिक भागों में बंटे हुये है। शारिरिक रोग का अधिष्टात स्थान शरीर है। एवं मानसिक रोगों का अधिष्टान मन को माना गया है। मन की भुमिका शारिरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के रोगों में होती है। चित्त की वृत्तियों को रोकना है। ही योग शास्त्र का प्रधान उद्देश्य है। मन को “चित्त ,चैत, मानस” आदि नामों से जाना जाता है। आत्मा का ज्ञान कराने हेतु इन्द्रियों से कडी जोडने का काम करता है। मन ही शरीर को शुभ एवं अशुभ कर्म करने हेतु प्रेरित करता है। मन की गणना आयुर्वेद ने ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रिय दोनों में होती है। सात्त्विक मन मे निर्मल होता है।

मन के कर्म:-

01-चिन्ता करना

02-तर्क करना

03-ध्यान करना

संकल्प करना

इन्द्रियों को अपने अपने कार्यों में प्रेरित करना।

हित अहित में भेद करना

क्या उचित एवं क्या अनुचित में भेद करना।

क्या करना क्या नहीं करने में विभाजन करना आदि।

सत्त्व गुण रहने पर शुभ कार्य करना

रत तम गुण रहने पर अशुभ एवं बुरे कार्य करना आदि।

मन का गुण-

01- एकत्व एवं अणुत्व अधिक सूक्ष्म

02- आकाश की तरह व्यापक

03- सभी इन्द्रियों से सम्बन्ध (तीव्र गति के कारण)

पंच महाभूतों में मानसिक गुण निम्न प्रकार है-

- आकाश महाभूत सत्व गुण प्रधान
- वायु महाभूत रजोगुण प्रधान
- जल महाभूत सत्व एवं तमो गुण की प्रधानता
- पृथ्वी तमोगुण प्रधानता

15.4 पोषण के द्वारा शरीर का निर्माण आधुनिक मतानुसार

शरीर में शक्ति में उत्पन्न करने तथा पातक्रम बनाये रखने एवं नष्ट कोशिकाओं के पुनर्निर्माण हेतु शरीर में आहार की सतत आवश्यकता होती है। शारीरिक उर्जा, वृद्धि एवं ऊतकों की मरम्मत हेतु मुख्य रूप से पोषण के द्वारा प्राप्त तीन पोषक तत्त्व निम्न प्रकार से है-

01-पोटीन

02. वसा

03. कार्बोहाइड्रेट

हामरा भोजन चाहे शाकाहारी हो या मांसाहारी हो उसमें न्यूनाधिक घटक 01.. प्रोटीन ,02. कार्बोहाइड्रेट, 03. वसा 04. विटामिन 05. खनिज लवण एवं जल पाये जाते हैं। हम जैसा आहार करते हैं वैसा ही हमारे शरीर में अवशोषित होकर कार्य करने लगता है।

इसकी एक वैज्ञानिक पोषण एवं अवशोषण को प्रक्रिया है जो पाचन द्वारा सम्पादित होती है।

भोजन के अवयव जटिल भौतिक रसायन के रूप में तथा जल में अघुलनशील स्वरूप में रहते हैं, ये जटिल भौतिक कम्पाउंड उसी रूप शरीर की इकाई कोशिकाओं में काम नहीं आते हैं। अपितु हमारे शरीर में क्रियायें होती रहती हैं। जो इस भोजन के जटिल तत्त्वों को सरल यौगिक तत्त्वों में जल में घुलनशील बना देते हैं। हम पूर्व में पढ़ चुके हैं कि आहार का सर्वप्रथम मुख गुहा में लार के साथ समायोजित किया जाता है। मुंह में उसे चबा चबाकर लार के साथ समायोजन होता है। मुंह में उसके चबा चबाकर छोटे छोटे समूह में विभक्त करते हुये उसकी लुग्दी जैसा कवल बनाया जाता है।

अमाशय एवं छोटी आत में भोजन को ओर खंडित कर दिया जाता है। यह खंडित करने की प्रक्रिया विभिन्न प्राकर के पाचन तत्त्वों के हाते है। से पाचक रसों ही पाचन क्रिया होती है, उदाहरण के लिये पेप्सीन नामक एजाइम का प्रभाव केवल प्रोटीन पर ही होता है। तथा टायलीन का प्रभाव स्टार्च एवं विशेषकर शर्करा पर पडता है।

वस्तुतः पाचन एक अत्यन्त एक यांत्रिक तथा रासायनिक प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत भोजन को अधिक सूक्ष्म महिन में विभक्त कर पाचक रसों की क्रिया के द्वारा उस में परिवर्तित किया जाता है। जिससे उसके घटक रक्त ज्ञान अवशोषित कर सकें। आहार में पोषण हेतु विभिन्न भौतिक एवं रासायनिक प्रक्रियाओं के

द्वारा अविलेय भोजन की विलय या घुलनशील बनाते हुये उसे स्वांगीकरण हेतु करना है। पाचन प्रक्रिया है। पाचन अंगो द्वारा पाचक रसों के स्रवण महत्वपूर्ण है। इस सम्पूर्ण आहार प्रक्रियाओं में आहार का सेवन तथा अवशोषण एवं निष्कासन की क्रिया होती है। इस क्रिया में कार्बोहाइड्रेट लैक्टोज, माल्टोज, आदि सरल शर्कराओं में परिवर्तन होकर अवशोषण के योग्य बनाते है। अमीनो अम्ल वसा की वसीय “अम्ल तथा ग्लिसटोन” में परिवर्तित कर देती है। कार्बोहाइड्रेट एवं वसाये भी प्रोटीन से पाचन तंत्र के द्वारा खण्डित कर देती है। जिसका सुगमता से सरलता से रक्त की कोशिकाओं के साथ अवशोषण क्रिया जाता है।

15.5 पोषण द्वारा शरीर निर्माण आयुर्वेद मतानुसार

“तत्राहारप्रसादाख्यो रसः - किट्ट च मलाख्यमभिनवर्तते।”

आचार्य चरक कहते है कि आहार जब समुचित रूप में पच जाता है तो उसका जो स्वच्छ भाग होता है उसे रस कहते है तथा जो मल भाग होता है उसे “किट्ट” की संज्ञा दी है। इस प्रकार दोभाग आहार परिणाम के होते है।

(1) प्रसाद भाग (रस)

(2) मल भाग (किट्ट)।

1- प्रसाद भाग “रस” से पोषण:-

इस धातु से सभी धातुओं का प्रथम धातु होने पोषण होता है। प्रसाद रूप आहार से क्रमश रस धातु रक्तधातु मांस धातु मेदधातु, अस्थिधातु, मज्जाधातु, शुक्रधातु ओज इन सभी का पोषण होता है।

आहार के प्रसाद भाग से धातुओं के सारभूत पांचों इन्द्रियों द्रव्य और शारीरिक संधिया बंधन के कारणभूत स्नायू और कण्डरा में, तथा सात कलाओं में निम्नानुसार विभक्त होता है।

(1) मांसधरा,

(2) रक्त धरा

(3) मेदोधरा,

(4) श्लेष्म धरा

(5) पुरोष धरा

(6) पित्त धरा एवं

(7) शुक्रधरा का पोषण होता है।

2- किट्ट भाग (मल) से पोषण: -

किट्ट भाग से मूत्र, पुरीष, स्वेद, वात, पित्त, कफ एवं कान, आंख, नाक, मुख, रोम कूप ओर जननेन्द्रियों का मल और केश दाढ़ी के बाल, रोम नख आदि अवयवों का पोषण होता है।

मल एवं प्रसाद स्वरूप में धातुयें रस एवं मल से पुष्ट होकर आयु एवं शरीर संहनन के आधार पर उसकी उचित मात्रा का शरीर में अनुसरण करती हैं। इस प्रकार उचित समान मात्रा में रहते हुये रस और मलधातु में अपने आश्रय से सुत समधातुओं वाले पुरुस को स्वस्थ बनाये रखती है। जब किसी प्रज्ञापराध मिथ्याहार विहार या परिणाम के द्वारा प्रसाद धातुओं का रस क्षीणता या वृद्धि को प्राप्त हो जाता है। तो

आहार रस, आहार मुलक वृद्धि या क्षय के द्वारा स्वास्थ्यानुवर्तन हेतु धातुओं को सम बनाये रखता हैं इसी प्रकार किट्ट भाग भी मलों को सम बनाये रखता हैं।

चिकित्सा सिद्धान्त के अनुसार अपने प्रमाण से बढें हुये और बाहर निकलने वाले मल इनकी शीत, उष्ण और विपरीत गुण से चिकित्सा करने पर मल एवं धातुओं को साम्यावस्था में लाया जाता है। इन स्रोतों मुखों द्वारा प्रसाद एवं मल रूप में धातुओं एवं मलों की पुर्ति स्वभावतः होती रहती है।

XXX पाचन तंत्र में ऐसी ग्रथियाँ जिनसे पाचक स्राव निकलता हो वह निम्नानुसार है -

1- यकृत

2- अग्नाशय

3- प्लीहा

1- यकृत द्वारा पोषण:-

सबसे बडी ग्रंथी शरीर में दांयी और होती है।

इस के निम्न प्रमुख अंग है।

(i)	यकृत धमनी	-	Hepatic Artery
(ii)	प्रतिहारिणिसिरा	-	Portal Vein
(iii)	यकृत सिरा	-	Hepatic Vein
(iv)	यकृत वाहिनी	-	Hepatic Duct
(v)	पित्ताशय	-	Gall Bladder

यकृत के कार्य :-

1- पित्त का स्राव करना:-

यकृत की कोशिकाओं में पित्त बनता है, जिसे “बाइल ज्यूस” नाम से जानते है। पित्ताशय द्वारा “पित्त” गृहणी में आता है। जो वसा एवं वसा किण्वो, विटामिनो से अवशोषण में सहायता करता है। प्रोटिन तथा कार्बोहाइड्रेट पर पित्त की कोई भी क्रिया नहीं होती। पित्त में वसा अम्ल को घोलने की क्षमता होती है। पित्त द्वारा ही वसा अम्लों को दूधिया तरल अर्थात् “इमल्सन” में बदला जाता है। पित्त की चिकनाई को म्यूसिन कहते है। यह आंतो की चिकनाई बनाये रखता है। जिससे वसा का शीघ्र अवशोषण हो जाता है। साथ ही पित्त संक्रामकरोधी हे जिसमें विषाणुओं कीटाणुओं का नाश होकर शरीर संक्रमण रहित होता है। पित्त हल्का सा मृदु विरेचक का कार्य करता है। इसकी कमी से मल में दुर्गन्ध आती है।

2- यूरिया को निर्माण:-

प्रतिहारिणी सिरा द्वारा प्राप्त यकृत में आहार से सार भाग से प्राप्त अमीनो अम्ल का नाइट्रोजन अलग होकर “अमोनिया” में परिवर्ति हो जाता है। शरीर की कोशिकाओं के टूटने-फूटने से भी यूरिया भी बनता है, कुछ प्रोटिन भी टूटता है। यूरिया यकृत से वृक्क (Kidney) में होता हुआ रक्त से अलग होकर मूत्र द्वारा उत्सर्जित कर दिया जाता है।

3- विसमारण क्रिया (Detoxicating Action) –

यकृत रसायनों तथा जीवाणुओं से उत्पन्न विषाक्त पदार्थों को नष्ट कर देता है। यूरिया, यूरिक अम्ल, क्रियेटिनिन, जैथिन आदि कार्बनिक यौगिक बनाकर मूत्र द्वारा बाहर निकाल दिये जाते हैं।

4- “ग्लाइकोजिन” बनाना एवं संग्रह करना: -

कार्बोहाइड्रेट का अंतिम परिणाम ग्लूकोज में परिवर्तन होकर मांसपेशियों में जाता है। शेष बचा हुआ ग्लूकोज प्रतिहारिणी शिरा द्वारा रक्त के साथ यकृत में पहुँचता है एवं “ग्लाइकोजिन” में परिवर्तित होकर यकृत की कोशिकाओं में संग्रहित होता है। आवश्यकता पड़ने पर पुनः ग्लाइकोजिन को ग्लूकोज में परिवर्तित कर रक्त वाहिकाओं द्वारा शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचता रहता है।

5- यकृत में फाइब्रिनोजन को बनाना:

6- हिपारिन का बनाना - इससे रक्त जम नहीं पाता

7- विटामिन ए, डी, बी, ₁₂ प्लाज्मा, प्रोटीन, लोहा, तांबा, ग्लाइकोजिन, वसा आदि का संचय करना

8- रक्तक्षीणता को दूर करना

9- शरीर का तापमान बनाए रखना

10- मृत आर. बी. सी. को रक्त से अलग करना

2- अग्नाशय (Pancreas)

इसमें दो प्रकार की कोशिकाएँ होती हैं-

कोष्ठिका कोशिकाएँ - (Alveolar Cells)

द्विपक कोशिकाएँ - (Islet Cells)

अग्नाशय रस चार प्रकार का होता है।

1- ट्रिप्सिन - Trypsin

2- स्टीप्सिन - Stealpsin

3- एमाइलेप्सिन - Amylopsin

4- रेनिन - Renin

कार्बोहाइड्रेट का आत्मीकरण उचित नहीं होने से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा अधिक होकर मधुमेह रोग हो जाता है।

अग्नाशय रस आमाशय में प्रोटीन को पेप्टान में परिवर्तित करता है। ट्रिप्सिन पेप्टान को “पोलिपेप्टाइड” में परिवर्तित कर देता है। पोलिपेप्टाइड अमीनों अम्ल में विभाजित हो जाता है जिसे रक्त की कोशिकाएँ अवशोषित कर लेती हैं।

स्टीप्सिन का लाइपेज पर प्रभाव होकर वसा को ग्लिसरिन एवं वसा अम्ल में विभक्ति कर देता है।

एमाइलेप्सिन स्टार्च को माल्टोज में परिवर्तित कर देता है। बाद में माल्टोज ग्लूकोज में बदल जाता है।

रेनिन यह दूध को थक्का बनाकर इसे फाइने का कार्य करता है।

3- पित्ताशय Gall Bladder

सामान्य पित्तवाहिनी, सामान्यकृता वाहिनी, पित्ताशय एवं पित्ताशय वाहिनी के संयोजन से बनत है। इसके Funds, Body, Neck, से तीन भाग होते है, भोजन के बाद ही पित्तरस ग्रहणी में आता है। यह क्षारीय एवं स्वाद में कडवा होता है। औसतन प्रतिदिन 500 से 1000 मिली पित्त स्रावित होता है। इसमें पित्तरंग, पित्तलवण, कोलेस्ट्रॉल, म्यूसिन, सोडियमबाई कार्बोनेट आदि रहते है।

- पाचन में सहायता करता है।

- पची हुयी वसा को अवशोषित करने मे सहायक है।

प्लीहा (Spleen):- इसमें श्वेत रक्त कणिकाओं का निर्माण होता है।

टूटी-फूटी क्षयग्रस्त RBC का विनाश करता है। RBC टूटने से संचित लोहा को संचित करता है। मलेरिया टायफाइड में प्लीहा बढकर शरीर को हानि से बचाता है एवं रोग मुक्त होने पर पुनः पूर्ववत् सामान्य हो जाता है।

पोषण द्वारा शरीर निर्माण का महत्त्व :-

- (i) शरीर की गतिशिलता को सिर निरन्तर बनाये रखता है।
- (ii) नवीन कोषों के निर्माण में सहायक है।
- (iii) शक्ति एवं ऊर्जा प्रदान करता है।
- (iv) शक्ति, साहस एवं शरीर को निरोग बनाता है।
- (v) शक्ति का संचय जैसे- ग्लाइकोजीन, वसा रूप में करता है।
- (vi) औसतन तापमान बनाये रखने में सहायक हैं
- (vii) शरीर के निरन्तर विकास एवं वृद्धि करता है।
- (viii) जीवन शक्ति एवं रोग निवारण क्षमता को बढाता है।
- (ix) टूटे-फूटे ऊतकों की क्षतिपूर्ति करता है।

- पोषण द्वारा हमें ऊर्जा मिलती है। इस ऊर्जा का रूपान्तरण (Energy Transformation) निम्न प्रकारों में होता है।

- (i) ऊष्मा ऊर्जा (Heat Energy)
- (ii) विद्युत ऊर्जा (Electrical Energy)
- (iii) प्रकाश ऊर्जा (Light Energy)
- (iv) ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy)
- (v) कार्य ऊर्जा (Work Energy)

रासायनिक स्थितिज ऊर्जा (Chemical Potential Energy) :-

आहार के चपापचय प्रक्रिया से उत्पन्न पदार्थ (वसा, ग्लाइकोजिन) शरीर के अंगों में जमा रहते है, जो आवश्यकता पडने पर शरीर में ऊष्मा प्रदान करते है तथा कार्य करने की शक्ति में बढाते है।

पोषण द्वारा शरीर निर्माण (धातु उपधातु मल का परिचय)

जो शरीर का धारण करें वह धातु कहलाती है। प्राचीन चिकित्सा शास्त्र में पोषण द्वारा शरीर को निम्न सात धातुओं का निर्माण माना गया है।

- (i) रस धातु
- (ii) रक्त धातु
- (iii) मांस धातु
- (iv) मेद धातु
- (v) अस्थि धातु
- (vi) मज्जा धातु
- (vii) शुक्रधातु

पंचमहाभूतों द्वारा धातुओं की उत्पत्ति:-

धातु		पंचमहाभूत
(1) रस धातु	-	जल महाभूत
(2) रक्त धातु	-	अग्नि, जल, पृथ्वी
(3) मांस धातु	-	पृथ्वी
(4) मेद धातु	-	पृथ्वी + जल
(5) अस्थि धातु	-	पृथ्वी + आकाश
(6) मज्जा धातु	-	जल का महाभूत
(7) शुक्रधातु	-	जल का महाभूत

शरीर में धातु के समान गुणकर्म करने वाले विशेष भावों को उपधातु' कहते हैं। आहार रस से धातुओं की उत्पत्ति पश्चात् उनसे

- (1) उपधातु
- (2) मल

इन दोनों को निर्माण होता है।

आहार रस के तीन भाग

धातु	उपधातु	मल
1- रस	स्तन्य (स्त्री दुग्ध)	जीभ, नेत्र का आंसू
2- रक्त	आर्तव	रंजक पित्त
3- मांस	वसा	कान का मल
4- मेद (वसा)	स्वेद	जीभ, दांत, लिंग का मल
5- अस्थि	दांत	नाखून
6- मज्जा	केश	नेत्र का कीचड

7- शूक्र ओज कील-मुहासैं, यौवन

दोष, धातु एवं मल तीनों तत्त्व मिलकर शरीर का निर्माण एवं धारण करते हैं। वायुदोष का निवास स्थान अस्थियां हैं, पित्त दोष का रक्त और स्वेद तथा कफ का निवास अन्य शेष धातुओं हैं।

अग्नियाँ :-

अग्नियों की चार अवस्थायें होती हैं :-

- 1- तीक्ष्णाग्नि
- 2- मंदाग्नि
- 3- समाग्नि
- 4- विषमाग्नि

भूताग्नियाँ :- ये पांच प्रकार की होती हैं।

- 1- आकाशाग्नि
- 2- वायव्याग्नि
- 3- आग्नेयाग्नि
- 4- आप्याग्नि
- 5- भौमाग्नि

ये अग्नियाँ शरीर के अंदर पांच भौतिक अंशों का पाचनकर शरीर के पंच भौतिक अंशों को पोषण का कार्य करती हैं।

धात्वग्नियाँ :-

ये सात प्रकार की होती हैं :-

- 1- रसाग्नि
- 2- रक्ताग्नि
- 3- मांसग्नि
- 4- मेदाग्नि
- 5- अस्थाग्नि
- 6- मज्जाग्नि
- 7- शुक्राग्नि
- 8- महिलाओं में आर्तवाग्नि

ये सभी धात्वग्नियाँ जाठराग्नि की क्रिया द्वारा पक्व अन्न रस द्वारा धात्वग्नि अपने अपने अंश का पाचनकर उस अन्न रस द्वारा धात्वग्नि अपने-अपने अंश का अपनी अपनी धातु का पोषण करती हैं। धात्वग्नि, भूताग्नि के सहयोग से अगलो कम वाली धातु एवं मलों को पोषण करती हैं। धात्वग्नि की मंदता से धातु की वृद्धि एवं धात्वग्नि की अतितीव्रता से धातु का क्षय होता है।

वैद्यक शास्त्र के अनुसार आहार का सेवन करने के उपरान्त क्षीर दधिन्याय, केदारी कुल्या न्याय एवं खलेकपोत न्याय अर्थात् इन तीन सिद्धान्तों के द्वारा आहार रस से प्रसाद भाग से सप्तधातुओं उपधातुओं एवं मलों का निर्माण होता है जो स्वस्थ शरीर के लिये परमावश्यक है।

पोषण की आयुर्वेदीय प्रक्रिया :-

1- पोषण की प्रथम अवस्था :-

संतुलित भोजन का ग्रहण

जिहवा से बोधक कफ का संलयन

शङ्क रसों की प्रतिति

(1मधुर 2अम्ल, 3लवण 4कटु 5तिक्त 6 कषाय)

प्राणवायु द्वारा भोजन का आमाशय में प्रवेश

क्लेदक कफ एवं समान वायु द्वारा पाचक रस का

संलयन भोजन का आमाशय के क्लेदन

मधुररस एवं झागयुक्त कफ की उत्पत्ति

कफ दोष की प्रधानता

2- पोषण की द्वितीय अवस्था :-

अपक्व आहार का गृहणी में प्रवेश

जाठराग्नि समान वायु पाचक पित्त का संलयन

आहार रस में विदग्ध

पित्त दोष की प्रधानता।

3 पोषण की तृतीय अवस्था

अपक्व आहार का पक्वाशय में प्रवेश

पाचक पित्त द्वारा जल का अवशोषण

पिण्ड रूप में कटुरस एवं आयु की प्रदानता

खाद्य पदार्थ के दो भाग 1 सार (प्रसाद) 2 कटु (मल)

सारभाग से रस धातु का निर्माण

उपधातु का निर्माण

शेष सार भाग से रक्त धात्विक + भूताग्नि की क्रिया

रक्त धातु + उपधातु+ तथा मल का निर्माण

इस प्रकार शुक्र धातु (ओज) तक निर्माण होता है।

मूल रूप से मूत्र का निर्माण बस्ति में और पुरीष का पक्वाशय के अन्तिम भाग अर्थात् मलाशय में संचित होकर वेगोपरान्त शरीर से गुदमार्ग द्वारा उत्सर्जित कर दिया जाता है।

15.6 सारांश

इस इकाई के अन्तर्गत मानवशरीर क्या है। इसका पोषण द्वारा निर्माण आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के आधार पर तथा प्राचीन आयुर्वेद विज्ञान के आधार पर कैसे होता है? पोषण द्वारा शरीर का महत्त्व एवं पोषण की तीन अवस्थाओं का पाचन की प्रक्रिया की दृष्टि से वर्णन किया गया है।

15.7 शब्दावली

- दोष - त्रिदोष (वात, चित्त, कफ)
 - सिरार्ये - अशुद्धरक्त की वाहिकायें
 - धमनियां - शुद्ध रक्त की वाहिकायें
 - मर्म - निश्चित मृत्यु के कारक स्थान
 - सद्यप्राणहर - तुरन्त, मृत्यु करने वाले मर्म
 - उत्सर्जित - शरीर से बाहर निकालना
 - एकत्व अणुत्व - मन के दो गुण (एक एवं अत्यन्त सूक्ष्म)
 - किट्ट - मल भाग
 - प्रसाद - आहार रस का सार भाग
 - क्षीर दधि न्याय - जैसे दूध से दही बनता है ऐसे ही एक साथ आहार रस के सार भाग से एक साथ सातों धातुयें बनती हैं।
 - केदारी कुल्यान्याय - जैसे खेत में क्रमशः क्यारियों द्वारा पानी अंतिम छोर तक पहुंचाते हैं, ठीक उसी प्रकार आहार रस से क्रमशः रस धातु एवं अंतिम शुक्र धातु बनती हैं।
-

15.8 स्वमूल्यांकन प्रश्न

- 1 शरीर क्या है, बताइये?
 - 2 शरीर का पंचमहाभूतों से निर्माण कैसे होता है?
 - 3 धातु में कौन कौनसी होती है?
 - 4 मलों की उत्पत्ति कैसे होती है?
 - 5 उपधातुओं के नाम बताइये?
-

15.9 संदर्भ ग्रंथ

- आयुर्वेद प्रबोध - श्रीमती विमला शर्मा
- चरक संहिता “पिद्योतनी” - पं. काशीनाथ शास्त्री
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल

- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
 - शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - श्रीनन्दन बंसल
 - आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
 - चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
 - सद्रुत विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह
 - शरीर क्रिया विज्ञान - डॉ० प्रमिला वर्मा
 - सुश्रुत संहिता - आयुर्वेद रहस्य दीपिका
 - आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़
-

15.10 निबंधात्मक प्रश्न

- 1 पोषण द्वारा शरीर का आधुनिक मतानुसार वर्णन कीजिए।
- 2 पोषण द्वारा शरीर का आयुर्वेद मतानुसार उल्लेख कीजिए।
- 3 पोषण का महत्त्व एवं पोषण की तीन अवस्थाओं का वर्णन कीजिए।
- 4 धातु, उपधातु एवं मलों की उत्पत्ति सहित विस्तार से वर्णन कीजिए।

इकाई 16

पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्त्व

इकाई की रूपरेखा

- 16.1 प्रस्तावना
- 16.2 उद्देश्य
- 16.3 पोषण एवं स्वास्थ्य
- 16.4 मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य
- 16.5 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम
- 16.6 पोषण का महत्त्व एवं प्रकार
- 16.7 सारांश
- 16.8 शब्दावली
- 16.9 स्वमुल्यांकन हेतु प्रश्न
- 16.10 संदर्भ ग्रंथ सूची
- 16.10 निबन्धात्मक प्रश्न

16.1 प्रस्तावना

पोषण एवं स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं जो कि हमारे शरीर का पोषण आहार द्वारा होता है। पोषक तत्वों के द्वारा शरीर का पोषक होता है। शरीर की मरम्मत करना, टूट-फूट को ठीक करना, शरीर का संवर्धन करना, शक्ति का उत्पादन करना, शरीर की सम्पूर्ण रूप से रक्षा करना। आदि शुद्ध सुपाच्य एवं सात्विक, खनिज, लवण युक्त प्राकृतिक संतुलित भोजन की शरीर को परमावश्यक होती है।

शुद्ध एवं सात्विक भोजन के द्वारा तन एवं मन स्वास्थ्य तथा पवित्र बनता है। असंतुलित आहार, अप्राकृतिक आहार, अम्ल प्रदान भोजन के द्वारा शरीर में विजातीय द्रव्यों के इकट्ठा होने से आहार के द्वारा प्राप्त पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। उचित पोषण के अभाव में कोशिकाओं के निरन्तर टूटने से शरीर को बार बार अस्वस्थता को प्राप्त होता रहता है, अतः पोषण हेतु आहार का सेवन भूख के लगने पर सेवन करना चाहिये। उतना ही सेवन करो कि भूख शांत हो जाये। एकाग्रता के साथ साथ चबा चबाकर शांति से बिना हड़बड़ी के प्रसन्न मन के साथ साथ भोजन करना चाहिए।

16.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई में हम अध्ययन करेंगे कि

- पोषण एवं स्वास्थ्य क्या है।
- पोषण एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व क्या हैं।
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य क्या है।

- किशोरावस्था एवं वृद्धावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य का महत्त्व क्या है। पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम में कौन कौन से है।
- इन सभी बिन्दुओं पर अध्ययन सामग्री का पोषण एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्णन किया जा रहा है।

16.3 पोषण एवं स्वास्थ्य

प्रत्येक मनुष्य दस संसार में स्वास्थ्य एवं सुखी रहना चाहता है। कोई भी दुखी एवं अस्वस्थ नहीं होना चाहता है। मनुष्य चूंकि एक सामाजिक प्राणी है। अतः जिस भी समाज एवं समुदाय में वह रहता है, वहाँ भोजन, पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के बारे में पता करना प्रथम कार्य है।

- 1- समुदाय के व्यक्तियों के रहन सहन का पता करना।
 - 2- उनके रीति रिवाज का पता करना।
 - 3- उनकी परम्पराओं एवं मान्यताओं का पता करना।
 - 4- भोजन एवं पोषण की स्थिति का पता करना।
 - 5- बालक एवं वृद्ध एव युवा के लिये प्रयास भोजन का सर्वे करना।
 - 6- पोषण हेतु आर्थिक स्थिति का पता करना।
 - 7- इनके कार्य व्यवहार एवं धन्धा पानी का पता करना।
- दूषित आहार का पता करना
 - पोषण एवं अन्य आहार का पता करना।
 - मल मूत्र एवं अपशिष्ट पदार्थों के निस्तारण का पता करना।
 - बाल्यावस्था में होने वाली बीमारी का पता करना।
 - संक्रमण जन्य रोगों एवं दस्त, सर्दी जुकाम आदि का पता करना।
 - पानी की शुद्धता का पता करना।
 - पानी की पर्याप्त उपलब्धता का पता करना।
 - फल सब्जियों हेतु विक्रय स्थल तक सड़क मार्ग का पता करना।
 - विक्रय स्थानों की पर्याप्त स्वच्छता की जानकारी करना।
 - खाद्य सागरी में कीटनाशक द्रव्यों का पता करना।
 - खाद्य सामग्री में मिलावट का पता करना।
 - बासी एवं सड़ी गली खाद्य सामग्री का पता करना।

पोषण एवं स्वास्थ्य के अन्तर्गत परस्पर नियमों एवं सम्यक दिनचर्या, जीवनचर्या, ऋतु चर्या, तदनरूप आदि कारकों का एक दूसरे पर प्रभाव पडता है। पोषण सामान्यतया उस अध्ययन को कहते हैं। जिसमें मुनश्य द्वारा खाये गये भोजन का पाचनोपरान्त प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों के द्वारा आहार के परिवर्तनों

का परिणाम समाहित है। पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी आहार को सेवन का तरीका कम या अधिक मात्रा में आहार का सेवन आदि कारक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालते हैं।
स्वास्थ्य के अनतर्गत निम्न प्रकार के चार कारकों का अध्ययन किया जाना आवश्यक है।

- 1- शारीरिक स्वास्थ्य
- 2- मानसिक स्वास्थ्य
- 3- समाजिक स्वास्थ्य
- 4- आध्यात्मिक स्वास्थ्य

- (1) शारीरिक स्वास्थ्य-
i वात पित्त एवं कफ त्रिदोश समान मात्रा में हो
ii पाचन शक्ति सामान्य एवं सक्षम हो।
iii शरीर में रक्त, रस, मांस, मूत्र, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्र धातु सम अवस्था में हो।
iv साफ एवं कोमल स्वच्छ त्वचा हो।
v आंख नाक, कान, जिह्वा, आदि ज्ञानेन्द्रियाँ स्वस्थ हो।
vi जिह्वा स्वस्थ एवं निर्मल हो

- दांत साफ सुथरें हो।
- मुंह से दुर्गंध ना आती हो।
- समय पर भूख लगती हो।
- अच्छी गहरी नींद आती हो।
- शारीरिक चेश्टा सम प्रमाण में हो।
- जिसका रीढ़ खम्ब सीधा हो।
- चेहरे पर कांति ओज तेज हो।
- कर्मेन्द्रिय हाथ पांव आदि स्वस्थ हो।
- मल विसर्जन सम्यक् मात्रा में समय पर होता है।
- शरीर की उचाई के हिसाब से वजन हो।
- शारीरिक संगठन सुदृढ़ एवं लचीला हो।

2. मानसिक स्वास्थ्य

- इन्द्रियाँ प्रसन्न हो।
- डर, क्रोध, इश्या, का अभाव हो।
- मनसिक तनाव एवं अवसाद ना हो।
- स्वभाव शुद्ध एवं सात्विक हो।

- वाणी में संयम और मधुरता हो।
- कुषल व्यवहारी हो।
- स्वार्थी हों
- संतोशी जीवन की प्रवृत्ति का वाला हो।
- परोपकार एवं समाज सेवी की भावना वाला हो।
- जीव मात्र के प्रति दया की भावना वाला हो।
- परिस्थितियों के साथ संघर्ष करने की सहनशक्ति वाला हो।
- विकट परिस्थितियों में सांमजस्य बढ़ाने वाला हो।
- हमेषा प्रसन्न रहने वाला हो।
- तनाव मुक्त जीवन शैली का प्रबन्धन करने वाला हो।
- दुसरो की भावनाओं के प्रति संवेदनशील वाला हो।
- पाँच यमों एवं नियमों का पालन करने वाला हो।

03-समाजिक स्वास्थ्य

- व्यक्ति एवं समाज में किये गये व्यवहार एवं आचरण का सामाजिक स्वास्थ्य पर परस्पर प्रभाव पडता है।
- प्रदूषण मुक्त वातावरण हो।
- शुद्ध पेयजल एवं पानी की टंकियों का प्रबंध हो।
- मल मूत्र एवं अपशिष्ट पदार्थो के निकासी की योजना हो।
- सुलभ शौचालय तथा वे स्वस्थ हो।
- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रही स्वभाव वाला हो।
- वृक्षारोपण का अधिकाधिक कार्य हो।
- सार्वजनिक स्थलों पर पूर्ण स्वच्छता हो।
- चिकित्सालय पर्याप्त जनसंख्यानुसार वाला हो।
- संक्रमाण रोधी व्यवस्था हो।
- उचित शिक्षा की व्यवस्था हो।
- भय एवं भ्रममुक्त समाज हो।
- मानव कल्याण के हितों का समाज वाला हो।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

- महर्षि वेदव्यास जी ने अठारह पुराणों का सार निम्नानुसार वर्णित किया है जो कि निम्न प्रकार से है-

“ अष्टादशेषु पुराणेषु व्यासस्य वचन द्वयं।
परोपकारस्य पुण्याय, पापाय परपीडनम्।

अर्थात् परोपकार के समान कोई पुण्य नहीं है, एवं दूसरों को कष्ट देने के समान कोई पाप नहीं है।

01- प्राणी मात्र के कल्याण की भावना हो।

02- सर्वे भवन्तु सुखीन का आचरण हो।

03- तन मन एवं धन की शुद्धता वाला हो।

- ✚ परस्पर सहानुभूति वाला हो।
- ✚ परोपकार एवं लोकल्याणकारी की भावना वाला हो।
- ✚ कथनी एवं करनी में अतर वाला नहीं हो।
- ✚ प्रतिबद्धता ,कर्तव्यपालन वाला हो।
- ✚ योग एवं प्राणायाम का अभ्यासी हो।
- ✚ श्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्तित्व वाला हो।
- ✚ इन्द्रियों को संयम में रखने वाला हो।
- ✚ सकारात्मक जीवन शैली जीने वाला हो।
- ✚ पुण्य कार्यों के द्वारा आत्मिक उत्थान वाला हो।

इस प्रकार विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भी स्वास्थ्य के बारे में शारिरिक मानसिक और सामाजिक इन अवस्थाओं का परस्पर समावेश व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में माना गया है।

पोषण एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्त्व

(1) खाद्य सामग्री की जनसंख्या के अनुपात में उपलब्ध

- कृषि व्यवस्था एवं खाद्यान्न का उत्पादन करना।
- उगायी जाने वाली मुख्य फसलों की उपलब्धता।
- मौसमी फल एवं सब्जियों की उपलब्धता।
- खान पान की सामाजिक पद्धतियाँ।
- बच्चों के आहार से संबन्धी नीतियों।
- स्थानीय दुकाने एवं बाजार सम्बन्धी नीतियाँ
- समाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन में स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरण करना।
- पोषण संबन्धी स्वास्थ्य शिक्षा का प्रचार प्रसार करना।

- प्रदूषण मुक्त वातावरण का निर्माण।
- मनसा वाचा कर्मणा आचरण में शुद्धिकरण।
- समुदाय का आर्थिक स्तर
- समुदाय का शैक्षणिक स्तर
- समुदाय की चिकित्सकीय व्यवस्था
- समुदाय हेतु परिवर्तन मार्ग एवं परिवहन व्यवस्था।
- बच्चों एवं महिलाओं से संबंधित विशेष स्वास्थ्य की नीतियों।
- पोषण व्यवस्था एवं आहार का समुचित भंडारण करना।
- अंध विश्वास एवं गलत धारणाओं का समाधान करना।
- पोषण एवं स्वास्थ्य की कार्य योजनाओं का विकास।
- सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक स्तर।
- निम्नतम मृत्युदर एवं न्यून बीमारियों।
- जनसंख्या वृद्धि का नियंत्रण करना।
- सामाजिक रीति रिवाजों एवं परम्परागत मान्यतायें।

16.4 मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के विषय का पोषण जन्य कार्यक्रम में विशेष महत्त्व है। इसे हम निम्न प्रकार से वर्णन कर अध्ययन करेंगे।

01- गर्भिणी परिचर्या में पोषण

02- स्तन्य काल में पोषण

03- शैषवास्था में पोषण।

04- विद्यालयी छात्र छात्राओं का पोषण करना।

05- अवस्थाजन्य पोषण।

01- **गर्भिणी परिचर्या में पोषण-** आचार्य सुश्रुत ने गर्भिणी ने परिचर्या का आयुर्वेद में सुश्रुत संहिता नामक ग्रंथ में विस्तार से वर्णन किया है। “शुक्रषोणित संयोग” के उपरान्त गर्भ ढहरने पर प्रथम मास में “कलल” के रूप में द्वितीय मास के “गर्भ पिण्ड” के रूप में तृतीय मास में “पंचपीडिका” के रूप में तथा चतुर्थ मास में गर्भिणी की संज्ञा “दोहदनी” “दी गई है। जिसमें मां का हृदय तथा गर्भ का हृदय दोनों कार्य करने लग जाते हैं। पंचम मास में मन बनता है। अतः सात्विक मन का गर्भ का बने इस हेतु सात्विक जीवनचर्या का पालन करना महती आवश्यक है। “शश्टे बुद्धि” गर्भिणी के छठे मास में गर्भ की बुद्धि का निर्माण होता है। अतः इस मास में बादाम,

शंखपुशपी, ब्राह्मी, जटामांसी, गोघृत आदि मेध्य रसायनों का सेवन गर्भिणी को करना चाहिए। इस प्रकार प्रथमदिन से लेकर 9 वें माह तक की गर्भिणीपरिचर्या का उल्लेख मिलता है।

02-गर्भावस्था के दौरान खान पान वजन का बढ़ना, प्रातः काल में उल्टी होना, अम्लपित्त का बढ़ना, हृदय में जलन होना, कब्जीयत होना, पैरो में सूजन आना, गर्भिणी को मिट्टी खाने की इच्छा होना आदि। समस्याओं से गुजरना पड़ता है। इन समस्याओं के समाधान हेतु निम्न उपाय किये जाने चाहिये।

- प्रातः काल में उल्टियाँ होने पर पुदीना धनिया सौफ - इलायची का सेवन करें।
- रात्रि में हल्का आहार लेना चाहिये।
- एक गिलास के दूध का नियमित सेवन करना चाहिये।
- दिनभर में चार या पांच बार थोड़ा थोड़ा आहार लेना चाहिये।
- हृदय में जलन के होने पर तेज मिर्च मसालों का त्याग कर देना चाहिए।
- धनियाँ, मिट्टी एवं सौफ का चूर्ण लेना चाहिए।
- कब्ज होने पर तरलीय आहार का सेवन करना चाहिए।
- चोकर युक्त आटे का प्रयोग करना चाहिए।
- आहार में मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए।
- रेशे युक्त फाइबर आहार का सेवन करना चाहिए।
- हल्का नियमित व्यायाम करना चाहिए।
- लौह तत्त्व की कमी होने पर (एनीमिया) होने पर अनार, सेवफल, का सेवन चुकन्दर का सेवन करना चाहिए।
- हरी सब्जियाँ लौकी, पत्तागोभी, मैथी, चुकन्दर पालक, आदि का सेवन करना चाहिए।
- यदि हो सके तो आइरन की गोली लेवें उसे भोजन के बाद में लेनी चाहिए।
- आइरन की गोली गर्म दूध या चाय में कॉफी के साथ नहीं लेना चाहिए।
- गर्भावस्था में सामान्य अवस्था से अधिक आहार की आवश्यकता गर्भ में पल रहें भ्रूण के पोषण हेतु होती है।
- अनाज एवं दालों और सब्जियों को मिलाकर खिचड़ी आदि का सेवन करना चाहिए।
- मौसमी फलों को सेवन अवष्य करना चाहिए ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।
- दूध एवं दूध से बने भोज्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से गर्भावस्था में करना चाहिए।
- पानी की मात्रा को अधिक सेवन करना चाहिये।
- गर्भस्थ शिशु के मानसिक विकास हेतु आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करना चाहिए।

- गर्भवती की अति उर्जा हेतु लगभग 300 कैलारी प्रतिदिन के हिसाब से लेनी चाहिए।
- वनस्पति एवं प्रोटीन का सेवन अधिक करना चाहिए।
- कैल्सियम की 30 ग्राम की मात्रा आवश्यकतानुसार लेना चाहिए।
- विटामिन ए की मात्रा नवजात के नेत्रों की रक्षा के लिये लेना चाहिए।
- भ्रूण की वृद्धि एवं विकास के लिये थायमिन सेवन करना चाहिए।
- राइबोफ्लोबिन सम्पूर्ण वृद्धि एवं स्वास्थ्य हेतु लेना चाहिए।
- फोलिक अम्ल का सेवन परिपक्वता हेतु सेवन करना चाहिए।
- विटामिन बी का सेवन, जिसका आंतों में भी निर्माण होता है। उसका सेवन करना चाहिए।

स्तन्य काल में या धात्री अवस्था में पोषण

आवश्यक निम्न तत्वों की अतिरिक्त मात्रा में सेवन करना चाहिए।

01- प्रोटीन (दूध, मांस, मछली, अण्डा)

02- कैल्सियम

03- लौहतत्व(आयरन)

- विटामिन ए तथा कैरोटिन विटामिन बी, विटामिन सी तथा तरल पदार्थ
- मां का दूध एवं शिशु की सुरक्षा करता है।
- शिशु को बीमारी एवं संक्रमण से बचाता है।
- मां का दूध विटामिन ए की कमी को पूर्ति करता है।
- स्तन पान से बच्चों का विकास होता है।
- स्तनपान में सारे पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं।
- सुपाच्य एवं सुग्राह्य होता है।
- स्तनपान बच्चों को कब्ज से बचाता है।
- स्तनपान का दूध सही तापमान वाला होता है।
- स्तनपान का दूध हमेशा तैयार मिलता है।
- स्तनपान का दूध एलर्जी से बचाता है। स्तनपान का दूध भावनात्मक दृष्टि से लाभ प्रद होता है।
- शिशु के सर्वांगीण विकास हेतु आवश्यक है।
- शिशु को आवश्यक वृद्धि हेतु प्रोटीन उपलब्ध करता है।
- शिशु को विकास हेतु वसा उपलब्ध करता है।
- स्तनपान के दूध में लैक्टोस अर्थात् दूध शर्करा होती है।

- इस दूध में मस्तिष्क के विकास हेतु पर्याप्त आयरन होता है।
- दूध में जल में घुलनशील विटामिन, थाइमिन एवं विटामिन सी पाये जाते हैं।
- नैत्र ज्योति की वृद्धि हेतु विटामिन ए की पूर्ति की जाती है।
- स्तनपान के द्वारा भावनात्मक ममत्व अर्थात् वात्सल्य की प्राप्ति होती है।
- स्तनपान से बच्चों को आवश्यक वातावरण प्राप्त होता है।
- जैसे गले लगाना, गोद में सुलाना, परिचित चेहरा, सुरक्षित भाव की प्राप्ति होती है।
- स्तनपान के कारण माताओं में भी निम्न लाभ होता है।
- प्रसूता के शरीर को सुडोल एवं सुन्दर बनाता है।
- धात्री का स्वास्थ्य संरक्षण एवं वृद्धि करता है।
- प्रसव के दौरान एवं गर्भ के दौरान समय में बढे हुये गर्भाशय को पूर्व स्थिति में लाता है।
- स्तनपान के कारण जज्दी गर्भधारण नहीं होता है। अतः यह परिवार नियोजन में भी सहायक है।
- स्तनपान कराने वाली महिला को गर्भाशय अण्डाशय तथा स्तन कैंसर आदि का बचाव होता है।

किशोरावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य

इस अवस्था में बालक या बालिका अधिक क्रियाशील में होते हैं। शारीरिक एवं मानसिक रूप में उनका तेजी से विकास होता है। शरीर की लम्बाई भी एकाएक बढ़ना प्रारम्भ होती है। बच्चा स्वयं भोजन करना सीख लेता है, तथा अपने स्वाद के रूचि के अनुसार भोजन का आनन्द लेकर प्राप्त करता है। बच्चों को अधिक से अधिक कैलोरी एवं स्टार्चयुक्त आहार की आवश्यकता होती है।

किशोरावस्था में विद्यालय जाने से पूर्व एवं विद्यालय जाने के समय बच्चों में विशेष शारीरिक सुस्वास्थ्य के संगठन हेतु पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। जो कि आहार के माध्यम से उसे प्राप्त होते हैं।

शरीर के संवर्धन, विकास, मांसपेशियों, ऊतकों, के निर्माण तथा संक्रामक रोगों से बचने हेतु प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन की मात्रा की पूर्ति हेतु गाय का दूध, बकरी का दूध, या फिर दूध से बने हुये पदार्थ का सेवन कराना चाहिए।

बच्चों के अस्थियों एवं दांतों के विकास के लिये कैल्शियम, खून की वृद्धि हेतु आयोडीन आदि खनिज लवणोंकी आवश्यकता होती है। जिसकी पूर्ति हेतु हरी सब्जियाँ, मौसमी फल आदि का सेवन करना चाहिए।

जैसे जैसे किशोरावस्था में बालक का शरीर बढ़ता है। त्यों त्यों उसे विटामिन की आवश्यकता भी बढ़ती है। बालको को आहार में दूध मक्खन, घी, दही, सब्जियों एवं पीले फलों का सेवन कराना चाहिए। इससे उसको आवश्यक बढी हुई विटामिन ए की मात्रा की पूर्ति होती है। जिससे नैत्र सुरक्षित रहते है, एवं दृष्टि भी स्वस्थ बनी रहती है।

बच्चों के द्वारा अधिक व्यायाम और खेल कूद करने के कारण, अधिक सक्रिय होने के कारण उन्हें ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः आहार में वसा की पूर्ति व वसाजन्य आहार का सेवन कराना चाहिए।

पोषण की दृष्टि से उर्जा संबंधी औसतन 2500 कैलोरी की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। जिसकी पूर्ति करने के लिये प्रोटीन, वसा, कैल्सियम, आयरन, विटामिन ए, कैरोटिन, थाइमिन, फैलिक एसिड एवं विटामिन बी 12 की पूर्ति पोषण के द्वारा प्राप्त करनी चाहिए।

प्रौढ़ावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य-

आजकल प्रौढ़ावस्था में विशेष शारीरिक एवं मानसिक भावों में परिवर्तन को देखते हुये अलग से जरा चिकित्सा विभाग खोले गये है। जरा चिकित्सा के अन्तर्गत प्रौढ़ावस्था में पौशणिक आहार की आवश्यकतानुसार आहार की समायोजना की जाती है। जिससे शारिरिक कार्यान्तरूप एवं मानसिक बौद्धिक कार्यान्तरूप भिन्न भिन्न प्रकार से उर्जा की आवश्यकता के अनुरूप पूर्ति हो। शरीर में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत के लिये प्रोटीन की आवश्यकता होती है। परिश्रमी में व्यक्तियों को अधिक वसा की आवश्यकता होती है। दिमागी कार्य करने वालों को अधिक वसा को नहीं लेना चाहिए। प्रौढ़ावस्था में कम कैलोरी की शरीर को आवश्यकता होती है, क्योंकि वृद्धावस्था में शरीर की परिश्रमजन्य क्रियाशीलता न्यून हो जाती है। बैसल मेटाबोलिक दर अर्थात् बी.एम.आर. भी कम होने से कैलोरीज की भी कम आवश्यकता होती है।

वृद्धावस्था में कैल्सियम एवं लौह तत्त्व तथा विटामिन का अवशोषण कम होने पर इनकी पत्तेदार सब्जियों फाइबर रेशे युक्त आहार जिनसे आंतों की सक्रियता, पाचन शक्ति हेतु फलो का सेवन अति आवश्यक हो जाता है। इसलिये चोकर युक्त आटा, छिलकायुक्त, दालें, कच्चे फल एवं पानी की पूर्ति हेतु एक दिन में न्यूनतम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए।

इस अवस्था में चूकें दाँत कमजोर हो जाते है, या गिर जाते है अतः भोजन मुलायम तथा आसानी से चबाने वाला होना चाहिए। पाचक रसों एवं एन्जाइम की कमी के कारण फाइबर रेशे युक्त आहार आसानी से पचने वाला, हल्का सुर्पाच्य दलिया खिचड़ी जैसा आहार का सेवन करना चाहिए।

हृदय रोग की सम्भावनाओं को ध्यान में रखते हुये भोजन में वसा की मात्रा कम सेवन करनी चाहिए। अधिक वसा के सेवन चिकनाई तैलीय भोजन का त्याग करना चाहिए। रात्रि में नींद में व्यवधान ना हो इसके लिये रात्रि में भोजन त्याग करना चाहिये। सांयकाल का भोजन दोपहर के भोजन की तुलना में हल्का होना चाहिए। आहार में द्रव्यों में स्निग्ध एवं गरिष्ठ आहार से बचना चाहिए। अतः भोजन तरलीय पदार्थ वाला अधिक लेना चाहिए। तरलीय आहार से तात्पर्य यह है कि जो आहार पाचन तत्र में जलन, गैस, कब्ज, उत्पन्न नहीं करें तथा क्रमाकचन गति को (आंतों की) उत्तेजित करें। इसके अन्तर्गत निम्न प्रकार से आहार द्रव्य होते है। सभी खाद्य तरल पदार्थ

- 01- फल एवं सब्जियों का रस
- 02- अनाज का मोटा दलिया
- 03- दूध दही एवं छाछ
- 04- सूप आदि का सेवन करना आदि।

संक्षेप में वृद्धावस्था में रोगों की रोकथाम हेतु जीवन शैली तथा ा स्वभाव के अनुसार सावधानीयाँ रखते हुये पूर्ण संतुलित मिताहार का सेवन करना, व्यसनों से मुक्त रहना, शरीर के भार का नियंत्रण करना पर्याप्त, विश्राम करना, तथा भरपूर गहरी नींद लेना तथा अपने आपको

शारीरिक एवं मानसिक दोनों तरीके से सक्रिय रखते हुये तनावरहित प्रसन्नता के साथ आध्यात्मिक परोपकार का जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।

प्रातः कालीन नाश्ता	प्रातः कोष्ण जल/ हल्की तरल काफी/ चाय
दोपहर	उपमा/ इडली/ नारियल/ अंकुरित आहार/ चावल/ सब्जियों/ युक्त दालें आटे की चपाती
शाम के समय का भोजन एवं	छाछ/ दही/ एवं अल्पाहार में फलों का
रात्रि का भोजन	सलाद/ खिचड़ी/ हरी चावल/ चपाती/ दलिया/ खिचड़ी/ हरी सब्जियाँ /दाल /दूध आदि।

16.5 पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम

शिशुओं एवं गर्भवती महिलाओं समबन्धी मृत्युदर को ध्यान में रखते हुये तथा कुपोषण की रोकथाम के लिये पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम जनसंचार की प्राणालियों के माध्यम से WHO, UNISEF, ARE, समेकित बाल विकास आदि के द्वारा निम्नानुसार संस्थाओं के सहयोग से कार्य किये जा रहे हैं।

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम

- महिला एवं बाल विकास
- मानव विकास सांसाधन मंत्रालय
- यूनिसेफ संस्थान
- बाल एवं वविकास सेवा एवं पुश्ताहार निदेशालय
- समुदाय पर आधारित मातृ एवं बाल विकास स्वास्थ्य एवं पोषण परियोजना
- बाल्यावस्था देखभाल हेतु आंगनबाडी के कार्यक्रम
- फुलवारी, आइ. सी. डी. के कार्यक्रम
- आयोडीन युक्त नमक, नमक विभाग, उद्योग मंत्रालय
- राष्ट्रीय जनसहयोग एवं बाल विकास संस्थान

Nutritive Value of Indian foods.

National institute of Nutrition ICMR Hydrabad ,National Guidelines of Infants and Young child feeding ministry of Human of Resources Development Department of Women and child Development Foods and Nutrition Board Govt. of India.

पोषण शिक्षा संबन्धी कार्यक्रम

उद्देश्य- शिशु एवं गर्भवती महिलाओं सम्बन्धी मृत्यु दर को रोकना।

- खाद्यान्नों के उत्पादन में वृद्धि करना।
- जनसंख्या का नियंत्रण करना।
- पोषण कार्यक्रमों को जनसामान्य तक पहुंचाना।

कार्यक्रम

- 01-संयुक्त पोषण कार्यक्रम Compositive Programme
- 02-व्यवहारिक पोषण कार्यक्रम - Applied Nutrition rogramme
- 03-विशेष पोषण कार्यक्रम Special Nutrician Programme
- 04-मध्याह्न भोजन कार्यक्रम Mid dat mil Programme
- 05-पोषण स्वास्थ्य शिक्षा और पर्यावरण स्वच्छता कार्यक्रम -- Health Education and Environmental Development
- 06-आक्सफाम परियोजना - पोषण पुर्नवासस कार्यक्रम

समन्वित बाल विकास सेवाये (आइ. सी.डी.एस.)

बच्चों में बाल स्वास्थ्य विकास, गर्भवती महिला, स्तनपान कराने वाली महिला, महिलाओं का पोषण स्तर, बच्चों का जन्म से पूर्व में, जन्म के उपरांत तथा वृद्धि काल के दर के दौरान पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाये शिशु एवं महिला का शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक विकास का सुनिश्चित करण करना आदि। बाल कल्याण सेवाये समाज के पिछड़े वर्गों के लिये बच्चों का विकास एवं पोलियोग्रस्त एवं विकलांग बच्चों का विकास, मन्दबुद्धि बच्चों के विकास मूक बधिर बच्चों का विकास निर्धन बच्चों का विकास कुल मिलाकर बच्चों के माताओं के स्वास्थ्य पोषण स्तर पर सुधार करना आदि सभी शिक्षा एवं स्वास्थ्य प्रदान करना। उक्त कार्यक्रम निम्नानुसार आई. सी. डी. एस. के द्वारा सम्पादित किये जाते है।

- 01-प्रतिरक्षीकरण (टीकाकरण)
- 02-स्वास्थ्य जाचँ एवं परीक्षण
- 03-मेडिकल सेवाये। (रेफरल हास्पिटल आदि)।
- 04-पूरक पोशाहार
- 05-अनौपारिक शालापूर्व शिक्षा आदि।
- 06-स्वच्छ पेयजल
- 07-स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत

हमारे देश में ये सभी सेवाएं आंगनबाडी केन्द्रित सबसे छोटी इकाई के द्वारा सम्पूर्ण देश में चलाई जा रही है। ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रों में 1000 जनसंख्या तथा आदिवासी वनवासी क्षेत्रों के में 700 जनसंख्या को प्रत्येक एक आंगनबाडी केन्द्र द्वारा समाविष्ट किया जाता है। इन आंगनबाडी केन्द्रों का पोषण एवं

स्वास्थ्य शिक्षा से सम्बन्धित सरकार के कार्यक्रमों का लाभ महिला बाल विकास के द्वारा कई सुदूर क्षेत्रों तक पहुंचाया जाता है।

16.6 पोषण का महत्त्व एवं प्रकार

पोषण आहार द्रव्यों प्राप्त होता है। शारीरिक क्रियाओं को सम्पन्न करने व शरीर की वृद्धि तथा सेल्स तथा टिषुओं का पुनः निर्माण हेतु पोषण का महत्त्व है।

आहार द्रव्य जिसे पोषण प्राप्त होता है। चार प्रकार से सेवन किया जाता है।

- 01-अषित = थोड़ा चबाने योग्य आहार
- 02-पीत = पीने योग्य
- 03-लीढ = चाटने के योग्य आहार
- 04-खादित = बहुत चबाने योग्य आहार

इन चारों को भी वैद्यक शास्त्र में पेय एवं खाद्य इन दो भागों को कुल बारह वर्गों में आहार द्रव्यों को बांटा गया है।

- 01-शूक धान्य
- 02-शमी धान्य
- 03-मांस वर्ग
- 04-शाक वर्ग सब्जियाँ
- 05-फलवर्ग
- 06-हरितवर्ग
- 07-मद्यवर्ग
- 08-दुग्ध वर्ग
- 09-इक्षुविकार वर्ग
- 10-कृतान्न वर्ग
- 11-आहार उपयोगी वर्ग तेल नमक मसाले आदि।
- 12-जल वर्ग

पोषण के प्रकार - पोषण तीन प्रकार के होते हैं-

- 01-उत्तम पोषण
- 02-अपर्याप्त पोषण कुपोषण
- 03-अतिपोषण

01-उत्तम पोषण- इसके अन्तर्गत स्वस्थ लक्षणों वाला शरीर जो कि शारीरिक एवं मानसिक एवं मन इन्द्रियाँ जिसकी प्रसन्न तथा स्वस्थ हो वह उत्तम पोषण वाले समूह में हैं। जिसका तन एवं मन तथा क्रियायें संतलित रहती है। आहार में संतलित हो, सभी पोषक तत्वों का अनुपात सही मात्रा में हो, उचित पोषक एवं अवशोषण भी समुचित हो, उत्तम पोषण कहलाता है।

02-अपर्याप्त पोषण- इसमें भोजन की मात्रा या पोषक तत्वों की मात्रा में न्यूनतम हो। जिसके कारण शरीर में पोषक तत्वों का अभाव बना रहें, तथा शरीर रूग्ण हो जावे वह अपर्याप्त पोषण कहलाता है। इसमें विटामिन की कमी जन्यरोग प्रोटीन की कमीजन्य रोग, खनिज लवणों की कमी से उत्पन्न लक्षणों वाले रोग होते हैं।

03-अतिपोषण- इसे भी कुपोषण का ही प्रकार कहा सकते हैं। अधिक मात्रा में बार बार आवश्यकता से अधिक पोषक तत्वों का आहार द्रव्यों द्वारा सेवन करने पर अतिपोषणजन्य

व्याधियाँ उत्पन्न होती है। जैसे मोटापा या सतर्पणजन्य रोग अतिपोषणजन्य होते हैं। में पाचन क्रिया सही नहीं रहती हैं। तथा पोषक तत्वों का अवशोषण भी सम्यक नहीं होता है।

16.7 सारांश

इस इकाई में हमने सर्वप्रथम पोषक तत्वों एवं स्वास्थ्य के सभी क्षेत्र जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, एवं मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया है। भारत जैसे विषाल जनसंख्या वाले देश में पोषण एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्वों का अध्ययन किया है। मातृ एवं शिशु पर आधारित कार्यक्रमों में तथा विभिन्न अवस्थाओं में पोषण संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी का समावेश किया है। वस्तुतः स्वास्थ्य के प्रति पोषण द्वारा बेहतर स्वास्थ्य को केन्द्रित करते हुये बच्चों, महिलाओं, प्रौढ़ों को पोषण के प्रति जागरूक करना। मानव शरीर को स्वस्थ एवं सदा के लिये क्रियाशील तथा सुखमय जीवन जीने के लिये पोषण के द्वारा निरोगी काया को प्राप्त करना है। जनसामान्य में विशेषकर बालकों एवं महिलाओं तथा वृद्ध व्यक्तियों में पोषण के द्वारा पोषक तत्वों से शारीरिक मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त कर स्वास्थ्य संरक्षण करना एवं पोषक की प्राप्ति हेतु पोषण का महत्व समझना तदनुरूप संतुलित आहार का सेवन करना। पोषणजन्य पौष्टिक आहार में प्राटिन, “वेतसार, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स, और जल आदि पौष्टिक तत्वों का शरीर के निर्माण में उर्जा उत्पादन तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता का महत्व का ज्ञान प्राप्त करना है। अन्त में पोषण एवं स्वास्थ्य पर आधारित कार्यक्रमों की संक्षेप में विवेचना की गई है।

16.8 शब्दावली

- ज्ञानेन्द्रियाँ - शब्द,स्पर्श, रूप, रस, गंध को प्राप्त कराने वाली पांच प्रकार की इन्द्रियाँ, चक्षुनेन्द्रिय, द्रोन्द्रिय, स्पर्शनेन्द्रियाँ, रसनेदिय, वागेन्द्रिय आदि।
- परोपकार - दूसरों की सेवाभावना से सेवा करना निस्वर्थ भावना से सेवा करना।
- संयम - नियन्त्रण में रखना
- पंचपीडिका- गर्भमें तृतीय मास की आकृति- दो हाथ, दो पैर एवं एक सिर
- दोहृदयनी - गर्भ के चतुर्थ मास में गर्भिणी की दो हृदय, वाली संज्ञा(एक माँ का हृदय एवं एक गर्भस्थ शिशु का हृदय जो कि क्रियाशील धड़कता है)
- विबन्ध- कब्जीयत होना।
- वात्सल्य- माँ के द्वारा बच्चे को किये जाने वाला स्नेह प्यार।
- मिताहार- स्वल्प मात्रा में लिया जाने वाला उपयोगी भोजन
- मानव संसाधन विकास - भारत सरकार का मंत्रालय जो कि मानव के समग्र विकास को करता है तथा शोषण को रोकता है।
- शूकधान्य - बाली वाले अनाज

- शमीधान्य- दाल वाले अनाज
- हरित वर्ग - सलाद
- इक्षुविकार- गन्ने से निर्मित गुड़, चीनी आदि।
- कृतान्न. - पकाया हुआ भोजन आदि।

16.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

- 01-पोषण से क्या आशय है ?
- 02-पोषक तत्त्वों में कौन कौन से होते हैं ?
- 03-स्वास्थ्य संरक्षण में पोषक तत्त्वों को भूमिका क्या क्या है ?
- 04-मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य क्या है ?

16.10 संदर्भ ग्रंथ सूची

- शरीर क्रिया विज्ञान - डॉ० प्रमिला वर्मा
- सुश्रुत संहिता - आयुर्वेद रहस्य दीपिका
- आयुर्वेदचिकित्साविज्ञान - वैद्य बनवारी लाल गौड़
- प्राकृतिक आयुर्विज्ञान - डॉ. राकेश जिन्दल
- शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - श्रीनन्दन बंसल
- आयुर्वेद दीपिका - टीका चक्रपाणिकृत
- आयुर्वेद प्रबोध - श्रीमती विमला शर्मा
- चरक संहिता ‘‘पिद्योतनी’’ - पं. काशीनाथ शास्त्री
- चरक संहिता - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी
- सद्वृत्त विज्ञान - डॉ. रामहर्षसिंह

16.12 निबन्धात्मक प्रश्न

- 1 पोषण एवं स्वास्थ्य की आज के परिप्रेक्ष्य में वर्णन कीजिये।
- 2 स्वास्थ्य के सभी चारों क्षेत्र शारीरिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक का वर्णन कीजिये?
- 3 मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य से संबंधी सरकार की लोक कल्याणकारी योजनाओं का उल्लेख कीजिये?