

वर्तमान जीवन : शैली के परिदृश्य में 'आहार-ज्ञान' की आवश्यकता

डॉ० श्रीमती नीता गुप्ता

एसोसिएट प्रोफेसर एवम अध्यक्षा, गृह विज्ञान, बैकुण्ठी देवी कन्या महाविद्यालय, आगरा, उत्तर प्रदेश, भारत।

प्रस्तावना

आधुनिक तकनीकी साधनों के विश्व के सभी राष्ट्रों को परम्पर जोड़कर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की संकल्पना को तो सार्थक एवं फलीभूत कर दी साथ ही एक राष्ट्र के आचार-विचार, जीवन-पद्धति, खान-पान, रहन-सहन, सांस्कृति, जीवन के प्रति दृष्टिकोण आदि सभी कुछ दूसरों की जीवन-शैली से प्रभावित हुए हैं, फिर भी भारतीय विचार-धारा, जीवन-शैली कैसे अछूती रह सकती है? जल्दी सोना और जल्दी उठने वाली दिनचर्या बहुत रात तक जगना तथा बहुत देर में उठना में तब्दील हो गयी है— कारण टी०वी० पर कार्यक्रम देखना, लैपटॉप को हर पल चिपकाये रखना तथा कम्प्यूटर के सामने लगातार बैठे रहना। ब्रह्म मुहूर्त में जगकर हम अपने शरीर, मन और आत्मिक उत्थान के लिये प्रयत्नरत रहते थे। भ्रमण, चिन्तन, सूर्योपासना सत्संग का आश्रय लिया जाता था, परिणाम था अच्छे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ मानव का दीर्घायु तक जीवित रहना, लेकिन जीवन-शैली के बदलाव ने हमारे स्वास्थ्य का बैंड बजा दिया है तथा अनेक आधि-व्याधियों ने अपना डेरा डाल दिया है। राष्ट्र की अपार धनराशि पढ़े-लिखों के मध्य संगोष्ठियों के आयोजन में व्यय की जाती है। क्या हम अशिक्षितों के लिये इसका प्रचार-प्रसार कर रहे हैं? क्या हमारा स्वास्थ्य चिन्तन-संरक्षण भारतीय स्वास्थ्य का प्रतिनिधित्व करने में सक्षम है? हम पढ़े लिखों का परम कर्तव्य बनता है कि संगोष्ठियों में विचार-मन्थन के नवतकनीक का प्रचार-प्रसार भी करें। बदलती हुई जीवन शैली के मध्य हम सभी को आज पुनः आहार-शिक्षा अथवा आहार ज्ञान की आवश्यकता है। वस्तुतः आहार के प्रकार के हितकारी अथवा अहितकारी होने के आठ कारण हैं, जिन्हें आहारविधि विशेषायतन (Eight Factorsim Regarding to Diet) कहते हैं। यथा प्रकृति, कारण, संयोग, राशि, देश, काल, उपयोग संस्था और उपयोक्ता। आहार द्रव्यों का जो गुरु-लघु आदि गुणों से युक्त होना है, वहीं उनकी स्वभाविक गुरुता, लघुता आदि 'प्रकृति' कहलाती है, जैसे उड़द स्वभाव से गुरु और मूँग स्वभाव से लघु प्रकृति वाली है। द्रव्यों (भोज्य पदार्थों) के प्राकृतिक गुणों को नष्ट नये गुणों का सन्निवेश करना 'कारण' कहलाता है। इसे संस्कार भी कहते हैं। संस्कार करने में जो नवीन गुणों का आधान किया जाता है, उसके साधक-साधान भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं। यथा-कठिन द्रव्यों को जल में भिगोकर या पीसकर कोमल बनाया जाता है। दही में जल मिलाकर उसे शीत व हल्का किया जाता है। अन्नों को आग पर पकाकर उनके गुरुत्व को हटाकर हल्का किया जाता है। केवड़ा या गुलाब के फूल से अनुवासित जल पित्तनाशक दाह और दृष्णा नाशक होता है। दो या दो से अधिक द्रव्यों का मिलना संयोग कहलाता है। वह संयोग ऐसे विशेष धर्म या कार्य को उत्पन्न करता है, जिसको संयोग में रहने वाले द्रव्यों में से कोई अकेले नहीं कर सकता। जैसे-मधु और धृत इन दोनों में से कोई मारक नहीं है, किन्तु सम मात्रा में मिलने पर इनका संयोग विषतुल्य हो जाता है। मधु, मछली और दूध का संयोग कुष्ठकारक है। राशि और अर्थ प्रमाण है। मात्रापूर्वक आहार ग्रहण करने पर अशुभ का निश्चय करने के लिये राशि (प्रमाण) ज्ञान की उपयोगिता है। आहार द्रव्य तथा उपयोक्ता के उत्पत्ति स्थान को देश कहते हैं।

द्रव्यों की उत्पत्ति कहाँ और किस देश में हुई है, इस ज्ञान से द्रव्यों के गुण का ज्ञान होता है जैसे—हिमालय के भूभाग में उत्पन्न हाआर गुरु होता है और मरु भूमि में उत्पन्न लघु होता है। स्वास्थ्य वृत्त के सन्दर्भ में जो ऋतुओं के अनुसार आहार की व्यवस्था होती है, वह नित्यग काल का विचार है। आहार के निश्चित में काल का विचार आवश्यक है। उपयोग संस्था का अर्थ है, उपयोग का नियम अर्थात् आहार कितना, कब और किस प्रकार किया जाय? यह सब नियम उपयोक्ता के पाचन शक्ति पर निर्भर है आहार का जो उपभोग करता है, उसे उपयोक्ता कहते हैं किसी भी पदार्थ का व्यक्ति के अनुकूलन होना बहुत कुछ उसकी लगातार प्रवृत्ति पर निर्भर है। अतः आहार का निश्चय उपयोक्ता की आदत-अभ्यास, प्रकृति बाल-युवा या वृद्धावस्था आदि का विचार कर किया जाना चाहिए।

ये आठ प्रकार के भेद शुभ फल देने वाले और अशुभ फल देने वाले तथा आपस में एक दूसरे के जो उपकारक होते हैं, उन सबको जानना चाहिए और जानकर जो हित हो, उसी की इच्छा करनी चाहिए। मोह अथवा प्रमाद से प्रिय लगने वाले, किन्तु परिणाम में अहित कर दुःखप्रद किसी भी प्रकार के आहार-विहार का सेवन नहीं करना चाहिए। जंक फूड, फास्ट फूड, पैकड फूड अधपके फूड, अधिक दिन फ्रिज में रखे हुये खाद्य पदार्थों के सेवन से सदैव बचना चाहिए। समय की कमी के कारण, पुरुष-स्त्री के घर से बाहर काम करने के कारण, एकल परिवार के कारण बच्चे ही नहीं बड़े भी सौपट ड्रिंक चॉकलेट, मैगी, चाऊमीन, पीजा आदि को अपने लंच अथवा डिनर अथवा शाम के नाश्ते में शामिल करते हैं। महीने में एक अथवा दो बार खाना टेस्ट परिवर्तन के लिये ठीक हो सकता है, लेकिन प्रायः ऐसे पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य के लिये किसी भी दृष्टि से हितकारी नहीं है क्योंकि इन पदार्थों में लाभप्रद पदार्थों की मात्रा का अभाव होता है। आज की जीवन-शैली में बच्चे प्रायः इन्हीं वस्तुओं के प्रति आग्रह करते हैं, तब परिवार के बड़े सदस्यों को रोकने का प्रयास करना आवश्यक है, लेकिन आज के माता-पिता अपनी उबाऊ व थकाऊ दिनचर्या के कारण स्वयं भी इन पदार्थों का मोहन नहीं छोड़ पाते हैं। अतः सभी के लिये आहार विधि का विधान के ज्ञान की आवश्यकता है। उष्ण, स्निग्ध, मात्रापूर्वक भोजन के पच जाने पर जो परस्पर विरुद्ध वीर्य आहार द्रव्य न हो, मनोनुकूल स्थान में, अनुकूलन साधनों से सम्पन्न न बहुत शीघ्रता से, न बहुत मन्द गति से, बिना बोलते हुए, बिना हँसते हुए, अपनी पाचन क्षमता, रुचि और हित का अच्छी तरह विचारकर तल्लीनता के साथ एकाग्रचित होकर भोजन करना चाहिए। आहार-ग्रहण करने से पूर्व निम्न बातों को विशिष्ट ध्यान में रखना चाहिए।

उष्ण भोजन स्वादिष्ट तो होता ही है— साथ ही जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, भोजन शीघ्र पचता है तथा वायु का अनुमोलन करता है। स्निग्ध भोजन स्वाद के साथ जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, भोजन को शीघ्र पचाता है शरीर की वृद्धि करता है, इन्द्रियों को दृढ़ बनाता है, बल को बढ़ाता है तथा वर्ण में निखार लाता है। मात्रानुसार भोजन बात-पित्त और कफ को प्रकुपित नहीं करता, शरीर को ताप अथवा अग्नि को नष्ट नहीं होने देता है। भोजन के पच जाने के उपरान्त भोजन लेने पर शरीर की धातुयें दूषित नहीं होती हैं और बल व तेज

वृद्धि को प्राप्त होते हैं। अतिरूद्ध वार्य वाले आहार का ही सेवन करना चाहिये। भोजन सदैव मनोनुकूल स्थान तथा अनुकूल साधन सामगियों के साथ करना चाहिए। अतिशीघ्रता से खाया आहार पच नहीं पता और अति धीमी गति से किये गये भोजन से तृप्ति नहीं होती है साथ ही आहार का पाक-विषम हो जाता है। अर्थात् कभी पचता है और कभी नहीं पचता। मौन होकर, बिना हँसते हुए एकाग्रचित होकर आहार ग्रहण करना चाहिए अपनी जठराग्नि तथा शरीर की आवश्यकतानुसार भोजन करना ही उचित है। इस प्रकार भोजन के समय उक्त सभी बातों की शिक्षा अथवा ज्ञान की आवश्यकता है।

उक्त ज्ञान के अतिरिक्त स्वास्थ्य के योग-क्षेम के लिये स्वास्थ्य का पालन करना भी आवश्यक है अर्थात् ऐसे आहार तथा आचार का पालन करना जिससे स्वास्थ्य बना रहे और शरीर को क्षीयमाण धातुओं का पोषण होता रहे तथा स्वास्थ्य-विधातक एवं रोगोत्पादक कारणों से शरीर की रक्षा हो। स्वास्थ्य पोषक तत्वों के अन्तर्गत स्वास्थ्य व्यक्ति के लिये भोजन, पान, संक्रमण, शयन, व्यायाम, अउजन, धूम्रपान, नस्य, अम्यंग, परिमार्जन, स्नान, ऋतुचर्या के नियम ऋतुसन्धि में पथ्यापथ सेवन तथा सद्वृत्त के नियमों का पालन आदि है। जिस प्रकार दीपक को प्रज्वलित रखने के लिये उसमें तेल और वर्तिका का प्रयोग किया जाता है। साथ ही हवा के झोके से भी उसकी रक्षा की जाती है, उसी प्रकार शरीर स्वास्थ्य के पोषक नियमों के पालन के साथ ही स्वास्थ्य विधात-कारणों का भी परिहार आवश्यक है। जीवन धारण करने के लिये आहार की अपरिहार्य आवश्यकता है। आहार से ही शरीर को उष्णांक या ऊर्जा मिलती है, शरीर के घटक द्रव्यों की क्षतिपूर्ति होती है और शरीर की रक्षा होती है, साथ ही मन संतुष्टि होने से मनुष्य में क्रियाशीलता स्थापित होती है। आहार के लिये 'शरीर संगठन' और 'आहार संगठन' दोनों का विचार अथवा ज्ञान होना आवश्यक है। रसायन शास्त्र की दृष्टि से संसार के समस्त पदार्थ जिन मूल तत्वों (Elements) से बने हैं, उनमें से शरीर में केवल तेईस मूल तत्व पाये जाते हैं। ये मूल तत्व शरीर में होते हैं, तथापि प्राणवायु (आक्सीजन) के आलावा व स्वतन्त्र रूप से नहीं पाये जाते हैं, अपितु यौगिक (Compounds) के रूप में मिलते हैं। शरीर की बनावट की दृष्टि से जो यौगिक प्रधान हैं, उन्हें पाँच श्रेणियों में विभक्त किया गया है। 1. प्रोटीन, 2. स्नेह पदार्थ (Fats) 3. कार्बोहाइड्रेट्स, 4. खनिज लवण 5. जल। इनमें जल 57 प्रतिशत, तथा खनिज लवण 20 प्रतिशत तथा शेष 23 प्रतिशत है। जिन पदार्थों से शरीर बनता है, वे ही पदार्थ आहार के मुख्य उपादान होते हैं। इसलिये आहार भी पच तत्वामक होता है। 1. प्रोटीन, 2. स्नेह, 3. कार्बोहाइड्रेट्स 4. खनिज लवण और 5. जल।

शरीरिक ह्रास की पूर्ति और धातुओं की वृद्धि के लिये प्रोटीन अति आवश्यक है— यह शरीर के घटकों का संवर्धन करता है, शरीर में ऊर्जा प्रदान करना, तापमान स्थिर रखना, शरीर में जल वितरण को व्यवस्थित करना तथा रोग प्रतिरोध शक्ति को उत्पन्न करता है। प्रोटीन शाकाहारी गेहूँ, जौ, काजू, बादाम, पिस्ता और दाल में माँसाहारी मछली माँस, अण्डा में पाया जाता है। स्नेह (fat) शरीर में उष्णता और शक्ति उत्पन्न करता है। मक्खन, घी, तेल, बादाम, पिस्ता, अखरोट में स्नेह की मात्रा अधिक अंश में रहती है। कार्बोहाइड्रेट वनस्पतियों से प्राप्त होते हैं। चावल, गेहूँ, साबूदाना, आलू, मीठे, फल, मधु आदि में प्रमुख द्रव्य कार्बोहाइड्रेट्स ही होता है। शरीर की हड्डियाँ खनिज द्रव्यों से बनती हैं। शरीर में अठारह प्रकार के खनिज होते हैं— कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम, लोहा, ताँबा, आयोडीन आदि। अस्थि निर्माण, शरीर-वृद्धि, रक्त निर्माण, आमाशयिक रसोत्पत्ति आदि में खनिजों का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। जल की सहायता से शरीर के अन्दर की गन्दगी बाहर निकल जाती है। शरीर में जल की मात्रा के सन्तुलन के लिये स्वयं जल, शर्बत, मट्ठा, चाय, फलों का जूस उपयोगी होता है। मनुष्य को

प्रतिदिन तीन लीटर जल की आवश्यकता होती है। उक्त पाँच पदार्थों के अतिरिक्त विटामिन भी शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। विटामिन की संख्या अनेक है, तथापि प्रमुख विटामिन्स छः हैं। इनके न मिलने पर अथवा कम मात्रा में पहुँचने पर शरीर में व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

उक्त विवरण से स्पष्ट है कि वर्तमान जीवन-शैली ने न केवल हमारे विचारों को प्रदूषित किया है, अपितु हमारे आहार-विहार एवं आचार की भी प्रभावित किया है। इसलिये वातावरण प्रदूषित हो रहा है तथा अनेक रोगों की उत्पत्ति भी हो रही है, शरीर क्षमता दिन प्रतिदिन कम हो रही है। इसीलिये वर्तमान शैली के प्रति हमें सजग रहने की आवश्यकता है। शरीरमाघं खलु धर्मसाधनम् पुरातन वाक्य को 'Old is Gold' के रूप में स्मरण रखना होगा तथा आहार सम्बन्धी सभी पहलुओं के ज्ञान को हृदयंगम करना आवश्यक है। आज पुनः 'आहार शिक्षा' अथवा 'आहार ज्ञान' की आवश्यकता पर दृढ़ता से अमल करने तथा उसे प्रचार-प्रसार में सहयोग की आवश्यकता है, अन्यथा स्वास्थ्य के साथ सब कुछ विलुप्त व नष्ट हो जायेगा।

सर्वमेव परित्यज्य शरीर में अनुपालयेत्।
शरीरस्य प्रनष्टस्य सर्वमेव विनश्यति।।

सन्दर्भ सूची

1. अथर्ववेद – गीता प्रेस, गोरखपुर
2. अथर्ववेद – गायत्री संस्थान, मथुरा
3. चरक-सूत्र – 5/13 फर् टिका चक्रपाणि
4. चरक-संहिता – चरक ऋषि