

आहारातून आरोग्याचे रक्षण

प्रा. डॉ. कविता आर. बोरकर

सहयोगी प्राध्यापक, गृहअर्थशास्त्र विभाग,
डॉ. एम.के. उमाठे कॉलेज, भामटी, रिंग रोड,
नागपूर 22.

सारांश :

अन्नाद भवन्ति भूतानि' म्हणजे सर्व मनुष्यमात्राचे जीवन अन्नावरच अवलंबून आहे. ज्या अन्नाने मनोमय आणि प्राणमय कोश यांचे अंशतः पोषण होते त्याला 'आहार' म्हणतात. अपवित्रता, अशुद्धी, अधर्मिता यांना जो हरवतो आणि आकर्षणता, आरोग्यता यांनी जो संपन्न आहे, त्याला 'आहार' म्हणावे. अन्न हे पोषणाचे, म्हणजे ब्रम्हाचे कार्य करत असल्याने त्याला 'पूर्णब्रम्ह' ही संज्ञा असणे होय. ऋतूनुसार आहाराचे नियम— प्रत्येक ऋतूनुसार वातावरणात पालट होत असतो. या पालटाशी जुळवून घेण्यासाठी मनुष्याला आहारातही पालट करावे लागतात. हिंदुस्थानात पावसाळा, हिवाळा आणि उन्हाळा असे तीन मुख्य ऋतू आहेत. वसंत ऋतूतील आहार, ग्रीष्म ऋतूतील आहार, वर्षाऋतूतील आहार, शरद ऋतूतील आहार, हेमंत ऋतूतील आहार, शिशिर ऋतूतील आहार. सगळ्या ऋतूमानानुसार आहारात पालट करावे लागतात.

गव्हाची पोळी, फळांचा रस, साखर, गुळामुळे होणारे लाभ, दही, इत्यादी इम्युनिटी वाढविण्यासाठी हिरव्या पाळेभाज्या सवात्तम मानल्या जातात. शरीर निरोगी आणि रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी योग आणि व्यायाम यांची मदत मिळते. आपले शरीर हे प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, निरनिराळे क्षार, कर्बोदक व पाणी यांनी बनले आहे. याच घटकांनी अन्नही बनले आहे. आहार शुद्ध असेल, तर मन शुद्ध होईल. आहारा बरोबरच योग्य प्रकारे व्यायाम व पुरेशी शांत झोप यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

कीवर्ड :- आरोग्याचे रक्षण, ऋतूनुसार आहाराचे नियम, गव्हाची पोळी, फळांचा रस, साखर, गुळ, आर्दश आहार.

'अन्नाद भवन्ति भूतानि' म्हणजे सर्व मनुष्यमात्राचे जीवन अन्नावरच अवलंबून आहे. प्रत्येक प्राणिमात्र अन्नाच्या शोधात दाहीदिशांना तोंडवासून पळत असतो. पोट भरण्यासाठी प्रत्येक प्राणिमात्र काय-काय युक्त्या-प्रयुक्त्या करतो. हे एक गमतीदार सत्य आहे. भूक लागल्यानंतर कुठली योग्य वस्तू खाता येईल याचा शोध मनुष्य अनादी काळापासून घेत आहे. चुकीच्या वेळी चुकीच्या वस्तू खाल्ल्याने काय अनर्थ होतो हे सर्वांना माहितीच

आहे. मनुष्याने बुद्धिमत्तेने अपार प्रयत्न, संशोधन व कष्ट घेतले. आणि ज्या योगे शरीराची, मनाची व आत्म्याची पुष्टी व तुष्टी होईल असे अन्न शोधून काढले. अन्न या संकल्पनेचा पूर्ण विकास करून मनुष्याची आणि अन्नाची प्रकृती यांचा अभ्यास करून काय खाल्ल्याने कल्याण होईल याचे मोठे शास्त्र विकसित केले. दोन हाताचा उपयोग करून मनुष्याने कष्ट करण्याची तयारी ठेवली तर त्याच्या पुरते अन्न निसर्गाने आधीच तयार केलेले असते. हे आपल्याला सहज दिसून येते.

- 1) "ज्या अन्नाने मनोमय आणि प्राणमय कोश यांचे अंशतः पोषण होते, त्याला 'आहार' म्हणतात."
- 2) अपवित्रता, अशुद्धी, अधर्मिता यांना जो हरवतो आणि आकर्षणता, आरोग्यता यांनी जो संपन्न आहे, त्याला 'आहार' म्हणावे.
- 3) मनुष्याने सत्ययुगात सहस्रावधी वर्षे अन्न-पाण्याविना स्वयंचेतेनेच्या बळावर कार्य करणे; मात्रयुगानुसार मायेचे कार्य वाढल्याने शरीराला आहाराची (अन्नाची) आवश्यकता भासणे.
- 4) अन्न हे पोषणाचे, म्हणजे ब्रम्हाचे कार्य करत असल्याने त्याला 'पूर्णब्रम्ह' ही संज्ञा असणे होय.
- 5) जो अपूर्ण नाही, तो पूर्ण. जे शरिराचे परिपूर्ण असे पोषण करते, ते अन्न; म्हणून अन्नाच्या संदर्भात 'पूर्णब्रम्ह' हा शब्द वापरला आहे.
- 6) आहार शुद्ध असेल, तर मन शुद्ध होईल. मन शुद्ध असेल तर अविनाशी परब्रम्हाची आठवण होईल. म्हणजे चांगली स्मृती होईल, चांगल्या स्मृतीमुळे अज्ञानासहीत सर्व बंध तुटून मोक्ष मिळेल.

ऋतूनुसार आहाराचे नियम — प्रत्येक ऋतूनुसार वातावरणात पालट होत असतो. या पालटाशी जुळवून घेण्यासाठी मनुष्याला आहारातही पालट करावे लागतात. हिंदुस्थानात पावसाळा, हिवाळा आणि उन्हाळा असे तीन मुख्य ऋतू आहेत.

वंसत ऋतूतील आहार :- या ऋतूत जड, तेलकट-तुपकट, आंबट आणि गोड पदार्थांचे सेवन बंद करून लाह्या, भाजलेले चणे, जव-मुंग, मेथी, कारली, मुळा, शेवगा, सुरण, ताजी हळद, आले, मिरी अन् सुंठ असे पचनाला हलके, सुके, कडू, तुरट आणि तिखट पदार्थ सेवन करावेत.

अ) प्रतिदिन सकाळी 2 ग्रॅम हरडेचूर्ण मधात मिसळून घ्यावे.

ब) प्रतिदिन सकाळी कडुलिंबाची 15 कोवळी पाने 2 मिऱ्यांसह चावून खावीत.

क) 7 ते 15 दिवस सकाळी कडुलिंबाच्या फुलांचा 15 ते 20 मि.ली. रस रिकाम्या पोटी घ्यावा. यामुळे त्वचाविकार आणि मलेरिया यांपासून रक्षण होते.

ड) ग्रीष्म ऋतूतील आहार : या ऋतूमध्ये पचनशक्ती मंद असते. या काळात दूध, लोणी, तूप यासारखे स्निग्ध पदार्थ खावेत. वेलची, धने, जिरे, यांचा वापर केलेल पदार्थ, तसेच मधुर अन् आंबट रसात्मक, उदा. आवळा, डाळींब यासारखी फळे खावीत, अतिशय थंड पदार्थ आणि उष्ण पदार्थ खावू नयेत.

इ) वर्षाऋतूतील आहार:- वर्षाऋतू हा वाताप्रकोप आणि पित्तसंचयाचा काळ आहे. या काळात जेवणामध्ये सर्व रसांचे सेवन करावे. अन् उष्ण पदार्थ खावेत. अतिशय तेलकट किंवा रूक्ष पदार्थ खावू नयेत. द्रव पदार्थ अल्पमात्रेत असावेत. या काळात अधूनमधून उपवास करणे लाभदायक असते.

ई) शरद ऋतूतील आहार :- हा वाताचा संचय काळ आणि पित्ताचा प्रकोप काळ होय. यात मधुन, कडू आणि तुरट रसात्मक आहार घ्यावा. तूप पित्तशामक असल्याने त्याचा वापर करावा; परंतू, तेलकट आणि चरबीयुक्त पदार्थ टाळावेत

उ) हेमंत ऋतूतील आहार :- हिवाळ्याच्या आरंभीचा ऋतू म्हणजे हेमंत ऋतू होय. या काळात पचनशक्ती उत्तम असते. या काळात स्नेहयुक्त पदार्थ खावेत मात्र अतिशय थंड आणि रूक्ष पदार्थ सेवन करू नयेत.

ऊ) शिशिर ऋतूतील आहार :- या काळात पचनशक्ती उत्तम असते. मधुर, आंबट आणि खारट रसात्मक आहार घ्यावा. तिखट, कडू आणि तुरट रसात्मक पदार्थ टाळावेत. तेल आणि तूप खाण्यास प्रतिबंध नाही.

संध्याकाळी (म्हणजे झोपण्यापूर्वी) दुध प्यावे आणि पहाटे उठल्यावर तोंड धुऊन) पाणी प्यावे. म्हणजे उषःपान करावे. भोजनाच्या शेवटी ताक घ्यावे.

गव्हाची पोळी (चपाती):- (1) चैतन्याचा प्रवाह आकृष्ट होणे (2) चैतन्याचे वलय निर्माण होऊन ते कार्यरत होणे (3) चैतन्याचे कण कार्यरत होऊन ते पोळीत प्रक्षेपित होणे (4) चैतन्याचे कवच निर्माण होणे (5) पंचतत्वांच्या शक्तीने चक्राकार वलय निर्माण होऊन ते कार्यरत होणे (6) कार्यरत शक्तीचे वलय निर्माण होऊन ते कार्यरत होणे (7) कार्यरत शक्तीचे कण प्रक्षेपित होणे

फळांचा रस :- (1) सगुण चैतन्याचा प्रवाह आकृष्ट होणे (2) कार्यरत शक्तीचा प्रवाह आकृष्ट होणे (3) कार्यरत शक्तीचे वलय निर्माण होणे (4) कार्यरत शक्तीचे कण निर्माण होणे (5) कार्यरत शक्तीचे कण वातावरणात प्रक्षेपित होणे (6) प्राणशक्तीचे कण निर्माण होऊन ते रसात वाहाणे.

आपल्या शरिराला काम करण्यासाठी इंधनाची अर्थात ग्लुकोजची आवश्यकता असते. शरीर आपण खाल्लेल्या अन्नाचे विविध एन्झाइम्सच्या साहाय्याने ग्लुकोज मध्ये रूपांतर करत असते. निसर्गतः फळे, भाज्या, धान्य, कडधान्ये यांत ग्लुकोज असते. दुर्दैवाने 'आपल्याला अत्यावश्यक असणारे ग्लुकोज म्हणजेच शुद्ध केलेली साखर' साखरेचे काय करायचे, हा प्रश्न शरिराला असतो. साखर आपल्या शरिरातील अॅड्रीनॅलीनचे प्रमाण वाढवते. अॅड्रीनॅलीनमुळे आपले शरीर युद्धसदृश्य परिस्थितीत राहते. शरिरात स्निग्धाम्ल आणि कार्टीझोनचे प्रमाण वाढते. कार्टीझोनचे प्रमाण वाढते. कार्टीझोन आपल्या प्रतिकार संस्थेवर प्रभाव टाकते.

साखरेला सर्वोत्कृष्ट पर्याय म्हणजे गुळ साखरेला सर्वात उत्कृष्ट आणि सहजगत्या उपलब्ध असलेला पर्याय म्हणजे रसायन विरहीत गुळ होय. तसेच मध, काकवी, उसाचा रस, खजूर हे ही चांगले पर्याय बनू शकतात.

गुळामुळे होणारे लाभ :- मुलांना योग्य प्रमाणात गुळ आणि शेंगदाणे दिल्यास त्यांची शारिरीक वाढ झपाट्याने होऊन हाडे बळकट होते. गुळामध्ये कॅल्शियम असल्यामुळे लहान मुलांना योग्य प्रमाणात गुळ खाल्ले घालणे लाभदायक ठरते. योग्य प्रमाणात मुलांना गुळ आणि शेंगदाणे दिल्यास त्यांची शारिरीक वाढ झपाट्याने होते, हाडे बळकट होतात आणि शरीर सशक्त बनते.

महिलांनी भाजलेल्या चण्यासह गुळ खाल्ल्यास लोहतत्वाची न्यवता भरून निघते. हृदय रोगासाठी 'गुळ' उत्तम औषध असणे आणि हिमोग्लोबिनचे प्रमाण गुळाचा सेवनाने पुन्हा प्रमाणशीर होणे, 'गुळात' जीवनसत्व 'ब' हे पुरेपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे मानसिक आरोग्यासाठी गुळाचे सेवन लाभकारी ठरते.

दही सेवन केल्याने रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते. याच सोबत पचन शक्ती व्यवस्थित करण्यासाठी देखील उपयोगी ठरते.

फळांमध्ये आंबट फळे, अननस आणि संत्रा यामध्ये विटामिन 'सी' असतात जे शरीरातील चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवते आणि ब्लड प्रेशर कंट्रोल करण्यास मदत करते.

इम्युनिटी वाढविण्यासाठी हिरव्या पालेभाज्या सर्वोत्तम मानल्या जातात. पालक मध्ये फोलिक एसिड असते जे शरीरात नवीन सेल्स बनविण्यासाठी आणि जुने सेल्स चांगले करण्यासाठी उपयोगी आहे. पालक मध्ये फाइबर, आयरन, एंटीऑक्सीडेंट आणि विटामिन 'सी' पण असते. जे शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत करते.

रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी मशरूम खाणे देखील फायदेशीर ठरते. इम्युनिटी पॉवर वाढविण्यासाठी 'झाय फ्रुट' उपयोगी ठरतात. कारण यामध्ये इम्युनिटी सिस्टम मजबूत करणारे पोषक तत्वे असतात. यामध्ये फाइबर, जिंक, मिनरल्स आणि आयरन असते. ब्रोकली मध्ये विटामिन 'सी' आणि 'ए' असते. ज्यामुळे इम्युनिटी पावर वाढते सोबतच बॉडीला प्रोटीन आणि कॅल्शियम मिळते.

लहान मुलांची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी उपाय:- आहारात हिरव्या पालेभाज्या खाण्यास द्याव्यात. झोप पूर्ण न होणे रोग प्रतिकारक शक्ती कमी होण्याचे एक कारण आहे. मुलांची इम्युन सिस्टम मजबूत राहावी यासाठी त्यांना दहा ते बारा तास झोप आवश्यक आहे. लहान मुलांना कोणतेही औषध | देण्या अगोदर डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्यावा आणि वेदनाशामक औषधांचा वापर देखील कमी करावा. बिडी आणि सिगरेट यांच्या धुरा पासून मुलांना दूर ठेवावे. यामुळे देखील रोग प्रतिकारक शक्तीचा विकास होत नाही.

इम्युनिटी पावर वाढविण्यासाठी 'ब्लैक टी' आणि 'ग्रीन टी' दोन्ही उपयोगी आहेत. दररोज याचे 1-2 कप पिणे. इम्युनिटी पावरसाठी चांगले असते. लक्षात ठेवा याच्या अतिरिक्त सेवनामुळे नुकसान देखील होऊ शकते.

शरीरास इन्फेक्शन पासून वाचवण्यासाठी विटामिन 'सी' अत्यंत फायदेशीर असते. लिंबू आणि आवळा विटामिन 'सी' चे भांडार आहे. त्यामुळे यांचे नियमित सेवन करा. शरीर निरोगी आणि रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी योग आणि व्यायाम यांची मदत मिळते आणि सोबतच बॉडी डीटॉक्स करण्यासाठी यांची मदत होते. शरीराची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी कच्चा लसूण औषधाचे काम करते. लसूण मध्ये विटामिन 'ए'

सल्फर आणि जिंक असते जे रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास फायदेशीर असते.

विटामिन 'डी' मुळे शरीराला आजारा सोबत लढण्याची शक्ती मिळते आणि सोबतच हृदयाचे रोग दूर करणे आणि हाडे मजबूत करण्यासाठी फायदेशीर असते. नवजात बालकांसाठी आईचे दूध हे रोग प्रतिरोधक शक्ती वाढविण्यासाठी रामबाण आहे. जे बालकास एलर्जी, ताप, जुलाब आणि इन्फेक्शन यापासून वाचवते. बादाम मध्ये विटामिन 'ए' जास्त असते. दररोज 8-10 बादाम खाण्याने रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते.

आपले शरीर हे प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, निरनिराळे क्षार, कर्बोदक व पाणी यांनी बनले आहे. याच घटकांनी अन्नही बनले आहे. यापैकी प्रथिनांमुळे शरीर बनते. झालेली झीज भरून निघते, पाचक स्त्रावांची निर्मिती होते व सर्वात महत्वाचे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती यावर अवलंबून असते.

कामाच्या स्वरूपानुसार दररोज एक किलोस एक ग्रॅम प्रथिनांची आवश्यकता असते. कर्बोदक व स्निग्धपदार्थ हे शरीरास शक्ती देणारे घटक आहेत. शरीर बांधणी व रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी आवश्यकता असणारी प्रथिने शरीरास दोन मार्गांनी मिळतात.

(1) शरीरात ज्या पेशी मरतात त्यांच्यापासून 70 ते 80 टक्के प्रथिने शरीरास मिळतात.

(2) बाकी 20 टक्के प्रथिने आहारातील पदार्थांपासून घेतली जातात. कडधान्ये, फळभाज्या, तृणधान्ये इत्यादी वनस्पतीजत्तर दूध, अंडी, मटन, मासे इत्यादी प्राणीज या दोन्हीचा समावेश प्रथिनात होतो.

साधारणतः 20 ते 25 ग्रॅम प्रथिने ही शौच, मूत्र याद्वारा बाहेर टाकली जातात. शरीर प्रथिने साठवून ठेवू शकत नाही. म्हणून ती दररोज घ्यावी लागतात. शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती ज्यावर अवलंबून असते ते अॅटिबॉडीज, जीवनरस (प्लाझ्मा) अलबुमिन, हिमोग्लोबिन इत्यादी महत्वाचे घटक, इन्झाइम्स व हॉर्मोन्स हे सार प्रथिनांपासून निर्माण होतात. स्निग्ध पदार्थ यालाच चरबीयुक्त पदार्थ म्हणतात. याचा शक्ती पुरविण्यासाठी उपयोग होतो. कर्बोदके शरीराची उष्णता टिकवणे व दररोज कार्यास लागणारी ऊर्जा देणे, दररोज 100 ते 120 ग्रॅम कर्बोदकांची शरीरास गरज असते. निरनिराळे क्षार यांना खनिज द्रव्ये असेही म्हणतात. कॅल्शियम, पोटॅशियम, लोह इत्यादी साधारणतः 14 खनिज द्रव्ये असून या द्रव्यांच्या प्रमाणात शरीराच्या वजनाच्या 1/20 भाग असते. शरीरातील सर्व संस्था प्राकृत ठेवणे, रक्तातील अॅसिड व अलंकलीचा समतोल राखणे हे

खनिजांचे कार्य आहे. झिंक हे पाचक स्त्रावाच्या निर्मितीस आवश्यक असते. या वरील अन्नघटकांशिवाय शरीराच्या वाढीसाठी अन्य काही घटकांची गरज असते त्यांना जिवनसत्वे म्हणतात. जीवनसत्वामुळे हार्मोन्सप्रमाणे अनेक चयापचयाच्या क्रिया पूर्ण होण्यास मदत होते. हे घटक व त्यांचे परस्परांशी योग्य प्रमाण दररोजच्या आहारात असते. म्हणजेच समतोल आहार होय.

आहार शुद्ध असेल, तर मन शुद्ध होईल. आहारा बरोबरच योग्य प्रकारे व्यायाम व पुरेशी शांत झोप यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

आदर्श आहार :

“जो आहार हमारे शरीर का उत्तम विकास करे; हमे चेतना, प्रसन्नता व शक्ती प्रदान करे, हमारे देह को निर्मल तथा व्यवस्थित रखे, उसी को हम सुयोग्य या आदर्श आहार कह सकते हैं।”

संदर्भ सूची :-

- 1) डॉ. आठवले जयंत बालाजी, गाडगीळ, लोटलीकर, होनप आणि अन्य साधक – आहाराचे नियम आणि आधुनिक आहाराचे तोटे, प्रकाशक – सनातन भारतीय संस्कृती संस्था जिल्हा रायगड (महाराष्ट्र) 410221
- 2) डॉ श्री तांबे बालाजी – मंत्र जीवनाचा, प्रकाशक– बालाजी तांबे फाउंडेशन आत्मसंतुलन व्हिलेज, कार्ला, पुणे, महाराष्ट्र, भारत
- 3) डॉ. मराठे रमा/डॉ. मराठे रवी– औषधाविना आरोग्य, प्रकाशक– साकेत बाबा भांड साकेत प्रकाशन प्रा.लि. औरंगाबाद – 431005
- 4) चौधरी माधव– आहार ही औषधी है, नवनीत पब्लिकेशन्स (इण्डिया) लिमिटेड, मुंबई