

# मानव आरोग्यता हेतु आहार कि उपयोगिता

<sup>1</sup>डा० वीरेंद्र कुमार, <sup>2</sup>सुभाष चन्द्र

विभागाध्यक्ष (योग), शोध छात्र – योग विभाग, चौधरी रणवीर सिंह विश्वविद्यालय जींद (हरियाणा)

“ आरोग्य हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है” अतः हम स्वास्थ्य को बनाये रखे | क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति अच्छे समाज व अच्छे राष्ट्र का निर्माता होता है व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाये रखने में एक मुख्य घटक आहार भी है आहार जहा शरीर का पोषण करता है वह मन और आत्मा पर भी अपना प्रभाव डालता है | कहाँ भी गया है जैसा खाए अन्न वैसा रहे मन | अर्थात आहार का शुद्ध होना बहुत जरूरी है | आहार कैसा है किस भावना से बनाया गया है और परोसा गया है यह सब व्यक्ति के स्वास्थ्य व मन को प्रभावित करते है |  
'आहार शरीर को पुष्ट करने वाला , बल कारक , देह को धारण करने वाला आयु , तेज , उत्साह , स्मृति , ओज और अग्नि को बढ़ाने वाला होता है | मानव शरीर आहार से ही उत्पन्न हुआ है और सभी रोग आहार के दोष से ही होते है | किसी व्यक्ति के लिए जो आहार लाभप्रद होता है वह पच्य आहार कहलाता है जो आहार लाभप्रद नहीं होता है वह अपच्य आहार कहलाता है पच्य अर्थात हितकर एवं अपच्य अर्थात अहितकर | हितकर भोजन मन के लिए प्रसन्नता का कारण बनता है | शरीर को पुष्टि प्रधान करता है |

ISSN : 2348-5612 © URR



9 770234 856124

आहार प्राणैः सधो बालकृत देह धारकः।

आयुस्तेयः समुत्सात्सो जोडग्रविवर्धन ॥<sup>1</sup>

आहार सम्भवं वस्तु रोगाशच हारसम्भवः ॥<sup>2</sup> (सु० चि० अ 24 चरक सूत्र 45 )

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले , रसयुक्त , चिकने और स्थिर रहने वाले (लम्बे समय तक शरीर में बने रहने वाले) तथा स्वभाव से ही मन को प्रियः ऐसे आहार अर्थात भोजन करने के पदार्थ सात्विक पुरुषो को प्रिय होते है |

जैसा भोजन हम करते है , बुद्धि वैसी ही हो जाती है |

आहार के शुद्ध होने से अतः करण कि शुद्धी होती है अतः करण के शुद्ध होने से बुद्धि निर्मल होती है बुद्धि निर्मल होने से जब संराय व भ्रम जाते रहते है और जब मुक्ति का मिल पाना सुलभ हो जाता है | भोजन शरीर व मन को स्वास्थ्य व आनन्द प्रदान करने वाला होता है | आहार हमारे शरीर के लिए उतना ही आवश्यक है जितना गाड़ी के लिए ईंधन | ईंधन में खराबी मिलावट होने कि स्थिति में गाड़ी में खराबी आना स्वाभाविक है ठीक उसी प्रकार भोजन अथवा आहार के विषय में भी सत्य है | आचार्य चरक जी ने पच्य आहार को मानव के लिए हितकर माना है जो खाद्य पदार्थ शरीर कि धातुओं को उनकी सम अवस्था में बनाये रखते है , विषम (असन्तुलित) धातुओ को सम लाने में सहायक है और जो आहार शरीर के पच्य (स्त्रोतों) के लिए हानिकारक नहीं होते तथा मन को प्रिय लगते है वे पच्य या हितकर पदार्थ कहलाते है |

आयुः सत्वब्लारोग्य सुखप्रतिविद्धनाः रस्याः

स्निग्धा स्थिरा ह्था आहाराः सात्विकप्रियाः ॥<sup>3</sup> (श्रीमद्भागवतगीता 1718)

याद्दश भक्षतेअन्न बुद्धि भवति तादृशी ॥<sup>4</sup> (17118)



आचार्य स्वात्माराम जी ने मिताहार को मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए उत्तम माना है 'सुस्निग्ध तथा मधुर भोजन , भगवान को अर्पित कर , अपने पूर्ण आहार का चतुर्थांश कम खाया जाये उसे मिताहार कहते है | घेरंड सहित में कहा गया है शुद्ध सुमधुर स्निग्ध भोजन को संतोषपूर्वक आधा पेट भरना और आधा खली रखना चाहिए | विद्वानों ने इसे मिताहार कहा है | पेट के आधे भाग को अन्न से, तीसरे भाग को जल से भरना और चौथे भाग को वायु संचलन के लिए खाली रखना चाहिए |

पच्यं पचोडनयेत पघच्योक्त मनसःप्रियम् |

पच्याप्रियममपच्य च नियतं तन्न लक्षयेत् ||<sup>5</sup> (च० सू० 25 . 45 )

सुस्निग्धमधुराहारचतुर्थांशविवर्जितः |

भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ||<sup>6</sup> (ह० प्रदीपिका .58 )

अष्टांग योग में चरणदास जी मिताहार को परिभाषित करते हुए कहते है "प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति ने त्रिसता के भाव को दिया है प्रत्येक व्यक्ति का त्रिसता का पैमाना अलग-अलग है किसी को कम एवं किसी को अधिक भूख लगती है अथवा कम अधिक खाने से तृप्ता का एहसास होता है मिताहार के अभ्यास द्वारा इस गुण को विकसित किया जा सकता है | कहीं-कहीं प्रत्येक आश्रम के अनुसार भोजन के ग्रास अथवा कौर कि व्यवस्था कि गई है दर्शनोपनिषद में वर्णन मिलता है कि भाग्य में रखे गये भोजन के एक चौथाई भाग को छोड़कर भोजन ग्रहण करना चाहिए |

#### आहार चिकित्सा –

आहार के द्वारा नवीन कोशिकाओं का निर्माण होता है साथ ही प्रतिदिन के कार्य हेतु शक्ति प्राप्त होती है भोजन में संतुलित आहार प्रोटीन , कार्बोहाइड्रेट्स , वसा, विटामिन , खनिज लवण और जल पाए जाते है जिनका प्रयोग आहार में उचित रूप से करके हम अपने शारीरिक-मानसिक विकास के साथ-साथ कुपोषण रक्त कि कमी घेंघा इत्यादि रोगों से बचाव करते है |

शरीर के प्रकार-

आर्युवेद संतुलित आहार का समर्थन करता है यह प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा कि प्रक्रिया में नही है कैलोरी के संदर्भ में विटामिन और खनिज की सलाह नही देता |

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमधुरार्घविवर्जितं |

भुज्यते सुरसम्प्रीत्या मिताहारमियं विदुः ||<sup>7</sup> (2 )

अन्नेन पुरयेदध तोयेन वु वृतीथकम् |

उदरस्य वृतीथांशं सरक्षेदायुचारण ||<sup>8</sup> (22 घेरंड सहित 21 . 22 )

विदेशी लोगो के लिए यह बहुत दिलचस्प तथा असामान्य है आर्युवेद की चिकित्सा प्रत्यक्ष रूप से प्रकृति पर निर्भर करती है दोषों के अनुकूलन आहार कि सलाह दी जाती है दोष घरं या ठंडे, भारी या हल्के , तैलिय या सूखे और तेज या धीमे हो सकते है | आर्युवेद में षट् रस (छः स्वादों ) पानी, मीठा, कडवा, सख्त, खट्टा, तीखा, तथा नमकीन बताए गए है नमक के लिए नमकीन बिस्कुट, कडवे के लिए करेला , मीठे के लिए अंगूर का रस होता है मिर्ची तीखी होती है नीम कडवा होता है आँवला, इमली तथा नींबू खट्टे होते है | आर्युवेद भोजन में संतुलन के लिए छः स्वाद युक्त खाद्यों के समावेश करने का परामर्श देता है |

#### दोष तथा आहार –

शरीर के मुख्य तीन दोष है वात, पित और कफ | वात को नमक, मीठे तथा खट्टे से संतुलित किया जाता है | कफ को तीखे, कडवे तथा सख्त स्वाद से नियंत्रित किया जाता है | पित वाले व्यक्ति के लिए हल्का गरम या ठंडा, कडवा, मीठा तथा सख्त स्वाद, मक्खन के बजाय घी का इस्तेमाल उत्तम रहेगा | लेकिन भाप से बना भोजन अनुपयुक्त होता है प्रत्येक दोष में पहला स्वाद दोष के साथ संतुलन में शक्तिशाली होता है प्रत्येक दोष में उल्लेखित पहला स्वाद उस दोष को कम करने में अधिक प्रभावी होता है |



### आदर्श आहार कि उपयोगिता –

शुद्ध, सात्विक एवं सुपाच्य भोजन ही मानव प्रकृति के अनुकूल है आहार में वही भोजन रखे जो शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ठीक रखे ,दोनों का सही विकास हो | शारीरिक दृष्टि से उसमे सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में उपस्थित हो और मानसिक दृष्टि से शुद्ध एवं सात्विक हो | आदर्श आहार का एक गुण प्राकृतिक एवं सप्राण भोजन भी है क्योंकि जो प्राण से भरपूर होगा केवल वह हमे प्राण शक्ति प्रदान करता है इसलिए अन्न को प्राण भी कहा गया है | भोजन आत्मा को तृप्त करने वाला पौष्टिक, सर्व सूलम, सात्विक होने के साथ-साथ शुद्ध एवं पवित्र हो शुद्धता दोनों तरह के आन्तरिक एवं बाह्य होनी चाहिए | आहार जिस स्रोत से ग्रहण किया गया हो वह पाप रहित व ईमानदारी से हो | आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी शुद्ध आहार को होना अति आवश्यक है आहार के शुद्ध होने से ही अन्तकरण शुद्ध होता है | मनुष्य का पाचन तंत्र विलक्षण है यह न केवल आहार से शारीरिक पोषण प्राप्त करता है वरन् उसमें सूक्ष्म शक्ति एवं संवेदना को भी ग्रहण करता है |

**निष्कर्ष** - जो आहार हम लेते है न, वह हमारे शरीर को सप्त धातुओं के रूप में हिस्सा बनकर आजीवन हमारे साथ रहता है अतः एक बार भी गलत आहार या अभक्ष्य पदार्थ हम न खाए , यही हमारे लिए शुभ है इसी प्रकार हम जो भी विचार करते है वह विचार भी मस्तिष्क में (हाईपोथैलमस सिस्टम) में जाकर रसायन के रूप में रूपांतरित हो जाता है और वह कैमिकल हमारे शरीर का स्थाई हिस्सा बन जाता है अतः एक बार भी लिया हुआ आहार चाहे वह शराब व तम्बाकू आदि हो या दूध ,सब्जी ,अन्न व फल आदि हो | एक बार भी किया विचार चाहे दुःख , निराशा , तनाव , अशांति ,काम क्रोध व चिंता बढ़ाने वाला हो या सुख, शांति, संतुष्टि ,तृप्ति देने व खुशी देने वाला हो , हमारे शरीर व मन का हिस्सा बन जाता है | इस प्रकार आहार व विचार का हमारे डी.एन.ए. से लेकर हमारी बाँड़ी के पुरे स्ट्रक्चर व करेक्टर पर बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है इसी से हम रोगी या निरोगी होते है अतः यदि हम एक बार भी गलत आहार व गलत विचार के शिकार न हो तो जीवन में सदा खुश व स्वस्थ रह सकते है |

### संदर्भ ग्रन्थ –

1. चरक सूत्र 28 /45
2. सुक्ष्म चरकसहिता 24
3. श्रीमदभगवद्गीता 17 . 8 . 18
4. आचार्य स्वात्माराम जी कि दृष्टप्रदीपिका 1. 58
5. ऋषि धरेन्द कि धरेन्दसहिता
6. आचार्य बालकृष्ण – आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य
7. ब्रह्मवर्चस – आयुर्वेद कि दर्शन क्रिया शरीर व स्वस्थ कृत
8. डा० नागेन्द्र कुमार नीरज – प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग पृ० स० 286.288
9. डा० टी.एल.देवराज – आयुर्वेद और स्वस्थ जीवन पृ० स० 139.147