

## आरोग्य आणि आहार

डॉ.अंजली चंद्रकांत पांडे

गृह-अर्थशास्त्र विभाग,  
नारायणराव राणा महाविद्यालय, बडनेरा, जिल्हा-अमरावती.

### प्रस्तावना -

आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये मानवास आपल्या दैनंदिन गरजेच्या पूर्ततेसाठी सतत कार्यमग्न रहावे लागत असल्याने शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी कुणासही वेळ मिळत नसतो. जो तो सतत आपापल्या कार्यामध्ये व्यस्त आहे. स्पर्धेच्या युगात टिकण्याकरीता धावपळ ही गरजेची आहे, परंतु त्याचसोबत आपले आरोग्य टिकविणे सुद्धा त्याहीपेक्षा महत्वाचे आहे. परंतु आजची जीवनशैली व आहार हे आजाराला पोषक ठरत आहेत. पाश्चिमात्य आहारशैली ही आपण अंगिकारल्यामुळे त्याचे वाईट परिणाम आपल्या आरोग्यावर झालेले आहेत. त्यामुळे मधुमेह, हृदयविकार यासारखे आजार वाढत आहेत. मागील पाच दशकापूर्वीच्या काळात ज्या पद्धतीची जीवनशैली होती त्यामुळे आजाराचे प्रमाण देखील खूप कमी होते. तेव्हा परत ती जीवनशैली व आहार अंगिकारणे आवश्यक झालेले आहे. दिनचर्येमुळे व आहारामुळे उद्भवणा-या हृदयविकार व मधुमेह यासारख्या आजारांना रोखण्यासाठी आहारातील बदल आवश्यक झालेला आहे. आज आपल्या देशात 42 दशलक्ष लोक मधुमेहग्रस्त आहेत. 2030 साली ही संख्या 80 दशलक्ष होईल. तसेच आजच्या घडीला देशात 100 दशलक्ष लोक हृदयविकाराने आजारी आहेत अशी कार्डियोलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडियाची आकडेवारी सांगते. आरोग्याचा मुख्य आधार म्हणजे आहार. आपण काय खातो, काय खात नाही, खातो ते कसं खातो, याचा विचार म्हणजेच आहाराचा विचार, यावर माणसाला होणारे रोग किंवा त्याचं निरोगीपण अवलंबून आहे.

**आरोग्य** - शारीरिक, मानसिक व सामाजिक अध्यात्मिक सुस्थिती असणे म्हणजे आरोग्य होय.

### आहाराच्या चुकीच्या पद्धती -

माणूस हा सवयींचा गुलाम असतो. सवय एकदा लागली की ती बदलणे दिवसेंदिवस कठीण होत जाते. म्हणून कळत नकळत आपण कोणत्या सवयी अंगिकारत आहोत याबद्दल सावध राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. आहाराच्या चुकीच्या सवयी तुमच्या आरोग्याचे मोठे नुकसान करू शकतात. जगात जितक्या लोकांचा उपासमारीने मृत्यु होतो, त्यापेक्षा खूप जास्त लोक खाण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे मृत पावतात.

### घाईघाईत खाणे -

जर तुमचे आयुष्य हे खूपच धकाधकीचे असेल आणि तुम्हाला जेवण तयार करायला आणि शांततेने बसून खायला वेळ नसेल, तुम्हाला खूप घाईघाईत खाण्याची सवय असेल तर तुम्ही किती खात आहात याकडे तुमचे लक्ष नसते. लवकर लवकर खाल्ल्याने जास्त खाल्ले जाते. म्हणून शांत चित्ताने हळूहळू प्रत्येक घास चांगला चावून खावा. यामुळे आहार कमी लागतो आणि आरोग्य चांगले राहते.

### जास्त खाणे -

शरीराला आवश्यक आहे त्यापेक्षा जास्त खाणे ही एक वाईट सवय आहे. याला विविध कारणे आहेत. काही लोकांना टि.व्ही. पाहता पाहता खाण्याची सवय असते, काही लोकांना एकटेपणा जाणवत असला कि ते जास्त खातात. आपला आहार मर्यादित ठेवण्यासाठी खायला बसण्यापूर्वीच आपल्याला किती आहार पुरेसा होईल याचा विचार करावा, आपल्याला हवे तेवढेच एखाद्या लहान ताटात वाडून घ्यावे.

**ताण घालवण्यासाठी खाणे -**

बरेच लोक ताण घालविण्यासाठी काहीतरी खातात. भरपूर कामात आणि ताणतणावात दिवस घालविल्यानंतर रात्री स्नॅक्स, पिझ्झा, बर्गर इत्यादी खाता खाता बिअर, सिगारेट पिणे असे प्रकार करतात. या प्रकारांमुळे वजन वाढते. आरोग्य खराब होते.

जेव्हा तुम्ही तणावात असाल तेव्हा स्वतःला रिलॅक्स करण्यासाठी ज्यात खाणे समाविष्ट नाही असे इतर उपाय शोधा. निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवणे मित्रांशी गप्पा मारणे, ध्यानधारणा करणे, व्यायाम करणे हे काही चांगले पर्याय ठरू शकतात.

**जेवण टाळणे -**

बरेच डॉक्टर आणि आहारतज्ञ तुम्हाला जेवण न टाळण्याचा सल्ला देतील. तुम्ही नियमितपणे जेवण करत नसाल तर तुमची भुके वाढते आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होऊ शकते. वेळेवर जेवले नाही, जास्त वेळ उपाशी राहिले की नंतर एकतर जेवण जात नाही किंवा जास्त खाल्ले जाते. रोज सकाळी न्याहारी, दुपारचे जेवण आणि रात्रीचे जेवण नियमितपणे, वेळेवर घेण्याची सवय लावावी.

**रात्री उशिरा जेवणे -**

रात्री उशिरा जेवणे ही सुद्धा अनेकांना असलेली एक वाईट सवय आहे. या जेवणात जास्त कॅलरीज जाण्याची जास्त शक्यता असते. कारण रात्री उशिरा कंटाळा आला म्हणून किंवा टि.व्ही. समोर बसून आपण किती खात आहोत याचे भानच राहत नाही. रात्रीचा कंटाळा आणि जास्तीचे खाणे टाळण्यासाठी काही आवडीच्या गोष्टी करण्याचे पर्याय शोधा. आपल्या चांगल्या मित्रांशी बोलणे हे सुद्धा उत्तम पर्याय आहेत.

**आहाराचे (अन्नाचे) प्रकार -**

माणसाच्या प्रवृत्तीनुसार त्याच्या आहाराचे सत्व, रज आणि तम असे तीन प्रकार असतात.

**1.माणूस स्वतःच्या वृत्तीनुसार आहार ग्रहण करत असतो.**

1. पूर्वीच्या काळी, व्यक्ती सत्वगुणी होती. त्यामुळे ती आहारात कंदमुळे खात असे. त्यात अधिक सात्विकता होती.

2. त्यानंतर काळ पालटला, त्याप्रमाणे आहारातही पालट झाला. माणूस वरण, भात, भाजी, आमटी असे रजोगुणी पदार्थ खाऊ लागला.

3. त्यानंतर पृथ्वीवरील रज-तमाचे प्राबल्य अधिकच वाढले. त्यामुळे माणसाच्या आहारात त्याप्रमाणे पालट झाले. तो मांस, मासे, मद्यपान असा तमोगुणी आहार करू लागला.

**2. सात्विक, राजसिक, तामसिक आणि राक्षसी आहार -**

**अ. सात्विक अन्न -** फलाहार म्हणजे केळी, पेरू आदी झाडावरून काढलेली पक्व फळे तशीच खाणे.

**आ. राजसिक अन्न -** धान्याहार म्हणजे तांदूळ, डाळी, गहू आदी धान्ये शिजवून किंवा दळून खाणे.

**इ. तामसिक अन्न -** मांस, चरबी आदी पदार्थ शिजवून खाणे.

**ई. राक्षसी अन्न -** कच्चे मांस खाणे.

**योग्य व समतोल आहार हेच सुखी जीवनाचे रहस्य -**

रोजच्य जेवणात समतोल आहार असावा. त्यात शक्तिवर्धक घटक असावेत. शरीरस्वास्थासाठी मिठाची तितकी आवश्यकता नाही. पालेभाज्या व फळातून नैसर्गिक स्वरूपात आपल्या शरीराला मीठ प्राप्त होतेच. म्हणून मिठाचा अतिरेक टाळावा. तसेच आरोग्यशास्त्राच्या दृष्टीने साखर तर निषिद्ध आहे. आपल्या शरीराला असणारी शर्करा फळे, पालेभाज्या, कच्च्या पदार्थापासून मिळू शकते. कोठा साफ राहिल असा हलका आहार असावा. मासपेशींचा विकास करणा-या घटकद्रव्यास प्रथिने असे नाव असून ती मांस, अंडी, दूध, डाळी व फळे यापासून मिळतात. दूध व मांसापासून मिळणारी प्रथिने पचण्यास सोपी असतात. ती पालेभाज्यापासून मिळणा-या प्रथिनापेक्षा जास्त महत्वाची असतात. तरीसुद्धा मांसापेक्षा दूध केव्हाही चांगले. मांसाहार न करणा-यांना दुधापासून प्रथिने मिळतात. परंतु सर्वच जण दूध पिऊ शकत वा पचवू शकत नाही. दुधातील स्निग्ध पदार्थ काढलेले दुधही लाभदायकच आहे. कारण त्यामुळे प्रथिने नष्ट होत नाहीत. कोणतेही दूध घेतले तरी चालते. बकरीचे दुधही आरोग्यास उपयुक्त आहे. शरीरात उष्णता निर्माण करण्याचे व शरीर सुडौल ठेवण्याचे कार्य दूध, तूप,

तेल, मांस करत असतात. चांगल्या तुपाला आहारात प्राधान्य द्यावे. साजूक तूप घेतल्यास रोजची शारीरिक आवश्यकता पूर्ण होते. साजूक तूप खरेदी करू न शकणा-या व्यक्तींनी तेल वापरावे. गोडतेल, खोबरेल तेल ही तेले आहारासाठी चांगली समजली जातात. तुपाचा-तेलाचा अतिरेकही चांगला नाही. चरबीयुक्त पदार्थ आहारात अधिक घेतल्यास रक्तवाहिन्या कठीण व संकुचित बनतात. शक्यतो प्राणिजन्य चरबीपेक्षा वनस्पती चरबीचा वापर केव्हाही चांगलाच. पु-या व लाडू यात तुपाचा जास्त उपयोग करणे म्हणजे व्यर्थच खर्च होय. आहारावर नियंत्रण असावे.

गहू, तांदूळ, ज्वारी व बाजरी ही धान्ये महत्वाची आहेत. त्या धान्यांना दुधापेक्षा जास्त प्राधान्य मिळायला हवे. हाच मनुष्याचा मुख्य आहार असून देशातल्या निरनिराळ्या प्रांतात वेगवेगळी धान्ये आहारात असतात. शरीर विकासार्थ ही सर्वच आवश्यक आहेत असे नाही. कारण त्यापैकी सर्वात स्टार्च असल्याने यापैकी एक धान्य जरी आहारात असले तरी चालण्यासारखे आहे. धान्य दळून घेतल्यावर ते चाळण्याची गरज नाही. कारण त्या कोंड्यात अनेक प्रकारची जीवनसत्त्वे असतात. पोषणाच्या दृष्टीने ती महत्वाची असतात. तर डाळीपासूनही बरीच प्रथिने मिळतात. दूध विकत घेऊ न शकणा-यांना कडधान्ये केव्हाही चांगली. डाळीत मसूराची डाळ पचावयास हलकी असते. फळे व भाज्या यांना आपल्या आहारात तृतीय स्थान मिळते. रोज ताज्या पालेभाज्या जरूर घ्याव्यात. गाजर, काकडी, टोमॅटो वगैरे पदार्थ न शिजवता धुवून कच्चे खाणे चांगले. व्याधिमुक्त होण्यासाठी पालेभाज्या व फळांच्या रसाचा प्रयोग सल्ला घेऊन करावा.

फळेही ऋतुमानानुसार खावीत. आंबा, जांभूळ, लिंबू, संत्री आदींचे सेवन करण्यास सकाळची वेळ सर्वोत्तम. फळांचा रस रक्तशुद्धीचे काम करतो. शरीराच्या कोषांमध्ये साठविलेली विषारी द्रव्ये तो शरीराबाहेर टाकतो. फळे आणि भाज्यांचा आहारात वापर हा चांगला मंत्र आहे. हिरव्या पालेभाज्यांचे आहारात महत्वपूर्ण स्थान आहे. हिरव्या पालेभाज्या आपल्याला पुरेशा प्रमाणात खनिजे आणि जीवनसत्त्वे यांचा चांगला स्रोत पुरवित असतात. फळे व पालेभाज्यांमध्ये जीवनसत्त्वे आणि प्रोव्हिटॅमिन्स व्यतिरिक्त आढळणारे फायटोकेमिकल्स कर्करोग, मधुमेहासारखे

दीर्घ आजार तसेच हृदयरोगास प्रतिबंध करतात. भाज्यांच्या पानामध्ये जीवनसत्व 'अ', 'क', फोलिक ॲसिड, रायबोफ्लेविन, थायमीन, बीटा कॅरोटीन असते. जीवनसत्व 'अ' मुळे अंधत्वापासून बचाव होतो. शेवग्याच्या शेंगा, मेथी, कढीलिंग यांचे पावडर करून ते पावडर वडे, पापड, सॉस, सुप यांची चब आणि गुणवत्ता वाढविते. फुलकोबीच्या पानाची भुकटी वापरण्याने पदार्थातील बीटा कॅरोटीनचे प्रमाण वाढते. आणि त्यामुळे जीवनसत्व 'अ' च्या कमतरतेची समस्या दूर केल्या जाते. फुलकोबीच्या साधारणपणे टाकून दिल्या जात असलेल्या हिरव्या पानामध्ये क्लोरोफिल आणि बीटा कॅरोटीन जास्त प्रमाणात असते. भाज्यांमध्ये कांदा, लसून, वांगे याचा विशेष उपयोग होतो. वांग्यामुळे आहारातील जास्तीचे कोलेस्टेरॉल शरीराबाहेर टाकायला मदत होते.

### निष्कर्ष -

आरोग्य ही बाब महत्त्वपूर्ण आहे. आरोग्यच चांगले नसेल तर कितीही श्रीमंत व्यक्ती असली तरी सुखी राहू शकणार नाही. आरोग्यामुळेच आपण आपल्या जीवनाचा उपयोग चांगला करू शकतो. आजच्या या ताणतणावाच्या काळात रोज नवीन आव्हाने स्विकारतांना आरोग्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे. आरोग्याचा मुख्य आधार म्हणजे आहार. आपण काय खातो, काय खात नाही. खातो ते कसं खातो याचा विचार म्हणजेच आहाराचा विचार. यावर माणसाला होणारे रोग किंवा त्यांच निरोगीपण अवलंबून आहे. आपल्या आहाराच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे विविध आजारांना सामोरे जावे लागत आहे. त्याकरिता आपला आहार सर्व पोषक घटकांनी परिपूर्ण असावा.

### संदर्भ -

1. [http://en.wikipedia.org/wiki/Health\\_in\\_India](http://en.wikipedia.org/wiki/Health_in_India)
2. जुगल किशोर (2005), National health programs of India : national policies & legislations related to health. Century Publications.
3. [http://www.indexmundi.com/India/infant\\_mortality\\_rate.html](http://www.indexmundi.com/India/infant_mortality_rate.html)
4. <http://www.loksatta.com/>
5. <http://www.miloonsaryajani.com/node/26>
6. <http://www.marathi.aarogya.com/>
7. <http://arogyavidya.net/arogyavi/index.php.com/>