

# योग्य आहाराविषयी आधुनिक दृष्टीकोन

॥

प्रस्तावना

॥

हिंदु धर्मांमध्ये अन्नाला ब्रह्मस्वरूप मानलेले आहे. 'आह्रियते अन्ननलिकादिभिः इति आहारः ।' म्हणजे 'अन्ननलिका इत्यादी मार्गाने जे पोट्यात घेतले जाते, त्याला आहार असे म्हणतात, असा 'आहार' या शब्दाचा अर्थ आहे. शरीरयात्रा चालवण्यासाठी आहार हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे.

प्रत्येक वैद्यकशास्त्रानुसार आहाराकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन वेगवेगळा असतो. 'अन्न हे पूर्णब्रह्म !' या मालिकेतील पहिल्या ३ भागांमध्ये आपण आहाराविषयीचा आयुर्वेदीय दृष्टीकोन, तसेच आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार काही त्रोटक माहिती जाणून घेतली. या मालिकेतील प्रस्तुत चौथ्या भागात आपण आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार आहारासंबंधीचे सविस्तर विवेचन, तसेच आहाराशी निगडित काही रोगांची माहिती करून घेऊ. आहाराविषयीच्या सर्वांगीण माहितीसाठी या मालिकेतील चारही खंड वाचनीय आहेत.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने शरीर आणि अन्नपदार्थ यांतील घटकांचे विश्लेषण करून प्रत्येक अन्नपदार्थातील प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिज पदार्थ अन् पाणी यांचे प्रमाण आणि कार्य यांचे विस्ताराने विवरण दिले आहे. हे पदार्थ जास्त किंवा अल्प प्रमाणात सेवन केल्यास काय दुष्परिणाम होतात आणि समतोल आहार म्हणजे काय अन् तो किती प्रमाणात घ्यावा, याचेही सविस्तर वर्णन केले आहे.

या ग्रंथातील माहिती वैद्य, डॉक्टर आणि विद्यार्थींच नव्हे, तर प्रत्येक व्यक्तीस उपयोगी आहे. अन्नरसाची देवता भगवान श्रीविष्णु आहे. 'सर्वाना उत्तम प्रकारचे अन्न मिळून त्यापासून सर्वांची शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नती होऊन सर्वांना ब्रह्मरसाचा आस्वाद आणि आनंद मिळो', हीच भगवान श्रीविष्णूजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना !

- लेखक

॥

॥

## अनुक्रमणिका

### विभाग १

#### अन्नाचे घटक आणि त्यांचे कार्य

प्रकरण १ : ऊर्जा - उष्मांक ( कॅलरीज )	१४
१. अन्नातून ऊर्जा कशी निर्माण होते ?	१४
२. अन्नातील उष्मांक ( कॅलरी ) म्हणजे काय ? अन्नापासून शरिरातील विविध प्रक्रियांना लागणारी ऊर्जा कशी मिळते ?	१४
३. नेहमीच्या खाद्यपदार्थांतील उष्मांकांचे प्रमाण	१५
४. अन्नाची आवश्यकता न्यून-अधिक होण्याची कारणे कोणती ?	१६
५. सामान्यतः बालके आणि प्रौढ यांची उष्मांक अन् प्रथिनांची आवश्यकता	१७
६. शरिरास आवश्यक उष्मांक आणि प्रथिने यांवर कामाचा काय परिणाम होतो ?	१८
७. शरिरास आवश्यकतेपेक्षा अल्प (कमी) उष्मांक मिळाल्यास कोणती लक्षणे दिसून येतात ?	१८
८. अधिक अन्नग्रहणाची, म्हणजेच अधिक उष्मांक घेतल्याची लक्षणे कोणती ?	१९
९. काही माणसे जास्त खाऊनसुद्धा बारीक असतात आणि काही माणसांचे अल्प (कमी) खाऊनसुद्धा वजन वाढते, असे का ?	१९
प्रकरण २ : प्रथिने ( प्रोटीन्स )	२०
१. प्रथिनांची कार्ये	२०
२. कोणत्या आहारद्रव्यांत प्रथिने अधिक प्रमाणांत मिळतात ?	२०
३. प्राणिज प्रथिनांना प्रथम दर्जाची आणि वनस्पतीज प्रथिनांना दुय्यम दर्जाची प्रथिने, असे का संबोधतात ?	२१

आयुर्वेद - खंड ८ : आहारशास्त्र आणि अन्नाचे गुणधर्म - २ ११

४. केवळ वनस्पतींपासून मिळणाऱ्या प्रथिनांनी मनुष्याला आरोग्यसंपन्न जीवन जगता येईल का ? २२
५. आहारात प्रथिनांची न्यूनता असल्यास कोणती लक्षणे आढळतात ? २२
६. प्रथिने जास्त प्रमाणात घेतल्यास अपायकारक होतात का ? २२

**प्रकरण ३ : स्निग्ध पदार्थ ( तेल, तूप, चरबी ) २४**

१. स्निग्ध पदार्थांचे घटक २४
२. कोणत्या आहारात स्निग्धद्रव्ये प्रामुख्याने मिळतात ? २६
३. आवश्यक 'फॅटी ॲसिड्स' कशाला म्हणतात ? २७
४. स्निग्ध पदार्थ अल्प असल्यास कोणती लक्षणे आढळतात ? २७
५. स्निग्ध पदार्थ जास्त प्रमाणात घेतल्यास कोणती लक्षणे आढळतात ? २७

**प्रकरण ४ : कार्बोहायड्रेट्स ( पिष्टमय पदार्थ आणि साखर ) २९**

१. प्रकार २. कार्ये २९

**प्रकरण ५ : खनिज पदार्थ ३२**

१. खनिज पदार्थांचे प्रकार, कार्ये आणि खनिज पदार्थांच्या न्यूनतेमुळे होणारे परिणाम ३२
२. लवण (मीठ) ३६
३. क्षार ३९

**प्रकरण ६ : जीवनसत्त्वे ४०**

१. औषधांचे परिणाम ४०
२. जीवनसत्त्वांची आवश्यकता आणि ती न्यून-अधिक प्रमाणात घेतल्यास होणारे परिणाम ४१
३. जीवनसत्त्वांचे प्रकार, त्यांची कार्ये, जीवनसत्त्वांच्या न्यूनतेची लक्षणे आणि उपचार ४२

<b>प्रकरण ७ : पाणी</b>	<b>५५</b>
१. पाण्याची कार्ये	५५
२. पाण्याचे प्रकार आणि गुणधर्म	५५
३. जलपरीक्षा	५७
४. पाण्याचे शुद्धीकरण	५७
५. माणसाने दिवसभरात किती पाणी प्यावे ?	५८
६. पाणी कोणी न्यून प्यावे ?	५९
७. जास्त पाणी प्यायल्याने कोणती लक्षणे दिसतात ?	५९
८. शरिरातील पाणी अल्प होणे (डीहायड्रेशन)	६०
९. शीत आणि उष्ण पाणी	६०
१०. पाणी किती आटवावे ?	६०
११. उकळून थंड केलेले पाणी कोणास द्यावे ?	६१

<b>प्रकरण ८ : आहार योजना</b>	<b>६२</b>
१. संतुलित (चांगला) आहार म्हणजे काय ?	६२
२. अन्नातील प्रथिने आणि उष्मांक कसे मोजले जातात ?	६२
३. अन्नपदार्थांचे गट	६२
४. एखाद्याने आहार घेतांना कोणती तत्त्वे लक्षात ठेवली पाहिजेत ?	६६
५. अन्नातील जीवनसत्त्वाचा आलेख	६८
६. व्ययाची (खर्चाची) योग्य आखणी आवश्यक	६९

## विभाग २

### अन्नाशी निगडित रोग

<b>प्रकरण ९ : अन्न आणि रोग</b>	<b>७२</b>
१. जिभेवर नियंत्रण नसणे - रोगाचे मूळ कारण	७२
२. नैसर्गिक अन्नापासून दूर	७२
<b>प्रकरण १० : अन्नपचन आणि पचनशक्ती</b>	<b>७५</b>
१. पचन म्हणजे काय ?	७५
२. पाचकरसांद्वारे अन्नघटकांचे पचन कसे होते ?	७५

आयुर्वेद - खंड ८ : आहारशास्त्र आणि अन्नाचे गुणधर्म - २	१३
३. पचनशक्ती म्हणजे काय ?	७७
४. पचनेंद्रिय निरोगी राखण्यासाठी काय करावे ?	७८
५. पोट्याचे आरोग्य टिकवण्यासाठी आणि त्याचे विकार दूर करण्यासाठी दैवी चिकित्सा	७९
६. गुदद्वार आणि पक्वाशय यांचे आरोग्य टिकवण्यासाठी आणि त्यांचे विकार दूर करण्यासाठी दैवी चिकित्सा	७९
<b>प्रकरण ११ : अजीर्ण - अपचन</b>	<b>८०</b>
१. अजीर्ण (अपचन) होण्याची कारणे २. अजीर्ण - प्रकार	८०
३. विशिष्ट पदार्थांमुळे होणाऱ्या अजीर्णाचे उपचार	८१
४. कर्मविपाक आणि दैवी उपचार	८६
<b>प्रकरण १२ : अन्नातून होणारी विषबाधा ( फूड पॉयझनिंग )</b>	<b>८८</b>
१. विषबाधेचे प्रकार	८८
२. विषबाधा होऊ नये; म्हणून घ्यावयाची दक्षता	८९
<b>प्रकरण १३ : लठ्ठपणा-स्थूलता ( Obesity )</b>	<b>९०</b>
१. लठ्ठपणा (स्थूलता) म्हणजे काय ? २. कारणे	९०
३. संप्राप्ति ४. लक्षणे ५. उपद्रव	९२
६. वजन कमी करण्यासाठी काही सूचना	९४
७. उपचार ८. आहार ९. व्यायाम व शारीरिक श्रम	९५
१०. आयुर्वेदीय औषधोपचार ११. इंटरनल बायपास शस्त्रक्रिया	९८
<b>प्रकरण १४ : कुपोषण ( Malnutrition )</b>	<b>१०१</b>
१. कारणे २. प्रकार ३. लक्षणे	१०१
४. उपद्रव ५. उपचार ६. आयुर्वेदीय दृष्टीकोन	१०३

प्रस्तुत ग्रंथातील संतुलित आहारविषयीचे विवेचन आधुनिक वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून केले आहे. आयुर्वेदाचा दृष्टीकोन याहून वेगळा असू शकतो.