

स्वस्थ आहार

क्या खाया करें! क्या कभी-कभी खायें!! क्या न खायें!!!

खाना तो है ही। आप अनायास ही पूछ बैठते हैं कि डाकसाब क्या खायें? तो सुनें मेरे मन की बात

प्रो संदीप कुमार

MS FRCS (Edinburgh) PhD (Wales) MMSc (Newcastle)

जनरल एवं कैंसर सर्जन

स्वस्थ आहार लेना सभी चाहते हैं, पर पता नहीं होता कि कौन सी खाने-पीने कि चीजें हमारे लिए ज़रूरी हैं। हम बस इतना ही जानते हैं कि घी-तेल, मक्खन, चीनी, मिठाई (*ghee-oil, butter, refined sugar and sweets etc*) हमारे लिए हानिकारक हैं। इन सभी चीजों की एक सीमित मात्रा हमारे लिए ठीक है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा यानि फ़ैट, विटामिन, मिनरल, पानी एवं फ़ाईबर भोजन के अंग हैं और इनका संतुलन आवश्यक है। शक्कर की मात्रा कम से कम ही रखे।



क्या खाया करें

फल और सब्जी मौसम का फल, फलों का रस, सब्जियां व सब्जी के रस और सब्जी के सूप एवं सलाद, सभी हरी सब्जियां व फल जैसी चीजें खासतौर पर सभी सब्जियां जिन पर पेस्टीसाईड न पड़ा हो, किसी भी रूप में जूस, सूप, सलाद, भाजी अति गुणकारी हैं। आजकल फल सब्जी सभी मिलाकर स्वाद के अनुसार थोड़ा नमक काली मिर्च शहद आदि डालकर मिक्सी मशीनो में *smoothie* बनाकर पीने का नया चलन है। मुर्गन या सहजन अत्याधिक गुणकारी हैं। यह विटामिन, मिनरल ही नहीं प्रोटीन का भी बड़ा श्रोत है।

भोजन पकाना कम घी-तेल में खाना बनाने की कोशिश करें। एक दिन में 5 चम्मच तेल शरीर के लिए पर्याप्त है। खाने को ज्यादा **भूने नहीं** – इससे पौष्टिक तत्व उड़ जाते हैं। रोज खाने के साथ एक कटोरी दही का सेवन करें। नाश्ते में दलिया, रवा, सत्तू, कुरमुरा, अंकुरित चना, मूंग, मौसम का फल आदि का उपयोग करें। खाने को एन्जॉय करके खायें। टीवी देखते हुये, मोबाइल या लैपटॉप चलाते हुए खाना न खायें। धीरे-धीरे एवं चबाकर ही खाना खाये। कार्बोहाइड्रेट की मात्रा जैसे आलू, चावल, चीनी, मिठाई कम करें। नमक खाने में कम डालें। मिर्च मसाला कम। प्रोटीन जैसे दाले, अण्डे की सफेदी, फिश, मीट आदि खायें। शुद्ध खाये ताजा खाये। आपकी रसोई में काकरोच, झिंगुर चूहे आदि न हों। बासी मक्खी बैठी चीजे न खायें। बाहर खाना पड़े तो गर्म ताजा ही खायें। बाहर कटा सलाद न ही खायें। सभी अन्न, सभी दाले, सभी सब्जियां अच्छी है – अन्न को मिलाकर (*multigrain*), बदल-बदल कर खायें।

पेय पदार्थ दिन भर में 12 से 15 गिलास पानी लें। ठंडा पानी पीने की आदत छोड़ें। सामान्य तापमान पर ही पानी पियें। भोजन के बाद गुनगुना पानी पियें। भोजन के बीच में पानी न ही लें। पानी खाने के एक घंटे के बाद पियें। दूध की मलाई हटाकर उपयोग करें। सोडा या फिज़ी ड्रिंक में बहुत अधिक चीनी है और एसिड बनाते हैं – इनका यदा-कदा प्रयोग ही करें। **भारतीय पेय** – *शिकंजी, आम-पना, फलों के शरबत, squash, खस, केवडा, गुलाब आदि के शरबत*, यदि चीनी कम पड़ी हो, तो अधिक गुणकारी है। लस्सी (पतली कम चीनी) मट्ठा, छाछ, नारियल पानी खूब पियें। बिना चीनी की चाय, ब्लैक टी, ग्रीन टी, काफी आदि लें।

क्या कभी-कभी खायें

पराठा, पूरी-कचौड़ी, समौसा, टिक्की, चाट, पकौडा जैसी **डीप फ्राई** वस्तुएं कम ही खाएँ। बेकरी आइटम जैसे ब्रेड, केक, पेस्ट्री, पुडिंग आदि। पॉल्ट्री आइटम जैसे फुलक्रीम मिल्क, बटर, चीज़, म्योनेस, आइसक्रीम, कस्टर्ड, अण्डा आदि कभी-²। ड्राईफ्रूट, नट्स चाकलेट, बिस्कुट का सेवन सीमित मात्रा में करें। सोडा, कैन जूस कम पियें। मैदे से बने नूडल्स, पास्ता, मैक्रोनी, चीज़ से भरपूर पिज्जा, बर्गर आदि सीमित मात्रा में ही लें। चाट खिलाने वाले की रसोई, हाथ, पानी देख लें फिर चाट खायें। डब्बे वाला *preserved food* बहुत जरूरी हो तभी लें। कब्ज में खजूर, ऑवला, मुन्नका, त्रिफला लें और पानी खूब पियें।

क्या न खायें

तम्बाकू (पान, गुटखा, खैनी, मसाला, बीडी, सिगरेट, आदि), **शराब (alcohol)** **ड्रग्स** (कोकेन, गांजा, भांग, *LSD*, चरस आदि) खाये पिये जाते हैं पर भोजन का अंग नहीं है। इनको भोज पदार्थ न कह कर *substance* का *abuse* कहते हैं। यह सभी कैंसर, हार्ट-सांस रोग एवं अनेक रोगों को दावत देते हैं। अतः इनका प्रयोग नहीं करें।

ध्यान रखने योग्य बातें

सुबह का नाश्ता जरूरी है इसे मिस न ही करे। ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के बीच लम्बा गैप न दे। अधिक समय भूखा रहने से *BMR - Body Metabolic Rate* कम होता है जिससे वजन एवं फ़ैट बढ़ता है। रात का भोजन जल्दी व हल्का करें एवं भोजन करके तुरन्त न लेटे।

रोज सुबह प्राणायाम, अडोम विलोम, कपालभाति, व्यायाम/योग, घूमना, चलना *walk* करें। खूब हँसे, ठहाके लगायें और लोगो से बातें करें, मिले जुले केवल *Fubbing* और *WhatsApp* में एक दिन में 40 मिनट से ज्यादा टाइम न दें।