

**SANSKRUTI INTERNATIONAL
MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL**

Journal homepage: <http://www.simrj.org.in> Journal UOI: 1.01/simrj

रोग प्रतिकार शक्ती वाढविण्यात पौष्टिक आहाराची भूमिका

डॉ. संगीता किशोर वळसे

गृह अर्थशास्त्र विभाग, संत भगवान बाबा कला महाविद्यालय, सिंदखेडराजा जिल्हा बुलढाणा महाराष्ट्र
भारत

ईमेल : skwalse@gmail.com

प्रस्तावना:

आधुनिक काळात बदलत चाललेली जीवनशैली वाढत्या रोगाचा प्रादुर्भाव प्रदेश प्रदूषण यातून वाचण्यासाठी महत्वाचा मंत्र म्हणजे पौष्टिक आहार होय. आज देश ज्या भयंकर महामारीच्या परिस्थितीतून जाताना दिसत आहे त्याचा विचार केला तर एक गोष्ट भारताच्या बाबतीत अनुभवास आली कोविड-१९ किंवा कोरोना महामारीच्या संकटात जेथे पूर्ण जग या आजाराची लढत आहे तेथे एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली की कोरोनावर प्रभावी उपाय उपलब्ध नसताना केवळ आणि केवळ रोगप्रतिकारशक्तीच्या आधारे अनेक रुग्णांनी यावर मात केली आहे. भारतीयांची रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी त्यांनी आरावर लक्ष देणे काळाची गरज बनली आहे. रोग प्रतिकार शक्ती वाढविण्याचे सर्वात उत्तम माध्यम म्हणजे घरी बनविलेला पोस्टिक आहार होईल.

उत्तम आरोग्य हा सर्व सुखाचा पाया आहे व आपल्या अवतीभवती असणाऱ्या जीवनासृष्टीतूनच मानव सुखकर, निरामय, निरोगी जीवन जगत असतो. तुमचे आहारच तुमचे औषध आहे हा विचार पुढे नेऊन दैनंदिन वापरातील पदार्थाद्वारे विविध रोगांवर उपचार होऊ शकतात व मानव स्वस्थ निरोगी जीवन जगू शकतो योग्य आणि पौष्टिक आहारातून मानवाची रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते म्हणून रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यात आहाराचे विशेष महत्त्व असलेले दिसून येते प्रस्तुत शोधनिबंधात रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यात पौष्टिक आहाराची भूमिका अभ्यासली आहे.

शोध निबंधाची उद्दिष्टे:

- पौष्टिक आहार आणि अज्ञान यातील सहसंबंध अभ्यासणे.
- रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यात पौष्टिक आहाराची भूमिका अभ्यासणे.

पौष्टिक आहार आणि लोकांचे अज्ञान:

रोग व्याधींना आळा घालून प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी आहार हेच औषध आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही दैनंदिन वापरातील आहार्य पदार्थ औषध म्हणून कसे उपयुक्त आहे हे अनेकांना माहीत नसते फक्त रुढीनुसार दैनंदिन जीवनात ते नेहमी न्याहारी व भोजनातून ग्रहण केले जातात आरोग्याचा विचार त्यावेळी मनात नसतोच परंतु या आहारातील पदार्थांचे औषधी गुणधर्म जाणून आपल्या प्रकृतीची त्याची सांगड घालून आपले नाव रोग निवारण करून आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत करता येईल. घरातील

आहार्य पदार्थांच्या औषधी गुणधर्मांचा उपयोग डोळसपणे करण्याची आणि रोगहरक प्राथमिक औषध घरातच असते. याबाबत जागृतीचा अभाव मात्र लोकांमध्ये आहे.

आजच्या काळामध्ये शरीराच्या तंदुरुस्तीच्या बाबतीत लोक जास्त जागरूक झालेले दिसतात. ज्यांना ज्याप्रमाणे वेळ मिळेल त्याप्रमाणे निरनिराळे व्यायामप्रकार लोक अवलंबतात. व्यायामाप्रमाणेच संतुलित आणि पौष्टिक आहाराचे महत्व देखील आता लोकांना पटू लागले आहे. त्यामुळे व्यायामाच्या जोडीने संतुलित आणि पौष्टिक आहार घेण्याकडे लोकांचा कल वाढताना दिसत आहे. आहार म्हटला की शाकाहार आणि मांसाहार हे भेद पर्यायाने येतातच. मांसाहाराचे सेवन मुख्यतः शरीराला आवश्यक असणाऱ्या प्रथिनांच्या पूर्तीकरिता करण्याचा सल्ला दिला जात असतो. कारण प्रथिने शाकाहारातून पुरेशी मिळत नाहीत असा समज अनेकदा आढळून येतो. वास्तविक शेंगभाज्या, गहू, बाजरी, कडधान्ये आणि फळे यांच्याद्वारे शरीराला प्रथिने मिळत असतात. सामान्य शरीरयष्टीच्या माणसाला एका दिवसामध्ये दहा ग्राम प्रथिनांची आवश्यकता असते. ही पूर्ती शाकाहाराच्या माध्यमातूनही होऊ शकते.

आजकाल खाण्यामधून तेल किंवा तूप वर्ज्य करताना पाहिले जाते. पण आपल्या आहारामध्ये तेल किंवा साजूक तूप असणे अतिशय आवश्यक आहे. त्याने शरीराला उर्जा मिळतेच, त्याशिवाय त्वचेच्या आरोग्याकरिता, स्नायूंच्या लवचिकते करिता आणि त्वचेच्या सौंदर्याकरिता माफक प्रमाणात तुपाचे आणि तेलाचे सेवन केले जाणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये देखील महागड्या ऑलिव्ह ऑइल किंवा तत्सम तेलांच्या वापराऐवजी स्थानिक उपलब्ध तेले आणि घरी कढविलेले साजूक तूप वापरण्यास कधीही चांगले.

दुधामध्ये कॅल्शियम मुबलक असून केवळ त्याच्या सेवनाने हाडे बळकट होतात हे म्हणणे चुकीचे ठरेल. दुधाच्या जोडीनेच ताज्या भाज्या, फळे यांच्यामधील पौष्टिक तत्वेही हाडांच्या बळकटीकरिता तितकीच आवश्यक असतात. तसेच कर्बोदके वजन वाढण्यास कारणीभूत असतात असा आणखी एक गैरसमज असून, अनेक लोक डायटिंगच्या नावाखाली लो कार्ब किंवा नो कार्ब आहार घेताना दिसतात. खरे तर साखर, मैदा आणि इतर रीफाइनड पदार्थातून मिळणारी कर्बोदके खाल्ली गेल्याने वजन वाढते. कर्बोदके आपल्या शरीराला मिळणाऱ्या उर्जेचे स्रोत आहेत. त्याचबरोबर ती कुठल्या पदार्थाच्या माध्यमातून आणि कुठल्या वेळी खाल्ली जावीत याचे योग्य नियोजन केल्यास वजन नियंत्रणामध्ये ठेवणे शक्य होते.

आहारातील अन्नाचे कार्य:

आरोग्याचा पाया म्हणजे आहार. आहार ही माणसाची प्राथमिक गरज आहे. हवा व पाणी यानंतर आपल्या शरीर पोचण्यासाठी अन्नाची गरज आहे. अन्नाची व्याख्या कशी केली जाते की, अन्नपदार्थात अन्नपदार्थ साधारण रूपात ग्रहण करतो व शरीरात गेल्यानंतर शरीरात शक्ती प्रदान करते यावरून आपणास असे दिसून येते की, अन्नाचे कार्य चार प्रकारचे आहे:

१. दैनिक कार्य करण्यासाठी शक्ती प्रदान करणे
२. शारीरिक क्रिया विचारून रूपाने चालविण्यासाठी ऊर्जा निर्माण करणे
३. शरीरातील पेशींची नवनिर्मिती करून जुन्यापेशींना नवजीवन देणे
४. शरीरातील निरनिराळ्या संस्थांची कार्यक्षमता टिकून धरणे सर्व गोष्टींचा समन्वय साधला जातो.

समतोल आहारात पौष्टीकरणाचे महत्त्व आहे. आपण जे अन्न खातो ते शरीरात पोषक असेल तर ते आपल्याच आरोग्यदायी होईल. आहारात पौष्टिक तत्त्व असणारे अन्न खायला पाहिजेत. आहार पौष्टिक नसला तर मनुष्य अनेक रोगांनी पीडित होण्याची शक्यता असते.

पौष्टिक भोजनाचे कार्य :

१. भोजन आणि पेशीची रचना होते
२. तुटल्या फुटल्या पेशी ठीक होतात
३. शरीरात रासायनिक परिवर्तन होते
४. शरीरात उष्णता निर्माण होते
५. शरीरात शक्ती निर्माण होते

संतुलित आहाराची लक्षणे :

१. शारीरिक व मानसिक विकास होतो
२. उंची व वजन योग्य प्रमाणात वाढते
३. मांस पेशी कार्यशील आहेत
४. हाडे मजबूत आहे
५. शारीरिक त्रास होत नाही
६. रोगांचा प्रभाव कमी होतो
७. चांगली झोप लागते
८. आरोग्य चांगले राहते
९. सतत आनंदी व उत्साही राहतात

यापैकी लक्षणे दिसत नसल्यास समजावे आपला आहार नक्कीच बिघडला आहे. शरीर धड तर मन धड त्यासाठी वेळीच लक्ष देणे गरजेचे आहे. सामाजिक स्वास्थ्य बिघडण्यास सुद्धा संतुलित आहार आवश्यक आहे.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यात पौष्टिक आहाराची भूमिका:

जो खाल्ला जातो त्याला आहार म्हणतात. शरीराच्या भरणपोषणा साठी घेतल्या जाणाऱ्या अन्नपदार्थादि द्रव्यास पौष्टीक आहार संबोधण्यात येते. आहाराच्या आधारेनेच सर्व प्राणीमात्र जिवंत राहू शकतात. सर्व काही आहारावर अवलंबून आहे. मानवाचे बल, आरोग्य, आयुष्य इतकेच काय प्राण देखील आहारावरच अवलंबून आहे. अन्न हे शरीरातील झिजलेल्या धातूघटकांची झालेली झीज भरून काढते. त्यामुळे जठराग्नी प्रदीप्त राहतो. त्वचेचा वर्ण प्राकृत राहतो. असे मत वैद्य कुलकर्णी अनिरुद्ध (२०१३) यांनी त्यांच्या शरीर क्रिया विज्ञान या पुस्तकात मांडले आहे.

स्वरोत्पत्तिसाठी व सुस्वरसाठी योग्य आहारात उपाय आहे. ज्ञानग्रहण, शक्ती तसेच त्याचबरोबर असणारी समृद्धी, बुद्धी हे भाव योग्य स्थितीत राहतात. शरीराला बल प्राप्त होते. आहाराविषयीचे शास्त्र

मानवी जीवनाइतकेच प्राचीन आहे. उत्तम आहार व पर्यायाने दीर्घायुष्य जीवन यांचा समन्वय साधने गरजेचे आहे.

मागासभागातील नागरिक, स्त्रिया व बालके अल्पपोषण व कुपोषणाचे बळी ठरत आहेत तर विकसित व सदन वर्गातील व्यक्तीमध्ये अतिपोषणाचे आजार बळावत आहेत. आहार म्हणजे जे मिळेल ते खाणे नव्हे तर ज्यामुळे शरीराच्या घटकांची वाढ योग्य प्रमाणात होईल असा आहार घेणे होय. आहाराचा आरोग्याची थेट संबंध असल्याचे दिसून येते. जिवंत प्राणी शरीराच्या वाढीसाठी कार्यासाठी अन्नघटक खाद्यपदार्थांच्या रूपाने घेतो व ते पचवून त्याचे चयापचयेचे होऊन आरोग्य राखले जाते धान्य कंदमुळे तूप फळे हा आहार कर्बोदके व विविध घटकांनी युक्त ऊर्जा प्रदान करतात दूध मासे कडधान्य हा प्रतिनियुक्त आहार शरीरातून घटकांची वाढ करतात हिरव्या पालेभाज्या फळे अंडी व आहार्य पदार्थातून प्रथिने खनिज द्रव्य जीवनसत्व मिळतात हे धातू घटक शरीराचे संरक्षण करतात आहारामध्ये प्रामुख्याने सहा घटकाचे महत्त्व असते म्हणजे कर्बोदके प्रथिने स्निग्ध पदार्थ पाणी जीवनसत्व व खनिज पदार्थ होते.

मध्यम वजनाच्या प्रौढ व्यक्तीसाठी १७% प्रथिने १३.८% स्निग्ध पदार्थ १.५०% कर्बोदके ६१.६% पाणी व ६.१% खनिज पदार्थ हे आहार घटक आवश्यक असतात . आहारातील सर्वात मोठा भाग वनस्पती द्रव्यांकडून प्राप्त होतो शरीरातील धातू साम्य अबाधित राखणाऱ्या तसेच शरीर स्वस्त पूर्ण प्राकृत ठेवणाऱ्या आहाराला हितकर आहार असे संबोधण्यात येते हितकर आहारामध्ये लाल साळीचे तांदूळ मूग सैंधव गाईचे दूध तिळाचे तेल मनुका अद्रक यांचा समावेश होतो आहाराचा विचार करताना रसाचा विचार करणे गरजेचे आहे रसाचे सेवन हे सम प्रमाणात होणे गरजेचे आहे यामध्ये मधुर आम्ल वन कटू पित्त कशी आहे म्हणजे गोड आंबट खारट कडू तिखट व तुरट या चवीचा समावेश होतो या दृष्टीने आहाराचा आहाराचे सेवन केल्यास पौष्टिक आहार मिळून तो शरीराच्या पोषणाबरोबर रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास सहाय्यक ठरतो आयुर्वेदानी आहार विचारता सर्वाधिक प्राधान्य गुरु व लघु तत्वाला दिलेले आहे गुरु म्हणजे वजनाला व पचनाला जड लघु म्हणजे वजन व पचन दृष्टीने हलके होय मानवी शरीर हे असंख्य पेशींनी बनलेले आहे सजीव शरीराचे पेशी या सूक्ष्मत्तम कार्यकारी घटक आहेत यांच्या कार्यासाठी ऊर्जेची गरज असते प्राणी आपली ऊर्जा रासायनिक स्वरूपात प्राप्त करतात ही ऊर्जा कर्बोदके प्रथिने वसंत पदार्थांच्या परमाणु मध्ये साठवलेली असते धान्य मासाहार भाज्या फळे या स्वरूपात मानव आहाराचे सेवन करतात पचनाच्या प्रक्रियेद्वारेही ऊर्जा शरीरात निर्माण केली जाते व यामुळेच आरोग्याचे रक्षण होते कार्यासाठी शक्ती मिळते तसेच सजीवांची वाढ होते साधारणतः एक ग्रॅम प्रथिनांपासून ४.१ किलो कॅलरी एक ग्रॅम प्रथिनांपासून ४.१ किलो कॅलरी व एक ग्रॅम स्निग्ध पदार्थांपासून नऊ किलो कॅलरी उष्मांक मिळतात मानवाच्या उष्मांकाची गरज त्याची वय शरीराचा आकार वजन दैनंदिन कामाचा प्रकार हवामान लिंग यावर अवलंबून असते प्रतिदिनी पुरुषांसाठी २८०० उष्मांक तर महिलांसाठी २२०० उष्मांकाची गरज असते.

जो आहार ज्या मात्रेत घेतल्याचे यथावकाश म्हणजेच प्राप्त काळी घेतलेल्या आहाराचे सायंकाळी तर सायंकाळी घेतलेले आहाराचे प्राप्त काळी पचन होते आहार ताजा बनविलेला असावा यामुळे जठराग्नी डी पण वातानुलोम कफाचा जोर कमी होण्यास उपयोगी ठरतो भोजनाचे योग्य पचन होण्यासाठी स्निग्ध असणे गरजेचे आहे आहाराचा वर्ण गंध गंध रस स्पर्श हितकर आणि प्रिय असावा भराभर अथवा रेंगाळत आहाराचे सेवन करू नये आहाराचे सेवन संपूर्ण एकाग्रतांनी करण्यात यावे शरीराच्या पोषक घटकांमध्ये हाडाच्या वाढ व मजबुतीसाठी कॅल्शियम तसेच फॉस्फरस शारीरिक संतुलनासाठी सोडियम व पोटॅशियम

रक्त संवर्धन व वृद्धीसाठी तांबे व कोबाल्ट लोह आमाश्या याकरिता क्लोरीन आयोडीन फ्लोरीन हार्मोन्स उत्पादकतेमध्ये मॅग्नेशियम मॅग्नीज व गंधक या खनिज घटकांचा समावेश होतो या सर्वांचा वय कामाचा प्रकार ऊर्जेची आवश्यकता वजन शरीराचा आकार यांच्याशी तालमीत ठेवून घेण्यात येणार आहात म्हणजेच पौष्टिक आहार होय आपल्या पूर्वजांचा आहार अगदी साधा असल्याने ते दीर्घायुषी होते असे निसर्ग प्रसिद्ध निसर्गोपचार तज्ञ गाना(२००६) यांचे मत आहे ते पुढे जगभरात चिकित्सक डॉक्टर भीमसेन प्रिन्स यांच्या मताचा दाखला देऊन नमूद करतात की रोगाच्या उत्पत्तीचे कारण अयोग्य हारामुळे शरीरात जमा होणारी असतात त्यामुळे शरीरातील निसर्गदत्त रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करणे आवश्यक आहे व याकरिता आपल्या आहारातील व रोजच्या वापरातील अन्नपदार्थ उपयोगी ठरतात तसेच रोग बराय करण्याची एक उपजत शक्ती शरीरामध्ये असते तिला पोषक असे वातावरण तयार केले तर शरीर निरोगी राहण्यास सुरुवात होते शरीरात असलेल्या नैसर्गिक घटकांचे संतुलन राखण्याचे काम रोजच्या वापरातील अन्नपदार्थाद्वारे पौष्टिक घटकांद्वारे होण्यास मदत होते व शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवून शरीर निरोगी ठेवण्यास आधार मिळतो असे विचार नामांकित निसर्गोपचार तज्ञ हरी कृष्ण(२०१८) यांनी मांडले आहेत आरोग्य ही समाजाची प्राथमिकता बनविणे लोकांना त्यांच्या आरोग्याविषयी सजग करून स्वतःचा विचार करायला प्रवृत्त करणे वैद्यकीय व्यवसायातील अनिष्ट बाबींचा रिमोट करणे या सर्वातून आरोग्यपूर्ण समाज निर्माण होणे हे भव्य दिव्य ध्येय साकारण्यासाठी दैनंदिन वापरातील अन्नपदार्थ औषधोपचार म्हणून वापरल्यास हितावह ठरेल सारांश थोडक्यात आधुनिक युगातील ताण-तणावामुळे धकाधकीच्या जीवनामुळे अनेक आजारांना एक गंभीर वळण लागत आहे त्यामुळे २१वे शतक हे ताणतणावाचे व आजारांचे असेल असे म्हटल्यास अतिशय होणार नाही सर्व आजारांवर औषध शोधली गेली नवीन उपाययोजना ही अमलात आणल्यात तरीही इलाज होत नाही प्रत्येक महिन्याला औषध घेऊन येईल अपाय गुण अर्धवट होतो व त्याचे शरीरावर साईड इफेक्ट भरपूर प्रमाणात आढळून येतात म्हणून दैनंदिन वापरातील अन्नपदार्थांचा औषध म्हणून उपयोग करणे गरजेचे ठरेल

संदर्भ ग्रंथ:

१. भालेराव कविता (२००६) सामान्य आजारावरील सोपे नैसर्गिक उपाय रोहन प्रकाशन पुणे
२. भडसावळे प्रकाश(२०१२) घरगुती औषध प्रकाशक साहित्य सुगंध प्रकाशन पुणे
३. बुडलाकोटी कुसुम(२००९) 'रसोईघर है आपका औषधी भांडार', 'योगसंदेश' मासिक वर्ष ४६ अंक १२ ऑगस्ट २००९ संपादक बाळकृष्ण सहसंपादक
४. डॉ. राजेंद्र विद्यालकांर, पतंजली योगपीठ
५. बुडलाकोटी कुसुम २००९ योग संदेश, वर्ष ३, अंक १२ ऑगस्ट २००९
६. चौधरी अनंत(२०१५) 'महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका' ऑगस्ट २०१५, प्रकाशक डॉ. बाळकृष्ण कांबळे, एम.डी. (पीएसएम), उपसंचालक, आरोग्य सेवा
७. Mahmood, K., Akhtar, S. T., Haider, I., Abbassi, B., Jalib, A., & Salekeen, S. (2011). Dietary misconceptions in Pakistani diabetic patients. *Pak J Med Sci*, 27(11), 128-132.
८. Akbar, N., Talieha, A., & Dhingra, S. (2016). Assessment of knowledge and dietary misconceptions among diabetic patients. *Journal of Pharmacy Practice and Community Medicine*, 2(1).