

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

EMD, SHANTIKUNJ
HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

पौष्टिक आहार सर्वसुलभ और सस्ता भी

शरीर को भोजन की आवश्यकता मुख्यतः दो कारणों से पड़ती है। पहले शरीर की वृद्धि और मरम्मत के लिए तथा दूसरे शरीर में वांछित गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने के लिए। मनुष्य का शरीर निरन्तर निर्मित होती रहने वाली, अभिवृद्धि करने वाली प्रकृति की अद्भुत रचना है। किसी मकान का निर्माण करने के लिए जिस प्रकार ईंट, चूना, सीमेंट, लकड़ी और लोहे के सामान जकड़ी होती है उसी प्रकार शरीर के लिए भी विभिन्न पोषक तत्व आवश्यक होते हैं जो खाद्य पदार्थों से मिलते हैं।

शरीर निरन्तर गतिशील, क्रियाशील भी रहता है। इसके लिए एक शक्ति की आवश्यकता होती है। रेल को चलाने के लिए वाष्पशक्ति चाहिए, अन्य मशीनें और कल कारखाने भी वाष्पशक्ति या विद्युतशक्ति से चलते हैं। यदि उन्हें वह शक्ति मिलना बन्द हो जाय तो सम्बन्धित यन्त्र बन्द हो जाते हैं। शरीर भी किसी मशीन से कम नहीं है। उसे चलाने के लिए जिस शक्ति की आवश्यकता रहती है वह भोजन से ही प्राप्त होती है। हम जो आहार ग्रहण करते हैं, जो कुछ भी खाते हैं उससे हमारा पाचन संस्थान पोषक तत्व चुन लेता है और उन्हें रक्त में मिलाकर रक्त परिवहन संस्थान को सुपुर्द कर देता है। यहाँ से जिन अङ्गों को जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है वे वहाँ रक्त द्वारा वे तत्व पहुँच जाते हैं।

भोजन से प्राप्त होने वाली पोषक तत्व ही शरीर में शक्ति पैदा करते हैं। इसके अतिरिक्त शरीर को जीवित रखने के लिए गर्मी भी अपेक्षित होता है जिससे हमारा शरीर गर्म रहता है। इस गर्मी को हम जीवन की गर्मी भी कह सकते हैं। भोजन के पोषक तत्व जब शरीर में शक्ति पैदा करते हैं तो उनसे जीवन की यह वांछित गर्मी स्वयं ही प्राप्त हो जाती है। इसलिए आवश्यक है कि हम जो भोजन करें उस भोजन में पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहें ताकि शरीर को आवश्यक पोषण मिलता रहे।

स्वस्थ और शक्तिशाली शरीर के लिए वैज्ञानिकों ने जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता बताता है वे हैं—प्रोटीन्स, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट्स,

चर्बी और विटामिन्स, भोजन में यह तत्व पर्याप्त मात्रा में रहें तो शरीर की अभिवृद्धि और उसकी अद्भुत मशीन में होने वाली टूट-फूट का कार्य भली प्रकार चलता रह सकता है।

समझा जाता है कि इन पोषक तत्वों के लिए उच्चकोटि का आहार चाहिए। जैसे गेटीन्स के लिए सोयाबीन, सूखे मेवे और सूखी फलियों वाले शाक। चर्बी के लिए बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू, घी, विटामिन्स के लिए फल, दूध, दही आदि। जिन खाद्य पदार्थों में ये तत्व पर्याप्त मात्रा में हैं उनकी एक लम्बी सूची है और कई बहुत महंगे होने के कारण सर्वसाधारण के लिए खाद्य पदार्थ सुलभ भी नहीं हो पाते। इसलिए सामान्य जनता के दुर्बल स्वास्थ्य में कुपोषण भी एक बड़ी समस्या है।

जब भी कभी पौष्टिक भोजन की बात चलती है। तो औसत स्तर के व्यक्ति इसे मँहगा होने के कारण अपने लिए दुर्भ ही बताते हैं। परन्तु बात ऐसी नहीं है। साधारण भोजन भी ठीक प्रकार से खाया पकाया जाये तो उसमें भी पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक तत्व मिल जाते हैं। गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि अनाज शकरकन्दी, आलू, अर्धी, मूली जैसे शाक। दूध, दही, मीठू, गुड़ आदि में भी पर्याप्त विटामिन होते हैं और वे उन मँहगे खाद्य पदार्थों की तरह ही शरीर के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी करते हैं। वैज्ञानिक विश्लेषणों से पता चला है कि गन्ने शहद और खजूर में भी उतने ही विटामिन्स तथा लवण होते हैं जितने कि विशमिश और मुनक्का जैसे सूखे मेवों में।

अधिकांशतः सामान्य खाद्यपदार्थों में भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स और पोषक तत्व मिल जाते हैं जितने कि मँहगे और सूखे मेवों, फलों में। गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि अनाज तथा शाक, सब्जियाँ भी पोषक तत्वों से भरपूर हैं। फिर का कारण है कि इन पोषक तत्वों में पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स होते हुए भी अधिकांश व्यक्तियों का भोजन पोषण रहित या अव्यय पोषण देने वाला होता है। किसी स्वास्थ्य वैज्ञानिक ने इसका कारण बताते हुए लिखा है—अधिकांश लोग इसलिए बीमार नहीं पड़ते कि उन्हें

पोषक आहार जो मैंहगे बताये जाते हैं, नहीं मिलते बल्कि इसलिए अस्वस्थ रहने लगते हैं उनके खानपान का तरीका अवैज्ञानिक होता है।

आमतौर पर लोगों को यह कहते-सुनते पाया जाता है कि दूध नहीं मिलता, घी मैंहगा होने के कारण नहीं खरीद सकते, वनस्पति के दर्शन हैं आदि। मैंहगाई के कारण कई वस्तुओं के मुलभ न होने की बात एक सीमा तक सही है क्योंकि इनकी आवश्यकता, शरीर को पौष्टिकता प्रदान करने के लिए पड़ती है। जबकि दूध और घी के अलावा भी अन्य पौष्टिक खाद्य हैं जो सर्वसाधारण के नियमित व्यवहार में अते हैं। लेकिन उनका प्रयोग गलत ढङ्ग से किये जाने के कारण उनसे उचित लाभ नहीं मिलता। फिर भी आहार में पोषक तत्वों के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। इस सदी में आहार सम्बन्धी जो शोधें हुईं तथा उनके परिणाम स्वरूप जो निष्कर्ष आये वे सर्वसाधारण तक नहीं पहुँच पाये। यही कारण है कि अधिकांश व्यक्ति घी दूध और सूखे मेवों, मैंहगे फलों को ही स्वास्थ्यवर्धक पौष्टिक खाद्य मानते हैं। प्रायः कहा जाता है कि आजकल मैंहगाई के जमाने में केवल अमीर लोग ही घी दूध खा-पीकर स्वस्थ रह सकते हैं। गरीबों या मध्यवर्ग के व्यक्तियों के लिए तो पोषक आहार स्वप्न की ही बात है।

यह बात अधुनातन वैज्ञानिक निष्कर्षों और अनुसंधानों के आधार पर गलत सिद्ध हो रही है। यह सच है कि घी दूध पोषक तत्वों से परिपूरित आहार है किन्तु यह भी सच है कि यही एक मात्र पोषणपूर्ण खाद्य नहीं है। पूरा पोषण प्राप्त करने के लिए अन्य खाद्य पदार्थों की भी आवश्यकता रहती है। यदि बुद्धिमानी से भोजन का चुनाव किया जाय तो हम काफी सस्ते मूल्य में परिवार के लिए अच्छा और पोषणपूर्ण भोजन जुटा सकते हैं।

उत्पन्न के लिए दूध को ही लें। अच्छी किस्म के दूध का मूल्य प्रायः तीन रुपये प्रति लीटर बैठता है। सर्वसाधारण की इतनी सान्ध्य नहीं होती कि वह तीन-चार रुपये रोज दूध पर खर्च कर सकें। फलतः दो-ढाई सौ ग्राम दूध लेकर चाय के रूप में ही सुवह नाशता कर लिया जाता है। वैज्ञानिकों द्वारा किये गये प्रयोगों से यह निष्कर्ष सामने आये हैं कि ५०

ग्राम अंकुरित चने २५० ग्राम दूध के बराबर पौष्टिक होते हैं। अंकुरित चनों को खूब चबा-चबाकर खाने से उसका रस मुँह में भरता रहता है। इस प्रकार अंकुरित चने खाने से दूध के समान ही पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं।

आरम्भ में इस प्रकार अंकुरित चने खाने से उनमें स्वाद नहीं आता। पीके और अस्वाद होने के कारण चने खाने को मन नहीं करता, परन्तु उसका अपना एक अलग ही स्वाद होता है। यदि इनमें रुचि ली जाय तो अंकुरित चनों के खाने और उनमें रस लेने की आवृत्ति डाली जा सकती है। इसके लिए चनों में हलका सा नमक डालकर और कागजी नीबू निचोड़कर स्वाद पैदा किया जा सकता है। नीबू का रस और नमक डालकर चने खाने से भरपूर मात्रा में प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण प्राप्त किये जा सकते हैं। मूल्य की दृष्टि से भी यह नाश्ता महंगा नहीं होता। मुश्किल से पाँच शक्तियों के परिवार के लिए पचास पैसे का नाश्ता पड़ता है। चाय में तो इससे ज्यादा ही खर्च पड़ता है।

पोषक तत्वों की पर्याप्त प्राप्ति के लिए जब फलों की बात चलती है तो लोगों का ध्यान अंगूर, अनार और सेब जैसे फलों की ओर जाता है तथा भँहगाई की कठिनाई सामने आती है। लेकिन कोई जरूरी नहीं कि महंगे फल ही खाये जाएँ। सभी क्षेत्रों में होने वाले मौसमी फल मिल जाते हैं जो काफी सस्ते भी रहते हैं जैसे खीरा, ककड़ी, अमरूद, जामुन, आम, चीकू, पपीता आदि। तीसरे पहर प्रायः सभी घरों में चाय बनती है और नाश्ता के लिए कुछ न सही तो रोटी और चावल का प्रयोग तो किया ही जाता है। उसे रोककर यदि ताजे और मौसमी फल खाये जाएँ तो अपराह्न कालीन नाश्ते में पर्याप्त पौष्टिक तत्व मिल सकते हैं। जाड़ों के दिनों में सन्तरे बहुतायत से मिलते हैं औरत साइज का एक सन्तरा २५ पैसे तक मिल जाता है। पूरे परिवार के लिए पाँच सन्तरे पर्याप्त हैं।

इतना खर्च भी अपनी शक्ति से बाहर समेत तो एक चिलो गाजर भी काफी है। कच्ची गाजर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए तथा खनिज लवण

होते हैं। गाजर के अलावा इन दिनों शलजम, मूली, टमाटर आदि सब्जियाँ भी बेहद सस्ती मिलती हैं और पर्याप्त पोषक तत्वों से भी परिपूर्ण रहती हैं।

इसी प्रकार आँवला भी पर्याप्त पोषण पूर्ण खाद्य है। इनमें विटामिन भी बहुत अधिक मात्रा में होता है जो कि दाँतों और रक्त के लिए बहुत आवश्यक है। जिन दिनों ताजे आँवले मिलते हैं उन दिनों कच्चे आँवले खाने चाहिए। यदि अच्छे न लगे तो उनकी चटनी बनायी जा सकती है। जब आँवलों की फसल खतम हो जाय तो सूखा आँवला इस्तेमाल किया जा सकता है। रात को आँवला भिगोकर उसे सिल बट्टे पर पिसवाकर चटनी बनवाई जा सकती है। इस प्रकार कितने ही तरीकों से आँवलों का उपयोग किया जा सकता है। विटामिन सी और खनिज लवण के अतिरिक्त आँवलों में और भी कई पोषक तत्व होते हैं। आयुर्वेद में तो उसे वृद्ध व्यक्तियों को भी यौवन प्रदान करने वाला बताया गया है।

दूध की आवश्यकता भी सभी घरों में पड़ती है और प्रायः सभी लोग थोड़ी बहुत मात्रा में दूध खरीदते हैं। यह बात और है कि महँगा होने के कारण दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं खरीदा जा सकता। ऐसी दशा में दूध का विकल्प सपरेटा दूध खरीदा जा सकता है। सपरेटा दूध शुद्ध दूध की अपेक्षा सस्ता होता है। शुद्ध दूध से उसमें एक ही गुण कम है वह है घी अथवा मक्खन। शुद्ध दूध में से घी या मक्खन निकालकर ही सपरेटा तैयार किया जाता है। उसमें घी भले ही नहीं रहता परन्तु उसके अलावा सभी पोषक तत्व (प्रोटीन्स, कैल्शियम, खनिज लवण और विटामिन्स) उतनी ही मात्रा में रहते हैं जितने कि शुद्ध रूप में।

ऊपर जिन खाद्य पदार्थों के सुझाव दिये गये हैं वे भी सस्ते हैं और सर्वसाधारण की क्रयशक्ति की सीमा में आते हैं। इनका प्रयोग सभी कर सकते हैं। इनके अतिरिक्त खाना पकाने की विधि में भी थोड़ा सुधार कर लिया जाय तो पकाते समय जो बहुत से विटामिन पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं उन्हें पचाया जा सकता है। जैसे आमतौर पर गृहिनियाँ आटे को छानकर चोकर फेंक देती हैं। चोकर के साथ बहुत से विटामिन फिक जाते हैं। जिन

सब्जियों के छिलके कड़े नहीं होते उन्हें भी छील दिया जाता है जबकि ऐसा करने से कई विटामिन नष्ट हो जाते हैं ।

आहार के पोषक तत्वों की रक्षा के लिए सब्जियों को अधिक देर तक नहीं पकाया जाना चाहिए और न ही उनमें बेहद मसाले वगैरह डालकर उनकी पौष्टिकता को नष्ट करना चाहिए । इस प्रकार साधारण आमदनी वाले परिवार भी अपने लिए पर्याप्त पोषणपूर्ण आहार अपनी शक्ति सामर्थ्य के भीतर रहकर ही प्राप्त कर सकते हैं ।

बिना पकाये हुए अनाजों के प्रयोग में गेहूँ की घास बनाकर खाने की एक नई कढ़ी और जुड़ी हुई है और उस विधि को प्रयोगकर्त्ताओं तथा उपयोग करने वालों ने अतोव उपयोगी बताया है । अमेरिका की एक महिला डॉक्टर एन० विरामोर ने अपनी पुस्तक 'ह्वीटग्रास मैन्युअल' में इसके प्रयोगों और अनुभवों का सविस्तार वर्णन लिखते हुए यह भी बताया है कि किस प्रकार गेहूँ की घास का उपयोग विभिन्न रोगों की चिकित्सा में उपयोगी और प्रभावकारी सिद्ध होता है । उन्होंने गेहूँ को "हरित रक्त" की संज्ञा देते हुए यह बताया है कि यह रस मनुष्य के रक्त से ४० प्रतिशत मिलता जुलता है ।

डॉ० विरामोर का कथन है कि स्वस्थ व्यक्ति यदि इसका सेवन करे तो उनके शरीर में जीवनी शक्ति प्रखर होती है और रोगियों में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता आश्चर्यजनक रीति से बढ़ती है । इससे पोषण के लिए उपयुक्त इतने अधिक बहुमूल्य तत्व उपलब्ध होते हैं जितने कि अच्छी से अच्छी खुराक से भी प्राप्त नहीं हो सकते । इसे किसी भी रोग में दवा के रूप में दिया जा सकता है और कोई भी इसे श्रेष्ठतम टॉनिक के रूप में सेवन कर सकता है ।

गेहूँ की घास से हरित रक्त बनाने की विधि बहुत सरल है । कुछ टोकरी या रद्दी पेटियों में खाद मिली मिट्टी भर दी जाती है । इनकी संख्या दस बारह होनी चाहिए । प्रत्येक टोकरी में बारी-बारी से गेहूँ के अच्छे बीज बो दिये जाते हैं । उन्हें छाया में रख दिया जाता है और पानी दिया जाता रहता है । तीन-चार दिन में ही ये बीज उग आते हैं और आठ-दस दिन में

करीब सात-आठ इंच ऊँचे हो जाते हैं, इस प्रकार दस-बारह दिन में पहले बोये बीजों से उगे तीस-चाहीस पौधे उखाड़कर उनकी जड़ें काटकर हटा दीजिए। अंकुरों को घोंकर थोड़े पानी के साथ सिल पर पीसकर कपड़े में छान लीजिए। इस प्रकार जो पेय तैयार होता है उसे एक गिलास प्रतिदिन पीने से सम्पूर्ण पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी हो जाती है। दूसरे दिन दूसरे बोये अंकुर लिए जाना चाहिए और जिस टोकरी में से उन्हें उखाड़ा जाए उसमें दुबारा बोने का क्रम नियमित रूप से जारी रखना चाहिए। इस प्रकार सिलसिला टूटने नहीं पायेगा और प्रतिदिन गेहूँ की घास मिलती रहेगी।

इस गेहूँ की घास के चमत्कारी सत्परिणामों का सविस्तार उल्लेख करते हुए डॉ० विरामोर ने एक और प्रयोग लिखा है जो गेहूँ घास के बराबर तो नहीं फिर भी बहुत कुछ लाभदायक है। वह विधि यह है कि आधा कप धुले और बिने हुए गेहूँ किसी काँच या चीनी के बर्तन में डालिए और उन पर दो कप पानी डालकर ढक दीजिए, बारह घंटे तक इन्हें भिगोये रखने के बाद गेहूँ को मसलकर अलग कीजिए और पानी को छानकर पीजिए। यह पानी भी बहुत गुणकारी है। भीगे हुए गेहूँ दलिये आदि के काम में लाये जा सकते हैं।

इस प्रकार खाद्य पदार्थों को यथासंभव उनके प्राकृतिक रूप में लिया जाए। उन्हें कम से कम भूना या पकाया जाए और उनके उपयोगी अंश को नष्ट न किया जाए। इतनी साधारण-सी सावधानी बरतने पर गरीबी जैसा उपलब्ध आहार भी अपनी पोषक विशेषता बनाये रह सकता है।

