Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
April to June 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIV (54), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

जैसा खाए अन्न वैसा हो मन व्यक्तिगत पोषण की शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका

डॉ. कपिला बाला पांचाल*

* सहायक प्राध्यापक (मनोविज्ञान) श्री अटल बिहारी वाजपेयी शा. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, इन्दौर (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना – भारतीय भोजन परम्परा का बहुत रूचिकर इतिहास रहा है। प्रत्येक साम्राज्य के समूह में रसोईयों द्वारा संचालित एक शाही दरबार था जिनमें कई प्रकार के व्यंजनों में नवचार किए जाते थे:

सिंधु घाटी के लोग दालें और अनाज खाते थे। मांसाहारी भोजन को पकाने में ग्रिलिंग को प्राथमिकता दी जाती थी! जैसे आधुनिक युग में टिक्का। खाद्य संस्कृति में चार पैटर्न थे– प्रागैतिहासिक, वैदिक, मुगल और यूरोपीय। पनीर भारत में पुर्तगालियों द्वारा लाया गया था।

जैसा खाए अन्न वैसा हो मन जैसा पिए पानी वैसी हो बानी ।

प्राचीन भारतीय मान्यताओं के अनुसार हम जो भोजन ग्रहण करते है वह न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि हमारी मानसिक स्थिति और दुनिया के साथ हमारे व्यवहार को भी प्रभावित करता है। भगवद्गीता में भोजन को उसके पोषण मूल्य के आधार पर तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है।

सात्विक, राजसिक और मानसिक

सात्विक भोजन – सात्विक भोजन के शुद्धिकरण और शांतिदायक प्रभाव सर्वविदित है।

'सात्विक' भोजन हमेशा खाने के ठीक पहले तैयार किया जाता है हमेशा यह ताजा सरल रसदार आसानी से पचने वाला पौष्टिक चिकना और स्वादिष्ट होता है खाने वाले को भी शांतिपूर्ण और स्वस्थ महसूस कराता है। मानसिक जीवन शक्ति (Mental vital energy) को बढाता है भावनात्मक स्थिरता बनाए रखना है और स्पष्ट विचार प्रक्रियाओं को सुगम बनाता है।

राजसिक भोजन – शरीर और मन दोनों को स्फूर्ति प्रदान करने के लिए जाता है। अतिसक्रिता, बेचौनी, क्रोध चिडचिडापन और नींद न आने जैसी समस्याएं इन खाद्य पदार्थो के अधिक सेवन से जुडी हुई है राजसिक भोजन में स्वाद की चरम सीमा होती है चाहे वह खट्टा, तीखा, मीठा या सूखा हो यह बहुत अधिक वसा जैसे तेल या घी से तैयार किया जाता है। इसके सेवन से व्यक्ति बहुत अधिक भावुक तनाव युक्त और कई बीमारियों से ग्रसित हो जाता है।

मांस, अण्डे, मछली, दालें, हींग, मिर्च, तेज मसाले, लहसुन, प्याज आदि पदार्थ राजसिक की श्रेणी में आते है।

राजसिक आहार उन लोगों के लिए लाभदायक है जो अपने दैनिक जीवन में संयमित आक्रामकता को महत्व देते है जैसे सेना में सेवा देने वाले, व्यवसाय, राजनीति और खिलाडी।

तामसिक भोजन – तामसिक आहार में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल है जो मानसिक सुस्ती, उलझी हुई सोच और दिशा निर्देशन की हानि का कारण बनते है। ये वो भोजन है जो अधिक पके दम, किए हुए प्रसंस्कृत किए हुए, बार–बार पकाए, गर्म किए गए, बहुत अधिक चिकने भारी और जिनमें कृत्रिम परिरक्षक होते हैं। आम धारणा है कि तामसिक भोजन मांस मछली, शराब, लहसुन, प्याज तंबाकू आदि है। इनकी अधिकता भी तामसिक है।

पेस्ट्री, पिज्जा, बर्गर, चॉकलेट, शीतल पेय, तंदूरी रोटी, रूमाली रोटी, डिब्बाबंद और जमे हुए खाद्य पदार्थ अत्यधिक चाय, कॉफी जैसे केचप नूडल्स चिप्स अचार आदि इस श्रेणी में शामिल है।

आयुर्वेद का मूलभूत आहार – स्वास्थ्य की आयुर्वेदिक अवधारणा शरीर में रोग की अनुपस्थिति के विशिष्ट प्रतिमान से आंकी जाती है आचार्य सुश्रुत के अनुसार शारीरिक स्वास्थ्य में पर्यावरणीय मानसिक स्थिरता, आध्यात्मिक कल्याण, सामाजिक कल्याण, आहार और जीवनशैली की आदतें दैनिक जीवन के रूझान और जीवनशैली में नौसमी बदलाव के साथ ही विशिष्ट बीमारी का इलाज और प्रबंधन शामिल है।

आयुर्वेद के अनुसार हम सभी अपने पर्यावरण का एक सूक्ष्म जगत हैं, जो पांच तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) से मिलकर बना है, मानव शरीर में इन 5 तत्वों को तीन जैव उर्जावाद द्रव्यों जिन्हे दोष कहा गया है में बांटा गया है।

इन दोंषों को कफ (पृथ्वी और जल), पित्त (अग्नि और जल) और वात (वायु और आकाश) कहा जाता है। सभी तीनों दोष व्यक्ति में मौजूद होते है और समस्त कार्यो में अपना योगदान देते है। माता पिता के आनुवांशिक लक्षणों का भी इन पर प्रभाव पडता है तो जन्म के समय बनता है।

आयुर्वेद मे स्वास्थ्य के लिए स्वम देखभाल को महत्वपूर्ण कहा गया है कई बीमारियों का कारण खराब पाचन तंत्र (अग्नि) को भी माना गया है जो पारंपरिक पश्चिमी विचारधारा से भिन्न है। समय के साथ बीमारी किस प्रकार विकसित होती है इस प्रक्रिया में छ: चरण होते है–

1. संचयन **(Accumulation)**– तीन मुख्य दोष स्थलों में से किसी एक में स्थानीकृत होने पर विचलित होता है पेट (कफ) छोटी आंत (पित्त), बडी आंत (वात)
2. वृद्धि, (**Aggravation**) उचित देखभाल के अभाव में बडी आंत में विकार जमा हो जाते है।
3. अतिप्रवाह, (**overflow**) असंतुलित दोष रक्त संचार के माध्यम से

पूरे शरीर में फैल जाते है।

4. गति और स्थानीयकरण (**Moving and Location**) ये दोष कमजोर अंगों व उतकों के साथ गतिशील होकर रोग स्पष्ट होने तक निष्क्रिय रूप् में जाकर जमा रहते है।
5. अभिव्यक्ति (**Manifestation**) – बीमारी के प्रारंभिक लक्षण जांचों के द्वारा पता चलते है। जैसे मधुमेह, कैंसर, डिप्रेशन आदि
6. कॉनिक, जटिलताएं (**Chronic complications & distinction**) और इस प्रकार रोग एक गंभीर रूप ले लेता है।

आयुर्वेद, मनोविज्ञान और अव

Entric nervous system (ENS)आंतरिक तंत्रिका तंत्र जिसे आमतौर पर दूसरा मस्तिष्क माना जाता है। GI प्रणाली में स्थित न्यूरॉन्स का एक संग्रह है और लगभग 100 मिलियन न्यूरॉन्स और 30 से अधिक विभिन्न न्यूरोट्रांसमीटर्स घर है। आधुनिक युग में सिरेटोनिने की दवाईयां दी जाती है जो डिप्रेशन रोधक होती है। शरीर का अधिकांश सिरेटोनिन GI Track के भीतर पाया जाता है और मुख्य रूप से आहार, व्यायाम, प्रकाश के संपर्क और सकारात्मक भावनाओं द्वारा निर्मित होता है।

उच्च कैलोरी सेवन से औद्योगिक देशों में हदय रोग, टाइप–टू–मधुमेह और मोटापे की ज्यादा समस्या है।

अमा यानि (आयुर्वेद के अनुसार शरीर मे विषाक्त कार्यो की जड)–

आयुर्वेद प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति हमें सिखाती है कि स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारियों से मुक्ति ही नही बल्कि शरीर, मन और आत्मा में संतुलन बनाए रखना भी है।

अमा आयुर्वेद की अवधारणा है जिसे अक्सर पाचन और चयापचय (अग्नि) के कमजोर होने पर बनने वाली अग्नि, अवशेषों के रूप में वर्णित किया जाता है। समय बीतने के साथ यह शरीर की नाडीयों को बाधित कर देता है और दोषों के संतुलन को बिगाड देता है और ओजस (शक्ति और लचीलेपन से जुडा महत्वपूर्ण तत्व) को कम कर देता है इससे शरीर रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है जिसे हम (Low Immunity) रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होना कहते है। इससे चिडचिडापन मनोदशा में उतार चढाव और ध्यान केंन्द्रित करने में कठिनाई भी होती है। त्वचा और जोडों में तकलीफ होने का भी यही कारक होता है।

योग, प्रणायम, नियमित सैर, जैसी जीवनशैली की आदतें रक्त संचार और पाचन को बेहतर बनाती है। त्रिफला, त्रिकटु और गिलोय के सेवन जैसे महत्वपूर्ण आयुर्वेदिक उपचार प्रात: गरम पानी का सेवन, पंचकर्म आदि के द्वारा स्वास्थ्य को उत्ताम बनाया जा सकता है।

(आयुर्वेद में अमा विषाक्त पदार्थो की जड को समझना) यद्यपि कई आहार कार्बन डाई ऑक्साइड और जल में उपापचयित होकर जीवन के लिए उर्जा उत्पन्न करते है पर हमारे दैनिक आहार में कुछ रसायन प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जीन अभिव्यक्ति (Gene Expression) को बदल देते है। न्यूट्रीजिनोमिक्स एक प्रणाली जैविक विज्ञान है जिसे पांच प्रमुख सिद्धांतो द्वारा समझा जा सकता है।

1. कुछ व्यक्तियों में और कुछ स्थितियों में अनुचित आहार दीर्घकालिक रोगों के लिए जोखिम से भरा हुआ है।
2. सामान्य आहार रसायन (General Food Chemical) जिन अभिव्यक्ति या जीनोम संरचना को बदल लेते है।
3. स्वास्थ्य पर आहार का आनुवांशिक प्रभाव पडता है। जैसे किसी विशेष प्रकार के भोज्य पदार्थ से एलर्जी या अपच ।
4. कुछ जीन या उनके सामान्य रूप आहार द्वारा नियंत्रित होते है जो दीर्घकालिक रोगों में भूमिका निभाते है।
5. प्रति व्यक्ति पोषण आवश्यकताओं में फेरबदल करके उसके जीन संरचना के अनुसार आहार प्राथमिकताएं बनाई जा सकती है जिससे वह कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं जैसे मधुमेह मोटापा आदि से अपने आप को सुरक्षित रख सके। इसे (Genotype diet) कहा जाता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. Journal of ayurveda and integrative medicine vol. 10 issue 1 january march 2019 page 59-66 (A Cross comparsion between ayurvedic etiology of major depressive disorder and bidirectional effect of gut dysregulation.
2. S. pole et al (2006) ayurvedic medicine the principle of traditional practice Edinburg: charchil Livingstone psychology international (2016) APA participates in the national academy of psychologists silver jubilee conference in Allahabad Psychol int news 27 (1)
3. S.K. srikanthamurthy (2004) Illustrated susiruta samohita : text English translation notes, appendices and index.
4. V.lad and R.E. Svoboda et al (2002) textbook of ayurveda valume 1 fundamental principles of ayurveda
5. V.D. lad (2006) text book of ayurveda vol.2 A complete guide to clinical assessment ayurvedic press abuquerque NM
6. D.A. Mrazek J.C. mornberger at al (1996-2013) A Review of the clinical economic and socital burden of treatment resistant dipression PS psychitr sery 65 (8) 2014 PP 977-987
7. M lyte pryan (2014) microbore endocrinal the microbiota gut brain axis in health and disease springer verlog newyork ny united states
8. Dr. DY patil ayurvedic college and research centre pune NIRF 2024
9. Jim kaplit Ann. N.Y. acead sci 1035 64-79 (2005) new York academy of sciences doi 10.1196 annals 1323.011

****