



शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की अर्धवार्षिक, सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)

3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-2.0

Vol.-2; issue-1 (Jan.-June) 2025

Page No- 136-140

©2025 Shodhaamrit (Online & Print)
www.shodhaamrit.gyanvividha.com

डॉ. आभा रानी

सहायक प्राध्यापक,
गृह विज्ञान विभाग,
एल.एन.टी. कॉलेज, बी. आर. ए.
बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर.

Corresponding Author :

डॉ. आभा रानी

सहायक प्राध्यापक,
गृह विज्ञान विभाग,
एल.एन.टी. कॉलेज, बी. आर. ए.
बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर.

स्वस्थ जीवन शैली में आहार की भूमिका

सारांश :

वायु एवं जल के बाद आहार मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता है। शरीर की वृद्धि एवं विकास, कोशिकाओं एवं तंतुओं की मरम्मत, रोगों से रक्षा, नियंत्रण एवं प्रजनन कार्यों के लिए आहार आवश्यक है। आहार में वे सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहते हैं जो शरीर के सभी कार्यों को संपन्न करने के लिए आवश्यक है। स्वस्थ आहार में ताजे फल, सब्जियां और आवश्यक पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण मौजूद रहते हैं। प्रत्येक प्राणी को अपने वृद्धि और विकास के लिए स्वस्थ आहार की आवश्यकता होती है। पोषक तत्वों से भरपूर आहार व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ आहार और सही पोषण व्यक्ति, समाज और देश के विकास हेतु जरूरी है। आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहना और सही पोषण प्राप्त करना एक बड़ी चुनौती बन गई है। आधुनिक जीवन शैली में व्यस्तता, कम आत्म सम्मान, अवसाद, चिंता, भावनाओं से निपटने में परेशानी इत्यादि व्यक्ति को अस्वस्थकर आहार को अपनाने के लिए प्रेरित करती है जिससे बीमार युवाओं की तादाद बढ़ती जा रही है। यह शोध पत्र इस बात की जांच करता है कि विभिन्न तरीकों से सभी को जानकारी प्रदान करके स्वस्थ जीवन शैली को कैसे बढ़ाया जा सकता है? प्रस्तुत आलेख में स्वस्थ जीवन शैली में आहार की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।

मुख्य शब्द : जीवन शैली, आधुनिकीकरण, फास्ट फूड , जंक फूड , स्थानीय आहार, परंपरागत आहार।

प्रस्तावना :

वायु एवं जल के बाद आहार मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता है। आहार से शरीर को ऊर्जा, पौष्टिक तत्व एवं उष्मा प्राप्त होती है जिससे

शरीर की विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं संपन्न होती है। शरीर की वृद्धि एवं विकास, कोशिकाओं एवं तंतुओं की मरम्मत, रोगों से रक्षा, नियंत्रण एवं प्रजनन कार्यों के लिए आहार आवश्यक है। आहार में वे सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहते हैं जो शरीर के सभी कार्यों को संपन्न करने के लिए आवश्यक है। प्रत्येक प्राणी के जीवन के लिए आहार आवश्यक है। अत्यंत सूक्ष्म जीवाणुओं से लेकर बृहद जंतुओं, मनुष्यों तथा पेड़ पौधों को आहार ग्रहण करना पड़ता है। पेड़ - पौधे अपना आहार पृथ्वी से अकार्बनिक लवण और जल लेकर, वायु से कार्बन डाइऑक्साइड लेकर, सूर्य की रोशनी में तैयार करते हैं। पौधों को बढ़ने, फूल, फल, बीज और अधिक पत्तियाँ तैयार करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा उन्हें उनके द्वारा तैयार किए गए भोजन से प्राप्त होती है। इसके अलावे पौधे भोजन का उपयोग नई कोशिकाएं बनाने और क्षति की मरम्मत के लिए भी करते हैं। पौधे द्वारा तैयार किया गया अतिरिक्त भोजन उसके विभिन्न भागों जैसे फल, तना, जड़ या पत्तियों में संग्रहित होता है। मनुष्य और अन्य जंतु इस भोजन को खाते हैं। इस प्रकार उनको बना बनाया आहार मिल जाता है।

सक्रिय और स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थकर आहार आवश्यक है। जब व्यक्ति स्वस्थ होगा तभी अपने परिवार एवं समुदाय की आवश्यकताओं पर ध्यान लगाएगा और उसमें परिवर्तन लाने के लिए क्रियाशील होगा। स्वस्थ आहार और सही पोषण व्यक्ति, समाज और देश के विकास हेतु जरूरी है। स्वस्थ और संतुलित आहार खाना अच्छे स्वास्थ्य की ओर पहला कदम है। तात्पर्य यह है कि स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए सही अनुपात में विभिन्न स्वस्थकर खाद्य पदार्थ खानी चाहिए। स्वस्थ आहार में ताजे फल, सब्जियां और आवश्यक पोषक

तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण मौजूद रहते हैं। आवश्यक पोषक तत्वों के कमी के कारण शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ता है और व्यक्ति कुपोषण एवं गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकता है। अतः यह स्पष्ट है कि आहार और पोषण का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य, आर्थिक सामाजिक स्थिति एक दूसरे से गंभीर रूप से जुड़े होते हैं। यह शोध पत्र इस बात की जांच करता है कि विभिन्न तरीकों से सभी को जानकारी प्रदान करके स्वस्थ जीवन शैली को कैसे बढ़ाया जा सकता है? प्रस्तुत शोध पत्र में स्वस्थ जीवन शैली में आहार की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।

अध्ययन पद्धति :

प्रस्तुत शोध पत्र द्वितीयक तथ्यों पर आधारित है जिन्हें विभिन्न समाचार पत्रों, प्रकाशित पुस्तकें, विद्वानों के आलेखों से संकलित कर विश्लेषण किया गया। तथ्यों के विश्लेषण के पश्चात परिणाम एवं विवेचना प्रस्तुत किया गए।

परिणाम एवं विवेचना :

प्रत्येक प्राणी को अपने वृद्धि और विकास के लिए स्वस्थ आहार की आवश्यकता होती है। पोषक तत्वों से भरपूर आहार व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दुर्भाग्य से हमारे देश की नई पीढ़ी के आहार में अस्वस्थकर खाद्य पदार्थों जैसे जंक फूड और फास्ट फूड शामिल हो रहे हैं। इन खाद्य पदार्थों में वसा, चीनी और नमक की अधिकता होती है, जिसका दीर्घकालीन स्वास्थ्य संबंधी परिणाम देखने को मिल रहे हैं। आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में स्वस्थ रहना और सही पोषण प्राप्त करना एक बड़ी चुनौती बन गई है। आधुनिक जीवन शैली में व्यस्तता, कम आत्म सम्मान, अवसाद, चिंता, भावनाओं से निपटने में परेशानी इत्यादि व्यक्ति

को अस्वस्थकर आहार को अपनाने के लिए प्रेरित करती है। व्यस्त कार्यक्रम, लंबे काम के घंटे और अनियमित खान-पान की आदतें युवाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। पहले जो बीमारी 40 वर्ष के बाद होती थी, वे अब 18 से 35 वर्ष में होने लगी है। जैसे मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, एनीमिया, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप इत्यादि बीमारियाँ तेजी से युवाओं में देखी जा रही है। इसके पीछे की वजह है आधुनिकता जिसने युवाओं की जीवन शैली को बदलकर रख दिया है³। आधुनिकीकरण ने दिन और रात के भेद को खत्म कर दिया है। अब देर रात तक जागना सुबह देर से उठाना और इसके बाद काम पर चले जाना ही दिनचर्या हो गई है। ऐसे में खान-पान प्रभावित होना लाजिम है। इसका सीधा प्रभाव युवाओं के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। आज की युवा पीढ़ी ज्यादातर फास्ट फूड, जंक फूड या फिर होटल में खाना पसंद करती है। लेकिन बाहर के खाने में मौजूद ट्रांस फैट, अधिक सोडियम, चीनी, अत्यधिक कैलोरी सेहत के लिए हानिकारक है। इससे रक्त में अच्छा कोलेस्ट्रॉल के बजाय खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है जिसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा हृदय संबंधी बीमारियों की आशंका बढ़ने लगती है⁴। रिफाइंड आटा और ट्रांस फैट किडनी और लीवर की कार्य क्षमता को प्रभावित करते हैं। इससे कई तरह के छोटी-छोटी बीमारियों का खतरा रहता है। हमारे शरीर में खाद्य पदार्थों को पोषक तत्व में बदलने के लिए हमें पाचन तंत्र की आवश्यकता होती है। हमारी खराब जीवन शैली हमारे पाचन तंत्र पर बुरा असर डालती है। लंबे समय तक रहने से यह स्थिति गंभीर बीमारियों का रूप ले लेती है। गोरखपुर एम्स के मेडिसिन विभाग के डॉक्टर अजय मिश्रा ओपीडी में आने वाले मरीजों की जांच के दौरान पाया कि अस्वस्थ जीवन शैली और अनियंत्रित खान-पान के कारण लोगों की आंतें कमजोर हो रही है

जिससे पाचन संबंधी समस्याओं के साथ-साथ सर दर्द, अनिद्रा महिलाओं में मासिक अनियमितता और रुमेटाइड गठिया जैसी समस्याएं देखने को मिल रही है⁵।

आज की आधुनिक जीवन शैली में हर व्यक्ति एक दूसरे से आगे बढ़ना चाहता है इसलिए उन पर जीवन में सफल होने का काफी दबाव होता है। लगातार तनाव में रहने से लेप्टिन, ग्रेलिन और कॉर्टिसोल का स्तर प्रभावित होता है जिसका सीधा प्रभाव, भूख, पाचन, तंत्र और मेटाबॉलिज्म पर पड़ता है। तनाव के दौरान जंक फूड और फास्ट फूड खाने का मन करता है। इनसे तुरंत ऊर्जा मिलती है और व्यक्ति बेहतर महसूस करता है। इससे वजन बढ़ने लगता है⁶। उत्तम स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक एवं संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है जिससे बीमारियों से बचा जा सकता है। संतुलित आहार तनाव को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है⁷। स्वस्थ रहने के लिए घर के ताजा और स्वस्थकर खाद्य पदार्थों की जरूरत होती है। अच्छा पोषण न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधरता है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से अधिक सशक्त महसूस करता है जिससे कामकाजी जीवन में अधिक प्रभावी और आत्मविश्वास से भरपूर तरीके से प्रदर्शन कर पाता है जिससे व्यक्ति की उत्पादकता बढ़ती है⁸। सही पोषण वाला स्वस्थ आहार जिसमें पर्याप्त मात्रा में ताजा और साबूत खाद्य पदार्थ युक्त विभिन्न आहार शामिल होते हैं व्यक्ति में स्वस्थ वजन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बचपन में स्थापित स्वस्थ आदतें वयस्क होने पर भी जारी रहते हैं। इसलिए बच्चों को जितने अधिक स्वस्थ विकल्प दिए जाएंगे, उतना ही

बेहतर होगा। आहार में किन-किन चीजों को शामिल करें की सेहत व पोषण से परिपूर्ण शरीर रहे? इसके लिए योजनाएं बनाने की जरूरत है। स्थानीय और मौसमी खाद्यान्नों का चयन करने की जरूरत है जो ताजा और पौष्टिक होते हैं। स्थानीय रूप से उपलब्ध अनाज जैसे कि चावल, कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। गेहूं फाइबर, विटामिन एवं मिनरल्स का स्रोत है जिसे रोटी के रूप में या ओट्स के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। दाल पोषक के रूप में प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स का अच्छा स्रोत है^{9,10}। हरी साग- सब्जियां जैसे पालक, मेथी, ब्रोकली, मूली, गाजर, टमाटर, चुकंदर आदि के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। फलों में स्थानीय रूप से उपलब्ध केला, अमरुद, आम, तरबूज, खीरा इन सबों के सेवन से शरीर को पोषक तत्व की प्राप्ति होती है^{11,12}। परंपरागत स्थानीय आहार न केवल शरीर को पोषक तत्व प्रदान करते हैं बल्कि सामाजिक और पारिस्थितिक संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक है। पारंपरिक अनाज जिन्हें मोटा अनाज भी कहा जाता है भारत की समृद्ध परंपरा का एक अभिन्न हिस्सा रहे हैं। ज्वार, बाजरा, रागी, सांवा, कोदो, कुटकी जैसे अनाज प्राचीन समय से भारतीय आहार का हिस्सा रहे हैं। इनमें उच्च मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ग्लूटेन मुक्त, उच्च फाइबर और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होने के कारण यह आधुनिक जीवन शैली की बीमारियों जैसे मोटापा और मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप जैसे बीमारियों की रोकथाम में सहायक होते हैं। इसके अलावा यह अनाज जलवायु अनुकूल है क्योंकि इनमें कम पानी की आवश्यकता होती है और यह सूखे तथा प्रतिकूल परिस्थितियों में भी फलते-फूलते हैं। इन पारंपरिक अनाजों को अपने आहार में

शामिल करने से सेहत अच्छी हो सकती है¹³। पहले के जमाने में जब पारंपरिक अनाज लोगों के आहार का हिस्सा था तब इतनी बीमारियां नहीं होती थी जितनी की आजकल के लोगों को हो रही है। पहले खानपान से बीमारियों को ठीक किया जाता था। हर बीमारी का इलाज हमारे रसोई घर में था। आज के आधुनिक दौर में बीमारियां बढ़ती जा रही है। इनको रोकने के लिए पौष्टिक भोजन की जरूरत है जो की परंपरागत खानपान के तरीकों एवं स्थानीय उपलब्ध साग-सब्जियां एवं फलों से संभव है। स्थानीय भोजन सामग्री में रोग निवारण शक्ति भी पाई जाती है जिससे शरीर हिष्ट पुष्ट एवं रोग से मुक्त रहता है।

निष्कर्ष :

सक्रिय और स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थकर आहार आवश्यक है। अच्छा पोषण न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधरता है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। आज की आधुनिक जीवन शैली में हर व्यक्ति पर जीवन में सफल होने का काफी दबाव होता है जिसके कारण वह खान-पान को प्राथमिकता नहीं दे पाते हैं। आदमी फास्ट फूड और जंक फूड का अत्यधिक सेवन करने लगा है। यह पोषण में कम होते हैं। पोषक तत्वों के कमी के कारण शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ता है और व्यक्ति कुपोषण एवं गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकता है। स्वस्थ रहने के लिए घर के ताजा और स्वस्थ कर खाद्य पदार्थों की जरूरत होती है। स्थानीय रूप से उपलब्ध अनाज जैसे कि चावल, कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। गेहूं फाइबर, विटामिन एवं मिनरल्स का स्रोत है जिसे रोटी के रूप में या ओट्स के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। दाल पोषक के रूप में प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स का अच्छा स्रोत है। हरी साग- सब्जियां जैसे पालक, मेथी, ब्रोकली, मूली, गाजर, टमाटर, चुकंदर आदि के सेवन

से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। फलों में स्थानीय रूप से उपलब्ध केला, अमरुद, आम, तरबूज, खीरा इन सबों के सेवन से शरीर को पोषक तत्व की प्राप्ति होती है। परंपरागत स्थानीय आहार न केवल शरीर को पोषक तत्व प्रदान करते हैं बल्कि सामाजिक और पारिस्थितिक संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक है।

संदर्भ सूची:

1. Shakuntala Manay. N and Shadaksharaswamy.M (2008); Foods Facts and Principles, New Age International(P) Limited, Publisher, New Delhi, Page no- 01-02, 223-225.
2. वर्मा .पी और पांडे. के (2017)(आधुनिक गृह विज्ञान आहार एवं पोषण, साइंटिफिक बुक कंपनी, अशोक राजपथ – पटना, पृष्ठ- 140 से 143.
3. हिंदुस्तान हिंदी दैनिक अखबार, मुजफ्फरपुर, 16 मई 2025, पृष्ठ- 17
4. हिंदुस्तान हिंदी दैनिक अखबार, मुजफ्फरपुर, 16 मई 2025, पृष्ठ- 17.
5. हिंदुस्तान हिंदी दैनिक अखबार, मुजफ्फरपुर, 05 मई 2025, पृष्ठ- 16.
6. Mudambi.S.R and Rajagopal.M.V (2012); Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy, New Age International(P) Limited, Publisher, New Delhi, Page no- 139- 140.
7. Srilakshmi.B (2019); Dietetics, New Age International(P) Limited, Publisher, New Delhi, Page no- 18-19.
8. नारायण . सुधा, आहार नियोजन, पृष्ठ-241 ,रिसर्च पब्लिकेशन, जयपुर-2.
9. Gopalan, C.; Ramasastri, B.V. and Balasubramaniam, S.C.(1989). Nutritive value of Indian foods. National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad,India.
10. शैरी.जे.पी.(1985); पोषण एवं आहार विज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, पृष्ठ- 167-175.
11. वर्मा .पी और पांडे. के (2017)(आधुनिक गृह विज्ञान आहार एवं पोषण, साइंटिफिक बुक कंपनी, अशोक राजपथ – पटना, पृष्ठ- 140 से 143.
12. Gopalan, C.; Ramasastri, B.V. and Balasubramaniam, S.C.(1989). Nutritive value of Indian foods. National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad,India.
13. Shakuntala Manay. N and Shadaksharaswamy.M (2008); Foods Facts and Principles, New Age International(P) Limited, Publisher, New Delhi, Page no- 01-02, 223-225.

•