वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर

आयुर्वेदोक्त अग्नि व आहार

मनुष्य शरीरात वाढ, झीज, झीज भरून निघणे या क्रिया अव्याहत चालू असतात. श्वास, प्रच्छ्वास, जलसेवन, अन्न-ग्रहण, धारण, पचन, पोषण या मूलभूत कर्मांद्वारे शरीराला रूप, रंग, आकार येतो. यांच्या योग्य प्रमाणात सेवनामुळे प्रभा, मेधा, कांती वाढते. मनाचे पोषण योग्य आहार, त्याचे यथायोग्य पचन यामुळे होते.

अग्नि

शरीरातील दोष, धातू, मल यांचा एकत्रित परिणाम स्वरूप शरीरगत उष्णता तयार होते. त्यास अग्नि म्हणतात (अष्टांगसंग्रह संहिता). हा उत्पन्न झालेला ऊष्मा आहारपचन आणि शरीरातील सप्तधातूंचे पचन व पोषण करतो. शरीरास शक्तीदायी ठरतो. शरीरातील पचनक्रियेबद्दल आपण यापूर्वी पाहिले. पाचक रसांमध्ये असणारी ही आग्नेय शक्ती पचनक्रिया सुरळीत पार पाडते.

अग्निमूलं बलं पुंसाम्

हा अग्नि शरीरात योग्य प्रमाणात असला की योग्य पचन, पोषक तत्वांची निर्मिती आणि शरीराचे धारण पोषण होते. आपल्याला त्याची जाणीव ''भूक लागणे'' या स्वरूपात होते. या अग्निच्या योग्य कार्य करण्यावर आपल्या शरीराचे बल, शक्ती अवलंबून असते. आधीचे खाल्लेले अन्न व्यवस्थित पचले की भूक लागते आणि त्यावेळी जेवण, न्याहारी इ. केल्यास शरीर पुष्ट होते. त्यामुळे स्वस्थ राहण्यासाठी मनुष्याने या अग्नीचे रक्षण करावे. भूक लागली असताना अन्नग्रहण करावे.

आहार

आह्रियते इति आहारः।

सेवन केला जातो तो आहार. मुखाद्वारे आपण वेगवेगळ्या स्वरूपात, वेगवेगळ्या चवीचे अन्न ग्रहण करतो.

आहाराचे खाण्याच्या पद्धतीनुसार वर्गीकरण:

चावून खाण्यायोग्य, जसे पोळी, फुटाणे, फळे, लाह्या.

चाटून खाण्यायोग्य, जसे पंचामृत, श्रीखंड.

पिण्यायोग्य, जसे पाणी, आमटी, सूप, सरबत.

ऋतू व प्रकृतीनुसार या प्रकारच्या आहारीय पदार्थांचे सेवन कमी–अधिक प्रमाणात करावे.

रुग्णांनीही आहाराचे विशेष पथ्य पाळावे. असे विचारपूर्वक भोज्य पदार्थ भक्षण केल्यास आहाराने शरीराचे व्यवस्थित पोषण होते.

आहार सेवन करण्याची योग्य पध्दत:

उष्ण, स्निग्ध, योग्य प्रमाणात, पूर्वीचे अन्न पचल्यावर, प्रकृतीस अनुकूल, योग्य ठिकाणी, योग्य ते पात्रादि सगळे उपलब्ध असताना, खूप घाई किंवा खूप वेळ न लावता, वायफळ बोलणे टाळून, मोठमोठ्याने हसणे टाळून, मनःपूर्वक आहार सेवन करावा. लक्षपूर्वक अन्नसेवन करावे. (चरक संहिता)

आहार चक्र व रूक्ष, स्निग्ध आहार

शरीराचे आहार पचनाचे चक्र अव्याहत चालू असते. व्यवस्थित झोप झाली की सकाळी उठल्यावर शरीराची हालचाल चालू केल्यानंतर जेव्हा अग्निचे कार्य चालू होते, तेव्हा भूक लागते, शरीरात उष्णता उत्पन्न होते. त्यावेळी पोषक आहार सेवन करावा. आपल्या कामाच्या स्वरूपानुसार हा आहार ठरवावा. या आहाराचे शरीरात प्रथम पचन होते आणि शरीरास योग्य ती पोषणमूल्ये मिळतात. याचप्रमाणे पुढील कामाच्या स्वरूपानुसार आहार सेवनाच्या वेळा ठरवून, आहाराचे स्वरूप व प्रमाण ठरवून सेवन करावे. आहार पचनास ३ ते ४ तास वेळ द्यावा.

प्रत्येक मनुष्याला त्याच्या कामाचे स्वरूप व प्रकृतीनुसार आहारात योग्य ते पदार्थ घेणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, बैठे काम, बुद्धीचे अधिक असल्यास पचायला हलका पण बुद्धिवर्धक आहार आणि बैठे काम, हाताचे अधिक असल्यास शक्तीवर्धक आहार सेवन करावा. प्रकृती उष्ण असल्यास उष्णता उत्पन्न करणारे मसाले कमी वापरावे, केळी, दूध, तूप, गोड पदार्थ घ्यावेत आणि प्रकृती शीत असल्यास सुंठ, मीरे, पिंपळी, अगोड, कमी गोड पदार्थ, कमी प्रमाणात आहार सेवन करावा. रूक्ष शरीर असल्यास तीळ, शेंगदाणे, तूप, लोणी असे पदार्थ आणि मेद वाढले असल्यास फुटाणे, लाह्या अशा पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे. सर्वरस परिपूर्ण आहार असल्यास व आहारीय पदार्थांचे सर्व पथ्य प्रकार सेवन केल्यास शरीर निरोगी राहते. सर्व रस म्हणजे गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू व तुरट चवीचे पदार्थ.

पथ्य, अपथ्य संकल्पना

स्वतःच्या प्रकृती, वय, देश, काल, व्याधी, कामाचे स्वरूप या सगळ्याचा विचार करून जो शरीर पोषक, बलवर्धक, उत्साह वर्धन करणारा आहार तो पथ्य आहार. याविरुद्ध अनुत्साह, मनाचा असमतोल, रोगोत्पादन करणारा आहार हा अपथ्य आहार आहे.

योग्य आहार

देश, काल, प्रकृती, वय, कामाचे स्वरूप यानुसार आहार ठरवावा. महाराष्ट्रातील आहार व काश्मीर किंवा राजस्थानातील आहार भारतीय आहार असला तरी स्थान भिन्नतेमुळे, वातावरण भिन्नतेमुळे त्यात फरक आहे. एकाच राज्यात हवामान, आहाराची उपलब्धता यानुसार आहारात भिन्नता असते. तरीही सर्वसामान्य महाराष्ट्रीय थाळी ही महाराष्ट्रातील सर्वसमावेशक आहार म्हणून घ्यावी.

महाराष्ट्रीय थाळीतील पदार्थ

वरण, भात, तूप, पालेभाजी, फळभाजी, गोड पदार्थ, मीठ, लिंबू, चटणी (ओली व कोरडी), कोशिंबीर,

पापड, कुरडया, लोणचं व शेवटी पाचक विडा. या आहारात पांचभौतिक आणि षड्रसयुक्त आहाराची पूर्तता होते. आधुनिक विज्ञानात सांगितलेले प्रोटीन, व्हिटॅमिन, मिनरल, फॅट्स, कार्बोहाइड्रेट हे सर्व घटक यातून मिळतात. असा परिपूर्ण आहार दर दोन ते तीन दिवसात पूर्ण करावा. या नियमाकडे दुर्लक्ष करू नये. अन्यथा शरीराला पोषक तत्वांची कमी होऊन विविध रोगांचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता आहे. अशा परिपूर्ण आहाराने शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. मनुष्य आजारांपासून दूर राहू शकतो.

दैनंदिन आहार सेवनाचे प्रमाण व योग्य काळ:

सकाळी उठल्यावर जेव्हा भूक लागते ती आणि त्यावेळी खाल्लेले अन्न पचल्यावर पुन्हा भूक लागते ती अन्न सेवनाची योग्य वेळ आहे. विशेषतः तरुण व शक्तीची कामे करणाऱ्यांनी, बालकांनी अधिक वेळा आणि इतरांनी कमी वेळा, कमी प्रमाणात अन्न सेवन करावे. पोटाच्या क्षमतेच्या १/२ किंवा २/३ अन्न सेवन, इतर भाग पाणी व अन्नवाहक वायूच्या चलनवलन, प्रक्रिया व पुरस्सरणासाठी (आहार पुढे ढकलण्यासाठी) ठेवावा.

आहाराचे घटक, त्यांचे आधुनिक विश्लेषण

- Carbohydrates - Carbon, hydrogen, oxygen यापासून तयार झालेले. याचे monosaccharides, oligosaccharides, polysaccharides असे वर्गीकरण करतात. उदा. गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी
- Fats, lipids - Fatty acids, glycerol, phospholipids, glycolipids, lipoproteins असे प्रकार आढळतात. उदा. तूप, तेल, स्निग्ध पदार्थ
- Proteins - Body builders. Amino acid chains (polypeptides), large heteropolymorphic molecules. Carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen, sulphur, phosphorus, iron हे वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रोटीन पदार्थात असतात. उदा. डाळी, कडधान्ये, मांस व अंडी इ.
- Minerals - Calcium, iron, zinc, sodium, potassium, magnesium, phosphorus, iodine, copper, selenium, सर्व प्रकारच्या आहारीय पदार्थांच्या सेवनाने मिळतात.
- Fibre - भाज्या, कोंडा न काढलेले धान्य
- Vitamins - फळे, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ, भाज्या

भूक वाढविणारे (अग्निवर्धक) काही पदार्थ:

- लवणार्द्रक भक्षण – जेवणापूर्वी किंचित मीठ व आले खाणे
- दाडिमावलेह
- द्राक्षासव व द्राक्षारिष्ट
- सोप, ओवा
- गरम जेवणाबरोबर अल्प प्रमाणात तूप
- आहारात हिंग
- किंचित गरम पाणी पाचक असते व भूक वाढविते.

डाळींविषयी : (संदर्भ – चरकसंहिता)

मुगाची डाळ – चवीला तुरट, शरीरात रूक्षताकारक, पचायला हलकी, कफपित्तहर, भक्षणास उत्तम

तुरीची डाळ – कफपित्तहर, वातकर, रूक्षताकारक

हरभरा डाळ – पचायला हलके, शीत गुणाचे, चवीला तुरट, शरीरात रूक्षताकारक

रूक्षता कमी करण्यासाठी डाळी गरम सूपस्वरूपात, तेल वा तुपासह सेवन कराव्यात.

***

वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर
mrunal.warnekar@gmail.com