

Food and Ayurveda

આપણો ખોરાક આપણા શરીર ઘડતર માટે આવશ્યક પરિબલ છે. આયુર્વેદ અનુસાર , રોગ અવસ્થામાં યોગ્ય ખોરાક દવા સમાન છે. જણાવવામાં આવેલ છે કે...

‘આહાર યોગ્ય હોય તો દવાનું શું કામ અને

આહાર અયોગ્ય હોય તો દવા કરે શું કામ’

અર્થાત યોગ્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો દવાની જરૂર પડતી નથી અને અયોગ્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો દવા દ્વારા ઈચ્છિત પરિણામ મેળવી શકતા નથી.

આયુર્વેદમાં છ રસો જણાવેલ છે.

આહાર છ રસોયુક્ત હોવો જોઈએ જેમકે... મધુર(ગળ્યો), અમ્લ(ખાટો), લવણ(ખારો), કટુ(તીખો), તિક્ત(કડવો), કષાય(તૂરો). બધા રસોનો ઉપયોગ/અભ્યાસ શરીરમાં બળ અને આરોગ્ય આપનાર છે. કોઈ એક, બે કે ત્રણ રસોનો અતિઉપયોગ/અભ્યાસ શરીરમાં દૌર્બલ્ય અને અનારોગ્ય કરનાર છે.

આહારનો સમય:

મનુષ્યએ ભૂખ લાગે ત્યારે જ આહાર લેવો યોગ્ય છે. બપોરનો આહાર ૧૨.૩૦ થી ૦૧.૩૦ સુધીમાં લેવો જોઈએ કારણ કે આ સમય પિત્તની વૃદ્ધિનો છે. અને પિત્ત આહાર પાચન માટે આવશ્યક ઘટક છે. રાત્રિનો આહાર સાજે ૦૬.૩૦ થી ૦૭.૩૦ સુધીમાં લેવો જોઈએ અને તે બપોરના આહાર કરતા ઓછો અને પચવામાં હલકો લેવો જોઈએ.

આહારની માત્રા

- નીરોગી મનુષ્યએ આહારની માત્રામાં, તેની હોજરીના ૫૦% ઘન આહાર, ૨૫% પ્રવાહી ખોરાક અને ૨૫% ભાગ ખાલી રાખવો જોઈએ. જેથી દોષોનું સંચરણ અને પાચન પ્રક્રિયા યોગ્ય થઈ શકે.
- રોગી મનુષ્યએ આહારની માત્રામાં, તેની હોજરીના ૩૩% ઘન આહાર, ૩૩% પ્રવાહી ખોરાક અને ૩૩% ભાગ ખાલી રાખવો જોઈએ. જેથી દોષોનું સંચરણ અને ન પચેલ ખોરાકનું પાચન યોગ્ય થઈ શકે.

આહારમાં રસોનો ક્રમ

આહાર લેતી વખતે મધુર(ગભ્યા) વ્યંજનો પહેલા લેવા, અમ્લ(ખાટા) અને લવણ(ખારા) વ્યંજનો આહારની વચ્ચે લેવા તથા કટુ(તીખા), તિક્ત(કડવા) અને કષાય(તુરા) વ્યંજનો આહારમાં છેલ્લે રાખવા જોઈએ.

આહાર લેવાની પદ્ધતિ:

- જમ્યા પહેલાં ચહેરા અને હાથ પગ ધોવા. બેઠક સ્થિતિમાં પ્રેમાળ વ્યક્તિઓ સાથે એકાંતમાં,ક્રોધ,શોક ,ભય,ચિંતા,ઈર્ષ્યા જેવા ભાવોને ત્યજીને અને સુખદ વાતાવરણમાં સ્વચ્છ જગ્યાએ આહાર લેવો.
- આહાર અગાઉના આહારના સંપૂર્ણ પાચન પછી અને ભૂખ લાગે ત્યારે અને ચોખ્ખો ઓડકાર આવે ત્યારે લેવો જોઈએ.
- આહાર એકરૂપતા પામે ત્યાં સુધી ચાવીને પછી ગળે ઉતારવો.
- ઘન અને કઠણ વ્યંજનો લીધા પછી નરમ અને પ્રવાહી લેવો જોઈએ.
- આહારની સાથે પાણી થોડું અને ઘુટડે ઘુટડે પાણી પીવું
- ભારે પદાર્થો આહાર બાદ ના લેવા જોઈએ.
- આહાર પહેલા અને આહાર સાથે ઠંડા પીણા પીવા નહિં તથા ભોજન દરમિયાન મોટા જથ્થામાં પ્રવાહી પીવું ન જોઈએ. નહિતર તેનાથી પાચન નબળું પડશે.
- અતિશય ગરમ અને તીખા આહારનો ઉપયોગ પાચન નબળું કરે છે. ઠંડી અને સૂકી વાનગીઓથી પાચન વિલંબિત થાય છે. વધારાની ગરમી આપીને તૈયાર થયેલ તથા બીજી વખત ગરમ કરેલ ખોરાક લેવાથી પાચન નબળું થવાની સાથે શરીરમાં ઝાની થાય છે. આથી આવો આહાર લેવાનું ટાળવું જોઈએ.

અયોગ્ય આહાર (વિરુદ્ધ આહાર)

- ફળો અને દૂધનો સાથે ઉપયોગ.
- દૂધ સાથે ખારા / ખાટા પદાર્થનો ઉપયોગ
- દારૂ, દહીં અથવા મધ પછી ગરમ પીણાંનો ઉપયોગ
- એકસાથે ઠંડા અને ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ

અપચ્ચ આહારનો ઉપયોગ ચામડી વિકૃતિઓ, હોજરી-આંતરડાની તકલીફ, પાંડુ, નપુંસકતા, મૃત્યુ માટે જવાબદાર બને છે. તેથી અપચ્ચ આહાર ટાળવો જોઈએ.

આહાર ઉપયોગના સામાન્ય નિયમો અનુસરવાથી થતા લાભો:

આપ કેટલો આહારનો ઉપયોગ કરો છો તેના કરતા આપ કેવા આહારનો ઉપયોગ કરો છો તે વધારે મહત્વનું છે. યોગ્ય આહાર પણ અયોગ્ય વિધિથી લેવામાં આવે તો તેનું પાચન ન થતા અજીર્ણ સંબંધિત રોગો થાય છે. આથી યોગ્ય આહાર સાચી વિધિથી લેવામાં આવેતો પાચન અને આરોગ્ય સુધારે છે.



આહાર વિષે કરવા યોગ્ય અને ન કરવા યોગ્ય આચરણ -

- ટેલિવિઝન જોતી વખતે, અતિશય વાતચીત અથવા વાંચન કરતી વખતે આહાર સેવન ન કરવું. આહારમાં સંપૂર્ણ ધ્યાન અને મન રાખીને જમવું.
- આહાર બાદ તરત ફળ ખાવા નહીં. જમ્યા પછી બે કલાક અથવા ભોજન પહેલાં એક કલાક પહેલા ફળ લેવા.
- ભોજન પછી થોડા સમય (100 પગલાંઓ) ચાલો જેના થી પાચન કરવામાં મદદ થશે.
- જમ્યા પછી એક કલાક અંદર કોઈ મુસાફરી, કસરત અથવા જાતીય સંભોગ ન કરવો.
- મુસાફરી, શ્રમ/કસરત અથવા જાતીય સંભોગ પછી ભોજન ટાળો.
- જ્યારે તરસ લાગી હોય ત્યારે આહાર અને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પાણી ટાળવું.
- ભૂખ વગર અને ભોજન બાદ આહાર લેવાનું ટાળો.
- ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ભોજન ન કરવાથી શરીરનો દુખાવો, મંદાગ્નિ, ઢીલાપણું, ચક્કર અને સામાન્ય કમજોરી થાય છે, તેથી ભૂખ દબાવવી નહિં.
- બપોરના ભોજન બાદ છાસ તેમજ સાંજના ભોજન બાદ દૂધ લેવું જોઈએ.
- મૂળા, મોગરી તેમજ દહીં એ સાંજ પછી લેવું જોઈએ નહીં.

તાજા, ગરમ, પૌષ્ટિક, સુપાચ્ય અને સાત્વિક ખોરાક જમવાથી તંદુરસ્ત જીવન અને દીર્ઘ આયુષ્ય જાળવી રાખવામાં મદદ મળે છે.

सर्वे सन्तु निरामयाः

* GUJARAT STATE * NOITIYAN * ASSOCIATION *