



आहार का प्रभाव: स्थौल्य के लिए एक संपूर्ण दृष्टिकोण

डॉ श्रद्धा सिंह

एसोसिएट प्रोफेसर

विजयश्री आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और अस्पताल भोपाल

सारांश

आयुर्वेद, जो जीवन का विज्ञान है, केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि रोगों की जड़ तक पहुंचने और संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने पर बल देता है। आचार्य चरक ने आहार को त्रयोपस्तंभों में प्रथम स्थान दिया है, जिससे स्पष्ट होता है कि आहार केवल पोषण का साधन नहीं, बल्कि आरोग्य और दीर्घायु का आधार है। इसमें बताया गया है कि अनुचित आहार और जीवनशैली अनेक रोगों की उत्पत्ति का कारण बनते हैं। आयुर्वेद में आहार का निर्धारण व्यक्ति की प्रकृति, पाचन शक्ति, ऋतु, स्थान और रोग की प्रकृति के अनुसार किया जाता है, जिससे इसका वैज्ञानिक दृष्टिकोण स्पष्ट होता है।

विशेष रूप से स्थौल्य (मोटापा) को एक सामाजिक और चिकित्सीय समस्या माना गया है, जिसे अष्ट-निंदित पुरुषों में गिना गया है। यह रोग अनुचित आहार-विहार और व्यायाम की कमी का परिणाम होता है। अतः यह शोध दर्शाता है कि यदि आयुर्वेदिक आहार नियमों का पालन किया जाए, तो रोगों की रोकथाम और स्वस्थ, संतुलित जीवन की प्राप्ति संभव है।

कीवर्ड - त्रयोपस्तंभ, स्थौल्य, आहार, अग्नि, पोषण, आयुर्वेद, जीवनशैली, मोटापा, चरक संहिता

परिचय

मानव शरीर की वृद्धि और एक स्वस्थ शरीर में रोगों की उत्पत्ति आहार पर निर्भर करती है। आचार्य चरक ने आहार को जीवन के तीन आधार स्तंभों (त्रयोपस्तम्भ) में प्रथम स्थान पर रखा है। अनुचित आहार सेवन और जीवनशैली के तरीके ही स्वास्थ्य समस्याओं के मुख्य कारण हैं। आजकल लोग अपने आहार का सही ध्यान नहीं रखते, या तो व्यस्त दिनचर्या के कारण या अन्य किसी कारणवश। वर्तमान समय में, विज्ञान तेजी से विकसित हो रहा है, और साथ ही स्वास्थ्य समस्याओं की संख्या भी बढ़ रही है। हमारे द्वारा लिया गया आहार

ही शरीर में धातु तत्वों और विभिन्न चयापचय उत्पादों के निर्माण का आधार होता है। यह भोजन शरीर की धातुओं को "स्रोतस" नामक सूक्ष्म शरीर नलिकाओं के माध्यम से पोषण प्रदान करता है।

भोजन यह निर्धारित करता है कि शरीर और मन किसी रोग को सहन करने में सक्षम है या नहीं (p. 1)। आहार ही जीवन की उत्पत्ति का कारण है, और साथ ही रोगों की उत्पत्ति का भी।

आधुनिक युग में, **मोटापा** (Obesity) एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनकर उभरा है, चाहे वह विकसित देश हों या विकासशील। इसे सार्वजनिक स्वास्थ्य की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक माना गया है। आयुर्वेद में इसे "स्थौल्य" कहा गया है और यह एक "मेदोरवह स्रोतोगत विकार" है।

आयुर्वेद में स्थौल्य को एक रोग के रूप में मान्यता प्राप्त है, और इसे मुख्यतः कफ दोष और मेद धातु की वृद्धि के कारण माना गया है, आहार, जीवनशैली और मानसिक स्थिति का संतुलन ही स्वस्थ जीवन की कुंजी मानी गई है

1. स्थौल्य की परिभाषा –

चरक संहिता (च.सू. 21/3–5) में स्थौल्य को इस प्रकार वर्णित किया गया है:^[1]
अर्थ: जो व्यक्ति अत्यधिक मेद (वसा) और मांस (मसल्स) से युक्त होता है, उसका शरीर भारी हो जाता है और वह विभिन्न रोगों के प्रति संवेदनशील हो जाता है

जब शरीर में अत्यधिक मेद जमा हो जाता है तो वह शरीर की स्रोतस को अवरुद्ध कर देता है, जिससे वात दोष का उचित संचरण विशेष रूप से कोष्ठ (पेट) तक सीमित हो जाता है। इसके कारण पाचन शक्ति उत्तेजित होती है और व्यक्ति जल्दी भोजन पचा लेता है, और फिर ज़्यादा खाने लगता है। इस स्थिति में व्यक्ति ऐसा आहार ग्रहण करता है जो कफ दोष और मेद धातु को बढ़ाने वाला होता है।

आचार्य चरक के अनुसार वह व्यक्ति जो मांस में समानुपात में, इंद्रियों में दृढ़ता एवं समानता से युक्त होता है और जो किसी रोग के प्रकोप से प्रभावित नहीं होता, वह उत्तम स्वास्थ्य वाला माना जाता है। ऐसा व्यक्ति भूख, प्यास, गर्मी-सर्दी, व्यायाम की थकान आदि को सहन करने में सक्षम होता है, उसमें संतुलित अग्नि (पाचन शक्ति) होती है और उसका चयापचय सामान्य रहता है।

उद्देश्य

- आयुर्वेद में स्थौल्य की अवधारणा का अध्ययन । ^[2]
- स्थौल्य के लिए आयुर्वेदिक आहार उपचार का अध्ययन । ^[3]

उपचारसिद्धांत

जो रोग अति पोषण (संतर्पण) के कारण उत्पन्न होते हैं, उनका उपचार अपतर्पण (उपवास, अल्प आहार, रूक्ष आहार) से किया जाना चाहिए । ^[1]

मोटापे के आहार प्रबंधन के आधुनिक सिद्धांत –

1. शरीर के वजन को धीरे-धीरे और क्रमशः घटाना, ताकि वह आदर्श वजन के अधिक निकट पहुंच सके।
2. प्राप्त किए गए वजन घटाव को बनाए रखना ।
3. हृदय रोग या मधुमेह जैसी जटिलताओं की रोकथाम करना ।

संशोधित पोषण संबंधी ज़रूरतें –

1. ऊर्जा–

व्यक्ति की आवश्यकता के अनुसार, एक दिन के आहार से 500–1000 किलो कैलोरी कम करनी पड़ती है । सामान्यतः प्रतिदिन 500 किलो कैलोरी की कमी से लगभग 450 ग्राम प्रति सप्ताह वजन घटता है । प्रतिदिन 1000 किलो कैलोरी की कमी से लगभग 900 ग्राम प्रति सप्ताह वजन घटता है ।

ऊर्जा में कमी 1000 से 1200 किलो कैलोरी तक की जा सकती है, यह व्यक्ति की व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर निर्भर करता है ।

2. प्रोटीन, विटामिन और खनिज – RDA (अनुशंसित आहार भत्ता) के अनुसार दें ।

3. **वसा (Fat)** –दृश्यमान वसा (Visible fats) का कुल सेवन 20 ग्राम प्रतिदिन तक सीमित होना चाहिए । संतृप्त वसा (Saturated fats) और कोलेस्ट्रॉल से भरपूर खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए ।

आहार में परिवर्तन–

1. कुल भोजन सेवन को सीमित करें

मोटे व्यक्ति दिनभर में जो भोजन करता है उसका लेखा रखें। खाने के बीच में जो खाद्य पदार्थ (जैसे बिस्कुट, नमकीन, मिठाई का टुकड़ा, टॉफी या चॉकलेट) खाए जाते हैं, उन्हें भी शामिल करें। कुल ऊर्जा सेवन की गणना करें। RDI (अनुशंसित दैनिक सेवन) से तुलना करें और वजन घटाने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता का पता लगाएं।

निर्देश इस प्रकार हैं:

- प्रतिदिन 200–300 किलो कैलोरी कम करना शुरू करें और धीरे-धीरे और अधिक कमी करें।
- मुख्य भोजन से ऊर्जा प्रतिबंध शुरू न करें। पहले उन अतिरिक्त चीजों को कम करें जो बीच-बीच में खाई जाती हैं।
- इसके बजाय खीरा, मूली, टमाटर और अन्य कम कैलोरी वाले फल-सब्जी और सलाद ले सकते हैं।
- व्यक्ति को कोई भी भोजन न छोड़ने दें, नहीं तो वह अगले भोजन में ज़्यादा खा सकता है।
- टी.वी. देखते या पढ़ते समय न खाएं, क्योंकि इससे बिना ध्यान दिए ज़्यादा खाने की आदत हो जाती है।

2. वसा और वसा-युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन घटाएं

- दृश्यमान वसा के सेवन को सीमित करें।
- दिखने वाली वसा (तेल आदि) को सीमित मात्रा में ही दें।
- घी, मक्खन या हाइड्रोजनेटेड वसा (वनस्पति) न दें।
- इनमें संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है, जो हृदय रोग या मधुमेह का खतरा बढ़ाते हैं।
- मांस, केक, पेस्ट्री, तली हुई चीजें, मेवे और तिलहन जैसी वसा-युक्त चीजों से बचें।

3. प्रोटीन-युक्त खाद्य पदार्थ अधिक दें

- दूध (टोंड या बिना मलाई वाला), दालें, कम वसा वाला मांस, चिकन, मछली आदि दें। लेकिन गैर-शाकाहारी भोजन को तला हुआ न दें, भूनकर या उबालकर दें।

4. हरी पत्तेदार सब्जियां और पीले व नारंगी रंग के फल अधिक दें। पालक, मेथी, सरसों के पत्ते, गाजर, टमाटर, संतरा, पपीता आदि पर्याप्त मात्रा में दें, ताकि शरीर को मूल सुरक्षा देने वाले और नियामक पोषक तत्व मिल सकें।

चर्चा

स्थौल्य (मोटापा) आज के समय में वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य संबंधी प्रमुख समस्याओं में से एक बन चुका है। आयुर्वेद के अनुसार, स्थौल्य केवल शरीर में मेद धातु की वृद्धि नहीं, बल्कि शरीर की स्रोतस प्रणाली के अवरोध, अग्नि (पाचन शक्ति) के असंतुलन और त्रिदोषों के विकारों का परिणाम है। [1],[2] चरक संहिता में वर्णित स्थौल्य के कारणों में मुख्यतः अनुचित आहार, अत्यधिक तृप्ति (संतर्पण), और व्यायाम की कमी को माना गया है, जो आज के आधुनिक जीवनशैली के कारण और भी प्रबल होते जा रहे हैं।

आयुर्वेद में आहार को त्रयोपस्तंभ का प्रथम स्तंभ माना गया है, जो रोग निवारण और स्वस्थ जीवन के लिए आधार है। इसके अनुसार, व्यक्ति की प्रकृति (प्रकृति), पाचन अग्नि (जठराग्नि), ऋतु और स्थान के अनुसार आहार का चयन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। अनुचित और असंतुलित आहार न के केवल स्थौल्य बल्कि मधुमेह, हृदय रोग जैसे जटिल रोगों को भी जन्म देते हैं। आधुनिक पोषण विज्ञान के दृष्टिकोण से भी यह सिद्ध होता है कि ऊर्जा का अधिक सेवन और व्यय की कमी मोटापे की मुख्य वजह हैं।

चरक और सुश्रुत दोनों ने ही स्थौल्य को एक रोग के रूप में स्वीकार किया है और इसका उपचार अपतर्पण (उपवास, कम भोजन) और वात-विकारों के समतुल्य ध्यान से करने की सलाह दी है। [1],[2] यह आयुर्वेदिक उपचार आज के ऊर्जा संतुलन और वजन नियंत्रण के सिद्धांतों से भी मेल खाते हैं।

साथ ही, आयुर्वेद में स्थौल्य को केवल शारीरिक समस्या नहीं माना गया, बल्कि इसके मानसिक और सामाजिक प्रभावों पर भी ध्यान दिया गया है। शारीरिक जकड़न, मनोवैज्ञानिक तनाव, और सामाजिक कलंक जैसे पहलुओं को भी इस रोग के साथ जोड़कर देखा गया है, जो आज की वैज्ञानिक चिकित्सा में भी प्रासंगिक हैं।

आधुनिक चिकित्सा में स्थौल्य के लिए आहार प्रबंधन, व्यायाम, और जीवनशैली परिवर्तन पर विशेष जोर दिया जाता है। आयुर्वेदिक आहार-विहार के नियम जैसे कि भोजन का समय, मात्रा, और गुणात्मक चयन, इनके साथ समन्वय कर आधुनिक उपचारों की प्रभावशीलता बढ़ाई जा सकती है।

इस प्रकार, स्थौल्य के प्रबंधन में आयुर्वेदिक दृष्टिकोण और आधुनिक पोषण विज्ञान के समन्वित उपयोग से एक अधिक प्रभावी, टिकाऊ और समग्र स्वास्थ्य समाधान प्राप्त हो सकता है। यह चर्चा दर्शाती है कि आयुर्वेद का वैज्ञानिक दृष्टिकोण वर्तमान समय की

निष्कर्ष

आधुनिक युग में स्थौल्य (मोटापा) न के केवल एक सौंदर्य समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर चिकित्सीय और सामाजिक चुनौती बन चुका है। आयुर्वेद इस समस्या की जड़ तक पहुंचते हुए यह बताता है कि आहार न केवल पोषण का साधन है, बल्कि रोगों की उत्पत्ति और निवारण दोनों का मूल कारण भी है। आचार्य चरक द्वारा प्रतिपादित त्रयोपस्तंभ में आहार को सर्वोपरि माना गया है, जो इस विषय की प्रासंगिकता को और अधिक स्पष्ट करता है।

अनुचित आहार-विहार, गतिहीन जीवनशैली और मनोदैहिक असंतुलन स्थौल्य के प्रमुख कारण हैं । आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से उचित आहार, अपतर्पण चिकित्सा, अग्नि संतुलन और जीवनशैली में सुधार के माध्यम से स्थौल्य का प्रभावी प्रबंधन किया जा सकता है । वहीं, आधुनिक पोषण विज्ञान भी ऊर्जा संतुलन, वसा-नियंत्रण और पौष्टिक आहार पर बल देता है ।

संदर्भ सूची-

1. अग्निवेश, चरक संहिता, सूत्रस्थान 21/3-5, 21/20, आयुर्वेद दीपिका टीका सहित, चक्रपाणिदत्त, संपादक: डॉ. ब्रह्मानंद त्रिपाठी, चौखम्बा भारतीय अकादमी, वाराणसी, 2021, पृ. 116-119। (p. 5)
2. सुश्रुत, सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान 15, निबंध-संग्रह टीका सहित, संपादक: आचार्य यदुनंदन उपाध्याय, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, 2018, पृ. 78-80। (p. 5)
3. वाग्भट्ट, अष्टांग हृदयम्, सूत्रस्थान 13, टीका: अरुणदत्त, संपादक: पं. हरिशास्त्री पराङ्कर, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, 2020, पृ. 96-99।
4. ICMR-National Institute of Nutrition. Dietary Guidelines for Indians. 2nd ed. Hyderabad: NIN; 2020.
5. Park K. Park's Textbook of Preventive and Social Medicine. 26th ed. Jabalpur: Banarsidas Bhanot; 2023.
6. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 15th ed. St. Louis: Elsevier; 2020.
7. Gibney MJ, Lanham-New SA, Cassidy A, Vorster HH. Introduction to Human Nutrition. 3rd ed. Oxford: Wiley-Blackwell; 2019.
8. Swaminathan M. Essentials of Food and Nutrition. Vol 2. 3rd ed. Bangalore: Bappco Publishers; 2018.
9. भावमिश्र, भावप्रकाश निघंटु, धान्य वर्ग, फल वर्ग, संपादक: डॉ. गोरखनाथ चतुर्वेदी, चौखम्बा ओरिएंटलिया, 2015, पृ. 45-58, 112-125। (p. 5)