

# द ग्रेट Indian डाइट

मोटापा कम करने के सरल TIPS



शिल्पा  
शेट्टी  
कुंद्रा

ल्यूक  
कुटिन्हो





मोटापा कम करने के सरल Tips

शिल्पा शेट्टी कुंद्रा

ल्यूक कुटिन्हो



प्रभात प्रकाशन, दिल्ली

ISO 9001:2008 प्रकाशक

जीवन में अनुशासन व समर्पण के बिना कुछ नहीं पाया जा सकता, यहाँ तक कि अच्छी सेहत भी नहीं। मैं यह पुस्तक उन सभी को समर्पित करती हूँ, जो अपनी सेहत का खयाल रखते हैं और इसे बेहतर बनाना चाहते हैं। जो अभी तक इस दिशा में नहीं चले, आशा करती हूँ कि 'द ग्रेट इंडियन डाइट' उन्हें सिखा देगी कि स्वस्थ जीवन-शैली अपनाना कितना आसान होता है।

और



अम्मा, मेरी दादी माँ की स्मृति में। वे ही थीं, जिन्होंने मुझे भारतीय भोजन से प्रेम करना सिखाया।

— शिल्पा शेट्टी कुंद्रा

.....

मैं यह पुस्तक अपने भारतीय साथियों और अपने परिवार को समर्पित करता हूँ।

और

ट्याना ब्रुकलिन कुटिन्हो के नाम, जो याद दिलाती है कि यह जीवन 'अनमोल' है।

— ल्यूक कुटिन्हो

## भूमिका

**शि**ल्पा शेट्टी कुंद्रा और ल्यूक कुटिन्हो की 'द ग्रेट इंडियन डाइट' भारतीय भोजन का सेवन करते हुए स्वस्थ जीवन तथा बेहतर दिखने का मार्ग दिखाती है। वर्तमान युग में सभी नए विचारों और नई चलन की डाइट या आहार के लिए पश्चिम की ओर भाग रहे हैं, ऐसे में यह पुस्तक एक मार्गदर्शक के तौर पर सामने आई है। यह हमें हमारी जड़ों और हमारे बचपन से लेकर अब तक के खान-पान से जोड़ने का प्रयास करते हुए सिखाती है कि हम उस जानकारी को स्वस्थ व रोग-मुक्त रहने के लिए कैसे प्रयोग में ला सकते हैं, जो हमारे पास पहले से ही मौजूद है।

तो, मेरे लिए स्वस्थ होने का क्या मतलब है? इसका अर्थ जीवन-शैली से जुड़े ऐसे विकल्प, जिनसे हम बेहतर महसूस करते हैं, गहरी और मीठी नींद सोते हैं।

हमारी पसंद के आहार, पेय पदार्थ और टॉनिक तथा दवा हमारे शरीर को नुकसान पहुँचा सकते हैं, स्वस्थ बना सकते हैं या शरीर के भीतर या बाहर अनावश्यक कष्ट या तनाव दे सकते हैं। फैसला हमारे हाथ में है!

भारतीय भोजन हमारी शैली है। पुराने चलन का विश्वास के मानकर चलें। उचित भोजन करें। रात को भरपूर नींद लें और अपने भोजन से ही राहत, पोषण और आरोग्यता प्राप्त करें। उचित मात्रा में अच्छा आहार हमें सही दिशा की ओर ले जा सकता है। पढ़ें, आनंद लें, हिस्सा लें और जानें कि सही मात्रा में लिया गया उचित प्रकार का भोजन स्वस्थ जीवन-शैली के लिए क्या कर सकता है!

मैं शिल्पा और ल्यूक को उनके इस उल्लेखनीय प्रयास के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ और आशा करता हूँ कि आप सभी 'द ग्रेट इंडियन डाइट' के महत्त्व को समझेंगे। हमें फिट तथा स्वस्थ बने रहने और जीवन का भरपूर आनंद पाने के लिए वैश्विक स्तर पर सोचना चाहिए, किंतु भोजन देशी, घर जैसा खाना चाहिए।

— अनिल कपूर

## लेखकीय-1



**हैलो!** मेरा नाम शिल्पा शेड्टी कुंद्रा है। आप में से अधिकतर मुझे एक अभिनेत्री के रूप में जानते हैं; परंतु मैं एक महिला व्यवसायी, एक फिटनेस उत्साही, एक पत्नी और प्रेरक माँ भी हूँ। 'हेल्थ' के तौर पर मेरी यह नई भूमिका, अनजाने में ही उस दौरान आई, जब मैं मातृत्व की यात्रा पर चल पड़ी। तभी मुझे एहसास हुआ कि हमारे जीवन में भोजन कितनी बड़ी भूमिका और महत्त्व रखता है। मुझे हमेशा मेरे शरीर के लिए ही सराहना मिलती रही और कई बार 'द बॉडी' तक कहा गया; परंतु अधिकतर लोग यह नहीं जानते कि ऐसा फिगर बनाकर रखना आसान नहीं होता। वैसे, ईमानदारी से कहूँ तो मैंने अपने शरीर पर कभी इतना ध्यान नहीं दिया, परंतु मैंने इसे मान दिया और ऐसा कुछ तो किया ही होगा कि पिछले बाईस सालों से मेरा वजन निरंतर 58 से 60 किलोग्राम के बीच टिका हुआ है।

प्रायः दोस्त और प्रशंसक यही सोचते हैं, 'इसमें क्या बड़ी बात है। इसके पास बहुत अच्छा मेटाबॉलिज्म होगा; यह उसके साथ ही पैदा हुई होगी। कलाकारों के लिए तो सबकुछ बहुत आसान होता है; उनके पास पैसा होता है, जिसके बल पर वे अपने लिए सबसे बेहतर प्रशिक्षक, आहार विशेषज्ञ और सप्लीमेंट का प्रबंध कर सकते हैं। इसके लिए उन्हें कोई कड़ी मेहनत या कोशिश नहीं करनी होती।'

यह एक सच है और किसी हद तक मैं भी इस पर विश्वास रखती हूँ। मैं सौभाग्यशाली हूँ कि मुझे लंबाई के साथ सुडौल देह मिली; पर जहाँ तक मेरी सेहत और वजन का सवाल है, यह पूरी तरह से मेरी आदतों, अनुशासन और कड़ी दिनचर्या का ही नतीजा है। मैं सचमुच, माँ बनने तक अपने शरीर की इतनी देख-रेख नहीं करती थी। तभी मुझे यह एहसास हुआ कि मैं भी किसी आम महिला की तरह ही थी, जिसके पास अपने भय, संघर्ष तथा मसले होते हैं।

गर्भावस्था के दौरान मेरा वजन 32 किलो तक बढ़ गया (जी, उस दौरान मैं पूरी तरह से नई इंसान बन गई थी, जिसके साथ एक और आधा इंसान भी था)। मेरा विवाह आदर्श भारतीय संयुक्त परिवार में हुआ, वहाँ मुझे आलू के पराँठों के साथ मक्खन और गलगल का अचार, सरसों का साग एवं मक्की की रोटी और बहुत सारा सफेद मक्खन और गुड़ खिलाने की कोशिश की जाती (दक्षिण भारतीय होने के कारण मुझे पंजाब के इन व्यंजनों के बारे में कुछ पता नहीं था)। मैंने उनका पूरा आनंद लिया और ईमानदारी से कहूँ, मैं कोई शिकायत नहीं कर रही।

वैसे, 3 किलो तो सीधा उस हलवे से हो गया था, जो बीजी हर दूसरे दिन बनाती थीं। उस समय वियान होनेवाला था। मैं बिना किसी हील-हुज्जत के बड़े चाव से उसे खाती थी। आज मेरा परिवार ग्रिल्ड भोजन और उबले अंकुरित अनाज की बात करता है। मुझे लगता है कि यह 'एसएसके' प्रभाव है। अगर आप उन्हें हरा नहीं सकते तो उनके दल में शामिल हो जाओ! अपने फिगर को वापस पाना न केवल मुश्किल, बल्कि चुनौती से भरा सफर रहा। सारे अतिरिक्त वजन से जूझना कुंठित कर देनेवाला था और गर्भावस्था के साथ शरीर में आनेवाले तमाम बदलाव और बॉडी इमेज में सुधार भी कुछ कम तो नहीं थे। सच कहूँ, उस समय मैंने बाकी सब छोड़ दिया था। मैंने गर्भावस्था के दौरान तय किया कि मैं सबकुछ पुराने जमाने के चलन के हिसाब से ही करूँगी और इस तरह मेरा वजन इतना ज्यादा हो गया, जो कि आमतौर पर नहीं होना चाहिए। मेरे बेटे वियान राज का जन्म होने के बाद मैं अपने शरीर को फिर से उसी रूप में पाना चाहती थी। ऐसा केवल अच्छी आकर्षक दिखने के लिए नहीं था, दरअसल, मैं खुद को अस्वस्थ महसूस करने लगी थी। अंदरूनी और बाहरी तौर पर मैं अपने कुदरती रूप से जुड़ाव नहीं महसूस कर पा रही थी। अपनी डिलीवरी के सात माह बाद मैंने तय किया कि मुझे अपनी सेहत को सही पटरी पर लाना ही होगा। मैंने चार माह में अपना 28 किलो वजन घटाया और मेरा विश्वास करें, यह कोई आसान काम नहीं था।

यह मुश्किल था, पर असंभव नहीं था और यह हमेशा ही ऐसा ही रहेगा। जिस दिन आप अपने मन में किसी लक्ष्य को धारण कर लेंगे तो आप पाएँगे कि एक बदलाव आने लगा है।

मेरा मानना है कि वजन घटाने की कवायद में 70 प्रतिशत डाइट, 30 प्रतिशत व्यायाम, अच्छी व गहरी नींद और एक सकारात्मक मानसिकता का हाथ होता है। मेरा मानना है कि यह सारा मन का खेल है; सारी बात मन से ही शुरू होती है। मेरे मन में एक तसवीर थी कि मैं कैसी दिखना चाहती थी और कैसा महसूस करना चाहती थी। मैंने केवल उसी दिशा में काम किया। मैंने नई थ्योरीज, फैड डाइट और मीडिया, पत्रिकाओं व सामाजिक ग्रुपों द्वारा सामने लाए जा रहे व्यायाम कार्यक्रमों द्वारा भ्रमित न होने का निर्णय लिया। मेरे मानसिक चित्रण में कहीं कोई कमी नहीं थी और मैं उसे पाने की दिशा में आगे बढ़ रही थी।

### मेरा राज क्या है?

मैं डाइट नहीं करती। जी, यह पूरी तरह से सच है। 'डाइट' शब्द को सुनते ही मन को लगने लगता है कि शरीर को किसी चीज से वंचित रखा जाएगा और यही अभाव हमें किसी चीज की लत की ओर ले जाता है। इसका नमूना लें। करवाचौथ के व्रत वाले दिन मुझे सबकुछ खाने का मन करता है। यह सब मन का ही खेल तो है। मैंने डाइट्स में कभी विश्वास नहीं किया और न ही कभी करूँगी; परंतु मैं स्वस्थ दिनचर्या, अच्छे

भोजन, शुद्ध भोजन (या मैं और ल्यूक जिसे 'द ग्रेट इंडियन डाइट' कहते हैं) और भरपूर व्यायाम के साथ रहूँगी, जो मेरे शरीर और भरपूर नींद के अनुकूल होगा। मैं तनाव (पर काबू पाने) के लिए योग व ध्यान की मदद लेती हूँ और हर हालत में सकारात्मक बनी रहती हूँ। मेरा यह भी मानना है कि हमें अपनी बॉडी की टाइप को भी समझना चाहिए। आयुर्वेद इसकी परिभाषा बेहतर तरीके से देता है। उदाहरण के लिए, आपकी शारीरिक बनावट वात, पित्त या कफ में से होगी और आपको उसके अनुसार ही अपने भोजन का चुनाव करना होगा; क्योंकि कुछ भोजन आपके अनुकूल होगा और कुछ प्रतिकूल होगा।

कई बार मुझे अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण कई सप्ताह तक व्यायाम के लिए समय नहीं मिल पाता; परंतु मैं अपने भोजन के साथ इसका संतुलन बना लेती हूँ, ताकि मेरा वजन न बढ़े। हम सबके पास यह विकल्प होता है और यह अपने आप में एक बड़ा विकल्प है। हमें स्वस्थ और प्रसन्न जीवन-शैली के लिए संयम और क्षतिपूर्ति का मार्ग अपनाना चाहिए।

भले ही आपकी वजन घटाने की यात्रा में कोई भी बाधा क्यों न आए, सकारात्मक बने रहें। नकारात्मकता आपको नीचे धकेल देगी। अपने आपको ऊपर उठाते हुए आगे बढ़ें।

## यह पुस्तक क्यों लिखी गई?

वजन घटाने की मेरी इस यात्रा के सभी लोग सार्वजनिक रूप से साक्षी रहे, क्योंकि उन दिनों मैं एक डांस रिएलिटी शो के लिए शूटिंग कर रही थी। लोगों, दोस्तों, मेरे स्टायलिस्ट और सभी ने मुझे अपने वजन, इंच और कपड़ों के नाप को साप्ताहिक रूप से घटते देखा और वे यह देखकर हैरान रह गए कि सात सप्ताह के अंत तक मेरा वजन 32 किलो कम हो चुका था। सभी व्यायाम, दिनचर्या और मेरे खाने तथा न खाने के बारे में जानना चाहते थे। कुछ ने तो यह भी मान लिया कि मेरे वजन के कम होने के पीछे लिपोसक्शन का कमाल था।

मैं इस बात से इनकार नहीं करती कि जब मैंने अपने बेटे के जन्म के बाद अपने आपको आईने में देखा तो मेरे मन में भी अंतिम विकल्प के तौर पर यही उपाय आया था। मुझे ऐसा लगा था कि मैं फिर कभी अपनी छरहरी काया वापस नहीं पा सकूँगी (एक्टर के लिए 'वैनिटी' पूरे पैकेज के साथ आती है, पर ईमानदारी नहीं); पर मुझे कामों को इतने आसान तरीके से करना पसंद नहीं।

मुझे यह भी एहसास हुआ कि उस समय मैं और मेरे आसपास के सभी लोग जैसे सेहत के बारे में जुनून रखने की बजाय वजन घटाने का जुनून लिये डोल रहे थे। यह देखकर मैं सोचती थी कि क्या यह समीकरण कभी बदलेगा? हमें सबसे पहले अपने नजरिए में बदलाव लाना होगा। मैंने 'ब्यूटी बिजनेस' या खूबसूरत होने की चाह रखने की बजाय हमेशा सेहत को ही वरीयता दी है।

मैं पिछले तीन साल से अपने ही तरीके से अपने निकटतम लोगों को इस ओर प्रोत्साहित करती आ रही हूँ कि वे अपने खान-पान की आदतों और समय में सुधार लाएँ। अगर अपने संबंधियों की बात करूँ तो मैं अकसर अपनी सिस्टर-इन-लॉ रीना को भाषण पिलाती हूँ, जो ब्रिटेन में रहती हैं। मैं उन्हें शुगर से भरपूर अनाज और बनावटी रंगों और प्रिजर्वेटिव से भरे खाद्य पदार्थों से दूर रहने को कहती हूँ और उनकी बिटिया के 'फिज्जी' ड्रिंक के प्रति नजर रखने की हिदायत भी देती हूँ। वे मेरे प्रति स्नेह के कारण सब सुनती और मानती हैं या शायद वे नहीं चाहतीं कि मैं उन्हें भविष्य में होनेवाले मानसिक या शारीरिक दुष्प्रभावों के बारे में ही बताती रहूँ। ऐसा नहीं कि वे अपने बच्चों की परवाह नहीं करतीं, परंतु वे भी अन्य बहुत सी महिलाओं की तरह एक कामकाजी माँ हैं और इस बारे में अधिक जानकारी नहीं रखतीं।

मैं यह भी समझती हूँ कि हममें से अधिकतर बच्चों के साथ बहुत लाड़ भी लड़ाने लगते हैं। पहला कारण तो यह है कि जब हम काम से थककर लौटते हैं तो हम हर काम को आसान बनाने के चक्कर में अपने बच्चों की हर जायज-नाजायज माँग पूरी करने लगते हैं। दूसरा कारण यह है कि उन पर लगातार नजर बनाए रखना आसान नहीं होता और इसमें ढील आ ही जाती है। बेशक, यह एक कठिन काम है और ऐसा काम है, जिसके लिए कोई शुक्रिया अदा नहीं करता; किंतु किसी को तो इसे करना ही होगा। अनुशासन ही मूल मंत्र है और यही मेरा प्रिय शब्द है, आपको पुस्तक पढ़ते समय इसका एहसास होगा।

रीना ने अपने बच्चों के जीवन और सेहत में जो छोटे बदलाव किए, वे उनसे आए अंतर को महसूस कर रही हैं। वे इसके लिए आभारी हैं और यही बहुत बड़ी बात है। मुझे लगता है कि काश, मैं कुछ और लोगों के जीवन को भी यही प्रेरणा दे सकूँ तो इस धरती पर मेरे आने का उद्देश्य पूरा होगा (नहीं, मैं नाटकीय नहीं हो रही)! यह मेरी अपनी इच्छा है।

हालाँकि यह सब सुनने में बेहद अच्छा था, पर मैंने महसूस किया कि मैं अकेले यह सब नहीं कर सकती थी। मुझे किसी ऐसे साथी की आवश्यकता थी, जो भारतीय भोजन के लिए वही जुनून और नजरिया रखता हो, जो मेरे पास था। कोई ऐसा, जो इसी क्षेत्र से हो; जो मेरे विचारों को अपने अनुभव और विशेषज्ञता के साथ सँजो सके। और, मैंने ल्यूक कुटिन्हो में उस व्यक्ति को पाया।

मैं एक जाने-माने आहार विशेषज्ञ, लेखक, कैसर विशेषज्ञ, वक्ता तथा फिटनेस सलाहकार ल्यूक कुटिन्हो से एक मित्र की मदद से मिली, जिन्होंने ल्यूक से सिफारिश की थी कि वे मेरे बेटे के लिए पौष्टिक आहार योजना तैयार करने में मेरी मदद करें।

मुझे ल्यूक से अपनी पहली भेंट आज भी याद है, 'आप तो स्कूली बच्चे जैसे दिखते हैं। मैंने तो किसी अधेड़ आयु एवं अनुभवी व्यक्ति की कल्पना की थी।' तभी से हमारी यह यात्रा बहुत सारी शिक्षा, ग्रेट आइडियाज, यादगार अनुभवों और बातचीत के साथ रोचक होती चली गई। मेरे पास अपने विचार थे और उन्होंने सर्वेक्षणों से मिले प्रमाणों से मेरी मान्यताओं को बल दिया।

ल्यूक और मैं काफी हद तक एक से हैं। हम अकसर दोस्तों की तरह पोषण, खान-पान की आदतों, जीवन-शैली, व्यायाम, नई रुचियों, रोग

व नए जूस के बारे में बातचीत करने के लिए मिलते हैं। हम दोनों ही डाइट में विश्वास नहीं रखते और दोनों ही इस बारे में बहुत गंभीरता से यह विचार रखते हैं कि जीवन-शैली को किस तरह छोटे बदलावों की मदद से दीर्घ, स्थायी और आधुनिक बनाया जा सकता है।

हमने अपनी पसंद और जुनून को बाँटा और नए तरीकों पर चर्चा की, जिनके द्वारा लोगों को स्वस्थ बनाया जा सकता है। उन्होंने मुझे 83 किलो से 58 किलो के ढाँचे में और वियान को एक स्वस्थ बालक के रूप में बड़ा होते देखा है। हमारे विचार एक से थे और हमने अपने विचार जानकारी और सर्वेक्षणों से लैस किए। मुझे बहुत प्रसन्नता है कि उन्होंने पोषण की शब्दावली देने तथा सेहत व जीवन-शैली से जुड़े रहस्य खोलने में मेरी मदद की। हम दोनों के बीच यह बात सामान्य और महत्वपूर्ण थी कि हम चाहते थे कि लोग भारतीय आहार पर गर्व अनुभव करें और सेहतमंद होने के लिए इसे अपनाएँ। हम लोगों को यह बताना चाहते हैं कि केवल भोजन, व्यायाम और नींद ही पर्याप्त नहीं; मन व शरीर का संबंध भी अच्छी सेहत, आरोग्यता और आनंद प्राप्ति के लिए आवश्यक होता है।

ल्यूक, तुम अच्छी सेहत और 'द ग्रेट इंडियन डाइट' के लेखन में मेरे सहभागी रहे, इसके लिए 'धन्यवाद' शब्द छोटा है। यह पुस्तक मेरे लिए भी बहुत कुछ सीखने का एक सुनहरा अवसर बनी।

ल्यूक से मेरी भेंट कोई योजनाबद्ध सोची-समझी घटना नहीं, यह एक नियति थी और इसी को देखते हुए मेरा यह मानना है कि नियति भी इसी पुस्तक को तैयार करना चाहती थी। जैसा कि मेरा और ल्यूक का मानना है, हर भारतीय और वैश्विक नागरिक को यह पुस्तक पढ़नी चाहिए, क्योंकि हम यह मानते हैं और चाहते हैं कि यह अपने सादा उपायों के बल पर पूरी दुनिया में लोगों के जीवन और स्वास्थ्य में बदलाव लाने में सफल होगी।

—शिल्पा शेट्टी कुंद्रा



## लेखकीय-2



न्यूट्रीशन या पौष्टिक आहार के विषय में मेरी रुचि कॉलेज के जमाने से शुरू हुई। तब से मैंने मुड़कर नहीं देखा और इस विषय में ऑस्ट्रेलिया व न्यूयॉर्क से सर्टिफिकेट लेने के बाद से न्यूट्रीशन पर अपने सत्र आयोजित करता आ रहा हूँ, पौष्टिक आहार योजनाएँ तैयार कर रहा हूँ और येल यूनिवर्सिटी के साथ काम करते हुए सारी दुनिया में घूम रहा हूँ।

मुझे याद है, मैं अपने परिवार के साथ गोआ में छुट्टियाँ बिताने गया हुआ था। शिल्पा ने मुझे फोन किया और कहा कि मुंबई वापस आने पर उनके साथ एक मुलाकात करूँ। वे न्यूट्रीशन के बारे में मुझसे चर्चा करना चाहती थीं। मुझे आज भी याद है कि उस समय हमने किस तरह आहार और जीवन-शैली के बारे में बातचीत की थी।

जब मैं शिल्पा से पहली बार मिला तो उनकी कुछ खूबियों ने मुझे खासतौर पर प्रभावित किया। उनकी विनम्रता, सुनने व सीखने की तत्परता, उनका कौतूहल, सेहत, जीवन-शैली और पोषण के लिए उनका जुनून और यह तथ्य कि वे एक ऐसी माँ हैं, जो अपने बेटे के लिए सबकुछ अपने हाथों से करने में विश्वास रखती हैं, वे वियान की रोजमर्रा की गतिविधियों, भोजन, दिनचर्या और सेहत से पूरी तरह से जुड़ी हैं।

शिल्पा ने अपनी गर्भावस्था के दौरान और यहाँ तक कि उसके बाद भी आसानी से उपलब्ध भारतीय मसालों व भोजन का ही प्रयोग किया। वियान का 'फूड प्लान' भी पूरी तरह से पौष्टिक भारतीय भोजन पर आधारित था।

मैं शिल्पा को पिछले तीन साल से जानता हूँ। मैंने उन्हें समर्पण, दृढ़ संकल्प शक्ति के साथ और किसी भी कड़े व्यायाम व डाइट प्लान के बिना 83 किलो से 58 किलो तक आते हुए देखा है। उन्होंने किसी भी तरह के सप्लीमेंट, प्रोटीन शेक या फैड फूड का प्रयोग नहीं किया और वे जिस डाइट का पालन कर रही थीं, उसमें किसी भी तरह की पाबंदी नहीं थी। उसमें खाने के लिए बहुत से खाद्य पदार्थ थे; किंतु वह संपूर्ण आहार था, जिसमें घर में बना शुद्ध घी तथा सीमित मात्रा में चीनी शामिल थी। उन्होंने अपने लिए जिस व्यायाम दिनचर्या को चुना, उसमें उन्हें आनंद आता था और उसे भी नियंत्रित रूप में ही अपनाया गया। उन्होंने व्यायाम की अति नहीं की। कुल मिलाकर, उनका सकारात्मक रवैया और नजरिया ही उन्हें स्वस्थ तौर पर 58 किलो के वजन तक लाने में सफल रहा। शिल्पा के बारे में मुझे इस तथ्य ने सबसे अधिक प्रभावित किया कि उनकी ओर से किसी भी तरह की बहानेबाजी, शिकायतें या दोषारोपण सामने नहीं आए। लोग अकसर वजन घटाने या फिट बने रहने की प्रक्रिया में यही रोना रोते हैं। वे जानती थीं कि वे बहुत अधिक व्यायाम नहीं कर सकती थीं। वे जानती थीं कि उनका वजन इतना क्यों बढ़ा और उन्हें यह भी पता था कि दोबारा अपने उचित रूपाकार में आने के लिए उन्हें क्या करना होगा, और उन्होंने ठीक वही किया। उन्होंने कोई शॉर्ट-कट नहीं तलाशे, किसी चीज के मुश्किल होने का उलाहना नहीं दिया; हार्मोन्स, मातृत्व या एक स्त्री होने को दोषी नहीं ठहराया। उन्होंने पूरी सादगी और सामान्य बुद्धि, अपने जुनून और उचित रवैए के साथ वजन कम करने का लक्ष्य पूरा कर दिखाया। इस पुस्तक में हम उन सभी योजनाओं को प्रस्तुत करने जा रहे हैं, जिन्हें उन्होंने पूरी गंभीरता से तैयार किया और मैंने अपने अनुभव के बल पर उसमें कुछ फेर-बदल किए। इस प्रकार ऐसी संपूर्ण आहार-योजना तैयार हुई, जो यह दिखाती है कि वजन घटाना कोई मुश्किल काम नहीं है और इसके लिए किसी भी तरह की पाबंदियों से भरी डाइट या कड़ी व्यायाम दिनचर्या को शामिल करने की जरूरत नहीं है।

जब भी अच्छी सेहत की बात आती तो मैं और शिल्पा एक जुनून, सोच और उपायों के साथ सामने आते। मुझे याद है, हम उन सभी समान आहार-योजनाओं पर चर्चा करते, जो वे अपने मित्रों व परिवार के सदस्यों के लिए तैयार करतीं। हाल ही में उन्होंने अपने ससुरजी के लिए एक सफल आहार-योजना तैयार की, जो गठिया से पीड़ित थे। बालकृष्ण कुंद्रा ने छह सप्ताह में 13 किलो वजन कम किया और उनकी जीवन-शैली में भी भारी बदलाव आ गया।

दो साल पहले मैं और शिल्पा एक लंबी उड़ान में भारत वापस आ रहे थे। हमेशा की तरह हम दोनों अपने प्रिय विषय—स्वास्थ्य व पौष्टिक आहार पर चर्चा करने लगे। आपस में नोट्स के लेन-देन और आहार-योजनाओं पर चर्चा से जो कहानी आरंभ हुई, वह जल्दी ही चिकित्सा व पोषण जगत् में हुए ताजा शोध व अध्ययनों तक जा पहुँची, जिन पर कई वर्षों से काम हो रहा था; जैसे—मसाले, विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ, सूक्ष्म पोषक पदार्थ, विटामिन्स, खनिज लवण, एंटी-ऑक्सीडेंट और जड़ी-बूटियाँ आदि। और फिर हमने पाया कि इसमें से अधिकतर भोजन, जड़ी-बूटियाँ और मसाले तो हमारे ही भारत देश में पैदा होते हैं।

हमारे पास तो वह भोजन पहले से प्रचुर मात्रा में है, जिसके बारे में दुनिया भर के शोध केंद्र तथा विश्वविद्यालय अध्ययन कर रहे हैं।

शिल्पा ने मेरे कुछ नोट्स व प्लान देखे और हमें एहसास हुआ कि अगर हम अपनी आहार-योजना में 80 या 90 प्रतिशत भारतीय आहार व मसालों को शामिल कर सकें तो हमारे पास एक लगभग संपूर्ण आहार-योजना आ जाएगी।

ऐसे कौन से भारतीय खाद्य पदार्थ, मसाले, जड़ी-बूटियाँ, पेय पदार्थ, मेवे और बीज थे, जो भयंकर रोगों से बचाव और इलाज कर सकते थे; चिकनाई वसा (फैट) को बर्न करने यानी उसकी खपत करने में मदद कर सकते थे; ऊर्जा के स्तरों में सुधार करते हुए गुर्दों और मलाशय व



रक्त को विषाक्त तत्वों से मुक्त कर सकते थे और हमारे रोग-प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बना सकते थे? तब हमें एहसास हुआ कि हम कितने सौभाग्यशाली थे। दरअसल, पूरे संसार में अधिकतर देश अब भारतीय भोजन तक अपनी पहुँच रखते हैं, जिसके लिए हमें नई तकनीक और साधनों का श्रुक्रिया अदा करना चाहिए। हमारे पास अपने ही देश में सबकुछ है। अगर इसे सही तरह से प्रयोग में लाया जाए तो यह रोगों से हमारा परहेज और इलाज कर सकता है और संभवतः इसके कारण ही देश के स्वास्थ्य आँकड़ों में सुधार भी हो सकता है।

अनेक वर्षों से हम इस बात से पूरी तरह आश्वस्त थे कि भूमध्य सागरीय आहार अपने फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों, फलीदार पौधों व मेवों के साथ दुनिया में सबसे अधिक स्वास्थ्यप्रद है। यह पौष्टिक है और इस बारे में कोई संदेह नहीं; परंतु जब मैंने और शिल्पा ने इस पर विस्तार से काम करते हुए भारतीय आहार से इसकी तुलना की, तो पहले हमें लगा और फिर हम पूरी तरह से आश्वस्त हो गए कि भारतीय आहार कहीं अधिक सेहतमंद है या हम कह सकते हैं कि यह भूमध्य सागर क्षेत्र के आहार से भी अधिक स्वास्थ्यप्रद है।

हर देश या प्रांत का अपना स्थानीय आहार होता है, जो कि वहाँ रहनेवालों के लिए स्वस्थ माना जाता है। हो सकता है कि भूमध्य सागर क्षेत्र का आहार वहाँ रहनेवालों के लिए स्वस्थ होता हो, जैसे चाइनीज फूड चीन के निवासियों की सेहत के लिए अच्छा होता है। दरअसल, बहुत सारे ऐसे स्वस्थ आहार हैं, जो वैश्विक रूप से कई देशों में पाए जाते हैं।

तब मैंने और शिल्पा ने तय किया कि हम यह पुस्तक लिखेंगे, ताकि सादे उपायों के बल पर देश व विदेश के लोगों के जीवन तथा सेहत में वांछित सुधार लाया जा सके। हमने भारतीय आहार का विस्तार से अध्ययन किया और इसे शोध-दलों, जाने-माने डॉक्टरों तथा पूरी दुनिया के पौष्टिक आहार विज्ञानियों की मदद से सँजोया।

यह केवल एक पुस्तक नहीं है। यह एक यात्रा का आरंभ है। इसके माध्यम से हम देश तथा विदेशों को वजन जैसे रोग का समाधान देना चाहते हैं और इस समाधान की खूबी यही है कि इसका डाइटिंग से कोई लेना-देना नहीं है।

हम इस बात पर बल देते हैं कि हमारे अनुसार वजन घटाने या बढ़ाने, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और रोगों से परहेज तथा बचाव के लिए 'द ग्रेट इंडियन डाइट' ही सबसे बेहतर है।

इस यात्रा के दौरान हमने सारी दुनिया से आए अलग-अलग क्षेत्रों के लोगों के साथ काम किया, जिन्होंने अपनी सेहत में बदलाव के लिए भारतीय आहार को या इसके कुछ अंशों को प्रयुक्त किया। हम भारत के बाहर लोगों को भारतीय आहार से जुड़े लाभ की जानकारी देने लगे और अधिकतर लोगों ने इसे तत्काल अपनाया और इसके बल पर अपनी सेहत में सुधार लाने में सफल भी हुए।

## आपको यह पुस्तक क्यों पढ़नी चाहिए?

यह उस आहार के सौंदर्य, शक्ति और अद्भुत पोषण के विषय में आपकी आँखें खोल देगी, जो पहले से ही आपके पास है, जिसे शायद आप बरसों से खाते आ रहे होंगे, पर हो सकता है कि आप उसे उचित मात्रा में या तरीके से न ले रहे हों।

हम नेताओं, राजनेताओं, बच्चों, माता-पिता, स्कूलों, शिक्षकों, मॉडलों, एक्टरों आदि को स्वस्थ भोजन तथा जीवन-शैली अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि लोग भोजन की शक्ति को जानें व सराहें और समझें कि कुदरत ने उन्हें कैसा अनमोल उपहार दिया है। अगर हम अपनी जीवन-शैली और खान-पान के तरीके में थोड़ा सा भी बदलाव ले आएँ तो अनेक रोगों से होनेवाले कष्ट तथा मृत्यु से छुटकारा पा सकते हैं।

हमारी इच्छा यही है कि लोगों को यह मानने के लिए प्रेरित किया जा सके कि 'द ग्रेट इंडियन फूड' सभी रोगों से परहेज और इलाज करने के साथ-साथ जीवन-शैली और स्वास्थ्य को भी भरपूर बना सकता है।

हम भारतीय भोजन, वसा, चीनी और भारतीय आहार से जुड़े सारे मिथकों को दूर करना चाहते हैं।

हम लोगों को यह बताना चाहते हैं कि आप भारतीय आहार से ही पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन ले सकते हैं और इसके लिए आपको अपनी धार्मिक मान्यताओं से खिलवाड़ करते हुए शाकाहारी से मांसाहारी बनकर अंडे या मांस खाने की आवश्यकता नहीं है।

हम लोगों को विटामिन बी12 और विटामिन डी3 के बारे में समझाना चाहते हैं। उन्हें बताना चाहते हैं कि इन महत्वपूर्ण विटामिनों के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने के लिए भारतीय आहार और जीवन-शैली कितने मायने रखती हैं।

हम लोगों को यह बताना चाहते हैं कि संयम और पूर्ति दो महत्वपूर्ण साधन हैं और अपने जीवन व भोजन का आनंद लेने में कोई हर्ज नहीं है।

हम चाहते हैं कि लोग भारतीय आहार पर गर्व करें और मीडिया, मूवीज एवं पत्रिकाओं के माध्यम से सामने आनेवाले कार्यक्रमों से भ्रमित न हों, जो उन्हें उनके प्रमुख आहार से दूर ले जा रहे हैं। क्या हमें वजन घटानेवाली गोलीयों, वसा-रहित भोजन, हेल्थ बार और इस प्रोटीन क्रेज के नाम पर आनेवाले विज्ञापनों का शिकार हो जाना चाहिए? हम लोगों को यह एहसास दिलाना चाहते हैं कि आपके शरीर व सेहत के साथ-साथ जीवन के हर पक्ष में सादगी ही काम आती है।

जब किसी भारतीय भोजन के चाहनेवाले को यह कहा जाता है कि वह अपने आहार को छोड़कर किनोवा, चिआ सीड या ब्लूबेरी आदि लेना शुरू कर दे तो इससे हमारे दिल को ठेस लगती है—यह भोजन हमारा स्थानीय भोजन नहीं है। इसे हम वजन घटाने या बढ़ाने के उद्देश्य से प्रयोग में नहीं ला सकते। लोगों को घर के बने विशुद्ध घी को त्यागकर, प्रोसेस्ड या संरक्षित व परिष्कृत रिफाईंड ऑयल लेने को कहा जाता है।

हम वैश्विक भोजन व आहार का अपमान नहीं करते; वह भी बहुत सेहतमंद है; परंतु यह हमारे बिना पॉलिश के चावल, भारतीय ज्वार, अलसी, स्थानीय फलों व सब्जियों का स्थान क्यों ले? पारंपरिक भारतीय सरसों, मूँगफली, सूरजमुखी, राइस ब्रेन तेल या देसी घी की बजाय ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल क्यों किया जाए?

### स्वास्थ्य पर्यटन

हम एक्टर माधवन के साथ स्कीइंग हॉलीडे पर थे और इसी दौरान उनसे उनके वजन और सेहत के बारे में बात हुई। माधवन को अपने भोजन से बहुत प्यार है और जब घुटने में आई चोट की वजह से उनका व्यायाम छूटा तो उनका वजन बहुत बढ़ गया। वे ऑस्ट्रिया के एक जाने-माने हेल्थ कैम्प में गए और वहाँ से लौटकर मुझे बताया कि वहाँ के प्रमुख आहार विशेषज्ञ विज्ञानी ने उन्हें क्या राय दी थी। उनकी सलाह यह थी कि माधव को कैम्प समाप्त होने पर भारत लौट जाना चाहिए और पारंपरिक भारतीय भोजन का सेवन करना चाहिए। यह भी कैसी विडंबना थी कि एक यूरोपियन किसी भारतीय को प्रोत्साहित करता है कि उसे अपनी अच्छी सेहत के लिए भारतीय भोजन ही करना चाहिए।

माधवन ने कसम खाई कि अब वे अपने पानी को चबाएँगे और भोजन को पिएँगे। जीवन-शैली में कुछ सादे बदलाव व समर्पण के बल पर वे 'ग्रेट इंडियन डाइट' के साथ पूरी तरह फिट और स्वस्थ हैं।

मैंने दुनिया भर के डॉक्टरों, कैन्सर विशेषज्ञों और सर्जनों के साथ काम किया है और यहाँ यह बताना महत्वपूर्ण होगा कि मैंने किस तरह अधिकतर योजनाओं में भारतीय भोजन व मसालों को शामिल किया। मेरा पूरी तरह से यह मानना है कि अधिकतर मामलों में भोजन ही आपके लिए दवा का काम कर सकता है।

## मन की शक्ति

क्या आप इस निःशुल्क दवा के बारे में जानते हैं, जो अनेक रोगों, वजन से जुड़ी समस्याओं, अन्य रोगों व दशाओं का बिना किसी दुष्प्रभाव के इलाज करने में सहायक हो सकती है? जी, यह हमारा मन ही है। मन की शक्ति आपके सबसे शक्तिशाली और उपयोगी साधनों में से है। यह शक्ति आपके विचारों से बनती है।

अगर आपको लगता है कि आप मोटे हैं तो आप मोटे हो जाएँगे। अगर आपको लगता है कि आप बीमार हैं तो आप बीमार हो जाएँगे। किसी भी रोग को मन की शक्ति से प्रकट किया जा सकता है। मैं एक महिला को जानता हूँ, जिन्हें कई ज्योतिषियों ने कहा था कि एक निश्चित आयु के बाद वे कैन्सर से ग्रस्त होंगी और उनके साथ ऐसा ही हुआ। वे यही मानने लगीं कि उनके साथ ऐसा जरूर होगा और वे निरंतर उसी भय के साएँ में जीने लगीं। धीरे-धीरे उन्हें कैन्सर हो ही गया।

आपके मन में जो भी विचार पैदा होते हैं, वे आपके शरीर पर सीधा असर डालते हैं। आपके विचार ही आपके रवैए और आचरण को प्रभावित करते हैं, आपकी क्रिया व प्रतिक्रिया को अपने वश में रखते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि आप इस शक्ति को बलशाली बना सकते हैं। आप इसके बल पर अपने जीवन में बदलाव लाते हुए दूसरे लोगों के मन को भी प्रभावित कर सकते हैं।

अगर आप बीज बोकर उसे पानी और खाद देंगे तो वह एक स्वस्थ और मजबूत पौधे की तरह सामने आएगा। विचार भी बीज की तरह होते हैं, जिनमें उगने की स्वाभाविक प्रवृत्ति पाई जाती है और अगर आप उन्हें पूरे ध्यान, रुचि और उत्साह के साथ सींचेंगे तो वे आपके जीवन में अवश्य प्रकट होंगे।

आपके मन की शक्ति इस ब्रह्मांड की रचनात्मक शक्ति का एक हिस्सा है, जिसका अर्थ है कि आपके विचार इसके साथ मिलकर काम करते हैं। आप ही ब्रह्मांड स्तर पर मन को प्रकट करते हैं।

जब आप एक ही सोच को बार-बार, नए-नए रूपों में दोहराते हैं तो इससे आपके विचारों के साकार रूप लेने की संभावना बढ़ जाती है। जो भी सोचें, उस पर गौर करें। नकारात्मक विचारों को हटाने का हरसंभव प्रयास करें और अपने मन में प्रसन्नता, सकारात्मकता व कल्याणकारी विचारों को ही स्थान दें।

अगर आप सही मायनों में सेहतमंद होना चाहते हैं तो पहले यह मानना आरंभ करें कि आप स्वस्थ हैं। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं या खुद आरोग्य होना चाहते हैं तो पहले मानकर चलें कि आप ऐसा कर सकते हैं।

## डाइटिंग बनाम जीवन-शैली के बदलाव

डाइट कोई काम नहीं आती। अगर आप अपने जीवन में थोड़े व्यायाम, भरपूर नींद, तनाव पर प्रभावी नियंत्रण, अच्छे व सेहतमंद भोजन तथा मन की शक्ति के प्रभाव को मान लें तो जीवन-शैली के ये बदलाव आपके लिए करिश्मा कर सकते हैं। मेरा मानना है कि वर्कआउट 30 मिनट में पूरा हो जाना चाहिए और हमें अपने भोजन का पूरा आनंद लेना चाहिए। चाहे वह बहुत सेहतमंद न हो, पर उसे खाते समय हमारे मन में किसी तरह का अपराध-बोध नहीं होना चाहिए। हमारा मानना है कि जीवन में ध्यान को शामिल करने से सार्थक जीवन के सारे समीकरण को संपूर्ण बनाया जा सकता है।

लोगों को अधिक भोजन करने के बाद व्यायाम को सजा के तौर पर नहीं लेना चाहिए। हमें उन सभी पहलुओं के बीच एक संतुलन बनाना चाहिए, जो एक प्रसन्न और सेहतमंद जीवन दे सकें। अनेक वर्षों के दौरान मुझे अपने काम के कारण यह लगने लगा है कि हमें स्वास्थ्य की देखरेख के प्रति एक अलग नजरिया अपनाना होगा। हमें एक ऐसे तंत्र की आवश्यकता है, जो केवल लक्ष्यों के आधार पर ही काम कर सके और इस कमी को वहीं से पूरा कर सके, जहाँ से सेहत आरंभ होती है; यह काम किसी डॉक्टर के क्लीनिक या अस्पताल की चारदीवारी में होने

की बजाय वहीं होना चाहिए, जहाँ हम खाते, पीते, सोते, खेलते या सीखते हैं।

हम ऐसे प्रदूषित जगत् में जी रहे हैं, जहाँ भोजन में कीटनाशी शामिल हैं। जिस पानी को हम शुद्ध समझते हैं, हो सकता है कि वह शुद्ध न हो, वायु में भयंकर कार्सीनोजेन्स और कॉस्मेटिक्स व हेयर कलर में रसायन हों, विषैला जंकफूड आदि हो। यह सूची अंतहीन है।

हम इनके लिए अपनी प्रतिक्रिया कैसे दे सकते हैं? हम लगातार छोटे चूजों की तरह अगले सेहतमंद विकल्प की तलाश में भटकते रहते हैं और फैड्स, डाइट प्रोग्राम और खतरनाक एक्सरसाइज दिनचर्या में उलझ जाते हैं।

वहीं थम जाएँ और अपने कदमों को वापस लें। रोगों से परहेज और इलाज का उपाय रोग-प्रतिरोधक क्षमता के पास है। आपके शरीर के पास अपने रोगों से लड़ने और बचाव के लिए अपना रक्षा-तंत्र होता है।

मैं जो भी करता हूँ, उसकी बुनियाद प्रकृति के प्रति विस्मय, आदर व सम्मान का भाव है। हमें प्रकृति से अपने मन, शरीर व स्वास्थ्य के लिए सबकुछ मिलता है और हमें इतना ज्यादा बीमार पड़ने के हिसाब से नहीं बनाया गया था, जितना कि हम आजकल रहने लगे हैं।

अब हमारा अभ्यास परहेज, इलाज, आरोग्य और सेहत के सुधार पर फोकस टिका है। हम रोग को अपने कंधे पर एक दैवी स्पर्श के रूप में देखते हैं।

हम लोगों को यह याद दिलाना चाहते हैं कि हम सभी इसी प्रकृति की संतान हैं और इसलिए, हम अपने आपको परिभाषित करनेवाले जैविक मापदंडों के लिए प्रत्युत्तर देते हैं, जैसे प्रकृति। इसलिए, अगर हम अपने जीवन को अपने अनुकूल बना सकें, जिसमें हमारा खाना, सोना, चलना और सोचना प्रकृति के साथ जुड़ा है, तो निश्चित रूप से हम आगे बढ़ सकेंगे, अपने प्रयास में कामयाब होंगे। तब कोई भी समस्या या परेशानी, चाहे वह गठिया हो या दिल के रोग, मोटापा हो या वजन का बढ़ना या फिर कैसर वगैरह—सबकुछ अपने आप ही ठीक होगा; क्योंकि हमारा शरीर प्रकृति की देन है और अगर हम इसे अनुमति दें तो यह स्व-आरोग्य की शक्ति रखता है। बस, हमें प्रकृति से अपना तालमेल बनाए रखना होगा।

हम रोग से नहीं लड़ते, हम स्वास्थ्य को सहारा देते हैं; क्योंकि जहाँ सेहत है, वहाँ शांति है और जहाँ शांति है, वहाँ स्वास्थ्य है।

हम लोगों को यह बताना चाहते हैं कि हजारों रोग ऐसे हैं, जिनके हजारों कारण हो सकते हैं और संभवतः सैकड़ों इलाज भी हो सकते हैं। इस तरह हमें स्वयं को किसी एक इलाज या मान्यता से जोड़ते हुए अपने शरीर की आरोग्य शक्तियों को बाधित नहीं करना चाहिए।

सेहत को पाने के लिए भी वही करना होगा, जो सेहत को बरकरार रखने के लिए किया जाता है; प्रकृति के साथ तालमेल बनाते हुए इलाज करना।

हमने बहुत समय से डाइट में विश्वास रखना छोड़ दिया है। सीमित डाइट का विचार हमें कभी नहीं भाया (कुछ मामलों में चिकित्सीय दशाओं के कारण इसे मानना होता है)। ऐसी डाइट में आपको एक खास तरह के भोजन अवयव, जैसे कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन को न खाने की सलाह दी जाती है।

ऐसी डाइट लेने से पोषण संबंधी अभाव हो जाता है, गैर-सेहतमंद तरीके से वजन घटता है और कई मामलों में कुंठा व निराशा भी हावी हो जाती है। ऐसी डाइट लेनेवाले असमय बुढ़ापे का शिकार होते हैं। अगर वे अपना वजन कम करते भी हैं तो यह डाइट छोड़ते ही वे फिर से पुराने वजन पर वापस आ जाते हैं। इस बार तो वह वजन पहले से भी अधिक होता है। ये डाइट संपूर्ण सेहत की बजाय केवल वजन घटाने पर ही ध्यान देती है। लोग केवल किसी पोशाक में फिट आने या शरीर को अवकाश या किसी विवाह समारोह के लिए फिट करने के चक्कर में ऐसी मूर्खता करके अपनी सेहत से खिलवाड़ करते हैं। इस तरह वे बहुत कुछ गँवा देते हैं।

अपने पिछले सालों के अनुभव, यात्रा, अध्ययनों व मेल-जोल के दौरान हमने केवल एक ठोस समाधान तलाश है और वह जीवन-शैली में लाया गया बदलाव ही है। जीवन-शैली का यह बदलाव आपकी सेहत के लिहाज से बहुत मायने रखता है और आप इससे मिलनेवाले लाभ की कल्पना तक नहीं कर सकते। यह बदलाव जादुई, लंबे समय तक बना रहनेवाला और प्रेरक होता है। यह आपके सोचने और पेश आने का तरीका बदलता है और आपको अपने शरीर को मान-सम्मान देना सिखाता है। डाइट कोई काम नहीं आती। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं और उस घटे हुए वजन को बनाए रखना चाहते हैं तो आपको अपनी जीवन-शैली में परिवर्तन लाना ही होगा। परंतु जीवन-शैली का यह बदलाव कैसा दिखता है या कैसा महसूस होता है, आपको कैसे पता चलेगा कि अब आपको यह बदलाव लाना चाहिए।

डाइट की मानसिकता और एक जीवन-शैली से जुड़ी मानसिकता में केवल आपके नजरिए का ही अंतर होता है—

- एक डाइट संख्याओं या नंबरों से जुड़ी होती है—आपके वजन के काँटे के नंबर, आपके द्वारा ली गई और खपाई गई कैलोरी की गिनती। सफलता इसी बात पर निर्भर करती है कि आप उन नंबरों के साथ चल पाते हैं या नहीं। जीवन-शैली में परिवर्तन पूरी तरह से आपसे जुड़े हैं। आपको एक ओर अपने खान-पान और शारीरिक गतिविधि तथा दूसरी ओर अपने वास्तविक लक्ष्यों व इच्छाओं के बीच सामंजस्य लाना होगा। सफलता इसी बात पर निर्भर करेगी कि इन बदलावों के बाद आप खुद के बारे में कैसा महसूस करते हैं।
- ‘डाइट’ मानसिकता यह मानकर चलती है कि एक निश्चित वजन तक आने से ही खुशी मिलेगी और सारी समस्याओं का खात्मा हो जाएगा। जीवन-शैली के प्रति सोच यह मानकर चलती है कि अकसर वजन का अधिक होना कोई कारण नहीं, बल्कि अन्य समस्याओं का नतीजा है।
- अगर आप डाइट पर हैं तो आपके खाने की तकनीक में एक बाहरी और स्थायी बदलाव आता है। आप हमेशा कुछ-न-कुछ हिसाब लगाते हुए

कुछ खास तरह के आहार और विकल्प लेना बंद कर देते हैं, जो कि आपकी डाइट के अनुसार होता है। इसका परिणाम भी बाहरी होता है। अगर आप किस्मतवाले हुए तो हो सकता है कि यह बदलाव केवल बाहरी तौर पर ही हो और आप भीतर से न बदलें।

जीवन-शैली से जुड़े बदलाव में बाहरी और भीतरी बदलाव स्थायी तौर पर आते हैं और आप भोजन, खान-पान व शारीरिक गतिविधि के साथ अपने संबंध को नए सिरे से परिभाषित कर सकते हैं। आप जान जाते हैं कि समस्या यह नहीं कि आप क्या खाते हैं और कितना खाते हैं, बल्कि देखनेवाली बात यह होती है कि आप कैसे और क्यों खाते हैं। अधीरता से, बिना कुछ सोचे-विचारे खाने, भोजन को अपने भावों से उबरने और दुःखदायी विचारों से भटकाव का साधन बनाने की आदत में बदलाव लाना होगा।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक आपको ग्रेट इंडियन फूड की यात्रा और उसके अंत तक ले जाएगी। आप अपने लिए और अपने परिवार के लिए स्वयं ही फूड-प्लान तैयार करने के लिए सक्षम हो सकेंगे। जब आपको अपने लक्ष्य का पता हो तो सबकुछ बहुत ही आसान हो जाता है और आप उस जानकारी के साथ थोड़े अनुशासन और उचित रवैए के साथ मनचाही सेहत और फिगर पा सकते हैं। आइए, हमारे साथ इस यात्रा में सहभागी बनें और 'ग्रेट इंडियन डाइट' की तलाश में चलें।

— ल्यूक कुटिन्हो

## आभार

मेरे पुत्र वियान राज के नाम; मातृत्व ने मुझे जीवन का मोल सिखाया और माताओं के लिए यह पुस्तक लिखने की प्रेरणा दी, जो सहायता तो चाहती हैं, परंतु उन्हें यह नहीं पता कि उन्हें किससे सहायता लेनी चाहिए। अच्छी सेहत के लिए अच्छे भोजन का ही चुनाव करना होता है। यह एक महत्वपूर्ण निर्णय है, जिसे किसी भी स्थिति में उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए।

माँ के नाम, जिन्होंने मेरे जीवन और खान-पान के क्षेत्र में अच्छी आदतों व चुनावों को अपनाने की नींव डाली। उन्होंने निस्स्वार्थ भाव से हमारे लिए खाना पकाते हुए हमें भोजन का मूल्य सिखाया। यह केवल पौष्टिकता के लिहाज से नहीं था, बल्कि उन्होंने यह भी सिखाया कि किस तरह भोजन के समय पूरा परिवार एक साथ बैठता है। सबसे अच्छा भोजन वही होता है, जिसे प्रेम से बनाया जाता हो और हमारे लिए आपका स्नेह हमेशा निस्स्वार्थ रहा, बेशर्त रहा। इस जीवन का आपके आशीर्वादों, आपकी शक्ति और बाकी सबके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद!

मेरी बहन शमिता के लिए, यह राज तो कोई नहीं जानता। मैंने भोजन और पौष्टिकता में यह रुचि तुमसे ही तो पाई और सत्रह वर्ष पूर्व तुम्हारा वजन घटाने का जुनून, जब तुम 'फिट फॉर लाइफ' पढ़ रही थीं! तुमने ही तो पहली बार मुझे कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन में अंतर समझाया था। इस तरह भोजन के क्षेत्र में मेरी यात्रा आरंभ हुई। मेरी टुंकी, तू रॉक स्टार है।

ल्यूक कुटिन्हो के नाम! उनके असीम ज्ञान और विश्वास के लिए। इस पुस्तक से मैंने भी बहुत कुछ सीखा। मुझे बहुत खुशी हुई है कि हम आपस में मिले और इस जुनून को बाँटा। यदि तुम नहीं होते तो मेरे लिए भारतीय भोजन से जुड़े बहुत सारे मिथकों को उनके वास्तविक रूप में लाना पहाड़ जैसा काम होता।

मेरी जैमिनी ट्विन, अक्षा तन्ना, ल्यूक के बारे में बताने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। तुम कल्पना तक नहीं कर सकतीं कि यह परिचय मेरे लिए कितना अमूल्य रहा।

मेरे ब्रांड (नहीं, लाइफ) मैनेजर अनीशी के लिए, जो दूसरों के लिए बुरा सिपाही परंतु मेरे लिए हमेशा एक अच्छा दोस्त रहा। तुमने अपनी दोनों भूमिकाओं को बहुत अच्छी तरह निभाया। मैं सारी 'टीम एक्सीड' को धन्यवाद देना चाहूँगी।

मेरे ससुरजी के प्रति आभार। उन्होंने स्वयं को बलि का बकरा बनाकर पेश किया। उन्होंने बड़ी ही मुस्तैदी से 'द ग्रेट इंडियन डाइट' का पालन किया और इस पर मेरा भरोसा बनाए रखा। उन्होंने ढाई माह तक इसका पालन करके करीब 13 किलो वजन घटाया। लव यू, डैड।

मैंने सबसे बेहतर को सबसे अंत के लिए बचाकर रखा है।

मेरे पति राज के नाम। अगर मेरे माता-पिता ने मुझे विश्वास करना सिखाया कि सबकुछ संभव है, तो आपने मेरे लिए यह संभव किया कि मैं असंभव को भी संभव कर सकूँ। आप मेरे अनेक उद्यमों में महत्वपूर्ण भूमिका में रहे, यहाँ तक कि मेरे प्रकाशक से भेंट करवानेवाले भी आप ही थे। आपको मेज पर जो भी परोसा जाता है, आप पसंद न होने पर भी उसे खा लेते हैं। इसके लिए आपको बहुत-बहुत शुक्रिया। आप मेरे पंखों की उड़ान, मेरे सच्चे साथी और हमेशा के लिए मेरे हीरो हैं!

—शिल्पा शेड्डी कुंद्रा

नताश्या फिलिप कुटिन्हो के नाम—इस सपने को साकार करने और इसे पुस्तक के रूप में लाने के लिए दिए गए असीम सहयोग व प्रोत्साहन के लिए बहुत आभार। मेरी मनःस्थिति के उतार-चढ़ाव को झेलने, देर रात तक कॉफी शॉप में बैठकर लिखते पति को अपना साथ देने और मेरे मनपसंद काम करते हुए मेरे साथ घूमने के लिए बहुत-बहुत आभार। वह भी उस समय, जब हमारी बेटी ट्याना का जन्म अभी हुआ ही था और मैं तुम्हें उतनी देख-रेख और समय नहीं दे सका, जो मुझे देना चाहिए था।

मेरी ट्याना ब्रूकलिन कुटिन्हो के नाम—जब मैंने और शिल्पा ने यह यात्रा शुरू की तो तुम अपनी माँ की कोख में थीं। तब से अब तक तुम मेरे जीवन में एक ऐसे उपहार के रूप में आई हो, जो मुझे आज तक नहीं मिला था। जब तुमने चार महीने के बाद अपना पहला कच्चा लहसुन, करी पत्ते, गाजर और ब्रोकली खाए और गोआ में अपने डैडी के साथ हमारे पपीते के पेड़ से तोड़कर पत्ते खाए, जब तुमने पहली बार उकड़ूँ होकर और डाँगी की तरह नीचे झुककर योगासन किए, तब से एक ऐसी जादुई यात्रा शुरू हुई है, जो तुम्हारे लिए आजीवन जारी रहेगी। यह पुस्तक तुम्हारे लिए है। तुम बहुत सुंदर हो और हमेशा रहोगी।

मेरे परिवार के लिए—हालाँकि सबका नाम लेना संभव नहीं, किंतु आप सभी मेरे लिए जीवन में प्रेरणा व प्रोत्साहन का स्रोत रहे हैं। जब मैं बचपन से लेकर अब तक के दिनों को याद करता हूँ तो पाता हूँ कि ये कितने विविधता से भरे और जादुई रहे। मैं हमेशा आप सबको अपना बेशर्त प्यार इसी तरह देता रहूँगा।

पिछले दो सालों में मैंने जिन विभिन्न प्रकार की ऊर्जा का अनुभव किया, उन्होंने मेरे जीने और सोचने के तरीके को बदल दिया। ऐसी ऊर्जा, जिन्होंने जीवन के 3-डी को चुनौती दी। ऐसी ऊर्जा भी रहीं, जो आनंद, शांति, प्रसन्नता, भ्रांति, क्रोध, उदासी एवं चाह का कारण रहीं और इसके बावजूद ऐसी परमानंद से पूर्ण ऊर्जा भी आई, जो मुझे एक निश्चित प्रकार का विवेक देते हुए निरंतर सौंदर्य, रहस्यमयता तथा जीवन, प्रेम व आंतरिक शांति का भी स्मरण दिलाती रहीं। यह अमूल्य है।

शिल्पा के प्रति आभार—हम विभिन्न स्तर पर शायद एक उद्देश्य से जुड़े, जो शायद जीवन से भी बड़ा हो सकता है। यह संसार को उसका खोया स्वास्थ्य और जीवन-शैली लौटाने तथा कष्ट व पीड़ा को घटाने से जुड़ा था। आपके साथ यह सफर रोचक रहा। आपकी विनम्रता और सादगी ने ही मेरे दिल को सबसे अधिक छुआ। आपके साथ बीता हर क्षण बहुत ही भरपूर और आनंददायी रहा।

मेरी GOQii टीम के लिए—आप लोगों ने मुझे अपना सहयोग दिया और मेरे बिना भी हर उस काम को सँभाला, जिसके लिए मेरी आवश्यकता थी, और मेरी यही पहल आगे भी होगी। विशाल गोंडल, तुम्हारी समझ, प्रेरणा और करुणा के लिए धन्यवाद!


वृशाली अठवले, हार्दिका वीरा, स्नेहा, शिंपली—मेरी चार सर्वश्रेष्ठ आहार विशेषज्ञ और लाइफ स्टाइल कोच! अमूल्य योगदान, सुझावों और उल्लेखनीय सहयोग के लिए आपका हार्दिक धन्यवाद। आप लोगों ने अमूल्य अंतराल को भरने में मदद की।

शुक्रिया, मिली! आप वाकई इस पूरी प्रक्रिया में बहुत सहायक रहीं। आपने अपना समय दिया और शायद आपकी मदद व समझ-बूझ के बिना यह पुस्तक तैयार ही नहीं हो सकती थी।

अमूल्य और वाणी आंटी, थैंक्स! आपने मुझे योग और ध्यान का अभ्यास करना सिखाया। यह जीवन को बदल देनेवाला अनुभव रहा और अब मैं दुनिया भर से आनेवाले अपने ग्राहकों व मरीजों को प्राणायाम व ध्यान का नुस्खा अपनाने की सलाह जरूर देता हूँ।


—ल्यूक कुटिन्हो





भाग-1

भारतीय भोजन



## द ग्रेट इंडियन डाइट क्या है?

जरा ईमानदारी से बताएँ, जब भी आपसे भारतीय भोजन के बारे में विचार करने को कहा जाता है तो आपके मन में सबसे पहला विचार क्या आता है? गरम, तीखा, चिकना, गरिष्ठ, वसा-युक्त, खाना पकने में लगनेवाला अधिक समय तथा कठिनाई; कुछ ऐसा, जिसमें करी पाउडर, चीनी और तलने-भुनने की प्रक्रिया भी शामिल है? अगर खाने को बुरे तरीके से पकाया जाए या गलत तरीके से पकाया गया हो तो आप इनमें से कुछ शब्दों का प्रयोग कर सकते थे और यह किसी भी तरह के व्यंजन के लिए सच हो सकता है। हालाँकि भारतीय भोजन बहुत ही लोकप्रिय हैं, किंतु गलतफहमी का शिकार भी है। यदि अनेक जीवन भी मिल जाएँ तो भी सभी भारतीय व्यंजनों को खोजकर, उनके नमूने तैयार करने के लिए पर्याप्त नहीं होंगे। यह हजारों सालों के विकास और समावेश का शानदार नतीजा है। अन्य भारतीय वस्तुओं की तरह भारतीय भोजन ने भी दूसरी संस्कृतियों से विविध प्रभाव आत्मसात् किए हैं; परंतु वह उन्हें अपने ही रंग में ढालकर अनूठे प्रकार से पेश करने में सफल रहा है। यह आकर्षक, सेहतमंद, पोषक तत्वों से भरपूर और कभी-कभी जटिल भी होता है; परंतु हमेशा स्वादिष्ट होता है।

## भारतीय भोजन का विकास

भारतीय पाक-कला का इतिहास इस महाद्वीप पर सभ्यता जितना ही पुराना है—एक ऐसा दौर, जो पाँच हजार सालों तक फैला है। यह विविध प्रकार की संस्कृतियों के मेल से विकसित हुआ है। आज हम भारत में उसी समृद्ध पाक-कला का उदाहरण पाते हैं। आयुर्वेद का प्राचीन चिकित्सीय तथा आहार विज्ञान भोजन को उसके गुणों के अनुसार श्रेणियों में विभाजित करता है—सात्विक या शुद्ध भोजन, राजसी या उत्तेजक भोजन, तामसी या गरिष्ठ भोजन या कठिनाई से पचनेवाला भोजन। भारतीय आहार में अनिवार्य तौर पर फल, सब्जी, अनाज, अंडे, दूध व दूध से बने उत्पाद, शहद व कभी-कभी मांस भी शामिल होता है। समय के साथ-साथ बौद्ध व जैन धर्म जैसे धार्मिक आंदोलनों के प्रभाव के कारण शाकाहार को भी स्वीकार कर लिया गया। भारत में शाकाहार भी जलवायु के अनुकूल है; क्योंकि यहाँ हर मौसम में कई तरह के फल, सब्जियाँ व अनाज आसानी से उगाए जा सकते हैं।

मध्य काल में, भारत में आनेवाले यात्रियों ने खाना पकाने की नई विधियों का परिचय दिया और इसके साथ ही वे चाय और मसाले जैसे नए उत्पाद भी लाए। इसके बाद उत्तर भारत पर मध्य एशियाई संस्कृतियों ने धावा बोला, जिससे मुगल पाक-कला सामने आई, जो भारतीय और मध्य एशियाई पाक-कला का मिश्रण है। इस प्रभाव की पुष्टि के लिए केसर जैसे मसालों के प्रयोग का उदाहरण दिया जा सकता है।

विदेशी हमलों, व्यापारिक संबंधों तथा उपनिवेशवाद जैसी ऐतिहासिक घटनाओं ने भी कुछ खास तरह के खाद्य-पदार्थों को भारत तक लाने में अहम भूमिका निभाई। उदाहरण के लिए—आलू, जो कि अब एक प्रमुख भारतीय आहार है, इसे पुर्तगालियों द्वारा भारत में लाया गया। उन्होंने ही हमें मिर्च और ब्रेडफ्रूट जैसे विलायती फल का परिचय दिया। मुगल व तुर्की दिल्ली सल्तनत शासन के दौरान उत्तर भारतीय पाक-कला पर मध्य एशियाई प्रभाव देखा गया। ठीक इसी प्रकार, भारतीय पाक-कला ने अंतरराष्ट्रीय संबंधों के इतिहास को भी नया रूप दिया है। प्रायः इतिहासकार भारत व यूरोप के बीच मसालों के व्यापार को यूरोप के लिए खोज के युग का प्रधान उत्प्रेरक मानते हैं। भारत से ले जाए गए मसालों का सारे यूरोप व एशिया में व्यापार होता था। इसने पूरे देशों की पाक-कला को प्रभावित किया, खासतौर पर दक्षिण-पूर्व एशिया, ब्रिटिश टापुओं व कैरीबियन पर अधिक प्रभाव रहा। इन पाक-कलाओं का विकास, समय-समय पर धार्मिक मान्यताओं एवं विशेष तौर पर शाकाहारवाद से भी नए रूप पाता रहा, जो कि भारतीय समाज में तेजी से बढ़ रहे आहार चलनों में से एक है। भारतीय पाक-कला अब भी विकसित हो रही है, जो कि देश के विभिन्न समुदायों के बीच सांस्कृतिक मेल-जोल का नतीजा है।

भारतीय व्यंजनों की विविधता किसी विशेषज्ञ को भी हैरत में डाल सकती है। भारत के विभिन्न प्रांत अपने ही अनूठे स्वाद, गंध और खूबियों के साथ अपने व्यंजन लेकर प्रस्तुत होते हैं। अपने आकर्षक स्वाद, रंग, पौष्टिकता तथा बनावट के कारण भारतीय आहार ने धीरे-धीरे पश्चिमी देशों में स्वीकृति व लोकप्रियता पानी आरंभ कर दी है। इसकी विभिन्न प्रकार की ताजा सामग्री का मेल तथा पाक-कला संबंधी आनंद वर्तमान में स्वस्थ खान-पान की सारी शर्तों पर खरा उतरता है। 'द ग्रेट इंडियन डाइट' हमें अपने अतुल्य स्वादों व गंध से चौंका देती है, जिसके लिए हमें मसालों के अद्भुत मेल का धन्यवाद करना होगा।

## भारतीय आहार के प्रमुख अंग

भारत अपने विविध, तीखे और स्वादिष्ट भोजन के लिए जाना जाता है। यह न केवल अपने स्वाद के लिए जाना जाता है, बल्कि इसकी गंध भी अनूठी होती है। आप पड़ोसी के घर से आ रही गंध से ही अनुमान लगा सकते हैं कि उनके यहाँ क्या पकाया जा रहा है। व्यंजनों में डाले गए मसाले ही इसकी असली वजह हैं। अधिकतर भारतीय घरों में सारे साल के लिए मसाले रखे जाते हैं; जैसे राई, हल्दी, दालचीनी, इलायची, लौंग, जीरा, तेजपत्ता, इमली, कोकुम, लाल मिर्च, मेथी दाना व पिसा धनिया आदि। अदरक, लहसुन, कढ़ी पत्ता, नारियल आदि अन्य सामग्री ताजा ही प्रयोग में लाई जाती है। देश के हर राज्य के पास मसालों का अपना ही एक मिश्रण होता है, जिसे 'गरम मसाला' कहते हैं। इसे रोजमर्रा के भोजन में डाला जाता है। पूरे देश में आपको इन मसालों के अनूठे मेल मिलेंगे, जैसे महाराष्ट्र के व्यंजनों में गोडा मसाला, दक्षिण भारतीय व्यंजनों में साँबर मसाला, हैदराबादी स्वाद के लिए बिरयानी मसाला और पंजाबी स्वाद के लिए छोले मसाला आदि।

खाना पकाने के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं में से मीडियम का भी नाम लिया जा सकता है, यानी खाना किसमें पकाया जा रहा है, वही सारे व्यंजनों को एक अनूठा स्वाद देता है। किसी भी बरतन में सबसे पहले तेल या घी डाला जाता है और वही किसी भी स्वादिष्ट व्यंजन को तैयार करने के लिए सबसे पहली सामग्री बनता है। प्रांत, संस्कृति व जलवायु के अनुसार अलग-अलग राज्यों में विभिन्न प्रकार के तेलों का प्रयोग होता है। उत्तर भारत में सरसों का तेल लोकप्रिय है, जबकि पश्चिम भारत में सूरजमुखी व मूँगफली का तेल प्रयोग में लाया जाता है। तिल का तेल पूर्वी भारत के भोजन को स्वाद देता है। जबकि दक्षिण भारत में खाना पकाने के लिए नारियल के तेल का प्रयोग होता है।

कुछ व्यंजनों में घी डाला जाता है, जैसे शीरा या कई तरह के लड्डू बनाने के लिए देसी घी का प्रयोग होता है। 'डालडा' के नाम से जाना जानेवाला हाइड्रोजिनेटेड (Hydrogenated) ऑयल भी खाना पकाने का लोकप्रिय माध्यम है। यह अपनी लोकप्रियता खो रहा है, क्योंकि शोध से पता चला है कि यह सेहत के लिए हानिकारक होता है।

दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे दही, छाछ, क्रीम, चीज और पनीर पूरे भारत में प्रयुक्त किए जाते हैं। दूध, क्रीम और दही का प्रयोग वैज ग्रेवी, करी, चावल के व्यंजन तथा मीठे व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

सभी तरह के भारतीय व्यंजनों में कुछ अनाज प्रमुख रूप से खाए जाते हैं; जैसे—गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का व रागी। इसके अलावा दालें, राजमा, छोले, मूँग, मटकी, चावली और सब्जियों, फलों, मेवों व बीजों का प्रयोग भी होता है।

भारतीय आहार की यह विविधता धर्म, संस्कृति, जलवायु तथा भौगोलिक दशाओं पर निर्भर करती है। भारतीय भोजन का स्वाद, रंग, बनावट और पकाने के तरीके अपने प्रांत के हिसाब से बदल जाते हैं; परंतु इसके प्रमुख तत्व एक से रहते हैं, जैसे—अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ, मसाले, वसा, मेवे और तिलहन आदि।

भारतीय आहार कई हजार सालों से विकसित होता आया है और इस बात का प्रतीक है कि किस प्रकार भारतीय संस्कृति अन्य प्रभावों को अपने भीतर सँजोते हुए भी, अपना प्रभाव बनाए रखना जानती है।

### क्या आप जानते थे?

- एक पारंपरिक भारतीय आहार पूरी तरह से संतुलित होता है, क्योंकि इसमें भोजन के सभी वर्ग तथा स्वस्थ पोषण के लिए सभी पोषक तत्व शामिल होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट्स (रोटी, चावल, भाखड़ी आदि), प्रोटीन (मांसाहारी भोजन, दूध व दूध से बने उत्पाद, दालें व फलीदार पौधे), वसा (तेल, घी, मेवे और बीज), रेशे, विटामिन व खनिज लवण (फल व सब्जियाँ) आदि के मेल से सूक्ष्म व स्थूल दोनों तरह के पोषक तत्वों का मेल किया जाता है।
- भारतीय पाक-कला में प्रतिदिन कुछ मसालों का निश्चित रूप से प्रयोग होता है; जैसे—हल्दी, जीरा, सरसों, होंग, अदरक, लहसुन व हरी मिर्च आदि। ये सभी अपने भीतर चिकित्सीय गुण रखते हैं। इनके सेवन से हमारा शरीर हर तरह के मौसम में सुरक्षित रहता है।
- कोई भी भारतीय महिला अपनी व्यंजन विधियों की पुस्तक तैयार कर सकती है; क्योंकि उसे अनेक व्यंजन विधियों की जानकारी होती है, जिनमें मौसमी फलों, सब्जियों, अनाजों, दालों, दूध व दूध से बने उत्पादों तथा मेवों के साथ स्वस्थ पोषक तत्वों का उचित व संपूर्ण मेल शामिल है।
- भारतीयों में प्रतिदिन ताजा भोजन तैयार करने की परंपरा रही है। इसके कारण लंबे समय तक भोजन को सुरक्षित रखनेवाले प्रिजर्वेटिव्स का अधिक प्रयोग नहीं किया जाता।
- भारतीय भोजन के छह स्वाद होते हैं—मीठा, नमकीन, कड़वा, खट्टा, कसैला और तीखा। इनके कारण ही भोजन में सारे पोषक तत्व शामिल हो जाते हैं।

## भारतीय भोजन से जुड़े मिथक

### 1. सारे भारतीय भोजन तीखे और मसालेदार यानी गरम और चटपटे (हॉट और स्पाइसी) होते हैं

किसी भी नतीजे पर आने से पहले हमें हॉट और स्पाइसी के अंतर को जानना होगा। लाल या हरी मिर्च ही खाने को हॉट या तीखा बनाती है; जबकि यह तेजपत्ता, दालचीनी, लौंग आदि के कारण स्पाइसी यानी मसालेदार बनता है। हरी मिर्च में पाए जानेवाले कैप्सेसिन के कारण ही उसका स्वाद तीखा होता है और इसका अधिक मात्रा में प्रयोग करना नुकसानदेह हो सकता है। भारतीय घर में जो खाना तैयार करते हैं, उसमें बहुत ही सीमित मात्रा में मिर्च और मसालों का प्रयोग किया जाता है। इस तरह उनमें मौजूद भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट (antioxidant) की मदद से सेहत को बरकरार रखा जाता है।

दरअसल, मैं तो कहना चाहूँगी कि मिर्चों और मसालों के प्रयोग से वे सब्जियाँ भी स्वादिष्ट लगने लगती हैं, जो आपको बहुत पसंद नहीं होतीं; जैसे—पालक, धिया व करेला आदि। ये सब भी मसालों से स्वादिष्ट लगने लगती हैं। आपको मिर्च और मसालों का उचित अनुपात में प्रयोग करना आना चाहिए।

### 2. भारतीय भोजन गैर-सेहतमंद होता है, जो आपको मोटा कर सकता है

किसी भी चीज की अति सेहत के लिए बुरी होती है। आप जिसे सेहत के लिए अच्छा मानते हों, उसे भी अधिक मात्रा में खाना नुकसानदेह हो सकता है। आवश्यकता से अधिक किया गया भोजन ही शरीर में वसा बनकर जमा होने लगता है। हालाँकि यह बात केवल भारतीय भोजन के लिए नहीं, बल्कि किसी भी प्रकार के भोजन के लिए सच है।

जब घर में खाना बना रहे हों तो तेल की मात्रा और गुणवत्ता पर ध्यान दिया जाना चाहिए। जिस तेल में एक बार कुछ तला या पकाया जा चुका हो, उसे दोबारा प्रयोग में नहीं लाना चाहिए, क्योंकि उससे शरीर का ऑक्सीडेशन (ऑक्सीकरण) हो जाता है, जो कि शरीर के लिए

नुकसानदेह हो सकता है।

रेस्त्राँ में खिलाया गया खाना या खास अवसरों के लिए बने व्यंजन वसा से भरपूर और गैर-सेहतमंद हो सकते हैं, क्योंकि शायद स्वाद के लिए सेहत से समझौता किया गया हो। भोजन को सामान्य से अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें अधिक मसालों आदि का प्रयोग किया जाता है, जैसे—तेल, मक्खन, क्रीम व चीनी आदि। जब हम बाहर खाने जाते हैं तो अकसर होटलों में मैदे से बने नान और रोटी ही परोसे जाते हैं। हम उन पर मक्खन भी लगा देते हैं; जबकि घर पर हम गेहूँ से बनी रोटी पर घी लगाकर खाते हैं, जो कि अच्छी वसा है और वजन घटाने में सहायक है।

### 3. भारतीय ग्रेवी सेहतमंद नहीं होती

अगर ये ग्रेवी बहुत सारा तेल, क्रीम, काजू और चीज से मिलकर बनाई जाए तो मैं भी आपकी बात से सहमत हूँ। मैं भी घर में नियमित तौर पर करी और ग्रेवी बनाती हूँ, जो कि प्याज, टमाटर, अदरक, लहसुन, नारियल, दही, बेसन और गरम मसाले से बनी होती हैं। अधिकतर भारतीय घरों में ऐसा ही होता है। कई ग्रेवी ऐसी होती हैं, जिनमें विशेष सामग्री डाली जाती है; जैसे—मूँगफली, दालें, करी पत्ता, ये स्वस्थ विकल्प ही हैं।

#### स्वस्थ सालन (करी)

अगर आप प्याज वाली ग्रेवी का विकल्प चाहते हैं तो प्याज को एक चम्मच बेज ऑयल के साथ भून लें। फिर उन्हें मसलकर बाकी मिश्रण में मिला दें।

जब किसी खास अवसर पर करी या ग्रेवी बनती है तो हम उन्हें अलग तरह से बनाते हैं। उसमें तेल और क्रीम डालते हैं, जो गैर-सेहतमंद हो सकते हैं।

*‘एक बायोकेमिस्ट और पोषण-विज्ञानी होने के नाते मुझे लगता है कि भारतीय थाली एक भरपूर पोषण के लिए रोल मॉल का काम करती है। मैं तो कहूँगी कि इसमें डलनेवाले मसाले इसे अनूठा रूप देते हैं। मेरे अनुसार तो लहसुन एक ऐसा महत्वपूर्ण मसाला है, जो भारतीय थाली को संपूर्ण बनाता है। यदि इसे बायोकेमिकल नजरिए से देखा जाए तो यह लिपिड मेकैनिज्म के एंजाइमों पर रोक लगाता है, जो इसे और भी अधिक ताकतवर बनाता है। लहसुन की एक कली एल.डी.एल. पर रोक लगाती है और प्रदाहनाशी होती है। यह दिल के लिए बहुत फायदेमंद है और सर्दी-जुकाम के लक्षणों में भी राहत देता है। इसे सूप या सलाद में मिलाकर लें, जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होगा। यदि आप इसका पूरा लाभ लेना चाहें तो इसे कच्चा ही लें, अन्यथा इसमें मौजूद एलीसिन और उसके गुणों से बेचिंत रह जाएँगे।’*

— मनीषा गुरम, बायोकेमिस्ट, न्यूट्रीशन, GOQii

### भारतीय भोजन को सेहतमंद कौन बनाता है?

आपने देखा होगा कि भारतीय महिलाएँ अपने रसोई घर पर मालिकाना हक रखती हैं। मैं यही सोचती थी कि जब कोई उनकी रसोई में जाकर सामान को हाथ लगाता था या सब ओर बिखेर देता था। माँ को अच्छा क्यों नहीं लगता था। जब मेरा विवाह हुआ तो मैंने अपनी सासू माँ को भी ऐसे करते हुए देखा। जब मैंने अपनी रसोई का भार सँभाला तो मुझे अपने प्रश्न का उत्तर मिला। किसी महिला के लिए रसोई वह जगह होती है, जहाँ वह अपने पूरे परिवार की सेहत की देखरेख करती है। किसी भी भारतीय रसोईघर में देखें, वह सामान से भरी हुई, किंतु सुव्यवस्थित दिखेगी। दालें, अनाज, तेल, मेवे, दूध और दूध से बने उत्पाद, फल, सब्जियाँ व अंडे—सबकुछ सही ढंग से रखा दिखाई देगा। इसी से पता चलता है कि ऐसा क्या है, जो भारतीय आहार को स्वस्थ बनाता है। यहाँ स्वस्थ आहार से जुड़े सभी खाद्य-पदार्थों को आहार में शामिल किया जाता है।

अभी तक हमने अलग-अलग भोजन समूहों की बात की; किंतु भारतीय पाक-कला की व्यंजन विधियाँ बहुत अनूठी हैं, जिनमें विविध भोजन समूहों को शामिल किया जाता है। अगर आप ‘थाली’ परोसनेवाले होटल में जाएँ तो आप जान लेंगे कि भारतीय भोजन कितना विविध हो सकता है। हर राज्य की अपनी ही थाली होती है, परंतु इसकी मूल संरचना लगभग एक जैसी होती है। इनमें निम्नलिखित को शामिल कर सकते हैं—

- रोटी, भाकरी, पूड़ी, इडली या दोसा, चावल, खिचड़ी (अनाज—कार्बोहाइड्रेट्स)।
- दाल, रसम, साँबर, उसल (दालें, बींस, फलीदार पौधे—प्रोटीन)।
- सूखी व तरीदार सब्जी (मौसमी सब्जी—रेशे, विटामिन, खनिज लवण)।
- पनीर, सब्जी, दही, छाछ (दूध व दूध से बने उत्पाद—प्रोटीन, कैल्सियम)।
- रायता (दही, सब्जी)।
- नारियल, धनिया, पुदीना, अलसी, मूँगफली और लहसुन की चटनी।
- मीठा व्यंजन (दूध व दूध से बने उत्पाद, गुड़, चीनी और शहद)।

अब यह देखें कि थाली में मौजूद इन भोजन समूहों की क्या विशेषता होती है।

### रोटी, चपाती, भाकरी

इन्हें गेहूँ के आटे, नमक, तेल व पानी के मेल से बनाया जाता है। सामग्री को मिलाकर आटा गूँध लेते हैं और छोटे पेड़ों को चकले पर बेलकर रोटी तैयार की जाती है। फिर गरम तवे पर रोटी को पका दिया जाता है। ये कार्बोहाइड्रेट्स का भरपूर स्रोत हैं। भारतीय ज्वार, बाजरा आदि रेशे-युक्त अनाजों की रोटी भी खाते हैं। बाजरा, ज्वार या मक्का की रोटी बनाते समय तेल की जरूरत नहीं होती। आजकल लोग दो-तीन अनाज

मिलाकर या आटे में सोया मिलाकर आटे को और भी पौष्टिक बनाने लगे हैं।

## चावल

चावल दक्षिण भारत, असम व कश्मीर का प्रमुख आहार है। यह स्टार्च से भरपूर होता है। इसमें कम मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है और वसा, आयरन एवं कैल्शियम की मात्रा नहीं होती। हमें सफेद चावल की बजाय उसका भात खाना चाहिए। इसमें चोकर के पौष्टिक गुण भी मौजूद होते हैं। इस तरह अनाज की पौष्टिकता और भी बढ़ जाती है।

### ब्राउन की ओर आएँ

ब्राउन चावल को चावलों में सबसे अधिक पौष्टिक माना जाता है, क्योंकि इसमें अंदरूनी परत नष्ट नहीं होती, जिसे 'राइस ब्रान' कहते हैं और यह अतिरिक्त आहार रेशा, विटामिन, खनिज लवण और प्रोटीन प्रदान करता है। आजकल इसे इसके पौष्टिक मूल्य के कारण बहुत पसंद किया जा रहा है। आपको अपनी सेहत का ध्यान रखते हुए सफेद से ब्राउन चावल, चीनी और ब्रेड के इस्तेमाल पर आ जाना चाहिए।

चावल पकाना बहुत आसान है। बस, वांछित मात्रा में चावल लें और दुगुना पानी डालकर उसे प्रेशर कुकर में सीटी दिलवा दें।

चावलों में सब्जियाँ, लहसुन, अदरक तथा मसाले डालकर पौष्टिक व्यंजन तैयार किए जा सकते हैं। इसमें खुशबू और अतिरिक्त पौष्टिकता दोनों ही पाए जाते हैं।

## दालें और दलहन

दालें और दलहन व बींस, जैसे—राजमा, मोठ, काबुली, काले चने, साबुत मूँग आदि प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स तथा कई प्रकार के विटामिन और खनिज लवण के भंडार होते हैं, जो हमारी अच्छी सेहत को बनाए रखने में सहायक होते हैं। अधिकतर करी वाली सब्जियों में इन्हें ही शामिल किया जाता है, जिन्हें स्वाद बनाने के लिए तेल और क्रीम की आवश्यकता होती है। परंतु इन्हें भी मसाले, दही व दूध आदि के इस्तेमाल से अधिक स्वाद व पौष्टिक बना सकते हैं।

मसूर की दाल को टमाटर, काला नमक डालकर उबालें और थोड़े घी, कढ़ी पत्ता, जीरा, हींग व साबुत मिर्च का तड़का दे दें। इसे हरा धनिया छिड़ककर गरम परोसें। यह गैर-सेहतमंद या मोटा करनेवाला कैसे हो सकता है?

## सब्जियाँ

भारतीय व्यंजनों में सब्जियों का प्रयोग बहुतायत में होता है। कैलोरी की कम मात्रा तथा रेशे, विटामिन और खनिज लवणों की अधिक मात्रा ही उन्हें पौष्टिक भोजन समूह का हिस्सा बनाती है। आपको सलाह दी जाती है कि दिन में सब्जी, सलाद, सूप, रायता या जूस के रूप में अलग-अलग तरह से सब्जी की सर्विंग लेनी चाहिए। सब्जियों में पाया जानेवाला घुलनशील और अघुलनशील रेशा पेट को साफ रखता है। लाल, संतरी और पीले रंग की सब्जियों में भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं, जो वजन घटाने में सहायक हैं। बीटा कैरोटिन (beta carotene) और विटामिन सी व ई फ्री रेडिकल्स (free radicals) अथवा कंदमूल से लड़ते हुए कैंसर से बचाव करता है।

## फल

फल भले ही महँगे हों, किंतु इनसे सेहत को होनेवाले लाभ को अनदेखा नहीं किया जा सकता। आपको हर भारतीय घर में केला मिलेगा, परंतु मौसमी फलों को भी अहमियत दी जानी चाहिए। फलों में कुदरती मिठास पाई जाती है, जिससे वे मीठे होते हैं। ये रेशे, विटामिन और खनिज लवण से भरपूर होते हैं। वैसे, फल खाते समय भी थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। उचित समय पर उचित फल की उचित मात्रा से ही अधिकतम लाभ पाया जा सकता है।

दिन में दो या तीन फल खाने चाहिए। भोजन के साथ फलों का सेवन न करें। इससे ब्लड शुगर के स्तर में अचानक बढ़ोतरी हो सकती है। और इंसुलिन प्रतिरोध के कारण अतिरिक्त शुगर शरीर में बसा बनकर जमा होगी। मधुमेह रोगियों को उच्च रेशे-युक्त फल खाने चाहिए, ताकि ब्लड शुगर का स्तर काबू में रहे और उस पर अचानक दबाव न आए।

### फल खाने का रहस्य

फलों को खाली पेट खाएँ; कभी खाने के साथ या खाने के बाद न खाएँ। ताजे फल और उनके रस लें, डिब्बाबंद या बोतल में मिलनेवाले जूस न लें। ताजे फलों के जूस को धीरे-धीरे पीते हुए अपनी लार में मिलने दें और फिर उसे निगलें। अगर हम सही मात्रा में उचित समय पर उचित प्रकार का फल खाएँगे तो उससे भरपूर लाभ उठा सकते हैं। ये बालों को सफेद होने से बचाते हैं, आँखों के नीचे काले घेरे नहीं पड़ने देते, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हैं और हमारी त्वचा के लिए भी बहुत अच्छे हैं।

## दूध और दूध से बने उत्पाद

प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स व कैल्शियम से भरपूर दूध भारतीय आहार का प्रमुख अंग है। पनीर, छाछ और दही भी मलाई-रहित दूध से बनते हैं। ये तीनों भी भारतीय आहार का प्रमुख अंग हैं। कुछ ऐसे मीठे व्यंजन भी हैं, जो दूध से बनाए जाते हैं। इनका सेवन नियमित रूप से नहीं किया जाना चाहिए।

## रायता

आप भारत के अलग-अलग हिस्सों में यह व्यंजन पाएँगे। खीरा, गाजर, चुकंदर, टमाटर, मूली व प्याज आदि सब्जियों को बारीक काटकर दही में मिलाने से रायता बनता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए नमक, चीनी और हरी मिर्च भी मिला सकते हैं। रायता परोसने से पहले धनिया से सजावट की जाती है। यह एक साइड डिश है, जो भोजन को रेशा और प्रोटीन प्रदान करती है।

यह केवल सहायक व्यंजन नहीं है। आप इसे केवल भारतीय सहायक व्यंजन नहीं मान सकते। इसे भारतीय भोजन के साथ परोसे जाने का भी एक कारण है। हर मसाले की तरह रायता भी एक काम करता है। इसे दही से बनाया जाता है, जो प्रोटीन देने के साथ-साथ पेट के लिए भी अच्छा होता है। यह कुदरती तौर पर शीतल होने के कारण भोजन का बेहतर पाचन करता है। इसे उन व्यंजनों के साथ विशेष रूप से परोसा जाता है, जिन्हें हजम करना थोड़ा मुश्किल होता है, जैसे बिरयानी!

## चटनी

भारतीय व्यंजनों में सूखी या रसादार चटनी भी दाल-रोटी, दाल-चावल, इडली-डोसा, रोटी व सब्जी के साथ परोसी जाती है। मूँगफली, अलसी, पुदीना, धनिया, तिल, कोकुम व नारियल से कई तरह की चटनियाँ तैयार की जाती हैं। सूखी चटनी बनाने के लिए प्रमुख सामग्री को भूनें और उसमें अपनी मरजी के मसाले मिला दें। आप चाहें तो मिठास के लिए चीनी, खट्टा बनाने के लिए इमली या कोकुम और तीखा बनाने के लिए लाल या हरी मिर्च मिला सकते हैं। सारी सामग्री को एक साथ पीसकर मिला लें। इसी तरह नारियल, धनिया, टमाटर व इमली आदि से भी चटनियाँ बनती हैं, जिन्हें उसी समय खाया जाता है।

## क्या भारतीय भोजन हमारी सेहत के लिए लाभकारी है?

जैसा कि मैंने पहले भी कहा, हर भारतीय परिवार की रसोई उसकी सेहत को वश में रखती है। रसोई में मसालों और जड़ी-बूटियों का एक अहम स्थान होता है। हर रसोई में एक छोटी सी मसालेदानी होती है, जिसमें रोजमर्रा के सभी मसाले रखे जाते हैं। इनमें सरसों, हल्दी, लाल मिर्च, हींग, मेथी दाना, कोकुम, इमली और घर में बना गरम मसाला शामिल है।

गंभीर रोगों के इलाज भी हर भारतीय के पास हैं। आपको केवल अपने भोजन को अच्छी तरह समझना होगा। बुरी वसा और कार्बोहाइड्रेट्स को दूर करें, चीनी की मात्रा घटाएँ और बाकी सबकुछ संतुलित मात्रा में ग्रहण करें; जैसे—अनाज, दालें, दूध, दूध से बने उत्पाद, मेवे, तिलहन, फल, सब्जी व मांस आदि।

सेहत से जुड़ी आम समस्याओं जैसे—सर्दी, खाँसी व जुकाम, पेट में अफारा, मासिक धर्म के समय होनेवाली ऐंठन और सिर दर्द वगैरह के लिए हमें डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं होती। भारतीय मसालों में शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो ऐसी शिकायतों से राहत दिला सकते हैं। मसालों के अलावा अमरूद, सेब, संतरा, टमाटर, शिमला मिर्च, आँवला, अनन्नास व पपीता आदि भी एंटी-ऑक्सीडेंट के अद्भुत स्रोत हैं। यदि कोई अपने आहार में उचित मात्रा में फल व सब्जियों को शामिल करता है तो रोगों से लड़ने के लिए मजबूत रोग-प्रतिरोधक क्षमता पैदा की जा सकती है।

जहाँ तक सेहत से जुड़े गंभीर रोगों का मसला है, साक्ष्यों से पता चला है कि दिल के रोग, कैंसर, मधुमेह आदि भारत में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से हैं। भारतीय भोजन, विशेष रूप से मसालों, में चिकित्सीय गुण पाए जाते हैं, जो आपको इन रोगों से दूर रखने में सहायक हो सकते हैं।

हमें यह सीखना होगा कि किस तरह मसाले उचित अनुपात में प्रयुक्त होने पर हमें रोगों से दूर रख सकते हैं।

## लहसुन

आरोग्य प्रदान करनेवाला तत्व—एलीसिन।

ली जानेवाली मात्रा—एक या दो कली लहसुन, कुचलकर या पीसकर प्रतिदिन लें।

यह कैसे मदद करता है—

- यह दिल के रोगों के खतरे को 76 प्रतिशत तक घटा देता है, कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को संयमित रूप से घटाते हुए रक्त को पतला करता है।
- यह एंटी-ऑक्सीडेंट का अद्भुत स्रोत है, जो कार्सिनोजन (carcinogen) को बाहर निकालकर कैंसर से लड़ता है, ताकि वे आपकी कोशिकाओं के डी.एन.ए. को नुकसान न कर सकें।
- इसमें एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरिया गुण पाए जाते हैं, जो सर्दी, बुखार व खाँसी आदि से राहत देते हैं।

इसे लेने का सबसे बेहतर उपाय—अगर आप इसे कच्चा नहीं खा सकते तो अपने सूप, सब्जी, सलाद और सब्जियों के जूस में मिलाएँ।

### इलाज से परहेज बेहतर

‘भारतीय भोजन चिकित्सीय गुणों से भरपूर है और परहेज व इलाज की बात आए तो यह पौष्टिकता के लिहाज से बेजोड़ माना जाता है। हमारे परिवार में वर्षों से भारतीय भोजन को प्रमुख आहार के रूप में प्रयुक्त किया जाता रहा है और मैं लोगों को भी प्रेरित करता हूँ कि वे अपनी सेहत बनाए रखने के लिए इस अद्भुत पाक-कला का प्रयोग करें।’



## हल्दी

आरोग्य प्रदान करनेवाला तत्व—करकुमिन।

ली जानेवाली मात्रा—एक छोटा चम्मच हल्दी या प्रतिदिन एक गोली करकुमिन।

यह कैसे मदद करता है—

- यह कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि से होनेवाली सूजन को घटाती है और लहसुन की तरह कार्सिनोजन को समाप्त करने में मदद करती है, जिससे कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रुक जाती है।
- पशुओं पर हुए अध्ययनों से पता चला है कि इससे बीटा-एमिलॉयड (beta-amyloid) का निर्माण घट जाता है, जिसके कारण अल्जाइमर के रोगियों के मस्तिष्क में जमाव करनेवाले तत्व पैदा होते हैं।
- एक अद्भुत एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल व एंटी-फंगल के रूप में यह सर्दी व खाँसी करनेवाले संक्रमण से राहत देती है।

इसे लेने का सबसे बेहतर उपाय—

- कुनकुने पानी में आधा छोटा चम्मच हल्दी डालकर लें। आप बच्चों के दूध में बाजार में मिलनेवाले पाउडर मिलाने की बजाय उन्हें दूध में हल्दी डालकर पीने की आदत डलवा सकती हैं।
- आप गुड़ और हल्दी के छोटे लड्डू भी बना सकती हैं; हालाँकि कैंसर के रोगियों को चीनी या गुड़ खाने की इजाजत नहीं होती।

## दालचीनी

आरोग्य प्रदान करनेवाला तत्व—पोलीफिनॉल्स।

ली जानेवाली मात्रा—दिन में आधा या चौथाई चम्मच पिसी दालचीनी।

यह कैसे मदद करता है—

- यह मधुमेह रोगियों में ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है।
- यह मेटाबॉलिक दर को बढ़ाते हुए शरीर में वसा की खपत करता है।
- यह ट्राइग्लिसराइड और कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है।
- दालचीनी एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। इस तरह यह कैंसर-युक्त कोशिकाओं पर रोक लगाती है।

इसे लेने का सबसे बेहतर उपाय—

- पिसी दालचीनी को एक कप हरी चाय में डालें और एंटी-ऑक्सीडेंट की दोहरी खुराक का आनंद लें।
- आप अपनी सब्जी या सूप में भी एक इंच दालचीनी का टुकड़ा डाल सकती हैं। चावल में भी इन्हें डालने से अनूठा स्वाद आता है।
- गुनगुने नीबू पानी में एक चम्मच दालचीनी का पाउडर डालें। इसे सुबह-सुबह पिएँ। इससे आपका मेटाबॉलिज्म तंत्र अधिक मजबूत और सक्रिय होगा।

### करी के बारे में कुछ रोचक तथ्य

1700 ई.पू. के लगभग बेबीलोन में मिली तख्तियों पर मांस, सब्जी व ब्रेड से बनी मसालेदार सॉस व करी का विवरण अंकित है। ये हजारों सालों से तैयार की जाती रही हैं और भारतीय करी में सेहत के लिहाज से अनेक गुण पाए जाते हैं। साक्ष्यों से पता चला है कि यह दिल के लिए बहुत गुणकारी है, मधुमेह रोगियों पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और कैंसर कोशिकाओं तक का भी सफाया कर देती है।

## भारतीय भोजन व कैंसर की कोशिकाएँ

कैंसर एक घातक रोग है, जो असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि के कारण होता है। कोशिका विभाजन की सामान्य प्रक्रिया में कोशिकाएँ उगती हैं, नई कोशिकाओं को बनाने के लिए विभाजित होती हैं और ये लगातार बढ़ते हुए दूसरी कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाती रहती हैं। कैंसर की रोकथाम करने के लिए विटामिन ए, सी व ई, सेलेनियम व जिंक जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट की जरूरत होती है और इसके साथ ही लाइसोपीन और कार्टीनॉयड जैसे फाइटोन्यूट्रिएंट्स (Phytonutrients) भी कैंसर की लड़ाई में काम आते हैं। साथ ही, रेशे शरीर से व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालते हैं, ताकि कार्सिनोजन शरीर को और नुकसान न दे सकें। रेशे ब्लड शुगर, कॉलेस्ट्रॉल व ब्लड प्रेशर के स्तर को भी नियंत्रित रखते हैं। कोशिकाओं की वृद्धि और मरम्मत के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

यह भी माना जाता है कि कैंसर के खतरे को घटाने और इसका सामना करने के लिए हमें अपने आहार में विविध प्रकार के फल और सब्जियों को शामिल करना चाहिए। भारतीय व्यंजनों में सब्जियों का भरपूर प्रयोग होता है। कई जगह तो मीट में सब्जी डालकर पकाया जाता है।

जई, गेहूँ, ब्राउन चावल, बाली व बल्गर जैसे अनाज अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स के भंडार होते हैं, जिनमें रेशे की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है।

दालें व फलीदार पौधे जैसे मटर, सोयाबीन, छोले व राजमा आदि रेशे व प्रोटीन के बढ़िया स्रोत हैं। वे फॉलेट और विटामिन बी से भी भरपूर होते हैं। फॉलेट खराब हो चुकी कोशिकाओं की मरम्मत करता है। यह भूमिका खतरनाक कैंसर कोशिकाओं से हो रही लड़ाई में बहुत अहमियत

रखती है।

अखरोट, बादाम व अलसी आदि मेवे और बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइटोस्टेरॉल्स (Phytosterols) के अच्छे स्रोत होते हैं, जो शरीर को कैंसर-युक्त कोशिकाओं से लड़ने की ताकत देते हैं।

ऑलिव ऑयल का ऑलिक एसिड और नारियल के तेल का मीडियम चेन फैटी एसिड भी कैंसर कोशिकाओं को निष्क्रिय करता है।

लाल, संतरी व पीले रंग के फल जैसे—बेरीज, सेब, पपीता व बेर आदि एंटी-ऑक्सीडेंट व पोलिफिनोल से भरपूर होते हैं; जैसे—हाइड्रोक्सिनैमिक एसिड (hydroxycinnamic acid), कैपीफिरोल व क्वर्सेटिन (kaempferol and quercetin)—ये प्रोस्टेट व कोलोन कैंसर से लड़ते हैं।

भारतीय रसोईघर में तकरीबन सभी मसाले एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। इनके अद्भुत गुण इन्हें कैंसर रोगियों द्वारा लिये जानेवाले आहार की सूची में अनिवार्य बना देते हैं।

जब मैं टी.वी. शो 'बिग ब्रदर' के लिए लंदन में थी तो वहाँ एक प्रतिभागी डर्क बेनेडिक्ट (अमेरिकी अभिनेता) से मेरी मित्रता हो गई। उन्होंने अपने प्रवास के दौरान केवल ब्राउन राइस और राजमा ही खाए। जब मैंने उनसे इस बारे में पूछा तो उन्होंने बताया कि उन्होंने किस तरह इस आहार को अपना प्रमुख आहार बनाते हुए अपने कैंसर से छुटकारा पाया था। वे आज भी जीवित हैं और पहले से कहीं अधिक स्वस्थ हैं।

जब कैंसर की बात आती है तो मेरी पहल बहुत साधारण है। शरीर और उसके परिवेश में कोई बदलाव आया है, जिससे कैंसर की कोशिकाओं को फैलने का अवसर मिला है। व्यक्ति के लिए यह समझना बहुत महत्व रखता है और फिर उसे शरीर के अंदरूनी परिवेश को बदलने के लिए उपाय करने चाहिए, ताकि कैंसर की कोशिकाओं को फैलने से रोका जा सके। कैंसर एक रोगी शरीर का लक्षण है। सामान्यतः एक कोशिका दो में और फिर चार में विभाजित होगी और इस तरह वृद्धि की सीमा नहीं रहेगी। किंतु कहीं-न-कहीं यह वृद्धि रुकेगी और वहीं थम जाएगी। आपका लीवर एक निश्चित आकार में आ जाएगा और उतना ही बना रहेगा। शरीर में भीतर-ही-भीतर एक रेग्युलेटर है, जो कोशिकाओं को एक निश्चित संख्या से अधिक बढ़ने ही नहीं देता। कैंसर की कोशिकाओं के मामले में वह रेग्युलेटर बंद हो जाता है और कोशिकाओं को बढ़ने का अवसर मिलता रहता है। वे सामान्य कोशिकाओं की तुलना में भारी मात्रा में शुगर को अवशोषित करती हैं। ये कोशिकाएँ डी.एन.ए. को नष्ट करके रोग-प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट कर देती हैं।

कैंसर के रोगी को कीमोथेरेपी और रेडिएशन का सामना करना पड़ता है और उसे यही उम्मीद होती है कि इस इलाज के बाद उसका कैंसर ठीक हो जाएगा। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि कीमोथेरेपी और रेडिएशन इतने शक्तिशाली और जहरीले होते हैं कि वे स्वस्थ कोशिकाओं को भी नुकसान पहुँचाते हैं। यही कारण है कि ये इलाज दोधारी तलवार का काम करते हैं। हम कीमोथेरेपी और रेडिएशन के खिलाफ नहीं हैं। कई मामलों में इनकी जरूरत होती है, पर कई मामलों में इनके बिना भी काम चल जाता है। अगर आप कैंसर का इलाज करवाने जाएँ तो शरीर को इन कठिन उपचारों के लायक बनाने की कोशिश करें। आपको अपनी जीवन-शैली में बदलाव लाना होगा और भोजन में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ानी होगी, ताकि शरीर के भीतरी वातावरण को बदला जा सके। आपको केवल उपचार पर भरोसा न करते हुए अपने आप भी प्रयास करना होगा। अगर इस ओर ध्यान न दिया तो उपचार ही आपको और अधिक रोगी बना सकता है।

पिछले कुछ सालों के दौरान हमने देखा है कि भारतीय भोजन और मसाले किस तरह ट्यूमर के आकार को घटाते हैं और कैंसर को फैलने से रोकते हैं। हमें डॉक्टरों के मुख से यह सुनकर बहुत प्रसन्नता हुई कि भारतीय आहार ने उनके रोगियों के लिए करिश्मे का काम किया है। हम रोगियों के शरीर को कैंसर उपचार के लिए तैयार करने के उद्देश्य से निरंतर सादे भारतीय आहार व मसाले प्रस्तुत करते रहे। हालाँकि केवल भोजन और पोषण ही पर्याप्त नहीं होता। कैंसर से परहेज और इलाज के लिए जीवन-शैली से जुड़े कारकों में भी बदलाव लाना होता है।

हम जिस दिन जन्म लेते हैं, उसी दिन से हमारा शरीर अपने आपको आरोग्य प्रदान करने की शिक्षा लेकर आता है। केवल हमें इतना ही करना होता है कि उसे पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व देते रहें और खुद को विषैले तत्वों के प्रभाव से दूर रखें। अधिकतर तथाकथित डॉक्टर दावा करेंगे कि ट्यूमर का आकार उनके रेडिएशन या कीमोथेरेपी के उपचार से घटता है। यह तंत्र से जुड़ी समस्याओं को हल नहीं करता। आपने किया यह है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता की योग्यता को इतना कमजोर बना दिया है कि अब वह दूसरी तरह के कैंसरों से अपने आप नहीं निपट सकेगा।

कीमोथेरेपी दिमाग को भी नुकसान पहुँचाती है। इससे कीमो ब्रेन हो जाता है, यानी विचार-शक्ति व स्मरण-शक्ति प्रभावित होती है। हर कैंसर विशेषज्ञ इस बारे में जानता है। यह किडनी और लीवर को भी नुकसान पहुँचाती है। कीमोथेरेपी शरीर की स्वयं को आरोग्य प्रदान करने की योग्यता पर वार करती है और उसे कमजोर बना देती है।

जैसा कि मैंने पहले भी कहा, हम कीमोथेरेपी के खिलाफ नहीं हैं; परंतु यदि आप इसे करवाने जा रहे हों तो अपने डॉक्टर से सभी प्रश्नों के उत्तर विस्तार में लें, अपने तर्क का प्रयोग करें और अपने उपचार को ठोस पोषण तथा जीवन-शैली में लाए जानेवाले बदलावों का सहारा दें।

**भोजन और वायु में पाए जानेवाले कार्सिनोजेन के अलावा ऐसी दस चीजें, जो कैंसर का खतरा बन सकती हैं।**

- मोटापा
- धूम्रपान
- भावात्मक तनाव

- ऑक्सीजन का अभाव
- एसिडिक बॉडीज
- बैक्सीनेशन
- भारी धातु
- इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फ्रीक्वेंसी
- कुपोषण, शारीरिक गतिविधि और नींद की कमी
- रोग प्रतिरोधक क्षमता से समझौता करनेवाली कोई भी चीज।

## दालचीनी मधुमेह व कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रण में सहायक

अनेक अध्ययनों से पता चला है कि प्रति दिन आधा छोटा चम्मच पिंसी दालचीनी का सेवन करने से इंसुलिन न लेनेवाले टाइप-2 मधुमेह रोगियों में बुरे कॉलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल.) तथा ट्राइग्लिसराइड के स्तर में 20 प्रतिशत तक कमी आ जाती है।

भारत में दालचीनी का बहुत प्रयोग होता है, जिससे रक्त स्वस्थ बनता है। यह अनूठा मसाला मधुमेह रोगियों में ब्लड शुगर के स्तर को घटाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि दालचीनी, काली मिर्च, हल्दी आदि मसालों से युक्त आहार आपके हृदय और सेहत के लिए बहुत कमाल कर सकता है।

**दालचीनी मधुमेह का खतरा बने बिना जीवन को मीठा बना सकती है**

‘यह मसाला अपने अनूठे स्वाद और श्रेष्ठ प्रदाहनाशी गुण के कारण गठिया के दर्द से छुटकारा दिलाने के साथ-साथ एल.डी.एल. और ब्लड शुगर के स्तर को भी घटाता है। मेरा निजी अनुभव कहता है कि इसका एक छोटा टुकड़ा चूसने से मीठा खाने की तलब भी शांत होती है। यह एक पावर स्पाइस है और इसमें बहुत से गुण छिपे हैं, जिन्हें सामने लाया जाना चाहिए।’

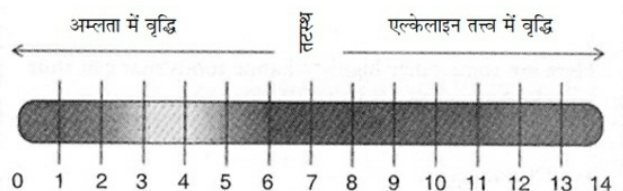
— शिंपली पाटिल, पोषण विज्ञानी तथा लाइफ स्टाइल कोच।

## रोगों से परहेज, इलाज और मुक्ति

क्या आपने कभी ‘एसिडिक’ और ‘एल्केलाइन’ (alkaline) शब्द के बारे में सुना है? इन शब्दों को सुनते ही मुझे स्कूल की प्रयोगशाला याद आ जाती है, जहाँ हम लिटमस पेपर से यह जाँचते थे कि कोई रसायन एल्केलाइन था या एसिडिक। भारतीय भोजन को भी इन दो वर्गों में बाँटा गया है।

आपके लिए यह जानना बहुत महत्व रखता है कि हम अपने शरीर को अधिकतर एल्केलाइन अवस्था में रखना पसंद करते हैं। अधिकतर रोगी शरीर की एसिडिक दशा में ही पनपते हैं, जिनमें कैंसर का नाम खासतौर पर ले सकते हैं। एसिडिक शरीर को ही पीठ और जोड़ों के दर्द की शिकायत अधिक होती है। ऐसे शरीर का वजन जल्दी नहीं घटता। जब आपके शरीर का pH एसिडिक होता है तो शरीर आपकी हड्डियों से कैल्शियम लेकर अम्लता या एसिडिटी को निष्क्रिय करती है। रसायन विज्ञान की मदद से आप समझ सकते हैं कि इस तरह आपके शरीर में महत्वपूर्ण खनिज लवणों की कमी हो जाती है।

इसके लिए हमें एक बार स्कूल जाना होगा। क्या आपको pH चार्ट याद है?



एल्केलाइन या अम्लता को शरीर के तरल पदार्थों के pH मूल्यों से मापा जाता है। यह स्केल 0-14 तक होता है। 0 यानी सबसे अधिक एसिडिक और 14 यानी सबसे अधिक एल्केलाइन।

हमें अच्छी सेहत पाने के लिए इतना तो करना ही होगा कि अपने शरीर को एल्केलाइन रखें। यही कारण है कि अगर आप अपने खाने में नीबू निचोड़ते हैं तो वह आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। वैसे तो नीबू खट्टा होता है, पर जब यह आपकी लार से मिलता है तो यह एल्केलाइन हो जाता है। जब भी आप एसिडिटी से ग्रस्त हों तो एक गिलास नीबू-पानी लें और आप बेहतर महसूस करेंगे।

अगर आप अपने खाने में नीबू नहीं डालते तो आप खाने के बाद एक गिलास नीबू-पानी लेना शुरू कर सकते हैं। यह भी एक भारतीय आदत ही है, जो सेहत के लिए बहुत अच्छी है। इस तरह पाचन प्रभावी तौर पर होता है तथा गैस और पेट फूलने जैसी समस्या से छुटकारा मिलता है।

अपने शरीर को एल्केलाइन रखें, आपकी सेहत ठीक रहेगी। यही कारण है कि जंकफूड और नमक व चीनी से भरपूर भोजन आपके लिए बुरा हो सकता है। वे अम्ल-युक्त होते हैं। वे गलत तरह की वसा, रसायनों व भोजन संरक्षकों से भरपूर होते हैं।

क्या आप तेजी से वजन घटाना चाहते हैं? तो अपने शरीर को एल्केलाइन रखें। आपकी पीठ या घुटनों में दर्द है? अपने शरीर को एल्केलाइन रखें।

### क्या आपको नीबू पसंद नहीं या इससे एलर्जी है?

यहाँ आपको कुछ और एल्केलाइन-युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में बताया जा रहा है, जो आपके शरीर को एसिडिक से एल्केलाइन में बदल सकते हैं—

- पालक
- खीरा
- शिमला मिर्च
- ब्रोकली
- सेलेरी
- एवोकाडो।

अपने खाने के अंत में सलाद स्टिक्स लें। इससे आपके शरीर में  $pH$  का स्तर संतुलित बना रहेगा।

### अम्लीय और क्षारीय (एसिडिक और एल्केलाइन) युक्त खाद्य पदार्थ

अनेक पोषक तत्वों से भरपूर आहार भी एसिडिक हो सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि हम उन्हें नहीं खा सकते। हमें संतुलित आहार लेना है, जिसमें एल्केलाइन और एसिडिक आहार का एक बढ़िया संतुलन बना रहे। 'द ग्रेट इंडियन डाइट' उस संतुलन को सामने लाती है।

एल्केलाइन खाद्य पदार्थों की सूची में नीबू, खीरा, पपीता, खरबूजा, आम, अंगूर, ताजा सब्जियों का रस, लहसुन, प्याज, अस्पारागस, ब्रोकली व पालक को शामिल कर सकते हैं।

कृत्रिम स्वीटनर व शुगर, मैदा, चॉकलेट, अल्कोहल, एरीट्रिक पेय पदार्थ, दूध, क्रीम, अखरोट, मूँगफली व कॉफी आदि अम्लीय प्रकृति के होते हैं।

जब आप इस पुस्तक को पूरा पढ़ेंगे तो आपको यह समझने में आसानी होगी कि भारतीय भोजन से क्या लाभ हैं और हम आशा करते हैं कि आप भी 'ग्रेट इंडियन डाइट' को अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।

□

## क्या ग्रेट इंडियन डाइट केवल वजन घटाने के लिए एक डाइट है?

पिछले कुछ वर्षों में डाइट से जुड़ा प्रचार ही संभवतः बहुत से पुरुषों, स्त्रियों और बच्चों के लिए अवसाद के अनेक कारणों में से एक रहा है। इससे भी बदतर बात यह है कि उन्होंने इसी प्रक्रिया में अपनी सेहत भी गँवाई है।

जब भी आपके स्वास्थ्य के लक्ष्य की बात आती है तो भले ही यह जो भी हो, आपकी डाइट उस बड़ी सी पहेली का एक हिस्सा होती है, जिसे हम 'जीवन-शैली' का नाम देते हैं।

### ‘डाइट’ किसे कहते हैं?

‘डाइट’ शब्द को उन भावनाओं से जोड़ा जाता है, जिनके अधीन आप खान-पान की ऐसी आदतें अपनाते हैं, जो समय के साथ-साथ कड़ी आहार योजना से भी बँधी होती हैं। परंतु डाइट का वास्तविक अर्थ भोजन की दिनचर्या है, जिसे कोई व्यक्ति अपने रोजमर्रा के जीवन में अपनाता है। हम जीवन-शैली से जुड़ी योजना में विश्वास रखते हैं। इसमें एक ऐसे फूड-प्लान का निर्माण भी शामिल है, जो आपकी जीवन-शैली, काम, आपकी नौद की गुणवत्ता, आपके व्यायाम के प्रकार, आपके तनाव के स्तर, आपके स्वाद और व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। एक अच्छा फूड-प्लान बनाने के लिए बहुत सी बातों पर विचार करना होता है, ताकि आपके शरीर के लिए एक कारगर योजना तैयार की जा सके और जो खास तौर पर आपके मन के लिए भी कारगर हो सके।

आप ‘डाइट’ शब्द को किस अर्थ में लेते हैं, उसके अनुसार यह आपके लिए नए-नए रूप ले सकता है। मुश्किल, अपने मनपसंद भोजन से दूरी, जिसमें आप कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा घटाकर अधिक मात्रा में प्रोटीन ग्रहण करते हैं। भूख सताती रहती है, आपको मनपसंद भोजन से दूर रहने की सजा झेलनी पड़ती है वगैरह। अकसर फूड-प्लान या ‘डाइट’ शब्द को सुनते ही दिमाग में ऐसे ही खयाल आते हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए। एक फूड-प्लान ऐसा होना चाहिए, जो आपके मन को खुशी दे सके और आपकी दिनचर्या में आसानी से फिट होनेवाला हो।

### ‘डाइट’ का मूल

यह शब्द ‘डाइट’ (diet) मिडिल इंग्लिश ‘डाइटी’ (diète), लैटिन भाषा के शब्द ‘डायटा’ (diaeta) और ग्रीक भाषा के शब्द ‘डाइटा’ (diaita) से आया है, जिसका अर्थ है—‘जीने का सलीका’।

‘डाइट’ आपका जीने का सलीका है और उन विकल्पों या पसंद पर टिका है, जो आप अपने शरीर को पोषित करने के लिए अपनाते हैं।

एक अच्छी और सेहतमंद डाइट—

- इसे अपनाना और बनाए रखना आसान होता है।
- यह आपकी प्रेरणा का स्तर बनाए रखती है।
- आपको पोषण प्रदान करती है।
- आपके शरीर को इस योग्य बनाती है कि आप पोषण को अवशोषित कर सकें।
- आपकी जीवन-शैली के अनुकूल होती है, भले ही वह कितनी भी व्यस्त क्यों न हो।
- संयम और विचार के नियमों पर आधारित होती है।
- आपको एक स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करती है।
- आपके बालों और त्वचा की देखरेख करती है।
- रोगों से बचाव और इलाज करती है।
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाती है।
- आपके जीवनोपयोगी अंगों तथा कोशिकीय तंत्र को स्वस्थ बनाए रखती है।

हालाँकि हमारे सबके शरीर अलग-अलग प्रकार के हैं, इसलिए हमारी डाइट भी अलग-अलग तरह की होगी। आपकी डाइट निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करेगी—

- आप कहाँ रहते हैं?
- आपके शरीर का प्रकार
- आप कैसा काम करते हैं?
- आप कितनी नौद लेते हैं?
- आपकी शारीरिक गतिविधि कितनी है?
- आपके तनाव का स्तर क्या है?

- आपकी मानसिक व शारीरिक सेहत कैसी है?
- आपकी अच्छी और बुरी आदतें कौन सी हैं?

अब, क्या इसे जानने के बाद आपको कोई डाइट प्लान गूगल पर सर्च करने और उसे अपनाने का मन कर रहा है?

क्या आपको लगता है कि आपको भी वही डाइट प्लान अपना लेना चाहिए, जिसके बारे में आपके दोस्त बातें कर रहे हैं?

क्या आपको लगता है कि आपको यूँ ही अपने आहार में से कार्बोहाइड्रेट्स, वसा और प्रोटीन की मात्रा घटा देनी चाहिए; क्योंकि आपको लगता है कि यही वजन बढ़ाने का सबसे बेहतर उपाय होगा?

हम सभी ऐसे लोगों को जानते हैं, जो अक्सर अपना वजन कम करके अपने आसपास के लोगों, मित्रों व संबंधियों को आश्चर्य में डाल देते हैं। हम भी उनसे प्रेरित होकर वैसे ही नतीजे पाने की कोशिश करते हैं। हमें उनकी कद्र करनी चाहिए, जो सही तरीकों से अपना वजन कम करते हैं, जिन्होंने कड़ी मेहनत और प्रयास के बल पर अनुशासन अपनाया और अपने लिए अच्छे व बुरे भोजन के चुनाव में सतर्क रहे। हममें से अधिकतर यह नहीं जानते कि कई बार लोग गलत तरीकों से भी वजन घटाते हैं, क्योंकि हम तो केवल घटे हुए वजन के बारे में ही बात करते हैं। उस समय दूसरे पहलुओं पर चर्चा नहीं होती, जैसे—प्रमुख विटामिन व खनिज लवणों का अभाव (जो आगे चलकर जीवन में गंभीर परिणाम दे सकता है) और उनके अभाव से उत्पन्न अवसाद, कड़ी पाबंदी और यह तथ्य कि वह व्यक्ति अच्छी तरह से जानता है कि उसे अपने घटे हुए वजन को बनाए रखने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी।

यह सब सुनने में कितना दुःखदायी लगता है! अनेक वर्षों के दौरान हमने ऐसे दोस्तों व ग्राहकों को देखा है, जिन्होंने वजन घटाने के सामान्य से लक्ष्य के साथ अपनी यात्रा आरंभ की और अंत में इतना उलझ गए कि उन्हें नींद की गोलियों और तमाम तरह की दवाओं की जरूरत पड़ने लगी, ताकि वे इस प्रक्रिया के दौरान बिखरे अस्तित्व को समेट सकें। अगर किसी भी चीज से सफल नतीजों का आश्वासन मिल सकता है तो वह अनुशासन ही है। मैं भी आपको यही आश्वासन देती हूँ।

जब भी आपकी सेहत की बात आती है तो उसका शॉर्ट-कट नहीं होता। सबसे बेहतर और महँगे हेल्थ क्लिनिक, फूड, जिम और सप्लीमेंट वगैरह आपकी सेहत से जुड़ी समस्याओं के समाधान या सेहत से जुड़े लक्ष्यों को पाने का आश्वासन नहीं दे सकते।

यह सब आपकी जीवन-शैली और आपके द्वारा किए गए चुनावों पर निर्भर करता है। अगर आपके वजन को कम करने का दावा करनेवाली कोई दवा या गोली है तो आपको उससे बचना चाहिए। बस, आपको स्वयं को यह बात याद दिलानी है—अगर यह कारगर होती तो आज तक दुनिया में इतने मोटे लोग न होते।

जी, ऐसी कई जड़ी-बूटियाँ, पौधे और मसाले हैं, जो वजन कम करने की प्रक्रिया में मदद कर सकते हैं; परंतु यह सब भरपूर नींद और शारीरिक गतिविधि पर निर्भर करता है। इसके साथ ही आपके पास मजबूत इच्छा-शक्ति भी होनी चाहिए। 'द ग्रेट इंडियन डाइट' में हम वसा की खपत करनेवाले इन मसालों, जड़ी-बूटियों और आहार पर भी चर्चा करेंगे।

## भारत में मधुमेह या डाइबिटीज का रोग इतना क्यों है?

अगर यह 'द ग्रेट इंडियन डाइट' इतनी ही सेहतमंद है तो यहाँ पिछले कुछ वर्षों के दौरान कैंसर, मधुमेह और अन्य रोग इतनी तेजी से क्यों बढ़ रहे हैं?

- भारतीयों की आयु तो बढ़ रही है, पर वे और अधिक कष्ट भी पा रहे हैं, क्यों?
- भारत में होनेवाले लगभग रोगों का संबंध आहार व जीवन-शैली से क्यों है?
- भारतीय अधिक क्यों कमा रहे हैं और स्वास्थ्य की देखरेख पर ही अधिक खर्च क्यों कर रहे हैं?
- देश में मोटापा क्यों बढ़ रहा है?
- मांस न खानेवालों के शुगर व कॉलेस्ट्रॉल के स्तर इतने अधिक क्यों हैं?
- शहरी इलाकों में कैंसर इतना क्यों बढ़ रहा है?
- मधुमेह और मोटापे से ग्रस्त बच्चों की संख्या क्यों बढ़ रही है? उनमें से कुछ तो चौदह साल के ही हैं।
- जिम और गैर-सेहतमंद लोगों की संख्या क्यों बढ़ रही है?
- हमारे पास पोषण-विज्ञानियों और भ्रम में पड़े हुए लोगों की संख्या क्यों बढ़ रही है?
- भारत में योग ने जन्म लिया। फिर यहाँ के लोग मन से जुड़ी समस्याओं व अवसाद आदि के शिकार क्यों हो रहे हैं?
- ऐसे में क्या भारतीय आहार इन सबका कारण हो सकता है?

पिछले कुछ सालों में आए बदलावों तथा उनसे पैदा होनेवाले हालात पर पूरा अध्याय लिखा जा सकता है। संक्षेप में बताया जा रहा है कि क्या हुआ और अब भी जारी है।

जीवन-शैली के लिहाज से बहुत बदलाव आया है और अब भी आ रहा है। हम सभी जानते हैं कि परिवर्तन को रोका नहीं जा सकता; परंतु



परिवर्तन भी अच्छा और बुरा दोनों तरह का होता है।

येल यूनिवर्सिटी प्रीवेंशन रिसर्च सेंटर (prevention research centre) के निदेशक डॉ. डेविड एल. काट्ज के अनुसार, 'जहाँ तक पारंपरिक भारतीय आहार का सवाल है, यह मुझे पसंद है। शुरुआत करनेवालों के लिए यह पौष्टिक भोजन है, जो पौधों पर आधारित है और जिसे हम सबको खाना चाहिए। अनेक देसी भारतीय मसालों में आकर्षक चिकित्सीय गुण पाए जाते हैं और विज्ञान भी उनके दावे को स्वीकार करता है। जब से भारतीय अपने आहार को त्यागकर पश्चिमी आहार की ओर आए हैं, वे मोटापा, मधुमेह आदि दीर्घकालीन रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। भारत को अपनी पाक-कला की ओर वापस जाना चाहिए और विश्व की महान् पारंपरिक पाक-कलाओं में से एक से मिलनेवाले अनेक लाभ की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।'।

यह सब हुआ है और हो रहा है। हमारी जीवन-शैली बदल गई है।

- हमने पारंपरिक रूप से मिलनेवाले चिकित्सीय गुणों से भरपूर गुड़ को छोड़कर सफेद चीनी को अपना लिया है।
- हम बाजार में मिलनेवाले ऑलिव ऑयल लेते हैं, पर अपने स्थानीय पौष्टिक तेलों जैसे राइस ब्रान, मूँगफली, सरसों व नारियल के तेल को नकार देते हैं।
- मार्जरीन और मक्खन ने ओषधीय गुणों से भरपूर देसी घी का स्थान ले लिया है।
- भारतीय रोटी व नाश्ता तैयार करने के लिए गेहूँ, ज्वार या बाजरे के स्थान पर मैदे का प्रयोग होने लगा है।
- गुड़ और पौष्टिक मेवों से बने मिठे व्यंजनों का स्थान शुगर या चॉकलेट से युक्त व्यंजनों ने ले लिया है।
- हम सेंधा नमक की बजाय सफेद नमक के इस्तेमाल पर आ गए हैं।
- हम अपने जानवरों को जी.एम. फूड खिलाते हैं और उन्हें हार्मोन व एंटीबायोटिक के इंजेक्शन लगवाते हैं, ताकि उनके आकार में बढ़ोतरी हो और वे अधिक दूध दें।
- हम फसलों को तेजी से उगाने के लिए उन पर उर्वरक छिड़कते हैं।
- आयात के दरवाजे खुले हैं और वे हमारे बाजारों को ऐसे खाद्य पदार्थों से भरते जा रहे हैं, जिनसे पश्चिमी देश पीछा छुड़ाना चाह रहे हैं।
- पूरे देशभर में फास्ट फूड की दुकानें तेजी से फैलती जा रही हैं, जो लोगों की सेहत से खिलवाड़ कर रही हैं।
- टी.वी. और वीडियो गेम संस्कृति ने हम पर गहरा वार किया है। लाखों लोगों का कीमती समय नष्ट हो रहा है, जो कि व्यायाम करने, बेहतर संबंध बनाने, भरपूर नींद लेने, रिलैक्स करने या जीवन की ओर बेहतरीन व महत्वपूर्ण चीजों के लिए हो सकता था।
- जो लोग भारतीय भोजन खाना छोड़ चुके हैं, वे अब पास्ता, नूडल और पिज्जा के लिए दीवाने हैं। इस भोजन को संयमित मात्रा में और कभी-कभी खाने में कोई हानि नहीं है; परंतु यह भारतीय आहार का विकल्प नहीं बन सकते। ये हमें भारतीय भोजन की तरह संतुलित मात्रा में पोषण नहीं दे सकते।
- जीवन दिन-ब-दिन व्यस्त होता जा रहा है और झटपट बननेवाले खाने की माँग बढ़ रही है। सिरदर्द में आराम करने की बजाय लोग झट से गोली निगलना पसंद करते हैं और दर्द-निवारक, एंटीएसिड, एंटीबायोटिक आदि दूसरी दवाओं के अंधाधुंध इस्तेमाल में भी बढ़ोतरी हुई है।
- प्रोटीन और सप्लीमेंट बाजार को बहुत चतुराई के साथ फलने-फूलने दिया जा रहा है और कई मामलों में वे अपने लाभ के लिए लोगों का गलत इस्तेमाल कर रहे हैं। उन्हें झूठी और भ्रामक जानकारीयों परोसी जा रही हैं। किडनी और लीवर से जुड़े रोगों की संख्या बढ़ रही है, जो कि ऐसे उत्पादों के गलत प्रयोग का ही नतीजा हो सकता है।

## बदलाव अच्छा है, परंतु किस कीमत पर?


ऊपर दी गई कुछ चीजें हमारे वश में नहीं हैं और भारत में हमेशा से बढ़ रहे प्रदूषण का स्तर भी नुकसान करता आ रहा है। यदि हम अपने वजन पर काबू रखना चाहते हैं, रोगों से बचाव व इलाज चाहते हैं, अच्छा दिखना व महसूस करना चाहते हैं तो व्यायाम और अच्छी नींद के साथ-साथ हमें स्वस्थ व संतुलित पोषण पर भी ध्यान देना होगा।

‘द ग्रेट इंडियन डाइट’ आपको यह सब दे सकती है।

इससे पहले कि हम ‘ग्रेट इंडियन डाइट’ पर विस्तार से चर्चा करें, मुझे लगता है कि हमारे लिए यह समझना महत्वपूर्ण होगा कि भोजन और जीवन-शैली किस तरह हमारे वजन और सेहत पर अपना असर डालते हैं।


हमारे लिए यह जानना बहुत मायने रखता है कि हमारे शरीर में वसा कहाँ से आती है। हम वसा की खपत कैसे कर सकते हैं। हम अपने रोग-प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत कैसे बना सकते हैं और रोगों का आसान तरीके से बचाव व उपचार कैसे किया जा सकता है।





## भाग-2

ऐसा क्या है, जो गलत हो रहा है?



## खाद्य-उद्योग की बुराइयाँ

**ज**ब भी आप स्टोर में जाते हैं तो आपकी कोशिश यही रहती है कि कम-से-कम दामों में बेहतर खाद्य पदार्थ लिये जा सकें। आप अपने खाना पकाने में लगनेवाले समय का भी ध्यान रखते होंगे। हो सकता है कि आप कामकाजी होने के कारण बहुत ही व्यस्त जीवन-शैली रखते हों। यदि आपके साथ ऐसा ही है तो आपको लग सकता है कि आपके पास खाना पकाने का समय नहीं है और रेडीमेड और डिब्बाबंद भोजन खरीद लेते हैं। यह सब बहुत ही सुविधाजनक लग सकता है। इसे माइक्रोवेव में डालें या बस पैकेट खोलें, आपके पास खाने के लिए भोजन तैयार है। परंतु क्या यह सेहतमंद है? यह पोषण के लिहाज से उचित नहीं है। बदकिस्मती से, फूड इंडस्ट्री इसी तरह काम कर रही है।

जब भी आप स्टोर में जाते हैं तो आपको वहाँ प्रोसेस्ड या संसाधित भोजन खरा दिखाई देता है। आहार-निर्माता अपने उत्पाद में कृत्रिम सामग्री मिलाते हैं, ताकि वे जल्दी खराब न हों और साथ ही ऐसे तत्व भी मिलाए जाते हैं कि आपको उन उत्पादों की लत लग जाए। इस तरह आप उन्हें बार-बार खरीदना चाहेंगे; क्योंकि आप जितना खरीदेंगे, वे उतना ही पैसा कमाएँगे। आपको इन उत्पादों के बारे में यह पता नहीं चल पाता कि इनमें से अधिकतर आपकी सेहत के लिए हानिकारक हैं। ये प्रीजर्वेटिव, कृत्रिम सामग्री और ऐसे रसायनों से युक्त होते हैं, जो कैंसर, दिल के रोगों और अन्य बीमारियों का कारण बन सकते हैं। जब आप एक बार समझ लेते हैं कि इनमें क्या पाया जाता है और वह आपके शरीर को कैसे नुकसान पहुँचा सकता है तो आप हमेशा उचित खान-पान को ही प्रश्रय देंगे और अपने व परिवार के लिए सेहतमंद भोजन का ही चुनाव करेंगे। अगर आप पैकेट लेने से पहले उस पर लिखी गई सूची को गौर से पढ़ें तो आप देखेंगे कि उनमें से अनेक जटिल कंपाउंड हैं, जो कि छिपे रूप में रसायन ही हैं।

आहार उद्योग अपने लाभ के लिए हमारी सेहत से खिलवाड़ कर रहा है। आपको एहसास होना चाहिए कि यह उद्योग केवल अपना लाभ कमाना चाहता है। उनके लिए बस उनका लाभ ही मायने रखता है। कई जगहों पर ये उत्पाद थोक में बनाए जाते हैं। वे उत्पाद को जितनी जल्दी और जितना सस्ता तैयार करेंगे, उसे उतनी ही जल्दी स्टोर तक ला सकेंगे—और उतनी ही जल्दी वे आपके घरों में आएँगे और निर्माताओं की जेबें भरेंगी।

मुझे याद है, एक बार हमने एक फूड फैक्टरी का दौरा किया था। जब मैंने यह देखा कि वह फूड किस तरह तैयार होकर स्टोर में भेजा जा रहा था तो मुझे एहसास हुआ कि लोग जंकफूड खाने से बीमार क्यों होते हैं और कई बार तो उनकी जान भी चली जाती है। फिर कई साल बाद मैंने जाना कि अधिकतर उत्पादक अपने भोज्य उत्पाद इसी तरह तैयार करते हैं। संक्षेप में, जब भी आप स्टोर से रेडीमेड आहार लें तो जान लें कि आप कृत्रिम या मनुष्य के हाथों का बना जंक खरीद रहे हैं, जिसमें पोषक मूल्य न के बराबर या बिल्कुल नहीं है। जरूरी सबक यही है कि अगर कुछ रेडीमेड लेना ही हो तो लेबल देखना न भूलें। क्या खरीदना है, इस कला को सीखना होगा। आप जो लेबल देखें, उसमें सामग्री की संख्या मात्रा थोड़ी और कुदरती प्रीजर्वेटिव डले होने चाहिए। यह सूची जितनी लंबी होगी, सेहत के लिए नुकसान उतना ही बढ़ता जाएगा।

### ऑस्ट्रोजेनिक कंपाउंड (Oestrogenic compound)

अगर आपको पेट की वसा से छुटकारा नहीं मिल रहा है तो हमारे पास आपके लिए एक खबर है। ऑस्ट्रोजेनिक कंपाउंड के कारण आपका शरीर वसा की अधिक मात्रा जमा करने लगता है। ये कंपाउंड स्त्री और पुरुष दोनों के लिए ही खतरनाक माने जाते हैं। महिलाओं में ये ऑस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के संतुलन को बिगाड़ सकते हैं, जो मेटाबोलिक समस्याओं से संबंध रखता है। इससे पेट पर वसा जमने लगती है। पुरुषों में ऑस्ट्रोजेनिक कंपाउंड की वजह से पेट पर वसा जमा हो जाती है, जो समाप्त नहीं होता। इससे कैंसर तथा अन्य रोग भी हो सकते हैं।

ऑस्ट्रोजेनिक कंपाउंड की मात्रा इतनी अधिक होने का क्या कारण हो सकता है? मांने या न मांने। सोया इसका कारण है। आहार उद्योग लगातार कहता है कि सोया एक स्वस्थ आहार है; पर अगर आप इसका नियमित सेवन करेंगे तो आपका शरीर कितना स्वस्थ रहेगा।

यह एक साफ झूठ है। दरअसल, सोया कभी स्वस्थ आहार था ही नहीं। फूड इंडस्ट्री हमें मूर्ख बना रही है। जो लोग सोया उत्पाद बनाते हैं, वही इसके स्वस्थ होने का प्रचार कर रहे हैं। सोया में कुछ उच्च स्तरीय कीटनाशक पाए जाते हैं, यह फाइटोएस्ट्रोजेन का भी स्रोत है। अगर आप इसकी अधिक मात्रा लेंगे तो जल्दी ही हार्मोनल असंतुलन का शिकार हो जाएँगे।

### हम गलत प्रकार का आहार क्यों लेते हैं?

हम गलत प्रकार का आहार क्यों लेते हैं, इसके अनेक कारण हो सकते हैं। अधिकतर लोग तो यही दावा करते हैं कि वे भूख लगने पर कुछ भी खा लेते हैं; जबकि यह बात इतनी सहज नहीं है।

गलत खान-पान की आदत को पनपने में समय लगता है। एक कारण यह भी हो सकता है कि पैकेटबंद भोजन बहुत आसानी से मिलता है। यह सस्ता, सुविधाजनक और आसानी से सुलभ होनेवाला है। स्वस्थ आहार को तैयार करने में लगनेवाले समय को देखते हुए हम अपने लिए झटपट आहार चाहते हैं। अपनी भूख को शांत करने के लिए हम मैकडॉनल्ड्स पर जाकर भोजन खरीद लेते हैं। फिर लोग अकसर ऐसा खाना खाने लगते हैं, क्योंकि उन्हें उसकी लत लग जाती है। यह आहार बहुत अधिक प्रोसेस्ड और रिफाईंड शुगर से युक्त होता है। ये अच्छे विकल्प

नहीं हैं, क्योंकि ऐसा भोजन लेते ही शरीर इंसुलिन बनाने लगता है और वह वसा का संचय करनेवाली मशीन में बदल जाता है।

कई बार हम अपनी भावनाओं के कारण भी गलत खान-पान का चुनाव कर लेते हैं। हम अकसर दुखी महसूस करने पर मीठे या जंक फूड की ओर भागते हैं और हमें लगता है कि उसे खाने से बेहतर महसूस होगा। क्या आहार हमारी रोजमर्रा की समस्याओं को समाप्त कर सकता है? बेशक, ऐसा नहीं हो सकता। ऐसा पलायन हमें खराब सेहत की ओर ही ले जाता है।

कुछ लोग आपस में सामाजिकता के निर्वाह के समय ज्यादा खा लेते हैं और अकसर वे लोगों से भोजन के समय ही मिलते हैं। जब भी आहार चुना जाता है तो कोई नहीं सोचता कि किस तरह के भोजन का ऑर्डर देना चाहिए। इस तरह लोग घी, चीनी और मैदा से भरपूर आहार ले लेते हैं। उन्हें एहसास तक नहीं होता कि वह भोजन उनके शरीर में जाकर वसा की तरह एकत्र हो जाएगा। यही वजह है कि जीवन के पहले चरण में ही लोग मोटापे और सेहत से जुड़ी समस्याओं से जूझते दिखाई देते हैं। हम अपने व्यवहार के इन ढाँचों से अपना बचाव कर सकते हैं। आपको अपने खान-पान के ढाँचे में बदलाव लाना होगा। यही पहला चरण है; परंतु जो हो चुका है, उसका असर घटाने के लिए आपको अपने तंत्र को साफ करते हुए अनेक वर्षों के कुप्रभाव को घटाना होगा।

आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? मैं आपको मलाशय को साफ करने की एक विधि बता रही हूँ, जिसके लिए आपको भारतीय आहार और मसालों की मदद लेनी होगी। इस प्लान को अपनाने से आप अपने वजन और सेहत के लक्ष्यों की एक अच्छी शुरुआत कर सकते हैं। 'द ग्रेट इंडियन डाइट' में विश्व के कुछ बेहतरीन आहार, मसाले और जड़ी-बूटियाँ शामिल की गई हैं, जो प्रभावी तौर पर शरीर की शुद्धि करती हैं।

### **मलाशय की सफाई और विजातीय तत्त्वों से मुक्ति**

जब आप मलाशय को साफ कर रहे हैं तो इसका अर्थ है कि आप वहाँ जमा व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकाल रहे हैं। आपका मलाशय हमेशा साफ रहना चाहिए। आपको अपने आहार से वसा की मात्रा कम करनी होगी और इस तरह वजन घटाने में आसानी होगी। इससे आपकी ऊर्जा के स्तर में भी बढ़ोतरी का एहसास होगा।

इस तरह आप अपने शरीर से फैटी ऊतकों, विषैले तत्त्वों, म्यूकस और जमे हुए कड़े मल को बाहर निकाल सकते हैं। जब भी आप ऐसा करें तो आपको रेशे की अधिक मात्रा लेनी चाहिए। उस समय गैर रेशे-युक्त भोजन और लाल मांस के सेवन से बचें। बाहरी भोजन, नमक-युक्त स्नैक और प्रोसेस्ड फूड भी न लें।

अब आपको बताते हैं कि इसके लिए क्या विधि अपनाई जानी चाहिए। अगर आप इससे परिचित नहीं हैं तो जान लें कि तंत्र से अशुद्धियों, व्यर्थ के पदार्थों और विजातीय तत्त्वों के बाहर आते ही आप स्वयं को स्फूर्तिवान महसूस करेंगे। आप जूस के सेवन से ऐसा कर सकते हैं। इस तरह शरीर में विजातीय तत्त्व एकत्र नहीं होंगे, किंतु शरीर को पोषण मिलता रहेगा। यदि फल व सब्जियों पर ध्यान दिया जाए तो आप पाएँगे कि इनमें से बहुत सारे भी आपके काम आ सकते हैं। हरी सब्जियों में क्लोरोफिल पाया जाता है, जो पाचन-तंत्र और लीवर की शुद्धि में सहायक होता है।



## स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन

**में** आपको फूड इंडस्ट्री के बारे में बताया और यह बताया कि किस तरह हम उनके हाथों ठगे जाते हैं और ऐसे खाद्य पदार्थों की लत के शिकार हो जाते हैं, जिनसे हमारे शरीर को कोई लाभ नहीं होता। परंतु ऐसे आहार कौन से हैं और वे हमारे स्वास्थ्य को हानि कैसे पहुँचाते हैं?

### ऐरेटेड ड्रिंक्स (Aerated drinks)

अगर कोई सोडा डाइट सोडा नहीं है तो उसमें भरपूर मात्रा में मीठा पाया जाता है और अगर डाइट सोडा है तो वह कृत्रिम स्वीटनर से भरा होगा। उनमें कैफीन, नकली रंग और स्वाद भी डाले जाते हैं। वे हमारी सेहत के लिए बुरे इसलिए हैं, क्योंकि उनका पोषक मूल्य कुछ नहीं होता। लोग केवल उन्हें मुँह के स्वाद के लिए पीते हैं। जब भी सोडे के बारे में सोचें तो यह न भूलें कि उनमें क्या शामिल होता है। यहाँ उनमें शामिल सामग्री की सूची दी गई है—

- कार्बोनेटेड पानी—सादे पानी को कार्बन डाइऑक्साइड से युक्त किया जाता है।
- कैरेमल रंग—यह रासायनिक, मिथाइलिमिडाजोल है और प्राकृतिक नहीं है।
- नेचुरल फ्लेवर्स—स्वाद के लिए कई तरह के खट्टे फ्लेवर डाले जाते हैं।
- कैफीन—कॉफी पीनेवाले जानते हैं कि यह क्या असर दिखाती है। इसके सेवन से बार-बार पेशाब की हाजत होती है व यह उत्तेजक होती है और इसकी लत लग सकती है।
- फास्फोरिक एसिड—जब इसे सोडे में मिलाया जाता है तो यह स्टार्च को शुगर में बदलकर तरल पदार्थ को खट्टा-सा स्वाद दे देता है।
- हाई फ्रक्टोज कॉर्न सिरप—यह बहुत ही नुकसानदायक है, क्योंकि इसमें कोई पोषक मूल्य नहीं होता। इसमें बहुत सी कैलोरी होती हैं। इसे लेनेवाले दिल के रोगों के शिकार हो जाते हैं और इसके कारण धमनियों में कड़ापन आ जाता है। हम इसके बारे में बाद में विस्तार से चर्चा करेंगे।

सोडा पीकर आप अपने शरीर को चीनी और कैलोरी का भंडार बनाते हैं। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो यह एक अच्छा विकल्प नहीं है। एक केन सोडा अंदर जाते ही हमारा अग्न्याशय और अधिक इंसुलिन बनाने लगता है। इस तरह आपके रक्त में घुली शुगर कोशिकाओं तक भेजी जाती है, ताकि आपको एनर्जी दी जा सके। इसके बाद आपके इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। यदि इसमें सुधार के लिए कुछ न किया जाए तो आपका रोग-प्रतिरोधक तंत्र कमजोर होने लगता है और आप मधुमेह से ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसा एकदम नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होता है। आपको इसके बारे में सावधान रहना चाहिए।

जब आपकी कोशिकाओं में शुगर भर जाती है तो यह वसा के तौर पर जमा होने लगती है। जब कोशिकाओं में शुगर की मात्रा बढ़ती है तो आपका वजन बढ़ने लगता है।

सोडा खराब होने का दूसरा कारण यह है कि इसे कैफीन के कारण अधिक मात्रा में लिया जाने लगता है। अगर आप सावधान न रहें तो यह आपके शरीर में पानी की कमी पैदा कर सकती है। इसके कारण किडनी को कड़ी मेहनत करनी पड़ती है, ताकि अतिरिक्त तरल पदार्थ को आपके शरीर से बाहर निकाला जा सके। कैफीन लेने से आपके शरीर का कैल्सियम घटता है और तनाव के स्तर में बढ़ोतरी होती है। इससे अनिद्रा, बेचैनी और घबराहट भी बढ़ जाती है।

बेहतर होगा, अगली बार जब भी प्यास लगे तो आप एक गिलास पानी, फलों का जूस या हरी चाय (ग्रीन टी) लें।

## रिफाइंड शुगर

रिफाइंड शुगर में वे सारी शुगर शामिल हैं, जिन्हें प्रोसेस किया जाता है। जब भी किसी तत्व को शुद्ध करते समय सारी अशुद्धियों और स्थूलता को दूर किया जाता है तो उसे प्रोसेसिंग करना कहते हैं। रिफाइनिंग के दौरान शुगर (सुक्रोज) को पौधों के पदार्थों से अलग किया जाता है और इसके बाद शुगर से अवांछित तत्व निकाले जाते हैं।

प्रोसेसिंग की प्रक्रिया के दौरान धोने, उबालने, अपकेंद्रित करने, छानने और फिर सुखाने का काम किया जाता है। अंत में शुगर के सारे पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसमें 95 प्रतिशत सुक्रोज और ऐसे गैर-मामूली तत्व रह जाते हैं, जिनका कोई पोषक मूल्य नहीं होता। इसके बाद भी और बदतर प्रक्रिया बाकी है, जहाँ इसे लाइम और कार्बन डाइऑक्साइड के साथ ब्लीच किया जाता है। इसके बाद तैयार होनेवाला पदार्थ सफेद होता है। सारी प्रोसेसिंग और रिफाइनिंग के बाद हमारे सामने सफेद चीनी आती है या ऐसा मीठा पदार्थ आता है, जिसका कोई पोषक मूल्य नहीं है। यह एक जंकफूड है।

केवल इसका स्वाद थोड़ा अच्छा लगता है। यही महिलाओं में वजन बढ़ने के प्रमुख कारणों में से है। इसके सेवन का प्रमुख कारण यही है कि यह एक लत बन जाता है। जब आप चीनी खाना छोड़ देंगे तो पाएँगे कि वजन घटाने का लक्ष्य कितना आसान हो गया है। आप स्वयं को बेहतर महसूस करने लगेंगे।

## कृत्रिम मिठास

कृत्रिम मिठास ऐसे रसायनों से बनाई जाती है, जिनका स्वाद चीनी की तरह होता है। स्टोर्स में कई प्रकार के कृत्रिम मिठास मौजूद हैं। इनकी सामग्री में सॉर्बीटोल, सैकरिन, एस्पार्टेम और सुक्रोलोज शामिल होते हैं। आपको पता होना चाहिए कि इनके सेवन से वजन बढ़ता है और शरीर के प्राकृतिक हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। ये मस्तिष्क को एहसास दिलाते हैं कि शरीर को भारी मात्रा में कैलोरी की खपत करनी है। इस तरह मस्तिष्क मेटाबॉलिज्म को सक्रिय कर देता है। दुर्भाग्यवश, कैलोरी तो नहीं आती, परंतु शरीर थोड़ी देर के लिए ही सक्रिय होता है। इस दौरान कृत्रिम मिठास के रसायन शरीर में जमा होने लगते हैं और वसा का रूप ले लेते हैं। इसके साथ ही ये कुछ निश्चित कोशिकाओं को भी हानि पहुँचाते हैं।

कृत्रिम मिठास निम्नलिखित दशाओं के लिए भी दोषी पाए जाते हैं—

- कैसर
- मस्तिष्क का ट्यूमर
- गुर्दे और लीवर को नुकसान

## डिब्बाबंद भोजन

अगर हम पहले से पका हुआ और डिब्बाबंद भोजन लेते हैं तो हम अपने शरीर को केवल जंक परोस रहे हैं। यह शरीर पर दबाव डालता है और मधुमेह, दिल के रोग एवं अन्य रोग घेर लेते हैं। आप अनुमान भी नहीं लगा सकते कि अगर आप आवश्यकता से अधिक मात्रा में डिब्बाबंद भोजन लेते हैं तो यह आपके शरीर के लिए कितना हानिकारक हो सकता है। ऐसा करके आप सही मायनों में खुद को धीमी गति से मार रहे हैं। अगर आप लगातार रिफाईंड और प्रोसेस्ड भोजन कर रहे हैं तो अपने पर रोक लगाएँ। सुपर मार्केट में फल या सब्जी सेक्शन से अपने लिए कुछ ताजा चुनें। इस तरह आप अपने लिए सेहत को चुनेंगे और जल्दी ही अपने शरीर से फालतू वजन भी घटा सकेंगे।

जैसा कि डॉ. ग्लोरिया गिल्बर ने अपनी पुस्तक ‘होलिस्टिक रिजुवेनिस्ट’ में लिखा है—‘भोजन तब आपका दुश्मन बनता है—जब हमारे भोजन में पकाने या प्रोसेसिंग के कारण एंजाइम न रहने से पाचन के लिए समस्या पैदा होती है तथा संरक्षण की प्रक्रिया में भोजन विषाक्त होता है। यह हमारे शरीर में जाने के बाद बहुत देर तक बना रहता है और धीरे-धीरे विषाक्त तत्व के रूप में अवशोषित होता है। अच्छे पाचन के अभाव में लीवर और रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर दबाव पड़ता है और प्रतिरोधक तंत्र का यह नुकसान आगे चलकर गंभीर रोगों के रूप में सामने आता है। पकाने और गरम करने से सारे एंजाइम नष्ट हो जाते हैं और भोजन को प्रोसेस्ड करने से भी पाचन संबंधी समस्याएँ बढ़ती हैं। अगर भोजन को प्रोसेस्ड करना हो तो इसे गरम किया जाता है। इस प्रोसेसिंग में एडिटिव और प्रिजर्वेटिव का भी ध्यान नहीं रखा जाता, जो एंजाइम के कार्य करने में बाधा डाल सकते हैं।

## दुष्ट चीनी

चीनी या शुगर एक शैतान है। मेरा मतलब रिफाईंड शुगर से है। इसमें हम सुक्रोज को भी शामिल कर सकते हैं। किसी भी तरह की चीनी आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है, क्योंकि यह आपके शरीर में अनेक रोगों का कारण बन सकती है, जिनमें खासतौर पर कैसर, मधुमेह और वजन बढ़ने जैसी समस्याओं को शामिल कर सकते हैं। ऐसी कई तरह की शुगर हैं, जिनका सेवन आपको नहीं करना चाहिए। मैंने पिछले अध्याय में उन पर विस्तार से चर्चा की है, इसलिए यहाँ पुनः बात नहीं करेंगे। मैं आपको खास किस्म की शुगर के बारे में बताना चाहती हूँ, जिसके बारे में हमने पहले अधिक चर्चा नहीं की।

इसे अनेक पोषण-विज्ञानियों द्वारा ‘किलर शुगर’ कहा जाता है। शायद आपको भी इसके बारे में जानने के बाद ऐसा ही लगे। मैं आपको उस शुगर के बारे में बता रही हूँ, जो कई तरह के ख़ाद्य उत्पादों में शामिल होती है; जैसे—सोडा, बेरकफास्ट सिरप, फलों के जूस, कैचअप, मीठे सीरियल, केक, कुकीज, पास्ता सोर्स आदि।

मैं कॉर्न सिरप की बात कर रही हूँ, जिसमें बहुत अधिक मात्रा में फ्रक्टोज पाया जाता है। अपनी कम कीमत के कारण इसी कृत्रिम मिठास का सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है। शरीर इसे जिस रूप में ग्रहण करता है, वह इसे बहुत अधिक हानिकारक बना देता है। यह हमारे शरीर में अन्य शुगर की तरह प्रोसेस्ड नहीं होता। यह शुगर वसा की तरह जमा होती जाती है। आपका शरीर इसकी खपत नहीं कर सकता, क्योंकि यह सही मायनों में इसकी रासायनिक संरचना को नहीं समझ सकता। इस तरह चीनी का पाचन ही नहीं हो पाता।

यह कॉर्न सिरप वसा के रूप में संचय होता है और रक्त के प्रवाह में मिल जाता है। जल्दी ही यह नसों और धमनियों की दीवारों से चिपकने लगता है। कुछ समय धमनियों में जमाव होने लगता है और हृदय तक रक्त की आवाजाही में बाधा आने लगती है, रक्त धमनियों आपस में चिपक जाती हैं, हृदय तक रक्त की पूरी आपूर्ति नहीं होती और धीरे-धीरे व्यक्ति हृदय रोगी हो जाता है।

अगर आप कुछ मीठा खाना चाहें तो ऐसे उत्पाद खरीदें, जिनमें कच्चे शहद, शीरे या ऑर्गेनिक मेपल सिरप का प्रयोग किया गया हो। स्टेविया (stevia) नामक स्वीटनर आपके लिए सेहतमंद है और वजन भी नहीं बढ़ने देगा। ऐसा क्यों? यह एक प्राकृतिक और गैर कैलोरी-युक्त जड़ी-बूटी



है, जो हजारों सालों से दक्षिण अमेरिका में प्रयुक्त होती आई है। वहाँ लोग इसे सुखाकर पीस लेते हैं। जब आप इसे चखेंगे तो पता चलेगा कि यह कितनी मीठी होती है। जिन्होंने स्टेविया चखा है, उनका दावा है कि यह चीनी से भी मीठा होता है। इसके कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पाए जाते। आपकी जान के लिए खतरा बननेवाले कृत्रिम मिठास का इस्तेमाल करने की बजाय ऐसी जड़ी-बूटी का प्रयोग करें, जो आपके लिए अच्छी होने के साथ-साथ पूरी तरह से प्राकृतिक भी है।

## क्या आपको चीनी खाने की लत है?

अनेक व्यक्ति चीनी खाने की लत के शिकार होते हैं। दरअसल, सही शब्दों में इसकी परिभाषा क्या होगी? पहले-पहल, यह कोई भी व्यक्ति हो सकता है, जिसे मीठा खाना अच्छा लगता हो। अगर आपको भी चीनी खाने की लत हो तो मेरी इस बात को गौर से पढ़ें। यह बात आपके लिए जीवन-रक्षक हो सकती है।

हो सकता है कि आपको इस बारे में पता न हो, परंतु आजकल आप दुकानों पर जितना भी भोजन देखते हैं, वह रिफाइन्ड शुगर और जरूरत से अधिक प्रोसेस्ड किया हुआ होता है। अधिकतर लोग एक साल में लगभग 63 किलो चीनी खा लेते हैं और अपनी अन्य 18 प्रतिशत कैलोरी मैदा से ग्रहण करते हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि दुनिया भर में मोटे लोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। लोग समझते क्यों नहीं कि मीठा खाने से उन्हें जो एनर्जी मिलती है, वह केवल कुछ ही घंटों के लिए होती है। इसके बाद वह उन्हें और भी निढाल कर देती है। ये नतीजे आपके शरीर के लिए घातक हो सकते हैं। चीनी खाने की लत भी किसी अन्य लत की तरह ही होती है। आपको अपने शरीर के लिए इसे छोड़ने की प्रक्रिया से गुजरना होगा। यह आपकी जीवन-शैली और आदत का हिस्सा है। इससे छुटकारा पाने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। आप विशेषज्ञों की मदद ले सकते हैं, जो इसमें छिपे कारणों को समझते हैं। हम आशा करते हैं कि आप इससे छुटकारा पाने का फैसला अवश्य करेंगे।

अगर आप लत के कारणों का उपचार कर सकते हैं तो आपके लिए इसका सामना करना आसान होगा। आपको यह देखकर हैरानी होगी कि चीनी छोड़ते ही आप कितना बेहतर महसूस करेंगे। चीनी की मिठास के कारण ही इसे खाने की लत होती है। यह आपको एक तरह की हाई एनर्जी देती है और थोड़ी ही देर में आप निढाल हो जाते हैं। इसके बाद एनर्जी पाने के लिए आपका और अधिक चीनी खाने का मन करता है। इस तरह यह चक्र बन जाता है।

सच तो यह है कि आपको चीनी से कोई एनर्जी नहीं मिल रही होती। उस समय आप उच्च रक्तचाप के असर को महसूस कर रहे होते हैं। यह एनर्जी पाने का झूठा एहसास है। अंत में आपके पास शिथिलता, बेचैनी और स्वभाव में उतार-चढ़ाव के सिवा कुछ नहीं बचता। अगर आप चीनी खाने की लत छोड़ दें तो आप मधुमेह, हाइपरटेंशन, दिल के दौरों और पक्षाघात आदि के खतरे से अपना बचाव कर सकते हैं। इस तरह आपका मेटाबॉलिज्म धीरे-धीरे स्थिर होगा और शरीर में जमा वसा एवं चीनी की खपत होने लगेगी। आपका वजन कम होगा। अगर आप वजन घटाकर स्वयं को बेहतर महसूस करना चाहते हैं तो चीनी छोड़ें बिना बात नहीं बनेगी। यहाँ आपकी मदद के लिए यह योजना प्रस्तुत की जा रही है—

1. अपने दिन का आरंभ प्रोटीन, फैट और फाइब्रोसिटीक से करें। इन्हें हम फाइब्रोकेमिकल्स भी कहते हैं, जो प्राकृतिक तौर पर जैवसक्रिय तत्व हैं। ये फलों व सब्जियों में पाए जाते हैं। हो सकता है कि आप एक गाजर या सेब खाएँ या फिर प्रोटीन और वसा के साथ बेरीज का कटोरा भी बुरा विकल्प नहीं है। पूरे दिन में पानी की भरपूर मात्रा लेना न भूलें।
2. दिन में तीन बार भोजन और दो बार नाश्ता करें। आपके नाश्ते में मेवे, बीज, सब्जी और फल शामिल होने चाहिए। मीठे पदार्थों से जितना संभव हो सके, दूर रहें।
3. अपने आहार में एल-ग्लूटामाइन शामिल करें। यह एक अमीनो एसिड है। यह शरीर में प्रोटीन को संश्लेषित करता है, गुर्दों के एसिड बेस को नियमित करता है, कोशिकाओं को एनर्जी देता है। यह गाय के मांस, चिकन, अंडों, पत्तागोभी, चुकंदर, बींस, पालक, पार्सले व मीसो आदि में पाया जाता है।
4. जब भी आपके मन में मीठा खाने की इच्छा हो तो अपना ध्यान भटका दें। टहलने निकलें या किसी से बात करें। अपने मन को 10 से 20 मिनट तक सक्रिय रखें। इस तरह आप इस लत से छुटकारा पा सकते हैं।
5. चीनी से बचना है तो कोई फल खा लें। फल में कुदरती मिठास होती है, जो आपके लिए सेहतमंद है।
6. गुड़ के साथ तुलसीवाली चाय, अदरक चाय या नीबू, शहद व गुड़वाली हरी चाय लें।
7. जब भी स्टोर्स पर जाएँ तो किसी को साथ लेकर जाएँ। इस तरह वह आपको मीठे खाद्य पदार्थों की ओर जाने से रोक सकेगा और आप घर में भी मीठे उत्पाद खरीदकर नहीं ला सकेंगे।
8. अपनी लत के बारे में लोगों से बात करें। किसी सपोर्ट ग्रुप की मदद लें। इस लत से अकेले न लड़ें। अपने भावात्मक मसलों को शुगर की बजाय किसी दूसरी तरह से सुलझाएँ और ऐसे व्यक्ति की मदद लें, जो इस लत से उबर चुका हो।

अगर आपने ये कदम उठाए तो आप पाएँगे कि चीनी खाने की आपकी लत धीरे-धीरे छूट रही है। कई लोगों ने इसे छोड़ने में कामयाबी हासिल की है।

## दूध से जुड़ा सच

अकसर लोग दूध और दूध से जुड़ी वसा के बारे में भी बहुत चर्चा करते हैं। हम सभी बचपन में दूध पीते हैं और बड़े होने पर भी पीते रहते हैं। आप स्कूल जाते समय अपना मनपसंद नाश्ता करते होंगे। हो सकता है कि अब भी ऐसा ही करते हों, तो फिर दूध पीने में क्या बुराई है?

यही तो हमें समझना है। एक ओर वे गाय हैं, जिन्हें ग्रोथ हार्मोन्स दिए जाते हैं, ताकि वे अधिक दूध दे सकें। उन्हें संक्रमण के खतरे से बचाने के लिए एंटीबायोटिक भी दिए जाते हैं। ये हार्मोन्स और एंटीबायोटिक दूध के जरिए हमारे शरीर में भी आ जाते हैं और यही कारण है कि आजकल कम आयु की लड़कियों में भी मोटापा बढ़ रहा है और वे समय से पहले किशोरावस्था में कदम रख रही हैं।

कुछ गाय ऐसी भी हैं, जो घास पर पलती हैं, परंतु उनसे निकाले गए दूध को पाश्चराइजेशन और होमोजिनाइजेशन की प्रक्रिया से गुजरना होता है। इस तरह दूध को उच्च तापमान पर उबाला जाता है, जिससे अच्छी वसा टूट जाती है। कई मामलों में उसे हटाकर केवल बुरी वसा को ही पीछे छोड़ दिया जाता है।

### दूध का विकल्प

*अगर आप बार-बार सर्दी और जुकाम से पीड़ित होते हैं तो मैं आपको दूध और दूध से बने उत्पाद न लेने की सलाह दूँगी, क्योंकि इससे म्यूकस यानी बलगम बनता है। परंतु यह मेरी निजी राय है। आयुर्वेद के अनुसार सर्दी और जुकाम होने पर गरम दूध में हल्दी लेनी चाहिए। मैंने इसके स्थान पर एक-चौथाई चम्मच हल्दी में अदरक, नीबू, काली मिर्च, सेंधा नमक और शहद मिलाकर लिया। यह सर्दी और खाँसी के लिए दवा का काम करता है और इसका स्वाद भी अनूठा है।*

बेहतर होगा कि आप मलाई-रहित दूध का प्रयोग करें, नॉन-फैट, ऑर्गेनिक या कच्चा दूध या बादाम-दूध आदि लें। बादाम-दूध में कैल्सियम के साथ-साथ विटामिन्स और मिनरल्स भी पाए जाते हैं। जब भी स्टोर में दूध लेने जाएँ तो लेबल को गौर से पढ़ें। ऐसा कोई उत्पाद न लें, जिसमें वसा की मात्रा अधिक हो या दूसरे हानिकारक पदार्थ डले हों। ये आपकी सेहत और वजन को प्रभावित कर सकते हैं।


आशा करती हूँ कि इस तरह आप यह समझ सकेंगे कि दूध कैसे पीना चाहिए और अपने लिए किस तरह के दूध का चुनाव करना चाहिए। वसा, वजन पर नियंत्रण और आपके शरीर के लिए भी इसे समझना बहुत महत्त्व रखता है। भारत जैसे देश में जहाँ दूध रोजमर्रा के आहार का हिस्सा है, वहाँ यह जानना जरूरी है कि हमें कैसा दूध परोसा जा रहा है। इसके लाभ व हानियों को समझें और सोच-समझकर ही निर्णय लें।

□



### भाग-3

जो भी खाएँ, उसे समझें



## स्वस्थ आहार के अंग

**आप** सोच सकते हैं, इससे क्या फर्क पड़ता है कि आप क्या खाते हैं। जबकि इससे फर्क पड़ता है। अगर आप कुछ भी मनपसंद खाते रहते हैं तो वह आपके शरीर पर दिखने लगता है। अगर आप उचित प्रकार के आहार का चुनाव करेंगे तो निश्चित रूप से आपका वजन घटने लगेगा और जल्दी ही आप उस जींस में फिट आने लगेंगे, जिसे आपने जाने कब से अलमारी में छिपा रखा है। एस्कीमो का उदाहरण लें। वे भी उच्च वसा-युक्त आहार लेते हैं, जिनमें सफेद चरबी, सील की चरबी, ठंडे पानी की मछली और ऑर्गेनिक मीट शामिल होते हैं। फिर भी वे हृदय रोगों या अन्य रोगों से ग्रस्त नहीं होते और निश्चित रूप से वे मोटे भी नहीं हैं। क्या आपने सोचा कि क्यों? इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि उनका भोजन प्राकृतिक है, वह प्रोसेस्ड नहीं होता। पैसिफिक आईलैंड पर रहनेवालों के बारे में विचार करें। वे नारियल की वसा लेते हैं, जो कि 90 प्रतिशत सैचुरेटेड वसा है। उन्हें कोई रोग नहीं होता, क्योंकि वे प्रोसेस्ड भोजन नहीं लेते। अलग-अलग देशों के लोग अलग-अलग तरह का भोजन करते हैं। हर देश में वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स के निश्चित स्तर ग्रहण किए जाते हैं। इनमें सामान्य बात यह है कि मूल रूप से किसी भी देश के इतिहास में रिफाइन या प्रोसेस्ड भोजन खाने का चलन नहीं रहा। हमें भी इस तरह के भोजन को हजम करने के लिहाज से नहीं बनाया गया था। हमारे शरीर स्थानीय, ताजा और ऑर्गेनिक आहार से ही बेहतर स्वास्थ्य पा सकते हैं।

अगर आप भारत के चिकित्सीय इतिहास को देखें तो पाएँगे कि भारी मात्रा में रिफाइन और प्रोसेस्ड भोजन का प्रयोग होने से पहले हृदय रोगों, पक्षाघात, मधुमेह व अन्य रोगों का इतना बोलबाला नहीं था। दूसरे शब्दों में, जब भोजन-निर्माता मैदा, रिफाइन, चीनी और हाइड्रोजिनेटेड वैज ऑयल बेचने लगे तो लोग बीमार होने लगे। कम-से-कम उससे पहले ऐसे रोगों की संख्या इतनी नहीं थी।

अब आप जानते हैं कि हम जो भोजन करते हैं, वह हमारे लिए इतना महत्व क्यों रखता है। दरअसल, आपका जीवन और शरीर का आकार इसी बात पर निर्भर करता है। यह याद रखें कि आप वही हैं, जो आप खाते हैं और आप पाएँगे कि आपका शरीर किस तरह आपके भोजन के लिए अपनी प्रतिक्रिया देता है। अब हम अपने आहार के विविध अवयवों की बात करेंगे और यह देखेंगे कि वे हमारी सेहत को कैसे प्रभावित करते हैं।

### कार्बोहाइड्रेट्स

अगर आप यह सोचकर कार्बोहाइड्रेट्स नहीं ले रहे कि इस तरह शरीर से वसा घटाना आसान रहेगा तो आप गलत कर रहे हैं। इस तरह आप पोषण के एक महत्वपूर्ण अंग से वंचित हो रहे हैं। वसा घटाने के लिए कभी किसी अति तक नहीं जाना चाहिए। लोग कार्बोहाइड्रेट्स लेना तो बंद कर देते हैं, पर मीठा खाना नहीं छोड़ते। कई बार, रात को थोड़े कार्बोहाइड्रेट्स लेना (खासतौर पर जब आप डिनर और सोने के समय में ज्यादा अंतर नहीं रख सकते) एक अच्छा उपाय हो सकता है; क्योंकि रात को नींद के दौरान आपके शरीर को इसकी क्रियाओं के लिए अधिक प्रोटीन और वसा की आवश्यकता होती है। बेशक कार्बोहाइड्रेट्स अच्छे और बुरे दोनों तरह के होते हैं। अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स आपकी सेहत के लिए और वजन घटाने के लिए चाहिए और बुरे कार्बोहाइड्रेट्स आपकी सेहत और इम्यून तंत्र को नुकसान पहुँचाकर वजन बढ़ा सकते हैं।

‘द ग्रेट इंडियन डाइट’ में कुछ पौष्टिक कार्बोहाइड्रेट्स की जानकारी दी गई है। मेटाबॉलिज्म की दर को तेज रखने के लिए हमें संतुलित आहार की आवश्यकता होती है, जिसमें कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन और अच्छी वसा का मेल हो। अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स न होने से आपकी नींद अधूरी रहेगी, व्यवहार संबंधी परेशानी आएगी और ऊर्जा का स्तर कम रहेगा तथा थकान बनी रहेगी। ये लक्षण देखकर लगेगा कि आप भोजन की कम मात्रा ले रहे हैं। इस तरह लोग और अधिक कैलोरी लेने लगते हैं।

कुछ उल्लेखनीय स्वस्थ भारतीय कार्बोहाइड्रेट्स निम्नलिखित हैं—

#### 1. भूरे व लाल चावल

बिना पॉलिश के ब्राउन चावल बहुत ही पौष्टिक होते हैं। ये सेलेनियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज और ट्रिप्टोफन (इसे खाने के बाद बड़ी अच्छी नींद आती है; इसके कारण ही चावल खाने के बाद उनींदापन महसूस होता है।) का स्रोत है। गेहूँ में चावल की तुलना में अधिक प्रोटीन होता है, परंतु चावल के प्रोटीन की गुणवत्ता कहीं बेहतर होती है। चावल सबसे आसानी से हजम होता है और लोग कहते हैं कि इसे खाने से वजन बढ़ता है। जब भूरे चावल को सुंदर बनाने के लिए पॉलिश किया जाता है तो इसके करीबन 70 प्रतिशत विटामिन बी, क्रोमियम, जिंक, रेशे और अनिवार्य फैटी एसिड समाप्त हो जाते हैं। यह चावल कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है। इसका सेलेनियम कैंसर से बचाव करता है। चावल मैग्नीशियम से भी भरपूर होता है, जिससे दमा और माइग्रेन का प्रभाव घटता है। यह रक्तचाप को घटाता है, घबराहट या बेचैनी को शांत करता है और हृदय रोग व पक्षाघात के खतरे को कम करता है। चावल एलर्जी पैदा करनेवाले ग्लूटेन से रहित होता है, जो गेहूँ में पाया जाता है।

#### 2. चौलाई

अमरंथ को चौलाई भी कहते हैं। यह सारे अनाजों में से सबसे कम एलर्जी का वाहक है। यह धरती के सबसे पौष्टिक अनाजों में से है, इसे सबने भुला दिया; पर भारत में अब भी इसका प्रयोग होता है।

प्रोटीन से भरपूर अमरंथ में अमीनो एसिड होते हैं, जो दूसरे अनाजों में नहीं पाए जाते। इसे ‘ब्रेन फूड’ भी कहते हैं; क्योंकि यह रेशे,

कैल्सियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, जिंक, कॉपर तथा मैगनीज से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए, सी, ई, बी2, बी6 व फॉलिक एसिड पाया जाता है।

अमरंथ में गेहूँ व दूध के मुकाबले अधिक आयरन और कैल्सियम होता है। इसमें विटामिन ई का एक ऐसा रूप पाया जाता है, जो कॉलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है। गुर्दे से जुड़े रोगों, गठिया, आर्थराइटिस व पथरी के रोगी भी इसे खा सकते हैं, क्योंकि इस अनाज में ऑक्सेलिक एसिड पाया जाता है।

### 3. गेहूँ

रेशे और ट्रिप्टोफन का भरपूर स्रोत होने के बावजूद गेहूँ मैग्नीज, मैग्नीशियम और पोटैशियम का भरपूर स्रोत होता है। पोटैशियम हमारे रक्तचाप को नियमित बनाए रखता है। गेहूँ का चोकर पेट को साफ रखने में मदद करता है। गेहूँ विटामिन ई से भरपूर है, जो हमारी त्वचा और बालों के लिए लाभदायक है।

गेहूँ सही मायनों में एंटी कैंसर आहार है। सभी अनाजों में केवल गेहूँ का चोकर ही मलाशय कैंसर का सामना करता है। यह मल में बैक्टीरिया एंजाइम मिला देता है।

गेहूँ में ग्लूटेन पाया जाता है, जिससे एलर्जी हो सकती है या कुछ लोग इसे पचा नहीं पाते। ग्लूटेन जई और जौ आदि दूसरे अनाजों में भी पाया जाता है।

कुछ लोग कहते हैं कि वे ग्लूटेन नहीं ले सकते, किंतु उन्हें पहले अच्छी तरह टेस्ट करवाना चाहिए। कई बार उनके पाचन-तंत्र की सेहत पर बुरे पोषण या जीवन-शैली का असर भी हो सकता है, जिसके कारण वे ग्लूटेन और कई अन्य तरह के आहार हजम नहीं कर पाते। अगर आप अपने पाचन-तंत्र को मजबूत बनाएँगे तो आपके लिए ग्लूटेन को पचना भी आसान होगा।

गेहूँ अच्छी तरह पका होना चाहिए। आज से सत्तर साल पहले तक लोग इसे इसी रूप में लेते थे। यह जितना पका होगा, इसका पाचन उतना सरल होगा। जब इसे पूरी तरह पकाए बिना ही बाजारों में ले आते हैं तो ग्लूटेन को हजम करना मुश्किल होता है।

एक दिलचस्प तथ्य यह भी है कि गेहूँ का सेवन करनेवाली महिलाओं में ऑस्ट्रोजन के स्तर नियंत्रित रहते हैं। यह बहुत महत्व रखता है, क्योंकि इसकी अधिक मात्रा ही फायब्राइड, ब्रेस्ट कैंसर और सिस्ट (cyst) का कारण बनती है। भूरे चावल और जई की तरह गेहूँ में भी लिगनंस (lignans) पाए जाते हैं। ये आँतों के लिए बहुत फायदेमंद हैं और कैंसर सहित अनेक असाध्य रोगों से बचाव करते हैं।

### 4. जौ

जौ एक सेहतमंद अनाज है, जो रेशे व सेलेनियम का अच्छा स्रोत है। यह कॉलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड के स्तर को घटाता है। इसके रेशे के कारण जौ का ग्लाइसीमिक इंडेक्स कम होता है, इसलिए मधुमेह रोगियों को इसे लेने की सलाह दी जाती है। यह अनाज पेट को बहुत देर तक भरेपन का एहसास देता है, जिससे यह वजन कम करने में भी सहायक है। जौ लेने से पथरी से बचाव होता है और गुर्दों की सेहत बनी रहती है। इसका सेलेनियम प्रोस्टेट की सेहत के लिए अच्छा है और सिलिका हड्डियों को मजबूत बनाता है। जौ गर्भवती महिलाओं के लिए भी बहुत लाभदायक है।

अगर शरीर से अतिरिक्त पानी बाहर निकालना हो तो पानी में थोड़ा जौ उबालें, थोड़ा ताजा नीबू मिला दें और उस काढ़े को पीएँ। इस तरह पी.एम.एस. सिंड्रोम (मासिक धर्म के पूर्व लक्षण) से मुक्ति मिलेगी। इन्हें आप मासिक धर्म के बाद भी ले सकती हैं। उबले जौ को दाल या दलहन के साथ खा सकते हैं, सब्जियों के साथ पका सकते हैं या सूप डालकर पौष्टिक आहार तैयार कर सकते हैं।

### 5. मक्का

मक्का में फॉलिक एसिड पाया जाता है, जो होमोसिस्टीन (homocystine) को घटाता है, किंतु धमनियों को नुकसान पहुँचाता है। रेशे व फोलेट से भरपूर यह आहार कोलोन कैंसर के खतरे को कम करता है। यह विटामिन बी1, बी5 व सी का भरपूर स्रोत है और साथ ही इसमें फास्फोरस एवं मैग्नीज भी पाया जाता है।

### 6. बाजरा

रेशे, प्रोटीन, मैग्नीज और मैग्नीशियम से भरपूर यह अनाज बहुत समय तक पेट को भरा रखता है और आप अधिक कैलोरी लेने से बच जाते हैं। पाचन के समय इससे मिलनेवाली ऊर्जा आपको मजबूत बनाती है और आप स्वयं को सारा दिन चुस्त-दुरुस्त महसूस करते हैं।

### 7. जई

जई दिल की सेहत के लिए अच्छी है और वजन घटाने के लिए शानदार विकल्प है। ये सेलेनियम, मैग्नीज, रेशे, विटामिन्स और प्रोटीन से भरपूर होती है। जई में 'बीटा ग्लूटेन' पाया जाता है, जो कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को तेजी से घटाता है। नियमित रूप से जई का सेवन करने से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर जई दिल और धमनियों को स्वस्थ रखती है। बीटा ग्लूटेन उच्च रक्तचाप के स्तर को घटाकर नियमित रखता है, इसलिए यह मधुमेह रोगियों के लिए भी बेहतर विकल्प है। जई के घुलनशील रेशे पाचन, कब्ज, बवासीर, कोलोन कैंसर और आँतों के रोग के लिए लाभदायक हैं। यह अनिद्रा रोग का समाधान भी कर सकता है, क्योंकि इसमें मैग्नीशियम के साथ-साथ

ट्रिप्टोफन भी पाया जाता है।

## प्रोटीन

हमें कितने प्रोटीन की जरूरत होती है? क्या यह सच है कि भारतीय डाइट मनुष्य के शरीर को भरपूर पोषण नहीं दे सकती? कुछ भारतीय आहार ऐसे हैं कि यदि उन्हें उचित तालमेल के साथ लिया जाए तो वे शरीर को भरपूर प्रोटीन दे सकते हैं।

मैंने बहुत से लोगों को हाई प्रोटीन डाइट लेते देखा है, जो एक दिन में तीन-तीन प्रोटीन शेक पी जाते हैं; जबकि वे बॉडी बिल्डर भी नहीं हैं। इस तरह वे लोग इतना प्रोटीन एकत्रित कर लेते हैं, जितनी उन्हें आवश्यकता भी नहीं होती। आपकी सेहत के लिए कोई भी चीज अति होने पर बुरी होती है। अधिक प्रोटीन शरीर में वसा बनकर जमा होती है। यह आपके गुर्दों पर भी भार डालती है। इसका क्या अर्थ है? मनुष्य का शरीर एक बार में निश्चित मात्रा में ही प्रोटीन ग्रहण कर सकता है, इसलिए आपको हर स्कूप के साथ 20 से 30 ग्राम प्रोटीन का वादा करनेवाले प्रोटीन शेक व आहार से दूर रहना चाहिए। अधिकतर शरीर एक बार में 15 से 17 ग्राम प्रोटीन ही अवशोषित कर सकते हैं। फालतू प्रोटीन कहाँ जाता है? यह व्यर्थ जाता है। अगर आप अपनी सुविधा के लिए बेहतर गुणवत्ता का वे प्रोटीन (whey protein) ले रहे हैं तो बात अलग है। मेरे पास अकसर अनेक माता-पिता आकर कहते हैं कि मैं उनके बच्चों के लिए कोई प्रोटीन सुझा दूँ, क्योंकि उन्हें स्कूल में नींद आती है या उनका विकास अच्छी तरह नहीं हो रहा। परंतु यह कोई हल नहीं है।

मनुष्य के शरीर को अपने वजन के प्रति किलो के लिए .8 से 1 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। अगर आपका वजन 60 किलो है तो आपको एक दिन में 60 ग्राम प्रोटीन चाहिए, जिसे आप आसानी से संतुलित आहार से पा सकते हैं। बेशक अगर आप बॉडी बिल्डर या कोई एथलीट हैं तो आपके लिए यह मात्रा अधिक होगी; परंतु वह बात अलग है। तब आपको अपने लिए विशेष रूप से तैयार किया गया स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन प्लान लेना होगा, जिसमें दूसरे सप्लीमेंट भी होंगे, ताकि आपको भरपूर पोषण व संतुलित आहार मिल सके।

यह सच है कि प्रोटीन आपके पेट को बहुत देर तक भरे होने का एहसास देता है, परंतु अपने शरीर में इस काम को रेशे को ही करने दें। वे ही आपके तंत्र से व्यर्थ के पदार्थों को बाहर निकालते हैं और गुर्दों पर भार भी नहीं पड़ता।

अगर आपको लगता है कि प्रोटीन की अधिक मात्रा लेने से आप छरहरे होंगे तो आपको बाकी बातों पर भी गौर करना होगा। आपको अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट्स और वसा का अनुपात, आपके द्वारा किए जानेवाले व्यायाम, आपकी नींद, तनाव के स्तर और अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना होगा। आपका शरीर ही आपकी सेहत का सूचक है और यही आपको शरीर में आनेवाली कमी का संकेत भी देता है। अगर आप इसे गौर से सुनेंगे तो सब जान जाएँगे। अगर आपके शरीर में प्रोटीन की कमी होगी तो आपको निम्नलिखित लक्षणों से अनुमान हो सकता है—

- आप तब भी थकान महसूस करेंगे, जब आपको नहीं थकना चाहिए।
- व्यायाम के दौरान कमजोरी महसूस होगी।
- आपका शरीर छरहरा दिखने की बजाय थुलथुल दिखेगा।
- आपको बहुत जल्दी चोट लगेगी और ठीक होने में समय लगेगा।
- आपके सिर के बाल झड़ेंगे।
- आपकी त्वचा सेहतमंद नहीं रहेगी।

ये कारण अन्य अभावों के कारण भी हो सकते हैं; परंतु अपने शरीर और प्रोटीन के संबंध में इन्हीं लक्षणों के आधार पर तय करें कि आपके शरीर को प्रोटीन चाहिए या नहीं।

प्रोटीन की कमी से शरीर कमजोर होता है और नर्वस सिस्टम को हानि पहुँचती है। अधिक प्रोटीन लेने से विषाक्त तत्व और एसिड पैदा होते हैं, जो आपके शरीर के महत्वपूर्ण अंगों के लिए हानिकारक हो सकते हैं। नौ प्रकार के अनिवार्य अमीनो एसिड होते हैं। अंडा एक संपूर्ण प्रोटीन आहार है। मीट और मछली से भी आपको प्रोटीन मिलता है। फलीदार पौधों व सोयाबीन में भी भरपूर प्रोटीन पाया जाता है। अमरंथ में भी ऐसा पादप प्रोटीन है, जो आसानी से हजम होता है। ब्राउन चावल और राजमा भी अपने आप में पूर्ण प्रोटीन आहार होते हैं।

पादप आहार में सारे अमीनो एसिड नहीं मिलते; परंतु उनके मेल से आप उच्च गुणवत्ता का प्रोटीन पा सकते हैं, जो कि आपके शरीर को फिट और छरहरा रखने के लिए आवश्यक होता है। इसके साथ ही यह शरीर की वसा को भी जलाता है।

दाल और रोटी (लेग्यूमस और गेहूँ) या दाल और चावल (लेग्यूमस और ब्राउन राइस), इनके मिश्रण में सारे नौ अनिवार्य अमीनो एसिड पाए जाते हैं, जिनकी आपके शरीर को आवश्यकता हो सकती है। निम्नलिखित आहार से आपको प्रोटीन के विभिन्न स्तर प्राप्त हो सकते हैं—

- सोयाबीन
- मेवे (बादाम, अखरोट, मूँगफली, काजू)
- बीज (अलसी, तिल, सूरजमुखी तथा कद्दू)
- हरी मटर

- पालक एवं हरी पत्तेदार सब्जी
- दूध व दूध से बने उत्पाद
- साबुत अनाज (गेहूँ, ज्वार, बाजरा, रागी व अमरंथ आदि)
- चने
- बींस
- मूँग
- मशरूम
- मेवे
- दही
- पनीर
- टोफू
- ब्राउन राइस
- दालें।

ये सभी संपूर्ण आहार हैं, जो प्रोटीन, विटामिन्स और खनिज लवणों से भरपूर हैं, जो पूरे भारत में हर जगह पाए जाते हैं।

## वसा

मैंने अक्सर लोगों को बिना किसी ड्रेसिंग या वसा के सलाद के बड़े-बड़े कटोरे खाते देखा है। क्या कभी आपने सोचा है कि ये पोषक पदार्थ शरीर में अवशोषित कैसे होंगे?

हमारा यह मानना है कि इन दिनों आहार में से वसा को पूरी तरह से घटाकर वजन कम करनेवाली बात सच नहीं है। जो लोग लो-फैट डाइट लेते हैं, वे अपनी सेहत को नुकसान पहुँचाते हुए गैर-सेहतमंद तरीके से वजन घटा रहे हैं। ऐसी डाइट लेनेवाले लोग अपनी जीवन-शैली के साथ अप्रसन्न, खिड़े हुए और कुंठित होते हैं। इसके अलावा, वे बूढ़े और थके हुए भी दिखते हैं। ऐसे आहार लेनेवाली महिलाओं में हार्मोन्स का असंतुलन भी पाया जाता है।

मेरी माँ और दादी हमेशा मुझे मेवे और घर के बने लड्डू खाने को कहती थीं और मैं नाराज होती थी। जब भी मैं फालतू पापड़ या पूड़ी माँगती या कोई तली हुई चीज माँगती तो वे मुझे बताती कि तला हुआ भोजन सेहत के लिए कितना नुकसानदेह हो सकता है। मुझे पूरा यकीन है, आपको भी वे दिन याद होंगे, जब आप शाम को कुछ खाने के लिए माँगते होंगे तो दादी आपको मुट्ठी भर मेवे, मूँगफली, घर के बने लड्डू दे देती होंगी और आप चिप्स व समोसे नहीं खाते होंगे। हालाँकि मेवे, लड्डू, चिप्स और समोसे—सब में ही वसा पाई जाती है, परंतु इनमें अंतर भी है। यही वजह है कि आपको विभिन्न प्रकार की वसा की जानकारी होनी चाहिए। वसा दो तरह की होती है—अच्छी व बुरी।

### बचपन से सिखाएँ

मुझे याद है, बचपन में हमें चॉकलेट, वेफर्स या तला हुआ खाने के लिए अपनी मम्मी से इजाजत लेनी पड़ती थी। अगर वे मना कर देती तो उनकी 'न' का मतलब 'न' ही होता था। दस साल की उम्र तक यह पारबंदी बहुत कड़ी थी। उन्होंने उस समय जो अनुशासन दिया, उसका लाभ आज तक मिलता है।

अपने बच्चों में खान-पान की स्वस्थ आदतें डालें और किसी तरह का समझौता न करें। भले ही वे इस समय आपको बुरा समझें, परंतु बाद में वे बुरी सेहत का उपहार पाने से तो बच सकेंगे।

अभी से शुरुआत करें। जब आँख खुले, तभी सवेरा होता है। आप उन्हें जो भी सिखाएँगी, वही आदत बनेगा—अच्छी या बुरी। आदतें आसानी से नहीं छूटतीं।

अच्छी वसा ऐसी वसा है, जो आपके शरीर में मस्तिष्क की काररवाई, मजबूत रोग प्रतिरोधक तंत्र तथा शरीर का हार्मोन्स संतुलन बनाए रखने के लिए चाहिए और साथ ही यह शरीर को एनर्जी भी देती है। बुरी वसा वही है, जो हमारे शरीर की धमनियों में जमाव का कारण बनती है और अंदरूनी सूजन पैदा करती है। हमें अपने लिए उचित प्रकार की वसा का चुनाव करते हुए उसका इस्तेमाल करना चाहिए।

वसा को तीन वर्गों में विभाजित कर सकते हैं—

1. अनसैचुरेटेड (unsaturated Fats) (अच्छी वसा)
2. सैचुरेटेड वसा (saturated Fats) (बुरी वसा)
3. ट्रांस वसा (trans Fats) (बुरी वसा)

अनसैचुरेटेड वसा को भी पोलीअनसैचुरेटेड वसा (ओमेगा-3 व ओमेगा-6) तथा मोनोसैचुरेटेड वसा में विभाजित कर सकते हैं। ये शरीर की कोशिकाओं के मेंब्रेन बनाने में मदद करती हैं और कोशिका के रक्षात्मक खोल को बनाने में सहायक होती हैं। ये एच.डी.एल. (अच्छे कॉलेस्ट्रॉल) को घटाने की तुलना में एल.डी.एल. (बुरे कॉलेस्ट्रॉल) को अधिक घटाती हैं। इस तरह आपके कॉलेस्ट्रॉल का उचित स्तर बना रहता है। ये ट्राइग्लिसराइड के स्तर को भी घटाती हैं, इसलिए इन्हें और भी उपयोगी कहा जा सकता है।

अलसी, अखरोट, कैनोला का तेल और सालमन, मैकरेल एवं सार्डिन्स जैसे फैटी फिश भी अच्छी वसा के स्रोत हैं।

अगर आप कोई उत्पाद खरीदें तो उसका लेबल अवश्य पढ़ें। इस तरह आपको अच्छी और बुरी वसा में अंतर करना आ जाएगा। अगर आप 'सैचुरेटेड' या 'ट्रांस वसा' जैसा शब्द पढ़ें तो उसे न लें। ये बुरी वसा हैं, जो हमारे शरीर को निम्नलिखित तरीके से नुकसान पहुँचा सकती हैं—

1. इनके कारण शरीर में एसीटेट (acetate) का अंश बढ़ जाती है, जो कॉलेस्ट्रॉल के उत्पादन को बढ़ाती है।
2. ये एक साथ मिलकर शरीर में जमाव को बढ़ाते हैं। प्रोटीन और कॉलेस्ट्रॉल शरीर की कोशिकाओं व अंगों में जमा हो जाते हैं, जिससे मोटापा, दिल के रोग, छाती व मलाशय का कैंसर जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।
3. इनके कारण धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं, जिसे एथेरोस्क्लेरोसिस (atherosclerosis) कहते हैं। यही आगे चलकर हृदय के भारी रोगों का कारण बनता है।

4. जब हाइड्रोजिनेशन की प्रक्रिया से वैज ऑयल में हाइड्रोजन मिलाई जाती है तो ट्रांस वसा बनती है। इस तरह ऑयल जल्दी खराब नहीं होता, पर उसे हजम करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है।

5. ये आपके बुरे कॉलेस्ट्रॉल (LDL) के स्तर को बढ़ाते हैं और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल (HDL) के स्तर को घटाते हैं।

सैचुरेटेड वसा के स्रोतों में चीज, मक्खन, क्रीम और लाल मांस को शामिल कर सकते हैं। सैचुरेटेड वसा ट्राॅपिकल तेलों में भी पाई जाती है, जैसे—पाम ऑयल, नारियल का तेल और कोको मक्खन।

इस सामग्री को पढ़ने के बाद मुझे पूरा विश्वास है कि आप भी अपनी माँ और दादी माँ के हाथों के बने लड्डू और मेवे खाने में परहेज नहीं करेंगे; क्योंकि वे सभी अच्छी वसा से भरपूर होते हैं।

## सैचुरेटेड वसा पर झूठा दोष?

हमें सैचुरेटेड वसा और ट्रांस वसा पर यह दोष नहीं देना चाहिए कि उनके कारण आपका वजन बढ़ता है या धमनियों में जमाव होता है। अगर आपने सारी वसा खानी छोड़ दी और मैदा, चीज, चीनी, ब्रेड, पिज्जा, बर्गर, बिस्कुट, केक, पेस्ट्री व मिठाई आदि जंकफूड ही खाते रहे तो भी आप खतरनाक रोगों की चपेट से बच नहीं सकते। कारण यही है कि इन उत्पादों को खाने से आपके ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है और इंसुलिन का स्तर बढ़ता है, जिससे शरीर में वसा का अधिक जमाव होने लगता है।

आपको हर तरह की वसा का त्याग करना चाहिए, यह एक पौष्टिकता संबंधी मिथ है। हमें शरीर को स्वस्थ रखने, वजन घटाने और बेहतर महसूस करने के लिए अच्छी वसा की आवश्यकता होती है। ये हमें एनर्जी देने के अलावा शरीर में दिल व दिमाग की कोशिकाओं के लिए सहायक होती है और हार्मोन्स उत्पादन में भी अहम भूमिका निभाती है। ये शरीर की हर कोशिका के लिए विटामिन्स, खनिज लवण, मिनरल्स और हार्मोन्स पहुँचाने के लिए भी अनिवार्य है।

आपको अच्छी और बुरी वसा के बारे में सबकुछ पता होना चाहिए। ट्रांस और हाइड्रोजिनेटेड वसा आपकी सेहत, दिल और वजन के लिए नुकसानदायक है। उसी तरह रिफाईंड ऑयल भी आपको नुकसान पहुँचाते हैं। बाजार में बने फ्रेंच फ्राइज आपके बच्चे की सेहत के लिए काफी नुकसानदेह हो सकते हैं। सब्जियों, मेवों, बीजों तथा पौधों में एसेंशियल फैटी एसिड (ई.एस.ए.) पाए जाते हैं, जो आपकी सेहत के लिए अच्छे हैं और शरीर को वसा को जलानेवाली मशीन में बदल सकते हैं। यह वसा भारत में खाना पकाने के लिए प्रयुक्त होनेवाले तेलों में पाई जाती है; जबकि दुःख की बात यह है कि आजकल लोग पश्चिमी देशों में बने तेलों और आयातित तेलों पर अधिक ध्यान दे रहे हैं। पिछले कुछ सालों में नारियल के तेल और देसी घी को पीछे धकेल दिया गया है, क्योंकि कहा जाने लगा कि ये दिल के रोगों व मोटापे का कारण हैं।

ऑलिव ऑयल सेहत के लिए अच्छा है, परंतु भारतीय कुकिंग से मेल नहीं खाता। अगर आप इसे उच्च तापमान पर गरम करते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

भारतीय खुद को फिश ऑयल के पूरक लेने को भी विवश करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि वही ओमेगा-3 फैटी एसिड के बेहतरीन स्रोत हैं। हालाँकि निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में भी उच्च गुणवत्ता का ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है—

- अलसी का तेल
- अखरोट
- कद्दू के बीज
- लौंग
- गेहूँ का अंकुर
- ब्रोकोली
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ
- पालक



- अंडे
- मछली
- सरसों का तेल

अब आप इसके बाद जो पढ़ेंगे, उसके बाद शायद आप अपने आहार में नारियल का तेल और देसी घी शामिल करने के लिए सहमत हो जाएँ। पारंपरिक भारतीय व्यंजनों में इन दोनों का प्रयोग बहुतायत में किया जाता है और आयुर्वेद के अनुसार, ये आरोग्य प्रदान करते हुए रोगों से बचाव करते हैं।

## घी

इसमें छोटे, मध्यम और लंबे चेन फैटी एसिड पाए जाते हैं, यानी इसमें सैचुरेटेड और अनसैचुरेटेड दोनों तरह की वसा पाई जाती है। यदि इसे गाय के दूध से बनाया जाए तो इसमें सी.एल.ए. (कैल्जुग्रेटिड लिनोलिक एसिड) का सबसे ज्यादा प्राकृतिक स्रोत आ जाता है, जो आपके शरीर में जिद्दी वसा को हटाने का काम करता है। ए.डी, ई एवं के जैसे विटामिनों और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर घी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है; तभी इसे नवजात शिशुओं को दिया जाता है, ताकि उनका संक्रमणों से बचाव हो सके। अध्ययनों से पता चला है कि सीमित मात्रा में घी का प्रयोग कैंसर से भी बचाव करता है, क्योंकि इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। घी का बुटरिक एसिड अंदरूनी सूजन को घटाता है। आँतों से जुड़े रोगों में पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। यह हमें स्वस्थ त्वचा के साथ-साथ स्वस्थ नेत्र-ज्योति भी देता है, क्योंकि यह विटामिन से भरपूर होता है।

हालाँकि हमें अधिक मात्रा में घी का सेवन नहीं करना चाहिए। जब भी संभव हो, तेल या मक्खन के स्थान पर घी का प्रयोग करें। मैंने आजकल सैंडविच बनाने के लिए मक्खन की जगह घी लगाना शुरू किया है।

### घर में देसी घी कैसे बनाएँ : शिल्या का नुस्खा

मेरी मम्मी मलाई निकालकर फ्रिज में इकट्ठा करती थीं। जब एक किलो के करीब मलाई जमा हो जाती तो वे उसे कमरे के तापमान पर लाकर क्रीम बना लेतीं और उसे तब तक मथतीं, जब तक मक्खन और छाछ अलग न हो जाते। अगर आप मलाई जमा नहीं करना चाहते तो बाजार से, दूध की डेयरी से, सफेद मक्खन भी ले सकते हैं।

सफेद मक्खन को धीमी आँच पर गरम करें। जब बरतन का तला भूरा होने लगे तो उसमें स्वादानुसार नमक मिला दें। जब घी उबाल पर आ जाए तो दो तुलसी के और दो पान के पत्ते डाल दें, ताकि उसमें खुशबू आ जाए। इन्हें डालने से उसका रंग भी सुनहरा हो जाएगा। उन्हें धुनने दें, आपको तले में चाय के रंग जैसा ठोस पदार्थ दिखेगा। इसे छान लें और आपका घर में बना देसी घी तैयार है। बस, यही शुद्ध ऑर्गेनिक घी है।

यह याद रखें कि विशुद्ध देसी घी के लाभ तभी मिलते हैं, जब इन्हें किसी भी तरह के प्रीजर्वेटिव डाले बिना बनाया जाए। बाजार से मिलनेवाले घी में आपको ये सभी गुण पूरी तरह से नहीं मिल सकते, क्योंकि उन्हें कृत्रिम विधि से तैयार किया जाता है।

## नारियल का तेल

नारियल का तेल भारत, श्रीलंका, थाईलैंड और फिलीपींस जैसे देशों में भरपूर मात्रा में बनता है और प्रयोग में लाया जाता है। कभी अमेरिका और कनाडा जैसे देशों में भी यह तेल बहुत ही लोकप्रिय था, किंतु '70 के दशक में वहाँ यह दुष्प्रचार किया जाने लगा कि यह तेल हानिकारक है। कॉर्न और सोया तेल कंपनियों ने दावा किया कि नारियल का तेल सैचुरेटेड वसा अधिक होने के कारण मनुष्य के शरीर को नुकसान पहुँचाता है। अब कुछ समय पहले से लोग इस दावे को झुठलाने लगे हैं और वहाँ भी इसे एक बेहतर विकल्प के रूप में अपनाया जाने लगा है। पारंपरिक भारतीय व्यंजनों में नारियल का तेल प्रयुक्त होता है। दक्षिण भारत में इसका सर्वाधिक प्रयोग किया जाता है।

### शिल्या ने बताया

मैं मंगलौर से हूँ, इसलिए बचपन से नारियल के तेल पर पली हूँ। अगर आपको खाना पकाते समय नारियल के तेल की गंध पसंद नहीं है तो आप कोल्ड-प्रेस्ड वैरायटी का तेल लें। उसमें से आपको सामान्य नारियल तेलवाली गंध नहीं आएगी।

## नारियल के तेल के कुछ गुण

- **वजन घटाने में सहायक** : अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मौजूद मीडियम चेन फैटी एसिड सीधा लीवर में जाकर ऊर्जा प्रदान करते हैं। वे रक्त में घुलकर शरीर में वसा की तरह जमा नहीं होते। इसका अर्थ यह हुआ कि शरीर में इस तेल को वसा की तरह जमा करने और वजन बढ़ाने का अवसर नहीं मिलता। यह आपको तुरंत ऊर्जा देता है। यह आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और कैलोरी की खपत करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।
- **हड्डियों की सेहत** : नारियल का तेल शरीर की क्षमता को बढ़ाता है, ताकि वह कैल्सियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज लवणों की खपत कर सके, जो हमारी हड्डियों का प्रमुख तत्व है। अध्ययनों से पता चला है कि यह हड्डियों के ऑक्सीडेटिव तनाव को घटाता है, ताकि उनकी बनावट को कोई हानि न हो।
- **ब्रेन बूस्टर** : अध्ययन से पता चला है कि अल्जाइमर के रोगियों में नारियल के तेल के सेवन से कीटोन बॉडीज बढ़ती है और संज्ञान संबंधी क्षति में भी सुधार होता है।

- **त्वचा व बाल :** नारियल के तेल को हमेशा त्वचा को नमी प्रदान करने के लिए प्रयुक्त किया जाता रहा है। यह सर्दियों के मौसम में शरीर को नमी प्रदान करता है। जब पहले बाजार में महँगी क्रीम वगैरह सौंदर्य प्रसाधन नहीं होते थे तो इसके प्रयोग से ही त्वचा की खोई चमक वापस लाई जाती थी। इसमें मौजूद मीडियम चेन फैटी एसिड शुष्क त्वचा को मुलायम बनाते हैं। कैपरिक, कैपरीलिक और लॉरिक एसिड में संक्रमण तथा कीटाणुरोधी गुण पाए जाते हैं, जिससे त्वचा संबंधी रोगों में भी सुधार होते देखा गया है।
- **मधुमेह रोगियों के लिए उपयुक्त :** मीडियम चेन फैटी एसिड शरीर में ब्लड शुगर के स्तर को नियमित बनाए रखते हैं तथा इंसुलिन के स्त्राव को रोकते हैं। इस तरह ब्लड ग्लूकोज का बेहतर उपयोग हो पाता है।
- **पाचन में सुधार :** नारियल के तेल के एसिड बहुत जल्दी हजम होते हैं। यह पाचन संबंधी रोगों से भी छुटकारा दिलाता है; जैसे—पेट के अल्सर, मल संबंधी रोग, गैस व कब्ज आदि। नारियल का तेल हानिकारक बैक्टीरिया को मारता है और इस तरह पाचन-तंत्र स्वस्थ बना रहता है।
- **तनाव में कमी :** हममें से अनेक ने इसका अनुभव किया होगा। जब भी हम थककर बाहर से आते थे तो माँ नारियल के तेल से सिर की मालिश कर देती थी। इससे हमारे तनाव का स्तर नीचे आ जाता था और गहरी नींद आती थी।

## ‘द ग्रेट इंडियन डाइट’ में बेहतरीन कुकिंग ऑयल शामिल हैं

कोई भी व्यंजन बनाने के लिए कुकिंग ऑयल का होना आवश्यक है। चाहे सलाद हो या मेन कोर्स, हमें तेल की आवश्यकता होती है। परंतु उचित प्रकार के तेल का चुनाव करके आप स्वयं को दिल के रोगों, कॉलेस्ट्रॉल, धमनियों में जमाव, मोटापे या पाचन संबंधी समस्याओं से बचा सकते हैं।

ये तेल पशुओं या सब्जियों से प्राप्त किए जाते हैं। वनस्पति तेल एक बेहतर स्वास्थ्य विकल्प है। भारतीय बाजार में अनेक वनस्पति तेल मिलते हैं। यहाँ हमने हर तेल से जुड़े लाभ बताने के साथ-साथ यह भी बताया है कि उन्हें कैसे प्रयोग में लाया जाना चाहिए।

### 1. राइस ब्रेन ऑयल

इसे चावल के बाहरी सख्त खोल से निकाला जाता है। यह बहुत तेज जलने पर धुआँ देता है। यह पीले रंग का तेल है, जो तलने और डीप फ्राई करने के काम आता है। राइस ब्रेन ऑयल मोनोसैचुरेटेड तथा पोलिअनसैचुरेटेड वसा से भरपूर होता है। यह ट्रांस वसा से मुक्त है, जो कि भारतीयों के लिए अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन द्वारा की गई अनुशंसा के बहुत निकट है। राइस ब्रेन में ‘ओरीजनोल’ नामक रसायन पाया जाता है, जो कॉलेस्ट्रॉल को स्थिर करने में सहायक होता है। यह विटामिन-ई से भरपूर होता है, जो हमें कैंसर से बचाता है।

#### 2. सूरजमुखी का तेल

सूरजमुखी का तेल दिल के रोगों से होनेवाले खतरे को घटाता है, फ्री रेडिकल्स से लड़ता है (जो कैंसर के रोगियों के लिए अच्छा है) और गठिया के रोगियों के लिए भी एक बेहतर विकल्प है। यह हमें मलाशय यानी कोलोन कैंसर से बचाते हुए शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है और नर्वस सिस्टम की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

#### 3. मूँगफली का तेल

यह एनर्जी प्रदान करता है, क्योंकि इसमें मोनोसैचुरेटेड तथा पोलिअनसैचुरेटेड वसा पाई जाती है। इसमें पाए जानेवाले ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय रोगों से बचाते हुए कैंसर से लड़ते हैं, अल्जाइमर व नर्वस संबंधी रोगों में सुधार करते हैं, एंटी-ऑक्सीडेंट वायरल और फंगल संक्रमण से बचाते हैं। वहीं दूसरी ओर मूँगफली का तेल उच्च तापमान पर धुआँ देता है।

### 4. सरसों का तेल

सरसों का तेल पाचन में सुधार करता है और इसे खाने से भूख भी खुलकर लगती है। यह कीटाणुओं और वायरस से बचाव करता है। यह हमें सर्दी, जुकाम, खाँसी व त्वचा संबंधी समस्याओं से भी बचाता है।

### 5. तिल का तेल

तिल का तेल तिलों से निकाला जाता है। यह पोलिअनसैचुरेटेड वसा जैसे लिनोनिन एसिड तथा मोनोसैचुरेटेड वसा जैसे ओलिक एसिड और सैचुरेटेड वसा जैसे पालमिटिक एसिड, स्टीरिक एसिड तथा अन्य थोड़ी मात्रा में बननेवाले एसिड से भरपूर होता है। यह तलने, भूने या गहरा तलने के लिए उपयुक्त माना जाता है।

तिल के तेल का ‘स्मोकिंग प्वाइंट’ होता है, जिससे इसमें व्यंजन तला जा सकता है।

एंटी-ऑक्सीडेंट, जिंक, कॉपर, कैल्सियम से भरपूर होने के कारण यह कैंसर से बचाव करता है तथा रक्तचाप को नियंत्रण में रखते हुए दिल की सेहत को सुधारता है और सूजन घटाता है। यह त्वचा तथा बालों की सेहत के लिए जाना जाता है और हड्डियों की मजबूती (Bonedensity) को बढ़ाता है।

#### 6. एडीबल ऑलमंड ऑयल (बादाम का तेल)

हल्के रंग के कुकिंग बादाम के तेल को वैज या सलाद डिप के लिए प्रयुक्त किया जाता है। यह विटामिन-ई का भरपूर स्रोत है। यह बुरी वसा वाला नहीं होता और मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड से भरपूर होता है। यह हमारे शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाता है, जो कैंसर का कारण बनते हैं।

यह असमय बुढ़ापे पर रोक लगाता है और दिल के रोगों से होने वाले खतरे को घटाता है।

## **7. पाम ऑयल (ताड़ का तेल)**

यह एक ऐसा वैज ऑयल है, जो सैचुरेटेड वसा से भरपूर है और ताड़ वृक्ष के फल से निकाला जाता है।

## **8. सोयाबीन का तेल**

सोयाबीन का तेल सोयाबीन के बीजों से निकाला जाता है। यह पोलिअनसैचुरेटेड वसा जैसे लियोनिक एसिड तथा मोनोसैचुरेटेड वसा जैसे ओलिक एसिड और सैचुरेटेड वसा जैसे पालमिटिक एसिड, स्टीरिक एसिड से भरपूर होता है। यह फाइटोस्टीरोल से भरपूर होने के कारण रक्त कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है और इसका विटामिन 'ई' कोशिकाओं के मेंब्रेन की मजबूती बनाए रखता है, जिससे वे फ्री-रेडिकल्स के प्रभाव से बचे रहते हैं। इसका विटामिन 'के' मस्तिष्क को न्यूरोन संबंधी हानि से बचाता है और अल्जाइमर रोगियों के लिए उपचार का काम करता है।

## **9. तोरी का तेल (कनोला ऑयल)**

कनोला का तेल सफेद सरसों से निकाला जाता है। इसे सबसे सेहतमंद तेल माना जाता है। इसमें सैचुरेटेड वसा कम मात्रा में पाई जाती है और यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। विटामिन-ई से भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट फ्री-रेडिकल्स से होनेवाले खतरे से लड़ता है और हृदय रोग व स्मरण-शक्ति में कमी के खतरे को भी घटाता है।

□

## मसालों से लेकर नमक तक

मसालों को सूखे फलों, बीजों, जड़ों, तनों और कुछ खास पौधों से तैयार किया जाता है। कुछ मसाले स्वाद बढ़ाते हैं तो कुछ मसाले किसी व्यंजन को एक खास तरह की खुशबू देते हैं। खाना पकाते समय आप किस समय उस मसाले को डाल रहे हैं, उस पर उसका स्वाद और खुशबू निर्भर करते हैं। मसालों में पाए जानेवाले अनिवार्य तेलों और अपनी रासायनिक संरचना से गंध और स्वाद उनमें मिलता है। यह बहुत जरूरी है कि व्यंजन में वे तेल और रसायन पूरी तरह से घुल-मिल सकें, उसके बाद ही मसाले की पूरी खुशबू और स्वाद मिल सकता है। कुछ मसाले ऐसे हैं, जिन्हें केवल खुशबू के लिए प्रयोग में लाते हैं। उन्हें सारा खाना पकने के बाद ही मिलाया जाना चाहिए।

जिन मसालों से स्वाद आता है, उन्हें मसाला भूतने समय साथ में ही डाला जाना चाहिए, ताकि वे अपना पूरा स्वाद दे सकें।

आयुर्वेद के अनुसार, 'मसाले गरम या ठंडी तासीरवाले हो सकते हैं और उन्हें पाचन-तंत्र के संतुलन को बनाए रखने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। 'वे पाचन-तंत्र के लिए उत्तेजक का काम करते हैं और पाचन-तंत्र की समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं तथा कुछ मसालों में एंटीसेप्टिक गुण भी पाए जाते हैं' भारत में मैसूर के केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकीय शोध संस्थान के वैज्ञानिक डॉ. कृष्णपुर श्रीनिवासन का कहना है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मसाले भी डाइटिंग से संबंध रखते हैं।

'मसाले इस ग्रह पर सबसे अधिक एंटी-ऑक्सीडाइजिंग खाद्य पदार्थ हैं। इनका बहुत ही शक्तिशाली प्रभाव होता है।' 'इंडियन सुपरस्पाइसेज' के लेखक गुरप्रीत बेंस का कहना है। उन्होंने 'लैब से प्रेरित' व्यंजन विधियाँ प्रस्तुत की हैं, ताकि रोजमर्रा के रोगों के लक्षणों का उपचार हो सके। 'सभी यही कहते हैं कि भारतीय भोजन सेहतमंद नहीं होता; परंतु इस किताब को पढ़ने के बाद हम इस बात को बिल्कुल नकारते हैं, क्योंकि भारतीय भोजन औषधि की तरह भी काम कर सकता है।'

## हल्दी

प्रति वर्ष हम ताजा, जमीन से निकली हल्दी की गाँठें लाते हैं और उन्हें तेज धूप में सुखाकर, पिसवाकर वर्ष भर के लिए रख लेते हैं। अपने गाढ़े पीले रंगवाली हल्दी अपने शक्तिशाली पोलिफेनोल, सरक्युमिन के कारण सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। यह कैसर, आर्थरोक्लेरोसिस तथा न्यूरो-डिजेनरेटिव रोगों का सामना कर सकती है। यह अपने एंटी-बैक्टीरिया और एंटी-फंगल गुणों के कारण सर्दी, खाँसी और गले की जकड़न के लिए भी बहुत लाभदायक मानी जाती है। अगर आप छोटे-मोटे कट या खरोंच पर हल्दी लगा दें तो यह अपने एंटीसेप्टिक प्रभाव से उन्हें जल्दी ही ठीक कर देती है।

## सौंफ

फाइटोन्यूट्रीएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर सौंफ के आगे तो कैसर-युक्त कोशिकाओं को भी हार माननी पड़ती है। सौंफ का एनिथहोल कैसर कोशिकाओं की बढ़ोतरी पर रोक लगाता है। यह कैसर कोशिकाओं के कई गुना होने की गतिविधियों पर रोक लगाता है। अगर आप डिनर लेने जा रहे हैं तो फुल कोर्स लेने से पहले ताजा सलाद के साथ टमाटर, सौंफ और लहसुन का सूप कमाल कर सकता है। अगर आप पारमेसन के साथ भुनी सौंफ ले सकें तो यह भी एक अच्छा विकल्प होगा।

### केवल माउथ-फैशनर ही नहीं

मुझे वियान के जन्म के बाद सौंफ का पता चला। मुझे से कहा गया कि इसे पानी में उबालकर लेना है। मैं उसे सारा दिन थर्मस में भरकर रखती और दिन भर वही पानी पीती। यह माँ का दूध उतरने में मदद करती है और बच्चा बिना किसी कारण के रोता नहीं है। मुझे इसका स्वाद और गुण इतने पसंद आए कि मैं अभी भी इसे लेना पसंद करती हूँ।

मुझे अपनी एसिडिटी के लिए नया उपाय मिल गया। पानी में आधा चम्मच भुनी अजवायन और आधा चम्मच भुनी सौंफ डालकर पंद्रह मिनट तक उबालें और फिर उसे छानकर चाय की तरह लें।

सौंफ पाचन में मदद करती है। यही कारण है कि भारतीय भोजन के अंत में सौंफ परोसी जाती है। आपको चीनी पगी सौंफ खाने से बचना चाहिए, क्योंकि उससे वह पाचनवाला काम नहीं कर सकेगी। केवल भुनी हुई सौंफ ही आपके लिए गुणकारी हो सकती है।

## केसर

केसर में प्राकृतिक तौर पर कैरोटेनॉइड डाइकार्बोक्सीलिक एसिड (carotenoid dicarboxylic acid) पाया जाता है, जो कि कैसर से लड़ने के लिए एक गुणकारी तत्व है। यह न केवल रोग को बढ़ने से रोकता है, बल्कि ट्यूमर के आकार को भी आधा कर देता है, जिससे संपूर्ण उपचार में मदद मिलती है। हालाँकि यह दुनिया का सबसे महंगा मसाला है, क्योंकि लगभग ढाई लाख फूलों से आधा किलो केसर मिलता है। वैसे, केसर के कुछ कतरों से ही इसके गुणों का लाभ लिया जा सकता है, जिसका भुगतान करके आपको पछतावा नहीं होगा।

## जीरा

जीरा पाचन के लिए फायदेमंद है, तभी हम हर भोजन के साथ इसे खाना पसंद करते हैं। हालाँकि सेहत के लिए होनेवाले लाभ तो इस गुण से भी बहुत आगे हैं। एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर जीरे में 'थाइमोक्विनोन' नामक तत्व पाया जाता है, जो प्रोस्टेट कैसर से जुड़ी कोशिकाओं पर रोक लगाता है। अपने खाद्य पदार्थों को कैलोरी और तेल का उपहार देने की बजाय अपनी ब्रेड, तली बींस व सॉस में इस मसाले को मिलाएँ। इसका

स्वाद व सुगंध दोनों ही लाजवाब होते हैं। सेहत के लिए लाभदायक जीरा आपकी दाल के तड़के और चावलों में नई जान डाल देगा।

## दालचीनी

अगर आप हर रोज आधा चम्मच पिसी दालचीनी अपने भोजन में मिला लें तो कैंसर को अपने से दूर रख सकते हैं। यह प्राकृतिक खाद्य-संरक्षक दालचीनी आयरन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। यह ट्यूमर की वृद्धि तथा धमनियों के जमाव को रोकता है। आप निम्नलिखित उपायों से दालचीनी को अपने आहार का हिस्सा बना सकते हैं—

- अपना दिन दालचीनी वाली चाय से शुरू करें (पत्तियाँ या छोटे पैकेट)।
- अपने सुबह के ओटमील में इस अनूठे मसाले को शामिल करें।
- कटे सेबों, थोड़े अखरोट और दालचीनी के साथ एक नया स्वादिष्ट मेल तैयार करें।
- अगर रात को सोने से पहले अपने दूध के गिलास में शहद और दालचीनी मिला सकें तो यह बेहतर विकल्प होगा।

## ऑरिगेनो

पिज्जा या पास्ता की टॉपिंग के अलावा ऑरिगेनो प्रोस्टेट कैंसर की रोकथाम में भी अहम भूमिका निभाता है। एंटी-माइक्रोबियल तत्वों से भरपूर ऑरिगेनो के एक छोटे चम्मच में दो कप लाल अंगूरों जितनी ताकत है। ऑरिगेनो में मौजूद फाइटोकेमिकल क्वेरसिटिन शरीर में मेलिगनेट कोशिकाओं को बनने नहीं देता और कैंसर से लड़ने में मदद करता है।

## हींग

हालाँकि हींग का मूल भारत में नहीं है, परंतु भारतीय पाक कला में इसका बहुत प्रयोग किया जाता है। इसकी गंध बहुत तीखी होती है। यह अपच, पेट की समस्याओं, अफारा व गैस के लिए रामबाण का काम करती है। अगर आप पाचन-तंत्र से जुड़ी किसी समस्या से परेशान हैं तो अपने पानी या छाछ में आधा छोटा चम्मच हींग मिलाकर लें, आपको तुरंत राहत मिलेगी। भारत में रोजमर्रा की सब्जी, दाल, ग्रेवी, सांबर वगैरह में एक चुटकी हींग डाली जाती है। अगर आपने अभी तक हींग का इस्तेमाल नहीं किया है तो अब समय आ गया है कि आप इसे अपनी रसोई का हिस्सा बना लें।

## इलायची

भारतीय मसालों में सबसे अधिक खुशबूदार मसाले को हम दो तरह से प्रयोग में लाते हैं—छोटी इलायची और बड़ी इलायची। साँस की बदबू, भूख न लगना, अवसाद, अपच, जी मिचलाना—बस, आप नाम लें और इलायची उस रोग का इलाज करने को तैयार है। यह गैस से बचाव करती है, पाचन-तंत्र को सुधारती है, गुर्दे की परेशानियाँ दूर करती है और छाती से बलगम हटाने में मदद करती है। सेहत से जुड़े फायदों के अलावा एक कप इलायचीवाली गरम चाय किसे नहीं भाती!

## लौंग

लौंग के पेड़ की ये सूखी हुई कलियाँ सारे मसालों में गरम मानी जाती हैं। इनमें एंटी-बैक्टीरिया और एंटी-सेप्टिक गुण पाए जाते हैं। यह दर्द-निवारक भी है, इसलिए सदियों से दाँत-दर्द में राहत के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है।

## काली मिर्च

काली मिर्च अपने पौधे का फल है, जो पाइपेरेशिया (Piperaceae) परिवार से है। एल्केलॉयड चैवीसिन के कारण इसका स्वाद कड़वा होता है। यह सर्दी के लक्षणों से छुटकारा दिलाती है। आप सर्दी होने पर अपने वेज सूप में इसे डालकर आनंद उठा सकते हैं।

## मेथी दाना

मेथी के बीज बहुत छोटे, भूरे रंग के और स्वाद में तीखे होते हैं। इन्हें कढ़ी और कई तरह की करीज में डाला जाता है। गर्भवती और स्तनपान करानेवाली माँओं के लिए मेथीदाने के लड्डू बनाए जाते हैं, ताकि डिलीवरी में आसानी हो और बच्चे के लिए भरपूर दूध उतर सके। मेथी दाने को रात भर भिगो दें और सुबह लें। इससे ब्लड शुगर स्थिर होगा, कॉलेस्ट्रॉल का स्तर घटेगा और शरीर से विषाक्त तत्व निकल जाएँगे।

### शिल्या के उपाय

मेरी दादी माँ के पास मेथी दाने का एक और बहुत बढ़िया उपयोग था। इसे इडली या ढोकले के घोल में खमीर उठाने के लिए सेहतमंद विकल्प के तौर पर अपनाया जा सकता है। तब सोडे या यीस्ट की जरूरत नहीं होती। घोल में एक चम्मच पिसा मेथीदाना और नारियल पानी डालें। फिर देखें कि आपकी इडली कितनी फूली हुई और मीठी तैयार होगी।

## पिसी लाल मिर्च

भारतीय पाक कला में हम लाल मिर्च व हरी मिर्च दोनों को ही प्रयोग में लाते हैं। एल्केलॉयड कैप्सेसिन कंपाउंड के कारण इसका स्वाद तीखा होता है और स्वादेन्द्रियों को इसका भरपूर स्वाद आता है। विटामिन 'ए' और 'सी' से भरपूर लाल मिर्च में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण भी पाए जाते हैं। इनसे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कैंसर-युक्त कोशिकाओं की रोकथाम होती है। लाल मिर्च आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम के भी अच्छे स्रोत के रूप में जानी जाती है। शोध से पता चला है कि लाल मिर्च बुरे कॉलेस्ट्रॉल को घटाने में भी सहायक है। हालाँकि इसके अधिक इस्तेमाल से छाती में जलन हो सकती है। जो लोग किसी भी तरह के पेट व आँतों के रोग से जुड़े हों, उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

## फलीदार पौधे

लेग्यूम या फलीदार पौधे फली और बीज पैदा करते हैं। इन्हें निम्नलिखित श्रेणियों में बाँट सकते हैं—

- **दाल** : छोटे, गोल व चपटे बीज भारत में 'दाल' नाम से जाने जाते हैं। इनमें लाल दाल, भूरी दाल, काली दाल व फ्रेंच दाल आदि शामिल हैं। ये बाजार में दो तरह से मिलती हैं—साबुत और टुकड़ों में (दली हुई), जैसे मूँग की दाल साबुत भी होती है और टुकड़ों में अर्थात् दली हुई भी मिलती है।
- **बींस** : बींस न तो फल है और न सब्जियाँ; परंतु इनके बीज भी खाने के काम आते हैं, जैसे—राजमा, मोठ, सोयाबीन आदि।
- **मटर** : मटर गोल हरे रंग के बीज हैं, जिन्हें सब्जी की तरह खाया जाता है।
- **मूँगफली** : मूँगफली भी फली में ही पैदा होती है और जमीन के नीचे पाई जाती है।

फलीदार पौधे कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, रेशे के अच्छे स्रोत होते हैं और इनमें वसा की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। इनमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम, आयरन, फोलेट, मैग्नीशियम, जिंक, विटामिन बी6, थियामिन व रीबोफ्लेविन पाया जाता है। इन्हें पकाना और संरक्षित करना आसान है और इन्हें कई तरह से पकाया जा सकता है। अगर प्याज, लहसुन, टमाटर व अदरक का मसाला पीसकर भून लिया जाए तो लेग्यूम से कई तरह की करीज, सूप व परांठे बना सकते हैं।

जब मेरे पास पकाने के लिए कोई सब्जी नहीं होती तो फलीदार पौधे ही पहला विकल्प होते हैं। बस, इन्हें कुछ समय के लिए भिगो दें और फिर मनपसंद सामग्री के साथ मिलाकर तैयार कर लें।

## फलीदार पौधों से स्वास्थ्य को लाभ

फलियाँ कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, रेशे तथा फोलेट व मैग्नीशियम जैसे खनिज लवणों का भंडार होते हैं। ये सभी हमारे शरीर में अहम भूमिका अदा करते हैं—

- इनके जटिल कार्बोहाइड्रेट्स सारा दिन शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं, क्योंकि ये ऊर्जा को धीरे-धीरे व धीमी गति से मुक्त करते हैं।
- शाकाहारियों के लिए दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं और शरीर को छरहरापन देने में भी सहायक होती हैं।
- दालों में पाया जानेवाला रेशा भी कई तरह की भूमिकाएँ निभाता है, जैसे—
  1. यह आहार में कार्बोहाइड्रेट के साथ बँधा रहता है। इसका पाचन धीरे-धीरे होता है, इसलिए ब्लड शुगर का स्तर भी नियमित तौर पर बना रहता है।
  2. यह आहार में वसा व कॉलेस्ट्रॉल से बँधा रहता है, इसलिए कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को नियमित रखने में सहायक होता है। यह धमनियों के जमाव को रोकता है, जिससे हृदय रोग होने का खतरा घटता है।
  3. दालों में मौजूद घुलनशील रेशे पानी में घुलकर जैल बनाते हैं और कब्ज, इरीटेबल बाउल सिंड्रोम आदि पाचन से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं।
  4. दालों में पाए जानेवाले रेशे भोजन को देर तक पाचन-तंत्र में बनाए रखते हैं, जिससे आपको पेट के भरे होने का एहसास होता है।
- दालों में मौजूद फोलेट और मैग्नीशियम दिल की सेहत को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। फोलेट रक्त में होमोसिस्टीन के स्तर को घटाता है, जिससे धमनियों को नुकसान होता है और दिल के रोग होने का खतरा घट जाता है। मैग्नीशियम रक्त के प्रवाह में सुधार करता है और शरीर में ऑक्सीजन व पोषक तत्वों के स्तर को बनाए रखता है।

## फलीदार पौधों का सेवन कैसे करें

इनके बारे में जानकारी पाने के साथ-साथ आपको यह भी पता होना चाहिए कि इनका अधिक मात्रा में सेवन करना भी हानिकारक हो सकता है।

लोग अकसर फलियाँ खाने से कतराते हैं। उनका मानना है कि इसे खाने से पाचन संबंधी दिक्कतें हो सकती हैं; जैसे पेट में अफारा या भारीपन महसूस हो सकता है। कुछ निश्चित कदम उठाने से हम इनका भरपूर आनंद उठा सकते हैं।

### फाइटिक एसिड (phytic acid)

दालों में फाइटिक एसिड पाया जाता है, जो आयरन, जिंक और मैग्नीशियम के अवशोषण में बाधा उत्पन्न करता है, जिससे खनिज लवणों की कमी हो सकती है। अगर इन फलियों को

भिगोकर, अंकुरित करके या खमीर देकर बनाया जाए तो ये फाइटिक एसिड के असर को कम कर सकते हैं।

दालों में मौजूद लेक्टिन पाचन में बाधा देता है, जिससे पेट में भारीपन या अफारा महसूस होता है। अगर इन्हें पकाने से पहले रातभर भिगो दिया जाए तो इस तरह की परेशानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

अपने भोजन को अच्छी तरह चबाने की आदत डालें, ताकि उसे हजम करने की प्रक्रिया आपके मुख से ही आरंभ हो सके।

कई बार लोग प्रोटीन लेना छोड़ देते हैं, जिनमें फलियाँ भी शामिल हैं, क्योंकि प्रोटीन में मौजूद प्यूरीन से शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है। यह गठिया जैसे रोगों का कारण बन सकता है। वहीं दूसरी ओर पेट में भारीपन और गुर्दे पर दबाव पड़ने जैसी सेहत संबंधी समस्याएँ भी हो सकती हैं। कुछ बीस को छोड़कर आप दालों व छिलका दालों को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। बस, पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें, ताकि आपके शरीर से यूरिक एसिड बाहर निकलता रहे।

भारतीय पाक कला में अधिकतर व्यंजनों में फलीदार पौधों, दालों व अनाजों का प्रयोग होता है। कई व्यंजन विधियों में बताया जाता है कि कुछ पकाने से पहले फलीदार पौधों, दालों व अनाज आदि को भिगोना चाहिए। ऐसा करना जरूरी है, वरना इन्हें पकने में बहुत समय लगेगा। जैसे—जब भी हम राजमा या छोले बनाते हैं तो उन्हें एक रात पहले पानी में भिगो देते हैं। हालाँकि उन्हें पूरी रात भिगोना जरूरी नहीं है, वे बिना भिगोए भी पंद्रह से बीस मिनट में बन जाते हैं।

हालाँकि फलीदार पौधे, अनाज और दालें पोषक तत्वों एवं एंजाइमों से भरपूर होती हैं। इनमें फाइटिक एसिड पाया जाता है। यह एक तरह का फास्फोरस कंपाउंड है, जो आयर्न, जिंक और मैग्नीशियम व कैल्सियम आदि महत्वपूर्ण खनिज लवणों के अवशोषण में बाधा देता है, जिससे खनिज लवणों की कमी हो सकती है। दरअसल, यह एक प्राकृतिक तरीका है, जिसकी मदद से बीज को तब तक सुरक्षित रखा जाता है, जब तक उसे अंकुरित होने की उचित दशाएँ नहीं मिलतीं। फाइटिक एसिड पाचन-तंत्र पर भी दबाव डालता है। पारंपरिक रूप से लोग फलीदार पौधों को भिगोकर ही पकाना पसंद करते हैं, ताकि उनसे सारे पोषक तत्व लिये जा सकें। भिगोने से फाइटिक एसिड पानी में घुल जाता है और भोजन के मिनरल्स व एंजाइम हमारे शरीर में अवशोषण के लिए तैयार हो जाते हैं।

## रेशे

रेशे भोजन का वह हिस्सा हैं, जो पौधों से मिले आहार का न पचने योग्य अंश होता है। वयस्कों को प्रतिदिन 20 से 35 ग्राम तक रेशे की मात्रा लेनी चाहिए।

रेशे दो तरह के होते हैं—घुलनशील और अघुलनशील।

घुलनशील रेशे—इनमें पेक्टिन, गम्स, म्यूकिलेजिस (mucilages) और कुछ हेमीसेल्यूलोजेस (hemicelluloses) पाए जाते हैं। जैसा कि नाम से ही पता चलता है, वे किसी मीडियम में आसानी से घुल जाते हैं। ये भोजन से मिले पानी में घुल जाते हैं या पाचक रसों में घुलकर जैलनुमा पदार्थ तैयार करते हैं। यह जैल भोजन के कुछ तत्वों के साथ मिलकर उन्हें अवशोषित नहीं होने देता। यही वजह है कि इन्हें सेहत के लिहाज से बहुत अच्छा माना जाता है—

1. कॉलेस्ट्रॉल इनके साथ बँधकर शरीर से बाहर आ जाता है, जिससे दिल के रोगों के खतरे घटते हैं।
2. मधुमेह पर रोक लगती है, क्योंकि घुलनशील रेशे ग्लूकोज के रक्त-प्रवाह को एकदम घुलने नहीं देते। इस तरह इंसुलिन और ब्लड ग्लूकोज के स्तर में एकदम बढ़ोतरी नहीं होती।
3. जब यह जैल भोजन के तत्वों से मिलता है तो पाचन-तंत्र में उनकी क्रिया थोड़ी धीमी हो जाती है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है; क्योंकि बहुत देर तक पेट को भरेपन का एहसास रहता है और व्यक्ति अधिक भोजन करने से बच जाता है।
4. घुलनशील रेशे मल को थोड़ा स्थूल और नरम बनाते हैं, जिससे कब्ज और डायरिया जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

जई, फलियाँ (मटर, बीस व दाल), जौ, फल व सब्जियों (संतरे, सेब व गाजर) आदि में घुलनशील रेशे की अच्छी मात्रा पाई जाती है।

अघुलनशील रेशे—सेल्यूलोज, लिगनिंस व कुछ हेमीसेल्यूलोज अघुलनशील रेशे होते हैं। ये पानी में नहीं घुलते, इसलिए अपने मूल रूप में ही पाचन-तंत्र में घूमते हैं। ये कब्ज और बवासीर से छुटकारा दिलाते हैं और पेट को साफ रखते हैं।

इनमें आप गेहूँ के आटे, चोकर, मेवों, बीस तथा गोभी व बीस जैसी सब्जियों को शामिल कर सकते हैं।

अपने आहार में रेशे की मात्रा कैसे बढ़ाएँ—

1. अपने भोजन से मैदा, पास्ता व प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों को हटाकर साबुत अनाजों को शामिल करें, जैसे—गेहूँ का आटा, ज्वार, बाजरा, रागी व ब्राउन राइस।
2. जूस की जगह साबुत फल व सब्जियाँ लें, जैसे—नाशपाती, सेब, गाजर, पत्तागोभी, ब्रोकली आदि।
3. सुबह व शाम भूख शांत करने के लिए रेशों से भरपूर फल व मेवे चबाएँ।
4. मांस की बजाय फलियों, बीस व दालों का प्रयोग करें।

5. नियमित रूप से ईसबगोल का सेवन करें।

नोट : अगर अधिक-से-अधिक लाभ पाना चाहते हों तो भोजन में रेशे की मात्रा बढ़ाने के साथ-साथ भरपूर मात्रा में पानी भी पीएँ।

## नमक

मीठे व्यंजनों को छोड़ दें तो हर तरह के व्यंजन में नमक का होना अनिवार्य है। यह भोजन को स्वाद देता है और संरक्षक का काम भी करता है। भले ही गरम हो या तीखा, उत्तर भारतीय हो या पश्चिम भारतीय व्यंजन, दक्षिण भारत का दोसा या इडली हो या पूर्वी भारत के स्वादिष्ट व्यंजन —नमक के बिना किसी भी खाने में स्वाद नहीं आ सकता।

सोडियम और क्लोरीन मिलकर सोडियम क्लोराइड बनाते हैं, जिसे हम 'टेबल साल्ट' के नाम से जानते हैं। 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' का मानना है कि हमारी रोजमर्रा की सोडियम खपत 2,300 एम.जी. प्रतिदिन तथा हाइपरटेंसिव लोगों के लिए 1,500 एम.जी. प्रतिदिन से अधिक नहीं होनी चाहिए। हम अपने भोजन से नमक की इतनी मात्रा आसानी से ले सकते हैं। दरअसल, हम अकसर पैकेटबंद भोजन के कारण अपनी जरूरत से कहीं अधिक नमक ले लेते हैं।

बाजार में तीन तरह का नमक मिलता है—

1. सेंधा नमक : समुद्री पानी से बने इस नमक में प्रोसेसिंग नाम मात्र की होती है। इस तरह नमक के पोषक तत्व बने रहते हैं।
2. काला नमक : यह सोडियम क्लोराइड का मिनरल रूप है।
3. टेबल साल्ट : यह नमक का प्रोसेस्ड रूप है, जिसमें से नमक के सारे पोषक तत्व कहीं गायब हो जाते हैं।

अगर सेंधा नमक की तुलना सादा नमक से करें तो यह ऐसा ही होगा, मानो हम गन्ने की तुलना चीनी से कर रहे हों। आपने डॉक्टरों व पोषण-विज्ञानियों को यह कहते सुना होगा कि गन्ने का रस तो लें, किंतु चीनी न लें। दरअसल, गन्ने का रस प्रोसेस्ड नहीं होता और इसके पोषक तत्व बरकरार होते हैं; जबकि इसे चीनी बनाने के लिए प्रोसेस्ड किया जाता है तो सारे पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

नमक सोडियम से भरपूर होता है और इसमें मैग्नीशियम व पोटैशियम भी पाया जाता है। ये तीनों मिलकर शरीर में जल-तत्त्व का संतुलन बनाए रखते हैं। परंतु आजकल प्रोसेस्ड, डिब्बाबंद और पैकेटबंद भोजन के कारण सोडियम ग्रहण की मात्रा कई गुना हो जाती है, जिससे सोडियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम की मात्रा के अनुपात गड़बड़ा जाते हैं और सेहत के लिए गंभीर खतरा बन जाता है।

उत्तर-पश्चिमी स्पेन के ग्लेशिया, जापान व अमेरिका में आयोडाइज्ड नमक में पाए जानेवाले आयोडीन के कारण हाइपरथायराइडिज्म (hyperthyroidism) हो रहा है, जिसमें थायराइड हार्मोन का उत्पादन सामान्य स्तरों से अधिक होने लगता है। इससे वजन में कमी, थकान, हाइपरएक्टिविटी, हार्ट रेट व रक्तचाप में बढ़ोतरी, दिल की धड़कन में अनियमितता, बहुत अधिक पसीना आना, हाथों का काँपना व अनिद्रा जैसी परेशानियाँ हो जाती हैं।

यह जानने के बाद नमक खरीदते समय सावधान होना जरूरी है। केवल शुगर, फैट या फाइबर के लेबल न देखें। आपको नमक के पैकेट पर भी लेबल देखना होगा। अगर 'सोडियम क्लोराइड' लिखा हो तो उसे वहीं रखकर आगे चल दें।

लेबल देखने के साथ-साथ नमक के पैकेट का रंग भी देखें। यह रंग ही बता देगा कि आपको इसे लेना चाहिए या नहीं लेना चाहिए। हम अकसर झक्क सफेद नमक लेना चाहते हैं, जबकि हमें यह पता होना चाहिए कि अनरिफाईड नमक में नब्बे से अधिक तत्त्व हो सकते हैं, इसलिए वह पूरी तरह से सफेद नहीं होगा। जैसे सेंधा नमक में समुद्री जीवन के सूक्ष्म तत्त्व हो सकते हैं, जो प्राकृतिक आयोडीन देते हैं। यह हल्का सा नम और सलेटी होता है, जिससे पता चलता है कि इसमें मिनरल की मात्रा कितनी अधिक है।

## सेंधा नमक से लाभ

सेंधा नमक में सोडियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, सिलीकॉन, फास्फोरस व कैल्सियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिसके लाभ निम्नलिखित हैं —

S—स्किन केयर, त्वचा की देखरेख

E—इफेक्टिव फॉर एकिंग फीट, पैरों में दर्द के लिए गुणकारी

A—एल्केलाइजिंग, एल्केलाइनयुक्त

S—स्ट्रांग इम्यून सिस्टम, रोग-प्रतिरोधक क्षमता के लिए लाभदायक

A—एड्स वेट लॉस, वजन घटाने में सहायक

L—लेट यू बी स्ट्रेस फ्री, तनाव से मुक्ति

T—टोटल हेल्थ केयर, स्वास्थ्य की संपूर्ण देखरेख।

## त्वचा की देखरेख

मैग्नीशियम से भरपूर सेंधा नमक त्वचा के पोर खोलकर गंदगी बाहर निकालता है। इस तरह रक्त-प्रवाह में सुधार होता है और त्वचा को भरपूर



नमी मिलती है। त्वचा सूखी व बेजान नहीं होती। यह सोरायसिस (psoriasis) और एग्जीमा के उपचार के लिए भी लाभदायक है।

## पैरों में दर्द के लिए गुणकारी

अगर आपके पैर थके हुए हों तो यह बेहतर उपाय हो सकता है। जिन लोगों के पैर चलने या व्यायाम करने से सूज जाते हैं, उन्हें सेंधा नमक मिश्रित कुनकुने पानी में अपने पैर रखने चाहिए। इससे पैरों को आराम मिलेगा और थकान व दर्द दूर होगा।

## क्षार (एल्केलाइन) युक्त

सोडियम, पोटैशियम व अन्य खनिज लवणों से भरपूर सेंधा नमक शरीर की एल्केलाइन बनाए रखने में मदद करता है।

## रोग-प्रतिरोधक क्षमता के लिए लाभदायक

सेंधा नमक शरीर को एल्केलाइन-युक्त बनाए रखने में मदद करता है, जिससे बैक्टीरिया और वायरस का हमला नहीं हो पाता। इस तरह रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती मिलती है।

## वजन घटाने में सहायक

सैचुरेटेड वसा, शुगर व अतिरिक्त प्रोटीन के कारण हमारा पाचन-तंत्र शिथिल हो जाता है और भोजन आँतों से चिपकने लगता है। सेंधा नमक शरीर के विषैले तत्वों को निकालकर पाचन-तंत्र व मेटाबॉलिज्म को सुचारु बनाता है और वजन घटाने में सहायक होता है।

## तनाव से मुक्ति

शोध से पता चला है कि सेंधा नमक सेरोटोनिन व मेलाटोनिन के उत्पादन में सहायक होता है, जिन्हें (फील गुड हार्मोन) तथा (रिलेक्सिंग हार्मोन) भी कहते हैं। यह आपके मन को शांत रखता है और नींद भी भरपूर मिलती है।

## स्वास्थ्य की संपूर्ण देखरेख

अगर आप सेंधा नमक के गुणों को एक साथ देखें तो अंदाजा लगा सकते हैं कि यह शरीर को रोगों से किस तरह मुक्त रखता है। यह आपके कॉलेस्ट्रॉल के उचित स्तर को बनाए रखता है, रक्तचाप को सामान्य रखता है, ब्लड शुगर को नियमित करता है, मधुमेह से बचाव करता है और श्वसन मार्ग की सूजन भी घटाता है। इस तरह दमे के रोगियों को साँस लेने में आसानी होती है।

## कैल्सियम और विटामिन 'डी'

बदलती जीवन-शैली के साथ व्यायाम व पोषण की कमी के कारण ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है, जो महिलाओं के लिए उनकी युवावस्था, अर्धेड़ावस्था, मेनोपॉज से पहले तथा बाद में कष्ट का कारण हो सकता होता है। कई लोगों को लगता है कि कैल्सियम की भरपूर मात्रा लेना ही पर्याप्त होगा; किंतु यदि ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव करना हो तो निम्न कारकों पर भी गौर करना होगा—

- कैल्सियम
- विटामिन डी
- वजन उठानेवाले व्यायाम
- दवा या प्राकृतिक भोजन द्वारा हार्मोन रिप्लेसमेंट।

अगर आपको इस सूची में दिए गए आहार का भरपूर मात्रा में प्रयोग न करने के कारण पर्याप्त मात्रा में कैल्सियम नहीं मिल रहा तो हो सकता है कि आप दिन में कोई सप्लीमेंट ले रहे हों, जिसमें 1,200 एम.जी. कैल्सियम प्रतिदिन पाया जाता है। पर आपको यह भी याद रखना होगा कि यह विटामिन डी की मौजूदगी में ही अवशोषित होता है। अगर आपका विटामिन डी का स्तर कम है तो भले ही आप कितना भी कैल्सियम क्यों न लें, यह आपके शरीर में अवशोषित नहीं होगा।

### कैल्सियम-युक्त आहार

टोफू  
सोया मिल्क  
सोयाबीन  
शलगम  
भिंडी  
मीठा नींबू  
ब्रोकली  
बादाम

पत्तागोभी  
गहरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ  
मटर  
दूध  
चीज  
दही  
बींस  
सफेद चने  
संतरा  
अंजीर  
किशमिश  
तिल  
शिमला मिर्च

अकसर यह सवाल पूछा जाता है, 'मैं तो हर रोज कैल्सियम सप्लीमेंट लेती हूँ, फिर भी मेरी हड्डियों में दर्द क्यों रहता है?' अधिक खोजबीन करने पर हमने पाया कि विटामिन डी के स्रोत में अकसर भारी कमी पाई जाती है। खासतौर पर शाकाहारियों में इसकी मात्रा बहुत कम होती है।

आपको केवल सूरज की धूप, फोर्टीफाइड भोजन या विटामिन डी सप्लीमेंट से ही विटामिन डी मिलता है। हमारा शरीर इस विटामिन को नहीं बना सकता। अगर आप मांसाहारी हैं तो मछली का तेल आपके लिए विटामिन डी का अच्छा स्रोत हो सकता है। अगर डॉक्टर से पूछकर विटामिन डी की दवा ली जाए तो बेहतर होगा।

जिन महिलाओं के अंडाशय निकाल दिए जाते हैं, उनमें ऑस्ट्रोजन की मात्रा कम बनने के कारण ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है। उन्हें रोज 1,200 एम.जी. कैल्सियम की मात्रा लेनी चाहिए और विटामिन डी की कमी से बचना चाहिए। उन्हें भारी व्यायाम पर ध्यान देना चाहिए और थोड़ा समय धूप में भी बिताना चाहिए।

कुछ मामलों में इस दशा में बदलाव लाने के लिए प्राकृतिक भोजन की मदद से हार्मोन रिप्लेसमेंट किया जा सकता है, जिससे शरीर को ऑस्ट्रोजन बनाने में मदद मिलती है।


आपको व्यायाम करने के लिए जिम जाने की आवश्यकता नहीं है। इन व्यायामों में आपके अपने शरीर के भार का प्रयोग, सैर, तैराकी, एरोबिक, नृत्य, टेनिस, वेट ट्रेनिंग, क्रॉस कंट्री रनिंग व जिम्नास्टिक आदि शामिल हैं।

अगर आप पहले से ही ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त हैं और व्यायाम आपके लिए कठिन है तो तैरना या पानी में व्यायाम करना लाभदायक हो सकता है। इससे हड्डियों व जोड़ों का दबाव घटेगा और उन्हें मजबूती भी मिलेगी।

कुछ ऐसे उपाय हैं, जो आपकी दशा में सुधार ला सकते हैं—


- कैल्सियम और विटामिन डी के स्तर की जाँच करें।
- जब भी संभव हो, धूप में बैठें।
- कैल्सियम से भरपूर आहार लें।
- सप्ताह में कम-से-कम चार से छह बार 30 से 40 मिनट तक व्यायाम करें।





## भाग-4

उचित आहार के साथ घटाएँ अपना वजन



## वसा को जानें और दूर करें

हमारे शरीर में वसा का जमाव क्यों होता है? इसे समझने के लिए आपको वसा की अवधारणा को जानना होगा और यह समझना होगा कि यह शरीर में कैसे बनती है? भले ही आप कोई भी व्यंजन क्यों न खाएँ, नियम तो एक सा ही रहता है। जब आप इस साधारण सी अवधारणा को समझ लेंगे तो एक सेहतमंद और वसा-रहित सफर को जारी रखने में आसानी हो जाएगी।

एक लैंडमार्क अध्ययन में बोस्टन के शोधकर्ताओं ने पाया कि वे लोग, जिनके इंसुलिन का स्तर अधिक होता है, उन्हें कम इंसुलिन के स्तरवाले लोगों की तुलना में वजन घटाने में कठिनाई होती है। जब लोग उचित प्रकार का आहार नहीं लेते, तो शरीर को शुगर और गैर-प्राकृतिक सामग्री से ही समझौता करना पड़ता है। वह अधिक मात्रा में इंसुलिन बनाने लगता है। इस तरह वह इंसुलिन बनाने की मशीन बन जाता है। जब वह इंसुलिन बनाता है तो वसा की खपत नहीं कर पाता। इस तरह हमें अपने इंसुलिन के स्तर को कम रखते हुए उचित प्रकार का आहार लेना चाहिए।

## अपने आसपास की जानकारी को कैसे समझें?

अगर आप उन लोगों में से हैं, जो आजीवन अपने वजन से ही संघर्ष करते आए हैं तो जान लें कि आप अकेले नहीं हैं। अगर आप इस दौड़ में शामिल हैं तो हम समझ सकते हैं कि आप कैसा महसूस करते होंगे। कई लोग वजन घटाने की कोशिश के बावजूद कामयाब नहीं हो पाते। हमें इसका सामना करना होगा। वजन कम करना मुश्किल भी हो सकता है। क्यों? क्योंकि मोटापे के बहुत से कारण होते हैं, जिनमें भोजन की लत, व्यायाम की कमी, तनाव, उचित प्रकार के आहार की जानकारी का अभाव आदि शामिल हैं।

आजकल हम लोग इस तरह की समस्या का सामना कर रहे हैं कि खाने योग्य अच्छे आहार और वसा की खपत करनेवाले आहार को लेकर थोड़ा भ्रम है। कई भारतीय खाद्य पदार्थ, जैसे—साबुत अनाज, दालें, फलियाँ, मेवे, मांस, सब्जी व स्वस्थ वसा इंसुलिन के स्तर में एकदम बढ़ोतरी नहीं करते। ये आपके शरीर को वसा की खपत करनेवाली मशीन में बदलते हैं। उदाहरण के लिए, अधिकतर लोगों का यही मानना है कि उन्हें अंडे का सफेद हिस्सा ही खाना चाहिए। अगर उन्हें स्वस्थ रहना है और वजन घटाना है तो जर्दी खाने से बचना होगा; जबकि सच यह है कि 99 प्रतिशत से अधिक विटामिन्स, खनिज लवण व पोषक तत्व अंडे के पीले हिस्से में पाए जाते हैं। 'जर्नल ऑफ दि अमेरिकन कॉलेज ऑफ न्यूट्रिशन' में हुए एक ताजा अध्ययन में पाया गया कि जब लोग नाश्ते में दो अंडे खाते हैं तो वे अगले चौबीस घंटों के दौरान 400 कैलोरी कम ग्रहण करते हैं। इसका मतलब होगा कि आपको वजन घटाने में मदद मिलेगी, क्योंकि जर्दी के पोषक तत्व भूख पर काबू रखेंगे और शरीर की वसा को भी खत्म करने में सहायक होंगे।

जब लोगों ने इन साधारण नियमों को अपनाया तो उनके मेटाबॉलिज्म दर में वृद्धि हुई और उनके शरीर अपने आप ही वसा को जलाने तथा समाप्त करनेवाली मशीन में बदल गए।

वे अपनी सेहत के दूसरे पहलुओं में भी सुधार ला सकते हैं, जैसे—ऊर्जा में बढ़ोतरी, पेट का सपाट होना, आत्मविश्वास में बढ़ोतरी, छरहरा शरीर और सेक्स की इच्छा में वृद्धि!

जैसा कि मैंने पहले भी कहा, कि वजन घटाने या डाइट प्लान के लिए कोई छिपे हुए राज नहीं होते। बस, आपको अनुशासन का पालन करना होगा। दरअसल वजन और अनुशासन प्रत्यक्ष तौर पर एक-दूसरे के अनुपात में ही चलते हैं।

तथ्य तो यही है कि बाजार में मिलनेवाले तकरीबन प्लान फैंड हैं। वे सही तरह से काम नहीं करते। हो सकता है कि आपका वजन घट जाए, पर जल्दी ही आपका वजन फिर से बढ़ने लगेगा।

तो क्या हमारे लिए कोई आस नहीं बची? बेशक, उम्मीद का दामन कभी नहीं छोड़ना चाहिए। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं और उस घटे हुए वजन को बनाए रखना चाहते हैं तो आपको अपनी जीवन-शैली में बदलाव लाने होंगे और उचित प्रकार के आहार पर ध्यान देना होगा। आप शरीर की फालतू वसा से छुटकारा पा सकते हैं। पर बदलाव तो आपसे ही आरंभ होगा। यह आपके रवैए से आरंभ होगा। यह हमेशा याद रखें कि मन आपके शरीर से अधिक मायने रखता है।

हो सकता है कि आपका वजन खान-पान की गलत आदतों के कारण बढ़ा हुआ हो। भले ही आप जानें या न जानें, आपकी मानसिक अवस्था का आपके शरीर के आकार तथा शरीर की वसा के प्रतिशत से गहरा संबंध होता है। आपको दर्पण में देखकर तय करना होगा कि आप कैसा दिखना चाहते हैं? आप मोटे दिखना चाहते हैं या खुद को छरहरा देखने की इच्छा है? वजन घटाने के लिए इच्छा और कड़े संकल्प की आवश्यकता होगी और इस तरह आप ऐसा सेहतमंद शरीर पा सकेंगे, जिसकी आपको हमेशा से जरूरत थी।

अब हम नेहा का ही उदाहरण लेंगे। नेहा अट्ठाईस साल की है और अपने वजन को लेकर परेशान है। कई तरह की डाइट लेने के बाद भी उसका वजन फिर से बढ़ जाता है। उसने सम्मोहन सहित लगभग हर तरह की पद्धति आजमा ली है। पर आखिर में वह फिर से उतने ही वजन पर आ जाती है, जहाँ से चली थी। क्यों? डाइट के दौरान बार-बार जंकफूड की आदत पर लौटने के कारण उसके साथ ऐसा होता है। उसे खाने के बारे में और कुछ पता नहीं है। वह अकसर अपने आपसे ही छल करके तला चिकन, फ्रेंच फ्राईज डोनट्स व आलू के चिप्स वगैरह खा लेती थी और ऐसा नियमित रूप से करती थी। तभी उसके लिए हर उपचार व्यर्थ हो गया था।

वहीं दूसरी ओर बत्तीस वर्षीया एक आई.टी. पेशेवर देवयानी है। वह अपने विवाह से पूर्व हमेशा छरहरी ही रही। उसके पिता एक पोषण-विज्ञानी थे और माँ एक नर्स थीं। तो इस तरह वह एक स्वस्थ जीवन-शैली के साथ पली-बढ़ी। हालाँकि उसका पति जंकफूड खाकर पला-बढ़ा, किंतु जब उनका विवाह हुआ तो देवयानी भी वही खाने लगी, जो उसका पति खाता था। एक ही साल में उसका 20 किलो वजन बढ़ गया। एक दिन उसने खुद को शीशे में देखा तो रोने लगी। वह जानती थी कि उसे कुछ तो करना ही होगा, इसलिए उसने एक प्रयोग किया। उसने अपना खाना उसी तरह पकाना और खाना शुरू कर दिया, जैसे वह शादी से पहले खाती थी।

एक महीने तक ऐसा करने से उसका 4 किलो वजन कम हो गया। उसके पति ने उसे देखा तो तय किया कि वह भी ऐसा ही करेगा। दो ही सप्ताह में वह बेहतर महसूस करने लगा। उसकी ऊर्जा का स्तर बढ़ा और वजन में भी कमी आ गई। कई लोग एक छरहरे रूप में अपना मानसिक चित्रण करते हैं और फिर उसे साकार कर देते हैं। अगर आपने पहले ऐसा कभी नहीं किया तो अब इस बारे में गौर करें। मानसिक चित्रण करने से नतीजे तक आने में मदद मिलेगी। यह सोचें कि आप कैसा दिखना चाहते हैं। बस, आपको उसे ही साकार करना है। आप अपने ही स्वास्थ्य के स्वयं नियंत्रा हैं।

अगर आपको वजन घटाना है तो आपको लक्ष्य बनाना होगा। जो लोग लक्ष्य बनाते हैं, उन्होंने पाया है कि उनके लिए सबकुछ बहुत आसान हो गया और वे वजन घटाकर सेहतमंद जीवन पाने में कामयाब रहे। जो भी करें, इस बात के लिए बहाने न बनाएँ कि आप इतने मोटे क्यों हैं। अपनी सफलता के लिए एक सोच पैदा करें। आपको यह भी समझना होगा कि आपका आहार इतना मायने क्यों रखता है। इसे पढ़ते रहें, आप अपना उत्तर पा लेंगे।

## आपको वसा कैसे मिलती है

आप जो भी करते हैं, वह आपके मन से आरंभ होता है। यहीं से आपके सोचने की प्रक्रिया आरंभ होती है। अगर आप एक कदम पीछे हटाकर अपने जीवन को देखें तो आप याद कर सकेंगे कि आपकी वजन बढ़ने की समस्या कहाँ से शुरू हुई?

अधिकतर लोगों के लिए यह परेशानी वहीं से आरंभ हुई, जब वे अपनी इच्छा से अधिक जंकफूड खाने लगे। उन्हें कुछ खास चीजें पसंद थीं और वे उन्हें बारंबार खाते रहे। नतीजा उनके सामने आ गया।

कई लोग खाद्य उद्योग द्वारा परोसे गए झूठ और भ्रम के शिकार हो जाते हैं या वे कुछ खास तरह के भावों का सामना करने से डरते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि कितने लोग परामर्श सत्र के लिए जाते हैं या अपनी भोजन की लत छुड़ाने के लिए बाहर सत्र वाले कार्यक्रम में हिस्सा लेते हैं और मनोवैज्ञानिक की मदद लेते हैं।

यह बात किसी भी मोटे व्यक्ति के लिए सच हो सकती है। हो सकता है कि उनके जीवन में वजन बढ़ने का कारण ही सबसे अलग हो। हर व्यक्ति को यह तो पता होना ही चाहिए कि कोई समस्या है, और इसका कारण क्या हो सकता है?

आप इसे पढ़ें और जानें कि लोगों का वजन क्यों बढ़ जाता है। हो सकता है कि इसे पढ़कर आपकी आँखें खुल जाएँ।

### लोगों का वजन बढ़ने के कारण—

- शायद, आप पूरा समय काम करते रहते हैं तथा खाना पकाने के लिए आपके पास समय ही नहीं बचता। इसलिए, आप पका-पकाया (रेडीमेड) डिनर खरीद लेते हैं। यह भोजन प्रोसेस्ड होता है या इसमें ऐसे तत्त्व इस्तेमाल किए जाते हैं, जिनसे भोजन लंबे समय तक खराब नहीं होता।

- किसी व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म इसका विशेष कारण हो सकता है। कई लोग बहुत खाते हैं, पर उनका वजन नहीं बढ़ता। कुछ लोग थोड़ा सा भी खाते हैं और कुछ ही दिनों में कई किलो वजन बढ़ा लेते हैं। अगर आप यह नहीं समझ पा रहे कि हम क्या बता रहे हैं तो एक कार इंजन के बारे में सोचें। अगर वह आदर्श गति से चल रहा है तो उसके द्वारा की जा रही गैस की खपत भी बराबर होगी, धीमी व स्थिर होगी। पर ज्यों ही आप गैस को तेज करेंगे तो इंजन को ज्यादा गैस मिलेगी, ताकि ईंधन तेजी से जल सके। आपका शरीर भी ऐसे ही करता है। जब आपका शरीर शांत होता है तो वह आपका बैसल मेटाबॉलिक रेट है, यानी बी.एम.आर.। कुछ लोगों के लिए यह दर धीमी होती है और कई लोगों के लिए यह दर तेज होती है। यह आपके द्वारा लिये गए भोजन के कारण होता है, क्योंकि कुछ भोजन आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं, जिससे वह वसा की खपत करने लगता है और कुछ भोजन मेटाबॉलिज्म की दर को घटा देते हैं, जिससे शरीर में वसा का जमाव होने लगता है। जिनका बी.एम.आर. अधिक होता है, वे अधिक कैलोरी की खपत कर सकते हैं। इस तरह उनका वजन कभी नहीं बढ़ता। जिनकी बी.एम.आर. दर कम होती है, वे बहुत अधिक नहीं खाते, पर उनका वजन बढ़ जाता है।

- हाइड्रोजिनेटेड फैट, ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट के अधिक प्रयोग से भी आपके शरीर पर जमाव बढ़ने लगता है, खासतौर पर पेट के निचले हिस्से पर जमाव बढ़ता है। इससे पेट मोटा होता है, जिससे छुटकारा पाना कठिन होता है।

आपने देखा कि शरीर यह तय नहीं कर सकता कि उसे कितनी कैलोरी चाहिए। यह आपके भोजन की मात्रा पर निर्भर करता है। आप जो भी अतिरिक्त कैलोरी लेते हैं, वह आपके शरीर में वसा बनकर जमा हो जाती है। आपको अपने भोजन के प्रकार के साथ-साथ मात्रा को भी वश में रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप खाद्य उद्योग की बातों पर गौर न करें। यह न सुनें कि वे आपको क्या खाने की सलाह देते हैं। इसके साथ

ही स्टोर और फास्ट फूड रेस्त्राँ में मिलनेवाले जंकफूड से भी अपना बचाव करें। हम इस बारे में आगे चर्चा करेंगे कि आपको क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए। अब आपको यह समझना होगा कि आपके लिए उचित प्रकार के भोजन का चुनाव इतना महत्व क्यों रखता है।

## उचित आहार का चुनाव क्यों कारगर : तकनीक व तर्क

अगर आप अपने शरीर से वसा का जमाव घटाना चाहते हैं तो आपको अपने खान-पान में बदलाव लाना ही होगा। आपके पास इसके सिवा कोई दूसरा उपाय नहीं है।

अगर आपको अतिरिक्त वजन घटाकर सेहतमंद बनना है तो आपको यह सीखना होगा कि किस तरह कुछ खास तरह का भोजन लेने से आपका शरीर वसा की खपत करने लगता है। आप अपने मुख में जो भी डालेंगे, वह आपके शरीर पर अपना असर दिखाएगा। वह वसा की खपत करेगा या उसका जमाव करेगा।

ऐसा कैसे होता है? मनुष्य का शरीर रसायन बनानेवाली एक मशीन है, जिसकी कोशिकाएँ कई गुना होकर विभाजित हो सकती हैं। जब आप अपने शरीर को निश्चित प्रकार का आहार देते हैं तो वह पेट में जाकर अलग-अलग हिस्सों में बदलता है और उसका पाचन होता है। पचा हुआ आहार शरीर द्वारा विविध प्रकार से प्रयोग में लाया जाता है। यही कारण है कि आपको खाते समय सावधानी रखनी चाहिए कि आप क्या खा रहे हैं। जब आप प्रोसेस्ड या रिफाईंड भोजन खाते हैं तो शरीर को पता नहीं चलता कि उसका क्या किया जाए। अधिकतर प्रोसेस्ड जंकफूड का प्रयोग नहीं हो पाता और वह शरीर में वसा की तरह जमा हो जाता है। उदाहरण के लिए, अगर आप बहुत सारा जंकफूड खाते हैं तो आप पाएँगे कि आपको पहले तो एनर्जी मिल जाती है, पर वह जल्दी ही खत्म हो जाती है। आप यह भी पाएँगे कि आपके कपड़े दिन-ब-दिन तंग होते जा रहे हैं।

जब आप सेहतमंद भोजन करते हैं तो आप सेहतमंद महसूस करते हैं। जैसे—जब आप एक केन कोक लेते हैं तो आप क्या महसूस करते हैं? बेशक, उस समय आपको बहुत अच्छा लगता है, पर जल्दी ही पेट में भारीपन होता है और आपको अपने गैर-सेहतमंद चुनाव पर अपराध-बोध होने लगता है। जब आप कोक की बजाय नीबू-पानी पीते हैं तो अचानक एनर्जी भले ही न मिले, पर आपको यह संतुष्टि मिलती है कि आपने खुद को ऊर्जा का एक भरपूर स्रोत दिया है, जो आपके शरीर के विषैले तत्व बाहर निकालेगा और वसा के रूप में जमा नहीं होगा।

जब भी आप उचित प्रकार का भोजन लेते हैं तो कुछ ही देर में बहुत बेहतर महसूस करने लगते हैं। इस तरह आप हमेशा ऊर्जावान् अनुभव करेंगे, आपके सेक्स जीवन में भी बेहतरी के लिए बदलाव आएगा और आप खुद को जवान महसूस करेंगे।

□

## ग्रेट इंडियन डाइट के साथ घटाएँ वजन

**आप** अपने शरीर को वसा घटाने की मशीन में कैसे बदल सकते हैं। इससे पहले हम आपको बताना चाहेंगे, आपका शरीर भोजन का निपटारा कैसे करता है। इस तरह आपको यह आसानी से समझ में आ जाएगा कि आपके शरीर में भोजन का क्या होता है?

जब आप कुछ खाते हैं तो पाचन-तंत्र में कुछ प्रक्रियाएँ आरंभ हो जाती हैं। कुछ हार्मोन्स अपना असर दिखाते हैं, आपके शरीर को निर्देश देते हैं कि वह आपके खाए हुए भोजन को प्रयोग में लाए। हमारा शरीर भोजन के पाचन के लिए इंसुलिन का सबसे अधिक प्रयोग करता है।

जब लोग 'इंसुलिन' शब्द के बारे में सुनते हैं तो उनके दिमाग में सबसे पहले डाइबिटीज और शुगर से जुड़ी समस्याएँ आ जाती हैं। ऐसा हमेशा नहीं होता। इंसुलिन एक एनाबॉलिक हार्मोन है, जो हमारे भोजन से पोषक तत्त्व लेता है और उन्हें मांसपेशियों की कोशिकाओं में भेजता है। अगर हम अपने शरीर के भीतर होते तो हम इस जटिल तंत्र को देख सकते थे, जो ऐसे कमाल करता है, जिसके बारे में हम कभी सोच तक नहीं सकते। उदाहरण के लिए, जब हम कार्बोहाइड्रेट खाते हैं तो हमारा शरीर उन्हें तोड़ता है और थोड़े पोषक तत्त्वों को रक्त के प्रवाह में भेज देता है, जिससे ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है। इसके बाद पैंक्रियाज यानी अग्न्याशय से इंसुलिन का स्राव होता है, ताकि शरीर में मौजूद अतिरिक्त शुगर का सामना हो सके और वह इसे वसा, मसल ग्लाइकोजीन या लीवर ग्लाइकोजीन में बदल देता है। अगर आपके मसल और लीवर ग्लाइकोजीन पहले से अधिक हैं तो ब्लड शुगर वसा में बदल जाएगी।

अगर इस दौरान आप ठीक तरह से और नियमित तौर पर काम करते रहे तो आपका शरीर उस अतिरिक्त शुगर को ले लेगा, जो वसा के रूप में जमा है और इस तरह वह उसे अपने प्रयोग में लाएगा। अगर आप रेशेदार भोजन के साथ प्रोटीन लेते हैं तो इससे आपके पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। यह प्रोटीन और रेशे की मात्रा और आपके द्वारा ली गई अन्य वसा के प्रकार पर निर्भर करता है। आप कार्बोहाइड्रेट्स के साथ जितनी अधिक मात्रा में प्रोटीन, फाइबर और वसा लेंगे, कार्बोहाइड्रेट्स उतनी ही धीमी गति से हजम होंगे। इस तरह आपके ब्लड शुगर के स्तर में धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी। इस तरह इंसुलिन का स्राव भी धीमा होगा।

अगर कार्बोहाइड्रेट्स खाने से आपकी ऊर्जा बढ़ती और जल्दी ही समाप्त भी हो जाती है तो यह जान लें कि आपके कार्बोहाइड्रेट्स बहुत जल्दी हजम हो रहे हैं। जिस भोजन में रेशा नहीं रहता, उसे हजम होने में देर नहीं लगती। व्यक्ति जितनी बार सफेद ब्रेड, कम रेशेवाले अनाज या कैडी आदि मोटे पदार्थ खाता है, उसकी एनर्जी एकदम बढ़ती है और इसके बाद वह सुस्त पड़ जाता है। यही कारण है कि ऐसी डाइट पर रहनेवाले लोग लगातार खाते ही रहते हैं। उन्हें बार-बार उस बूस्ट की जरूरत महसूस होती है। इस तरह शरीर में वसा का जमाव होने से वे मोटे हो जाते हैं। कुछ और ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं, जो शरीर में एकदम ब्लड शुगर का स्तर बढ़ाते हैं, जैसे—चावल, चीनी, आइसक्रीम, कैडी व केक। कोई भी कार्बोहाइड्रेट्स अगर रिफाइंड है और उसमें रेशे की मात्रा नहीं है तो उसे सूची में शामिल कर सकते हैं। वहीं दूसरी ओर, जिस भोजन को हजम करने में समय लगता हो, वह ब्लड शुगर के स्तर को एकदम नहीं बढ़ाता। इनमें फल, सब्जियाँ, शकरकंद, जौ, बींस आदि रेशे-युक्त पदार्थ शामिल किए जा सकते हैं।

किसी भी तरह के कार्बोहाइड्रेट्स को रेशे के साथ मिलाकर लिया जाता है। यह अनुपात प्रति 10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स में फाइबर या रेशे की मात्रा 1.5 से 2 ग्राम होनी चाहिए।

अब आप समझ गए होंगे कि शरीर आपके भोजन का कैसे प्रयोग करता है। अब देखते हैं कि आप शरीर को वसा की खपत करनेवाली मशीन में कैसे बदल सकते हैं? आपको दिन में तीन बार भोजन करना है। दोपहर का खाना सबसे बड़ा होना चाहिए और इसके साथ मेवे, फल और रेशे-युक्त पदार्थों से बना दो बार नाश्ता लेना होगा। अगर आप सुबह जल्दी उठते हैं तो आपको भारी नाश्ता करने की सलाह दी जाती है। आपको अपने भोजन की मात्रा बढ़ानी होगी, क्योंकि आप वसा की खपत करनेवाला आहार ले रहे हैं। इस दौरान ढेर सारा पानी लें। इस तरह आपका तंत्र अशुद्धियों से रहित होता रहेगा। अगर आपके पास सलाद है तो इस पर सलाद ड्रेसिंग डालने की बजाय बादाम मक्खन डालकर लें। इनके बारे में आगे चलकर विस्तार से बात करेंगे। आपको अपने इंसुलिन के स्तर पर ध्यान देते हुए वसा की मात्रा पर नजर रखनी होगी।

जब आप मछली और घास खानेवाले जानवरों से ओमेगा-3 फैटी एसिड लेंगे तो आप पाएँगे कि यह आपके शरीर में फालतू वसा के जमाव को घटाएँगे। ओमेगा-3 फैटी एसिड सैल रिसेप्टर्स के साथ मिलकर काम करते हैं, जिन्हें PPAR भी कहते हैं, ये वसा को घटानेवाले जींस को उत्तेजित करते हैं।

एक पल के लिए विचार करें। आपके अपने शरीर में वसा को घटाने का साधन है। बस, आपको उसे सक्रिय करना है। तब आप यह देखकर हैरान होंगे कि शरीर उसे दिए जानेवाले पोषक तत्त्वों को कैसे ग्रहण करेगा। आप न केवल नतीजे देखेंगे, बल्कि उन्हें महसूस भी कर सकेंगे।

जब आप वसा को घटानेवाला भोजन करने लगते हैं तो एक या दो दिन के भीतर आप स्वयं को हल्का और छरहरा महसूस करने लगते हैं।

हो सकता है कि पहले-पहल आपके मन में जंकफूड खाने की इच्छा हो। यह सामान्य है। हो सकता है कि आपके शरीर को जंकफूड की लत हो गई हो; परंतु दो से तीन सप्ताह में आप इन लक्षणों से छुटकारा पा लेंगे। यहाँ आपको इस दौरान वही खाना लेना है, जो वसा को खपाने में सहायक हो। इसके बाद सब आसान होगा और आपके मन में जंक फूड खाने की इच्छा ही नहीं होगी। आप अगर अपनी सेहत में

सकारात्मक बदलाव लाना चाहते हैं तो आपको थोड़ी सी संकल्प-शक्ति की आवश्यकता होगी। बस, पहले दो सप्ताह तक वजन मापने की मशीन से दूर रहें, क्योंकि कई लोगों को लगने लगता है कि दूसरे ही दिन वजन कम हो जाएगा और जब ऐसा नहीं होता तो उनका मनोबल टूट जाता है।

दो से तीन सप्ताह के बाद आपका मेटाबॉलिज्म स्थिर होगा और आप खुद को एक नए इंसान के तौर पर देख सकेंगे। कपड़े ढीले लगने लगेंगे। यह अंतर आपके वजन में भी दिखाई देगा। आप धीरे-धीरे सही रास्ते पर चलने लगेंगे।

लोगों को अक्सर सही रास्ते पर आनेवाले पहले पड़ाव में दिक्कत आती है। आपके बदलाव के एहसास और असर के कारण इन सबको सहन करना थोड़ा कठिन हो सकता है; पर आपको इसका सामना करना ही होगा। जब आप ऐसा करेंगे तो अपने ही शरीर को एक नए रंग और रूप में देख सकेंगे। कुछ ही सप्ताह का बदलाव आपका जीवन बदल देगा। यह छोटा त्याग आपको सेहतमंद, छरहरा और ऊर्जा से भरपूर दिखाने की यात्रा में एक अहम कदम हो सकता है। आपको अपने जीवन भर के स्वास्थ्य के लिए इतनी सी कीमत तो अदा करनी ही होगी।

## ग्रेट इंडियन डाइट में वसा की खपत करनेवाले और मेटाबॉलिज्म को बढ़ानेवाले खाद्य पदार्थ

1. **बादाम** : टोरंटो यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन में पता चला कि जो लोग बादाम के साथ सफेद ब्रेड खाते हैं, वे ब्लड शुगर के स्तर में उतनी बढ़ोतरी महसूस नहीं करते, जितनी केवल एक ब्रेड स्लाइस खानेवालों को होती है। ब्लड शुगर का स्तर जितनी जल्दी ऊपर जाएगा, उतनी ही जल्दी नीचे भी आएगा। इसी के कारण भूख लगती है और लोग ज्यादा खाने लगते हैं। वैसे भी, इस बदलाव के कारण शरीर को इंसुलिन बनाना पड़ता है, जिससे पेट के निचले हिस्से पर वसा बढ़ती है।

ये वजन घटानेवाले मेवे मोनोसैचुरेटेड वसा, विटामिन ई, फॉलिक एसिड, प्रोटीन और आहार रेशों से भरपूर होते हैं। बादाम आपके ऑफिस की मेज हो या सफर, हर जगह साथ निभाते हैं। जिस समय आप कुछ जंक खाने जा रहे हैं, उस समय इन्हें खाने की कोशिश करें। इस तरह आपका ब्लड शुगर भी स्थिर रहेगा।

2. **फल** : सेब, नाशपाती, संतरे और तरबूज जैसे फल रेशे और पानी से भरपूर होते हैं। ये कम कैलोरीवाले फल एंटी-ऑक्सीडेंट की भी प्रचुर मात्रा रखते हैं, जिन्हें आप भूख लगने पर कभी भी खा सकते हैं। इन्हें व्यायाम के पहले या बाद में खा सकते हैं। ये मीठे का एक स्वस्थ विकल्प हैं। फलों के रेशे कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रण में रखते हैं। इनके कारण पेट को भरेपन का एहसास होता है और आप अधिक भोजन करने से बच जाते हैं। जब आपका शरीर स्वस्थ होता है तो मेटाबॉलिज्म भी अधिक होता है। एवोकाडो जैसे फलों में स्वस्थ वसा पाई जाती है, जो आपके शरीर में जमा वसा को एनर्जी में बदलती है। टमाटर अमीनो एसिड कार्नीटाइन को उत्तेजित करते हैं, जो कि शरीर की वसा को जलाने के लिए जाना जाता है।

3. **साबुत अनाज व बींस** : रेशों व बींस से भरपूर साबुत अनाज व बींस में वसा की मात्रा कम पाई जाती है। ये आपके कॉलेस्ट्रॉल, ब्लड शुगर और रक्तचाप के स्तर को बनाए रखते हैं। एक छरहरा शरीर धीमे मेटाबॉलिज्म की तुलना में अधिक कैलोरी खर्च करता है।

4. **सब्जियाँ** : फलों की तरह सब्जियाँ भी रेशों व एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं। ये अपने ग्लाइसीमिक इंडेक्स के कारण वजन घटाने के लिए बहुत अच्छी मानी जाती हैं। इनके एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को सुधारते हैं। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मेटाबॉलिज्म होता है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, ब्रोकली व करमसाग अर्थात् केल आदि आयरन से भरपूर होने के कारण रक्त तथा रक्त के ऑक्सीजन व पोषक पदार्थों के वहन की क्षमता को सुधारती हैं और मेटाबॉलिक दर को तीव्र बनाती हैं। पत्तागोभी, बंदगोभी, गाजर, खीरा व शकरकंद का सूप, बिना छने जूस और तेज आँच पर भूनी गई सब्जियों के रूप में भी खा सकते हैं। ये हमारा वजन बढ़ाए बिना भूख को शांत करती हैं और शरीर में कैलोरी को खर्च करने की क्षमता को बढ़ाती हैं।

5. **दालचीनी** : दालचीनी वजन घटाती है। बस, हर रोज आधा चम्मच दालचीनी आपके ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रण में रखेगी और खाने के बाद इंसुलिन में बढ़ोतरी को रोकेगी, जिसके कारण शरीर वसा का जमाव करने लगता है। यह मसाला मधुमेह के रोग में भी गुणकारी है। यह मीठे का एक अच्छा विकल्प है। इतना ही नहीं, यह रक्त-संचार में सुधार करता है, जिससे आप जल्दी फिट बन सकते हैं। अपनी चाय या केक में चीनी की जगह इसे डालें और इसे किसी-न-किसी रूप में रोज लें।

6. **मसूर और हरे मूँग की दालें** : ये भारतीय रसोईघर में हमेशा पाई जाती हैं और इन्हें बनाना भी आसान होता है। ये दालें दिल के रोग के खतरे को घटाती हैं, शुगर के स्तर को नियमित करती हैं और वजन घटाने में सहायक होती हैं। ये पेट को सपाट बनाने में भी मदद करती हैं। ये प्रोटीन और घुलनशील रेशों से भरपूर होती हैं, जो ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखती हैं। इन्हें खाने से आपके शरीर में अतिरिक्त वसा जमती नहीं। ये मधुमेह रोगियों के लिए भी अच्छी हैं और आयरन व विटामिन बी के स्तरों में भी सुधार लाती हैं। यह आसानी से बननेवाला भोजन ही नहीं, बल्कि शाकाहारियों के लिए प्रोटीन का अच्छा स्रोत भी हैं।

7. **केले** : एच.एम.यू. विशेषज्ञ अर्णव सरकार के अनुसार, केले स्वस्थ आहार का एक हिस्सा होते हैं और इन्हें वसा घटाने की मुहिम में भी शामिल किया जाना चाहिए। हालाँकि कोई भी एक तरह का भोजन वजन घटाने का काम नहीं करता। हमें कैलोरी की मात्रा घटानी चाहिए दिन



में जितनी कैलोरी ली जाए, उससे अधिक की खपत करनी होगी।

अधिकतर मामलों में 10 से 15 प्रतिशत की कमी ही पर्याप्त होती है। यदि इससे ज्यादा घटाया जाए तो लाभ की बजाय हानि हो सकती है। केले खाने से कार्बोहाइड्रेट्स मिलता है, जो आपको सक्रिय रहने में मदद करता है और आप बेहतर महसूस करते हैं। इसमें पोटैशियम का स्तर अधिक पाया जाता है, जो रक्तचाप को घटाता है। केले के रेशे उन लोगों को भूख घटाने में भी मदद करते हैं, जो वसा को घटाने की कोशिश कर रहे हैं। इससे कब्ज से राहत मिलती है। क्या आप जानते हैं कि विटामिन बी6 के कारण केले छात्रों के लिए भी बहुत लाभदायक होते हैं?

केले खाने से अवसाद में कमी आती है, क्योंकि इनमें ट्रिप्टोफेन पाया जाता है। यह फल उन लोगों के लिए भी बहुत काम का है, जो एनीमिया से ग्रस्त हैं। इसमें आयरन पाया जाता है, जो उनकी दशा को सुधारने में सहायक है। आप इन्हें यूँ ही लें या थोड़ी स्ट्रॉबेरी के साथ दूध में मिलाकर भी खा सकते हैं। यदि नाश्ते में केले खा सकें तो बहुत बेहतर होगा।

8. नारियल का तेल : नारियल का तेल अपने मीडियम चेन फैटी एसिड की वजह से जल्दी हजम होता है और शरीर को विषैले तत्वों से शुद्ध करने में सहायक होता है, जिससे गुर्दों पर ज्यादा भार नहीं पड़ता और वसा की खपत में आसानी होती है। इससे थायराइड ग्रंथि की कार्यक्षमता भी बढ़ती है और मेटाबॉलिज्म की दर अधिक हो जाती है।

9. पत्तागोभी : यह वजन घटानेवाली सब्जी लगभग हर महाद्वीप में पाई जाती है, इसलिए इससे बचने का कोई बहाना नहीं बनाया जा सकता। यह कब्ज, त्वचा व आँख के रोगों, असमय बुढ़ापा, पेट के अल्सर व अल्जाइमर आदि के लिए भी बहुत फायदेमंद पाई जाती है। इसके अलावा, इसमें ग्लाइसीमिक इंडेक्स की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। यह केवल वजन घटाने में ही मदद नहीं करती, बल्कि विटामिन सी का भी भरपूर स्रोत है। कई विशेषज्ञों के अनुसार, इसके सेवन से डायबिटीज होने का खतरा भी घटता है।

10. अंडे : अंडे प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत माने जाते हैं, जो हमें मांसपेशियाँ बनाने और छरहरा बनाए रखने में मदद करते हैं। प्रोटीन शरीर को चलाए रखने में मदद करता है। प्रोटीन को हजम करने के लिए और अधिक ऊर्जा व मेहनत की जरूरत होती है। जब आप अधिक मात्रा में प्रोटीन लेते हैं तो आपकी कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अपने आप घट जाती है। अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट्स वसा में बदलकर शरीर में जमा हो जाता है।

11. कॉफी : कॉफी की कैफीन आपके मेटाबॉलिज्म की दर को 15 प्रतिशत तक बढ़ा सकती है और यह असर चार घंटे तक रह सकता है, जिससे प्रतिदिन 30-50 कैलोरी प्रतिदिन घटाई जा सकती है। जो लोग नियमित रूप से 3-4 कप कैफीन-रहित कॉफी पीते हैं, उनके लिए डायबिटीज टाइप-2 का खतरा 30 प्रतिशत तक घट जाता है।

12. हल्दी : हल्दी लीवर को साफ करती है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है। यह शरीर को एंटी-ऑक्सीडेंट प्रदान करती है और प्रदाहनाशी होती है।

13. हरी चाय : हरी चाय में कैचिंस और पॉलीफिनॉल्स पाए जाते हैं। ये दोनों तत्व शरीर में काम करते हैं, ताकि यह जमा की गई वसा को प्रयोग में लाया जा सके।

14. नींबू : यह एल्केलाइन-युक्त सब्जी शरीर में pH के स्तर को संतुलित करती है। इसे और अधिक एल्केलाइन बनाती है, जो वसा को घटाने के लिए जरूरी है। शोध से यह भी पता चला है कि अकसर अम्ल-युक्त दशा में रोग अधिक पनपता है, इसलिए हमें अपने आहार में नींबू शामिल रखने चाहिए। ये विटामिन सी से भरपूर होने के कारण रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

15. कैपेसाइसिन : पोषण-विज्ञानियों का मानना है कि वजन घटाने के लिए कैपेसाइसिन बहुत सहायक होता है। यह लालमिर्च में पाया जाता है।

इससे मेटाबॉलिक दर में बढ़ोतरी होती है। जब ऐसा होता है तो आपका शरीर कैलोरी की खपत करता है। उसे न चाहने पर भी जमा की गई वसा का प्रयोग करना पड़ता है। अगर आप कुछ तीखा खा सकते हैं तो आपको लाल मिर्च भी खानी चाहिए।

□

## द ग्रेट इंडियन डाइट प्लान

### आपका वजन कितना है?

हममें से अधिकतर लोग इसी बात को लेकर परेशान रहते हैं कि हमारा वजन कितना है। यह एक ऐसा अंक है, जिसकी राजनीति, खेल और मौसम की तरह चर्चा की जाती है। अधिकतर मामलों में लोग अपने वजन की बात करने में लज्जा महसूस करते हैं या वजन जाँचने की मशीन पर चढ़ने से भी कतराते हैं। ऐसे भी बहुत से लोग हैं, जिन्हें अपना वजन जाँचने का जुनून होता है। कई लोग तो ऐसा हर रोज करते हैं। कुछ लोग हर भोजन या हर दो घंटे के बाद देखते हैं। जब भी आप उस मशीन पर खड़े होते हैं तो वह आपके लिए एक टेस्ट की तरह होती है। यह कुछ ही लोगों को याद रहता है कि हमारा वजन कम या ज्यादा होता रहता है। यहाँ तक कि फिट और छरहरे रहनेवाले लोगों का वजन भी कम या ज्यादा होता रहता है। पर्यावरणीय कारकों, शरीर में पानी के जमाव या वायुमंडलीय दबाव के कारण भी चार से पाँच किलो तक वजन कम या ज्यादा हो सकता है। कुल मिलाकर वजन के काँटे को लेकर जुनून न पालें। आप अपने आपको देखकर या महसूस करके ही अपने बारे में बेहतर जान सकते हैं। जब आपको कपड़े फिट आते हों और वे आपको कुछ इंच ढीले लगने लगें तो जान लें कि आपने शरीर की वसा को थोड़ा घटाया है। हालाँकि छरहरा होना ही सेहतमंद होने की निशानी नहीं होती। हो सकता है कि आदर्श वजन होने के बाद भी आपके हृदय की धमनियों में जमाव हो। स्वस्थ और फिट बने रहने के सफर में आपको इस वजन के काँटे को केवल एक छोटा सा हिस्सा मानना चाहिए, जो मददगार हो सकता है। इसे अपने लिए बाधा न बनने दें।

#### वजन तोलने की मशीन

तराजू का सबसे पुराना प्रमाण सिंधु घाटी सभ्यता में 2400 से 1800 ईसा पूर्व में मिलता है। मिस्र में इनका अस्तित्व 1878 ईसा पूर्व में था। मध्ययुगीन काल में मिस्री व्यापारी सोने से भरे जहाजों या सोने की खदानों से आए माल को तौलने के लिए वजन मापने के यंत्र का प्रयोग करते थे। मसाले कपास आदि तौलने के लिए भी इसका प्रयोग होता था। आधुनिक युग में चिकित्सक इनकी मदद से यह देखने लगे कि रोगी का वजन कम है या अधिक। आजकल एक स्केल में 100 से 300 ग्राम का बदलाव भी चिंता व कुंठा का कारण बनता है और हम गुस्से में आकर अपने वजन को कम करने के लिए और ज्यादा मेहनत करने लगते हैं।

मेरा यह मानना है कि हमें वजन घटाने की बजाय वसा घटाने पर ध्यान देना चाहिए। (हम अध्याय 7 में इस बारे में विस्तार से बात कर चुके हैं।) एक तुला पर भले ही वजन कम दिखे, पर हो सकता है कि शरीर पर वसा का जमाव हुआ पड़ा हो। यह वजन पानी या कुपोषण के कारण हेलदी लीन मास (healthy lean mass) के कारण भी हो सकता है।

इस मशीन को अपने पर हावी न होने दें। यह आपके उत्साह को कम कर सकती है। आपको भोजन, व्यायाम, नींद व भावात्मक स्वास्थ्य आदि पर केंद्रित रहना चाहिए। इससे निश्चित रूप से आपके शरीर से वसा का जमाव कम होगा।

### अपने भोजन को संतुलित करना सीखें

मेरे लिए यह बहुत आसान है। घर में और बाहर हम अच्छा भोजन करते हैं और कभी-कभी जंकफूड भी खाते हैं। इसे केवल अनुशासन से ही संतुलित किया जा सकता है। मेरे पति राज को भोजन से बहुत प्रेम है और इसमें कोई बुराई भी नहीं है। मुझे अच्छा भोजन पसंद है, पर यहाँ संतुलन बनाए रखना बहुत मायने रखता है। मुझे मीठा बहुत पसंद है और मीठे भारतीय व्यंजनों को मैं बेहद चाव से खाती हूँ। रविवार को हम 'चीट डे' कहते हैं—और कुंठा परिवार उस दिन मनपसंद खाना खाता है। हम सभी खाना पसंद करते हैं और विविध प्रकार के व्यंजन खाने की कोशिश करते हैं। मैं जंकफूड बहुत कम खाती हूँ और अकसर कुछ भी खाने से पहले अपने आपसे कुछ सवाल जरूर पूछती हूँ—मैं जो खाने जा रही हूँ, क्या मुझे उससे पोषण मिलेगा? क्या यह मेरी आँतों में जाकर पाचन की प्रक्रिया को मंद करेगा? मैं तो घी में तले गुलाबजामुन की तुलना में रसमलाई खाना पसंद करूँगी, जिसमें पनीर और दूध होता है। कई बार, जब मीठा खाने की बहुत इच्छा हो तो गुड़ का एक टुकड़ा भी अच्छा विकल्प हो सकता है।

मेरे पति की मीठे के बारे में सोच थोड़ी अलग है। ब्रिटेन में जब आपको केक का एक स्लाइस देते हैं तो वह कम-से-कम पाव भर होता है। तो जब भी मैं उन्हें केक देती हूँ तो वे और खाना चाहते हैं। वे कहते हैं, 'मुझे खाने के लिए केक चाहिए, केवल चखने भर के लिए नहीं।' तो हम अपने भोजन का स्वाद तो लेते हैं, किंतु इसके साथ ही एक निश्चित अनुशासन का पालन भी करते हैं, जिसमें संयम और विकल्प बहुत काम आते हैं। जब आप कहीं बाहर हों और आपको बहुत अच्छी तरह बना तिरामिसु दिखाई दे तो उसे खाते समय मन में कोई दुविधा न लाएँ। अपने भोजन को अपराध-बोध से न जोड़ें। आपको अपने भोजन पर ध्यान देना है और यह बहुत मायने रखता है कि आप कैसे खाते हैं। इस पुस्तक में आगे चलकर हम शरीर व मन के संबंध की बात भी करेंगे और आपको बताएँगे कि तनाव और अपराध-बोध आपके शरीर और वजन पर कैसा असर डालते हैं।

मैंने बहुत से भारतीयों को देखा है, जो वजन घटाने के लिए आहार में से तेल की मात्रा समाप्त कर देते हैं। यह गलत है। शरीर को अच्छे तेल की जरूरत है और इसे आपके आहार का हिस्सा होना चाहिए। जैसा कि हमने चर्चा की, भारत में दुनिया के सेहतमंद तेलों में से कुछ तेल पाए जाते हैं और हमें इन्हीं स्थानीय तेलों के प्रयोग पर वापस आना होगा।

कार्बन डाइ ऑक्साइड-युक्त पेय पदार्थ-फिज्ज

कार्बन डाइ ऑक्साइड-युक्त पेय पदार्थ हमारे शरीर के लिए धीमे जहर का काम करते हैं। यदि ये वयस्कों के लिए इतने नुकसानदेह हैं तो कल्पना करें कि इनसे बच्चों को कितना नुकसान हो सकता है। डाइट सोडा कैसा असर रखते हैं? क्या वे शुगर-फ्री और सेहतमंद नहीं होते? डाइट सोडा आपके लीवर और कंकाल की मांसपेशियों के आसपास वसा का जमाव करते हैं। वे इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ावा देते हैं और आपके शरीर में कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा देते हैं। जब लीवर अधिक ग्लूकोज का सामना करता है तो वह शरीर की वसा में बदल जाता है।

परोपकारी साइंस सेंटर ने अमेरिकी यू.एस. एजेंसी फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (F.D.A.) से जनहित में कहा कि वह कुछ कार्बन डाइ ऑक्साइड-युक्त पेय पदार्थों में कृत्रिम भूरा रंग डालना बंद करे। इन रंगों में दो संश्लिष्ट पदार्थ—2-मिथाइलिमिडाजोल और 4-मिथाइलिमिडाजोल पाए जाते हैं, जो कि पशुओं में कैंसर पैदा करते हैं। अगर प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 16 माइक्रोग्राम 4-मिथाइलिमिडाजोल किसी व्यक्ति के लिए कैंसर का खतरा बन सकता है तो आपको यह भी जान लेना चाहिए कि लोकप्रिय भूरे रंग के पेय पदार्थों, डाइट व रेगुलर पेय पदार्थों में हर 20 औंस की बोतल में 200 माइक्रोग्राम पाए जाते हैं। ऐसे पेय पदार्थों में फॉस्फेट या फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है। यह एक कमजोर एसिड है, जिनके कारण इनमें अलग स्वाद आता है और ये खराब नहीं होते। अनेक डेयरी व मीठ उत्पादों में भी यह रसायन पाया जाता है, इसलिए कृपया लेबल देखने के बाद ही इन्हें खरीदें। इस एसिड की अधिक मात्रा दिल व गुर्दे के रोग पैदा कर सकती है, मांसपेशियों को नुकसान पहुँचा सकती है, ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन सकती है और असमय बुढ़ापे को बढ़ावा दे सकती है। अनेक शोधों के बाद पता चला है कि ये पेय पदार्थ कितने खतरनाक हो सकते हैं। यदि इन्हें अल्कोहल के साथ मिला दिया जाए तो ये मिश्रण शरीर के महत्वपूर्ण अंगों के लिए घातक हो जाता है।

क्या आप जानते थे कि लगभग सभी पेय पदार्थों में ऐसे ही रासायनिक पदार्थ पाए जाते हैं, जिनमें से कई तो कैंसर को न्यूता देते हैं और एक साथ मिलकर शरीर से कैल्सियम व मैग्नीशियम आदि महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ भी चुरा लेते हैं। एस्पार्टेम से लेकर तरह-तरह के कृत्रिम मिठास जैसे *Ace-K*, सैक्रीन, सोडियम साइक्लामेट, (सुक्रालोज) *E 955*, माल्टोडेक्सटरिन, हाई फ्रक्टोज कॉर्न सिरप, फास्फोरस, कैरेमल रंग तथा अन्य रसायनों में यही पाए जाते हैं, जो बच्चों व बड़ों की सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। हम कहना चाहते हैं कि आपको अपने बच्चों को सोडा किसी भी कीमत पर नहीं देना चाहिए। इसमें कोई समझौता नहीं होना चाहिए। बहुत से सबूत मिले हैं, जो यह बताते हैं कि पेय पदार्थ भी आपके शरीर को कोकिन या हीरोइन जैसी लत का शिकार बनाते हैं और आपके बच्चे के विकास को प्रभावित कर सकते हैं, उसके हार्मोनल असंतुलन का कारण बन सकते हैं, हड्डियों व दाँतों को कमजोर बना सकते हैं।

कैंसर के शोध में हमने जाना कि एक केन पेय पदार्थ लेने से भी आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता 70 प्रतिशत तक घट जाती है और यह असर चार घंटे तक रहता है। हम सब यह जानते हैं कि जब हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है तो क्या होता है। इसलिए हमें अपने उस बुद्धिमान तंत्र को बचाने का हरसंभव प्रयास करना चाहिए, जिसे हमारी सेहत की रक्षा, बचाव और उसे बनाए रखने के लिए बनाया गया है।

हम यहाँ एक लिंक दे रहे हैं, जिसकी मदद से आप जान सकते हैं कि जहरीले मिश्रणों के सेवन से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं। (<http://www.seattleorganicrestaurants.com/vegan-whole-food/pepsi-Coca-Cola-harmful-ingredients.php>)

पहले दस मिनट : सोडा पीने के पहले दस मिनट के भीतर दस चम्मच चीनी आपके तंत्र पर हमला करती है (जो कि आपकी रोज की चीनी की खपत से सौ गुना ज्यादा है) और फास्फोरिक एसिड इस अतिरिक्त मिठास को दबाता है। यही वजह है कि आपको उबकाई नहीं आती।

बीस मिनट के भीतर : आपके शरीर में इंसुलिन का विस्फोट होगा और ब्लड शुगर बढ़ जाएगी। आपका लीवर उस शुगर की अतिरिक्त मात्रा को वसा में बदल देगा।

चालीस मिनट के भीतर : आपके शरीर में कैफीन आ गई है, इसलिए शरीर का रक्तचाप अधिक होगा और लीवर रक्त के प्रवाह में और अधिक शुगर प्रवाहित करेगा।

पैंतालीस मिनट के भीतर : आपका शरीर और अधिक डोपामाइन रिलीज करेगा (डोपामाइन मस्तिष्क के उत्तेजना व आनंददायी केंद्रों को जाग्रत करता है)। यह वही प्रतिक्रिया है, जो हेरोइन आदि लेने के बाद लोगों को महसूस होती है।

साठ मिनट के बाद : फास्फोरिक एसिड मैग्नीशियम, जिंक व कैल्सियम को आपकी निचली आँतों में बाँध देता है और कृत्रिम मिठास जैसे एस्पार्टेम आदि मूल्य मार्ग से कैल्सियम को अधिक मात्रा में निकालने लगते हैं। कैफीन शरीर में पानी की कमी पैदा करती है और आपको बार-बार मूत्र-त्याग की इच्छा होगी। फास्फोरिक एसिड और कैफीन आपके शरीर में सोडियम, पानी और इलेक्ट्रोलाइट भी घटाते हैं, जो आपकी हड्डियों के लिए थे। आप अपने शरीर के कई पोषक पदार्थ खो देते हैं, जो कि मजबूत हड्डियों व दाँतों के काम आ सकते थे। इससे पहले कि आपका सिस्टम शिथिल हो, आप शुगर के प्रभाव को महसूस करते हैं।

मुझे याद है, गोवा में एक महिला का फोन आया और उन्होंने बताया कि उनके वक्षस्थल और अंडाशय में फाइब्रॉइड और सिस्ट है। हमने उनकी जीवन-शैली और खान-पान की आदतों पर गौर किया और पता चला कि वे हर रोज अपने भोजन के साथ दो केन पेय पदार्थ भी ले रही थीं। मैंने उन्हें सलाह दी कि उसके स्थान पर नीबू-पानी का प्रयोग करें और उसे नया स्वाद देने के लिए उसमें थोड़ा सा पुदीना मिला दें। वे नियमित रूप से व्यायाम कर रही थीं और भरपूर नींद ले रही थीं। दो माह बाद ही टेस्ट में पता चला कि सबकुछ सामान्य हो गया था। भले ही विश्वास न होता हो, किंतु यह सच है।

पी.सी.ओ.डी. (पोली-सिस्टिक ओवरियन डिजीज) से ग्रस्त रोगी, फाइब्रॉइड व सिस्ट रोगी, गैस से जुड़ी समस्याओं से ग्रस्त रोगी, मधुमेह रोगी तथा ट्राइग्लिसराइड व कॉलेस्ट्रॉल का अधिक स्तर पानेवाले रोगियों ने पाया कि सोडा छोड़ने से उनकी सेहत में आशातीत सुधार हुआ है। जिन रोगियों को मधुमेह होने का खतरा था, वे भी इन पेय पदार्थों को छोड़ते ही इस खतरे से बाहर आ गए। इन्हें छोड़ने का सबसे अधिक लाभ महिलाओं को हुआ। उनके शरीर में हार्मोन का स्तर संतुलित हुआ, मासिक चक्र बेहतर और कम पीड़ादायक हुआ, मेनोपॉज बिना रुकावट के हुआ, सिर दर्द व माइग्रेन के दर्द में कमी आई और अवसाद के मामलों में भी सुधार पाया गया। अगर वजन घटाने की बात करें तो इन्हें छोड़ते ही अधिकतर लोगों में पेट के निचले हिस्से में वसा व सेल्युलाइट का जमाव घट जाता है।

सोडे जैसे गैसीय पेय पदार्थ हड्डियों व कोशिकाओं से उनका पोषण छीन लेते हैं। वे कमजोर हो जाते हैं, जिससे दाँतों, हड्डियों, रीढ़ की हड्डी, घुटनों व रोग-प्रतिरोधक क्षमता संबंधी समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। ग्रेट इंडियन डाइट में आपको बहुत से शानदार विकल्प मिल सकते हैं। हम आपको ताजे नीबू और शहद व गुड़ से बना पेय पीने की सलाह देते हैं। यह सेहतमंद पेय पदार्थ आपके लिए बहुत लाभदायक होगा और आप बहुत से हानिकारक रासायनिक पदार्थों से बच सकेंगे।

वयस्कों व बच्चों को यह पता होना चाहिए कि ये पेय पदार्थ इस तरह तैयार किए जाते हैं कि आपको इनकी लत लग जाए और यही कारण है कि इनका सेवन छोड़ना कठिन होता है। अगर आप इन्हें जंकफूड के साथ लेते हैं तो आपकी कोशिकाओं का पोषण घटता है, इंसुलिन का स्तर बढ़ता है। आपको बहुत भूख लगती है और कुछ नमकीन खाने की लत हो जाती है। ये आपके तंत्र में बहुत से जहरीले तत्वों का जमाव कर देते हैं, जिससे लीवर की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। आपके शरीर में भद्दे सेल्युलाइट का जमाव होने लगता है। यह सब हाई-फ्रक्टोज कॉर्न सिरप का कमाल है, जो सफेद चीनी से भी बदतर है। यह आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को समाप्त कर देता है, जो बचाव का एकमात्र साधन है और आपको रोगों से बचाता है।

जो माता-पिता अपने बच्चों की सेहत में सुधार चाहते हैं, हम उन्हें यह सलाह देना चाहते हैं कि वे अपने बच्चों को ऐसे पेय पदार्थ पीने को न दें और उन्हें स्वस्थ विकल्पों की ओर ले जाएँ। माता-पिता को यह देखकर आश्चर्य होगा कि विकल्पों में बदलाव आते ही उनके बच्चे के ऊर्जा के स्तर में बढ़ोतरी होगी। वह स्कूल की गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकेगा। जबकि उन्हें लगता था कि बच्चे को विटामिन सप्लीमेंट या दवाई की आवश्यकता है। सच तो यही है कि अधिकतर जटिल समस्याओं के समाधान बहुत सरल होते हैं और हमें यह मानना होगा कि एक केन पेय पदार्थ हमारे शरीर और दिमाग पर कितना गलत असर डाल सकता है। जब इनके कारण बच्चे पर गलत असर होता है तो माता-पिता, स्कूल, टीचर, भोजन, अधिक होमवर्क आदि पर दोष देने लगते हैं। इसका हल केवल यही है कि आप अपने बच्चों को जंकफूड और कार्बन डाइ ऑक्साइड-युक्त पेय पदार्थों से दूर रखें।

## आपका वजन कम क्यों नहीं हो रहा?

हो सकता है कि आप सबकुछ बहुत अच्छी तरह से कर रहे हों और इसके बावजूद आपका वजन कम न हो रहा हो। आपको निम्नलिखित सूची पर गौर करना चाहिए। हमने इन्हें 'डिरेलमेंट कारकों' का नाम दिया है, जो आपके वजन घटाने की प्रक्रिया में बाधा बन सकते हैं, जिससे आपकी कुंठा बढ़ सकती है और प्रोत्साहन के स्तर में कमी आती है।

1. अपना नाश्ता न करना या थोड़ा नाश्ता करना।
2. थायरॉइड असंतुलन।
3. ग्लाइसीमिक इंडेक्स से भरपूर भोजन लेना जैसे—सफेद चीनी, मैदा, बेकड व प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ।
4. एरेटिड ड्रिंक यानी कार्बन डाइ ऑक्साइड-युक्त पेय पदार्थ
5. आपका वर्कआउट नीरस हो गया है और आपका शरीर इसकी गति का आदी हो गया है। इसे आप थोड़े से अंतराल या गहन प्रशिक्षण के साथ थोड़ा बदलें।
6. आप लो फैट फूड खा रहे हैं। लेबल पर नजर डालें, आप इसे शुगर से भरपूर पाएँगे।
7. आप रेस्त्राँ में कई बार खाने जाते हैं।
8. आप अपने रात के खाने और सोने के बीच दो-तीन घंटे का अंतर नहीं रख पा रहे।
9. मदिरा का अधिक मात्रा में सेवन।
10. धूम्रपान करना।
11. भोजन के बीच तीन घंटे से अधिक का अंतराल।
12. एसीडिटी और पेट में अफारा। आप अपने तंत्र को एल्केलाइन बनाने के लिए आहार योजना में फल, सब्जियों और नीबू को शामिल कर सकते हैं।
13. लोगों के बीच प्रचलित फैड डाइट लेना। हर किसी का शरीर अलग प्रकार का होता है और हो सकता है कि जो दूसरे के लिए कारगर रहा, वही आपके लिए हानिकारक हो।
14. कब्ज होना। अपने भोजन में कच्चे सलाद, पानी, फल और रेशे से भरपूर कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा बढ़ाएँ।
15. लीवर से जुड़ी समस्याएँ।
16. आप बहुत जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं और उसे सही ढंग से चबा नहीं पाते।
17. अपने तनाव का स्तर जाँचें। यह आपकी सूची में सबसे पहले होना चाहिए।

इस सूची पर गौर करें। कई बार इनमें से कुछ या केवल एक ही चीज में बदलाव लाने से आप जबरदस्त नतीजे पा सकते हैं।

## द ग्रेट इंडियन डाइट

यह पुस्तक आपको ग्रेट इंडियन फूड के सफर पर ले जाएगी और इसके अंत में आप अपने तथा अपने परिवार के लिए अपने आप आहार योजना तैयार करने योग्य हो जाएँगे। जब आप अपने लक्ष्य के प्रति सचेत होते हैं तो यह सचमुच बेहद आसान हो जाता है। आप इसे थोड़ी जानकारी, अनुशासन तथा मनचाही फिगर एवं सेहत पाने के लिए आवश्यक प्रयास के साथ कारगर बना सकते हैं। जब भी आप डाइट प्लान के लिए इंटरनेट पर खोज करते हैं तो आपको ऐसे प्लान मिलेंगे, जो पश्चिमी संस्कृति के अनुकूल बनाए जाते हैं। अगर आप एक भारतीय हैं और आपका अधिकतर समय कई तरह के भारतीय व्यंजनों को चबाते हुए बीतता है तो आपके लिए अमेरिकी डाइट प्लान को अपनाना मुश्किल होगा। आप एक ऐसा भारतीय डाइट प्लान अपनाना चाहेंगे, जो आपको वजन घटाने में मदद कर सके और इसके साथ ही आप अपना मनपसंद भोजन करते हुए इस लक्ष्य को पा सकें। यदि आप अपना अतिरिक्त वजन कम करना चाहें तो यहाँ दिए गए इंडियन वेट लॉस डाइट चार्ट को अपना सकते हैं।

## वजन घटाने के लिए सबसे बेहतर शाकाहार

जैसा कि पहले भी कहा गया, हर व्यक्ति के लिए कैलोरी की जरूरत अलग-अलग होती है और कुछ लोग शाकाहार पर बल देते हैं।

### 1,200 कैलोरी का शाकाहारी भारतीय डाइट प्लान

इसका पालन करने से आप अपने रोज के आहार से केवल 1,200 से 1,300 कैलोरी तक ही ले सकेंगे। अगर आप दो सप्ताह तक इसका पालन करेंगे तो उसके बाद खुद को बहुत हल्का महसूस करेंगे।

शाकाहारी डाइट मेन्यू निम्नलिखित है—

#### सुबह के समय (7 बजे)

- नींबू के साथ कुनकुना पानी (0 कैलोरी)
- मलाई-रहित दूध के साथ एक प्याला चाय (चीनी-रहित) और दो बिस्कुट (90 कैलोरी)

#### नाश्ता (सुबह 8 बजे)

- गेहूँ की दो चपातियाँ + 1/2 कप पनीर ग्रेवी, हालाँकि टोफू बेहतर होगा। (330 कैलोरी) या
- एक प्लेट ब्राउन ब्रेड, उपमा और एक कप मलाई-रहित दूध की चाय (300 कैलोरी)

#### दोपहर का नाश्ता (सुबह 10:30 बजे)

- एक केला, अंगूर के 20 दाने या 1/2 कप खरबूजा (50 कैलोरी)

#### दोपहर का भोजन (1 बजे)

- एक कप ब्राउन राइस (200 ग्राम) + 1/2 कप मिक्स सब्जियाँ + एक छोटा बाउल रायता + एक बाउल सब्जियों का सलाद (345 कैलोरी)।

#### शाम (4 बजे)

- 1 गिलास छाछ या 1 कप चाय (35 कैलोरी)

#### रात का खाना (8 बजे)

- 2 चपाती + 1 बाउल वैज सूप + 1 बाउल सलाद (370 कैलोरी)

इस शाकाहारी डाइट में आप 1,220 कैलोरी ग्रहण करेंगे।

### 1,200 कैलोरी का मांसाहारी भारतीय डाइट प्लान

अगर आप मांसाहारी हैं और वजन घटाने के लिए बहुत सारी सब्जियाँ खाना पसंद नहीं करते तो आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। आप अपनी डाइट में मांसाहार को भी शामिल करके अपना वजन कम कर सकते हैं। यहाँ आपको वजन घटाने के लिए 1,200 कैलोरी का मांसाहारी भारतीय डाइट प्लान दिया जा रहा है।

#### सुबह के समय (7 बजे)

- नींबू के साथ कुनकुना पानी (0 कैलोरी)
- मलाई-रहित दूध के साथ एक प्याला चाय (चीनी-रहित) और दो बिस्कुट (90 कैलोरी)

#### नाश्ता (सुबह 8 बजे)

- 2 स्लाइस ब्राउन ब्रेड + 2 सख्त उबले अंडे (290 कैलोरी)
- या
- 1 स्लाइस ब्राउन ब्रेड + 2 अंडों की भुर्जी + 1 कप बिना चीनी का मलाई-रहित दूध (310 कैलोरी)

#### दोपहर का नाश्ता (सुबह 10:30 बजे)

- एक केला, अंगूर के 20 दाने या 1/2 कप खरबूजा + 1 मुट्ठी बादाम या अखरोट (50 कैलोरी)

#### दोपहर का भोजन (1 बजे)

- एक कप ब्राउन राइस (200 ग्राम) + 1/2 कप मिक्स सब्जियाँ + 100 ग्राम चिकन, उबला या ऑलिव ऑयल में भुना + एक बाउल सब्जियों की सलाद (360 कैलोरी)

#### शाम (4 बजे)

- 1 गिलास छाछ या 1 कप चाय (35 कैलोरी)

#### रात का खाना (8 बजे)

- 1 चपाती + 1/2 कप दाल + 50 ग्राम मछली, ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर + 1 बाउल रायता (380 कैलोरी)। इस मांसाहारी डाइट में आप पूरे दिन में 1,225 कैलोरी ग्रहण करेंगे।

चाहे आप शाकाहारी भोजन करें या मांसाहारी, आपको कैलोरी लेने की मात्रा घटानी होगी, ताकि आपका शरीर अपने जमा किए हुए वसा का प्रयोग करने लगे। एक वयस्क के लिए हर रोज कम-से-कम 1,200 से 1,800 कैलोरी तक की आवश्यकता होती है। आपकी डाइट 1,800 कैलोरी से अधिक नहीं होनी चाहिए। आपको अपने 1,800 कैलोरी को दिन के तीन प्रमुख भोजन में बाँटना है और इसके साथ ही इसमें दो बार का नाश्ता भी शामिल होना चाहिए, जो सेहत से भरपूर हो। इस तरह आप वजन कम करने के लिए अपना शाकाहारी मेन्यू खुद बना सकते हैं; क्योंकि हर व्यक्ति के लिए भोजन का चुनाव समय व स्थान के अनुसार अलग-अलग हो सकता है। हो सकता है कि आपके पास यहाँ दिए गए विकल्पों से भी अन्य बेहतर विकल्प उपस्थित हों।

इस डाइट प्लान को अपनाने के बाद आप अपना मनपसंद भोजन करते हुए भी वजन घटा सकते हैं। इस तरह आपको कड़े परिश्रम की भी जरूरत नहीं होगी। थोड़ा परिश्रम करके भी बेहतर परिणाम पा सकेंगे। यदि आप कम समय में ही वजन घटाना चाहते हैं तो 1,200 कैलोरी डाइट प्लान आपके काम आ सकता है; परंतु आपको इसके साथ-साथ अपनी जीवन-शैली और डाइट में भी थोड़ा बदलाव लाना होगा।

आपको अच्छे व बुरे, अधिक व कम कैलोरी के भोजन का पता होना चाहिए और उसके अनुसार ही अपने रोजमर्रा के फूड प्लान को संतुलित करना सीखना चाहिए।

इन सैंपल प्लान्स को इसलिए बताया जा रहा है, ताकि आप यह समझ सकें कि आपको अपने लक्ष्यों पर आधारित फूड प्लान कैसे तैयार करना चाहिए, फिर भले ही वह वजन घटाने की बात हो या आरोग्य पाने की, रोगों से बचाव हो या केवल स्वस्थ बने रहने और अच्छे खान-पान का मामला हो। शेष पुस्तक आपको ऐसे भोजन का चुनाव करने में मदद करेगी, जिसे आप अपने डाइट प्लान में शामिल कर अपने लिए एक नया फूड प्लान तैयार कर सकते हैं।

\*\*\*

मैं आपके साथ हैदराबाद की एक सुंदर सी युवती की तस्वीर के साथ एक कहानी बाँटना चाहती हूँ, जिन्होंने सामान्य भारतीय डाइट का पालन करते हुए अपने वजन, स्वास्थ्य और जीवन-शैली में अद्भुत नतीजे पाए।

### आरती की कहानी

जब मैं 38 साल की थी तो मेरा वजन 122 किलो था। तब मैं इस तरह दिखाई देती थी और अब मैं ऐसी दिखाई देती हूँ।

अब मेरा वजन 100 किलो के लगभग है, जिसे मैंने ल्यूक के मार्गदर्शन में सात माह बिताने के बाद पाया है।

मैं एक संयुक्त परिवार में रहती हूँ। मेरे पति पेशे से एक दंत चिकित्सा विशेषज्ञ हैं। मैं एक शिक्षक हूँ और अपनी माँ के द्वारा चलाए जा रहे स्कूल में छोटे बच्चों को पढ़ाती हूँ। मुझे खाना पकाना, संगीत सुनना और घूमना बहुत पसंद है। पहले तो मैं नियमित रूप से ल्यूक के डाइट प्लान के हिसाब से ही चली; लेकिन जब मैं अपने भोजन के साथ थोड़ा सहज हो गई और आत्मविश्वास बढ़ा तो मैंने अपनी ओर से स्वस्थ विकल्प खोजने भी आरंभ कर दिए, जिन्हें मैं ल्यूक से पूछने के बाद ही लेती थी।

मेरा दिन नीबू-पानी और दालचीनी के साथ शुरू होता। इसके बाद मैं नाश्ते में इडली, जई या वेज सैंडविच लेती।

मैंने हर दो घंटे बाद खाना शुरू कर दिया। मैंने अपने आहार में फल, बादाम, अखरोट, छाछ और हरी चाय को शामिल किया। मैं सब्जियों का सूप पीने की बजाय उन्हें खाना पसंद करती थी, इसलिए बहुत सारी कच्ची सब्जियाँ खाती थी। जब भी भूख लगती तो मैं सेब या खीरा खा लेती। मेरे दोपहर के खाने में चपाती, सब्जी, दही और दाल शामिल होते। मैं अक्सर थोड़ी सलाद और प्रोटीन व सब्जियाँ लेती और अंत में हरी चाय तथा ताजा नीबू लेती।

मेरे लिए मेरे फूड प्लान की सादगी ही कारगर रही। दरअसल, मैंने अपने भारतीय आहार और खान-पान की आदतों में अनुशासन को बहुत पसंद किया। सही समय पर सही भोजन करने से बहुत अंतर पड़ता है। मैं ल्यूक की बहुत आभारी हूँ, जिन्होंने पूरे धैर्य, निरंतर प्रोत्साहन व समर्पण से मेरा साथ दिया। वे जिस तत्परता और विश्वास के साथ आपकी मदद करते हैं, उसे देखकर ऐसा लगने लगता है कि वजन घटाना कोई मुश्किल काम नहीं है।

मैंने केवल चहलकदमी या पैदल चलने का व्यायाम ही चुना। पहले मैं 20 मिनट तक चलती थी, फिर मैं इस अवधि को बढ़ाकर 40 मिनट तक ले आई। सच कहूँ, मैंने कभी सोचा तक नहीं था कि मैं अपना वजन घटा भी सकती हूँ। अब मैं पहले से कहीं अधिक ऊर्जा से भरपूर और स्वस्थ हूँ। मेरी त्वचा बहुत सुंदर दिखती है और मैं खुद को सकारात्मक अनुभव करती हूँ।

## शिल्पा का डाइट प्लान

मैंने अपनी सेहत तथा फिगर को बरकरार रखने के लिए ग्रेट इंडियन डाइट की मदद ली। इसने मुझे गर्भावस्था के लिए तैयार होने और गर्भावस्था के बाद शरीर पर चढ़ी मांस की परतों को हटाने तथा वजन घटाने में मदद की। आप भले ही कोई भी डाइट क्यों न चुनें, आपको अपने जीवन और जीवन-शैली का अंदाजा होना चाहिए। जी, यह सच है कि आपकी लंबाई, वजन और जींस से अंतर पड़ता है; परंतु बहुत से लोग केवल उन पर ही ध्यान देते हैं। हमें और बातों पर भी गौर करना चाहिए, जिससे एक स्वस्थ शरीर और आदर्श वजन पाया जा सकता है।

सुबह उठकर नीबू-पानी और शहदवाली एक कप हरी चाय के साथ शुरुआत करें।

### नाश्ता—

- पनीर भुजी के साथ या टोफू या चार अनाजों (ज्वार, बाजरा, नाचनी व गेहूँ) का मिश्रण या साबुत अनाज से बना टोस्ट लें।

या

- गेहूँ का उपमा या दलिया और मलाई-रहित दूध लें।

या

- आधा कप सांवर के साथ दो इडली और आधा कप मलाई-रहित दूध के साथ हरी चाय।

### दोपहर के भोजन से पहले—

- जरा से नीबू के साथ पपीता या फलों के साथ कम वसावाला दही।

### दोपहर का खाना—

- लाल या भूरा चावल (छोटा कटोरा)

या

- मूँग दाल के दो चीले

या

- दो रोटियाँ (मिश्रित अनाज), सब्जियाँ और कम वसावाला दही व दाल (आप क्लियर सूप, सलाद या गाजर भी ले सकते हैं)

### शाम का नाश्ता—

- हरी चाय या आधा कप उबली जई

या

- फल व मेवे

या

- थोड़े घी और काली मिर्च में तैयार एक छोटा कटोरा मक्का और मखाने

### रात का खाना—

- पतला सूप, रोटी व सब्जी या

- जई उपमा, वेज करी

(अगर आपको 10 किलो वजन कम करना है तो आपको हर दूसरे दिन लो कार्बोहाइड्रेट्स या नो कार्बोहाइड्रेट्स डाइट लेनी होगी।)

- नीबू-पानी।

यदि आप मांसाहारी हैं तो पनीर की जगह अंडे (एक अंडे की जर्दी एवं दो अंडों की सफेदी) और रात को तीन अंडों की सफेदी एवं एक अंडे की जर्दी, प्याज, चिली, पार्सले, भाप में पका चिकन या मछली और पतला सूप ले सकते हैं। हर खाने में कच्ची गाजर होना जरूरी है।

मीठे में आप सप्ताह में तीन दिन लंच के बाद गुड़ या मूँगफलीवाली चिक्की या घर में बना तिल का लड्डू ले सकते हैं।

इससे भी खास बात यह है कि रात का खाना रात 8 बजे तक हो जाना चाहिए।

इसके अलावा, मैं 35 साल से अधिक की महिलाओं को राय दूँगी कि वे लंच के बाद मल्टी विटामिन्स व कैल्सियम की गोली भी लें।

मैं अक्सर रविवार को अपनी मरजी से खाती हूँ और ऐसा केवल शाम 6 बजे तक ही करती हूँ। मैं उस दिन खाए गए मनपसंद भोजन के लिए कभी पछतावा नहीं करती। अगर आप भय या ग्लानि के साथ खाते हैं तो शरीर में कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ने से तनाव पैदा होता है और कॉर्टिसोल (cortisol) आपके शरीर को वसा का जमाव करने का संकेत देता है।

### गर्भावस्था के बाद आहार

सुबह 7:30 बजे—एलोवेरा जूस, तुलसी की दस पत्तियाँ, गुड़ और अदरक

7:45—दो गिलास कुनकुना पानी

सुबह 8 बजे—थोड़े से दूध के साथ उबली जई, मलाई-रहित दूध में मुसली या साबुत अनाज से बने दो टोस्ट के साथ दो साबुत अंडे और सारी रात पानी में भीगे पाँच बादाम

9 बजे—ब्राउन शुगर व दूध के साथ चाय।

11 बजे—पपीता या खरबूजा, सेब या स्ट्रॉबेरी, संतरा और 5 चम्मच योगर्ट स्मूदी

दोपहर 1 बजे—ब्राउन राइस व एक चम्मच घी+सब्जी+चिकन या ग्रिल्ड फिश+ बींस+एक कच्ची गाजर+एक गिलास छाछ (नमक व धुने जीरे सहित)।

मीठा—एक टुकड़ा चिक्की या किशमिश व खजूर मिश्रित दूधी हलवा (10 किलो वजन कम होने तक, सप्ताह में दो दिन)

3:30 बजे—8 से 10 धुने मखाने, 5 अखरोट गिरी या किशमिश, लो फैट हम्मस के साथ क्रेकर्स या एवोकाडो डिप, दो अंडों की भुर्जी।

शाम 7:30 बजे—डिनर में, मिक्स वेज सूप+क्विलर चिकन सूप+सलाद (अंकुरित अनाज, टमाटर, सेब, चुकंदर, सलाद पत्ता व चाट मसाला) जब तक मेरा 10 किलो वजन कम नहीं हुआ, तब तक मैंने डिनर में सूप और मूँग दाल पैनकेक ही लिया था।


मेन कोर्स—पनीर के साथ मूँग दाल चीला, गिल्ड स्टिर-फ्राई चिकन विद वैजी, भाप में पकी मछली या बींस व ब्रोकली और मशरूम + एक कच्ची गाजर।





## भाग-5

स्वस्थ बने रहने के लिए स्वस्थ हो आहार





## ग्रेट इंडियन डाइट के लिए व्यंजन विधियाँ

इस अध्याय में हम आपको अपनी कुछ मनपसंद व्यंजन विधियों व सुपर हेल्दी जूसों की जानकारी देंगे, ताकि आप अपना वजन घटाने के साथ-साथ अपनी सेहत में भी सुधार ला सकें।

### हैलो कहेँ सलाद को

#### 1. चुकंदर का सलाद

- चुकंदर : 2
- सरसों के दाने : 1/4 चम्मच
- नारियल का तेल : 1 छोटा चम्मच
- करी पत्ता : 4-5
- हींग : 1 चुटकी
- नमक व काली मिर्च स्वादानुसार

चुकंदर को उबालकर टुकड़ों में काटें। एक बरतन में तेल गरम करें। इसमें सरसों, करी पत्ता, हींग व चुकंदर डालें और अच्छी तरह हिलाते हुए कद्दूकश नारियल व धनिया पत्ती (चाहेँ तो) भी मिला दें। इसे आप अपनी इच्छानुसार ठंडा या गरम परोस सकते हैं।

#### 2. फ्रेंच बींस व मूँगफली का सलाद

- फ्रेंच बींस : 500 ग्राम
- नारियल का तेल : 1 छोटा चम्मच
- लहसुन : 4 कली, बारीक कुचली हुई
- मूँगफली : 4-5, भुनी व दरदरी
- नमक व काली मिर्च स्वादानुसार

बींस को दोनों ओर से छीलें और दो-दो टुकड़ों में काटें। एक बरतन में तेल गरम करें। इसमें लहसुन को हल्का सुनहरा होने तक भूनें। अब मूँगफली व बींस मिला दें। फिर स्वादानुसार नमक व काली मिर्च डालें। इसे आप ठंडा या गरम दोनों तरह से परोस सकते हैं।

#### 3. बींस का सलाद

- बींस या मसूर दाल : 2 कप, पकी हुई
- प्याज : 1, कटा हुआ
- टमाटर : 1, कटा हुआ
- धनिया : 1 मुट्ठी, कटा हुआ
- जीरा : 1 छोटा चम्मच
- नमक व चाट मसाला स्वादानुसार
- पिसी लाल मिर्च : 1/2 छोटा चम्मच, चाहेँ तो

इसे आप हर तरह की बींस या दो तरह की दालों के साथ मिलाकर भी बना सकते हैं।

बींस या मसूर दाल को उबालते समय उसमें कटा प्याज, टमाटर, अदरक, धनिया, जीरा, नमक व लाल मिर्च मिला दें।

जब वे पक जाएँ तो पानी छान लें, पर उसे फेंकें नहीं।

उस पर चाट मसाला छिड़कें और लो फैट दही व भुने मूँग पापड़ के साथ खाएँ।

उस पानी को आप सूप की तरह पी सकते हैं या उसमें गाजर, थोड़े ब्राउन चावल एवं नीबू का रस डालें और पूरे भोजन के तौर पर खाएँ।

#### 4. पनीर

- पनीर : 500 ग्राम
- सलाद पत्ता/ लंबी बींस/ पहले से उबली पालक : 250 ग्राम
- पिसा जीरा : 1 छोटा चम्मच

- नमक व काली मिर्च स्वादानुसार

ट्रेसिंग :

- संतरे का जूस : 2 बड़ा चम्मच
- ऑलिव ऑयल : 1 बड़ा चम्मच
- नीबू : 1/2
- सरसों : 1/4 छोटा चम्मच

अब पनीर को तेल के बिना एक बरतन में भून लें। इसे दोनों ओर से हल्का भूरा करें। इसमें नमक, पनीर, पिसा जीरा व लाल मिर्च मिला दें। अब सलाद पत्ता, लंबी बींस या उबली पालक मिला दें।

ट्रेसिंग के लिए इसमें दो चम्मच संतरे का रस, ऑलिव ऑयल, नीबू का रस व सरसों का मिक्स मिला दें।

इसमें आप भुने मशरूम या गाजर मिला सकते हैं और अगर पनीर न डालना चाहें तो उबले अंडे भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह विधि किसी ऐसी कामकाजी महिला के लिए एक समय के संपूर्ण आहार का काम दे सकती है, जिसके पास पूरा खाना तैयार करने का समय न हो।

## वैजीस शो द वे

### 1. सब्जियों व सेवइयों के साथ राइस नूडल्स

- राइस नूडल्स या ग्लूटेन-फ्री नूडल्स
- हरा प्याज
- जुकीनी : 1
- शिमला मिर्च : 1
- लहसुन : कुछ कलियाँ
- ऑलिव ऑयल
- नमक व काली मिर्च स्वादानुसार

यह सारी सामग्री नूडल्स के साथ मिला लें, पर सोया न डालें।

### 2. रवा ढोकला

- इडली रवा : 1 गिलास
- पतला दही : 1/2 कप
- पानी : 1 गिलास
- वनस्पति तेल : 1 छोटा चम्मच
- फ्रूट साल्ट : 1/2 छोटा चम्मच
- काला नमक : 1/2 छोटा चम्मच
- तड़का के लिए :
- घी/वनस्पति तेल : 1 छोटा चम्मच
- सरसों के दाने : 1/4 छोटा चम्मच
- हल्दी : 1/4 छोटा चम्मच
- पिसी लाल मिर्च : 1/4 छोटा चम्मच
- करी पत्ता : 4
- हींग : 1/4 छोटा चम्मच

सारी सामग्री एक साथ मिलाएँ। केवल तड़के की सामग्री अलग रखें। सारी सामग्री में खमीर आने तक उसे एक ओर रखें। अब थाली में थोड़ा घी फैलाएँ। इसमें घोल फैला दें और 12 से 15 मिनट तक भाप में पकाएँ।

एक बरतन में घी या तेल गरम करें। उस मिश्रण को तिरछा काटें और उस पर तड़का डाल दें।

जब ढोकला तैयार हो जाए तो उस पर ताजा कसा नारियल व धनिया पत्ती छिड़कें।

यदि चाहें, तो कसा हुआ नारियल तथा धनिया के पत्ते डाल दें।

### 3. स्टर्-फ्राई मशरूम

- वनस्पति तेल : 1 छोटा चम्मच
- प्याज : 1/2 या हरे प्याज : 3
- अदरक : 1 इंच
- सिरका : 1 छोटा चम्मच
- सफेद बटन मशरूम : 8
- शिमला मिर्च : 1
- हरी मिर्च (बीज-रहित) : 1

• नमक व काली मिर्च स्वादानुसार

तेल गरम करें। अब उसमें लगातार भूँते हुए प्याज, अदरक, शिमला मिर्च व हरी मिर्च मिला दें। अब मशरूम, सिरका, नमक व स्वादानुसार काली मिर्च डालें।

## मांसाहारी व्यंजन विधियाँ

### 1. ग्रिल्ड फिश

- आपकी पसंद की मछली के टुकड़े
- धनिया या पुदीना पेस्ट : 1/2 डोंगा
- अदरक : 1 छोटा चम्मच
- लहसुन : 1 छोटा चम्मच
- नीबू का रस : 1 छोटा चम्मच
- पिसी लाल मिर्च : 1 छोटा चम्मच
- हल्दी : 1 छोटा चम्मच
- सरसों या नारियल का तेल : 1/2 छोटा चम्मच

मछली के टुकड़ों को पुदीना या धनिया पेस्ट, अदरक, लहसुन, नीबू का रस, लाल मिर्च, हल्दी, नमक व नारियल के तेल के घोल में डुबोएँ। इस लेप को मछली के टुकड़ों पर 10 मिनट तक लगा रहने दें। आप इसे अपनी मरजी के हिसाब से माइक्रोवेव में 12 से 15 मिनट तक रख सकते हैं।

### 2. ग्रिल्ड चिकन

- बोनलेस चिकन के टुकड़े : 1/2 किलो
- लो फैट दही : 2 छोटा चम्मच
- जीरा : 1 छोटा चम्मच
- पिसा धनिया : 1 छोटा चम्मच
- पिसा अदरक : 1 छोटा चम्मच
- हल्दी : 1/2 छोटा चम्मच
- गरम मसाला, चाहें तो : 1/2 छोटा चम्मच
- पिसी लाल मिर्च, चाहें तो : 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च : 1/2 छोटा चम्मच
- नीबू का रस : एक चाय का चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- घी : 1 छोटा चम्मच

चिकन को दही, जीरा, पिसी धनिया, पिसा अदरक, हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च, काली मिर्च, नीबू के रस, नमक व ऑलिव ऑयल के

साथ मैरीनेट करें। फिर इसे 15 मिनट तक ग्रिल या माइक्रोवेव करें।

### 3. स्टर्-फ्राई मशरूम (चाहें तो चिकन मिलाएँ)

- बोनलेस चिकन : 250 ग्राम
- बारीक कटा प्याज : 1
- घी : 1 छोटा चम्मच
- पिसा अदरक-लहसुन  $1\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच
- सिरका :  $\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- बारीक कटी शिमला मिर्च : 2
- बारीक कटे मशरूम : 500 ग्राम

एक नॉन स्टिक बरतन में घी गरम करें। इसमें अदरक व प्याज डालने के बाद अदरक-लहसुन के पेस्ट, सिरके व नमक में मैरीनेट किया हुआ चिकन मिला दें। दो से तीन मिनट तक भूने के बाद शिमला मिर्च और मशरूम डालें। आपके स्टर् फ्राई मशरूम 10 मिनट में तैयार हो जाएँगे। इन्हें ब्राउन राइस के साथ परोसें। इसे आप प्रांस या मछली के साथ भी बना सकते हैं।

### वजन घटाने के लिए भारतीय व्यंजन विधियाँ

अब हमें सीखना है कि ऐसी भारतीय व्यंजन विधियाँ कौन सी हैं, जो वजन घटाने में भी सहायक हो सकती हैं।

#### 1. रागी

रागी पूरे साल मिलनेवाला एक लोकप्रिय पौधा है, जो सेहतमंद पोषक तत्वों से भरपूर है। यह आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम एवं अन्य खनिज लवणों का अच्छा स्रोत है। यह रेशे से भरपूर है और नाम मात्र की सैचुरेटेड वसा होने के कारण वजन घटाने में भी सहायक है। यह डायबिटीज, रक्तचाप व कॉलेस्ट्रॉल को रोकने में सहायक है। यह पाचन-शक्ति को भी सुधारता है। यहाँ आपके लिए कुछ रागी व्यंजन विधियाँ दी जा रही हैं

(अ) रागी शेक

आपने आम, केले व चॉकलेट का शेक तो पिया होगा, पर क्या कभी आपने रागी शेक पिया है? रागी शेक एनर्जी ड्रिंक का भारतीय संस्करण है, जो दक्षिण भारत में बहुत लोकप्रिय है। यह आपको सारा दिन ताजा और सक्रिय बनाए रखता है।

सामग्री—

- रागी का आटा : 1 कप
- स्किम्ड मिल्क :  $1\frac{1}{2}$  कप
- पानी : 2 कप
- शक्कर : 2 बड़ा चम्मच
- पिसी इलायची :  $1\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच

अब एक डोंगे में रागी का आटा डालें। इसमें पानी डालते हुए घोल तैयार करें, ताकि इसमें कोई गाँठें न रहें। अब एक बरतन में दूध डालकर उबालें। फिर उसमें रागी पेस्ट व पिसी इलायची मिलाकर लगातार चलाएँ। फिर शक्कर मिलाकर 4 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। लगातार चलाते रहें, ताकि इसमें गाँठें न आ जाएँ। अपने रागी शेक को पीने से पहले ठंडा कर लें।

(ब) रागी से बना उपमा

उपमा एक लोकप्रिय दक्षिण भारतीय नाश्ता है और अगर इसे रागी से बनाया जाए तो सेहत के लिहाज से और भी फायदेमंद हो जाता है। इसे खाने से पेट भरता है, इसलिए इसे खाने के बाद, आपका सारा दिन जंक फूड से पेट भरने का मन नहीं करेगा।

सामग्री—

- रागी का आटा : 2 कप
- सरसों के दाने :  $\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच
- घी :  $1\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच
- उड़द दाल :  $\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच
- चना दाल :  $\frac{1}{2}$  छोटा चम्मच

- बारीक कटे प्याज : 2
- बारीक कटे टमाटर : 1
- बारीक कटी हरी मिर्च : 3
- बारीक कटी धनिया पत्ती : 1 बड़ा चम्मच
- करी पत्ता : 8-10
- पानी : 4 कप
- हल्दी : ½ छोटा चम्मच
- नीबू का रस : 2 छोटा चम्मच

एक पतिले में घी गरम करें। उसमें रागी का आटा मिलाकर 2 से 3 मिनट तक भूनें। फिर निकालकर एक ओर रखें। एक अन्य बरतन में थोड़ा घी गरम करें और उसमें सरसों तड़काएँ। इसके बाद बारी-बारी से दोनों दालें डालकर भूनें। कुछ मिनट के बाद प्याज और करी पत्ता भी डाल दें। 2 मिनट तक और पकाएँ। इसमें कटे हुए टमाटर डालकर पकाएँ। अब नमक और चार कप पानी मिलाकर उबाल आने दें। फिर रागी डालें और दो मिनट तक लगातार चलाएँ। अब ढक्कन लगाकर धीमी आँच पर पाँच मिनट तक पकने दें। कटे धनिया से सजाएँ, नीबू का रस छिड़के और गरमागरम परोसें।

## 2. जई

(अ) नीबू के साथ जई का तीखा व्यंजन (टैंगी ओट्स विद लेमन)

- जई : 1 कप
- नीबू का रस : 1½ बड़ा चम्मच
- पानी : 2 कप
- हल्दी : ½ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार  
तड़के के लिए
- घी : 2 बड़ा चम्मच
- जीरा : ½ छोटा चम्मच
- हरी मिर्च : 4, लंबाई में कटी
- मूँगफली : ½ बड़ा चम्मच
- उड़द दाल : ½ छोटा चम्मच
- चना दाल : 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती : एक मुट्ठी, धुली व कटी हुई
- एक चुटकी हींग

एक नॉन स्टिक बरतन लें और उसे गरम करें। जब यह गरम हो जाए तो जई को धीमी आँच पर भूनें और निकालकर एक ओर रखें। अब दूसरे बरतन में घी गरम करें और तड़के की सामग्री डालें। इसे दो मिनट तक लगातार चलाएँ। अब इसमें हरा धनिया, हरी मिर्च, हल्दी व मूँगफली डाल दें। जब वे हल्की भूरी हो जाएँ तो पानी डालें और उबाल आने दें। इसमें जई डालें तथा तीन-चार मिनट तक पकाएँ। अब नीबू का रस छिड़ककर परोसें।

(ब) जई से बनी इडली

जब हमें यह समझ नहीं आता कि नाश्ते में क्या खाएँ तो अक्सर हम दोनों इडली ही चुन लेते हैं। जई से बनी इडली स्वाद तो होती ही है, साथ ही यह रेशे से भरपूर होने के कारण आपकी सेहत के लिए भी अच्छी है। इसे बनाने में नाम मात्र का घी लगता है, इसलिए यह वजन घटाने में भी सहायक है। अगर आप चाहें तो इसे दोपहर के भोजन में भी ले सकते हैं।

सामग्री—

- जई : 2 कप
- दही : 1 कप
- गेहूँ रवा : 1 कप
- बारीक कटी मनपसंद सब्जियाँ : 1½ कप

- पानी : 2 कप
- धनिया पत्ती : बारीक कटी, 2 बड़ा चम्मच
- एक छोटा पैकेट ईनो  
तड़का या बघार के लिए
- घी : 1 बड़ा चम्मच
- उड़द दाल : 1 बड़ा चम्मच
- चना दाल : 1 बड़ा चम्मच
- सरसों के दाने : 1 बड़ा चम्मच
- बारीक कटी हरी मिर्च : 1 बड़ा चम्मच
- करी पत्ता : 8-10

एक नॉन स्टिक बरतन को गरम करें। जब यह गरम हो जाए तो जई को 2 मिनट तक भूनकर रखें। जब यह ठंडी हो जाए तो इसे पीस लें। अब एक बरतन में तेल गरम करें। जब वह गरम हो जाए तो तड़के की सारी सामग्री मिलाकर बघार दें। फिर सारी सब्जियाँ और धनिया मिलाकर 3 मिनट तक पकाएँ। अब रवा डालें और धीमी आँच पर दो मिनट तक भूनें। इस मिश्रण को एक बड़े डोंगे में डालें। इसमें पिसी जई, नमक, पानी व दही मिला दें और अच्छी तरह मिलाते हुए इडली के घोल की तरह तैयार कर लें। जब भी इडली बनानी हो तो उसमें ईनो मिलाएँ। अब इडली के साँचों को हल्की सी चिकनाई लगाकर तैयार करें। घोल डालें और 15 से 20 मिनट तक पकाएँ। इसे नारियल या धनिया की चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

(स) ग्रेट इंडियन ओट बाउल

यह बच्चों व बड़ों के लिए कमाल का नाश्ता है और वजन घटाने के लिए भी सहायक व्यंजन है।

- ओट्स (जई) 3 से 5 बड़े चम्मच
- दूध/पानी
- बादाम गिरी (दरदरी) : 5 बड़े चम्मच
- ताजा पिसे अलसी के बीज : 1 बड़ा चम्मच
- कद्दू के बीज : 1 बड़ा चम्मच
- सूरजमुखी के बीज : 1 बड़ा चम्मच
- जरा सी दालचीनी

जई को दूध और पानी में पकाएँ। जब यह पक जाए तो सारे मेवे और बीज मिला दें या आप इसे पूरा पकने के बाद भी मिला सकते हैं। इसे गुड़ या शहद से मिठास दे सकते हैं। आप चाहें तो इसमें कटे खजूर, एक छोटा चम्मच काला मुनक्का या केले जैसे ताजे फल भी मिला सकते हैं।

### 3. टमाटर

लाल सब्जियों में पाए जानेवाले एक फाइटोकेमिकल आइसोपीन से भरपूर टमाटरों में एंटी-ऑक्सीडेंट और प्रदाह को घटानेवाले गुण पाए जाते हैं। आप चाहें तो अपने आहार में, सूप में टमाटर मिला सकते हैं। इससे आपको भूख कम लगेगी और वजन घटाने में भी मदद होगी।

(अ) मसाला टमाटर सूप

- टमाटर : 2
- टोमेटो प्यूरी : 2 बड़े चम्मच
- आलू : 2
- गाजर : 2
- प्याज : 2
- पानी : 500 मि.ली.
- वैज स्टॉक : 500 मि.ग्रा.
- पिसी मिर्च : ½ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

प्याज, गाजर व आलू काटें और उन्हें एक पतिले में पानी व सब्जियों के स्टॉक के साथ उबालें। उसमें एक उबाल आने दें। फिर टमाटर, टमाटर की प्यूरी, नमक व पिसी लाल मिर्च मिला दें और आधे घंटे तक धीमी आँच पर उबलने दें। इसे बीच-बीच में चलाएँ, ताकि यह बरतन के तले से न चिपके। अगर जरूरत हो तो थोड़ा पानी और मिलाएँ। जब यह तैयार हो जाए तो ठंडा होने दें और ब्लेंडर में इतना पीस लें कि यह सूप की तरह तैयार हो जाए। सूप को परोसने से पहले गरम कर लें।

(ब) तुलसी के साथ टमाटर का सूप

- टमाटर : 10
- टमाटर की प्यूरी : 4 बड़ा चम्मच
- आलू : 2 बड़े
- प्याज : 2
- लहसुन : 6-7 कली
- अदरक : 1 इंच छोटा टुकड़ा
- घी : 2 बड़ा चम्मच
- तुलसी : 8-10 पत्ते
- नमक स्वादानुसार
- काली मिर्च स्वादानुसार
- मोटी कुटी लाल मिर्च : ½ छोटा चम्मच

एक बरतन में घी गरम करें और प्याज व लहसुन भूनें। एक बार जब वे नरम हो जाएँ तो उनमें आलू डालकर एक मिनट तक भूनें। अब आधा लीटर पानी डालें और उसमें उबाल आने दें। अब आलुओं को देखें। जब वे अधगले हो जाएँ तो टमाटर और टमाटर की प्यूरी पिसे टमाटर भी मिला दें। उन्हें धीमी आँच पर तैयार होने तक पकने दें। आँच बंद करने से ठीक पहले इसमें कटी तुलसी, नमक व काली मिर्च मिला दें। सूप को गरमागरम परोसें।

## वजन घटाने के लिए पौष्टिक वैज या सब्जियों का जूस

इसमें कोई शक नहीं कि ताजी सब्जियाँ व फल खाने से आप स्वस्थ और तंदुरुस्त रहेंगे। ये खाद्य पदार्थ आपके रोजाना के भोजन का बहुत अच्छा विकल्प हो सकते हैं। अगर आप फालतू वसा घटाना चाहते हैं तो सब्जियों का जूस आपके लिए बहुत अच्छा विकल्प है। यह शरीर का वजन घटाने के लिए सबसे आसान और प्रभावी उपायों में से है और पोषक तत्वों से भरपूर है। सब्जियों के जूस आपके शरीर की शुद्धि करेंगे, वजन घटाने में सहायक होंगे और साथ ही आपका मेटाबॉलिज्म भी बढ़ाएँगे। यह पाया गया है कि हर रोज एक गिलास ताजा वैज जूस पीने से वजन घटाने में मदद मिलती है, क्योंकि सब्जियों का जूस सब्जियाँ खाने के मुकाबले आसानी से हजम हो जाता है।

यहाँ कुछ सब्जियों के जूस दिए जा रहे हैं, जिनका प्रयोग करके आप बहुत आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं।

### 1. गाजर का जूस

गाजर का जूस आहार-युक्त रेशे से भरपूर होता है और यह आपकी आँखों की रोशनी के लिए भी सहायक है। यह टेस्टोस्टीरॉन के स्तर को बढ़ाने में सहायक होगा और शरीर की अतिरिक्त वसा को घटाएगा। गाजर का जूस शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। हर रोज जिम से आने के बाद गाजर के जूस का एक गिलास आपके पेट को भोजन के समय तक भरा रखेगा।

### 2. चुकंदर का जूस

चुकंदर का जूस आपका वजन घटाने में सहायक होगा और किसी भी वजन घटानेवाली डाइट में इसका शामिल होना बहुत जरूरी होता है। यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसमें कॉलेस्ट्रॉल या वसा नहीं पाई जाती। यह आपको व्यायाम के समय और अधिक कैलोरी घटाने में सहायक होगा और आपको कड़े वर्कआउट के लिए बहुत सारी ताकत और बल भी देगा। इसमें पाया जानेवाला रेशा तथा पोषक तत्व पूरे दिन पेट के भरा होने का एहसास देते हैं। हर रोज नाश्ते में एक गिलास चुकंदर का जूस पीने से आपको आवश्यक घुलनशील व अघुलनशील आहार-युक्त रेशा मिलता है और पेट साफ रखने में भी मदद मिलती है।

### 3. पत्तागोभी का जूस

पत्तागोभी में बहुत कम मात्रा में कैलोरी पाई जाती है। इसमें प्रति सर्विंग केवल 16 कैलोरी होती है। यह उन लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है, जो अपना वजन बहुत जल्दी घटाना चाहते हैं। यह जूस शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है। पत्तागोभी का जूस नियमित रूप से लेने से डायबिटीज होने का खतरा घटता है, क्योंकि यह विटामिन सी और एंथोसाएनिन से भरपूर है। पत्तागोभी का जूस पीने से नमक या चीनी-युक्त

भोजन लेने की इच्छा घटती है। आप इसे खाने से पहले या बाद में—कभी भी पी सकते हैं या नाश्ते की जगह भी ले सकते हैं।

#### 4. खीरे का जूस

यह जूस वजन घटाने में बहुत कारगर है। खीरे के जूस में मूत्रवर्धक गुण पाए जाते हैं। यह शरीर में से वसा और विषैले तत्व निकालने में सहायक होता है। यह शरीर से वसा को तोड़कर उसे मूत्र मार्ग से बाहर निकाल देता है। खीरे का जूस पीने से शरीर की मेटाबॉलिक दर बढ़ती है, जो कि वजन घटाने में बहुत सहायक है। यह शरीर को ताजगी देता है और आपको जगमगाती त्वचा के साथ-साथ सुंदर रंगत भी प्रदान करता है। अगर आप एसीडिटी, छाती में जलन, पेट के अल्सर आदि से पीड़ित हैं तो यह जूस उनके लक्षणों को शांत करने में सहायक होगा। आप हर खाने से पहले खीरे का जूस पी सकते हैं, ताकि अपनी भूख को वश में रख सकें या इसे दो भोजन अंतराल में ले सकते हैं, ताकि आपके पेट को भरेपन का एहसास हो सके। आप इस जूस को ज्यादा सेहतमंद और स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें गाजर का जूस भी मिला सकते हैं।

#### 5. सेलेरी (अजमोद) का जूस

अगर आप अपना फालतू वजन घटाना चाहते हैं तो सेलेरी का जूस बेहतर विकल्प हो सकता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक नहीं होती और यह शरीर से सेल्युलाइट को घटाने में सहायक होता है। यह मूत्रवर्धक होने के साथ-साथ शरीर की सूजन भी घटाता है। यह जूस रेशे से भरपूर होता है और इसमें विटामिन, एंटी-ऑक्सीडेंट व मिनरल्स पाए जाते हैं, जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यह कॉलेस्ट्रॉल का स्तर घटाने में सहायक है और पाचन-तंत्र की समस्याओं पर भी रोक लगाता है। यह जूस शरीर में कैल्सियम का जमाव नहीं होने देता और पथरी नहीं बनने देता।

#### सब्जियों के जूस के लाभ

- जूस के रूप में सब्जियों को लेने से आपको एक सामान्य मनुष्य की तुलना में सब्जियों की अधिक मात्रा मिलेगी।
- यह आपके शरीर को राहत और आरोग्य प्रदान करते हुए पाचन-तंत्र को सुचारु बनाए रखेंगे।
- इनमें रेशे की भरपूर मात्रा पाई जाती है, इसलिए ये वजन घटाने में भी सहायक होते हैं।
- ये आपकी भूख को वश में करने में सहायक होंगे और आपके पेट को भरेपन का एहसास होगा।
- ये विटामिन्स, मिनरल्स, रेशे व खनिज लवणों व एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जिनसे शरीर के रोग-प्रतिरोधक तंत्र को सुधारने में मदद मिलती है।
- ये जूस आपके शरीर में pH के स्तर को बढ़ाते हैं और आपके शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देंगे।
- ये जूस कॉलेस्ट्रॉल पर काबू रखेंगे, क्योंकि इनमें सैचुरेटेड वसा या सोडियम नहीं पाया जाता।
- दिन में तीन बार सब्जियों का जूस पीने से व्यक्ति के लिए अल्जाइमर रोग होने का खतरा बहुत कम हो जाता है।





## चटनी, पापड़ व अचार

भारतीय व्यंजन विधियों में चटनी खासतौर पर शामिल होती है। भारत के अलग-अलग हिस्सों में कई तरह की चटनियाँ बनाकर इस्तेमाल की जाती हैं। इसे प्रमुख व्यंजन के साथ खाया जाता है। चटनी का स्वाद चटपटा होता है, इसलिए भोजन के साथ इसकी थोड़ी सी मात्रा ही परोसी जाती है। चटनी की लोकप्रियता और भारतीय व्यंजनों ने चटनी को संसार के अनेक भागों तक पहुँचा दिया है। अधिकतर चटनियाँ कच्ची सब्जियों से बनती हैं और इन्हें एक पेस्ट की तरह तैयार किया जाता है।

चटनी सूखी या गीली हो सकती है, जो उसके प्रकार पर निर्भर करती है। चटनी बनाते समय उसमें चीनी, नमक, लहसुन, इमली, अदरक व प्याज मिलाया जाता है। चटनी में आमतौर पर मेथी, जीरा, धनिया, सरसों व होंग आदि मिलाए जाते हैं।

## चटनी के विभिन्न रूप

### • प्याज की चटनी

अकसर भारतीय पराँठे के साथ प्याज की स्वादिष्ट चटनी खाई जाती है। छिले हुए प्याजों को लहसुन की कलियों, हरी मिर्च व चना दाल के साथ पीसकर इमली व नमक मिलाया जाता है। इसके बाद धुने करी पत्ते और सरसों से चटनी की सजावट करते हैं।

### • आम की चटनी

कच्चे आमों को छोटे टुकड़ों में काटकर लहसुन व अदरक के साथ पानी में पकाया जाता है। इसके बाद उबले हुए मिश्रण में सिरका, लाल मिर्च, इलायची, चीनी, नमक व बादाम आदि मिलाते हैं। जब मिश्रण भूरे रंग का और गाढ़ा हो जाता है तो इसमें ठंडा करके किशमिश मिला देते हैं। अगर इसे एयरटाइट डिब्बे में रखें तो आप इसे एक सप्ताह तक रख सकते हैं।

### • दही की चटनी

ताजा हरी मिर्च व पुदीना पत्ती को नमक मिलाकर पीस लेते हैं। फिर इस पेस्ट को दही में डालकर फेंटा जाता है। यह चटनी तले हुए व्यंजनों के साथ बहुत अच्छी लगती है।

### • आँवले की चटनी

यह चटनी बनाना भी बहुत आसान है। गुठली निकालकर आँवले को छोटे टुकड़ों में काट लें। इन टुकड़ों के साथ मिक्सर में हरी मिर्च, धनिया पत्ती व अदरक डालकर पेस्ट बना लें। यह चटनी विटामिन सी का अच्छा स्रोत होने के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट का भंडार है।

### • खजूर की चटनी

खजूरों की गुठली निकालकर उन्हें अदरक, नमक, लाल मिर्च, चीनी व सिरका डालकर गाढ़ा होने तक पकाया जाता है। इस मिश्रण के ठंडा होने पर इसमें किशमिश और बादाम मिलाते हैं। फिर कुछ देर हिलाने के बाद चटनी को एयरटाइट डिब्बे में रख देते हैं।

### • नारियल की चटनी

यह अकसर नाश्ते में खाई जाती है। कद्दूकश नारियल, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, भुनी चना दाल, दही, नमक व नीबू के रस को मिक्सर में डालकर दरदरा पीस लेते हैं।

### • पुदीने की चटनी

यह चटनी भी पूरे भारत में बहुत लोकप्रिय है। पुदीने की ताजा पत्तियाँ इमली, हरी मिर्च व नमक मिलाकर पीसी जाती हैं और परोसी जाती हैं।

### • इमली की चटनी

इमली को 10 मिनट तक पानी में पकाया जाता है। अब इमली का रस छानकर उसमें थोड़ी चीनी, पीसी लाल मिर्च, भुना जीरा व नमक डालकर कुछ देर तक पकाया जाता है। जब चटनी गाढ़ी होकर ठंडी होती है तो इसे परोसा जाता है।

### • मूँगफली की चटनी

मूँगफली के दानों को हरी मिर्च, नमक, चीनी व पिसे जीरे के साथ पीस लें और इसे परोसते समय इसमें नीबू का रस निचोड़ दें।

### • लहसुन की चटनी

लहसुन की कलियों को नारियल के साथ कुछ देर के लिए भूना जाता है। इसके बाद इन्हें भुनी लाल मिर्च, इमली का रस और नमक मिलाकर पीस लेते हैं।

## • सूखी मछली की चटनी

यह मांसाहारी चटनी भारत के पूर्व तटीय भाग से है। पहले मछली को पानी में 30 मिनट तक भिगोया जाता है और सूखने देते हैं। फिर मछली को सुनहरा भूरा होने तक भूनते हैं। कद्दूकश नारियल, हरे प्याज, कटा अदरक, लाल मिर्च, इमली, करी पत्ता व नमक डालकर इसे तब तक भूना जाता है, जब तक कि वह भूरा नहीं हो जाता। सारी सामग्री को तली मछली के साथ मिलाकर पीस लेते हैं।

## • धनिया की चटनी

जीरा और सरसों अच्छी तरह भूनकर पीस लें। अब इनमें ताजा कटा धनिया, पुदीना, कटा प्याज, नारियल का गूदा, कटी लाल मिर्च, नीबू का रस व नमक अच्छी तरह मिला दें। अब इस मिश्रण को अच्छी तरह पीसकर चटनी बना लें।

यहाँ दी गई चटनियों के अलावा पत्तागोभी, करी पत्ता, अमरूद, मूली, टमाटर, अनन्नास, मछली, अंडे व घोंघे आदि से भी चटनियाँ बनाई जा सकती हैं।

## चटनियों से होनेवाले स्वास्थ्य-लाभ

ये सभी सामग्रियाँ पौधों से ली जाती हैं और इन्हें पकाया नहीं जाता, इसलिए चटनियाँ विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इनमें तेल नहीं डाला जाता या नाम मात्र का ही तेल डलता है, इसलिए ये वसा-रहित होती हैं। कई तरह की चटनियों को इमली, टमाटर व अन्य खट्टी सामग्री मिलाकर खट्टा बनाया जाता है। ये चटनियाँ एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं। ताजा हरी पत्तियों के कारण इनमें भरपूर मात्रा में क्लोरोफिल भी मिल जाता है।

सब्जियों, फलों, जड़ी-बूटियों व मसालों की मदद से कितनी भी प्रकार की चटनियाँ बनाई जा सकती हैं। चटनियों को ठंडी और गरम चटनियों के हिस्सों में बाँटा जा सकता है। इनमें मसाले और मिर्च तो होते हैं, किंतु इनके प्रमुख स्वाद अलग-अलग होते हैं। सारे उपमहाद्वीप में कई तरह की चटनियाँ अलग-अलग तरह की सामग्री से तैयार की जाती हैं।

## चटनियों के प्रकार

हमने जिन चटनियों की जानकारी दी है, उनके अलावा भारतीय व्यंजनों में और भी कई तरह की चटनियाँ बनाई जाती हैं—

- धनिया व पुदीने की चटनी को अकसर हरी चटनी के नाम से भी जाना जाता है।
- इमली की चटनी को मीठी चटनी के नाम से भी जाना जाता है।
- खजूरों व अदरक को मिलाकर सोंठ चटनी बनाई जाती है।
- नारियल की चटनी
- बेर व आलूबुखारे की चटनी
- कच्चे नींबूओं से बनी चटनी
- ताजे लहसुन, नारियल व मूँगफली से बनी लहसुन चटनी
- हरे टमाटर की चटनी
- तमिल व उडुपि व्यंजनों में प्रायः अदरक की चटनी का प्रयोग होता है। इसे डोसे के साथ भी खाते हैं।
- टमाटर व प्याज की चटनी

कुछ चटनियाँ खासतौर पर देश के अलग-अलग हिस्सों में बनती हैं—

- असम : धनिया, पालक, टमाटर, करी पत्ता, मिर्ची, मूली, गाजर, खीरा, चुकंदर, मसूर दाल, सफेद चने, गोश्त-मिर्ची चटनी।
- आंध्र प्रदेश : नारियल, धनिया, चने की दाल और लाल मिर्ची, टमाटर, प्याज, मूँगफली, नीबू, करी पत्ता, इमली, हरी मिर्च, अदरक, पुदीना, आम की चटनी।
- गुजरात : हॉट लाइम चटनी, लहसुन की चटनी।
- हरियाणा : इमली की चटनी।
- हिमाचल प्रदेश : अमरूद व बैंगन की चटनियाँ।
- कर्नाटक : नारियल, मूँगफली, टमाटर, इमली, आम, उड़द दाल, पुदीना, तोरी, बैंगन, करेला, भिंडी, अलसी व अदरक की चटनियाँ।
- केरल : नारियल, पुदीना, उड़द दाल, आम, सूखी मछली, झींगा व प्याज की चटनी।
- महाराष्ट्र : कच्चे आम की गरम चटनी, गुरांवा, पंचामृत, अलसी से बनी सूखी चटनियाँ, शोलापुरी शेंगा, मूँगफली/पिसी लाल मिर्च, मूँगफली-

लहसुन, दूधी, भुने धिया के छिलके की चटनी।

- उड़ीसा : नारियल, आम, संतरा, टमाटर, सूखी मछलियों की चटनी।
- पंजाब : पुदीना, प्याज, इमली, आम की चटनी।
- तमिलनाडु : नारियल, धनिया, करी पत्ता, लाल मिर्च, टमाटर, प्याज, अदरक, पुदीना, आम, दालों की चटनी।
- उत्तर प्रदेश व बिहार : धनिया के बीज व पत्ते, लहसुन, भुना प्याज, पके टमाटर, पुदीना, मूली, आँवला, खट्टा-मीठा आम, हरी मिर्च, उबले आलू व आम का अचार, लाल मिर्च व गुड़ की चटनियाँ।
- पश्चिम बंगाल : नीबू, कच्चा आम, टमाटर, पपीता, अनन्नास, खजूर, सूखे आम की चटनी एवं अन्य मेवे, हरी मिर्च की चटनी।

## अचार व पापड़

अकसर भारतीय व्यंजनों में अचार को स्वादिष्ट सहायक सामग्री के तौर पर परोसा जाता है। ये किसी भी नीरस और बेस्वाद खाने में रंग भर देते हैं। जब आपको घर में बनी कोई सब्जी या दाल पसंद नहीं होती तो आप खाने में अचार भी ले लेते हैं। जब पोहा और उपमा सूखा व बेस्वाद लगता है तो आप उसमें थोड़ा तीखा और खट्टा अचार मिला देते हैं। जब पराँठों के साथ खाने को कुछ न हो तो अचार के साथ खाने का मजा आ जाता है। अधिकतर घरों में तब तक खिचड़ी का स्वाद पूरा नहीं माना जाता, जब तक उसके साथ अचार न परोसा जाए।

हालाँकि अचार बहुत स्वादिष्ट होता है, पर इसमें डले स्वास्थ्यवर्धक पदार्थ सेहत को नुकसान पहुँचाते हैं। इसे कच्चे आम, आँवले, सब्जियों व नीबू वगैरह से बनाया जाता है, जो बहुत ही सेहतमंद होते हैं; पर अचार जिस तरह बनाए जाते हैं, उससे वे सेहत के लिहाज से बुरे और नुकसानदेह हो जाते हैं।

अचार की तरह भोजन के साथ पापड़ भी परोसा जाता है। करारे और कई स्वादों में पाए जानेवाले पापड़ भी अपने बनाए जाने के तरीके के कारण ही उतने सेहतमंद नहीं रह जाते। हालाँकि पापड़ अचार जितने नुकसानदेह नहीं होते।

इनमें छिपे दो दुश्मनों की बात करें तो वे हैं—

### 1. नमक

अचार बनाने और संरक्षित रखने के लिए नमक का अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाता है। बहुत सारे नमक का मतलब होगा सोडियम की बहुत अधिक मात्रा, जो कि उच्च रक्तचाप, हाइपरटेंशन व दिल के रोगों के खतरे से जुड़ा है। कहा जाता है कि सेहतमंद लोगों को एक दिन में सोडियम की 2,300 एम.जी. से अधिक यानी एक छोटे चम्मच से अधिक मात्रा में नमक नहीं लेना चाहिए, जिसे आप अपने रोजमर्रा के भोजन से आसानी से ले सकते हैं। आपको अपने आहार में अलग से नमक मिलाने की आवश्यकता नहीं है। हर बार नमक मिलाने से आपके आहार में 3,00 एम.जी. सोडियम की मात्रा जुड़ जाती है, जो कि बहुत अधिक होती है।

### 2. तेल

इसे अचारों को संरक्षित बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। फलों व सब्जियों का अचार बनाकर उन्हें तेल में सुरक्षित रखा जाता है, ताकि वे खराब न हों और उनमें सड़न न आए। तेल अचार में बैक्टीरिया और फफूँद लगने के डर से भी बचाता है। हालाँकि अधिक मात्रा में तेल का सेवन भी आपके दिल के रोगों का कारण बनता है।

हम यह सब बताते हुए आपको यह नहीं कहना चाहते कि आप स्वादिष्ट अचार और पापड़ खाना छोड़ दें; पर आपको इनकी मात्रा पर ध्यान देना चाहिए। अधिक मात्रा में खाने के बाद परेशान होने से बेहतर है कि आप सोच-समझकर इनका सेवन करें। घर में बने पापड़ व अचार का सेवन करें, ताकि आपको पता रहे कि आपने उसमें किस तरह की सामग्री का उपयोग किया है। आपको तले हुए पापड़ों की बजाय भुने पापड़ खाने चाहिए, ताकि तलने की प्रक्रिया में लगनेवाले तेल से आपका बचाव हो सके।

□

## निष्कर्ष

**अ**ब आप अच्छी तरह जानते हैं कि 'ग्रेट इंडियन डाइट' पुस्तक में क्या लिखा है और यह किस तरह सुंदर व स्वस्थ दिखने में आपके लिए सहायक हो सकती है। सच तो यह है कि इसमें कुछ भी नया नहीं लिखा गया है। यह सब हजारों सालों से हम सबके बीच है और अब समय आ गया है कि हम इस जानकारी का अपने रोजमर्रा के जीवन में उपयोग करें। हम जो भी जानते हैं, वह बहुत अच्छा है; परंतु हमें अपने मन की उल्लेखनीय शक्ति को थोड़ा और निखारना होगा, ताकि हम प्रयासहीन रूप में इन सभी बातों को अमल में ला सकें। हमने इस पुस्तक में जिन तकनीकों, विधियों व उपायों पर चर्चा की है, वे भारतीय इतिहास का अंग हैं और इन्हें सीखने के लिए पूरे संसार से लोग यहाँ आते हैं। शिल्पा और मैंने अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार, तनाव-प्रबंधन तथा स्वस्थ रहने की प्रक्रिया को सार्थक बनाने के लिए इनका प्रयोग किया है।

## ध्यान का महत्त्व

अगर पिछले कुछ माह में किसी चीज ने हमारे जीवन को और भी मूल्य प्रदान किया है, तो यह साधारण ध्यान का अभ्यास ही है। जीवन की इस यात्रा में, तनाव से लेकर भावों के उचित प्रबंधन तक सेहतमंद खान-पान, बेहतर नींद पाने की इच्छा तथा व्यायाम व भोजन के माध्यम से अपने मन व शरीर पर और भी अच्छा प्रभाव डालने की सोच तक ध्यान ने ही हमारा मार्गदर्शन किया है।

मुझे ऐसा लगता था कि ध्यान करने से कठिन कुछ और हो ही नहीं सकता। दरअसल, जब तक हम सही मायनों में इसे करना नहीं सीखते और इससे प्रेरित नहीं होते, तब तक हमारी यही सोच बरकरार रहती है।

आयु, स्वास्थ्य व अन्य कारकों से परे ध्यान का नियमित अभ्यास सभी स्तरों पर पूरी गहनता से हमारे लिए लाभदायक हो सकता है, यहाँ तक कि हमारे डी.एन.ए. तक पहुँचने की भी क्षमता रखता है। यह पाया गया है कि ध्यान के नियमित अभ्यास से हमारे हृदय, शरीर की कोशिकाओं तथा संज्ञान संबंधी व्यवहार को भी बहुत लाभ होता है। आजकल अधिकतर चिकित्सक इस प्रामाणिक व प्राचीन पद्धति के प्रयोग का परामर्श देते हैं। नतीजतन, ध्यान को अब सेहत को बनाए रखने तथा रोगों से बचाव के लिए एक सादे, किंतु शक्तिशाली व सुरक्षित पद्धति के रूप में मान्यता मिलने लगी है।

यह तत्काल परिणाम देता है और यह बताने के लिए हमें प्रकाशित अध्ययन सामग्री की कोई आवश्यकता नहीं है। आप केवल दस मिनट के अभ्यास के बाद ही इस अंतर को स्वयं महसूस कर सकते हैं। 'ग्रेट इंडियन डाइट' के साथ इस महान् भारतीय परंपरा का भी मेल करें। जीना शुरू करें और डाइटिंग करना बंद कर दें।

## आभार की शक्ति

हम इस पुस्तक के अंत में, इस ग्रह पर उपस्थित सबसे अधिक शक्तिशाली व गैर-खर्चीले साधन आभार के बारे में बताना चाहेंगे। अकसर हमारा मन समाधानों की बजाय समस्याओं, हाथ से छूट गए अवसरों, टूट चुके संबंधों, अधूरे वादों, खराब सेहत, धुँधले पड़ चुके सपनों, अनिश्चित भविष्य के भय, पछतावों और इच्छाओं के बीच ही भटकता रह जाता है। जहाँ जीवन हमें हमारे हिस्से की चुनौतियाँ और निराशा देता है, वहीं दूसरी ओर हमें ढेर सारी खुशी—समस्याओं के हल, सुनहरे अवसर, बेहतर संबंध, अच्छी सेहत, पूरे किए गए वादे, पूरे किए गए सपने, एक बेहतर भविष्य की आस और एक के बाद एक वरदान भी देता है। इसी में हमारे लिए आज और आनेवाले कल के अवसर छिपे होते हैं। हमारे पास जीवन की एक साफ स्लेट होनी चाहिए, जिस पर हमेशा नई इबारत लिखी जा सके। भले ही एक दिन में एक इंच ही क्यों न जाएँ, जीवन के हर पक्ष में प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा आगे जाने की संभावना होनी चाहिए; जैसे—स्वास्थ्य, धन, कैरियर, संबंध व आध्यात्मिकता। हम अतीत में जो भी थे, उसे वहीं छोड़कर कुछ और बेहतर बनने का अवसर; दयालुता के अभ्यास और चिंता के त्याग का एक अवसर!

कोई व्यक्ति मूर्त या अमूर्त रूप से जो भी हासिल करता है, उसके प्रति धन्यवाद प्रकट करना ही आभार कहलाता है। आभार के साथ लोग अपने जीवन की अच्छी बातों को पहचान लेते हैं। इस प्रक्रिया में लोग अकसर पहचानते हैं कि उस स्रोत की अच्छाई कुछ हद तक उनके बाहर भी होती है। नतीजतन, वे व्यक्तिगत तौर पर अपने से किसी बड़े स्रोत से भी जुड़ाव या आभार महसूस कर पाते हैं। यह आभार किसी व्यक्ति, प्रकृति या उच्चतम शक्ति के प्रति भी हो सकता है।

हमने आभार की शक्ति के बल पर गंभीर रोगियों को भी आरोग्य होते देखा गया है। हमने देखा है कि कैसर के रोगी तक अपने सोचने के तरीके तथा जीवन व इसके आसपास के लोगों के लिए अपने रवैए में बदलाव लाते हुए आरोग्य होने में सफल रहे हैं। हमने लोगों की नींद और व्याकुलता शांत करनेवाली गोलियों को फेंकते देखा है; क्योंकि उन्हें एहसास हो गया कि यह तो कभी कोई इलाज था ही नहीं और वास्तविक इलाज तो उनके मन में छिपा है, जीवन तथा अपने प्रति रखे जानेवाले नजरिए में छिपा है। हमने देखा है कि किस प्रकार आभार के बल पर संबंधों व कैरियर में बदलाव लाया जा सकता है और कैसे इसने उन लोगों को नई शुरुआत करने की प्रेरणा दी, जो अच्छी तरह व्यायाम नहीं कर पाते थे या अपने खान-पान पर ध्यान नहीं दे पाते थे।

सकारात्मक मनोविज्ञान शोध के अनुसार, आभार को महानतम प्रसन्नता के साथ जोड़ा जाता है। आभार लोगों को सकारात्मक भावों को महसूस करने, अच्छे अनुभवों का आनंद लेने, सेहत में सुधार करने, अपने कष्टों का सामना करने तथा बेहतर संबंध बनाने में सहायक होता है।

लोग आभार महसूस करने के बाद इसे असंख्य रूपों में प्रकट करते हैं। वे इसे अपने अतीत (सकारात्मक यादों को वापस लाते हुए बचपन के लिए शुक्रिया अदा करना या पिछले सौभाग्य का स्मरण करना) पर लागू कर सकते हैं; वर्तमान पर (अपने सौभाग्य का दुरुपयोग न करते हुए) पर लागू कर सकते हैं और भविष्य (एक आशावादी तथा उत्साहपूर्ण रवैया बनाए रखना) पर लागू कर सकते हैं। किसी भी व्यक्ति के भीतर बसे आभार या उसके वर्तमान स्तर के बावजूद यह एक ऐसा गुण है, जिसे कोई भी व्यक्ति कहीं और कभी भी विकसित कर सकता है।

आप जो भी हैं, आपके पास जो भी है, आप उसके लिए धन्यवाद करने का तरीका खोज सकते हैं। अपनी कैलोरी गिनने में समय बिताने की बजाय जीवन से मिले अच्छे अवसरों और सौभाग्य को गिनें। दूसरों से अपनी तुलना न करें और न ही दूसरों की अपेक्षा के अनुसार अपनी जीवन-शैली और व्यवहार में बदलाव लाएँ। वही आपके लिए सबसे बड़ा दुःख का कारण बन सकता है। आप जो भी हैं, वही रहें और वही बनें, जो आपको बनना चाहिए। प्रति दिन अपने जीवन की छोटी-छोटी बातों के लिए आभार प्रकट करें और याद रखें, छोटी-छोटी बातों से ही एक बड़ी और सुंदर तस्वीर बनती है।

### **अपने जीवन में आभार कैसे विकसित करें—**

- एक 'थैंक-यू' नोट लिखें—आप अपने आपको प्रसन्न कर सकते हैं और दूसरे व्यक्ति के साथ अपने संबंधों को पोषित कर सकते हैं। आपको एक थैंक-यू नोट में बताना होगा कि आपके जीवन पर उसके क्या प्रभाव रहे। अपने आनंद और उत्साह को उसके साथ बाँटें, उसे सराहें, उसे नोट भेजें या संभव हो सके तो पढ़कर सुनाएँ। हर माह कम-से-कम एक आभार-पत्र अवश्य भेजें।
- किसी को मानसिक रूप से धन्यवाद कहें—लिखने का समय न हो तो मन-ही-मन किसी ऐसे व्यक्ति को धन्यवाद दें, जिसने आपके लिए कोई भलाई की हो।
- एक आभार जर्नल रखें—हर रोज आपको जो भी उपहार मिलें, उनके बारे में उसमें अपने विचार लिखें या दूसरों से बाँटें।
- आपको मिले आशीर्वादों की गणना करें—हर सप्ताह एक समय चुनें और उस समय अपने जीवन में मिले वरदानों व आशीर्वादों को लिखें। यह विचार करें कि आपके साथ क्या अच्छा हुआ, जिसके लिए आपको आभार प्रकट करना चाहिए। कई बार यह भी ठीक रहता है कि आप हर सप्ताह ऐसी तीन या चार चीजों के नाम लिखें। उन्हें लिखते समय उन्हीं भावों को अनुभव करें, जो आपको उन्हें पाते समय अनुभव हुए होंगे।
- प्रार्थना करें—धार्मिक लोग अपनी प्रार्थना के बल पर आभार प्रकट कर सकते हैं।
- ध्यान करें—ध्यान और मनन में आपको बिना किसी सोच-विचार के केवल वर्तमान पर केंद्रित होना होगा। वैसे, कई लोग किसी शब्द या मंत्र पर भी अपना ध्यान रमाते हैं। आप किसी वस्तु के लिए भी आभार प्रकट कर सकते हैं; जैसे—सूर्य की गरमाहट, बहुत अच्छी ध्वनि आदि।

आभार के माध्यम से हम उस सबके लिए प्रशंसा करते हैं, जो हमें मिला हो। इस तरह हमारे मन में असंतुष्टि का भाव नहीं आता। आभार के माध्यम से हम अपने अभावों के स्थान पर उन सभी बातों के लिए प्रसन्न होते हैं, जो हमारे जीवन में स्थान पा चुकी हैं। हालाँकि आरंभ में ऐसा करना थोड़ा अटपटा लग सकता है, परंतु अभ्यास से मानसिक दशा मजबूत होती जाती है।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पढ़ते समय आपको आनंद आया होगा और आप इसे और बेहतर बनाने के सुझाव देंगे। 'द ग्रेट इंडियन डाइट' हमारे सभी प्रशंसकों, हमारी डाइट का पालन करनेवालों और पाठकों के लिए एक उपहार है, जो स्वस्थ और आनंदमय जीवन की यात्रा में हमारे साथ चलना चाहेंगे।