

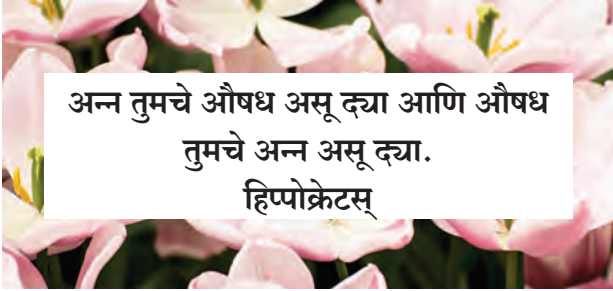
घटक

7.1 आहार उपचार पद्धत

7.2 आहार उपचाराचे महत्त्व

7.3 रोगामधील आहाराची भूमिका

व्यक्तीने वा इतर प्राण्याने खाल्लेले एकूण अन्न म्हणजे आहार. परंतू काही वेळा अशी परिस्थिती निर्माण होते की त्यामुळे व्यक्तीची पोषण घटकांची गरज बदलते किंवा व्यक्तीला काही पोषणतत्वे मानवत नाहीत वा चालत नाहीत. अशा परिस्थितीत पुढील गुंतागुंत टाळण्यासाठी व व्यक्ती रोगमुक्त होण्यासाठी आहारात थोडे बदल केले जातात. आहार उपचार ही मोठी संज्ञा आहे. यात प्रत्यक्ष पोषणशास्त्राचा (पौष्टिक आहाराचा) वापर रोग होऊ नये किंवा रोग बरा व्हावा म्हणून केला जातो.



आकृती 7.1 अन्न हेच औषध

7.1 आहार उपचार पद्धत

आहार उपचार पद्धत ही आहारशास्त्राची एक शाखा आहे. यात अन्नाचा वापर रोगाच्या उपचारासाठी केला जातो. यात आरोग्य सुधारण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहार घेतला जातो. यात आरोग्य उत्तम होण्यासाठी सध्याच्या आहार जीवनशैलीत बदल केले जातात

व्याख्या :

आहार उपचार पद्धत ही आहारशास्त्राची शाखा आहे. यात आजारी व्यक्तीच्या गरजांनुसार नेहमीच्या आहारात बदल केले जातात.

7.2 आहार उपचाराचे महत्त्व

1. यामुळे पोषणदर्जा चांगला रहाण्यास मदत होते.
2. यामुळे रोगावर नियंत्रण आणण्यासाठी व रोग बरा करण्यासाठी मदत होते.

3. आरोग्यदायी रोगप्रतिकार क्षमतेमुळे व्यक्तीचा ऊर्जा स्तर वाढतो.
4. एखाद्या पोषणतत्वाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या रोगावर उपचार करता येतो.
5. शरीराच्या पोषणतत्त्व वापरण्याच्या क्षमतेनुसार पोषणतत्वाची गरज बदलता येते.
6. एखाद्या अवयवाला किंवा शरीराला विश्रांती दिली जाते. उदा. - खूप उलट्या होत असल्यास शिरेतून द्रवपदार्थ दिला जातो.
7. शरीराचे वजन नियंत्रित ठेवले जाते.
8. शरीरास मानवत नसलेले अन्न ओळखता येते.
9. शरीराच्या एकूण कार्यक्षमतेत सुधारणा होते.

7.3 रोगामधील आहाराची भूमिका

एक संतुलित आहार हा निरोगी जीवनशैलीच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा असतो कारण तो अनेक विकार आणि आजार बरे करण्यास मदत करतो. अन्नाची निवड ही निरोगी आरोग्यमान उंचावणे आणि ते अबाधित राखणे यावर खूप मोठा परिणाम करते. एक योग्य आहार हा पोषणविषयक आजार, जसे की मधुमेह, ताप, उच्चरक्तदाब बद्धकोष्ठता कर्करोग लठ्ठपणा इत्यादींच्या विरुद्ध लढण्यासाठी सहाय्य करतो.

1. मधुमेह (डायबेटिस मेलायटस)

मधुमेह हा रक्तातील ग्लूकोजचे (रक्तातील शर्करेचे) प्रमाण खूप वाढल्याने होतो. शरीरास ऊर्जा देण्यासाठी कर्बोदके हे प्रमुख स्रोत आहे आणि ते आपण खात असलेल्या अन्नामधून मिळते. मधुमेह हा इन्सुलिनच्या (पित्ताशयातून स्रवणारे संप्रेरक) अभावामुळे होतो. इन्सुलिनच्या कमतरतेमुळे पेशींमधील ग्लूकोजचे ऑक्सिडेशन होत नाही आणि हायपरग्लायसेमिया म्हणजेच रक्तातील साखर वाढते.

हायपरग्लायसेमिया हि स्थिती कर्बोदकांच्या चयापचय क्रियेमुळे निर्माण होते आणि पुढे रक्तातली साखरेचे प्रमाण वाढते (मधुमेह).

उपचारात्मक उपाय :

मधुमेहातील आहार म्हणजे योग्यप्रमाणात आरोग्यपूर्ण अन्न खाणे व जेवणाच्या योग्य वेळा पाळणे.

1. मधुमेह झालेल्या व्यक्तीस या आजाराविषयी माहिती द्यावी
2. आहार नियोजन व कर्बोदकांचे वितरण
3. रक्तातील शर्करेची पातळी कमी करण्यासाठी नियमित व्यायाम
4. औषधे घेऊन रक्तशर्करेची पातळी नियंत्रित करणे.

तक्ता 7.1: मधुमेह झालेल्या रुग्णाचा आहार

आहारात घेण्याचे अन्नपदार्थ	आहारात न घेण्याचे अन्नपदार्थ
<ol style="list-style-type: none"> 1. मिश्र कर्बोदके व तंतुमय पदार्थ. उदा. नाचणी, गावाचा पास्ता, ब्राऊन ब्रेड. 2. बहुअसंपृक्त स्निग्धाम्ल- जास्तप्रमाणात घेणे. 3. उत्तम दर्जाची प्रथिने उदा. लीन मांस, मासे, अंडी, डाळी, दूध 4. सॅलड, पालेभाज्या यांचे भरपूर प्रमाणात सेवन 	<ol style="list-style-type: none"> 1. साधी साखर वरिफाईनिंग केलेली कर्बोदके उदा. साखर, गुळ, गोड पदार्थ 2. संपृक्त स्निग्ध पदार्थ व कोलेस्ट्रॉल असणारे स्निग्ध पदार्थ 3. अल्कोहोल, सॉफ्ट ड्रिंक, स्वीटमीट, शेंगा व तेलबिया



आकृती 7.2 : मधुमेहामधील आहार

2. ताप व संसर्ग

शरीराचे तापमान सामान्य तापमानापेक्षा म्हणजेच 98.6° फॅरनहीट तापमानापेक्षा वाढणे म्हणजे ताप येणे. ही तापमान वाढ सूक्ष्मजीवांमुळे झालेल्या संसर्गामुळे किंवा शरीरातील प्रतिक्रियांमुळे होते. ताप येणे ही शरीरात संसर्ग झाल्याचे चिन्ह आहे.

उपचारात्मक उपाय :

ताप आला असता कॅलरीजच्या ज्वलनाचा वेग वाढतो त्यामुळे तापमान वाढते. त्यामुळे शरीराला ताप आला असता सामान्य कार्य नीट चालण्यासाठी नेहमीपेक्षा जास्त कॅलरीज लागतात. सर्वसाधारणपणे ताप आला असता हलका, पचायला सोपा व पूर्ण द्रवरूपी आहार घ्यावा.

1. व्यक्तिगत आरोग्यवस्वच्छता पाळण्याचे शिक्षण द्यावे.
2. बाहेर खायचे असल्यास शिजविलेले अन्न खावे.
3. उकळलेले किंवा प्रक्रिया केलेले पाणी प्यावे.
4. भरपूर प्रमाणात पाणी व द्रवपदार्थयुक्त अन्न घ्यावे.
5. उत्तम दर्जाची प्रथिने (अंडी, सूप, मासे, कोंबडी) योग्यप्रमाणात शिजविलेल्या स्वरूपात खावी.
6. जड जेवण टाळावे.

तक्ता 7.2 : ताप आलेल्या रुग्णाचा आहार

आहारात घेण्याचे अन्न पदार्थ	आहारात न घेण्याचे अन्नपदार्थ
<ol style="list-style-type: none"> 1. द्रव किंवा अर्धघन स्थितीतील अन्न घ्यावे. 2. कस्टर्ड, खीर, भात किंवा पोळी या स्वरूपात तृणधान्ये घ्यावी. 3. उत्तम गुणवत्ता व पचण्यास हलकी प्रथिने, जसे की, चिकन सूप, स्ट्यू, दुधावर आधारित पेय, खिचडी, मूगडाळ, उकडलेल्या भाज्या (दुधी भोपळा, लाल भोपळा), फळांचे रस इत्यादी 	<ol style="list-style-type: none"> 1. खूप चावायला लागणारे व पचण्यास जड असे कडक वा टणक घन पदार्थ 2. टोचणारे तंतुमय पदार्थ असलेली तृणधान्ये 3. तळलेले, मसालेदार पचण्यास जड पदार्थ 4. पालेभाज्या, तंतुमय पदार्थ असलेली कच्ची फळे व भाज्या 5. लोणची, पापड



जीवनसत्त्व ब

स्निग्धाम्ले



जीवनसत्त्व क

जीवनसत्त्व ई

आकृती 7.3: ताप व भरपूर घाम यासाठीचा समतोल आहार

3. उच्चरक्तदाब : ही अशी स्थिती आहे की ज्यात रक्तदाब सामान्य पातळीपेक्षा जास्त असतो.

तक्ता 7.3 : हृदयविकाराच्या दृष्टीने धोकादायक घटक

व्यक्तिगत घटक	आहार पद्धती
1. अनुवंशिकता	1. अल्कोहोल घेणे
2. सिगारेट ओढणे	2. तेलकट अन्न पदार्थ खाणे
3. लठ्ठपणा	3. स्निग्ध पदार्थ व कोलेस्ट्रॉल भरपूर प्रमाणात असलेले पदार्थ खाणे
4. 30 ते 55 वयोगट	4. कमी प्रमाणात तंतूमय पदार्थ
5. ताण-तणाव	5. उच्च प्रमाणात मीठ
6. बैठी जीवनशैली	6. रिफायनिंग केलेले कर्बोदके व शर्करा

उपचारात्मक उपाय :

1. रक्तदाब नियंत्रित ठेवावा.
2. आहारात सोडियमयुक्त क्षारांचे प्रमाण कमी ठेवावे.
3. औषोधोपचार
4. ताण-तणाव व्यवस्थापन व व्यायाम

तुम्हाला माहीत आहे का ?

सामान्य रक्तदाब हा 80/120 mmHg इतका असतो.



तक्ता 7.4 : उच्च रक्तदाब असणाऱ्या व्यक्तीचा आहार

आहारात घेण्याचे अन्नपदार्थ	आहारात न घेण्याचे अन्नपदार्थ
1. सोडियम चे प्रमाण कमी असणारे अन्नपदार्थ	1. कोलेस्टेरॉल व स्निग्ध पदार्थ भरपूर प्रमाणात असलेले अन्नपदार्थ
2. तृणधान्ये - उदा. गहू, तांदूळ, ओटमील, बाजरी, ज्वारी, नाचणी इ. धान्ये	2. सोडियम चे प्रमाण भरपूर असलेले अन्नपदार्थ
3. सर्व ताजी व डबाबंद केलेली फळे	3. बेकिंग पावडर - केक व कुकीज
4. भाज्या. उदा. कोबी, कॉलीफ्लॉवर, टोमॅटो, बटाटा, कांदा	4. सोडा बायकार्ब उदा. सर्व कुकीज
5. लिंबाचा रस	5. पापड, लोणची वनस्पती तेल
6. अन्न शिजविण्यासाठी वनस्पती तेल	



आकृती 7.4 : रक्तदाब कमी करणारे अन्नपदार्थ



आकृती 7.5: उच्चरक्तदाब कमी करणारे औषधी वनस्पती

4. पचनसंस्थेचे आजार :

बद्धकोष्ठता – जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला शौचाला होण्यात अडथळा येतो किंवा कडक विष्टा होते त्यास बद्धकोष्ठता म्हणतात. ही स्थिती जुलाबाच्या विरुद्ध स्थिती आहे.

उपचारात्मक उपाय :

1. जेवणाची वेळ योग्य व नियमित असावी
2. शौचाला नियमितपणे जाण्याची सवय असावी
3. योग्य व्यायाम करणे आवश्यक आहे.
4. आहारात जास्त प्रमाणात तंतुमय पदार्थ घ्यावे.
5. भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थ घ्यावे.

तक्ता 7.5 : बद्धकोष्ठतेमधील आहार

आहारात घेण्याचे अन्नपदार्थ	आहारात न घेण्याचे अन्नपदार्थ
<ol style="list-style-type: none"> 1. द्रव पदार्थ – दिवसातून किमान 1.5 लिटर पाणी प्यावे. 2. तृणधान्ये – उदा. पूर्ण तृणधान्ये, नाचणी, ओट 3. सर्व फळे उदा. कच्ची व ताजी 4. भाज्या उदा. हिरव्या पाले भाज्या, दुधी भोपळा, सॅलड 5. दूध, ताक, लोणी, तूप 6. सालासकटडाळी 7. अन्नशिजविण्यासाठी वनस्पती तेलाचा वापर 	<ol style="list-style-type: none"> 1. रिफाईन्ड एकदल धान्य 2. साल काढलेल्या डाळी

5. कर्करोग (कॅन्सर) : ही संज्ञा एका विशिष्ट गटाच्या आजारांसाठी वापरली जाते, ज्यामध्ये पेशीची असामान्य वाढ होते व ती शरीराच्या इतर भागात पसरते.

उपाचारात्मक उपाय :

1. कर्करोग असणाऱ्या व्यक्तीने आरोग्यदायी, समतोल आहार घ्यावा.
2. आहारात भरपूर प्रमाणात उत्तम दर्जाची प्रथिने, भरपूर स्निग्ध पदार्थ, फळे, भाज्या व पूर्ण धान्ये असावी.
3. साखर, कॅफेन, मीठ, प्रक्रिया केलेले खाद्य पदार्थ व अल्कोहोल यांचे प्रमाण कमी असावे.
4. स्वच्छ व पोषक अन्न पदार्थ घ्यावे.
5. लक्षणांनुसार आहारात बदल करावा.
6. जास्त प्रमाणात द्रव पदार्थ घ्यावे. विशेषतः नारळाचे पाणी घ्यावे.
7. नैसर्गिक स्वरूपात अँटिऑक्सिडंट चे प्रमाण भरपूर असणारे पदार्थ घ्यावेत.



हळद



कॉली प्लावर, कोबी ब्रॉकोली



गाजर



लसूण



द्राक्षे



कांदा



लिंग्वर्गीय फळांचा रस



पालक



ग्रीन टी



टोमॅटो



ताजी दळलेली जवस पूड



सोयाबिन

आकृती 7.6 : कर्करोगाशी लढा देणारे अन्न पदार्थ

6. लठ्ठपणा – लठ्ठपणा ही अशी वैद्यकीय स्थिती आहे की ज्यात अतिरिक्त चर्बी शरीरात साठते व त्यामुळे आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो.

तक्ता 7.6 : लठ्ठपणातील आहार

आहारात घ्यावयाचे अन्नपदार्थ	आहारात न घ्यावयाचे अन्नपदार्थ
<ol style="list-style-type: none"> 1. भाज्या (रंगीत भाज्या व बटाटे घेऊ नयेत), सॅलड. 2. पूर्ण फळे (फळांचा रस नाही) 3. शेंगा, बिया, व प्रथिनांची इतर आरोग्यदायी प्राप्तीस्थाने (मासे व पोल्ट्री) 4. वनस्पती तेल (ऑलिव्ह व इतर वनस्पती तेल) 5. भरपूर प्रमाणात द्रव पदार्थ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. अल्कोहोल 2. संपृक्त स्निग्ध व कोलेस्टेरॉल युक्त तेल व तूप 3. रिफाईन केलेली एकदल धान्ये व शर्करा



आकृती 7.7: लठ्ठपणाची करणे



रोज न्याहारी करा.

न्याहारी हा रोजचा महत्वाचा आहार आहे आणि तो घेणे चुकवू नये. तो तुमची ऊर्जा पातळी नियंत्रित ठेवतो व वजन वाढू देत नाही.



रोज व्यायाम करा.

व्यायाम तुमचे शरीर सदांच ठेवते व स्थूलता येऊ देत नाही, कारण व्यायामामुळे अतिरिक्त ऊर्जा खर्च केली जाते व विषारी पदार्थ शरीरातून काढून टाकले जातात.



जास्त प्रमाणात फळे, भाज्या व शेंगा खा.

फळे भाज्या व शेंगा हे पोषक घटकांचे उत्तम स्रोत आहेत, जे तुमचे वजन व उष्मांक सेवन आटोक्यात आणतात.



भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम घ्या.

स्निग्धयुक्त पेशींमध्ये जितके जास्त कॅल्शियम तितक्या जास्त गतीने स्निग्ध घटकांचे ज्वलन होते. दुग्धजन्य पदार्थांव्यतिरिक्त, ब्रोकोली, संत्री इत्यादी हे कॅल्शियमचे स्रोत आहेत.



तेलकट तुपकट व भरपूर गोड पदार्थ कमी खा.

या पदार्थांमध्ये उष्मांक व स्निग्ध घटकांचे प्रमाण जास्त असते, जे तुमच्या शरीरास हानीकारक असतात आणि लठ्ठपणा कडे घेऊन जातात.

आकृती 7.8: लठ्ठपणा कमी करण्यासाठीचे पाच मार्ग

- आहार उपचार पद्धती ही आहार शास्त्राची शाखा आहे, ज्यामध्ये अन्नपदार्थांचा उपयोग उपचारासाठी (रोग बरा करण्यासाठी) केला जातो.
- आहार उपचारामुळे रोगावर नियंत्रण मिळविता येते व रोगाचे व्यवस्थापन करता येते.
- रक्तातील ग्लुकोज या साखरेची पातळी खूप जास्त वाढली असता मधुमेह हा आजार होतो. मधुमेह हा इन्सुलिनच्या अभावामुळे होतो. मधुमेहाच्या आहारात आरोग्यदायी अन्नपदार्थ योग्य प्रमाणात घ्यावे व जेवणाच्या वेळा नियमितपणे पाळाव्या.
- ताप येणे म्हणजे शरीराचे तापमान सामान्य तापमानाच्या म्हणजेच 98.6° फॅरनहीट पेक्षा जास्त होणे. हे तापमान वाढण्याचे कारण म्हणजे सूक्ष्मजीवांमुळे झालेला संसर्ग किंवा शरीरातील क्रिया आहे. ताप येणे ही शरीरात संसर्ग झाल्याचे चिन्ह आहे. ताप आला असता, हलका, पचायला सोपा व पूर्ण द्रव आहार घ्यावा.
- उच्च रक्तदाब ही अशी स्थिती आहे की ज्यात रक्तदाब सामान्य पातळीपेक्षा जास्त असतो. यासाठी आहारात कमी प्रमाणात सोडियम घ्यावे व कोलेस्ट्रॉल युक्त तेल/तूप व संपृक्त स्निग्ध पदार्थ पूर्णपणे टाळावे.
- बद्धकोष्ठता (हा पचनसंस्थेचा आजार आहे) यात व्यक्तीला शौचाला होण्यात अडथळा येतो किंवा कडक विष्टा होते. आहारात भरपूर द्रवपदार्थ, तंतुमय पदार्थ घ्यावे. रिफायनिंग केलेले तृणधान्य पदार्थ व साखर घेऊ नये.
- कर्करोग (कॅन्सर) ही संज्ञा एका विशिष्ट गटाच्या आजारांसाठी वापरली जाते, ज्यामध्ये पेशींची असामान्य वाढ होते व ती शरीराच्या इतर भागात पसरते. आहारात भरपूर प्रमाणात उत्तम दर्जाची प्रथिने, भरपूर स्निग्ध पदार्थ, फळे, भाज्या व पूर्ण धान्ये व अँटिऑक्सिडंट असणारे पदार्थ असावेत.
- लठ्ठपणा ही अशी वैद्यकीय स्थिती आहे की ज्यात अतिरिक्त चर्बी शरीरात साठते व त्यामुळे आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. यासाठी योग्य असा संतुलित आहार घ्यावा. आहारात भरपूर फळे, भाज्या व द्रवपदार्थ असावे.

प्र. 1 अ. दिलेल्या पर्यायांपैकी सर्वात योग्य पर्याय निवडा.

- आहार शास्त्राच्या कोणत्या शाखेत अन्नाचा वापर रोगाच्या उपचारासाठी केला जातो ?
अ. आहार उपचारपद्धती ब. अन्नसेवा उद्योग
क. शरीरशास्त्र ड. औषध निर्माणशास्त्र
- मधुमेह या आजारात रक्तातील ग्लुकोजचे किंवा साखरेचे प्रमाण
अ. कमी होते ब. तेवढेच राहते
क. वाढते ड. कमी जास्त होते
- ही शरीरात संसर्ग झाल्याचे चिन्ह आहे.
अ. ताप येणे ब. भूक मंदावणे
क. उलटी होणे ड. वजन कमी होणे
- सामान्य रक्तदाब (mmHg) इतका असतो.
अ. 40/80 ब. 60/100
क. 120/160 ड. 80/120
- ही संज्ञा सर्वसाधारणपणे एका विशिष्ट गटाच्या आजारांसाठी वापरली जाते, ज्यात पेशींची असामान्यवाढ होते वती शरीराच्या इतर भागात पसरते.
अ. ताप ब. कर्करोग
क. रक्तदाब ड. बद्धकोष्ठता
- कोणत्या अन्नपदार्थांमुळे रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते ?
अ. लसूण ब. मीठ
क. रक्तदाब ड. संपृक्त स्निग्धपदार्थ

ब. योग्य जोड्या जुळवा

अ	ब
i. मधुमेह	अ. प्रथिने आणि नारळाचे पाणी
ii. ताप	ब. जास्तप्रमाणात मीठ खाणे
iii. उच्च रक्तदाब	क. इन्सुलिन
iv. कर्करोग	ड. जास्त उष्मांक
	संपृक्त स्निग्ध पदार्थ

क. सूचनेनुसार सोडवा.

- चूक की बरोबर ते लिहा.
बद्धकोष्ठता झाली असता पाण्याचे प्रमाणकमीत कमी 1.5 लीटर असावे.
- पहिला सहसंबंध पाहून दुसरा सहसंबंध पूर्ण करा.
ताप: शरीराचे तापमाना पेक्षा वाढते.
बद्धकोष्ठता : _____
- गटात न बसणार शब्द ओळखा
अ. फळे
ब. हिरव्याभाज्या
क. भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थ
ड. संपृक्त स्निग्ध
- खालील शब्द दिलेल्या माहितीनुसार लिहा :
सूचना: मधुमेह च्या कमतरतेमुळे होतो.

		लि	
--	--	----	--
- मी कोण आहे ?
मी कॅन्सरशी लढा द्यायला मदत करतो.

प्र. 2. खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- आहार उपचाराची व्याख्या लिहा.
- शरीराचे सामान्यतापमान व रक्तदाब लिहा.
- हृदयविकाराच्या दृष्टीने धोकादायक असणारे घटक कोणते ?
- ‘लठ्ठपणा’ मध्ये कोणते अन्नपदार्थ टाळावे ?

प्र. 3. संक्षिप्त टीपा लिहा.

- ‘ताप’ आला असता कोणते अन्न पदार्थ द्यावे ?
- ‘रक्तदाबात’ कोणते अन्न पदार्थ टाळावे ?
- कॅन्सर रूग्णासाठी उपचारात्मक उपाय स्पष्ट करा.

प्र. 4. दीर्घोत्तरी प्रश्न .

- मधुमेहासाठीचे उपचारात्मक उपाय व आहार स्पष्ट करा.
- कर्करोग रूग्णासाठी उपचारात्मक उपाय व आहार स्पष्ट करा.

प्रकल्प:

कोणतेही पाच रोग निवडून त्यातील आहार उपचारावर आधारित पुस्तिका तयार करा. ●●●