

नवरात्र व्रत में क्या खाएं क्या ना खाएं



महेश दत्त शर्मा



नवरात्रि में क्या खाएँ क्या ना खाएँ

नवरात्रि के व्रतों में क्या खाएँ क्या ना खाएँ, इसके कुछ निश्चित नियम नहीं हैं जैसे कुछ लोग केवल व्रत का खाना खाते हैं, कई लोग इस दौरान केवल पानी पीते हैं और फल खाते हैं। जबकि कुछ लोग प्याज, लहसुन, मांसाहार और शराब से परहेज करते हैं। नवरात्रि के व्रत के नियमों में अलग-अलग समुदायों और अलग-अलग-अलग क्षेत्रों में थोड़ा अंतर आ जाता है, लेकिन आधारभूत नियम लगभग समान ही हैं। अधिकतर लोग इस दौरान खाने में प्रमुखता से दूध, दही, सूखे मेवे, फल, कुट्टू का आटा, समा चावल, आलू आदि से बने शुद्ध सात्विक भोजन का ही सेवन करते हैं। सामान्य नमक के स्थान पर सेंधा नमक खाया जाता है और मसालों में केवल काली मिर्च, जीरा और हल्दी का ही उपयोग किया जाता है।

नवरात्रि के व्रतों में इन्हें खाने की अनुमति है:

अनाज

कुट्टू या सिंघाड़े का आटा

आप इसकी पूरी, पराँठा, पकौड़े और हलवा बना सकते हैं।

राजगिरे का आटा और राजगिरा

इसकी पूरी, हलवा, पराँठा और थालीपेठ बनाया जा सकता है। राजगिरे को घी में भूनकर दूध में मिलाकर उसमें फल डालकर खा सकते हैं। इसके लड्डू भी बनाएँ जाते हैं।

समा के चावल का आटा

समा के आटे का उपयोग उत्तपम, इडली, डोसा और पूरियाँ बनाने में किया जाता है।

समा के चावल

इन चावलों को सामान्य चावलों की तरह पकाया जा सकता है, पुलाव और खीर भी बनाई जा सकती है।

अरारोट का आटा

इसका उपयोग भी विभिन्न पकवानों को बनाने में किया जा सकता है।

मसाले और शाक

जीरा, काली मिर्च और सेंधा नमक।

हरी इलाइची, लौंग, दालचीनी, अजवाइन और जायफलद्वय

अनारदाना, अदरक, हरी मिर्च, नीबू हरा धनिया, पुदीना, करी पत्ता (मीठा नीम)।

अमचूर पाउडर, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, काला नमक।

सब्जियाँ

आलू

नवरात्रि में सबसे अधिक खाई जानेवाली सब्जी आलू है। इनसे जीरा आलू या दही आलू बनाइए या हलवा बना लीजिएँ। आप आलू को दही में डालकर रायता भी बना सकते हैं।

कद्दू

आप कद्दू की सब्जी या हलवा बना सकते हैं।

अरबी या कचालू

अरबी से कई व्यंजन बन सकते हैं जैसे सूखी अरबी, दही अरबी, अरबी टिक्की या अरबी के कटलेट।

जिमीकंद

आप इसकी सब्जी या चिप्स बना सकते हैं।

अधिकतर लोग इस दौरान टमाटर, पालक, गाजर नहीं खाते हैं, जबकि कई क्षेत्रों में व्रतों में इन्हें खाने की मनाही नहीं है। कुछ लोग पत्तागोभी खाते हैं, लेकिन फूलगोभी नहीं खाते हैं।

फल

नवरात्रि के व्रतों के दौरान सभी प्रकार के फलों को खाने की अनुमति है, लेकिन पपीता, केला और सेब का सेवन अधिक किया जाता है।

अन्य खाद्य सामग्रियाँ

साबूदाना

व्रतों में खाई जानेवाली चीजों में साबूदाना सबसे पसंदीदा चीजों में से एक है। आप साबूदाने की खिचड़ी बना सकते हैं, इसके अलावा साबूदाना वडा, थाली पेठ, पकौड़ा, लड्डू और खीर भी बनाई जा सकती है।

मखाने

मखाने की खीर बना सकते हैं, मखाने को थोड़े से घी में फ्राय करके खा सकते हैं या मखाने की सब्जी बना सकते हैं।

सूखे मेवे

सूखे मेवों को खाने की अनुमति है। इन्हें मिल्क शेक में डाला जा सकता है, लड्डू बनाएँ जा सकते हैं या हलवे और दूसरे पकवानों में डाला जाता है।

दुग्ध उत्पाद

दूध और दूध से बने सभी उत्पाद खाए जा सकते हैं।

इनके अलावा गुड़, शहद, चीनी, इमली, कोकम, नारियल, तरबूज के बीज, मूँगफली, मूँगफली के तेल का सेवन करने की भी अनुमति है।

नवरात्रि के व्रतों में इन्हें न खाएँ

- प्याज, लहसुन खाने की मनाही है।
- दालें और फलियाँ।
- सामान्य नमक।
- हल्दी, हींग, सरसों, मेथी दाना, गरम मसाला और धनियाँ पाउडर।
- अल्कोहल और मांसाहारी भोजन
- अनाज और आटा।
- चावल और चावल का आटा
- मैदा, सूजी और बेसन।

अगर आप व्रत के लिए रोटी, पूरी या पराँठा बनाना चाहते हैं तो कुट्टू या राजगिरे के आटे का उपयोग करें और चावल से बनने वाली डिशों के लिये सामान्य चावल के स्थान पर समा के चावल का उपयोग करें।

कितना पोषक है व्रत का खाना।

समा के चावल

समा के चावल सामान्य चावल से आकार में छोटे होते हैं और ग्लूटन फ्री होते हैं। यह स्वादिष्ट और पौष्टिक होते हैं।

साबूदाना

साबूदाना कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्रोत है और व्रतों के दौरान आवश्यक उर्जा देता है। आप नौ दिन में से एक-दो दिन इसका सेवन कर सकते हैं। साबूदाने के पकौड़े बनाने के बजाय साबूदाने की खिचड़ी या खीर का अधिक स्वस्थ विकल्प चुनें, क्योंकि यह कैलोरी से भरपूर होते हैं। अगर आप नौ दिन तक इन्हें खाएँगे तो आपका वजन बढ़ जाएगा।

दही

दही शरीर को ठंडा रखता है और हम तरोताजा अनुभव करते हैं। इसलिये उपवास के दिनों में एक कटोरी वसा रहित दही प्रतिदिन खाएँ।

सेंधा नमक

नवरात्रि के व्रत में सेंधा नमक का उपयोग किया जाता है। यह नमक का शुद्धतम रूप है। यह रासायनिक रूप से प्रोसेस्ड नहीं होता है। यह पोटैशियम से भरपूर होता है और पाचन में सहायक होता है, गैस और एसिडिटी की समस्या भी कम करता है।

फल

फल में भूख को कम करते हैं। फलों में स्वस्थ शुगर फ्रुक्टोज होती है, जो मेटाबॉलिज्म को सक्रिय करती है। व्रत में फलों का सेवन अधिक से अधिक करें दूध और दुग्ध उत्पाद

दूध और दुग्ध उत्पाद

प्रोटीन से भरपूर होते हैं, इसलिए देर तक पेट भरा होने का एहसास कराते हैं। इनके सेवन से भूख कम लगती है। इसके अलावा ये कैल्शियम के भी अच्छे स्रोत होते हैं।

इन्हें ना खाना स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है

नवरात्रि के दौरान व्रत रखना अनिवार्य नहीं है, लेकिन भारत के अधिकतर भागों में लोग इन व्रतों को रखते हैं। इन व्रतों के रखने के पीछे धार्मिक मान्यताएँ तो हैं ही, लेकिन कुछ चिकित्सकीय आधार भी हैं, जो इन्हें स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अच्छा बनाते हैं। यह त्योहार प्राकृतिक और धार्मिक संस्कारों व मौसम में होनेवाले बदलावों से गहराई से जुड़ा है।

जैसे इन नौ दिनों में लोग सामान्य नमक नहीं खाते, इसमें काफी मात्रा में सोडियम होता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। व्रत में अनाज भी नहीं खाया जाता, क्योंकि इसे पचाने में हमारे पाचन तंत्र पर भार पड़ता है। मौसम में होनेवाले बदलावों के कारण चैत्र नवरात्रि और शरद नवरात्रि दोनों के दौरान ही हमारा पाचन तंत्र धीमा पड़ जाता है। नवरात्रि के उपवास के दौरान प्याज और लहसुन खाने की मनाही होती है, क्योंकि यह शरीर में उष्मा उत्पन्न करते हैं।

इस दौरान फलों का सेवन अधिक मात्रा में किया जाता है। फलाहार को सर्वश्रेष्ठ आहार माना जाता है।

लेकिन इसका सबसे अच्छा भाग यह है कि जिन खाद्य पदार्थों को खाने की मनाही होती है, उन सबके लिए विकल्प उपलब्ध है। आप सामान्य नमक के स्थान पर सेंधा नमक खा सकते हैं। सामान्य आटे के स्थान पर कुट्टू, राजगिरे के आटे की चपातियाँ और पूरियाँ बना सकते हैं। सामान्य चावल के स्थान पर समा के चावल खा सकते हैं।

व्रतों में कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं किया जाता है, जिनसे पाचन तंत्र पर भार पड़ता है, लेकिन उनके स्वास्थ्य विकल्प उपलब्ध कराकर शरीर में पोषक तत्वों की कमी नहीं होने दी जाती है।

संतुलित और पोषक भोजन जरूरी

व्रत में स्वयं को भूखा न मारो। खाने में संतुलन बनाए रखिये इससे शरीर में पोषक तत्वों की कमी भी न होगी। कुछ लोग व्रत के दौरान तली हुई चीजें बहुत खाते हैं, इससे बचे। इनसे शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाएगी वजन भी बढ़ेगा, क्योंकि इनमें खाली कैलोरी होती है। इसके स्थान पर ग्रिल, भांप में पकी हुई और भूनी हुई चीजों का सेवन करें।

कुछ लोग व्रत में केवल फल, दूध और पानी लेते हैं। इससे उनके शरीर में आवश्यक कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम हो जाती है। हालांकि आपको लग सकता है कि आप कम कैलोरी खा रहे हैं इससे आपको वजन कम करने में सहायता मिलेगी, लेकिन अंततः आपका शरीर इतना कमजोर हो जाएगा कि आप उससे अधिक कैलोरी का सेवन कर लेंगे, जितनी आपने बचाई हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि आप प्रतिदिन कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन करें, क्योंकि यह हमारे लिए बहुत जरूरी है, इसीलिए थोड़ी मात्रा में समा के चावल, साबूदाने या आलू का सेवन भी करें। कुछ लोग इसके ठीक विपरीत करते हैं। वो इन नौ दिनों में तले हुए भोजन का सेवन बिना सोचे-समझे करते हैं। इससे कैलोरी का इनटैक बहुत बढ़ जाता है और उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

आधुनिक शोधों में यह बात सामने आई है कि हमें हर तीन घंटे में थोड़ी मात्रा में कुछ खाना चाहिए। व्रत के दौरान इस बात का ध्यान रखें।

