

द ग्रेट indian डाइट

मोटापा कम करने के सरल TIPS



शिल्पा
शेट्टी
कुंद्रा

ल्यूक
कुटिन्हो



भूमिका

शिल्पा 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 पहुंचा 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

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 द्विन, 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 शेट्टी 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 डॉगी 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 लाइफ़ 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, हींग, 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 चाहूंगी कि मिर्चों और मसालों के प्रयोग से वे सब्जियाँ भी स्वादिष्ट लगने लगती हैं, जो आपको बहुत पसंद नहीं होतीं; जैसे—पालक, घिया 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 अक्सर 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।

• 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 चाहूंगी कि मिर्चों और मसालों के प्रयोग से वे सब्जियाँ भी स्वादिष्ट लगने लगती हैं, जो आपको बहुत पसंद नहीं होतीं; जैसे—पालक, घिया 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 अक्सर 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 वेज 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 वंचित रह जाएंगे।’

—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 कैल्सियम 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 आँ

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 सर्विग 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 रैडिकल्स (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 वसा 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 कैल्सियम 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

दूध और दूध से बने उत्पाद

प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स व कैल्सियम 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 अमरुद, 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।’

—विशाल गोंडल, सी.ई.ओ., GOQii

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 मेटाबॉलिज़्म 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 साँस 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 मीठ में सब्जी डालकर पकाया जाता है।

जई, गेहूँ, ब्राउन चावल, बाली व बलार 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), कैम्पीफिरोल व क्वर्सिटीन (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 कीमोथैरेपी 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 कीमोथैरेपी 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 कीमोथैरेपी 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 कीमोथैरेपी 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।

कीमोथैरेपी 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। कीमोथैरेपी 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 कीमोथैरेपी 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 कार्सिनोजंस के अलावा ऐसी दस चीजें, जो कैंसर का खतरा बन सकती हैं।

- मोटापा
- धूम्रपान
- भावात्मक तनाव
- ऑक्सीजन का अभाव
- एसिडिक बॉडीज
- वैक्सिनेशन
- 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 पिसी 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 अनुठे 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।’

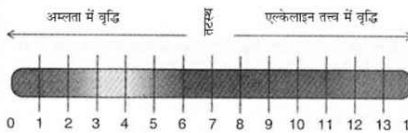
—शिंपली पाटिल, पोषण विज्ञानी तथा लाइफ स्टाइल कोच।

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 कैल्सियम 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, एरीटिड 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 पहली 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' (diete), 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 नींद 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 यँ 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 अकसर 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?

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 मीठे 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 और 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 जानकारियाँ 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?

