



आहार विषयी एक अध्ययन

कीर्ती आ. वर्मा

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख जनता महाविद्यालय, चंद्रपूर
Corresponding Author : kirtianandvarma@gmail.com

Communicated : 20.12.2022

Revision : 12.01.2023
Accepted : 20.01.2023

Published: 30.01.2023

सारांश :- आजच्या युगात बदलत असलेली जीवनशैली अधिक प्रमाणात आजारांच्या प्रादुर्भाव अनेक प्रकारचे प्रदूषण मधून बाहेर पडण्यासाठी अतिशय महत्त्वाचा मंत्र म्हणजेच सात्विक व संतुलित आहार होय अनेका अनेक रोग आजारा वर प्रभावी उपाय उपलब्ध नसताना फक्त आणि फक्त आहार शक्तीच्या आधारे अनेक लोक व रोगी रुग्णांनी यावर मात केली आहे. अनेक लोकांना आहाराच्या माध्यमातून रोग प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी आहारावर लक्ष देण्याची गरज आहे. रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्याचे सर्वात श्रेष्ठ माध्यम म्हणजेच आपल्या घरी बनविलेले ताजे अन्न वरण, भात, भाजी, पोळी, कळी, दही, सैलेड, कौशबीर, पापड योग्य आहार होय. श्रेष्ठ आहार हा बळकट ठेवण्याचा पाया आहे. आपल्या सभोवताल जीवनसृष्टीतूनच मनुष्य सुखकार निरामय निरोगी जीवन जगत असतो. आपले आहार म्हणजे आपले बिनामूल्य औषधी आहे. आहारात दैनंदिन वापरण्यात येणारे औषध म्हणून मदत होते रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी आहाराचे उत्तम महत्त्व दिसून येते. चांगल्या आणि निरोगी जीवनासाठी सकस आणि आहार घेणे खूप गरजेचे आहे. अनेक लोक बाहेरचे जेवण किंवा फास्ट फूड किंवा तळलेले पदार्थ खाणे पसंत करतात. पण हे पदार्थ आपल्या शरीरासाठी नेहमीच हानिकारक असतात. आजकाल मुलांना नेहमी सात्विक आहार खाण्याची गरज आहे. आजच्या भावी पिढ्या निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी आपण चांगल्या खाण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, जंक फूडचे हानिकारक परिणाम आणि निरोगी अन्नाचे सकारात्मक परिणाम यावर भर दिला पाहिजे. लोकांनी लहानपणापासूनच मुलांना आहारा विषयीक माहिती दिली पाहिजेत. प्रस्तुत शोधनिबंधात रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्याच्या आहार विषयक अध्ययन भूमिका अभ्यासला आहे.

बिजशब्द :- प्रदूषण, संतुलित आहार, निरोगी जीवन, निरोगी शरीर.

प्रस्तावना :

आहार आपल्या शरीराचे कार्य आणि ऊर्जा टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेली पोषक तत्वे पुरवतात कर्बोदके, स्निग्धे, प्रथिने, जीवनसत्त्वे, पाणी आणि खनिजे हे मुख्य पोषक घटक आहेत जे निरोगी संतुलित आहार बनवतात. आपल्या शरीराला आवश्यक असलेले पोषक घटक म्हणजेच आहार होय. ताजे अन्न खाल्यावर मिळणारी ऊर्जा आपल्या शरीराला आवश्यक असलेले पोषक घटक प्रदान करते. विविध प्रकारचे निरोगी पदार्थ खाल्ल्याने आपण स्वस्थ राहण्यास आणि जुनाट आजारांपासून संरक्षण होण्यास मदत होते. आहाराचे फायदे केवळ एकच नाही तर अनेक फायदे आहेत, हे आपल्या आयुष्यातला विविध क्षेत्रात मदत करते. अन्न केवळ आपल्या शारीरिक प्रकृतीवरच परिणाम करत नाही तर मानसिक, बौद्धिक, क्रियात्मक, यावर ही परिणाम करत असते. जेव्हा आपण पोषक तत्वांनी परिपूर्ण ताजे फळे

आणि ताजे भाज्या खातो तेव्हा आपण कमजोर होण्याची शक्यता कमी असते. उदा. हिरव्या भाज्या आपल्याला शक्ती टिकवून ठेवण्यास मदत करतात. याव्यतिरिक्त, काही निरोगी अन्न पदार्थ मधुमेह आणि रक्तदाब यांसारख्या दीर्घकालीन आजारांना दूर ठेवतात. स्त्री व पुरुष अपेक्षेपेक्षा जास्त वेगाने लठ्ठपणाला बळी पडत आहेत. तथापि हे अद्याप नियंत्रित केले जाऊ शकते. लहानापासून ते मोठ्या पर्यंत जास्त प्रमाणात जंक फूड खातात. जंक फूडमध्ये साखर, मीठ, बटर, चीज आणि बरेच काही असते जे लठ्ठपणाला कारणीभूत ठरते. सगळ्यांरोंगा पासून पौष्टिक अन्न मुक्त होण्यास मदत करू शकते कारण त्यात हानिकारक पदार्थ नसतात. याव्यतिरिक्त, पौष्टिक आणि सकस अन्न, जंक फूडच्या प्रमाणेत खूपच छान आहे. हेल्दी फूड सेवन केल्याने आपले आयुष्य किमतीचे असते. निरोगी अन्न खाल्याने आपल्या आयुष्याची मोठी बचत होईल.

व्याख्या :- “आहारशास्त्र हे अन्नविज्ञानअसून आरोग्य स्वास्थाकरीता आवश्यक असलेले अन्नघटक शरीराची वाढ होणे, झीज भरून काढणे, आजार ऊर्जा निर्मिती, आहारोपचार, अन्नाचे पचन शोषण, नको असलेल्या पदार्थाची विल्हेवाट, आहार आयोजन, कार्यशक्ती या बाबी शरीराने उपयोग केलेल्या अन्नामुळे घडून येतात. त्यामुळे आहारात घेतलेले अन्न पोषणदृष्ट्या समतोल हवे”.

आहार कसा घ्यावा :-शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला सकाळी नाश्ता करणे आवश्यक आहे. असे बरेच व्यक्ती आहेत कि रोजगारासाठीनिघताना उशीरा होत असल्या कारणामुळे नाश्ता करायला वेळ मिळत नाही तर ते बाहेर असेच काहीतरी फास्टफूड खातात. जे शरीरासाठी खूप घातक असते.घरातून बाहेर निघता वेळी नाश्ता करून जरूर जावे. नाश्ता करताना हलके खाणे फायदेशीर ठरते.पोहे, इडली, उपमा, इत्यादी रोजच्या दुपारच्या जेवणामध्ये चपाती, भाजी, भात, सॅलड, फळे यांचा समावेश असावा. जेवण हे नेहमी आरामात आणि चावून खावे. शरीरासाठी पाणी खूप आवश्यक आहे, दिवसात शरीरात पाणी कमी होते म्हणून उन्हाळ्याच्या हंगामात घाम म्हणून जो पाणी निघते, शरीरात पाण्याची मात्रा कमी होते म्हणून रोज ७ते १६ ग्लास पाणी जरूर प्यावे.निरोगी शरीरासाठी विटामिन सी खूप आवश्यक आहे, त्यामुळे शरीरात विटामिन सी कमी असेल तर आहाराच्या माध्यमातून आणि फळांच्या मध्यमातून असणारे जसे आवळा, लिंबू, संत्री, किवीघेऊ शकता. रात्री जेवताना हलका आहार घेणे महत्वाचे आहे. जेणेकरून जेवण पचायला सोपे होईल. रात्री जेवण केल्यावर १६ मिनिट चालले पाहिजे. तुमचा झोपण्याचा सुद्धा ठराविक वेळ असला पाहिजे. सर्व काही वेळेनुसार होत असेल तर तुम्ही नेहमी प्रसन्न आणि निरोगी येईल.

पौष्टिक आहार आणि जंक फूड :-जर आपण आजची परिस्थिती पाहिली तर आपण पाहतो की फास्ट-फूड मार्केट फार वेगाने वाढत आहे. फूड डिलिव्हरी आणि

बरेच काही सुरू झाल्यामुळे, लोकांना आता जंक फूड जास्त आवडते. याव्यतिरिक्त, जंक फूड देखील चवदार आणि तयार करणे सोपे आहे. तथापि, केवळ आपल्या चव आणि इच्छा पूर्ण करण्यासाठी आपण आपले जिव धोक्यात घालत आहोत. जंक फूड खाल्ल्यानंतर आपल्याला अधिक समाधान वाटेल पण त्याचे अनेक नुकसान होतात ते नंतर आपल्या शरीरावर होतात. जंक फूडमध्ये फायबर नसल्यामुळे आपल्याला पचनाच्या समस्या देखील होऊ शकतात ज्यामुळे अपचनास मदत होते. तसेच जंक फूडमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियमित होते. कारण त्यात कमी कार्बोहायड्रेट आणि प्रथिने असतात. तसेच जंक फूडमुळे कोलेस्टेरॉल आणि ट्रायग्लिसराइडची पातळी वाढते.पौष्टिक अन्नामध्ये भरपूर पोषक घटक असतात. हे केवळ आपले शरीरच नाही तर आपले मन देखील निरोगी ठेवते. त्यामुळे आपल्या मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. शिवाय, ते आपली प्रतिकारशक्ती वाढवते.आपण हे ओळखले पाहिजे की जंक फूड अधिक चमचमीत वाटत असले तरी तो खूप जास्त घातक आहे. म्हणून, आपण सर्वांनी सकस आहार घेतला पाहिजे आणि दीर्घ आणि निरोगी आयुष्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

आहाराचे महत्त्व :-शरीर निरोगी व धडधाकड ठेवायचे असेल तर संतुलित आहार घेणे व पोषक तत्वांचा आहारात समावेश असणे गरजेचे असते. संतुलित आहार आपण घेतल्यामुळे कमजोरपणा येत नाही. मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते. या धावपळीच्या जीवनात आपल्या शरीराकडे लक्ष देणे व संतुलित आहार घेणे गरजेचे आहे. मानवाच्या शारीरिक व मानसिक दृष्टिया शरीराला पौष्टिक आहाराची आवश्यकता असते. पौष्टिक आहार कमी किंवा अधिक प्रमाणात मिळाला तरी दुष्परिणाम शरीरावर होतो. म्हणून निरोगी तंदुरुस्त शरीरासाठी संतुलीत आहाराची आवश्यकता आहे. आहारात कॅलरी, लोह व जीवनसत्वे विशिष्ट प्रमाणात व त्यामध्ये पौष्टिक घटकांचा समावेश आहे की नाही हे समजून घेतले

पाहिजे. त्यामुळे आपल्या दैनंदिन आयुष्यात शरीर निरोगी व आनंदीत ठेवाण्यासाठी संतुलित आहाराचे महत्व जास्त आहे. समतोल आहार म्हणजे जो आपल्या शरीरातील प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कार्बोदके, पोषक तत्वे, तेलकट या सर्व गोष्टी समतोल ठेवतो. आपल्याशरीरातील चरबीला (थंज) वाढू देत नाही. आहार चांगला प्रथिन युक्त असतो तसेच ज्या आहारात तंतुमय पदार्थांचा व फळांचा समावेश असतो. आहारामुळे आपल्याशरीराला कल्शियम देखील मिळते. अशा आहारालाच समतोल आहार असे म्हणतात. आहार हे औषधी गुणकार आहे.

उद्दिष्टे :-

१. आहाराची भूमिका अभ्यासणे.
२. आजच्या भावी पिढ्या निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी आहार विषयक माहिती देणे.

गृहीतके :-

१. आहार शिजवितांना चुकीच्या पद्धतीचा वापर केला जातो.
२. आहारमध्ये वेगवेगळे अन्नघटक न घेता एकाच किंवा सारखे पदार्थ खाणे. उदा. जंक फूड

संशोधन क्षेत्र :-प्रस्तुत संशोधनासाठी आहार विषयक संबंधी अध्ययन म्हणून निवड करण्यात आली.

संशोधन पद्धती :-प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण पद्धतीची निवड करण्यात आली. संशोधन विषय हा आजच्या आहारअध्ययन वर प्रभाव टाकणारा आहे. प्राप्त संशोधनातून तथ्यांचे प्रस्तुतीकरण पुढील प्रमाणे करण्यात आले आहे.शोधनिबंधामध्ये वाचनालयातील पुस्तके, मासिके, वृत्तपत्र आणि इंटरनेट उपलब्ध आहेत त्यांच्या साहाय्याने ही माहिती प्राप्त केली आहे.

पौष्टिक आहार :-प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी आहार हेच औषध आहे. दैनंदिन वापरातील आहारपदार्थ औषध म्हणून कसे उपयुक्त आहे हे लोकांना माहिती नसते फक्त रुढीनुसार दैनंदिन जीवनात ते नेहमी न्याहारी व भोजनातून ग्रहण केल्या जातात. आहाराचा विचार करताना रसांचा विचार करणे गरजेचे आहे. रसांचे सेवन हे सम प्रमाणात घेणे आवश्यक आहे.

आहारा मध्ये मधुर आम्ल, लवण, तिखट, गोड आंबट, खारट, कडू, तिखट व तुरट या चवीचा समावेश होतो. या दृष्टीने आहाराचे सेवन केल्यास पौष्टिक आहार मिळून तो शरीराच्या रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यास सहाय्यक ठरतो. अन्नपदार्थात ग्राह्यता वाढविणे, खाण्यास सुरक्षित बनविणे, पाचकता वाढविणे, आहार शिजवितांना चुकीच्या पद्धतीचा वापर न करता आहारात विविधता आणणे. आहार शिजवितांना भौतिक आणि रासायनिक पदार्थात बदल होतात. चव, रंग, पाचकतेत बदल होते आणि तो पदार्थात सर्वांना खाण्यास योग्य होतो. गृहीणीला आहार तयार करतांना कुटुंबातील सर्व वयोगटातील लोकांच्या आवडीचा विचार करायला पाहिजे.

आहारा मध्ये कोणत्या पदार्थांचा समावेश होतो :-जंक

फूड मुळे आपल्यामध्ये लठ्ठपणा किंवा स्थूलतेचं प्रमाण वाढलेलं दिसतं. त्याचं मुख्य कारण म्हणजे कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढणे हे होय. ही पातळी जंक फूड मुळेच वाढते. परिणामी हृदय आणि त्यासंबंधित आजाराचं प्रमाण वाढते. बदलत्या जीवन शैलीमुळे आजकालची यंग मंडळी जंक फूडकडे आकर्षित होत आहेत. जंक फूडमुळे लहान पासुन ते मोठया पर्यंत स्थूलपणा व अनेक आजाराने त्रासलेले दिसत असतात. डहक्टर समतोल आहार किंवा सकस आहार खायला सांगतात पण दैनंदिनाच्या तालिकेत आहारात काय बदल केले म्हणजेच आपण समतोल आहाराचं सेवन करू शकतो हे जाणून घेण्यासाठी दीर्घा आयुष्याचा आधार आपल्या आहारावर अवलंबून आहे. जीवनाचा आधार हा अन्नावर आधारित आहे. आहाराने आपल्याला जगण्याची ऊर्जा मिळते. अतः आहार पचण्यासयोग्य असावे तितकेच खावे आवश्यकतेपेक्षा अधिक भोजन केले तर पचणासाठी अडचन होऊ शकते. त्यामुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात.आहार संतुलित असण्यासाठी आहारात प्रोटीन, जीवनसत्त्व, खनिजद्रव्य, कॅल्शियम, फायबर,

फॅट्स,पाणी अशा घटकांचा कोणत्या वेळेला कोणत्या अन्न पदार्थांचे खाण्यास उत्तम आहे.

१. सकाळीचे आहार :-प्रोटीन, कॅल्शियम व लोह पोषणासाठी आवश्यक आहार :- एक ग्लास दूध, दही, ताक, पनीर यापैकी कोणताही एक पदार्थ.

उत्तम उर्जा साठी पूरक आहार :- शिरा, पोहे, पोळी, टोस्ट, ब्रेड, अंडे व फळे.

२. दुपारचे आहार :- प्रोटीन, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स व लोह.

पोषणासाठी आवश्यक पदार्थ आहार :- एक मध्यम आकाराची वाटी डाळ, उसळ व मांसाहारी मध्ये मासळी किंवा चिकन, अंड्याचा पदार्थ.

उत्तम उर्जा साठी पूरक :- चपाती, भात, भाकरी, ताक, दही व कोशिंबीर इ.

३. संध्याकाळचे आहाराची :-कॅल्शियम, प्रोटीन पोषणासाठी आवश्यक.

उत्तम उर्जा साठी पूरक आहार :- चणे, दाणे, पनीर, लिंबू, शरबत.

४. रात्रीचे आहार :-पोषणासाठी आवश्यक आहार:- भाकरी, पोळी, भात, वरण,फळभाजी, कोबी, गाजर, दुधी भोपळा व बटाटा.

उत्तम उर्जा साठी पूरक आहार :- कढी, सुप व कोशिंबीर.

आहारातील अन्नाचे कार्य :-आहार हा आरोग्याचा पाया आहे. दैनंदिन जीवनात कार्य करण्यासाठी शरीरास शक्ती प्रदान करणे. आहारी मानसिक प्राथमिक गरज आहे. हवा व पाणी यानंतर आपला शरीर जिवनजगण्यासाठी अन्नाची गरज आहे. शरीरातील पेशींची नवनिर्मिती करून जुन्या पेशींना नवजीवन देणे. शरीरातील निरनिराळ्या संस्थांची कार्यक्षमता टिकून ठेवणे ह्या सर्व गोष्टींचा समन्वय साधल्या जातो. शारीरिक क्रिया सुचारु रूपाने चालविण्यासाठी ऊर्जा निर्माण करणे. आपण जे अन्न खातो ते शरीर पोषक असेल तरच ते आपल्यास आरोग्यदायी होईल. आहारात पौष्टिक तत्व असणारे अन्न खायला पाहिजेत.

आहाराची लक्षणे :-आहारा मुळे मनुष्याचा शारीरिक व मानसिक विकास होतो. उंची व वजन योग्य प्रमाणात वाढ होते आणि मजबूत होते. शारीरिक त्रास होत नाही. आहार पौष्टिक नसला तर मनुष्य अनेक रोगांवर पिढीत होण्याची शक्यता असते. अन्नाचे कार्या मुळे पेशींची रचना होते. शरीरात उष्णता निर्माण होते. जुनी पेशी ठीक होतात. शरीरात शक्ती निर्माण होते. शरीरात रासायनिक परिवर्तन होते. रोगांचा प्रभाव कमी होतो. अतिशय घाई-घाईने अथवा अतिशय हळू जेवू नये. पचन संस्थेवर विपरीत प्रभाव पडतो. चांगली झोप लागते. आरोग्य चांगले राहतात. सतत आनंदी आणि उत्साहीत राहतात.

निष्कर्ष :

वरील विषयातून हे स्पष्ट होते की आहार याची कल्पना प्रत्यक्षात अन्न ही प्रत्येक व्यक्तीची गरज असते ज्यातून आपल्याला ऊर्जा मिळते. उर्जेसाठी संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे. संतुलित आहार म्हणजे असे अन्न ज्यामध्ये प्रथिने, जीवनसत्त्वे, कर्बोदके, स्निग्धे आणि फायबर योग्य प्रमाणात असतात. निरोगी राहण्यासाठी आपल्यासाठी संतुलित आहार खूप महत्त्वाचा आहे. संतुलित आहारा मध्ये भात, पोळी, मसूर दाळ, हिरव्या भाज्या, कोशिंबीर, दूध आणि दही यांचा समावेश होतो. आपण सर्वांनी दररोज सकस आहार घेतला पाहिजे. निरोगी अन्न आपल्याला आनंदी जीवन देते. संतुलित आहारात रोज फळे खावीत. आधुनिक काळात, लोक संतुलित आहाराचे महत्त्व विसरत आहेत आणि निरोगी अन्नापासून दूर जात आहेत, ज्यामुळे मुलांमध्ये मधुमेह आणि लठ्ठपणाचा धोका वाढत आहे. आपण जंकफूड कडे आकर्षित होत आहेत आणि अन्नाच्या दर्जाकडे लक्ष देत नाही. जंक फूड स्वादिष्ट असेल पण अजिबात नसून ते आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. सर्वांनी जंक फूड सोडले पाहिजे आणि संतुलित आहार हा आपल्या दिनचर्येचा भाग बनवला पाहिजे. संतुलित आहार आपल्याला मजबूत बनवतो आणि रोगांशी लढण्याची क्षमता देतो. आपण आपले रोजचे

जेवण अशा प्रकारे ठेवले पाहिजे की त्यामध्ये पौष्टीक आहार असणे आवश्यक आहे. संतुलित आहारामुळे शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या संतुलित राहतो आणि आपली एकाग्रता शक्ती वाढते. निरोगी राहण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे निरोगी अन्न जे आपण दररोज सेवन केले पाहिजे.

प्रत्येक व्यक्तीनी कोणतेही फळ हे जेवणाच्या अगदी अगोदर किंवा नंतर घेऊ नये. अस वारंवार केल्यास मळमळणे, वा छातीत जळजळणे सुरु होते, तसेच फळां मधील पोषक तत्वे योग्य प्रमाणात शोषिले जात नाही.

प्रत्येक व्यक्तीनी रोजच्या आहारामध्ये तूप घ्यावे. तूप हे पाचक अग्नीस प्रदीप्त करते, प्रतिकार शक्ती कायम ठेवते, तसेच ते एक उत्तम रसायन देखील आहे. शक्यतो गाईचे तूप हे उत्तम, मात्र घरी बनवलेले म्हशीचे तूप देखील उत्तम असते.दूध आणि फळे एकत्र करून घेऊ नये. जसे फुट कस्टर्ड, शिकरण. असे सवयीने वारंवार खाण्यात आले तर त्वचा रोग निर्मिती होण्यास कारणीभूत ठरू शकते.

उपाय योजना :

आधुनिक काळात, लोक संतुलित आहाराचे महत्त्व विसरत आहेत आणि निरोगी अन्नापासून दूर जात आहेत, ज्यामुळे मुलांमध्ये मधुमेह आणि लठ्ठपणाचा धोका निर्माण होत आहे. आहार ही औषधी गुण आहे. योग्य व संतुलित आहार घ्या.आपल्या आहारात हिरव्या पाल्याची भाजी, फळभाज्या, शेंगाभाज्या, ताजी फळे, धान्य, कडधान्य, सुकामेवा, दुधासारखे पदार्थ, अंडी, मांस यांचा समावेश आपल्या आहारा मध्ये करावा. असे काही उपयोजना आहेत.

- प्रत्येक व्यक्तीनी सकाळी उठल्याबरोबर अर्धा ते एक ग्लास गरम पाण्यात एक लिंबू पिळून प्यावे. लिंबाचा रस हा थेट आपल्या पचनशक्तीवर कार्य करतो आणि जुनाट पित्त, तसेच मलबद्धता इत्यादी पचन संस्थेशी संबंधित तक्रारी कमी करतो.

- प्रत्येक व्यक्तीनी दुपारी जेवणानंतर लगेच झोपू नये. असे वारंवार केले गेल्यास अवाजवी स्थूलता वाढते आणि पचन ही बिघडते.

- प्रत्येक व्यक्तीनी दुपारचे जेवण हे दोन घास जास्त असले तरी चालेल, मात्र रात्रीचे जेवण हे लघू असावे आणि सूर्यास्तापूर्वी ग्रहण करावे. रात्री खूप उशिरा जेवल्याने पचन प्रक्रिया मंदावते आणि एक एक व्याधी लक्षणे दिसून येतात.

- प्रत्येक व्यक्तीनी जेवणा आधी थोडे पाणी प्यावे आणि जेवणाच्या मध्ये-मध्ये काही घोट पाण्याचे प्यावेत. त्यामुळे आहार हा सुयोग्य रीतीने पचविला जातो.

- आहार हे ताजे बनवलेले असावे. फ्रिज मधील थंड अन्न नसावे. फ्रिज मधील पाणी आणि बर्फाने शरीरातील उष्णता वाढते.

- आहार जोपर्यंत पचत नाही, म्हणजेच कडकडून भूक लागत नाही तोवर पुढील आहार घेऊ नये. असे न केल्याने पचनाच्या तक्रारी सुरु होऊन इतर आजारांना देखील कारणीभूत ठरू शकते.

- प्रत्येक व्यक्तीनी जेवणानंतर अर्धी वाटी ताक प्यावे. त्यामुळे पचन शक्ती चांगली राहते.

संदर्भ :-

१. अन्नशास्त्र आणि पोषणशास्त्र - त्रिवेणी फरकाडे
२. प्रा.सौ सरल लेले - पोषण व आहार शास्त्र परिचय
३. डह.स्वाती गोल्डमारे -सकस आहार आणि पोषण आहार
४. डह.मालविका खारकर डायटीशियन
५. डह. सुभाष मालेवार
६. अन्न हे पूर्णब्रह्म - हेल्दी फूड
७. पोषक आहार -०४-ऑक्टोबर २०२०
८. डह.मीनल गावंडे