

निरोगी जीवनाची आहार-सूत्र



संध्या धुरी

परीक्षण

डाएट म्हणजे लव्हु व्यक्तींनी सडपातळ होण्यासाठी घेतलेला आहार, असा सर्वसामान्य समज आहे. हा समज चुकीचा असल्याचं मालती कारवारकरांची 'आहार सूत्र' या पुस्तकांची मालिका वाचताना लक्षात येतं. आजच्या जीवनशैलीचा विचार करून आहाररचना करण्याचं उद्दिष्ट प्रत्येकाने अंगीकारलं तर निरोगी जीवन कसं जगता येईल, हे या पुस्तकांतून सहज-सोप्या भाषेत सांगितलं आहे.

योग्य आहार कोणता, आहाराचं प्रमाण आणि स्वरूप कसं असावं, म्हणजे आजार दूर ठेवता येतील, स्त्रिया-पुरुष-तरुण मुलं-लहान बालकं-वृद्ध यांच्या आहाराची रचना कशी असावी, खेळवडूंचा आहार कसा असावा, नोकरदार वर्गातील मंडळी तसंच बेटे काम करणाऱ्यांनी कुठल्या प्रकारची आहारप्रणाली अवलंबली पाहिजे, याबाबत अजूनही आपल्या समाजात हवी तितकी जागृती झालेली नाही. आहार आणि आजार यांच्याबाबत असलेल्या समज-गैरसमजामुळे अनेकदा आपण आपलं शारीरिक, मानसिक नुकसान करून घेतो. यावरून आहारविषयक जागृती वाढणं किती गरजेचं आहे, हे लक्षात येईल. आहार योग्य नसेल तर आपल्या जगण्याचं तंत्र विघडतं. म्हणूनच आहाराच्या बाबतीतील जागृतीसाठी प्रसिद्ध आहारतज्ज्ञ डॉ. मालती कारवारकर यांची आहार आणि जीवन यांचा संबंध सांगणाऱ्या तीन पुस्तकांची मालिका 'मेनका प्रकाशन'ने प्रकाशित केली आहे. तिचं नाव आहे, 'आहार सूत्र'.

निसर्गापेक्षा आहार म्हणजे औषधाविना जगणं, असं सांगितलं आहे. संतुलित आहार घेतला, आहाराचं योग्य नियोजन केलं तर शरीराचा पोषणाबरोबर रोगप्रतिकारक शक्ती वाढणं किंवा रोगराई दूर ठेवणं याही गोष्टी घडून येत असतात. निरोगी जगण्याचं हेच सूत्र मालती कारवारकर यांनी 'आहार सूत्र'च्या तिन्ही पुस्तकांतून वैद्यकशास्त्राच्या आधाराने मांडलेलं आहे.

'आहार सूत्र' या मालिकेच्या पहिल्या भागात आहाराच्या पोषणमूल्यांविषयीच्या माहितीचा समावेश आहे. या पुस्तकाचं घोषवाक्यच 'आहार केवळ पोटभरू नसावा; पोषण करणारा असावा,' आहे. लहान मुलं, प्रौढ, नोकरदार, खेळवडू, अभ्यासक्रम शिकणारी मुलं, विविध व्यावसायिक म्हणजे डॉक्टर-इंजिनीअर, हद्दोगी, उच्च रक्तदाबाचा त्रास असणारे रुग्ण यांचा आहार कसा असायला पाहिजे, याविषयी पुस्तकात तपशिलाने माहिती दिलेली आहे. 'ऑलंपिक', 'रीमिक्स', 'डाएटच्या नव्या अवतारात उपास' या तीन प्रकारांचा विशेष उल्लेख करायला हवा. 'ऑलंपिक खेळांमध्ये भारताला म्हणावी तशी कामगिरी करता आली नाही, पण व्यायाम आणि खेळाच्या सरावाला योग्य आहाराची जोड मिळाल्यास भारत ऑलंपिकचं लक्ष्य कसं गाठू शकेल, ते 'ऑलंपिक' या प्रकरणात लेखिकेने सांगितलं आहे. खेळाच्या प्रॅक्टिसनंतर मुलं अनेकदा वडापाव खातात. बाटलीतील पेयं आणि वेफर्स-बिस्किट या खाद्य पदार्थांचा समावेश त्यांच्या न्याहरीत असतो. त्यामुळे आपले खेळवडू भविष्यात फिटनेसच्या बाबतीत फारच उणे पडतात.

भारतीय खेळवडूंच्या खेळाचा दर्जा का घसरतो, या प्रश्नाचं उत्तर त्यांच्या आहारात दडलेलं असतं, हे लेखिकेने सुचवलं.

'आहार सूत्र'च्या दुसऱ्या भागात आहाराविषयी घराघरात असलेल्या अज्ञानावर लेखिकेने प्रकाश टाकला आहे. पोषक आहाराची गरज केवळ शस्त्रक्रियेसारख्या परिस्थितीतच असते, असं नाही; तर अगदी जखम भरून घेण्यासाठी, जखमेतून पू होऊ नये म्हणून, भाजल्यानंतर होणाऱ्या प्रोटिनसारख्या घटकांची उणीव भरून काढण्यासाठीही आहाराची गरज असते. सर्वसामान्य लोकांचं याबाबतीतलं अज्ञान त्यांच्या जीवावर बेतू नये, म्हणूनच लेखिकेने 'आहार सूत्र'चं दुसरं पुस्तक लिहिलं आहे. यात विविध अंतस्त्रावांची माहिती आणि त्यांचं कार्य, विविध प्रांतीय पदार्थांची निर्मिती करणाऱ्यामागचे हेतू, आम आदमीचा आहार, राशीप्रमाणे आहार, कमी बजेटमधला आहार, एकाविसाव्या शतकातील लोकांचा आहार यांसारखी महत्त्वाची माहितीही दिली आहे.

'आहार सूत्र'चा तिसरा भाग पहिल्या दोन भागांपेक्षा पूर्णपणे निराळ्या आहे. या पुस्तकातील आहारशास्त्रातल्या लोकोपयोगी शोधांची माहिती वाचकांच्या ज्ञानात भर टाकणारी आहे. आपल्या समजुतीप्रमाणे खात राहायचं आणि काही झालं की, डॉक्टरांकडून औषधं घ्यायची या विसंगतीवर बोट ठेवून

शरीराच्या किमान अपेक्षा भागवण्यासाठी आहाराची गरज किती आहे, हा मुद्दा सगळ्याच पुस्तकांतून आला आहे. शरीराच्या अपेक्षा म्हणजे त्यातल्या यंत्रणांची, त्या यंत्रणा ज्या पेशींपासून बनल्या आहेत त्यांची भूक भागावी, त्यांची पाण्याची भूक भागावी, त्यांना विश्रांती मिळावी. झीज भरून काढण्यासाठी वेळीच योग्य ते खाणं मिळवणं आणि सतत प्राणवायूचा पुरवठा होत राहावा... या अपेक्षा पूर्ण होण्यासाठी आजच्या प्रत्येक माणसाला शरीरासाठी लागणाऱ्या अन्नाची माहिती हवी. ही माहिती केवळ हेल्थ फुड्सच्या स्वरूपात असून भागणार नाही. तसंच आरोग्यासाठी केवळ व्यायाम करून भागणार नाही. त्याचप्रमाणे नुसती योगासाधनं करून आणि निसर्गापेक्षा करून शरीर संतुष्ट राहणार नाही. या सर्वांचं 'रीमिक्स' करायला हवं. त्यात खास अन्नघटकांची योजना करायला हवी. ही खास अन्नघटकांची योजना 'सॅलिमेंटल न्यूट्रिशन' म्हणून ओळखली जाते. पशुपालन किंवा शेतीमध्ये आज जसे नवनवीन शोध लावून नवनवीन उपाययोजना केल्या जातात तसा प्रकार 'मानवी शरीर' या

यंत्राबाबत करावला हवा आहे, असं नमूद करून लेखिकेने त्यासाठीच्या उपाययोजना पुस्तकात दिल्या आहेत. रोगोपचार दिवसेंदिवस अत्यंत महाग होत आहे. म्हणजे एखाद्याला हृदयविकाराचा झटका आला आणि त्याने डॉक्टरांकडून तपासणी केली तर आधी त्याला ऑपरेशनच्या खर्चाचा तपशील सांगितला जातो. ते ऐकून रुग्ण हतबलच होतो. हे सारं

आहार सूत्र - भाग १

पानं : १०२
किंमत : १०० रुपये

आहार सूत्र - भाग २

पानं : १४२
किंमत : १५० रुपये

आहार सूत्र - भाग ३

पानं : १३४
किंमत : १२५ रुपये
सर्व पुस्तकांचे प्रकाशक : मेनका प्रकाशन



लेखिकेनं मार्गदर्शक सूत्र दिली आहेत. औषधांवर विसंबून राहण्याने विकारांचे प्रश्न सुटत नाहीत, तर दुसरं विकार मागे लागतात, याचं विवेचन लेखिकेने सोदाहरण केलं आहे. क्षयरोग, कुष्ठरोग यांची लागण झालेल्या व्यक्ती कुपोषितच असतात. त्यांचा पोषक आहार, जीवनसत्त्व, स्वच्छ पाणी, स्वच्छ हवा इत्यादींच्या सहाय्याने उपचार करणं गरजेचं आहे. प्रत्यक्षात केवळ विविध औषधांवरच भर दिला जातो. त्यामुळे रोग पूर्णपणे बरा होत नाही, तर तो वाढत जातो. हॅन्स अँडॉल्फ क्रेब्स (आहारशास्त्रामागच्या शरीरशास्त्राचा सिद्धांत मांडणारे संशोधक), डॉ. आयान बँक्स, डॉ. पॉल झीमेट यांसारख्या ज्येष्ठ शास्त्रज्ञांच्या संशोधनाची माहिती विविध केस स्टडीजमधून दिली आहे.

हृदयविकाराच्या झटक्यापेक्षाही भीषण असतं. असे सर्व महागडे खर्च टाळण्यासाठी माणूस फिटनेसच्या मागे लागला आहे. आजार, विकार यांपासून आपलं शरीर दूर असावं, या प्रयत्नात तो असतो. फिटनेसच्या मागे पळणाऱ्या प्रत्येकालाच 'आहार सूत्र'चे तिन्ही भाग उपयोगी पडणारे आहेत.

