

## आहार हेच औषध

माणसाच्या अत्यावश्यक गरजांपैकी आहार ही महत्वाची गरज आहे. आहार हे माणसाच्या शारीरिक ऊर्जेचे मुख्य स्रोत आहे.

आहार हा वयोमानानुसार, भौगोलिक परिस्थितीनुसार आणि माणसाच्या जीवनशैली नुसार बदलत असतो.

लहान बाळाला प्रथम आईचे दूध, नंतर पचेल असे गाईचे दूध. हळूहळू पिष्टमय पदार्थ आणि हलक्या आहाराने सुरुवात होते. मग त्याचे शारीरिक श्रम आणि चयापचय क्रिया वाढत जाते तसा आहारात बदल होऊन परिपूर्ण आहाराची सवय लागते. वाढत्या वयानुसार आणि शारीरिक श्रमानुसार आहार वाढत जातो.

आहार हा जसा वयोमानानुसार बदलतो तसा भौगोलिक परिस्थिती आणि माणसाच्या जीवनशैलीनुसार बदलत असतो. लहान वयापासून ते तारुण्यापर्यंत आहार वाढत जातो, जसे शारीरिक वाढीसोबत पूरक आहार लागतोच.

जसे, पंजाबमधील अंगमेहनत करणारा शेतकरी, त्याचा आहार त्याच्या श्रमानुसार जास्तच असतो आणि भौगोलिक परिस्थितीनुसार त्याच्या आहारात दूध, पनीर, मांसाहार ह्याचा प्रामुख्याने समावेश असणार कारण तेथील हवामान त्याला पोषक आहे. त्या उलट दक्षिण भारतातील व्यक्तीच्या आहारात तांदूळ, डाळी आणि शाकाहाराचा मुख्य समावेश असतो. असं म्हणतात मैलोनजीक भाषा बदलते तशीच जीवनशैली आणि आहार बदलतो.

महाराष्ट्रात बघा ना, कोकणातील आहार प्रामुख्याने भात, मासे, नारळ, आमसूल युक्त, पश्चिम महाराष्ट्रातील आहार मांसाहारी आणि उपलब्ध भाज्या आणि धान्यानुसार वेगळा, विदर्भातील आहार थोडा तिखट आणि तितकाच गोड, तर उत्तर महाराष्ट्रातील आहार थोडा वेगळा, तसंच मराठवाड्यातील आहारशैली प्रामुख्याने बाजरी आणि ज्वारीचा वापर. अशी वेगवेगळी खाद्यसंस्कृती त्या भौगोलिक परिस्थिती आणि वातावरणाला साजेशी. माणसाचा आहार प्रामुख्याने त्या भौगोलिक परिस्थितीत पिकणारे अन्नधान्य, भाज्या आणि फळं, कंदमूळ ह्यावर आधारीत असतो कारण त्या भौगोलिक परिस्थितीला तो आहार पोषक असतो आणि मानवतो.

खरं तर माणसाचा आहार संतुलित आणि परिपूर्ण असेल तर माणसाची प्रकृती उत्तम राहते. ताजा भाजीपाला, ताजी फळं, कंदमुळे आणि प्रमाणबद्ध धान्य ह्याचा समावेश असेल तर आरोग्य उत्तम राहते मात्र ह्याच आहाराचा समतोल बिघडला तर मात्र पचनक्रिया बिघडून आरोग्य बिघडते आणि तीच खरी औषधांची सुरुवात असते.

खरं तर निसर्गाने मनुष्याला इतर प्राणी मात्रांप्रमाणे एक healing power दिली आहे, त्यामुळे शारीरिक असंतुलन घडले तरी काही ठराविक कालावधीत त्यात सुधारणा होऊ शकते. जसे वेळीअवेळी आणि जास्त आहार झाल्यास अपचन होते त्यावेळी लंघन अथवा मिताहर हा उत्तम उपाय असतो पण आजकाल धकाधकीच्या जीवनात आणि शहरीकरणामुळे ह्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करत सर्रास औषधांचा मारा सुरू केला जातो.

शहरी जीवनशैली आणि श्रमाचा अभाव ह्यामुळे खरे तर आहारशैलीत आमूलाग्र बदल व्हायला हवा. मात्र आहार हा गरजेनुसार न राहता तो प्रसंगानुरूप आणि जीवनशैली नुसार बिघडत चालला आहे.

शहरीकरण आणि औद्योगिकरण ह्यामुळे शारीरिक मेहनत कमी झाली. परिणामी आहार कमी व्हायला हवा. तरीही शहरातील पार्टी culture, सहज उपलब्ध असलेले जंक फूड, street food आणि फोफावलेली हॉटेल संस्कृती ह्यामुळे शरीराच्या गरजेसाठी आहाराचे स्वरूप मर्यादित राहता, प्रसंगानुरूप आणि जीवनाचा आनंद उपभोगायचा एक भाग म्हणून खाद्य संस्कृती जोपासली गेली. त्यात शहरात सहज उपलब्ध असलेली हॉटेल, खाद्यगृह, street foods, restaurant इ. मुळे आहार हा शारीरिक गरजेपुरता मर्यादित न राहता त्याला एक स्वतंत्र जीवनशैली प्राप्त झाली.

आज शहरीकरणामुळे हॉटेल आणि खाद्य पदार्थांची सहज उपलब्धता, त्यात चंगळवाद जोपासल्याने जंक फूड आणि इतर तत्सम आहार इतका वाढलाय की त्यांनी तब्येतीच्या तक्रारी वाढत चालल्यात. भुकेसाठी आहार घेणे असे नाही तर सगळ्यांबरोबर मजा करायची आणि कंपनी म्हणून खायचे अश्या सवयी लागल्या.

सुट्टीचा दिवस आरामात घालवायचा याचा अर्थ दैनंदिन पोषक आहाराला फाटा देऊन जरा हटके खाणे हा एक शिरस्ता बनलाय. त्यातूनच 'मिसळ संस्कृती' उदयास आली आहे. रविवारची सकाळ ही मिसळीनेच व्हायला हवी असे मानणारे खूप लोक आहेत. मग त्या मिसळीला नवनवीन रूपे प्राप्त झाली आणि एक 'मिसळ संस्कृती' जणू उदयास आली. मिसळीतील एक मटकी किंवा मूग हे कडधान्य सोडले तर बाकी सगळ्या गोष्टी पोटाला आणि अनायासे शरीराला अपायकरकच. त्यात वडा पाव हा तर प्रथम मुंबईचा आणि महाराष्ट्राच्या खाद्यसंस्कृतीचा जणू एक 'मानबिंदू' ठरावा. मुंबईत

तर वडापाव आणि पावभाजी ह्याला एक स्टेटस सिम्बॉल प्राप्त झाला आहे.

रामदास फुटाणे ह्यांनी एका वात्रटिकेच्या ओळीत लिहिले आहे, काही कालांतरानंतर कधीतरी मुंबईतील उत्खननात एक शिलालेख सापडेल, ज्यात लिहिलेले असेल, "यहा एक मरहट्टा 'वडापाव' खाते खाते, अल्ला को प्यारा हो गया।". इतके वडापाव आणि मुंबईचे जवळचे नातं आहे.

खरं तर ह्या street food अथवा जंक फूडचा विचार केला तर हा आहार शरीरास अपायकारक आहे आणि पचनासही कठीण, त्यामुळे वजन वाढण्याचा धोकाच जास्त.

It takes 5 minutes to consume 500 calories but it takes minimum two hours to burn it.

थोडा मजेचा भाग सोडला तर माणसाची प्रकृती आणि आहार ह्याचा खूप जवळचा संबंध आहे. आयुर्वेदाप्रमाणे प्रत्येक माणसाची एक ठराविक प्रकृती असते. माणसाच्या शरीरात कफ, पित्त आणि वात हे त्रिदोष आहेत त्या दोषानुसार माणसाचा आहार असावा ज्यामुळे प्रकृती उत्तम राहते मात्र ह्या मूलभूत बाबींकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष होते आणि जिभेचे चोचले पुरवणे तसेच चविष्ट खाणे ह्या सवयीमुळे चमचमीत पदार्थ खाण्याकडे सामान्यतः कल असतो. त्यातूनच जंक फूड ही खाद्य संस्कृती जोपासली गेली आहे.

आता मांसाहार आणि शाकाहार हा वादाचा मुद्दा आहे. मनुष्य प्राणी निसर्गतः शाकाहारी असला तरी ज्याच्या त्याच्या तब्येतीनुसार, जीवनशैलीनुसार आणि भौगोलिक परिस्थितीनुसार शाकाहार अथवा मांसाहार सेवन करावा. मांसाहारात पण एक मत्स्याहारी गट स्थापन झालाय जे फक्त मासे खातात. बंगाली, धारवाडी, कोंकणी, सारस्वत, गोवंकर हे पक्के मत्स्याहारी. मासे खाण्याचे पण खूप फायदे आहेतच की. त्यामुळे शाकाहार अथवा मांसाहार हा प्रत्येकाच्या जीवनशैलीचा विषय आहे फक्त जो आहार आहे तो माफक असावा.

आहार जसा परिपूर्ण असावा तसेच आहार सेवनाचे एक शास्त्र आहे. जसे जेवणाच्या अगोदर थोडे माफक पाणी प्यावे ज्यामुळे पाचकरस पुरेसा जागृत होतो. आपल्या जेवणात प्रथम वरणभात खाण्याची प्रथा आहे नंतर व्यंजनशील आणि तेलकट, तुपकट पदार्थ आणि जेवण्याच्या शेवटी पुन्हा वरणभात असा हलका आहार घेण्याची पद्धत आहे. मिष्टान्न शक्यतो जेवणाच्या मध्ये खावेत ज्यामुळे पोटाला तडा बसत नाही.

जेवताना मांडी घालून बसल्याने आणि शक्यतो न बोलता जेवणे हिताचे असते. मांडी घालून बसल्याने पोटोवर एक नैसर्गिक ताण पडतो आणि जरूरीपेक्षा कमी आहार सेवन केला जातो.

खरं तर आपल्याकडे एक संस्कृती आहे आपण कोणाही पाहुण्यामंडळीस ' सावकाश जेवा' म्हणतो याचा अर्थ हळू जेव्हा असा नसून 'स अवकाश' म्हणजे जेवताना आपल्या एकूण आहारग्रहण क्षमतेपैकी साधारणतः दोन भाग अन्न, एक भाग पाणी आणि एक भाग रिक्त ठेवावा, ह्या शास्त्रीय नियमाप्रमाणे एक अवकाश रिक्त ठेवणे ह्याची आठवण जणू 'सावकाश जेवा' ह्या प्रेमळ सूचनेत आहे.

सरतेशेवटी आहाराविषयी महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपला आहार हेच आपले आरोग्य आहे. संतुलित आणि मिताहाराबाबत एक इंग्लिश वाक्य आहे,

"Don't dig your grave with your knife and fork."

You are supposed to eat to live, certainly not live to eat.

When one gentleman was asked for the secret of his healthy life, he shared, "I take food as fuel for my body."

**-मनोज कुरुंभटी**