

विरुद्ध आहार

पाठकवृन्दमा अनुरोधः

यहाँ प्रस्तुत गरिएका विषयवस्तु आयुर्वेदका ग्रन्थहरुबाट लिइएको हो । मौलिक आयुर्वेद संस्कृत भाषामा भएकाले शब्दहरु संस्कृत छन् । सकेसम्म आमपाठकले बुझ्ने नेपाली भाषामा लेख्ने प्रयास गरिएको छ । आयुर्वेदको विश्वव्यापी लोकप्रियता र आवश्यकतालाई मध्यनजर राख्दै विश्व स्वास्थ्य संगठनले अन्तर्राष्ट्रिय रोगहरुको वर्गीकरणको छबिसौ अध्यायमा आयुर्वेदमा प्रयोग भएका रोग र स्वास्थ्य अनुशासनका विषयहरु सँग सम्बन्धित शब्दहरु सरल अङ्ग्रेजी भाषामा प्रकाशन गर्ने कार्य अन्तिम चरणमा पुगी प्रकाशोन्मुख अवस्थामा रहेकाले भविष्यमा संस्कृत र नेपाल शब्दावलीको कम भएका युवा पाठकहरुले उल्लेखित संस्थाको वेवसाईटबाट डाउनलोड गरी पढ्न र बुझ्न सकिने व्यहोरा जानाकारी गराउँदै लेख शुरुआत गर्न चाहन्छु ।

विरुद्ध भनेको एक आपसमा नमिल्ने भन्ने हो भने आहार भनेको हामीले खानेकुरा हो । अङ्ग्रेजीमा यसलाई इन्कम्प्याटिबल फुड भनिन्छ । यस्तो खाना खाँदा शरीरमा प्रतिक्रिया भै स्वास्थ्यमा दीर्घकालमा नराम्रो प्रभाव परी हामी रोगग्रस्त हुन्छौं । विश्व

स्वास्थ्य संगठनले नसर्ने रोगको पाँच प्रमुख कारणमध्ये अस्वस्थकर आहारलाई लिएको छ ।

यच्चापि देशकालाग्निमात्रासात्म्यानिलादिभिः ।

संस्कारतो वीर्यतश्च कोष्ठावस्थाक्रमैरपि । ।

परिहारोपचाराभ्यं पाकात् संयोगतोऽपि च ।

विरुद्ध तच्च न हितं हृतसम्पद्विधिभिश्च यत् ।

चरकसंहिता

अठार प्रकारका विरुद्ध आहार हुन्छन् । यो एउटा ठुलो विषय हो । यस लेखमा केही उदाहरण सहित संक्षेपमा विरुद्ध आहारका अठारै प्रकारलाई व्याख्या गर्ने कोशिश गरिएको छ ।

१. देशविरुद्धः

आनुप देशमा स्निग्ध र शीत औषधि प्रयोग देशविरुद्ध हुन्छ ।

देश भनेको हामी बस्ने स्थान हो ।स्थान जाङ्गल, आनुप र साधारण गरी तीन प्रकारको हुन्छ ।हामी बस्ने स्थानको बारेमा सचेत भै आहार छनोट गर्न सके हामी स्वस्थ हुन्छौ ।

२. कालविरुद्ध:

शीतकालमा शीत र रुक्ष वस्तु सेवन

हाम्रो देशमा छ वटा ऋतु छन । ऋतु अनुसारको आहारविहार गर्नुपर्ने विधान ऋतुचर्यामा वर्णन गरिएको छ ।जाडो, गर्मी र सुखा हावापानी अनुसार आहारको छनोट गर्दा ऋतु परिवर्तनजन्यरोग र त्यसको दीर्घकालीन नकारात्मक प्रभावबाट बचन सकिन्छ ।

३. अग्निविरुद्ध:

मन्दाग्निवाला व्यक्तिमा गरिष्ठ आहार अग्नि विरुद्ध हुन्छ ।

हाम्रो शरीरमा तेह्र प्रकारका अग्नि हुन्छन् । पेटमा भएको अग्निलाई जठराग्नि भनिन्छ ।पेटको अग्नि मृदु मध्य र तीक्ष्ण गरी तीन प्रकारको हुन्छ ।शरीरमा भएका सात वटा धातु रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र को आ आफ्नो अग्नि हुन्छ । त्यस्तै खानाको सुक्ष्म अंश तथा शरीरको सुक्ष्म भाग कोषमा पाँच

प्रकारको अग्नि हुन्छ । व्यक्तिको प्रकृति वात, पित्त र कफ अनुसार अग्निको शक्ति पनि फरक फरक हुने भएकाले अग्नि विचार गरेर मात्र आहार गर्नुपर्दछ ।

४. मात्राविरुद्धः

घ्यू र मह बराबर मात्रामा सेवन मात्राविरुद्ध हुन्छ ।

मात्रा भनेको परिणाम हो । आहारविधि विधानमा मात्रापूर्वक आहार गर्नुपर्ने नियम बताईएको छ । केही आहारहरू यस्ता हुन्छन् जसको मात्रा नमिलाउँदा विरुद्ध हुन्छ । अनि यसरी सेवन गरिरहने बानी भएका मानिसहरू कालान्तरमा गएर अचानक रोग रस्त हुन्छ ।

५. सात्म्यविरुद्धः

कटुसात्म्य व्यक्तिलाई मधुर रस सेवन गराउनु सात्म्य विरुद्ध हुन्छ ।

व्यक्तिको प्रकृति अनुसार आहार शरीरले सहने नसहने हुन्छ । शरीरलाई अनुकूल हुनेलाई सात्म्य भनिएको छ । शरीरले नसहने खाना खाँदा स्वास्थ्यमा गडबडी हुन्छ ।

६. दोषविरुद्धः

वात, पित्त, कफ समान गुणी आहार औषधि र कर्म सेवन दोषविरुद्ध हुन्छ ।

मानव शरीरमा तीन वटा बडी ह्यूमर हुन्छन् । तिनीहरूको आफ्नो गुण र कर्म हुन्छ । शरीरका धातुको समान गुण भएको आहार सेवन गर्दा शरीरका धातु बढ्ने र असमान गुण भएको सेवन गर्दा घट्ने हुन्छ भन्ने नियम छ । यसलाई आयुर्वेदमा सामान्य विशेषको सिद्धान्त भनिन्छ । हामीले खाने आहार र औषधिले यही सिद्धान्तका आधारमा काम गर्दछ । उमेर, दिनरातको अवस्था, खाना खाएपछि, पच्नेवेला, पचिसकेपछि तथा ऋतु अनुसार शरीरमा दोषको अवस्था परिवर्तन भैरहेको हुन्छ । जसलाई हामी जैविक घडी भन्दछौ । आहारविहारमा जैविक घडीसितको तालमेल हुन सकेन भने हामी रोगी हुन्छौ ।

७. संस्कारविरुद्ध:

एरण्डको दाउरामा पकाएको मयुरको मासु विष समान संस्कारविरुद्ध हुन्छ ।

आहारको संस्कारले पनि आहारको गुणमा परिवर्तन ल्याउँछ । धेरै बेर उमालिएको चिल्लो मा ट्रान्सफ्याट बन्ने हुनाले हानी कारक हुन्छ भन्ने मान्यता छ । आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानमा भनिएका धेरै कुराहरू विज्ञानले आधुनिक विज्ञानले आविष्कार

गरेका अब्जेक्टिभ पारामिटर वा उपकरणले मापन गर्न सक्ने वा प्रमाणित गर्न सक्ने खालको अवस्था छैन । वा त्यस्तो संभव हुने आविष्कार हुन बाँकी छ । जलसंयोग, अग्निसंयोग, शौच, मन्थन, देश, काल, वासन, भावना, कालप्रकर्ष र भाजन यी आहारमा गरिने संस्कार हुन् । जसले आहारमा गुणान्तराधान गराउँछ । यसको बारेमा सरल भाषामा पछि अर्को लेखमा व्याख्या गरिने छ । झानेको दाल र नझानेको दालबाट हामीले आहारको संस्कार ले आहारको गुण स्वाद आदिमा कसरी परिवर्तन गर्दो रहेछ भनेर बुझ्न सक्छौ । दाल झान्ने प्रविधिको व्याख्या आयुर्वेदको ग्रन्थ अष्टाङ्ग हृदयमा छ ।

८. वीर्यविरुद्धः

शीतवीर्य द्रव्य दुध र उष्णवीर्य द्रव्य माछा सँगै सेवन वीर्यविरुद्ध हुन्छ ।

हामीले खाना खाने शरीरलाई चिसो उत्पन्न गर्ने र तातो बनाउने खालका हुन्छन् हुन्छन् । यसरी विपरीत असर ल्याउने आहार सेवन गर्दा शरीरमा नकारात्मक असर भै स्वास्थ्यमा असर गर्दछ ।

९. कोष्ठविरुद्धः

क्रुर कोष्ठ (तीक्ष्णाग्नि) भएको व्यक्तिलाई लघु आहार कोष्ठ विरुद्ध हुन्छ ।

हाम्रो पेट शरीरको प्रकृति अनुसार मृदु मध्य र तीक्ष्ण गरि तीन प्रकारको हुन्छ ।

कोष्ठको प्रकृति हेरेर हामीले खाने आहार छनोट गर्नुपर्छ ।

१०. अवस्था विरुद्धः

प्रमेह, स्थौल्य र अल्छीलाई कफप्रकोपक आहार अवस्था विरुद्ध हुन्छ ।

मोटो र दुब्लो परिश्रमको काम गर्ने र कम परिश्रमको काम गर्ने वा बसी खाने र

विभिन्न रोगको अवस्था विचार गरेर मात्र आहार छनोट गर्नुपर्दछ ।

११. क्रम विरुद्धः

विना नित्यकर्म गरिने भोजन

वैदिक खानापान विधिमा आहार सेवनका तथा रस सेवनको क्रम बताइएको छ ।

मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त र कषाय यी रस क्रमशः सेवन गर्नुपर्ने विधान छ

।

१२. परिहारविरुद्धः

उष्ण घृतपान पछि शीत जल सेवन

परिहार अन्तर्गत थुप्रै स्वस्थ्य आहारका विधिहरु वर्णन गरिएको छ । चिल्लो आहारसेवनपछि तातो सेवन गर्नुपर्ने नियमको अवहेलनाका कारण पित्त र पित्तथैली जन्य समस्याहरु बढदो क्रममा छन् ।

१३. उपचारविरुद्धः

रक्तपित्त र अम्लपित्तका रोगीलाई पित्त प्रकोपक आहार

आयुर्वेद चिकित्साले रोगको उपचारमा तथा सामान्य अवस्थामा पनि पथ्य अपथ्यको अवधारणा व्याख्या गरेको छ । शरीरको पथ (श्रोतस्) का लागि हानी नगर्ने हुन्छ, मनको लागि प्रिय हुन्छ त्यसलाई पथ्य भनिन्छ । शरीर र मनका लागि हानीकारक आहार लाई अपथ्य भनिन्छ ।

मात्रा, काल, क्रिया, भूमि, देह, दोष पथ्य अपथ्यका नियामक घटक हुन् । आहार विधि विशेषायतन अन्तर्गतका विषयहरु प्रकृति, करण, संयोग, राशि, देश, काल, उपयोग संस्था, उपभोक्ता तथा आहार विधानमा बताईएका कुराहरुले पनि पथ्य व्यवस्थाको संबोधन गर्दछन् ।

१४. पाकविरुद्धः

अर्ध पक्व वा अपक्व भात आदि सेवन

नपाकेको, धेरै पाकेको तथा पटक पटक पकाएको खाना पाक विरुद्ध हुन्छ ।
होटल रेष्टुरेन्ट तथा आधुनिक पाककलाले यस्तै पाक संस्कृति लाई बढावा दिएको
कारण आहारजन्य रोगहरु बढिरहेका छन् ।

१५. संयोगविरुद्धः

अम्ल पदार्थ सित दुध

हामीले खाने खानामा ६ वटा रस, बीस वटा गुण, दुई वटा वीर्य, तीन वटा विपाक
र अनेक प्रभाव हुन्छन् र खाना पकाउँदा, खाँदा, मिसाउँदा शुद्ध प्राकृतिक खाना
पनि रस, गुण, वीर्य, विपाक र प्रभाव विचार नगरि खाना खाँदा विरुद्ध आहार
बन्ने कुरा आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले व्याख्या गरेको छ । तर आयुर्वेद विधाका
विधार्थी बाहेक अन्य पाठ्यक्रममा यी विषय कतै समावेश नगरिएकाले आम
नागरिकमा आफैले व्यवस्थापन गर्न सक्ने यस्ता स्वास्थ्य रक्षाका विधिको सचेतना
कमी भै नसर्ने रोगको प्रकोपदर बढ्दो क्रममा छन् ।

१६. हृदयविरुद्धः

मन नपरेको खाना हृदयविरुद्ध हुन्छ ।

मन नपरेको वा सिकसिक मानेर खाइएको खानालाई हृदयविरुद्ध भनिन्छ । यस्तो खाना खाएपछि हुने मनोशारीरिक दशाका बारेमा हामी सबै जानाकार नै छौं ।

१७. सम्पतविरुद्ध:

काँचो वा सडेको आहार वा फल सेवन सम्पत् विरुद्ध हुन्छ ।

आधा पाकेको, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी, जुठो र अपवित्र भोजन तामसी भोजन भनिन्छ । खाना प्रकृतिमा पाक्छ । उदाहरणको लागि पहिले पहिले केराको बोटमा केराको काईयोको माथिल्लो भागको कोसा पाके पछि काटेर पराल वा जुटको बोरामा छोपेर राखेर राम्ररी गल्केपछि मात्र खाने गरिन्थ्यो तर आजभोली पसलमा झुण्डाएको केरा जस्तो अवस्थामा छ त्यस्तै खाने चलन छ । यसरी खाएको विरुद्ध हुन्छ । राम्ररी नछिप्पिएको खुर्सानी, तरकारी, अन्न, फल कृत्रिम तरीकाले नक्कली रूपमा पाकेको देखाई बेच्ने र किनेर पनि खाने चलनले आहारमा हुने प्राकृतिक गुणधर्म नै नहुने हुनाले आहार विरुद्ध भैराखेको छ र त्यस्तो आहार खाँदा मानिसहरू रोगी हुने गरेका छन् । किसानले आर्थिक प्रलोभनमा परी धर्म छाड्दा आहारले आफूमा हुनुपर्ने प्राकृतिक गुणधर्म नै छाड्दछ अनि स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव

परिराखेको छ । यी उदाहरण मात्र हुन । यस्ता धेरै उदाहरणहरू कतियुगको व्यस्त, मस्त अनि अभ्यस्त मानिसहरूले प्रयोग गरिराखेका छन् । यसको नियन्त्रणका लागि छिप्पिएको बाली संकलन र बिक्रीवितरणको बलियो कानूनी व्यवस्था र नछिप्पिदै प्रलोभनवश संकलन र बिक्रीवितरण गर्नेलाई उचित दण्डसंहिताको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

अर्को आहार संपतविरुद्ध बनाउने भनेको रासायनिक मल, विषादिहरूको प्रयोग, छिटो पाकेको देखाउन प्रयोग गरिने केमिकल आदि हुन् ।

अर्को चूल्हो हाम्रो भान्साको चूल्हो हो । भाँडाको छनोट, खाना पकाउने तरिका, खाना पकाउँदा गरिने संस्कार आदि विषयहरू भान्साको चूल्हो सित सम्बन्धित हुन्छन् । भान्साको चूल्हो विगार्दा पनि मानिसहरू रोगी भइरहेका छन् । धेरै भुटेको, तारेको, लामो समय उम्लेको चिल्लो, मिसावटयुक्त गुणस्तरहीन चिल्लो पदार्थको भान्सामा प्रयोग आदिले पनि भान्साको चूल्हो विगारेका छन् । नेपाली माटोमा उब्जेको तोरीको तेल र परम्परागत नेपाली तरिकाले बनाएको घ्यू अर्थात शुद्ध घाँसपात, अन्नको कुँडो खाएको, घाम तापेको गाइभैंसीको दुध उमालेर, दारको ठेकीमा मही पारेर तयार गरेको घ्यू स्वास्थ्यका लागि अमृत समान छन् तर हामी

परमुखी र परनिर्भर हुँदै गर्दा यस्ता अमृतमय वस्तुबाट विमुक्त हुँदै गएका छौं अनि भान्साको चूलहो बिगारेर रोगी हुँदै गएका छौं ।

अर्को पेटको चूलहो छ । आयुर्वेदका अनुसार पेटमा शरीरको मूलअग्नि अर्थात जठराग्नि रहेको छ । कोभिडको समयमा हामीले जठराग्निको महत्व थाहा पायौं । कोभिड भाईरस फोक्सोमा छिरेपछि कोभिड गराउने तर माथिल्लो श्वासप्रश्वास प्रणालीमा पसेको कोभिड भाईरस तातो पानीले पखालेर पेटमा पुर्याएपछि जठराग्निले सो भाईरस मारिदिने । प्रकृतिको चूलहो र भान्साको चूलहो बिग्रेपछि पेटको चूलहो बिग्रंदो रहेछ । अनि एसिडिटी, अल्सर, उदावर्त, विवन्ध आदि रोग हुने रहेछन् । यस्तो भएपछि आराम पाउन एसीड बनाउन कम गर्ने औषधि खानुपर्ने बाध्यता हुँदोरहेछ । यस्ता औषधि दीर्घकालसम्म सेवन गरेपछि पाचनशक्ति कम भै खानाको गुणस्तरीय पाचनमा समस्या भै आमजन्य व्याधिहरु जस्तै अटोईम्युन खालका रोग जस्तै दम, एलर्जी, आमवात तथा अन्य कोषको चूलहोका विकारहरु हुँदा रहेछन् अर्को हाम्रो शरीरमा रहेको चूलहो भनेको कोषको चूलहो हो । हामीले खाने प्राकृतिक खानालाई पाकेटबन्द र बोतल बन्द खानाले प्रतिस्थापन गर्दै गर्दा हाम्रो कोषको चूलहो बिग्रिंदो रहेछ । शुद्ध प्राकृतिक खाना पचेपछि उत्तम आहार रस शरीरमा बन्ने हो । यस्तो आहार रसबाट क्रमशः शरीरका धातुहरु रस, रक्त, मांस, मेद,

अस्थि, मज्जा र शुक्र तथा सार भागका रूपमा शरीरको रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउने ओज बन्ने हो । तर आजभोली हामीले बढी रुचाउने वा वाध्यताले खानुपर्ने फास्ट फुड र जङ्क फूडमा हुने निर्धारित सीमा भित्र भनेर हालने अनुमति दिने गरिएका अखाद्य बस्तु कलरिङ्ग एजेन्ट, फ्लेभरिङ्ग एजेन्ट, एडिटिभ र प्रिजरभेटिभ लामो समय सेवन गरिदा कोषको चूल्हो बिग्रँदो रहेछ । त्यसको प्रत्यक्ष प्रमाण हामीसित के छ भने हामीले सन्तुलित खाना भनेर मानिआएका खाद्य घटकका कार्वोहाईड्रेट, प्रोटिन र चिल्लो पदार्थ डराई डराई खानुपर्ने अवस्था आएको छ । सुगर कोषले पचाउन नसकेर मधुमेह हुने, प्रोटिनको पूर्ण पाचन हुन नसकेर युरिक एसिड हुने, अनि फ्याट पचाउन नसकेर ट्राईग्लिसराइड, कोलेस्ट्रॉल बढ्ने हामी सबै भुक्त भोगी नै छौं । नसर्ने रोग बढिरहँदा यी कुराहरु प्रति आमनागरिक चनाखो हुन जरुरी छ ।

अर्को हाम्रो शरीरमा रहेको चूल्हो भनेको मनको चूल्हो हो । आहार र मनको ठूलो सम्बन्ध छ । आहार शुद्ध भएपछि मन पनि शुद्ध हुन्छ । राजसी, तामसी र विरुद्ध आहारको सेवनले मनोरोगहरु पनि निम्त्याउँदो रहेछ । वर्तमानमा विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गएको मानसिक रोगीहरुको तथ्याङ्कले यो कुराको पुष्टि गर्दछ ।

१८. विधिविरुद्धः

आहारविधिविधान विरुद्ध आहारसेवन

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले व्याख्या गरेका यी कुराहरु झट्ट हेर्दा अनौठो लाग्ने खालका देखिएपनि यस भित्र ठूलो वैज्ञानिकता लुकेको छ । ज्ञान नभएको वा अल्प बुद्धिको आकलनले यी विषयहरु प्रति हल्का तथा नकारात्मक टिप्पणी गर्नु मूर्खता हुनेछ । यसको गहिराई बुझ्ने कोशिश हुन जरुरी छ ।

हातमा रत्न धारण नगरी भोजन गर्नु हुदैन । ननुहाई भोजन गर्नु हुदैन । च्यातिएको वा फोहरमैला कपडा लगाएर खाना खानु हुदैन । जप नगरि खाना खानु हुदैन । देवतालाई अग्निमा आहुति नदिई भोजन गर्नु हुदैन । माता पिता गुरुलाई नखुवाई भोजन गर्नु हुदैन । अतिथि आश्रित नोकरचाकर बच्चा बच्चीलाई भोजन नगराई भोजन गर्नु हुदैन । पवित्र सुगन्ध धारण नगरि भोजन गर्नु हुदैन । माला नलगाई भोजन गर्नु हुदैनहात खुट्टा र मुख नधोईकन भोजन गर्नु हुदैन । मुख शुद्ध नगरि भोजन गर्नु हुदैन । उत्तर दिशा तर्फ फर्केर भोजन गर्नु हुदैन । मनमा ईर्ष्या, भय, क्रोध आदिबाट ग्रस्त भएको बेला भोजन गर्नुहुँदैन । प्रेम र भक्ति नराख्ने, नीच अपवित्र सेवकले पकाएको वा दिएको खाना खानु हुदैन । अपवित्र भाँडोमा खाना खानु हुदैन । दुषित फोहर स्थानमा खाना खानु हुदैन । असमयमा खाना खानु हुदैन । धेरै भीडभाड भएको ठाउँमा खाना खानु हुदैन । धेरै साँगुरो स्थानमा बसेर खाना खानु

हुदैन । सामान छरपस्ट भएको ठाउँमा खाना खानु हुदैन । अग्निमा नचढाई खाना खानु हुदैन । जल प्रोक्षण नगरि खाना खानु हुदैन । मन्त्रद्वारा अभिमन्त्रित नगरि खाना खानु हुदैन । भोजनको निन्दा गर्दै खाना खानु हुदैन । विरोधी व्यक्तिले दिएको भोजन गर्नु हुदैन । मासु, हरियो वा सुकेको सागफल र सुखा मिठाई बाहेक अन्य वासी भोजन गर्नु हुदैन । दही, मह, नून, घ्यू बाहेक अन्य आहार पुरै खानु हुँदैन । रातीमा दही खानु हुदैन । चिनी, नून, खुर्सानी, अचार, चटनी मध्ये कुनै चीज नमिसाई सातु मात्र खानु हुदैन । रातीमा सातु खानु हुदैन । खाना खाएपछि सातु खानु हुदैन ।

धेरै मात्रामा सातु खानु हुदैन । पानी पिएपछि सातु खानु हुदैन । दाँतले चपाएर सातु खानु हुँदैन । खाना खाँदा, पस्कदा, अनाज केलाउँदा, कुटानी पिसानी गर्दा, खाद्यान्न खरीद बिक्री भण्डारण गर्दा, बीउ बीजन रोप्दा, गोडमेल गर्दा, बाली भित्र्याउँदा, खलो हाल्दा, भकारी भर्दा क्रोध आवेग तनाव गर्नु हुँदैन । त्यसको प्रभाव खाना खानेलाई पर्दछ भन्ने वैदिक मान्यता छ ।

आहार विधि विशेषायतनको नियमानुसार खानाको प्रकृति (प्रकार), करण (पकाउने तरिका), संयोग (मिसाउने तरिका), राशी (मात्रा), देश (ठाउँ), काल (ऋतु वा समय), उपयोग संस्था (प्रयोग गर्ने विधि), उपयोक्ता (खाना खानेको खाना खाने र पचाउने शक्ति) को बारेमा सचेत भएर मात्र खाना खानुपर्दछ ।

खाना खाँदा दुई चौथाई ठोस, एक चौथाई तरल, खानाले पेट भरेर एक भाग खाली राखेको हुनुपर्दछ । आकण्ठ भोजन गर्ने बानी अस्वस्थकर बानी हो ।

खाना खाँदा षडरसयुक्त भोजन गर्नुपर्दछ । हरेक छाकको खानामा गुलियो, अमिलो, नूनिलो, पिरो, तितो र टरो रस भएको खाना खानुपर्दछ ।

खाना पकाउने ठाँउको पवित्रता, खाना पकाउने अन्नको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको मनको पवित्रता, खाना खाने बेला शरीर र वस्त्रको पवित्रता, खाना खाने र पस्किनेबीचको सौमनस्यता, खाना खाइरहँदाको खाने व्यक्तिको मनोशारीरिक अवस्था, खाना खाइसकेपछि पालना गर्नुपर्ने अवस्थाले पनि खानाले शरीर र स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको भूमिका निर्वाह गर्दछन् ।

उष्ण आहार (तातो खाना खाने), स्निग्ध आहार (चिल्लो भएको खाना खाने), मात्रापूर्वक आहार, जीर्णआहार (पहिले खाएको खाना पचिसकेपछि खाना खाने), अविरुद्ध आहार खाने, मन परेको ठाँउ र भाँडामा खाने, छिटो छिटो नखाने, सारै ढिलो गरि नखाने, नबोली नहाँसी एकाग्र भएर खाने, शक्ति अनुसार खाना खानेलाई आहार विधि भनिन्छ । यस्तो आहार विधिलाई आयुर्वेदमा हिताहार भनिन्छ ।

अतः विरुद्ध आहार अस्वस्थकर हुन्छ भनेर बुझनु जरुरि छ भने खाना छनोट गर्दा विरुद्ध नहुने गरी छनोट गर्नुपर्ने र यस्ता विषयहरु सरकारी विद्यालय, बोर्डिङ्ग स्कूल र विश्वविद्यालयहरु पाठ्यक्रम मै राखेर सचेतना फैलाउने अभियान चलाएमा नसर्ने रोगको प्रकोपदर नयाँ पुस्तामा न्यूनीकरण गर्न ठूलो टेवा पुग्ने र स्वास्थ्यमा हुने आमनागरिकको खर्च कम गर्न सकिने तथा स्वस्थ नेपाली स्वस्थ नेपालको नारा साकार हुनेछ ।

Author: Dr. Buddhi Prasad Paudel