2018-2019

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal

ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

ISO 9001:2008 QMS
ISBN / ISSN

An International Multidisciplinary
Quarterly Research Journal

Volume - VII, Issue - IV, October - December - 2018
ISSN 2277 - 5730

AJANTA

Impact Factor - 5.5 (www.sjifactor.com)

Is Hereby Awarding This Certificate To

डॉ. निलीमा प्र. माहोरे

In Recognition of the Publication of the Paper Titled

आहारोपचार गरज आणि महत्व

Editor : Vinay S. Hatole

Ajanta Prakashan
Jaisingpura, Near University Gate,
Aurangabad. (M.S.) 431 004
Mob. No. 9579260877, 9822620877
Tel. No.: (0240) 2400877,
ajanta1977@gmail.com, www.ajantaprakashan.com

ISSN 2277 - 5730

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - VII Issue - IV October - December - 2018

Marathi Part - III / IV

**Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal**

Journal No. 40776

ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

**IMPACT FACTOR / INDEXING
2018 - 5.5
www.sjifactor.com**

❖ EDITOR ❖

Asstt. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Math's), M.B.A. (Mkt), M.B.A (H.R),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod & Dirt), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖

Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)

CONTENTS OF MARATHI PART - IV

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
२५	उच्च शिक्षणात संगीताचे महत्व **प्रा. आर. एल. सरकटे**	१२१-१२४
२६	शारिरीक शिक्षणात योगाचे महत्त्व **शिंपी दत्तात्रय निवृत्ती**	१२५-१२८
२७	किशोरवयीन मुलामुलींना मानसिक दृष्टीने समुपदेशकाची आवश्यकता एक अभ्यास **प्रा. डॉ. सौ. मेधा देशपांडे**	१२९-१३२
२८	आहारोपचार गरज आणि महत्व **डॉ. निलीमा प्र. माहोरे**	१३३-१३७

VOLUME - VII, ISSUE - IV - OCTOBER - DECEMBER - 2018
AJANTA - ISSN 2277 - 5730 -IMPACT FACTOR - 5.5 (www.sjifactor.com)

२८. आहारोपचार गरज आणि महत्व

डॉ. निलीमा प्र. माहोरे
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, युवाशक्ती कला व विज्ञान महाविद्यालय, अमरावती.

सारांश

आहारोपचार ही प्रत्यक्षात अमलात आणली जाणारी पोषणविषयक व्यापक संकल्पना आहे. जिच्या माध्यमातून रोगापासून संरक्षण, रोगापासून मुक्तता, चांगले आरोग्य लाभण्यासाठी आहाराविषयक जीवनशैलीमध्ये सुधारणा घडवून आणल्या जाते. त्याचप्रमाणे आहारोपचार ही एक उपचार पध्दती आहे आणि औषधोपचाराइतकीच महत्वाची ही एक उपचारपध्दती आहे.

कमी असलेले अन्नघटकांची कमतरता भरून काढणे, अतिरिक्त अन्नघटक मर्यादित ठेवणे आणि पोषणाचा दर्जा कायम राखणे हे आहारोपचारानेच शक्य होते.

मात्र सर्वसामान्यांमध्ये आहारोपचाराबद्दल फारशी जागरूकता आढळून येत नाही. औषधोपचाराच्या विळख्यातच सर्वसामान्य आजारी व्यक्ती गुरफटलेली दिसते. मात्र नैसर्गिक आहाराच्या माध्यमातून आहारोपचार केल्यास रोग्याला रोगापासून मुक्तता मिळते. त्यामुळे आहारोपचार या उपचारात्मक शाखेचे महत्व अनन्य साधारण आहे.

प्रस्तावना

'आहारोपचार' या शब्दामध्येच आहार आणि उपचार हे शब्द आहेत. म्हणजेच आहाराच्या माध्यमातून उपचार हा व्यापक अर्थ त्यामध्ये सामावलेल्या आहे. आहारोपचार हा व्यक्तिगत आरोग्य सुधारण्यासाठी असतो. आहारोपचाराच्या माध्यमातून गरजेनुसार विशेष पोषक घटकांचा पुरवठा कमी किंवा जास्त करता येतो. व्यक्तींचे रोगापासून संरक्षण होण्यासाठी आणि व्यक्ती रोगमुक्त होण्यासाठी आहारोपचाराची गरज असते.

बदलत्या जीवनशैलीनुसार चुकीच्या आहार पद्धतीप्रमाणे पोषणाशी संबंधीत बरेचसे आजार ठाण मांडून बसले आहेत. कारण आहार आणि आजार यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. त्यामुळे कोणत्याही आजारावर उपचार करित असतांना औषधोपचाराइतकेच महत्व आहारोपचाराला आहे.

आहारोपचार हा एक उपचाराचाच प्रकार आहे. डॉक्टर आहारोपचार सुचवितात आणि आहारतज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनात आहाराचे स्वरूप ठरवितात.

विषयाची निवड

बदलत्या जीवनशैलीनुसार दिवसेंदिवस पोषणासंबंधीचा आजारात लक्षणीय वाढ होतांना दिसते. कोणताही आजार लवकर किंवा पूर्ण बरा होण्यासाठी औषधोपचारासोबतच आहारोपचाराचे देखील तेवढेच

महत्व आहे. या विषयाची जागरुकता सर्वामध्ये निर्माण व्हावी या उद्देशाने सदर विषयाची निवड करण्यात आली.

आहारोपचाराची तत्वे

1) अन्नघटकांची कमतरता असल्यास त्याची पुरवणी करणे.
2) शरीराच्या एखाद्या इंद्रीयावर आघात झाल्यास त्याला विश्रांती देणे.
3) आहाराच्या स्वरुपात बदल करणे.
4) पोषणाचा दर्जा योग्य व कायम करणे.
5) शरीराचे वजन आवश्यकतेप्रमाणे कमी किंवा जास्त करणे.

आहाराची उद्दीष्टे

1) रुग्नाची स्थिती आणि रोगाचे स्वरुप लक्षात घेवून आहारोपचार करणे.
2) रुग्णाचे वय, आहारविषयक सवयी आणि आर्थिक परिस्थिती लक्षात घेवून आहारोपचार ठरविणे.
3) रोग्याच्या पचनशक्तीचा विचार करणे
4) आहारातील वर्ज्य पदार्थ आणि उपचारात्मक पदार्थ यांचा विचार करणे.
5) आहार वैविध्यपूर्ण असणे
6) आहारातून पोषण विषयक गरजा पूर्ण होणे.
7) कुटूंबाच्या खर्चात आहाराची परिपूर्णता राखणे.

उपचारात्मक आहाराचे प्रकार

1) संपूर्ण द्रवरुप
2) मऊ आहार
3) कमी सेल्युलोज असलेला
4) नेहमीच्या आहारात योग्य बदल केलेला
5) संपूर्ण द्रवरुप आहार :- शरीरांतर्गत स्नायुंना इंद्रियांना विश्रांती मिळावी म्हणून संपूर्ण द्रवरुप आहार दिल्या जातो.

अ) पौष्टिक पेये- दुध, ताक, फळांचे रस, भाज्यांचे सुप, बार्ली पाणी, सरबते इ.चा समावेश यामध्ये होतो.

ब) उत्तेजक पेये - चहा, कॉपी, कोको या पेयांचा समावेश यामध्ये होतो.

2) मऊ आहार

या आहारात खाद्यान्नात पाण्याचे प्रमाण अधिक वापरले जाते.त्यामुळे रोग्याची भुकही भागते आणि पचनक्रियेवर ताणही पडत नाही.

अ) अर्धपातळ पदार्थ- यात विविध प्रकारच्या खिरीचा समावेश करता येतो उदा. साबुदाण्याची खीर, रव्याची खीर, तांदळाची खीर, भाताची पेज, वरणाचे पातळसर पाणी इ.

ब) सैलसर घट्ट पदार्थ- दुधात भिजलेली ब्रेड वरणाच्या पातळ पाण्यात भिजलेली पोळी किंवा भाकर, सैलसर सोजी, लापशी अंड्याचे कस्टर्ड इ.चा समावेश करता येते. पचनसंस्थेच्या विकारात हा आहारोपचार गुणकारी ठरतो.

3) कमी सेल्युलोज असलेला आहारोपचार (low Yibre Diet)

जठरव्रण अतिसार आणि विषमज्वर यासारख्या आजारात सेल्युलोज नियंत्रीत आहार द्यावा लागतो. अतिसार झालेल्या व्यक्तीचा सेल्युलोजयुक्त आहार देणे धोकादायक असते. कारण सेल्युलोज उत्सर्जन कार्यात महत्वपूर्ण भूमिका बजावते.

जठरव्रणासारख्या गंभीर आजारात सेल्युलोज प्रतिबंध करण्यास डॉक्टर सुचवितात कारण जठरात जखमा तयार झाल्यामुळे सेल्युलोजयुक्त पदार्थामुळे जठराला आणखी इजा होण्याची शक्यता असते.

कमी सेल्युलोजयुक्त आहारासाठी साल काढून फळ व भाज्यांचा समावेश, चाळलेली कणीक, दुध, यासारखे नरम पदार्थ आहारात असावे.

4) नेहमीच्या आहारात थोडा बदल स्विकारुन केलेली आहारोपचार- एखाद्यां अन्नघटक आहारात सतत कमी पडतो किंवा एखाद्या अन्नघटक आहारात गरजेपेक्षा अधिक होवून आजारपणाचे कारण ठरते. अशावेळी आहारोपचाराचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे ठरते.

पौष्टिक घटकांचे प्रमाण वाढविणे

नेहमीच्या आहारात थोडा बदल करणे पौष्टिक घटकांचे प्रमाणे नियंत्रित करणे

1) पौष्टिक घटकांचे प्रमाण वाढविणे - पौष्टिक घटकांच्या कमतरतेने उद्भवलेल्या आजारावर आहारोपचार करतांना त्या विशिष्ट अन्नघटकांची आहारात मात्रा वाढवावी लागते उदा. डोळे आणि त्वचारोगावर आहारोपचार करतांना 'अ' जीवनसत्वाची मात्रा वाढवावी लागते. 'अ' जीवनसत्वयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा लागतो. उदा. पिवळसर, लाल, रंगाची फळे आणि फळभाज्या, संत्री, पिकलेला आंबा, पपई, लाल भोपळा इ. रक्तक्षयासारख्या आजारात लोहाची आणि प्रथिनांची मात्रा वाढवावी लागते. लोहाकरिता हेट्याच्या फुलाची भाजी, अळीवाची पाने, कढीपत्ता, बीट, काळा मनूका यासारखे पदार्थ वाढवावे तर प्रथिनांच्या पूर्तीसाठी विविध प्रकारच्या डाळी, दुध, अंडी याचा समावेश आहारात करावा लागतो.

उच्च रक्तदाबासारख्या आजारात कमी मिठ असलेला आहार अपेक्षित असतो. त्यासाठी आहारातील मिठाचे प्रमाण कमी करावे लागते. त्याचप्रमाणे शरीरावर सुज येत असल्यास कमी सोडीयमयुक्त आहाराचा समावेश असावा. स्थुल व्यक्तीच्या आहारात कमी स्निग्धाचा समावेश असावा. तर मुत्रपिंडाचा आजारात मुत्रात युरीक अॅसीडचे प्रमाण नियंत्रीत राहण्यासाठी कमी मिठ आणि कमी प्रथिनांचा आहार सुचविला

जातो. गर्भवती स्त्रीया, मुलांच्या वाढीच्या वयात तसेच टि.बी. झालेल्या व्यक्तिंच्या आहारात प्रथिनांची मात्रा वाढवावी लागते.

मधूमेही व्यक्तींच्या शरीरात इन्सुलिन निर्मितीची समस्या येत असल्यामुळे साखर आणि कर्बोदकांचे पचन आणि शोषण अपेक्षेप्रमाणे होत नाही. त्यामुळे साखर आणि कर्बोदके नियंत्रीत असलेल्या आहाराचा समावेश करावा लागतो.

रोग्याचे पूर्ण बरे होण्यासाठी केलेला आहार काही आठवडे, काहींना काही महीने तर काही रोगात संपूर्ण आयुष्यभर पथ्यकर आहार घ्यावा लागतो. हा कालावधी रोगाचे स्वरुप आणि रुग्नांचे वय, शारिरीक, मानसिक क्षमता यावर निर्भर असते.

7) आहारोपचाराचे महत्व

1) पोषनाचा दर्जा कायम राखण्यासाठी
2) पोषणाचा दर्जा सुधारण्यासाठी
3) आहारातील कॅलरीज कमी किंवा जास्त करण्यासाठी
4) आहारात कर्बोदके, स्निग्धपदार्थ आणि प्रथिने यांचा समतोल राखण्यासाठी
5) ॲलर्जीक फूड टाळण्यासाठी
6) आहाराच्या माध्यमातून आजारावर उपचार करण्यासाठी इ.

आहारोपचार करतांना विशेष लक्षात घेण्यासारखी बाब अशी की, आहार तयार करतांना पदार्थांचे बाहय स्वरुप, पोत, आर्द्रता, रंग, स्वाद, वास इ. बाबी महत्वाचे समजले जातात. आहारातून आवश्यक ते निष्पन्न निघण्याकरीता रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र आणि जीवाणूशास्त्र यामधील तत्वांचा उपयोग केल्या जातो.

आहारोपचारात खाद्यपदार्थ, खाद्यपदार्थाचे प्रमाण, हवा, पाणी, उष्णता, आम्ल, अल्कली यांचा विचार केल्या जातो. त्याचबरोबर कोणता रोग निर्मुलनाकरिता कोणते अन्नघटक किती प्रमाणात उपयोगात आणावे आणि कोणते पूर्णपणे नियंत्रित करावे यासंबंधीचे विषयज्ञान वापरुन आहारोपचार करणे गरजेचे असते.

निष्कर्ष

वरील सर्व विवेचनानुसार असे लक्षात येते की, आहारोपचार ही आजारी व्यक्तीला बरे करण्यासाठी औषधोपचाराइतकीच महत्वाची शाखा आहे. त्यामुळे आहारोपचाराबद्दल सर्व सामन्य व्यक्तिंमध्ये काही प्रमाणात तरी जागरुकता असणे अतिशय आवश्यक आहे. सर्वसाधारणपणे कोणता आजार होण्यामागची काय कारणे आहेत आणि तो आजार बरा होण्यासाठी औषधोपचारा सोबतच आपण काय आहारोपचार करु शकतो ही बाब सर्वांना ज्ञात असणे अतिशय अनिवार्य आहे. आहारोपचार हा रोगनिर्मुलन, शरीराच्या गरजा

पूर्ण करणे आणि रोग्याचे मानसिक स्वास्थ राखणे हा तीन पातळीवर अतिशय महत्वाची भूमिका वठवते त्यामुळे पेशन्ट, डॉक्टर आणि आहारोपचार तज्ञ या तिघांच्या समन्वयाने आजारावर मात मिळविता येते.

संदर्भ ग्रंथ सुची

- फरकाडे, त्रिवेणी आणि गोंगे, सुलभा (2018) - 'अन्नशास्त्र आणि पोषण' पिंपळापूरे ॲन्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
- काळेले, मिना (2011) - 'पोषण आणि आहारशास्त्र' पिंपळापूरे ॲन्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
- देऊस्कर आशा (1996) - 'मानवी पोषण आणि आहारशास्त्राची मुलतत्वे'
- तारणेकर मिनाक्षी - आहाशास्त्र आणि पोषणशास्त्र विद्या प्रकाशन, नागपूर
- Joshi Shubhangi - 'Nutrition and Dietetics Tata MC Hill pub. Company Ltd. New Delhi
- Heart disease - Types, causes and treatments- Medical News Today https://www.medicalnewstoday.com>
- 15 Incredibly Heart - Healthy foods- Healthline https://www.healthline.com>nutrition
- Heart disease and food - Better Health channel https://www.betterthealth.vic.gov.au>
- https://www.thehinsubusinessline.com