



ISSN Print: 2394-7500  
 ISSN Online: 2394-5869  
 Impact Factor: 5.2  
 IJAR 2020; 6(3): 04-06  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
 Received: 04-01-2020  
 Accepted: 06-02-2020

**Shukla RB**  
 MD, Ph.D., Professor,  
 Department of Sharir  
 Rachana, Faculty of Ayurved,  
 Uttarakhand Ayurved  
 University, Main Campus,  
 Dehradun, Uttarakhand, India

**Vats Anurag**  
 MD, Ph.D., Associate  
 Professor, Department of  
 Samhita Siddhant, Faculty of  
 Ayurved, Uttarakhand  
 Ayurved University, Main  
 Campus, Dehradun,  
 Uttarakhand, India

**Correspondence Author:**  
**Shukla R B**  
 Faculty of Ayurved,  
 Uttarakhand Ayurved  
 University, Main Campus,  
 Dehradun, Uttarakhand, India

## आहार एक सैद्धान्तिक अध्ययन

**Shukla RB and Vats Anurag**

### Abstract

सम्पूर्ण चर-अचर सृष्टि की उत्पत्ति पंचमहाभूत से हुई है। ऐसा द्रव्य जो प्राणियों द्वारा ग्रहण किये जाने पर बल को उत्पन्न करें, देह को धारण करें आयु, तेज, ओज, उत्साह, स्मृति तथा अग्नि का वर्धन करें, उसे आहार कहते हैं। आहार ही मानव शरीर के स्वास्थ्य व रोगोत्पत्ति दोनों के लिए कारणभूत होते हैं। इसलिए आहार के दो भेद करने की परम्परा एक पथ्य (हितकर) व दूसरा अपथ्य (अहितकर) अतएव प्रत्येक व्यक्ति को हितकर आहार सेवन करना चाहिए। शरीर की प्रकृति, वय, ऋतु (वसन्तादि) आदि के अनुसार रसों का प्रमाण जिस पुरुष के लिए जितना होना चाहिए उस रस का उस पुरुष के लिए उतना प्रमाण सम प्रमाण होता है। आहार की मात्रा का निर्णय अग्निबल के अनुसार किया जाता है। आहार मात्रा के निर्धारण का सामान्य नियम कुक्षि (कोष्ठ) के तीन भाग करना है। कुछ ऐसे द्रव्य हैं जो प्रतिदिन सेवन किये जाने योग्य नहीं होते हैं।

**Keywords:** आहार, आहार मात्रा, अग्नि, कुक्षि, पथ्य, आयुर्वेद

### Introduction

सम्पूर्ण चर-अचर सृष्टि की उत्पत्ति पंचमहाभूत से हुई है। इस प्रकार उत्पत्ति भेद से सम्पूर्ण सृष्टि को चार यौनियों (जरायुज, अण्डज, स्वेदज व उद्भिज) में विभाजित किया गया है। जहाँ तक आहार का सम्बन्ध है यह मुख्यतः जरायुज तथा अण्डज स्वेदज प्रकार के प्राणियों से है। यहाँ आहार का विचार विशेषतः मनुष्य (जरायुज) को दृष्टिगत रख कर किया जा रहा है क्योंकि गति के कारण शरीर की धातुओं का क्षय अहर्निश होता रहता है इसलिए क्षय प्राप्त धातु की पूर्ति हेतु आहार आवश्यक होता है। इसी कारण इसे उपस्तम्भ में गिना गया है। ऐसा द्रव्य जो प्राणियों द्वारा ग्रहण किये जाने पर बल को उत्पन्न करें, देह को धारण करें आयु, तेज, ओज, उत्साह, स्मृति तथा अग्नि का वर्धन करें, उसे आहार कहते हैं।<sup>1</sup>

### Review of Literature

दोष धातु आदि शारीरिक द्रव्य जिन पंच महाभूत से बने होते हैं वही गुण यदि आहार द्रव्यों में होंगे तभी विभिन्न प्रकार के अग्नियों के पाक के पश्चात् शरीरान्तरगत द्रव्यों व गुणों का पोषण करने में समर्थ होते हैं। इसलिए विधिपूर्वक बनाया गया आहार प्राणिसंज्ञक प्राणियों का प्राण होता है, क्योंकि अन्नपान का प्रत्यक्ष फल प्राणधारक होता है। अतः सभी मनुष्य अन्न प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रहते हैं।<sup>2</sup>

आहार ही मानव शरीर के स्वास्थ्य व रोगोत्पत्ति दोनों के लिए कारणभूत होते हैं। इसलिए आहार के दो भेद करने की परम्परा एक पथ्य (हितकर) व दूसरा अपथ्य (अहितकर) अतएव प्रत्येक व्यक्ति को हितकर आहार सेवन करना चाहिए। ऐसा करने पर किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है।<sup>3</sup> चिकित्सा में आहार व औषध दोनों की योजना की जाती है और यह स्वस्थ व रोगी दोनों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण होता है।

घटकों की दृष्टि से आहार में पार्थिव आदि भेद से पाँच (जैसे दूध, मांस) पेय आदि भेद से चार (अशित-घन हो परन्तु दन्तोपयोग न हो, खादित-ऐसा आहार जिसमें दन्तोपयोग हो, पीत-पीने योग्य भक्ष्य, लिद्ध-चाटने योग्य), रस भेद से छः (मधुर, अम्ल आदि) वीर्य भेद (उष्ण व शीत) से दो व आठ, घटकों युक्त आहार नियम पूर्वक सेवन से महा-स्त्रोतस् में पाचक अग्नि के संयोग से पुरीषादि मल पृथक कर दिये जाने पर जो सार (Essence) भाग बचता है, उसे अन्न रस कहते हैं। यह सम्पूर्ण शरीर में पहुँचकर शरीर का नित्य तर्पण (आवश्यक घटकों की पूर्ति) वर्धन (धातु वृद्धि) धारण (स्थित रखना) तथा यापन करता है।<sup>4</sup>

शरीर की प्रकृति, वय, ऋतु (वसन्तादि) आदि के अनुसार रसों का प्रमाण जिस पुरुष के लिए जितना होना चाहिए उस रस का उस पुरुष के लिए उतना प्रमाण सम प्रमाण होता है। इसीलिए आहार का प्रमाण प्रत्येक पुरुष के लिए भिन्न-भिन्न होता है। अतएव सर्वरस युक्त आहार का अभ्यास सर्वोत्तम बलकारक होता है, इसके विपरीत एक रस का अभ्यास दुर्बलता को उत्पन्न करने वाला होता है।

अर्वाचीन शास्त्र के अनुसार प्रत्येक मनुष्य को एक निश्चित कैलोरी (ऊर्जा) की आवश्यकता होती है, और यह उस व्यक्ति के वय, लिंग, भार, कार्य स्वरूप आदि भावों पर निर्भर करता है। यद्यपि एक सामान्य व्यक्ति को विश्राम काल में प्रतिदिन 2000 कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ऐसे व्यक्ति को 2600 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त हो ऐसा अन्न पदार्थों का चयन करना चाहिए और यह भी निश्चित करना चाहिए कि ऐसा अन्न पान शरीर के लिए नुकसानदेय नहीं हों।

सामान्यतः उक्त कैलोरी प्राप्त करने के लिए 30 प्रतिशत ऊर्जा वसा से तथा 70 प्रतिशत ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट से मिले ऐसी व्यवस्था सभी के लिए सहज व सस्ती पड़ती है। एक सामान्य शरीर तथा व्यवसाय वाले व्यक्ति के सन्तुलित आहार में प्रोटीन 75 से 100 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 400 से 500 ग्राम, वसा 75-100 ग्राम ही होनी चाहिए। उक्त घटक युक्त आहार समाज के सभी वर्गों के प्राप्त हो इस हेतु भारत सरकार द्वारा WHO, UNICEF, FAO के मदद से कई योजनाएँ भी चलाई जा रही है जैसे Composite Nutrition for Women and Children, Mid-day Meal Program, Supplementary Feeding Program etc.

### आहार मात्रा निर्णय

आहार की मात्रा का निर्णय अग्निबल के अनुसार किया जाता है। प्रत्येक पुरुष की प्रकृति भिन्न-भिन्न होने के कारण अग्नि बल भी भिन्न-भिन्न होता है। आहार की मात्रा अग्निबल की अपेक्षा रखती है। आहार मात्रा के निर्धारण का सामान्य नियम यह है कि कुक्षि (कोष्ठ) के तीन भाग करके एक भाग घन द्रव्य जैसे दाल, चावल, रोटी आदि खाद्य पदार्थों से तथा एक भाग द्रव आदि चाटने या पीने योग्य पदार्थों से तथा शेष तृतीय भाग वात, पित्त कफ के गमनागमन के लिए खाली रखना चाहिए।<sup>5</sup>

इस प्रकार के नियम के पालन से पुरुष कम या अधिक आहार की हानि से बच जाता है। इसके अतिरिक्त मात्रावत् आहार का सेवन किया गया है या नहीं का परीक्षण भोजन के बाद उदर व पार्श्व में तनाव न होना, हृदय पर दबाव न होना, भूख व प्यास की शान्ति हो जाना, भोजन के बाद उठने-बैठने चलने श्वास लेने, छोड़ने में कठिनाई का अनुभव न होना।<sup>6</sup> अग्निबल के अनुसार मात्रा का निर्णय करते समय आहार द्रव्यों के गुरुत्व (पचने में भारी) लघुत्व (पचने में हल्का) का विचार भी करना चाहिए क्योंकि लघु द्रव्य अधिक मात्रा में सेवन करने से गुरु हो जाता है तथा गुरु द्रव्य कम मात्रा में सेवन से लघु हो जाता है। अतः जो द्रव्य स्वभाव से गुरु (भारी) जैसे उड़द या उड़द से बने पदार्थ, जलीय मांस आदि का सेवन एक तिहाई भूख रखकर करना चाहिए।<sup>7</sup>

### भोजन काल

भोजन का सर्वोत्तम काल भूख के वेग का उदय होना है। भूख लगना यह इंगित करती है कि पूर्व में लिया गया भोजन जीर्ण हो चुका है। कदाचित् किन्ही व्यक्तियों को भूख के वेग का अनुभव नहीं होता है। ऐसे लोगों को यदि शुद्ध डकार (उद्गार) की प्रवृत्ति हो होती है, वात का निःसरण या मूत्र पुरीष (मल) की प्रवृत्ति हो गयी हो, शरीर में अनावश्यक थकावट की अनुभूति न हो रही हो तथा कुक्षि शिथिल हो तो ऐसी स्थिति में आहार का सेवन भूख प्रतीति न होने पर भी करना चाहिए। यदि विपरीत लक्षण हो तो आहार ग्रहण नहीं करना चाहिए।<sup>8</sup>

यहाँ यह भी नियम उल्लेखनीय है कि यद्यपि भोजन करने का विचार न हो तो भी भोजन का नियत काल उपस्थित होने पर भी कुछ ना कुछ खा लेने की इच्छा होती है, यह भी नियम संगत होता है। अतः नियत काल (भोजन करने का समय होने पर) पर भोजन करना चाहिए क्योंकि ऐसा भोजन आरोग्य को उत्पन्न करने में सर्वोपरि होता है, इसके विपरीत नियत काल पूर्व किया गया भोजन विभिन्न रोगों को उत्पन्न करने वाला तथा काल व्यतीत होने पर किया गया भोजन का परिपाक (ठीक) से नहीं होता है।

### भोजन क्रम

जो खाद्य पदार्थ पचने में भारी हो, मधुर, मन्द तथा स्थिर गुण वाला हो ऐसे पदार्थों को भोजन के पूर्व खाना चाहिए, जैसे रसगुल्ला, उड़द से बना पदार्थ, कमल नाल से बना पदार्थ, लड्डू, पूड़ी (पुपूलिका) आदि।

इसके विपरीत लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण व सर गुजयुक्त पदार्थों को भोजन के अन्त में खाना चाहिए। जैसे गोलगप्पे, सूप आदि तथा भोजन के बीच में सिरका, लवण चटनी आदि पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

### भोजन विधि

भोजन काल उपस्थित होने पर आत्मा के अनुकूल (जो हानिकारक न हो) पवित्र तथा हितकर, चिकनाई युक्त, गरम, हल्का, छः रसों वाला परन्तु मधुर रस जिसमें अधिक हो ऐसे आहार में मन लगाकर न हो बहुत जल्दी न ही बहुत अधिक धीरे, एकान्त स्थान में, स्नान या हाथ, पैर, धोकर भूख लगने पर भोजन करना चाहिए।

भोजन करने से पूर्व पितर आदि देवता, अतिथि, बालक, गुरुजन को भोजन कराकर यदि कोई पशु पक्षी पाला हुआ है तो उसको अपने से पहले भोजन देकर अपने स्वास्थ्य, प्रकृति (वातादि) आदि का विचार कर भोजन की निन्दा न करते हुए, न बोलते जिस आहार में द्रव की मात्रा अधिक हो, पवित्र अनुसूक्तों से लाया हुआ आहार प्रियजनों के ग्रहण करना चाहिए।<sup>9</sup>

प्रत्येकमनुष्य को गेहूँ, जौ, साठी चावल (60 दिन में तैयार होने वाली धान), चौराई, जीवन्ती शाक, कच्ची मूली, बथुआ, आंवला, द्राक्षा, परवल, मूंग, चीनी, मिश्री वर्षाजल, मधु, दूध, अनार व सैन्धव जैसे पदार्थों को प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।<sup>10</sup>

कुछ ऐसे द्रव्य भी हैं जो प्रतिदिन सेवन न किये जाने योग्य होते हैं जिनकी जानकारी जन सामान्य को रहनी आवश्यक होती है, जैसे किलाट, दही, पनीर, क्षार सिरका, कच्ची मूली, उड़द बेसन से बने पदार्थ, अंकुरित धान्य, सूखा शाक, यवक तथा गुड़ के ऊपर का द्रव भाग प्रतिदिन नहीं सेवन करना चाहिए।

उक्त के अतिरिक्त ऐसे भी कुछ द्रव्य होते हैं जिनके जानकरी के अभाव में हम सभी अनजाने में एक द्रव्य को दूसरे के साथ सेवन करते रहते हैं। परन्तु ऐसे आहार द्रव्यों का शरीर पर तुरन्त या कालान्तर में विपरीत प्रभाव दिखता है। ये द्रव्य शरीर के अन्दर दोषों को उखाड़ देते हैं परन्तु उन्हें शरीर के बाहर नहीं निकालते। ऐसे द्रव्य एक दूसरे के साथ सेवन से विरोधी होते हैं। यहाँ कतिपय विरुद्ध द्रव्यों का वर्णन दिया जा रहा है।

- आनूप मांस (जलीय प्राणियों का मांस) उड़द, शहद, दूध, अंकुरित धान्य, कमलनाल, मूली और गुड़ को एक दूसरे के साथ सेवन नहीं करना चाहिए।<sup>11</sup>
- दूध के साथ मछली, दूध के साथ या बाद में अम्ल (खट्टा), दूध के साथ कोई भी फल तथा कुल्थी का सेवन विरुद्ध होता है।<sup>12</sup>
- मूली आदि हरे शाक खाकर दूध नहीं पीना चाहिए।<sup>13</sup>
- उड़द की दाल के साथ मूली, अंकुरित धान्य को भिस (कमल) के साथ नहीं खाना चाहिए।<sup>14</sup>

- बड़हल का फल उड़द की दाल के साथ तथा गुड़, दूध, दही व घी के साथ नहीं खाना चाहिए।<sup>15</sup>
- तक्र के साथ केले के फल को दही के साथ ताड़ के फल को नहीं खाना चाहिए।<sup>16</sup>
- मकोय की पिप्पली व मरिच के साथ या गुड़ व मधु के साथ विरोधी होता है।<sup>17</sup>
- दूध, सुरा व कृशरा (खिचड़ी) इनको एक साथ मिलाकर खाना विरुद्ध होता है।<sup>18</sup>
- मधु, घी, वसा तेल व जल इनको एक-एक, दो-दो तथा तीन-तीन परस्पर समान मात्रा में सेवन विरुद्ध होता है।<sup>19</sup>
- मधु व घृत असमान मात्रा में वर्षा जल के साथ सेवन करना विरुद्ध होता है।<sup>20</sup>
- मधु के साथ कमल का बीज सेवन विरुद्ध होता है।<sup>21</sup>

### Discussion

यद्यपि आयुर्वेद में आहार को रस प्रधान बताया गया है आहार अशित, पीत लीड व खादित भेद से चार प्रकार का होता है। जिस पर जठराग्नि की क्रिया के फलस्वरूप आहार रस का निर्माण होता है और आहार रस से अन्ततः रस से लेकर शुक्र तक की धातु का पोषण केदारी कुल्या न्याय के द्वारा होता है। इस प्रकार आहार सेवन से पूर्व आयुर्वेद की आहार विधि/अष्टविध आहार विशेष आयतन सहित पथ्य अपथ्य हित अहित व विरुद्ध आहार का सही ज्ञान स्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ व रोगी के रोग को कम करने में सहायक सिद्ध होगा।

### Conclusion

- अतः नियत काल उपस्थित होने पर क्षुधादि वेग लक्षण उपस्थित न होने पर भी भोजन का ग्रहण करना चाहिए।
- भोजन का सर्वोत्तम काल भूख के वेग का उदय होना है।
- चिकित्सा में आहार व औषध दोनों की योजना की जाती है और यह स्वस्थ व रोगी दोनों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण होता है।
- आहार की मात्रा का निर्णय अग्निबल के अनुसार किया जाता है।
- कुछ ऐसे द्रव्य हैं जो प्रतिदिन सेवन किये जाने योग्य नहीं होते, अतः प्रतिदिन इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

### References

1. Agnivesh, Charak Samhita, Pt Kashinath Pandey, Dr. Gorakhnath Chaturvedi. Part-I, Reprint Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi. 2018, Pp. 1024, Pg. 566. (Ch. Su. 10/7) (Ch. Su. 27/342)
2. Agnivesh, Charak Samhita, Pt Kashinath Pandey and Dr Gorakhnath Chaturvedi, Part-I, Reprint 2018, Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi; Pp. 1024, Pg. 567. (Ch. Su. 10/7) (Ch. Su. 27/349)
3. Agnivesh, Charak Samhita, Pt Kashinath Pandey and Dr Gorakhnath Chaturvedi, Part-I, Reprint 2018, Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi; Pp. 1024, Pg. 567. (Ch. Su. 27/349)
4. Agnivesh, Charak Samhita, Pt Kashinath Pandey and Dr Gorakhnath Chaturvedi, Part-I, Reprint 2018, Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi; Pp. 1024, Pg. 568. (Ch. Su. 28/3,4)
5. Agnivesha, Charaka Samhita, Dr Laxmidhar Dwivedi, Vol-II, Second Edition, Reprint 2017, Chaukhamba Krishnadas Academy, Varanasi; Pp. 1263, Pg. 929. (Ch. Vi. 8/120)
6. Agnivesha, Charaka Samhita, Dr Laxmidhar Dwivedi, Vol-II, Second Edition, Reprint 2017, Chaukhamba Krishnadas Academy, Varanasi; Pp. 1263, Pg. 784. (Ch. Vi. 2/3)
7. Agnivesh, Charak Samhita, Pt Kashinath Pandey and Dr Gorakhnath Chaturvedi, Part-I, Reprint 2018, Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi; Pp. 1024, Pg. 105. (Ch. Su. 5/7)
8. Agnivesha, Charaka Samhita, Dr Laxmidhar Dwivedi, Vol-II, Second Edition, Reprint 2017, Chaukhamba Krishnadas Academy, Varanasi; Pp. 1263, Pg. 760. (Ch. Vi. 1/4)
9. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 157. (Ah. Su. 8/35-38)
10. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 159. (Ah. Su. 8/42,43)
11. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 136. (Ah. Su. 7/30,31)
12. Agnivesha, Charaka Samhita, Dr Laxmidhar Dwivedi, Vol-II, Second Edition, Reprint 2017, Chaukhamba Krishnadas Academy, Varanasi; Pp. 1263, Pg. 759. (Ch. Vi. 1/3)
13. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 136. (Ah. Su. 7/32)
14. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/33)
15. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/33)
16. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/33)
17. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/35)
18. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/38)
19. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 137. (Ah. Su. 7/39)
20. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 138. (Ah. Su. 7/40)
21. Vaagbhata, Astanga Hridya, Prof. Banwari Lal Gaud, First Edition, Reprint 2016, Chaukhambha Orientalia, Varanasi; Pp. 476, Pg. 138. (Ah. Su. 7/40)