# कितना खायें?

भोजन कितना खाया जाये? यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। भोजन की सही मात्रा वही है जो शरीर की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सके, परन्तु अधिक न हो। समुचित पोषण और नियमित शारीरिक व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य की आधार शिला हैं। हालांकि आहार के सन्दर्भ में अनेक कारक महत्वपूर्ण हैं, किन्तु आज एक बार पुन: भोजन की मात्रा पर चर्चा की जायेगी।

असल में यथोचित मात्रा में लिया गया भोजन बल, वर्ण, प्रसन्नता और दीर्घायु प्रदान करता है (च.सू.5.8): मात्रावद्धयशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति।। सही मात्रा में किया गया भोजन त्रिदोषों को पीड़ित किये बिना आयु में वृद्धि करता है (च.वि.1.24.3): मात्रावदश्नीयात् मात्रावद्धि भुक्तं वातपित्तकफानपीडयदायुरेव विवर्धयति।

भोजन मात्रापूर्वक ही खाना चाहिये और यह मात्रा प्रत्येक व्यक्ति की तत्समय में अग्नि की स्थिति पर निर्भर करती है (च.सू.5.3): मात्राशी स्यात् आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी। भोजन की उचित मात्रा वही है जो सामान्यतया मन और शरीर के लिये पचड़ा खड़ा किये बिना उचित समय में पच जाये (च.सू.5.4): यावद्धयस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति।। भोजन करने वाले व्यक्ति अपने पेट की पूरी क्षमता को तीन हिस्सों में बांट लेना चाहिये। इनमें से एक तिहाई ठोस भोजन के लिये, एक तिहाई तरल भोजन और बाकी तीसरा हिस्सा वात, पित्त व कफ के लिये छोड़ दिया जाना चाहिये। भोजन में इस नियम का पालन करने वाले व्यक्ति को अनुचित मात्रा में आहार से उत्पन्न प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ते (च.वि.2.3): त्रिविधं कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहारस्याहारमुपयुञ्जान:; तद्यथा- एकमवकाशांशं मूर्तानामाहारविकाराणाम्, एकं द्रवाणाम्, एकं पुनर्वातपित्तश्लेष्मणाम्; एतावतीं ह्याहारमात्रामुपयुञ्जानो नामात्राहारजं किञ्चिदशुभं प्राप्नोति।

परन्तु ध्यान रहे कि भोजन की मात्रा केवल अग्नि देखकर ही निर्धारित नहीं की जाती। खाद्य-पदार्थों की मात्रा का निर्धारण द्रव्यों और अग्नि दोनों को देखकर किया जाता है।(च.सू.27.340-341): अल्पादानेगुरूणांचलघूनांचातिसेवने। मात्राकारणमुद्दिष्टंद्रव्याणांगुरुलाघवे।। गुरूणामल्पमादेयंलघूनांतृप्तिरिष्यते। मात्राद्रव्याण्यपेक्षन्तेमात्राचाग्निमपेक्षते।। ऐसा नहीं है कि भोजन की मात्रा खाद्य-पदार्थ के गुण पर निर्भर नहीं करती। खाद्य-पदार्थ के लघुत्व व गुरुत्व को देखते हुये यह सलाह है कि भारी पदार्थ तृप्ति के एक-तिहाई या आधे तक लिया जाना चाहिये। हल्के पदार्थ भी बहुत ज्यादा मात्रा में अग्नि के लिये अहितकर होते हैं, अत: अग्नि को दुरुस्त बनाए रखने के लिये हल्के खाद्य-पदार्थ भी ठूंस-ठूंस कर गले तक नहीं भरा जाना चाहिये (च.सू.5.7):न च नापेक्षते द्रव्यं; द्रव्यापेक्षया च त्रिभागसौहित्यमर्धसौहित्यं वा गुरूणामुपदिश्यते, लघूनामपि चनातिसौहित्यमग्नेर्युक्त्यर्थम्।।

आवश्यकता के अधिक भोजन लेने के कई समस्यायें होती हैं। जो व्यक्ति ठोस भोजन से तृप्त होकर पुन: पेय पदार्थों से तृप्ति करता है, उसके आमाशयगत वात, पित्त, कफ एक साथ प्रकुपित हो जाते हैं (च.वि.2.7 आंशिक): अतिमात्रं पुन: सर्वदोष प्रकोप णमिच्छन्ति कुशला:। आचार्य सुश्रुत के अनुसार आवश्यकता से अधिक लिया गया भोजन आलस्य, भारीपन, आटोप और अग्निमांद्य बढ़ाता है (सु.सू.46.480): आलस्यगौरवाटोपसादांश्च कुरुतेऽधिकम्।

आसानी से पचने वाले अर्थात लघु या देर से पचने वाले अर्थात गुरु आहारों की बात करें तो शालि-चावल, साठी-चावल, मूंग आदि हालांकि स्वभाव से हल्के हैं, किन्तु मात्रा की अपेक्षा रखते हैं। इसी तरह पीठी से बने पदार्थ, गन्ने के रस से बने पदार्थ, दूध से बने पदार्थ, तिल, उड़द जलीय और दलदली भूमि में पाये जाने वाले जानवरों का मांस आदि स्वाभाविक रूप से पचने में भारी हैं और मात्रा की अपेक्षा रखते हैं (च.सू.5.5): तत्र शालिषष्टिकमुद्गलावकपिञ्जलैणशशशरभशम्बरादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिलघून्यपि मात्रापेक्षीणि भवन्ति। तथा पिष्टेक्षुक्षीरविकृतितिलमाषानूपौदकपिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिगुरूण्यपि मात्रामेवापेक्षन्ते।। कोई पदार्थ लघु है या गुरु, इस बात का विचार असल में उस पदार्थ पर या खाने वाले के स्वभाव और पदार्थ को पकाने के तरीके, मात्रा, प्रकार और समय पर निर्भर करता है (सु.सू.46.448): गुरुलाघवचिन्तेयं स्वभावं नातिवर्तते। तथा संस्कारमात्रात्रकालांश्चाप्युत्तरोत्तरम्।।

हल्के खाद्य पदार्थ अपने सहज गुण के कारण अग्नि को बढ़ाने वाले होते हैं, और उन्हें संतुष्टिदायक स्तर तक खाने पर भी हानिकारक नहीं होते। दूसरी तरफ भारी प्रकृति वाले खाद्य पदार्थ अग्नि को बढ़ाने वाले नहीं होते क्योंकि उनकी अग्नि के गुणों से असमानता है। यदि वे अत्यधिक मात्रा में लिये जाते हैं तो वे हानिकारक हो जाते हैं, जब तक कि शारीरिक व्यायाम से अग्नि बल न बढ़ाया गया हो। इसलिये, व्यक्ति विशेष के लिये आहार की सही मात्रा का पता पचाने की शक्ति से लगाया जाता है (च.सू.5.6): लघून्यग्निसन्धुक्षणस्वभावान्यल्पदोषाणि चोच्यन्तेऽपि सौहित्योपयुक्तानि, गुरूणिपुनर्नाग्निसन्धुक्षणस्वभावान्यसामान्यात्, अतश्चातिमात्रं दोषवन्ति सौहित्योपयुक्तान्यन्यत्र व्यायामाग्निबलात्; सैषाभवत्यग्निबलापेक्षिणी मात्रा।।

यह गुरु-लघु का पचड़ा सम्हालना जरूरी है भले ही भूख तेज ही क्यों न लगी हो। पीठी से बने पदार्थ, चावल, चिउड़ा आदि गुरु खाद्य-पदार्थों को, भूख लगी होने पर भी, उचित मात्रा में ही लेना चाहिये। भोजन कर लेने के बाद इन द्रव्यों को पुन: नहीं खायें। गुरु पदार्थों के कम खाने और लघु पदार्थों के अधिक खाने में जो गुरुता या लघुता होती है, उसमें केवल मात्रा ही कारण होती है। इसीलिये, गुरु द्रव्यों को कम और लघु द्रव्यों को तृप्तिदायक स्तर तक लेना चाहिये। (च.सू.5.9): गुरु पिष्टमयं तस्मात्तण्डुलान् पृथुकानपि। न जातु भुक्तवान् खादेन्मात्रां खादेद्बुभुक्षित:।।

> संतुलित आहार की मात्रा लोगों की अपनी अलग-अलग जरूरतों जैसे- आयु, लिंग, जीवनशैली, शारीरिक गतिविधि की मात्रा, आहार-द्रव्यों की विविधता, सांस्कृतिक परम्परायें, स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य-पदार्थ और रीति-रिवाजों पर निर्भर होती है। समुचित पोषण और नियमित शारीरिक व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य की आधार शिला हैं।

ऐसे लोग जो दुर्बल, कम शारीरिक परिश्रम करने वाले, प्राय: अस्वस्थ रहने वाले, सुकुमारिता और ऐयाशी जीवन-शैली वाले हैं, उन्हें तो खाद्य-पदार्थों की गुरुता-लघुता का खास ध्यान रखना बहुत जरूरी है (च.सू.27.343 तथा सु.सू.46.449): गुरुलाघवचिन्तेयं प्रायेणाल्पबलान्प्रति। मन्दक्रियाननारोग्यान्सुकुमारान्सुखोचितान्।। मन्दकर्मानलारोग्या: सुकुमारा: सुखोचिता:। जन्तवो ये तु तेषां हि चिन्तेयं परिकीर्त्यते।। परन्तु जिनकी अग्नि दीप्त है, जो कठिन अर्थात जल्दी न पचने वाले द्रव्यों को नियमित लेने के आदी हैं,जो नियमित श्रम करने के आदी है, बड़े पेट वाले हैं, उनके लिये हल्के या भारी भोजन की चिंता करने की जरूरत नहीं है (च.सू.27.344 तथा सु.सू.46.450): दीप्ताग्नय:खराहारा:कर्मनित्यामहोदरा:। येनरा: प्रतितांश्चिन्त्यनावश्यंगुरुलाघवम्।।बलिन: खरभक्ष्या ये ये च दीप्ताग्नयो नरा:। कर्मनित्याश्च ये तेषां नावश्यं परिकीर्त्यते।।

यह कैसे जानें कि सही मात्रा में खाना खाया है? मात्रा वही सही है जिसके कारण पेट पर अनुचित दबाव नहीं पड़े, दिल के सामान्य क्रियाकलाप में अवरोध न खड़ा हो, छाती के किनारों पर कोई दबाव नहीं बने, पेट में अत्यधिक भारीपन न हो, संतुष्टिदायक हो, भूख और प्यास को शांत करे, और खाने के बाद आदमी को खड़े होने, बैठने, घूमने-फिरने, सांस लेने, हँसने व काम करने में सुख का अनुभव हो, सुबह के भोजन का शाम तक और शाम के भोजन का सुबह तक अच्छी तरह पाचन हो जाये, तथाबल और वर्ण की वृद्धि हो (च.वि.2.6): कुक्षेरप्रणीडनमाहारेण, हृदयस्यानवरोध:, पार्श्वयोरविपाटनम्, अनतिगौरवमुदरस्य, प्रीणनमिन्द्रियाणां, क्षुत्पिपासोपरम: स्थानासनशयनगमनोच्छ्वासप्रश्वास-हास्यसङ्कथासु सुखानुवृत्ति:, सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनं, बलवर्णोपचयकरत्वंच;इति मात्रावतो लक्षणमाहारस्य भवति।

उक्त बातों का तात्पर्य यह नहीं कि हम जरूरत से कम खाने लगें। हीन मात्रा वाले भोजन को बल, वर्ण, शरीर के घटकों की बढ़त का नाश करने वाला, अतृप्तिकारक, उदावर्त रोग का कारक, आयु को घटाने वाला, वीर्यनाशक, ओज का क्षय करने वाला, शरीर, मन, बुद्धि, व इन्द्रियों के लिये हानिकारक, सार नष्ट करने वाला, शरीर को श्रीहीन या तेजरहित करने वाला और सभी वात विकारों का घर कहा जाता है (च.वि.2.7 आंशिक): हीनमात्रमाहारराशिं बलवर्णोपचयक्षयकरमतृप्तिकरमुदावर्तकरमनायुष्यवृष्यमनौजस्यं शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरं सारविधमनमलक्ष्म्यावहमशीतेश्च वातविकाराणामायतनमाचक्षते। आचार्य सुश्रुत का मानना है कि हीन मात्रा में लिया गया भोजन असंतोषकारी और बल को नष्ट करता है (सु.सू.46.479): हीनमात्रमसंतोषं करोति च बलक्षयम्। केवल मन्दाग्नि वाले या रोगी व्यक्ति के लिये हीन मात्रा में आहार ठीक रहता है, परन्तु स्वस्थ व्यक्ति के लिये नहीं (सु.उ.64.64): मन्दाग्नये रोगिणे च मात्राहीन: प्रशस्यते।।

चिन्ता, शोक, भय, क्रोध, कष्टकारी बिस्तर और नींद न आने के कारण समुचित मात्रा में लिया गया हितकारी भोजन भी नहीं पचता। भोजन न केवल हितकर व समुचित मात्रा में खाना चाहिये, बल्कि आवश्यक यह भी है कि तमाम हबड़-दबड़ और पचड़ों से दूर होकर प्रसन्नतापूर्वक खाने का आनंद लिया जाना चाहिये। अन्यथा उत्तम आहार भी बीमार कर देता है (च.वि. 2.9):मात्रयाऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति। चिन्ताशोकभयक्रोधदु: खशय्याप्रजागरै:।।

ध्यान दीजिये, केवल भोजन की मात्रा को ठीक कर लेने से पूर्ण स्वस्थ नहीं रहा जा सकता। जीवन और मृत्यु के मध्य सात रक्षा कवच-आहार, विहार, सद्वृत्त, स्वस्थवृत्त, पंचकर्म, रसायन व वाजीकर और औषधि-भी आवश्यक हैं। दूसरी, बात यदि भोजन से संबंधित अन्य अनेक कारकों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। उनमें से आहार मात्रा केवल एक ही पहलू है। (च.वि.2.4): न च केवलं मात्रावत्त्वादेवाहारस्य कृत्स्नमाहारफलसौष्ठवमवाप्तुं शक्यं, प्रकृत्यादीनामष्टानामाहारविधिविशेषायतनानां प्रविभक्तफलत्वात्।।

आयुर्वेद का यह आहार मात्रा नियामक सिद्धांत आधुनिक वैज्ञानिक शोध पर खरा उतरता है। उदाहरण के लिये गैर-संचारी रोगों की पैथोजेनेसिस में भोजन की मात्रा व प्रकार तथा खाने वाले व्यक्ति की पाचनशक्ति, व्यायाम और जीवन-शैली का ही खेल है। सीधे इस विषय पर प्रकाशित 2,500 से अधिक शोधपत्र इस बात की पुष्टि करते हैं। अतिपोषण, हीनपोषण और कुपोषण जो मुख्यत: आहार मात्रा और आहार-गुणवत्ता से संबंधित है। वर्ष 2018 में प्रकाशित एक मेटाएनालिसिस से ज्ञात होता है कि दुनिया कुपोषण की दोहरी मार झेल रही है। जो देश जितना कम या ज्यादा विकसित है उतना ही अंडर-न्यूट्रिशन या ओवर-न्यूट्रिशन से होने वाली बीमारियों से घिरा हुआ है। संतुलित आहार की मात्रा लोगों की अपनी अलग-अलग जरूरतों जैसे- आयु, लिंग, जीवनशैली, शारीरिक गतिविधि की मात्रा, आहार-द्रव्यों की विविधता, सांस्कृतिक परम्परायें, स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य-पदार्थ और रीति-रिवाजों पर निर्भर होती है। आयुर्वेद स्वस्थ भोजन की मात्रा निर्धारण करने का प्रमाण-आधारित बुनियादी सिद्धांत देता है, जिसके आधार पर हम अपने भोजन की मात्रा का निर्धारण कर सकते हैं।

**-अतिथि सम्पादक,**
**डॉ. दीप नारायण पाण्डेय**
**(इंडियन फॉरेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)**
**(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)**