



"जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये भाज्या आणि फळांची भूमिका"

सुनंदा एकनाथराव आहेर

सहाय्यक प्राध्यापक व विभाग प्रमुख , समाजशास्त्र विभाग , महिला कला महाविद्यालय, बीड.

प्रस्तावना :-

शारीरिक प्रकृतीचा विचार शरीररचना आणि शरीर क्रिया अशा दोन्ही बाजूंनी आवश्यक आहे. रचना आणि क्रिया एकमेकांवर अवलंबून असतात. रचना नीट नसेल तर क्रिया व्यवस्थित होणार नाही. सुयोग्य शरीररचना आणि क्रिया सुरळीत चालणे या दोन्हीसाठी सकस आहार, आजारांचे प्रतिबंधन, दैनंदिन जीवनामध्ये व्यायाम आवश्यक असतात. त्यातही **सकस आणि संतुलित आहार याला आरोग्याचा पाया समजले जाते.** आहारशास्त्राच्या दृष्टीने उष्मांक, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके, जीवनसत्त्वे, क्षार, पाणी, चोथा व तृप्ती अशा नऊ अंगांनी विचार केला जातो. परिपूर्ण आहार या सर्व बाजूंनी निर्दोष असावा. **शरीरातील धातुंचे समप्रमाण म्हणजे आरोग्य आणि धातुंचे विषम प्रमाण म्हणजे रोग होय.** वात, पित्त आणि कफ या त्रिदोषांमुळेच शरीरात रोग उत्पन्न होतात. या तिन्ही दोषांचे समप्रमाण व्यक्तिला निरोगी जीवन देते. तर त्याचे विषम प्रमाण मानवी शरीरात रोगाचा प्रादुर्भाव निर्माण करते. शरीराचे नुकसान करणाऱ्या आहाराने या दोषांचा प्रकोप होऊन रोग उत्पन्न होतात. **रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा आणि वीर्य हे मानवी शरीरातील सात धातू**



आहेत. यापैकी जो धातु कमी होईल तो वाढावा यासाठी आहार नियोजन केले पाहिजे. **मधुर, आंबट, खारट, तुरट, कडू व तिखट असे सहा रस आहेत.** कोणत्याही आहारात अथवा पेयात या सहा रसांपैकीच काही रस असतात. मात्र या सहा रसांचे गुण, वीर्य व प्रभाव यांची माहिती करून घेतल्याने व त्याप्रमाणे आचरण केल्याने सर्व रोग दूर होतात. **वायु, पित्त, कफ, वातपित्त, पित्तकफ, कफवात व समप्रकृती अशा सात प्रकारच्या मानवाच्या प्रकृती असतात.** प्रत्येक माणसाची प्रकृती वेगळी असते निसर्गदत्त प्रकृती बदलणे फार कठीण काम आहे. परंतु ती हळूहळू बदलता येणे शक्य आहे आणि प्रकृती बदलासाठी आहार फार मोठे कार्य करीत असतो. प्रत्येकाने स्वतःच्या प्रकृतीला मानवेल असा समातोल पोषक व सात्विक आहार घेतला पाहिजे. **समतोल व पोषक**

आहाराच्या मुख्य घटकात प्रोटीन, शर्करा, चरबी, जीवनसत्त्वे व पाणी या गोष्टींचा समावेश होतो. प्रत्येकाने स्वतःला आवश्यक असणाऱ्या आहारापेक्षा दहा टक्के कमी आहार घेतला पाहिजे स्वच्छ पाणी, ताक अथवा दूधही घेणे आवश्यक असते त्या-त्या ऋतुमध्ये उपलब्ध होणारी फळेही खायला हवीत. कारण रोग झाल्यावर ते बरे करण्याची खटपट करण्यापेक्षा ते होऊच न देण्याची काळजी घेणे केंव्हाही श्रेयस्कर! **पथ्य पाळणाराचा आजार औषधाशिवाय बरा होतो. पण पथ्य न पाळणाऱ्याचा रोग शेकडो औषधांनीही बरा होत नाही हे अगदी खरे आहे.** परंतु सद्यपरिस्थितीमध्ये व्यक्तीची दैनंदिन धावपळ मोठ्या प्रमाणात होते मानसिक ताण-तणावामध्ये व्यक्ती जीवन जगत आहे. सकस आणि संतुलित आहाराचे महत्व कळत आहे पण बदलत्या

जीवनशैलीमुळे हे सर्व शक्य होत नाही. परिणामी व्यक्ती लहान-मोठ्या आजारांना सामोरे जात आहे. सदरील शोधनिबंधामध्ये आहार आणि आरोग्य याचा आढावा घेण्यात आला आहे.

उद्देश :-

- १) आहार आणि आरोग्य यांच्या परस्पर संबंधाचा आढावा घेणे.
- २) फळभाज्या आणि पालेभाज्या यांचे आहारातील महत्व याचा आढावा घेणे.
- ३) विविध फळे आणि त्यातून मिळणारी जीवनसत्त्वे यांचा आढावा घेणे.
- ४) सद्यकालीन व्यक्तीची बदलती जीवनशैलीचे स्वरूप जाणून घेणे.

गृहितकृत्ये :-

- १) आहार आणि आरोग्य या दोन्ही बाबींचे मानवी जीवनामध्ये अनन्यसाधारण महत्व आहे.
- २) सकस आणि संतुलित आहार याला आरोग्याचा पाया मानले जाते.
- ३) दैनंदिन धावपळीमुळे व्यक्तीची जीवनशैली बदलून गेली आहे.

संशोधन पध्दती :-

सदरील शोधनिबंधासाठी संशोधन पध्दतीमधील द्वितीयक सामुग्रीचा आधार घेण्यात आला आहे. यामध्ये प्रामुख्याने विविध ग्रंथ, मासिके यांचा समावेश आहे.

अ) जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये भाज्यांची भूमिका :-

दैनंदिन जीवनामध्ये आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी सकस आहाराला अत्यंत महत्व आहे. आपण दररोज आहार घेतो त्यामध्ये भाजी असतेच. परंतु आपण यामध्ये कोणत्या भाजीमध्ये कोणते जीवनसत्व आहे कोणत्या भाजीमुळे आपल्या आजारावर फायदा होऊ शकेल हे देखील गांभिर्याने लक्षात ठेवले पाहिजे आणि त्यानुसार जेवणात भाज्या समाविष्ट केल्या पाहिजेत. या अनुषंगाने आहारामध्ये भाज्यांची भूमिका याचा आढावा घेण्यासाठी खालीलप्रमाणे काही निवडक आणि दैनंदिन जीवनामध्ये कोणालाही सहज या भाज्या घेता आणि खाता येतील अशा भाज्यांचा समावेश आहे.

कारली स्वादाने कडू पण अत्यंत हितावह आहेत. अतिप्राचीन काळापासून कारल्याचा भाजीसाठी उपयोग केला जात आहे. आयुर्वेदाच्या प्राचीन ग्रंथात कारल्याचा उल्लेख सापडतो परंतु औषध म्हणून त्याचा प्रयोग खूप कमी झालेला दिसून येतो. कारली एक भाजी असूनही ते एक श्रेष्ठ औषधही आहे. शास्त्रीयदृष्ट्या कारली आनुलोमिक, पित्तशामक, कृमिघ्न आणि मुत्रजनन आहे. कारल्यामध्ये जीवनसत्व 'ए' अधिक प्रमाणात, जीवनसत्व 'सी' थोड्या प्रमाणात, लोह आणि फॉस्फरसही मोठ्या प्रमाणात आहे. कारली यकृत आणि रक्तासाठी खास उपयोगी आहे. कारल्याची भाजी आरोग्यदायक असते. कारल्याची भाजी आमवात, वातरक्त, यकृत, प्लीहावृद्धी आणि जीर्ण त्वचारोगात हितावह असते. मधुमेहात कारली हितावह असतात रोज सकाळी कारल्याचा रस घेतल्याने मधुमेहाच्या रूग्णांना निश्चितपणे फायदा होतो.

'यथा नाम तथा गुण' या म्हणीप्रमाणे दुधीभोपळ्यात दुधासारखे पोषक गुण आहेत. एका दृष्टीने विचार केल्यास दुधीभोपळा हे वनस्पतीजन्य दुधच आहे. एक दुधीभोपळा ही बारा महिने मिळणारी फळभाजी आहे. दुधीभोपळा पचण्यास जड, रेचक व शक्तिदायक आहे. अशक्त लोकांसाठी व रूग्णांसाठी उपयुक्त आहे उष्ण प्रकृतीच्या लोकांना दुधी भोपळ्याच्या भाजी अथवा हलवा याच्या सेवनाने शीतलता व पोषणमुल्य प्राप्त होते. त्यामुळे उष्ण प्रकृतीच्या लोकांनी दुधीचे सेवन करणे अत्यंत हितावह असते तसेच हृदयास हितकारी, पित्त व कफनाशक, जड, रूची उत्पन्न करणारा, वीर्यवर्धक व धातु पुष्ट करणारा आहे. दुधी भोपळा गर्भाचे पोषण करणारा आहे. गर्भवती स्त्रीला यामुळे पोषक घटक प्राप्त होतात. सुश्रुतांच्या मते दुधी भोपळा जुलाबावर गुणकारी, रूक्ष व अत्यंत थंड आहे. दुधीभोपळ्याच्या रसामध्ये मध अथवा साखर घालून प्यायला दिल्याने शरीराचा दाह होणे, घशात आग होणे, रक्तविकार, गळवे, रक्तात उष्णता वाढणे, नाकातून अथवा घशातून रक्त पडणे या विकारात फायदा होतो क्षयरोग्यांसाठी दुधीभोपळा अत्यंत हितकारक आहे.

जगभर भाजी म्हणून बटाट्याचा जितका उपयोग होतो तितका क्वचितच दुसऱ्या भाजीचा उपयोग केला जात असेल. यामुळे अनेकजण बटाट्याला "भाज्यांचा राजा" समजतात. बटाटा हा फराळी पदार्थ समजला जातो उपवासाच्या दिवशी लोक त्याचा अधिक वापर करतात. गरीब-श्रीमंत असे सर्व प्रकारचे लोक बटाट्याचा वापर करत असल्याने त्याला "पुरक आहार" म्हणूनही स्थान प्राप्त झाले आहे. शास्त्रीयदृष्ट्या बटाट्याची साल काढून टाकल्याने अनेक पोषक घटक नष्ट होतात. बटाटे वाफवलेल्या पाण्यातही अनेक जीवनसत्वे असतात. तेव्हा ते पाणी फेकून न देता त्या पाण्याचा उपयोग दुसऱ्या भाजीत अथवा आमटीत करावा. बटाट्यात प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट्स, फॉस्फरस, पोटॅशियम, गंधक, लोह हे घटक कमी-अधिक प्रमाणात असतात. त्यात 'अ' व 'सी' जीवनसत्वही थोड्या प्रमाणात असतात. बटाटे हे थंड, गोड, पचण्यास जड, मलमुत्र उत्पन्न करणारे, रूक्ष व रक्तपित्त दूर करणारे असतात. तसेच ते वायुकारक, बलदायक, वीर्यवर्धक व अल्पप्रमाणामध्ये अग्निप्रदीपक आहेत.

गाजर ही निसर्गाकडून मानवाला मिळालेली अमुल्य भेट आहे. गाजर म्हणजे शक्तिचे भंडार आहे. गाजर फळही आहे आणि भाजीही आहे. कारण गाजर कच्चे खाता येते, तसेच त्याची कोशिंबीर, लोणचे आणि भाजीही बनविता येते. तसेच त्याचा साखर घालून गोड हलवाही बनवता येतो. गाजराचे योग्यप्रमाणात सेवन केल्याने त्यातून पुष्कळ पोषक घटक आपल्याला प्राप्त होतात. महागड्या फळ आणि भाज्यांपेक्षा स्वस्त असणारे गाजर शरीरासाठी उत्तम शक्तिवर्धक आहेत. जीवनसत्व 'अ' ची उणीव भरून काढण्यासाठी गाजर सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे. शारीरिक व बौद्धिक विकासासाठी गाजराचे सेवन लाभदायक असते. शास्त्रीयदृष्ट्या गाजरामध्ये प्रोटीन, चरबी, कार्बोहायड्रेट्स, कॅल्शियम, फॉस्फरस, गंधक असते गाजराच्या सेवनाने डोळ्यांना खुप फायदा होतो. लोह असल्यामुळे रक्त वाढते तसेच गंधकयुक्त घटक असल्याने रक्तशुद्धी होते अशा या गाजरामध्ये जीवनसत्व 'अ' विपुल प्रमाणात असते.

कोबी आणि फ्लॉवर रसाने मधुर, तिखट, लघु दीपक- पाचक, कामोत्तेजक, हृदय, मलमुत्र प्रवर्तक व वातकारक असतात. ते कफ, पित्त, ज्वर, कुष्ठ, खोकला, रक्तविकार, श्वासविकार, ब्रण, गळू, यकृतवृद्धी व पित्तप्रकोप दूर करणारे आहेत. कोबीपेक्षा फ्लॉवर अधिक पौष्टिक आहे त्याच्यामुळे गर्भाशय सुदृढ बनते कोबीची कोशिंबीर बनवून खाल्याने 'क' जीवनसत्व पुष्कळ प्रमाणात प्राप्त होते कोबी, फ्लॉवरमध्ये प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह असते त्यातून जीवनसत्व 'अ', 'ब' आणि 'क' तसेच थोड्या प्रमाणात आयोडीन व पोटॅशियम प्राप्त होते.

बीट एक कंदमुळ आहे बीट वाफवून अथवा वाफल्याशिवाय अशा दोन्ही प्रकारे खाता येते. बीटची व त्याच्या पानांची भाजी बनवली जाते ही भाजी रेचक, सुज दूर करणारी आहे. बीटचा हलवाही बनविला जातो हा हलवा खूपच स्वादिष्ट आणि पौष्टिक असतो. बीट रक्तवर्धक, शक्तिदायक आणि पौष्टिक असल्यामुळे त्याचा आहारात समावेश असणे फार महत्वाचे आहे. बीटमध्ये जीवनसत्व 'अ', 'ब' व 'क' तसेच फॉस्फरस आणि लोह असते.

शरीर उपयोगी घटक तसेच जीवनसत्व मिळविण्यासाठी पालेभाज्या खाणे आवश्यक असते. **पालेभाज्यांमध्ये पालकाची भाजी अत्यंत आरोग्यदायी व उपयुक्त भाजी आहे.** पालकाच्या पानांमध्ये पुष्कळ औषधी गुण आहेत. पालकामध्ये लोह व तांब्याचा अंश असल्याने पांडुरोगावर ती हितावह आहे. पालकातील रक्तवर्धक गुण रक्तशुद्ध करतो आणि हाडांना मजबूत बनवतो. **पालकाची हिरवी पाने म्हणजे जीवनशक्तिचे मुळ आहे गुणवत्तेच्या बाबतीत पालकाची भाजी सर्व भाज्यांमध्ये श्रेष्ठ भाजी आहे.** पालकामध्ये आतड्यांना पीडा करणारे घटक नसल्याने पालक आतड्यांच्या विकारामध्ये अत्यंत हितावह आहे. तज्ञांच्या मते पालकामध्ये जीवनसत्व 'अ', 'ब', 'क' आणि 'इ' तसेच प्रोटीन, सोडियम, कॅल्शियम, फॉस्फरस, क्लोरिन व लोह असते त्यामुळे पालकाचा आहारात समावेश असायलाच हवा.

पालेभाज्यांमध्ये तांदुळचा ही उत्तम प्रतिची भाजी आहे तांदुळजा पचनास हलका असतो. तांदुळजाच्या भाजीत अनेक गुण असल्याने ती औषध म्हणूनही उपयुक्त असते. तांदुळजाच्या कोवळ्या पानांची भाजी शीतल, मलकारक, रक्तशुद्धी करणारी व आरोग्यदायक असते. सुश्रुतांच्या मते तांदुळजा थंड, रसाने व पाकाने मधुर, रक्तपित्त, मेद आणि विष दूर करणारा आहे. विषप्रकोप, नेत्ररोग, रक्तविकार, अतिसार, मुळव्याध, मलावरोध, यकृतविकार, जीर्णज्वरात तांदुळजाची भाजी हितावह समजली जाते. वैद्यकीय तज्ञांच्या मते तांदुळजामध्ये जीवनसत्व 'अ', 'ब' आणि 'क' असतात. त्यामुळे रक्तशामक, रक्तवर्धक, रक्तशोषक, जंतुनाशक आणि पाचक गुण प्राप्त होतात. तसेच त्यामध्ये प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, कॅल्शियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, गंधक, तांबे इ. घटकही असतात.

ब) जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये फळांची भूमिका :-

आपले आरोग्य आपल्या हाती असे म्हटले जाते आणि हे तेवढेच खरेही आहे. कारण आरोग्य चांगले ठेवण्यास आहार जेवढा महत्वाची भूमिका बजावतो त्याप्रमाणेच फळांचेही तेवढेच महत्त्व आहे. आपण ऋतुमानानुसार उपलब्ध फळ नियमितपणे खायला पाहिजे परंतु आपण दैनंदिन धावपळ आणि कामाचा व्याप-ताण यामुळे याकडे लक्ष देत नाहीत. प्रत्येक फळामध्ये आरोग्यास फायदेशीर घटक समाविष्ट आहेत. याचा आढावा घेण्यासाठी काही फळांमधून मिळणारी जीवनसत्वे आणि त्याचा आरोग्याला होणारा फायदा जाणून घेण्यासाठी खालील फळांचा आढावा घेण्यात आला आहे.

आंबा सर्व फळांमध्ये श्रेष्ठ फळ आहे म्हणूनच त्याला "फळांचा राजा" किंवा "अमृतफळ" म्हटले जाते. आंबे आतड्यांसाठी उत्तम टॉनिक आहे जठरातील पचनसंस्थेचे रोग, फुफ्फुसाचे रोग व रक्त कमी असल्याने होणारे रोग आंब्याच्या सेवनाने दूर होतात. आंबा पोटाला मृदु ठेवणारा, मुत्रल व पौष्टिक असतो तो तृप्तीदायक व थोडासा मृदुरेचक असतो. आंब्याच्या रसामध्ये जीवनसत्व 'अ' व 'क' पुष्कळ प्रमाणात असतात.

द्राक्ष हा निसर्गाने भेट दिलेला उत्तमप्रकारचा मेवा आहे उत्तम प्रतिच्या फळामध्ये द्राक्षाची गणना होते. द्राक्षाच्या सेवनाने अतिरिक्त उष्णता कमी होते आणि रक्त शुद्ध होते तसेच शरीर दुर्बल असेल, वजन वाढत नसेल तर द्राक्षाच्या सेवनाने या तक्रारी दूर होतात. द्राक्षामध्ये जीवनसत्व 'क' असल्यामुळे स्कर्वी व त्वचारोगावर ती गुणकारी आहेत. औषधासाठी द्राक्षाचे फळ, बी आणि पानाचाही वापर करतात. पिकलेली द्राक्षे थंड, नेत्रांना शीतकारक, पौष्टिक, पचण्यास जड, रसाने मधुर आणि रूची उत्पन्न करणारी असतात. ती तहान, ताप, श्वास, वायु, कावीळ, दाह इ. रोग दूर करणारी आहेत. द्राक्ष उत्तम पथ्यकारक असल्यामुळे प्राचीन काळापासून त्यांचा पथ्यासाठी व औषधांसाठी वापर केला जात आहे. ताप, क्षय इ. रोगांनी आलेल्या अशक्तपणामध्ये द्राक्ष आणि द्राक्षापासून बनवलेले सरबत अमृतासारखे फायदेशीर असते. थोडक्यात द्राक्षे शरीरात लगेच शक्ती, तृप्ती, उत्साह निर्माण करतात. द्राक्षे शरीर निरोगी व बलवान बनवितात. शास्त्रीयदृष्ट्या द्राक्षात जीवनसत्व 'अ' व 'ब' आणि 'क' तसेच लोह आणि शरीरात शक्ति निर्माण करणारे घटक असतात.

पोषक घटकांच्या दृष्टीने केळी एक मौल्यवान फळ आहे. केळीमध्ये खनिजद्रव्येही विपुल प्रमाणात असतात. त्यामुळे शरीरसंवर्धनासाठी केळी अत्यंत उपकारक आहेत. केळी मधुर, थंड, जुलाबरोधक, जड व स्निग्ध असतात. त्यांच्या सेवनाने कफ, रक्तविकार, दाह, क्षय, वायू दूर होतो. केळीमध्ये लोह, तांबे, मॅंगेनीज, फॉस्फरस, कॅल्शियमसारखी खनिज तत्वे आहेत. इतर फळांपेक्षा केळीमध्ये या घटकांचे प्रमाणही अधिक असते. शरीराला कॅलरी, पुरविणारी शक्ति इतर फळांपेक्षा केळीमध्ये अधिक असते. केळीमध्ये 'ए', 'बी', 'सी', 'डी', 'जी', 'इ' आणि 'एच' ही जीवनसत्वे पुष्कळ प्रमाणात असतात. तसेच केळीमध्ये क्लोरिन, तांबे, लोह, मॅंगेनीज, पोटॅशियम, सोडियम, गंधक इ. अतिउपयोगी व पौष्टिक खनिजपदार्थ असतात. त्यामुळे **केळी अत्यंत पौष्टिक व गुणकारी असतात.**

पपई मधुर, रूचकर, पित्तनाशक, हृदय, वातनाशक व व्रणनाशक असते. पपईच्या सेवनाने यकृतवृद्धी, प्लीहावृद्धी व अग्निमांदय दूर होते. पोटाचे विकार दूर करण्यासाठी पपया अत्यंत गुणकारक समजल्या जातात. पपईच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारते, भुक लागते व शरीराची कार्यशक्ति वाढते या व्यतिरिक्त पपईमुळे दुसरा आहार पचण्यास मदत होते. पपईमध्ये जीवनसत्व 'अ', 'ब', 'क' आणि 'डी' असते. यामुळे

नेत्ररोग, मुत्राशय, शारीरिक वृद्धीरोग इत्यादी रोगांपासून पपई मनुष्याचे रक्षण करते पपईमध्ये जीवनसत्व 'क' अधिक प्रमाणात असल्यामुळे अस्थिरोग, दंतरोग, उच्चरक्तदाब, पक्षाघात, संधीवात इ. रोगांपासूनही ती रक्षण करते.

"An apple a day keeps Doctor away" रोज एक सफरचंद खा व डॉक्टरला दुर ठेवा असे म्हटले जाते. सफरचंद हे हृदयास हितकर मेंदू, लिव्हर व जठराला सुदृढ बनविणारे असते. सफरचंदाच्या सेवनाने भुक् लागते, रक्त वाढते व शरीराची कांती तेजस्वी बनते. सफरचंदांमध्ये ग्लूकोज, कार्बोहायड्रेट, फॉस्फरस, पोटॅशियम, लोह, खनिज इ. समाविष्ट असतात. जीवनसत्व 'बी-१' आणि 'सी' असते सफरचंदाच्या गरापेक्षा त्याच्या सालीत जीवनसत्व 'सी' जास्त प्रमाणात असते. सफरचंद शरीराला उत्तम प्रकारे शक्ती व उष्णता पुरवितात. सफरचंदांमध्ये लोहाचा अंशही अधिक प्रमाणात असतो. सफरचंदातील लोह व फॉस्फरस मानसिक अशांतीवरील उत्तम औषध असते. इ तानतंतुच्या व मेंदूच्या दुर्बलतेवर ते एक उत्तम पौष्टिक फळ समजले जाते.

सारांश :-

मानवी जीवनामध्ये आरोग्यासाठी भाज्या आणि फळांचे आहारामध्ये अनन्यसाधारण असे महत्त्व आहे. रोजच्या आहारात प्रत्येकाने चवीपेक्षा त्याच्यामध्ये असणाऱ्या जीवनसत्व आणि गुणधर्म यांना महत्त्व देऊन स्वतःला निरोगी ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे महत्त्वाचे असते. बदलत्या जीवनशैलीमुळे प्रत्येकजण धावपळ आणि ताण-तणावाला सामोरे जात आहे. त्याचा त्याच्या आरोग्यावर परिणाम होतो त्यासाठी आहारनियोजन करणे आणि त्यानुसार आहार घेऊन आपले आरोग्य आबाधित ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्न करणे महत्त्वाचे आहे. आपले आरोग्य आपल्या हाती आहे त्यासाठी गरज आहे ती त्यासाठी करावयाच्या प्रत्यक्ष कृतीची! असे केले तर नक्कीच आपण भाज्या आणि फळांच्या अभावामुळे होणाऱ्या आजारांपासून दूर राहू.

निष्कर्ष :-

- १) आहार आणि आरोग्य यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. ज्याचा मानवी जीवनावर त्याच्या जीवनशैलीनुसार अनुकूल अथवा प्रतिकूल परिणाम होतो.
- २) फळभाज्या आणि पालेभाज्यांचे आहारामध्ये अनन्यसाधारण असे महत्त्व आहे.
- ३) फळे आणि पालेभाज्यांमधून मिळणारी जीवनसत्त्वे मानवी आरोग्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
- ४) दैनंदिन धावपळीमुळे व्यक्तीची जीवनशैली बदलली आहे. त्यामुळे व्यक्ती धावपळीबरोबरच मानसिक ताण-तणावालाही सामोरे जात आहे. परिणामी तिचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य बिघडत आहे.
- ५) व्यक्तीने विविध भाज्या आणि फळे यामधून मिळणाऱ्या जीवनसत्त्वांचा अभ्यास करून त्याचा आपल्या आहारामध्ये समावेश केला पाहिजे. याचे महत्त्व व्यक्तिला पटते परंतु वेळेअभावी, दुर्लक्ष करण्यामुळे ते प्रत्यक्ष कृतीत आणणे शक्य होत नाही.

उपाययोजना :-

- १) आहार विषयक जागरूकता निर्माण करण्यासाठी व उत्तम आरोग्याकरिता आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी पोषण-शिक्षणविषयक कार्यक्रम राबविले पाहिजेत.
- २) आपण दैनंदिन जीवनामध्ये आपली कार्यालयीन कामे जसे वेळेत करतो तसेच आहार आणि आरोग्याबाबतही व्यक्तीने वेळ दिला पाहिजे. जागरूक राहिले पाहिजे, भविष्यात निर्माण होणाऱ्या आरोग्यविषयक समस्यांचे वेळीच प्रतिबंधन केले पाहिजे.

संदर्भसूची :-

- १) काचोळे दा.धो. - सामाजिक संशोधन पध्दती, कैलास पब्लिकेशन्स, औरंगाबाद, २००५.
- २) चौधरी माधव - आहार हेच औषध, नवनीत पब्लिकेशन्स लिमिटेड, मुंबई.
- ३) देसाई ह.वी. - आरोग्य सर्वासाठी, सकाळ पेपर्स लि. बुधवार पेठ, पुणे.
- ४) काळदाते सुधा - वैद्यकीय समाजशास्त्र, कैलास पब्लिकेशन्स, औरंगाबाद.



सुनंदा एकनाथराव आहेर

सहाय्यक प्राध्यापक व विभाग प्रमुख, समाजशास्त्र विभाग, महिला कला महाविद्यालय, बीड.