

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आहार योजना

कुठल्याही आजाराला प्रतिबंध घालायचा असेल तर मुळात आपली रोगप्रतिकारक शक्ती चांगली असणे फार आवश्यक असते. व चांगली रोजप्रतिकारक शक्ती असण्यासाठी आहार समतोल असणे फार आवश्यक असते. समतोल आहार व सतुलित आहाराची व्याख्या पुढील प्रमाणे करता येईल — ज्या आहारामध्ये सर्व अन्नगटातील अन्न पदार्थांचा योग्य प्रमाणात समावेश असतो तो आहार म्हणजे समतोल आहार होय. सर्व अन्नगटातील अन्नपदार्थ म्हणजे **Indian council of Medical Research** या संस्थेने केलेले अन्नपदार्थांचे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे

१. तृणधान्य. २. कडधान्य ३. दुध, मांस, मासे व अंडी. ४. फळे व भाज्या. ५. मेद (तेल), साखर/गुळ. या प्रत्येक अन्नगटातील एकतरी अन्नपदार्थ आपल्या प्रत्येक जेवनामध्ये असायला हवा. जेणेकरून आपल्या आहारात विविधता येईल, तो समतोल बनेल व सर्व प्रकारची पोषणतत्वे आपल्याला मिळतील. समतोल आहाराची संकल्पना अजून सोप्या पद्धतीने समजून घेण्यासाठी चौरंगी आहार कल्पनाही चार रंगांच्या साहाय्याने मांडली आहे. या कल्पनेनुसार कोणत्याही आहारात जर पांढरा, पिवळा, हिरवा व लाल हे चार रंग असतील तर तो चौरस किंवा समतोल आहार होय. चौरंगी आहार कल्पनेतील चार रंगांचे अन्नपदार्थ खालीलप्रमाणे:

पांढरा—भात, कांदा, लसुण, अंडी, दुध फुलकोबी, पानकोबी.

पिवळा—भाकरी, चपाती, वरण, पिवळी फळे, लिंबू, भोपळा, पेरू

हिरवा—हिरव्या पालेभाज्या व फळभाज्या

लाल—फळभाज्या, टोमॅटो, गाजर, मांस, मिरची

या व्यतिरिक्त भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयाने जनतेसाठी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याचे काही घरगुती उपाय सांगितलेले आहेत जे की आपल्या आयुर्वेदावर आधारित आहेत व ते आपण घरच्या घरी करू शकतो.

- दररोज सकाळी दोन ग्लास कोमट पाणी व १ चमचा च्यवणप्राश खाऊन दिवसाची सुरुवात करा. ज्या लोकांना मधुमेह आहे त्यांनी शुगर फ्री च्यवणप्राश खावा.
- नंतर दिवसभरातही जेवढे पाणी प्याल ते कोमटच पाणी प्या. उन्हाळा आहे मान्य आहे पण तरीही कोमटच पाणी प्या व ही सवय नेहमीकरताच लावून घेतली तर उत्तमच कोमट पाणी प्यायला नाही जमल तर निदान अतिशय थंड अस पाणी पिऊ नका. फ्रीजमधल पाणी तर अजिबात पिऊ नका. उन्हाळा असल्यामुळे जास्तीत जास्त पाणी प्या पण ते कोमटच पाणी प्या. दररोज दिवसातून कमीत कमी २० मिनीटे ध्यान—धारणा, प्राणायाम अथवा योगासन करा.
- त्यानंतर मसाले — तशी भारतीय आहारपद्धती छानच आहे कारण त्यात आपण विविध औषधी गुणधर्म असलेले वेगवेगळे मसाले आहारात वापरतो. तर जेवण बनवताना त्यात हळद, जीरे, धने, लसुण, पुदीना, ओवा या पदार्थांचा वापर करा.
- सकाळचा दुधाचा चहा शक्यतो टाळा व त्याऐवजी गवती चहा, काळा चहा, लेमन टी किंवा कुठलीही हर्बल टी किंवा काढा घ्या. काढा बनवण्यासाठी तुळस, दालचीनी, काळी मिरी, आलं, मणुका पाण्यात एकत्र उकळून त्यानंतर ते गाळून हा काढा घ्या. एवढे सगळे नाही मिळाल तर निदान हळद, अद्रक व गुळ घालून काढा घ्या किंवा अधुनमधुन तुळशीचा

पानांचा काढा घ्या. हा काढा अगदी थोडा (एखादा कप) व दररोज न घेता अधुन—मधुन घ्यावा अन्यथा उष्णतेचे त्रास उदभवु शकतात.

- गोल्डन मिल्क म्हणजेच हळद घातलेले दुध घ्या.
- तिळ किंवा नारळाच तेल किंवा देशी तुपाचे दोन थेंब नाकपुडयामध्ये घाला.
- जेवणानंतर थोडासा ओवा/ विलायची/ लवंग खा.
- दुपारच्या जेवणात कांदा आणि दही, कांदा आणि लिंबु, ताक इ. चा आवश्यक समावेश करा. त्यामुळे शरीरातील उष्णताही कमी होईल नाचणी सत्व ताकात/ दुधात/ पाण्यातून घ्या नाचणी सत्व घेतल्यानेही शरीराला अनेक फायदे होतात.
- सर्वात महत्वाच म्हणजे तुम्हाला जे काही उपलब्ध होतील ती सर्व फळे व भाज्या आहारात घ्या. कारण त्यातून आपल्याला मुख्यत्वे खनिजे व जीवनसत्वे मिळतात जी रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी गरजेची असतात.
- फळे उपलब्ध नसतील तर फळांचे स्कॅवॅश जसे की आवळा स्कॅवॅश, लेमण स्कॅवॅश किंवा फळांचे पल्प उपलब्ध असतील तर त्याचा वापर करावा. नॉर्मल पाण्यात हे घालुन शरबत घ्या कोकम शरबत घ्या पण थंड पाणी वापरू नका.

परंतु हे सर्व करीत असताना काळजी घ्या. अपरिचीत (अगदीच) व्यक्तीकडून काहीही विकत घेवु नका उदा. फळे, भाज्या त्याऐवजी एकामेकामध्ये फळे व भाज्यांची देवाणघेवाण करा. जेणेकरुन सर्व भाज्या व फळे तुम्हाला बाजारपेठेत न जाताही उपलब्ध होतील. याव्यतिरिक्त अन्न सुरक्षा म्हणुन फळे, भाजीपाला, दुधाचे पॅकेट्स (बाहेरून) विकत आणलेले स्वच्छ धुवुन घ्या. कडधान्य व डाळीचे पॅकेट्स साठवण्यापुर्वी साफ करा. वेळोवेळी आपले हात साबणाने धुवा.

शक्य तितके रोख रकमे ऐवजी ऑनलाईन पेमेंट पध्दतीचा अवलंब करा.

कोरोनाचा फैलाव रोखण्यासाठी कुटुंबातील वयस्कर व लहान मुलांची काळजी घ्या. घराबाहेर शक्यतो पडु नका प्रशासनाने वेळोवेळी दिलेल्या सुचनांचे काटेकोर पालन करा.

लेखक

डॉ. प्रियदर्शनी प्र. देशमुख
विषय विशेषज्ञ — गृहविज्ञान
कृषि विज्ञान केंद्र, कालवडे.
मो.नं. ८०५०७१०३७३

लेखक

डॉ. भरत शि. खांडेकर
प्रभारी वरिष्ठ शास्त्रज्ञ व प्रमुख
कृषि विज्ञान केंद्र, कालवडे.
मो.नं. ९४२३५२९१३७