

# भोजन कैसे करना चाहिये?

(How to Eat Food?)

भोजन को चबा-चबा कर करना चाहिये:-

हम भली भांति जानते हैं कि जिस फुटबाल अथवा हाकी की टीम में यदि गोल रक्षक कमजोर हो, वह टीम मैच तभी जीत सकती है, जबकि आगे के खिलाड़ी अधिक मजबूत, सजग, सक्रिय हों, ताकि गोलरक्षक तक फुटबाल कम से कम पहुँचे। ठीक उसी प्रकार यदि हम दांतों का कार्य आमाशय से करवाते हैं, तो आमाशय को भोजन पचाने के लिए अधिक श्रम करना पड़ता है, अधिक पाचक रसों की आवश्यकता होती है। परन्तु शरीर सीमित मात्रा में ही पाचक रस भेजता है। परिणामस्वरूप पाचन बिगड़ने लगता है। अतः स्वास्थ्य प्रेमियों को दांतों का कार्य दांतों से ही करना चाहिए न कि आमाशय से। अर्थात् भोजन को पूर्ण चबा-चबा कर ही खाना चाहिए।

भोजन शान्त चित्त एवं तनाव मुक्त वातावरण में करना चाहिए:-

अधिकांश व्यक्ति प्रायः शान्त, प्रसन्नचित्त, एकाग्रता से मौन पूर्वक खाना नहीं खा सकते। भोजन करते समय सारा ध्यान भोजन में ही होना चाहिए, न कि कुछ देखने, सुनने, पढ़ने अथवा बातचीत करने में। बोलते रहने से मुँह में लार कम बनती है। फलतः मुँह सुखने लग सकता है। जिससे भोजन के बीच में पानी पीना पड़ता है। क्रोध अथवा अन्य किसी प्रकार के तनावमय वातावरण, टी.वी. देखते हुए, उतावले पन से, आवेग के समय भोजन नहीं करना चाहिये।

भूख से कुछ कम भोजन करना चाहिए:-

आजकल अधिकांश व्यक्ति प्रायः भोजन शरीर की आवश्यकतानुसार नहीं करते अपितु मजबूरी और स्वाद की प्राथमिकता के अनुसार करते हैं। भोजन से न केवल स्वाद, अपितु शक्ति भी मिलनी चाहिए। हमें जीने के लिये भोजन करना चाहिए। परन्तु आजकल प्रायः हम भोजन के लिये जीते हैं, ऐसा समझा जावे तो आश्चर्य नहीं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अधिक भोजन की आवश्यकता नहीं होती अपितु जो भोजन खाया जाता है उसका पूर्ण पाचन अधिक महत्वपूर्ण होता है। हमारे शरीर को जितना सीमित एवं पर्याप्त आवश्यक आहार मिलता है, उतना ही अधिक लाभ होता है। यदि आवश्यकता से अधिक भोजन किया जाये तो उसकी पाचन क्षमता कम हो जाती है। खाना हमारे लिए है, हम खाने के लिए नहीं हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिए कम खाएँ - गम खाएँ का सिद्धान्त ही अपनाना चाहिए।

भोजन के पश्चात् हमारी स्फूर्ति बढ़नी चाहिए। शरीर हल्का लगना चाहिए। भोजन के पश्चात् भारीपन लगना, आलस्य या निद्रा आना, दुर्बल पाचन शक्ति के संकेत होते हैं। भोजन के पश्चात् निद्रा आने का कारण या तो आवश्यकता से अधिक भोजन अथवा ठण्डा बासी, तामसिक भोजन करना होता है, जिसको पचाने के लिए आमाशय को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। परिणाम स्वरूप उस स्थिति में मस्तिष्क को आवश्यकता के अनुरूप ऊर्जा न मिलने से उसकी गतिविधि शिथिल हो जाती है और निद्रा आने लगती है।