

भोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें

(Precaution Which are Necessary while Eating)

भूख लगने पर खाना प्रकृति है। बिना भूख खाना विकृति है। भूखे को खिलाकर खाना हमारी संस्कृति है। शरीर में कान खुले हैं, आँखों पर भी साधारण पलकें हैं, नाक खुली है, परन्तु जीभ मुँह में बन्द है। बत्तीस पहरेदार है। जीभ की यह स्थिति बतलाती है कि उसके प्रयोग में विवेक की सर्वाधिक आवश्यकता है।

भोजन को तनाव रहित वातावरण में धीरे-धीरे चबा-चबा कर खाना चाहिये। जिससे भोजन में शूक और लार मिलने से उसका आंशिक पाचन मुँह में ही संपन्न हो सके। आमाशय को पाचन हेतु अधिक ऊर्जा एवं इंसुलिन की आवश्यकता नहीं हो। इसी कारण चबा-चबा कर भोजन करना मधुमेह की सर्वोत्तम औषधि है।

भोजन मौसम एवं स्वयं की प्रकृति के अनुकूल पूर्ण सात्विक, पोष्टिक एवं सुपाच्य होना चाहिये। जिस भोजन को बनाने के लिये उपयोग में आने वाले पदार्थों के निर्माण व तैयार खाद्य पदार्थों की सुरक्षा हेतु स्वास्थ्य को हानि पहुँचाने वाले रसायनिक पदार्थों का उपयोग होता हो, जैसे सफेद चीनी, सफेद गुड़, वनस्पति घी, रिफाइनड तेल आदि से निर्मित भोजन तथा बाजार में बिकने वाले अधिकांश तैयार खाद्य पदार्थ जैसे अचार, चटनियाँ, मुरब्बे, साँस आदि अन्य खाद्य पदार्थों का उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिये। बाजार में उपलब्ध भोजन तथा कारखानों में निर्मित खाद्य पदार्थों में, घर में बने भोजन जैसी पवित्रता, स्वच्छता, विवेक एवं उच्च भावों का अभाव होने से, उस भोजन से मात्र पेट भरा जा सकता है, परन्तु शरीर के लिये आवश्यक अवयवों की पूर्ति नहीं होती। अपितु अपाच्य पदार्थों के विसर्जन हेतु शरीर को अधिक ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है।

1. भोजन खड़े-खड़े नहीं करना चाहिए। क्योंकि उससे आमाशय को भोजन पचाने हेतु अधिक श्रम करना पड़ता है। भोजन पालकी आसन में बैठकर करना चाहिए।
2. भोजन करने से पूर्व अपने आराध्य का स्मरण, भोजन को नमस्कार तथा सुपात्र दान की भावना रखनी चाहिए।
3. भोजन को भगवान का प्रसाद समझ कर बिना किसी प्रतिक्रिया समभाव एवं आदरपूर्वक खाना चाहिए। प्रसाद भरपेट नहीं खाया जाता एवं आदरपूर्वक ग्रहण किया जाता है, उसी प्रकार भोजन भूख से कुछ कम एवं प्रसन्नतापूर्वक करना चाहिए।
4. भोजन विपरीत प्रकृति का नहीं हो। जैसे- दूध और दही, खट्टे और मीठे पदार्थ, अधिक ठण्डे और अधिक गर्म पदार्थ एक साथ नहीं खाना चाहिए।
5. जिन व्यक्तियों को अपना वजन कम करना हो उन्हें भोजन में रोटी को अलग तथा सब्जियों को अलग-अलग खाना चाहिए। अर्थात् पहले रोटियाँ खालें। उसके पश्चात् खाली सब्जियाँ अलग से खानी चाहिए। दूसरी बात प्राकृतिक निहार के आसन में भोजन करने से मोटापा नहीं बढ़ता है। आज भी बहुत से ग्रामीण इसी प्रकार खाना खाते हैं, भले ही हमें वह उचित नहीं लगता हो।
6. भोजन में कड़वे स्वाद के अभाव में पाचन क्रिया मंद होने लगती है। रक्त की संघटना में परिवर्तन होने लगता है। कड़वा स्वाद मधुर स्वाद के दुष्प्रभावों को दूर करता है तथा रक्त शुद्धि में सहयोग करता है। स्वाद पर संयम मधुमेह का प्राभावशाली उपचार होता है।
7. केवल खाने से शक्ति नहीं आती। खाना खाकर उसे पचाने से ऊर्जा प्राप्त होती है। भोजन जितना ज्यादा अपोष्टिक व स्वादिष्ट होता है, उतनी ही मल में बदबू ज्यादा आती है। दुर्गन्ध रहित, बन्धा हुआ, कुछ सुखा, पानी पर तैरने वाला मल अच्छे पाचन क्रिया का प्रतीक होता है।
8. भोजन के तुरन्त पश्चात् एवं पहले पानी नहीं पीना चाहिए।
9. भोजन का एक कण भी झूठा नहीं डालना चाहिए।
10. भोजन करने के पश्चात् "आरुग्ग बोहि लाभं, समाहिवर-मुत्तमं दिन्तु" अर्थात् ग्रहण किया गया भोजन मुझे आरोग्य, निर्मल बुद्धि एवं सम्यक् श्रद्धा का पात्र बनाये- ऐसा चिन्तन करना चाहिए।
11. हमारे आसपास जो उपस्थित हों, उन्हें भोजन का निमन्त्रण देकर भोजन करना चाहिए।
12. पूर्व दिशा में शक्ति के स्रोत सूर्य का उदय होता है। अतः पूर्व दिशा की तरफ मुख करके भोजन करने से भोजन की शक्ति बढ़ जाती है।
13. भोजन करते समय सूर्य स्वर चलना चाहिए, ताकि भोजन का पाचन अच्छा होता है।
14. भोजन में कम से कम पदार्थों का समावेश होना चाहिए। जिन पदार्थों को आपस में मिलाया जा सकता है, उन्हें मिलाकर खाना चाहिए ताकि भोजन करते समय बार-बार स्वाद में परिवर्तन न हों, अथवा एक ही प्रकार के पदार्थ एक साथ खाना चाहिए। फिर दूसरे पदार्थ को खाना चाहिए। हम अच्छी तरह जानते हैं कि जिस वाहन का गियर बार-बार बदला जाता है, उस वाहन को ज्यादा ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ठीक उसी प्रकार प्रत्येक कौर में स्वाद बदलने से भोजन के पाचन हेतु अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
15. भोजन स्वच्छ, प्रदूषण रहित शान्त स्थान पर करना चाहिए।
16. बार-बार मुँह में खाने योग्य कोई भी पदार्थ नहीं डालना चाहिए।