

Hindustan

शरीर को चाहिए कुछ ज्यादा

आजकल की जीवनचर्या में भोजन ही काफी नहीं

हम जिस युग में जी रहे हैं वहां खाद्य पदार्थों में मिलावट और रासायनिक प्रभावों के कारण बहुत सी पोषण और स्वास्थ्य समस्याएं जन्म ले रही हैं। विभिन्न तरह के खाद्य पदार्थों से सजे बाजारों में हम बहुत कुछ खा सकते हैं, लेकिन जहां तक पोषण की बात है, वह पूर्ण इन खाद्य पदार्थों से नहीं हो पाती। वही कारण है कि आज छोट-बड़े सभी को पोषण से संबंधित परेशानियां और स्वास्थ्य की दिक्कतें सामने आ रही हैं जिन्हें दूर करने के लिए डॉक्टर और स्वास्थ्य विशेषज्ञ वैकल्पिक शक्तिवर्धक दैनिक खुराक में शामिल करने की सलाह देते हैं, लेकिन यह समझना जरूरी है कि क्या हमें अपनी खुराक में वैकल्पिक शक्तिवर्धकों की वाकई जरूरत होती है? या कब और किन हालात में हम इन शक्तिवर्धकों का प्रयोग कर सकते हैं।

पोषण का पहला सिद्धान्त है कि हम संतुलित भोजन करें। किसी पोषण विशेषज्ञ से पूछें तो वह आपको यही बताएगा। अध्ययनों से पता चला है कि आज अधिकांश लोग खाद्य पदार्थों में पोषण प्राप्त करने में असमर्थ रहते हैं। खानपान की आदतों पर हाल ही में हुए कई अध्ययनों के मुताबिक तथ्य सामने आया कि एक-तिहाई लोग सब्जियों व दो-तिहाई सलाद का प्रयोग अपने भोजन में नहीं कर पाते। केवल आधे लोग ही हर रोज खाने में किसी फल आदि का प्रयोग करते हैं। भारत में कुछ चीजें बिल्कुल नहीं बदली हैं - यह विशेषज्ञों की चिंता का विषय है।

आज के उपभोक्तावादी बाजारों में संतुलित भोजन मिलना आसान नहीं रह गया है। बड़े पैमाने पर तैयार किए जाने वाले भोज्य पदार्थ भारी-भरकम प्रक्रियाओं से तैयार किए जाते हैं। स्वाद और लुभावनी छवि के चक्कर में खाद्य पदार्थों की पोषकता से बहुत से समझौते किए जाते हैं। अतः यह जरूरी नहीं कि ताजा भोजन सभी जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर हो। आज फास्ट फूड की भेड़चाल में कहीं पोषक तत्वों के बारे में हम भूल गए हैं और किसी हद तक गुणवत्ता की जगह तादाद ने ले ली है। 2002 में अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन ने एक सर्वे कराया था जिसके अनुसार कुछ खास विटामिनों की भोजन में कमी से बहुत-सी बीमारियों का खतरा पैदा हो जाता है। ज्यादातर लोग अपने भोजन में आवश्यक मात्रा में विटामिनों का प्रयोग नहीं करते। इसलिए सभी वयस्कों को भोजन में अनिवार्य अभिपूरक विटामिन लेने पड़ते हैं।

शक्तिवर्धकों की जरूरत

'जो लोग भोजन में अपनी पोषण जरूरतों को पूरा नहीं कर पाते उन्हें पोषण अभिपूरकों की जरूरत पड़ती है।' मेक्स हैल्थकेयर, दिल्ली में आंतरिक दवा विभाग की सलाहकार डॉ. सुप्रिया बाली के अनुसार - 'इनमें बुजुर्ग



लोग शामिल हैं जो आवश्यक पोषण के लिए समुचित भोजन प्राप्त करने में असमर्थ होते हैं। खासतौर से बीमारियों के दौरान। वायरल संक्रमण के मरीजों को पोषण में शक्तिवर्धकों की खास जरूरत होती है और एक स्वस्थ व्यक्ति को एनोक्सिसा, वुलिमिया, कैसर, एंडोक्राइन डिऑर्डर और इरिटिबल बॉयल सिंड्रोम जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से जड़ने के लिए इन पोषण शक्तिवर्धकों को लेना चाहिए। कुछ खास तरह के पोषण शक्तिवर्धक एथलीटों और बॉडी बिल्डरों के लिए तैयार किए गए हैं। इनमें कुछ ऐसे हैं जो गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों के तैयार किए गए हैं। फिर भी किसी भी तरह के पोषण तत्व लेने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लें।

विटामिन शक्तिवर्धक

बी कॉम्प्लेक्स- प्रभावपूर्ण शारीरिक क्रियाशीलता के लिए विटामिन जरूरी होते हैं- विटामिन बी-1, बी-2, बी-6 और बी-12, आमतौर पर डॉक्टर एक ही मल्टीविटामिन एक दिन के लिए देते हैं।

शाकाहारी लोगों को विटामिन बी-12 की विशेष खुराक दी जा सकती है क्योंकि उनमें आमतौर पर इसकी कमी पाई जाती है। सभी अनाजों, फल, हरी पत्तेदार सब्जियों और दूध में यह पाया जाता है।

फोलिक एसिड (बी-9) : यह ऊतकों के निर्माण के साथ-साथ कोशिकाओं के विकास और संवृद्धि में अहम भूमिका निभाता है। गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में (5 मिग्रा/दिन) की

जरूरत होती है। हरी सब्जियां, सभी अनाज, बीन्स, संतरा, जूस आदि में पाया जाता है।

विटामिन सी : शरीर में बहुमुखी भूमिका अदा करता है। यह एंटीबायोटिक के रूप में काम करता, इसका सृजन/अस्थिरोगों में प्रतिरोधात्मक प्रभाव भी होता है और यह ताकतवर एंटी-ऑक्सिडेंट का भी काम करता है। यह खासतौर से उन लोगों का दिया जाता है जिन्हें बहुत ज्यादा सर्दी-जुकाम रहता है या लंबे समय से जिन्हें यह समस्या रही हो। खट्टे फल, फूलगोभी, आलू, स्ट्रबेरी, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां।

खनिज अभिपूरक

कैल्शियम हड्डियों के निर्माण व मजबूती, हृदयगति को नियमित रखने में सहायक होता है। माहवारी बंद होने के बाद की अवस्था में महिलाओं को कैल्शियम की अत्यधिक जरूरत होती है। 40 साल से ऊपर की महिलाएं जो अस्थि रोगों जैसे-ऑस्टोपोरोसिस, ऑस्टियोपेनिय या थायरॉइड रोगों से पीड़ित लोगों को आवश्यकतानुसार कैल्शियम की 500-1500 मिग्रा. मात्रा प्रतिदिन दी जाती है। डरी पदार्थ, बादाम, मछली, फल व सब्जियों में माया जाता है।

लौह तत्व : लाल रक्तकणों के लिए सहायक होते हैं जो हमारे शरीर में ऑक्सीजन बनाए रखते हैं तथा एनीमिया को रोकते हैं। यह अक्सर गर्भवती महिलाओं को दिया जाता है। भेड़, लिवर, बीन्स, मटर, हरी पत्तेदार सब्जियों, सूखे मुनक्के और अखरोट आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

जिंक : हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को ताकत प्रदान करते हुए एक एंटी-ऑक्सिडेंट की तरह काम करता है और संक्रमणों से बचाए रखता है। मल्टी विटामिन गोलिएं के साथ दिया जाता है। मीट, समुद्रीय भोजन, अंडे, मक्खन, बीन्स आदि इसके अच्छे स्रोत हैं।

जानने योग्य बातें

पोषक तत्व पांच रूपों में लिए जा सकते हैं- कैप्सूल, गोलिएं, सॉफ्ट जेल, तरल या इंजेक्शन द्वारा।

बड़ी तादाद में अतिरिक्त शक्तिवर्धक लेना नुकसानदेय हो सकता है। यद्यपि थोड़ी मात्रा में ये लाभप्रद होते हैं, किंतु इसका अर्थ यह नहीं कि आप इन्हें लापरवाही से लेते हैं।

वसा में घुलनशील विटामिनों का प्रयोग करने से बचें क्योंकि ये विपरीत प्रभाव भी डाल सकते हैं।

अन्त में - इसका अर्थ यह कतई नहीं है कि हम भोज्य पदार्थों के तयशुदा रूपों से इतर कुछ भी खाना-पीना ही बंद कर दें। पोषक तत्व संतुलित भोजन का विकल्प नहीं होते, वे केवल भोजन में अचूरे या छूट जाने वाले विटामिनों और खनिज तत्वों की अभिपूर्ति भर करते हैं।

इसलिए, अगर आप समुचित भोजन नहीं कर पा रहे हैं या अपने भोजन से पर्याप्त पोषण प्राप्त नहीं कर पा रहे तो अपनी जरूरतों के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लें - और फिर उसी के अनुसार अपना भोजन व्यवस्थित करें।

सुनीता ठाकुर