

आहार का महत्व

“मनुष्य अपनी थाली पर ही बनता या बिगड़ता है” यह कहावत सर्वत्र प्रसिद्ध है। “अन्नो वै प्राणिनां प्राणः” कोई भी प्राणी आहार के बिना जीवित नहीं रह सकता।

- 1. रोगों का मूल कारण कुत्सित आहार-** यदि मनुष्य के प्रत्येक रोग के मूल कारण को देखा जाए तो चलेगा कि मानव का कुत्सित भ्रमपूर्ण भोजन (आहार) ही उसका उत्पादक है। जो पोषक होता है वही अथवावत प्रयोग से दूषण का कार्य करता है। शरीर जिन-जिन उपादानों को मांगता है यदि उसे उपयुक्त मात्रा में उपयुक्त समय पर न दिया जाय तो वह ठीक-ठीक कार्य न कर सकेगा। और पोषण के अभाव में वह दुर्बल तथा नाना तरह की आधि-व्याधि से परिपूर्ण हो जायेगा। व्याधि शरीर के लिए काष्ठगत घुन के समान है जो अन्दर उसे निस्सार बना देते हैं, निरूपयोगी कर देते हैं। मानव शरीर एक ऐसा कारखाना है जो स्वयमेव सुव्यवस्थित हो जाता है, स्वयमेव नियमबद्धता को प्राप्त करता है और स्वयमेव सुधार करता है, स्वयमेव विकसित होता है। जो शक्ति उसे सृजती है वही उसकी रक्षा भी करती है।
- 2. मानव वंश की उत्पत्ति में आहार का महत्व-** पुरातन समय में भयंकर से भयंकर कष्ट उठाकर भी विभिन्न देशों में पर्यटन, कृषि, पशुपालन, वाणिज्य आदि अपने तथा अपने आश्रितों के भूख शमन करने के लिए किये जाते थे। आधुनिक युग में भी इस पेट के लिए इसी प्रकार के अनेक स्थानान्तर करने पड़े हैं और पड़ रहे हैं। ‘
- 3. मानसिक स्वास्थ्य अन्न पर निर्भर-** छान्दोग्योपनिषद् में कहा गया है-“आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।” अर्थात् आहार के पाचन में तीन भागों में विभक्त हो जाता है- स्थूल अंश से मल बनता है, मध्यम अंश से मांस बनता है और सूक्ष्म अंश से मन की पुष्टि होती है। मन अन्नमय ही है। आहारशुद्धि से सत्त्वशुद्धि (मनशुद्धि), सत्त्वशुद्धि से ध्रुवा स्मृति और स्मृतिशुद्धि से सभी ग्रन्थियों का मोचन होता है। अतः सिद्ध हुआ कि अन्न से ही मन बनता है। भारतीय दर्शन में ठीक ही कहा गया है- “अन्नो वै मनः”।