आहार की परिभाषा

1. **"शब्द स्तोम" ग्रन्थ के अनुसार**-देहधारी प्रतिक्षण अपने परिश्रम से शारीरिक उपादानों का ह्रास करता है और उसकी पूर्ति के लिए जिस द्रव्य की आवश्यकता पड़ती है उसी का नाम "आहार" है।
2. **हैरी बेंजामिन के अनुसार-** आहार उन उपादानों को पूरा करता है जो शरीर की वृद्धि, निर्माण तथा शारीरिक अवयवों के उपयुक्त संचालन के लिए आवश्यक हैं। यह सम्पूर्ण मानव शरीर के कार्यों को साम्यावस्था में रखता है जिससे शरीर रूपी यंत्र अपनी शक्तिपर्यन्त कार्य करता है। अंग्रेजी में इसे 'फूड' कहते हैं।
3. **आचार्य चरक के अनुसार-** द्रव्य (आहार द्रव्य) पंचभौतिक हैं। पृथ्वी तल पर सूर्य के ताप तथा जलवायु की सहायता से प्रकृति के उत्पन्न किये हुए शरीरोपयोगी द्रव्य ही आहार हैं।
4. **आयुर्वेद के प्रणेता भगवान धन्वन्तरी के अनुसार-** "प्राणियों के बल, वीर्य और ओज का मूल आहार है"- वह छ: रसों के आधीन है और रस पुन: द्रव्यों के आधीन होते हैं; दोषों का क्षय, दोषों की वृद्धि तथा दोषों की समता, द्रव्यों के रस-गुण-विपाक और वीर्य के कारण हुआ करती है। ब्रह्मादि लोक की भी स्थिति, उत्पत्ति और विनाश का कारण आहार ही है। आहार से ही शरीर की वृद्धि, बल, आरोग्य, वीर्य और इन्द्रियों की प्रसन्नता उत्पन्न होती है और आहार ही की विषमता से रोग उत्पन्न हुआ करते हैं। जिसमें भोज्य, पेय, लेध्य और भक्ष्य ऐसे चार प्रकार हैं; जो नाना द्रव्यों से बने हुए हैं, जिसमें खाद्य के नाना प्रकार होते हैं और जिनके सेवन से शरीर में बहुविध शक्ति उत्पन्न होती है।
5. **महर्षि सुश्रुत के अनुसार-** समस्त जीव मात्र का मूल आहार है। भगवान आत्रेय के अनुसार- "अन्नं वै प्राणिनां प्राणा:।" इष्ट वर्ण गन्धरसस्पर्शयुक्त विधि विहित अन्न पान को प्राणधारियों का 'प्राण' कहा है। क्योंकि यह प्रत्यक्ष है कि उक्त गुण सम्पन्न ंइंधन (भोजन) से ही अन्तराग्नि-कायाग्नि की स्थिति है। उक्त गुण सम्पन्न ंइंधन (भोजन) से ही हमारी इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं। शरीर धातु पुष्ट होता है, बल बढ़ता है और सत्व उर्जित होता है।
6. **बाइबिल कहती है-** "और खुदा ने कहा, देखो मैंने हर एक बीजधारी वनस्पति को, जो सारी धरती पर व्याप्त है और हर एक पेड़ को जिसमें बीज उपजाने वाला फल है, तुम्हें दिया वही तुम्हारी खुराक होगी।
7. **उपनिषद् के अनुसार-** अन्नादध्मेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। अन्नेव जातानि जीवन्ति। अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति। (तैत्तिरीयोपनिषद 3/2) अन्न से ही सभी प्राणी जन्म लेते हैं। अन्न से ही सभी जीते हैं और अन्त में अन्न में ही समा जाते हैं। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने- अश्नत: और आहार ये दो शब्द कहे हैं। आहार वह वस्तु है जिसे ग्रहण करने से मन-प्राण और शरीर चल पाते हैं।