



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush
Government of India



राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



9वां आयुर्वेद दिवस 29 अक्टूबर 2024



आयुर्वेद दिवस



सन्धमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



थीम: "आयुर्वेद आहार और नवाचार" "आयुर्वेद आहार के सिद्धांत"



आयुर्वेद दिवस



राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



आहार का महत्त्व

- आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद् देहधारकः ।
- आयुः तेजसं उत्साहं स्मृतिं ओजो अग्निवर्धनः ॥ सू. चि. २४/६८
- आहार शरीर को पुष्ट करता है, शीघ्र बल देता है, देहधारक होता है ।
- आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज और अग्नि को बढ़ाता है ।
- अनुचित आहार ही रोग का कारण है



□ आहार संभवं वस्तु रोगाश्च आहारसंभवः ।

• हितहित विशेषात्तु विशेषो सुखदुःखयोः ॥ च. सू. २८/४५

□ आहार से ही सभी वस्तुओं की उत्पत्ति होती है, और रोग भी आहार से ही उत्पन्न होते हैं।

□ पौष्टिक और अस्वास्थ्यकर भोजन क्रमशः सुख और दुख के लिए जिम्मेदार हैं।

□ आरोग्यं भोजनाधिनं । का. सं. खि. ५/९

□ आरोग्य का कारण भोजन है.



अतश्च सर्व भूतानामाहारः स्तिथि कारणम् । न त्वाहारदृते ऽ न्यत् प्राणिनां प्राणधारणम् ॥

भोजन/पोषण प्राणियों के लिए स्थिरता का कारण है और प्राणियों के जीवन को बनाए रखने के लिए आहार के अलावा और दूसरा कोई वस्तु नहीं है।

- न च आहार समं किञ्चित् भैषज्यं उपलभ्यते ।
- शक्यते अपि अन्न मात्रेण नरः कर्तुं निरामयः ॥
- भोजन के समान कोई औषधि नहीं है। अन्न से ही व्यक्ति रोगमुक्त हो सकता है



सर्वदा पौष्टिक आहार “सदा पथ्यकर आहार” / “नित्य हितकर आहार”

1. षाष्टिक चावल
2. शाली चावल
3. मूद्ग
4. सैन्धव लवण
5. आमलकी
6. यव
7. अंतरिक्ष जल
8. दूग्ध
9. घृत
10. जांगल मांस





“सदा अपथ्यकर आहार” / “नित्य अहितकर आहार”

- 1. ठंडे खाद्य पदार्थ:** अधिक ठंडा पानी, ठंडी खाद्य सामग्री, ठंडी पेय पदार्थ आदि।
- 2. सूखे खाद्य पदार्थ:** बेकरी उत्पाद, चिवड़ा, आदि।
- 3. भारी खाद्य पदार्थ:** पोहे, अंकुरित अनाज, पनीर, रात में दही, अत्यधिक मात्रा में गन्ने के उत्पाद-मीठे खाद्य पदार्थ, अंडे, मछलियाँ, मांसाहारी खाद्य पदार्थ आदि।
- 4. प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ:** परिसंष्क्रित तेल, पॉलिश चावल आदि।
- 5. अस्वस्थकर वसा:** वनस्पति घी, मैदा, पाम तेल आदि।
- ६. विरुद्ध आहार:** जैसे कि दूध + केला / दूध + नमक / दूध + मछली / शहद + घी, चाय + रोटी, फलों + दूध आदि। **उदाहरण:** शेक और स्मूदी, मिश्रित आटा, मिश्रित दालें, खाना पकाने के लिए मिश्रित तेल आदि।



“सदा अपथ्यकर आहार” / “नित्य अहितकर आहार”

7. बासी खाद्य पदार्थ: कोई भी खाद्य पदार्थ जब इसकी प्राकृतिक ताजगी समाप्त हो जाती है।
उदाहरण: बासी फल, बासी रोटी, बासी दाल, बासी चावल,

8 पैकड खाद्य पदार्थ- पैक किए गए और कैन किए गए खाद्य पदार्थ, खाद्य संरक्षक आदि।

9 नशे की खाद्य पदार्थ: शराबी पेय जैसे बीयर, वाइन आदि।

10. व्यसन वाले खाद्य पदार्थ: अत्यधिक मात्रा में चाय, कॉफी, मीठे खाद्य पदार्थ, नमकीन खाद्य पदार्थ, चिप्स, वेफर्स, चॉकलेट आदि।

11. फास्ट फूड / जंक फूड: बर्गर, पिज्जा, सॉफ्ट ड्रिंक्स।

12. अधिक मिर्च मसालेदार खाद्य पदार्थ: अचार, मिर्च, काली सरसों, हींग, लहसुन, काली मिर्च आदि का अधिक मात्रा में सेवन

13. एकरस आहार: केवल एक ही स्वाद वाले आहार का सेवन, जैसे केवल मीठे खाद्य पदार्थों का प्रबल होना, केवल मसालेदार खाद्य पदार्थों का प्रबल होना आदि।



अष्ट आहार विधि विशेषायतन

- ये आठ कारक निर्धारित करते हैं कि खाद्य पदार्थ शरीर के लिए सहायक होगा या हानिकारक।
- 1. **प्रकृति** : स्वभाव को ही प्रकृति कहते हैं, अर्थात् स्वभाव से ही गुरु एवं लघु होना, उस द्रव्य की प्रकृति कहलाता है **उदाहरण**:
 - गुरु प्रकृति का आहार: देरी से पचता है, जैसे- उड़द
 - लघु प्रकृति का आहार: जल्दी पचता है, जैसे- मूंग
- 2. **करण**- आहार को किस विधि से तैयार किया गया है, यह महत्वपूर्ण है। **उदाहरण**: उबला हुआ खाना हल्का और सुपाच्य होता है, जबकि तला हुआ खाना भारी और देर से पचता है।
- 3. **संयोग** : दो या दो से अधिक द्रव्यों के एक साथ मिलने को संयोग कहते हैं
- 4. **राशि** : आहार की मात्रा को राशि कहते हैं



5. देश- आहार कहाँ से आया है और इसे किस स्थान पर खाया जा रहा है, यह भी महत्वपूर्ण होता है। उदाहरण: ठंडे स्थानों में रहने वाले लोगों के लिए गर्म उचित हो सकता है। गर्म स्थानों में रहने वालों के लिए हल्का और ठंडक देने वाला आहार उचित होता है।

6 काल - आहार कब और किस मौसम में खाया जा रहा है, यह भी शरीर पर असर डालता है।
उदाहरण:

- ग्रीष्म ऋतु में ठंडे पेय और फल जैसे तरबूज का सेवन करना शरीर के लिए लाभकारी होता है।
- सर्दियों में गर्म पेय और तैलीय भोजन उचित होता है।

7. उपयोग संस्था- यह आहार सेवन के नियमों से संबंधित है।

उदाहरण: भोजन को अच्छे से चबाकर खाने से पाचन बेहतर होता है। भोजन शांत वातावरण में और ध्यानपूर्वक किया जाना चाहिए।

8. उपयोक्ता- व्यक्ति की स्थिति यानी उसके स्वास्थ्य, उम्र, और क्षमता के आधार पर आहार का चयन किया जाना चाहिए।

उदाहरण: एक युवा और स्वस्थ व्यक्ति को शक्ति देने वाला आहार जैसे अनाज और प्रोटीन अधिक मात्रा में दिया जा सकता है। वृद्ध व्यक्ति को हल्का और सुपाच्य भोजन दिया जाना चाहिए।



आयुर्वेद के 5 अधिकार

- आयुर्वेद के सिद्धांतों के आधार पर आचरण करना चाहिए
- 1. सही समय
- 2. सही मात्रा
- 3. सही गुणवत्ता
- 4. सही तरीका और
- 5. सही स्थान



“ हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रियः।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् ”



नियम 1: सभी छह रसों से युक्त संतुलित आहार

“सर्वरसाभ्यासो बलकराणाम्”



1. मधुर: मीठा
2. अम्ल: खट्टा
3. लवण: नमकीन
4. तिक्त: कड़वा
5. कटु: तीखा
6. कषाय: कसैला

- इस प्रकार, अधिकतम खाद्य समूहों जैसे अनाज, दालें, मिलेट्स, फल, सब्जियां, दूध और दूध के उत्पाद विभिन्न प्रकार के आहार- सामग्री शामिल किए जाएंगे।
- मांसाहार में आवश्यकतानुसार मछली, मांस और मांस उत्पाद शामिल हो सकते हैं।



नियम 2: मन लगाकर खाना

“तन्मना भुञ्जीत”

- खाना खाते समय टीवी देखने और बात करने से बचें।
- भोजन शांति से करें, न बहुत धीरे और न बहुत जल्दी।
- पाक स्थल पर उचित स्वच्छता बनाए रखें
- मन लगाकर खाने की आदत मदद करती है-
- भोजन के सभी रसों का ज्ञान करने में
- ग्रहण किये गये भोजन का उचित पाचन
- अतः एकाग्रता के साथ भोजन करना आवश्यक है।



नियम 3: ताजा बना हुआ भोजन करें:

“उष्णमश्रीयात्”

□ भोजन हमेशा गर्म ही खाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, गर्म भोजन पाचन के लिए लाभकारी होता है और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

पाचन में सुधार

- गर्म भोजन आसानी से पचता है और अग्नि (पाचन शक्ति) को बढ़ाता है।

स्वास्थ्य लाभ

- गर्म भोजन से शरीर में पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण होता है।

स्वाद और संतोष

- गर्म भोजन अधिक स्वादिष्ट और संतोषजनक होता है।
- यह भूख को शांत करता है और तृप्ति का अनुभव कराता है।

संक्रमण से बचाव

- गर्म भोजन में बैक्टीरिया और अन्य संक्रमणकारी तत्वों का खतरा कम होता है।



नियम 4 : सही स्थान पर खाएं “इष्टे देशे अश्रीयात्”

- शांत और स्वच्छ वातावरण
- शांत स्थान पर भोजन करने से मन स्थिर और शांत रहता है।
- स्वच्छ वातावरण भोजन की पवित्रता और शुद्धता बनाए रखता है।





राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



आयुर्वेद आहार संस्कारः आयुर्वेद पाक तकनीक

□ आहार संस्कार यानी खाद्य संवर्धन वह प्रक्रिया है जो निम्नलिखित 9 प्रक्रियाओं द्वारा प्रदान किए जाने वाले खाद्य पदार्थों के गुणों को बदल देती है।

1. जल संयोग
2. अग्नि संयोग
3. शौच
4. मंथन
5. देश
6. काल
7. वासन
8. भावना आदि

□ संस्कारो हि गुणान्तराधानमुच्यते ।
ते गुणास्तोयाग्निसन्निकर्षशौचमन्थनदेशकालवासनभावनादिभिः
कालप्रकर्षभाजनादिभिश्चाधीयन्ते ॥ च. वि. 2/22



भारत सरकार
Ministry of Health
Government of India



राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



संस्कार: आयुर्वेद पाक तकनीक

				
peel	slice	grate	pour	mix
				
whisk	boil	fry	roll	stir
				
simmer	poach	bake	roast	grill

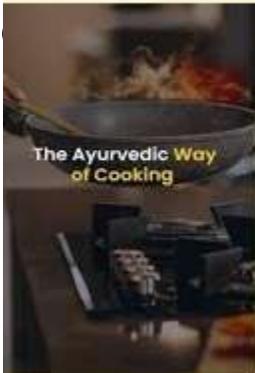


Ministry of Health
Government of India



आयुर्वेद पाक तकनीक

- आयुर्वेदिक पाक कला तकनीकों का उद्देश्य भोजन की पोषक तत्वों की उपलब्धता और पाचन में सुधार करते हुए उसके प्राकृतिक गुणों को संरक्षित करना है।
- भाप में पकाना, उबालना, घी के साथ भूना और धीरे-धीरे उबालना ऐसे तरीके हैं जो भोजन के पोषक तत्वों को डीप-फ्राइंग या ओवरकुकिंग से बेहतर तरीके से संरक्षित करते हैं।





भाप में खाना पकाना:



- इसमें भाप में पकाना, उबालना शामिल है इसे सभी दोषों के लिए संतुलनकारी माना जाता है।
- इन तरीकों से भोजन का पाचन आसान होता है
- घी व मसाला के साथ भूनना
- यह सब्जियां पकाने का सबसे अच्छा तरीका है.
- यह सब्जियों के चिकित्सीय महत्व वाले वाष्पशील तेलों को बाहर निकालता है।
- आयुर्वेदिक खाना पकाने की तकनीक के लिए घी एक अच्छा वाहक लिपिड है
- कारण: यह आसानी से नहीं जलता और पोषक तत्वों को पाचन तंत्र में गहराई तक पहुंचाता है।





भारत सरकार
Ministry of Health
Government of India



आयुर्वेद आहार संस्कार के उदाहरण

1. मुद्ग युष (कृत एवं अकृत युष)

2. पेया

3. पायसम्





आयुर्वेद आहार संस्कार के उदाहरण

4. खर्जुरादि मन्थ



5. यव कृशरा



6. यवादि रोटीका





आयुर्वेद अभिनव उत्पाद

ॐ आयुर्वेद आहार
Ayurveda Aahara



आयुर्वेद आहार में नवाचार

□ आयुर्वेद आहार :

- वह भोजन जो आयुर्वेद के प्राधिकृत ग्रंथों के अनुसार तैयार किया गया हो:
- व्यंजन, विधियाँ, सामग्री, प्रक्रियाएँ सभी आयुर्वेद के प्राधिकृत ग्रंथों में वर्णित हो।
- पथ्य आहार: विशिष्ट बीमारियों या विकारों के दौरान या बाद में सेवन के लिए निर्दिष्ट खाद्य पदार्थों को आयुर्वेद में पथ्य कहा जाता है।"





आधुनिक तकनिक के सहयोग के साथ आयुष आहार





राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



• आयुर्वेद आहार में नवाचार

1. तिलादी चटनी

वमतोऽन्तःप्रविष्टायां जिह्वायां कवलग्रहाः।
स्निग्धाम्ललवणैर्हृद्यैर्यूषक्षीररसैर्हिता।
फलान्यम्लानि खादेयुस्तस्य चान्येऽग्रतो नराः।
निःसृतां तु तिलद्राक्षाकल्कलिप्तां प्रवेशयेत् ॥

च.सि. ६/५५

घटक द्रव्य

- तिल
- द्राक्षा
- धनिया





2. आमलकी पानक

- घटकद्रव्य
- आमलकी
- खर्जूर
- शर्करा
- शुंठी चूर्ण
- एला चूर्ण
- मधु





3. रागी और केले की स्मूदी

- घटक द्रव्य
- रागी आटा
- केला
- गुड़
- दूध/नारियल पानी/छाछ





4. खलम (औषधीय छाछ)

घटक द्रव्य

- आद्रक
- छाछ - 2 कप.
- हींग - 2 चुटकी.
- हल्दी - 2 चुटकी.
- नमक - स्वादानुसार
- पीप्पली- 2 चुटकी.
- कुल मात्रा: 1 गिलास





राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India

THANK YOU

<https://ayurvedaday.in/>

EDITOR IN CHIEF

- **Dr. Kousthubha Upadhyaya, Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, Govt. of India**

ASSOCIATE EDITORS

- **Dr. Santosh Kumar Bhatted, Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Umesh Tagade, Senior consultant, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Mahapatra Arun Kumar, Associate Professor, AIIA, New Delhi**

AUTHORS

- **Dr. Medha Kulkarni, Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Shivakumar Harti, Additional Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Garima Shrivastav, Assistant Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Yogesh Shinde, Assistant Professor, AIIA, Goa**
- **Dr. Sushma Kumari, Assistant Professor, AIIA, New Delhi**

ACKNOWLEDGMENT

- **Prof. Tanuja Manoj Nesari, Director, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Galib, Additional Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Vitthal Huddar, Additional Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Pramod Yadav, Associate Professor, AIIA, New Delhi**
- **Dr. Ramesh, Associate Professor, AIIA, New Delhi**