



आरोग्यदायी

# आहार

आरोग्य निरोगी व स्वस्थ बनविण्यासाठी  
ऋतुमान व आजारांनुसार पथ्यकर आहाराचे महत्त्व

: लेखिका :

डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर

B.A.M.S.



# आरोग्यदायी आहार

आरोग्य निरोगी व स्वस्थ बनविण्यासाठी  
ऋतुमान व आजारांनुसार पथ्यकर आहार

---

: लेखिका :

डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर

B.A.M.S.



साटम उद्योग™

[www.satamudyogbooks.com](http://www.satamudyogbooks.com)

● ई-बुक आवृत्ती

---

- लेखिका : डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर  
३५३/बी, चंद्रकांत धुरु वाडी, आगर बाजार,  
कॅडल रोड, दादर, मुंबई-४०० ०२८.  
मोबा.: ९९८७९०९९९१
- 

- प्रकाशक : हेमंत स. साटम
- 

- मुद्रक : साटम उद्योग  
२०३, अमित इंड. इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.  
☎ ८१६९९ ८४९२७
- 

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

---

विशेष आवाहन :

- साटम उद्योगतर्फे नियमित प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या विषयांवरील माहितीपूर्ण पुस्तकात लेखकांकडून जे विचार व मतप्रदर्शन मांडले जाते त्याच्याशी प्रकाशक व विक्रेते सहमत आहेत असे मानू नये.
- सोबतचे प्रकाशन हे मार्गदर्शनपर व सर्वसाधारण स्वरूपाचे आहेत. अॅलर्जी किंवा तत्सम विकार असलेल्या व्यक्तींनी किंवा विशिष्ट आजारावर उपचार घेणाऱ्या रुग्णांनी याचा अवलंब करताना तारतम्य पाळावे किंवा तज्ज्ञ व्यक्तींचा सल्ला अवश्य घ्यावा. निष्काळजीपणाने उपाय योजू नयेत.
-

## मनोगत

---

आयुर्वेद शास्त्रात आहार याविषयीचे खूपच सखोल व विस्तृत वर्णन मिळते. आयुर्वेदाचा मूळ उद्देश

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् ।

आतुरस्य व्याधिहरणम् ॥

स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे हा प्रथम उद्देश व त्यातूनही जर आजार झाले तर ते बरे करणे हा दुसरा उद्देश आहे.

आता नेमका 'स्वस्थ' या शब्दाचा अर्थ काय ? तर

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रिया ।

प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

शरीरातील वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष समानावस्थेत असतील. रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र हे सात धातुं समानावस्थेत असणे. त्यांचे पोषण योग्य असेल तर पुरीष, मूत्र, स्वेद या तीन मलक्रिया व जठराग्नी योग्य चालू असेल तर तसेच मन व आत्मा प्रसन्न असणे तसेच कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये प्रसन्न व योग्य कार्यरत असतील तरच ती व्यक्ती स्वस्थ.

आपल्याला कधी कधी खूप छोट्या-छोट्या गोष्टी माहित नसतात व त्यामुळे योग्य आहार घेतला जात नाही.

थोडक्यात, आहार हा आपल्या जीवनातील एक अविभाज्य भाग आहे. जर त्याचा योग्य वापर व नियोजन केले तर हा आहार आपल्याला औषधाप्रमाणे उपयोगी ठरेल. अमृताप्रमाणे वाटेला. तसेच सीझन व ऋतुमानानुसार मिळणारी फळे व भाज्या खाव्यात. शिळे व प्लॉस्टिक पिशव्यात ठेवलेले पदार्थ खावू नयेत.

परंतु जर हाच आहार जर अनियमित, अति किंवा अयोग्य प्रमाणात घेतला तर तो सर्व आजारांना आमंत्रण ठरेल व विष समान कार्य करेल.

म्हणूनच या पुस्तकात 'आहार' या विषयावर जास्तीत जास्त माहिती देवून आपल्या आहाराचे नियोजन करता येईल. असा विचार केलेला आहे.

या पुस्तकात लहानांपासून मोठ्यांना उपयुक्त ठरेल असे आहाराचे मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. प्रत्येकाने यातील माहितीचा उपयोग करून स्वतःच्या आहाराचा तक्ता आखून घेतल्यास शरीर स्वस्थ राहण्यास मदत होईल. बघा जमतय का स्वतःच स्वतःचे डाएटिएशियन होणे !

प्रयत्न कराच. पण आवश्यक व योग्य तिथे योग्य तो डॉक्टर, डाएटिशियन, वैद्य यांचा सल्ला घ्या, हे महत्त्वाचे.

माझे लेखन पुस्तक स्वरूपात प्रकाशित केल्याबद्दल व सहकार्याबद्दल 'साटम उद्योग'चे मनापासून आभार.

- डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडूजकर