

ఆహారంతో ఆరోగ్యం

సంపూర్ణ ఆహార గుణగణ నిక్షేపం

Your
Complete
Food, Nutrition
&
Health Guide

మూలం

ఆయుర్వేద భిషజ్జుణి

కీ॥శే॥ డాక్టర్ తాటిపాకల శ్రీరాములు నాయుడు

అనుసరణ

పునః రూపకల్పన

దేవీప్రసాద్

సుజాతాప్రసాద్

సంపాదకత్వం

డా॥ బి. జానకి

(పోషక విషయాల నిర్ధారణ - న్యూట్రిషన్)

డా॥ చిరుమామిళ్ళ మురళీ మనోహర్

(ఔషధ విషయాల నిర్ధారణ - ఆయుర్వేద)

ఎమెస్కో



అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమా ?

భోజనం అనగానే అందులో అన్నం అనే పదార్థం ప్రముఖస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది. 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అని అన్నతత్వాన్ని ఆ సృష్టికర్త తత్వంతో పోల్చారు భారతీయ సనాతనులు. పెంచి పోషించే తత్వం గలదే దైవత్వమయితే, ఇదే గుణం కల పదార్థం కాబట్టి అన్నాన్ని దైవంతో పోల్చి దాని విలువను, విశిష్టతను కొనియాడారు.

భారతీయ తత్వచింతనలో అన్నానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యం, దాని ఆవిర్భావాన్ని విశదీకరించే **తైత్తిరీయోపనిషత్** లోని ఈ మంత్రం ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

తస్మాద్వా యతస్మాదాత్మన్ ఆకాశః సంభూతః ।

ఆకాశాద్వాయుః । వాయో రగ్నిః । అగ్నే రాపః ।

అద్భ్యః పృథివీ । పృథివ్యా ఓషధయః । ఓషధీభ్యోన్నమ్ ।

అన్నాత్పురుషః । స వా ఏష పురుషో న్నరసమయః ॥

అత్యున్నతుడైన దివ్యపురుషుడి నుండి అతిసూక్ష్మత గలిగిన, అతివిస్తారమై వున్న విశ్వం ఉద్భవించింది. దీనినే సర్వత్రా వ్యాపించిఉన్న ఈథర్ అని కూడా మనం అనుకోవచ్చు. దీనినుండి వాయువు జనించింది. వాయుప్రవాహంలోని రాపిడుల మధ్య, అగ్ని ఉద్భవించింది. దీని వెలుగు నుండి నీరు, నీటి నుండి పృథ్వి, పృథ్వి నుండి వృక్షజాలం, వృక్షజాలం నుండి అన్నం (ఆహారం), అన్నం నుండి రకరకాల శరీరాకృతులున్న జీవజాలం ఉద్భవించాయి - అని ఈ మంత్రం అర్థం.

అంటే పంచభూతాలయిన **ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి** లోని మూలపదార్థాల కలయిక వలన అన్నమనే పదార్థం సృష్టించబడింది. అన్నం ఉన్నది కనుకనే దానిని తినేందుకు జీవజాలం ఉద్భవించింది కానీ, జీవజాలం కోసమై అన్నం సృష్టించబడలేదు - అని ఇక్కడ మనకు స్పష్టపరుచబడింది. ఇది మనం గ్రహించాలి. ఈ విధంగా ప్రకృతి సహజంగా సృష్టించబడిన పదార్థం నుండి ఏర్పడినదే ఉత్తమం, ధనధార్మిక పోషక తత్వాలుగల **అన్నం** అనబడే **ఆహారంగా** మనం గుర్తించాలి. ఇది మాత్రమే జీవజాలానికవసరమైన పోషణ ఇస్తుందని కూడా మనం



అర్థం చేసుకోవాలి. దీనినే ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ ఆహారం అనికూడా మనం అంటాం.

ఈ ఆహారాన్ని సేవించినందువలన మనకు ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు చాలా సహజంగా సంక్రమిస్తాయి. అన్నానికన్న ఈ ఓషధీతత్వం వల్లనే దీనిని మనం ఔషధం అనే మరో పేరుతో కూడా పిలుస్తాం.

భారతీయ సనాతన జీవన విధానంలో, అన్నం-ఔషధం గురించి ఈ విధమయిన చింతన చేయబడినది. ఆహారాన్నే సరయిన విధానంలోనూ, సమమయిన పరిమాణంలోనూ తీసుకుంటే, ఔషధ గుణాలు కూడా శరీరానికి అంది, వజ్రసదృశమయిన దేహం, మనోనిబ్బరం, ధీరత్వం, దీర్ఘాయువు, వీటితో కూడిన ఆనందకర జీవనం మానవాళికి సొంతం అవుతుంది - అన్న విషయం భారతీయ సనాతనులు వ్యక్తిగతంగా ఆచరించి, రుజువు పరచుకొని, భావితరాలకు ఆ అనుభవ సారాన్ని వేదజ్ఞాన రూపంలో అందించారు.

వేదంలో అన్నానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం చూస్తే మన వేదకాలం నాటి ఋషుల దార్శనిక శక్తికి మనం అబ్బురపడక తప్పదు. అన్నానికి ఉపనిషత్తులలో ఉన్న ప్రసక్తిని చూస్తే...

1. అన్నం చ మే క్షుచ్చమే (చమకము)
2. ఏతమన్నమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ... (తై. ఉ.)
3. బ్రహ్మ పుచ్చం ప్రతిష్ఠా ... (తై. ఉ.)
4. ఆకాశాద్వాయుః । వాయో రగ్నిః । అగ్నే రాపః । ... (తై. ఉ.)
5. అన్నాద్భూతాని జాయంతే । జాతాన్యన్నేన వర్ధంతే ।
అద్యతేత్తిచ భూతాని ... (తై. ఉ.)
6. అన్నగ్ం హి భూతానాం జ్యేష్ఠం ... (తై. ఉ.)
7. అన్నం బ్రహ్మేతివ్యజానాత్ । అన్నాద్భ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే ।
అన్నేన జాతాని జీవంతి । అన్నం ప్రయంత్యభి సంవిశంతీతి ... (తై. ఉ.)
8. అన్నం బహు కుర్వీత తద్భ్రతమ్ ... (తై. ఉ.)
9. ప్రాణోవా అన్నమ్ । శరీరమన్నాదమ్ ।
ప్రాణే శరీరం ప్రతిష్ఠితమ్ । శరీరం ప్రాణఃప్రతిష్ఠితః ॥ ... (తై. ఉ.)
10. పృథివీవా అన్నం । ఆకాశేన్నాదః ॥ ... (తై. ఉ.)

పై మంత్రాలన్నింటిలోనూ 'అన్నం' అనే శబ్దం కన్పిస్తుంది. జీవులు స్వీకరించే ఆహారం అనే సామాన్య అర్థంతోబాటు, ఈ పదం పదార్థమయ భౌతికకక్ష్యను కూడా సూచిస్తుంది. భౌతికంగా జీవుల శరీర నిర్మాణానికి-అన్నమయకోశానికి ఉన్న సంబంధం గ్రహించిన వేద ఋషులు, 'అన్నం' అనే పదాన్ని ఒక శాస్త్రీయ సంకేతంగా విశేషార్థంలో ప్రయోగించారు.

అయితే, కేవలం భౌతికకక్ష్యలోనే బ్రతుకుతూ, అదే పరమార్థంగా ఖ్యాతి గడించిన పాశ్చాత్యతత్వవేత్తలు ఈ విషయాన్ని వెక్కిరిస్తూ, అన్నం అంటే తినే అన్నమేననే అర్థం తీసుకుని, భారతీయ ఋషులు అన్నం తప్ప మరోటి తెలియని తిండిపోతులని తీర్మానించారు. స్థూలత్వమే తెలిసిన వారికి, సూక్ష్మమైన అర్థాలెలా గోచరిస్తాయి?

అన్నం అంటే స్థూలత్వం చెందిన ఆత్మ. అలాగే, ఆత్మ అంటే సూక్ష్మరూపం పొందిన అన్నం.

అన్నమయకోశం-ఆనందమయకోశంగా ఎలా మార్పుచెందుతుందో, తెత్తిరియోపనిషత్తులో వివరించబడింది.

జగత్తులో జీవుల ఆవిర్భావానికీ, విభవానికీ, లయానికీ కారణమైన మూలద్రవ్యంగా అన్నాన్ని మనం పరిగణించుకోవచ్చు. అందుచేతనే 'అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్' అని శ్రుతి (వేదం) అన్నది. దీనినే జనం 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అని అన్నారు.

సృష్టిక్రమంలో... ఆహారం తరువాత ఉద్భవించినవారు జీవులు. వారు ఆహారంతో జీవిస్తారు, అదే ఆహారంతో మరణిస్తారు. అన్నం అనబడేది ఒక కోణంలో తినబడేది-మరో కోణంలో తినువారిని తినేది అనే అర్థాన్నిస్తుంది. Food is called **Annam** because it is **eaten** and it **eats** (the eater). Food is **life saving** and **death giving**. అంటే రక్షించేది-భక్షించేది కూడా అన్నమే! అనే అర్థంకూడా మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో మనకు కనిపిస్తుంది. పోషణకు, ఆరోగ్యానికి పంచభూతాలనుండి సృష్టించబడిన జీవులకు, పాంచభౌతికమయిన పదార్థాలే ఉపకరిస్తాయి. అంటే... ఆహారం అనే పదానికి, ఈ భూమినుండి ఉద్భవించిన పదార్థం మాత్రం అనే అర్థం వస్తుంది. ఈ భూమినుండి సహజంగా పుట్టిన వృక్షజాతులనుండి, మిగతా జీవజాలం పోషణకు అవసరమయిన పదార్థాలు, ఆయా పరిమాణాలలో అందించబడే ఏర్పాటు సహజంగా, ప్రకృతిసిద్ధంగానే చేయబడింది.



ప్రముఖ గ్రీకుతత్వవేత్త హిపోక్రటిస్ **Let food be thy Medicine and Medicine be thy Food** అని చెప్పాడు. అంటే అనారోగ్యవంతులకు అన్నంలోని ధనధర్మం ఔషధంగా పనిచేసి ఆరోగ్యవంతులను చేస్తుంది. అలాగే ఆరోగ్యవంతులకు అనారోగ్యఛాయలు పడకుండా కాపాడి, దీర్ఘాయుష్మంతులను చేస్తుంది అని, భారతీయ తత్వచింతనకు సారూప్యంగా సెలవిచ్చాడు.

అంటే... ఈ అన్నతత్వం ప్రపంచంలోని ఏ జాతివారిలోనయినా, దర్శనతత్వం గలవారికి అంటే **Visionary** లకు స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది, అనే విషయం మనకు రుజువవుతుంది.

మంచి ఆహారం మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. మన ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే ఆహారంతో ముడిపడివుంది అని మనకు స్పష్టపడుతుంది. తినడం-తాగడం అనే ఈ రెండు క్రియలను కలిపి మనం **ఆహారసేవనం** అని అంటాం. ఈ రెండు పనులు యాంత్రికంగా చేసినా, మనం ఎంతో ఆనందిస్తూ చేస్తాం కాబట్టి, ప్రతి రోజూ చేస్తున్నా, మనం విసుగు చెందం.

ఆ ఆనందం అందులో లేకుంటే, మనం ప్రతిరోజూ చేసే ఈ కార్యక్రమాలు ఎంతో భారంగా తయారయి మానవజీవితానికీ, మనిషి మనుగడకీ ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఈ ఆసక్తి మనకి ఉన్నందువల్లనే, ప్రతిరోజూ యాంత్రికంగా చేసే ఈ పనులు ఎంతో వైవిధ్యంగల ఆహారపదార్థాలను సృష్టించడం, తినబోయే పదార్థాలను ఎంతో అందంగా అలంకరించుకోవడం, ఇంట్లోనే కాక బయటకు వెళ్ళి కూడా పలు ప్రదేశాల్లో భోంచేయడం-వంటి కార్యక్రమాలతో నిత్యనూతనంగా మారిపోయాయి. ప్రతిరోజూ క్రొత్తదనంతో మనమే ఈ విషయాలన్నింటినీ అలా తీర్చిదిద్దుకుంటున్నాం.

మానవశరీరం ఎంతో విజ్ఞానంతో, శ్రేష్ఠమయిన సాంకేతికనైపుణ్యంతో తయారు చేయబడిన ఉత్తమ యంత్రం వంటిది. ఏ భాగానికాభాగం అతినైపుణ్యంతో పనిచేస్తూ.... అన్నీ సవ్యంగా వుంటే, నూరేళ్ళు ధోకా లేకుండా పనిచేస్తుంది. ఈ యంత్రం ఇంత సమర్థంగా పనిచేయాలంటే ఇందుకు ఇంధనం కావాలి కదా! అందుకు ప్రకృతి మనకు అనేకరకాల పోషకాల రూపంలో ఆహారపదార్థాల నందించింది. ఈ పదార్థాలు జీర్ణమండలంలో చిదిమి, దంచబడి అందులోని సారం మాత్రం బయటకు తీయబడి, పోషకాల రూపంలో రక్తం ద్వారా ఏ ప్రదేశంలోకి ఏవి అవసరమో, వాటిని అక్కడకు అందజేయడం జరుగుతుంది. అందువల్లనే ఈ



యంత్రభాగాలన్నీ నిర్విరామంగా పనిచేయగలుగుతున్నాయి. ఇలా పనిచేస్తున్నప్పుడు అరిగిపోయిన కణాల స్థానంలో, నూతనకణాలు తయారు కావాలి కదా! ఆహారం ఈ అవసరం కూడా తీరుస్తుంది.

శరీరానికి అవసరమయిన పోషకాలు కృత్రిమంగా తయారు చేయబడిన మాత్రలు, గొట్టాలు, రసాయనాల ద్వారా కాకుండా, సహజసిద్ధంగా ప్రకృతి అందిస్తున్న ఆహారరూపంలో వుండాలి. ప్రాణశక్తితో నిండి, మనకు జీవశక్తిని అందించే పోషకాలను అనేక ఆహారపదార్థాల రూపంలో నిర్మించి, సృష్టికర్త మన కందించాడు. దాదాపు 50 రకాల పోషకాలు మనిషి శరీరవ్యవస్థ సక్రమంగా నడిచేందుకు అవసరమవుతాయి. వీటిని ప్రాథమికంగా ఆరు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. **1. పిండి పదార్థాలు 2. కొవ్వులు 3. మాంసకృత్తులు 4. ఖనిజలవణాలు, 5. విటమినులు 6. నీరు.**

పిండి పదార్థాలు (Carbohydrates)

కర్బనం-నీరు ముఖ్యమయిన మూలపదార్థములుగా ఇవి ఉత్పత్తిచేయబడ్డాయి. శక్తిని ఉత్పత్తిచేయడంలో కర్బనం ముఖ్యమయిన వంటచెరకుగా మనం పరిగణించవచ్చు.

శరీరంలోని వివిధచర్యలు, కార్యకలాపాల నిర్వహణకు శరీరానికి కావలసిన శక్తిలో ప్రధానపాత్రను, భాగాన్ని ఈ పిండి పదార్థాలు స్వీకరిస్తాయి. వీటివలన విడుదలయే శక్తిని శరీరం వెంటనే వినియోగించుకుంటుంది. అందుకని మనం తీసుకొనే ఆహారంలో అధికపరిమాణం పిండిపదార్థాలు వుంటాయి. కాయ, గింజధాన్యాలు, దుంపలద్వారా మన ఆహారంలో పిండిపదార్థాలు మనకు అందుతాయి.

ఆహారంలోని పిండిపదార్థం నోటిలో నమలబడినప్పుడు లాలాజలంతో కలిసి చక్కెరగా మారేందు కనువయిన స్థితిని సంతరించుకుని జీర్ణాశయంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. కాబట్టి పిండి పదార్థాలను ఆహారాన్ని లాలాజలంతో బాగా కలిసేందుకు చక్కగా నమలమన్నారు మన పెద్దలు. ఈ ఆహారం శరీరంలోని జీర్ణాశయం లోపల కొన్ని రసాయనికచర్యలకు గురై, చక్కెరగా మార్చబడుతుంది. ఈ చక్కెర గ్లూకోజ్ రూపంలో రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి, శరీరంలోని వివిధప్రదేశాలకు సరఫరా చేయబడుతుంది. అంటే ఇలా గ్లూకోజ్ గా మార్చబడే పిండిపదార్థాలు మనకు ధాన్యాలు, పప్పులు, దుంపలనుండి అందుతున్నాయి. అలాకాక శరీరం నేరుగా ఉపయోగించుకోగలిగే

