

एक प्रदाहनाशी (एंटी- इंफ्लेमेटरी) आहार योजना

भोजन योजना के इन महत्वपूर्ण पहलू पर विचार करना है:

- क्या खाएं और क्या नहीं खाएं - ऊपर उल्लिखित दिशानिर्देशों का पालन करें और सभी प्रदाही खाद्य पदार्थों को खत्म करें।
- कब खाएं - दिन के 10-12 घंटे के दौरान खाएं। रात 8 बजे के बाद कभी नहीं खाना। रात में पाचन और चयापचय दोनों धीमे हो जाते हैं क्योंकि पाचन तंत्र आराम, मरम्मत और कायाकल्प प्रणाली में चला जाता है। रात 8 बजे के बाद खाने से एसिड रिफ्लक्स, डकार (ब्लोटिंग), अपच, सिरदर्द / माइग्रेन और कब्ज होता है। इसके अतिरिक्त, देर रात के दौरान शरीर को ऊर्जा की न्यूनतम आवश्यकता होती है, इसलिए देर रात के भोजन से अवशोषित ग्लूकोज वसा में परिवर्तित हो जाता है। देर रात को खाने से मोटापा बढ़ता है, भले ही कोई सात्विक और संतुलित खाना खा रहा हो। देर रात को खाना गहरी कायाकल्प नींद को भी बाधित करता है क्योंकि यह 2-3 घंटे के लिए आंतों में रक्त के प्रवाह को बढ़ा कर आंतरिक तापमान बढ़ाता है (आयुर्वेद में इसे जठर अग्नि कहा जाता है)। गहरी नींद के लिए आंतरिक तापमान को एक डिग्री कम करना पड़ता है।
- कितनी बार भोजन करें - दिन में केवल 2-3 बार भोजन खाएं और रात्रि भोजन और अगली सुबह के भोजन के बीच 12-14 घंटे और दिन के भोजन के बीच 5-7 घंटे का अंतर सुनिश्चित करें। भोजन के बीच यह अंतर शरीर को जिगर, पेट के आसपास (पेट की वसा) और त्वचा के नीचे में संग्रहित आरक्षित वसा ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति देता है। शरीर के अंगों में अस्वास्थ्यकर वसा की अधिकता - लिपोटॉक्सिसिटी प्रदाह और कई बीमारियों का एक अनिवार्य कारण है।
- खाद्य विकल्प - सूर्य की ऊर्जा के तहत उगाए गए पौधों के मूल के केवल प्राकृतिक और सात्विक खाद्य पदार्थ खाएं- सब्जियां, फल, दाल, फलियां, बीज और नट्स, सरसों, तिल और नारियल जैसे ठंडे संपीड़ित तेल (4-6 चम्मच / दिन), और घी (2-3 चम्मच / दिन तक), और अंत में ताज़ा पीसे हुए मसाले।
- अनाज की खपत को कम करना और चपातियों के लिए कारखानों में परिष्कृत पीसा हुआ गेहूं के आटे का प्रसंस्करण और फैक्ट्री में उत्पादित खाद्य पदार्थों को कम करना।

- सफेद चीनी का उपयोग कम से कम करें। गन्ने, ताड़ और नारियल से बना गहरे भूरा रंग के गुड़ एक स्वस्थ वैकल्पिक मिठास है। डार्क ब्राउन गुड़ भी आयरन और फॉस्फेट सहित खनिजों का एक अच्छा स्रोत है।

- अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थों का उचित संतुलन रखें।

सुबह का नाश्ता

- नाश्ता खाने का आदर्श समय वह समय होता है जब पाचन अपनी चरम सीमा पर हो - सबसे अच्छा समय सुबह 9-11 बजे के बीच होता है।

- चीनी रहित प्रदाहनाशी पेय जैसे कि नींबू अदरक का पानी या अन्य कैलोरी-फ्री पेय (नुस्खा अनुभाग में उल्लिखित) के साथ दिन की शुरुआत करें।

- नट्स के साथ 1-2 कप मिश्रित फल - बादाम (7-10) और अखरोट (3-5) या कुछ मूंगफली रात भर भिगोएं। नट्स से ओमेगा 3 - स्वस्थ वसा में वृद्धि होती है जो आमाशय को खाली करने के समय को धीमा कर देती है, भोजन की तीव्र इच्छा को कम करता है।

- आधा कप स्प्राउट्स (मूंग, मेथी, मूंगफली त्वचा के साथ बरकरार, चना) - विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को संरक्षित करने के लिए कच्चे या कम से कम पकाएं। पहले एक छोटी मात्रा से शुरू करें और फिर आधा कप या छोटा कटोरा / दिन तक की मात्रा का सेवन करें। स्वाद बढ़ाने के लिए वांछित मसाला, ताजा धनिया या पुदीना और नींबू का रस मिलाएं। कमजोर दांतों वाले लोगों के लिए चटनी की तरह बारीक पीसकर मनचाहे मसाले और नींबू के रस के साथ ले सकते हैं।

- अनाज की खपत कम करें और केवल साबुत या मोटे अनाज का उपयोग करें। सांस्कृतिक परंपरा वाला अनाज खाओ, पश्चिमी शैली के तैयार नाश्ते जैसे की [सीरियल्स](#), डबल रोटी (ब्रेड), मफिन, वफ़ल, पेस्ट्री, आदि से बचें। सफेद या गेहूं की डबलरोटी (पाव) का प्रत्येक टुकड़ा 4-5 चम्मच चीनी के बराबर है और मुंबई पाव ब्रेड अपने आकार मुताबिक 6-8 चम्मच या अधिक तक परिष्कृत चीनी सामग्री से भरपूर है।

- उपमा बनाते समय सूजी के बजाय फटे हुए गेहूं या क्विनोआ अनाज का उपयोग करें। उपमा या पोहा बनाते समय सब्जियों और नट्स का उदारता से उपयोग करें जिससे (कार्बोहाइड्रेट) अनाज की मात्रा कम हो जाती है।

- दलिया / दलिया बनाते समय फटे हुए गेहूं या स्टील-कट वाले जई का उपयोग करें, न कि वाणिज्यिक तात्कालिक [जौ का आटा](#) या [जई की खली](#) जो कि पूर्व पकाए गये और उच्च ग्लाइसेमिक

मूल्य के होते हैं। सफेद चीनी की जगह खजूर या गहरे रंग के गुड़ को स्वीटनर ([मीठा बनाने वाला](#)) के रूप में इस्तेमाल करें।

दोपहर का भोजन / रात का भोजन (मुख्य भोजन)

ऊपर दिए गए विकल्पों पर विचार करके खाएं कि क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए। जितना हो सके अनाज की खपत कम करें और आहार से परिष्कृत मशीन में पीसा हुआ चपाती आटा और ब्रेड को समाप्त करें।

- एक कटोरी मिश्रित सलाद से भोजन की शुरुआत करें, इसमें पसंद की 3-4 मौसमी सब्जियां, 2-3 मौसमी फल, 2-3 प्रकार के बीज और नट्स (सूरजमुखी, चिया, सन, तिल और तरबूज के बीज) शामिल होने चाहिए। अलसी और तिल के बीज सख्त त्वचा वाले होते हैं और इन्हें चबाकर खाना और पचाना मुश्किल होता है। बेहतर होगा कि इन बीजों को मोटे से पाउडर रूप में पीसकर स्वाद बढ़ाने के लिए सलाद के ऊपर छिड़क दें। इन्हें सेंकना वा भूनना अच्छा नहीं है क्योंकि उच्च तापमान पर सेंकने से बीज और नट्स के आवश्यक ओमेगा 3 तेल नष्ट हो जाते हैं। बीज और नट्स पाउडर को एक कांच की बोतल में रखा जाना चाहिए और एक महीने तक चलने के लिए छोटे बैचों में रेफ्रिजरेटर में संग्रहित किया जाना चाहिए। नींबू का रस या सेब साइडर सिरका, तिल का तेल और जीरा पाउडर, काली मिर्च, समुद्री नमक या गुलाबी नमक जैसे वांछित मसालों के साथ ड्रेसिंग के रूप में उपयोग करें। दैनिक एक चम्मच सेब साइडर सिरका पाचन के साथ रक्त शर्करा को कम करने में मदद करता है। भारत में उपलब्ध 90% ओलिव तेल परिष्कृत वनस्पति तेल है और वैसे भी आयातित जैतून के तेल की तुलना में तिलों के तेल का पोषण मूल्य अधिक बेहतर है। भोजन के स्टार्टर के रूप में सलाद खाने से अनाज की आवश्यकता कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त, कच्ची सब्जियां सूक्ष्म पोषक तत्वों और एंटीऑक्सिडेंट का एक समृद्ध स्रोत हैं।

- पसंद की एक से दो सब्जियां-विभिन्न किस्मों के ठंडे संपीड़ित तेलों (सरसों, तिल और नारियल) में पकाएं। आप चाहे तो तलने (फ्राय) के लिए नारियल या सरसों के तेल या छाने हुए (फिल्टर्ड) मूंगफली के तेल का उपयोग कर सकते हैं। भोजन में जैव विविधता शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व, खनिज और विटामिन प्रदान करती है।

- आवश्यक पोषक तत्वों को संरक्षित करने के लिए सब्जियों (जिसमें आलू जैसी जड़ वाली सब्जियां शामिल हैं) को प्रेशर कुकर में न पकाएं। प्रेशर कुकिंग, आलू और स्टार्च वाली सब्जियों के जटिल

स्टार्च को आसानी से अवशोषित शर्करा में परिवर्तित कर देती हैं जिससे उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है।

- एक सप्ताह में सभी अलग-अलग प्रकार की सभी किस्मों की एक कप दाल और फलियां / दिन खाएं। पोषक तत्वों की कमी को रोकने के लिए जैव विविधता महत्वपूर्ण है।

- गेहूं की सामग्री को कम करने के लिए विभिन्न प्रकार के अनाज से बनी चपातियां या रोटी खाएं - स्टोर और पैक किए गए मशीन में पीसे गेहूं के आटे का सेवन न करें जिसमें फाइबर (भूसी या चोकर) और अंतर्बीज की कमी होती है; दोनों तत्व बी कॉम्प्लेक्स विटामिन और [अनुत्तेजक](#) ओमेगा 3 तेलों का एक अच्छा स्रोत हैं।

- चावल - छोटी मात्रा में चावल, पाचन स्वास्थ्य के लिए एक उपचारक अनाज है। चावल खाने का एक होशियार तरीका यह है कि एक प्लेट चावल में दाल डालने के बजाय 1-2 टेबलस्पून चावल एक कटोरी दाल / फलियां सूप (दाल) में मिलाएं। स्टार्च शुगर के अवशोषण को धीमा करने के लिए हमेशा चावल और दाल के मिश्रण में घी, तिल का तेल या नारियल तेल के साथ एक स्वस्थ वसा जोड़ें। घी और तेल के बिना उबला हुआ चावल उच्च ग्लाइसेमिक है।

- आधा कप योगर्ट (दही) या बेहतर [निश्चल](#) छाछ (पतली लस्सी) खाएं- दही को क्षारीय बनाने के लिए पका हुआ पालक या विभिन्न प्रकार की सब्जियों और कुचले हुए सरसों के साथ सब्जियों का रायता बनाएं। इसी तरह करी पत्ते, अदरक, पुदीना और ताजा धनिया के साथ लस्सी बनाएं जो रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट के समृद्ध स्रोत हैं।

- ताज़े बनाए गए अचार - सब्जियाँ, अदरक, हल्दी, ताज़ी पिसी हुई सरसों, मेथी के बीज का उपयोग करें। हल्दी और अदरक दोनों अच्छी तरह से [प्रदाहनाशी](#) खाद्य पदार्थ हैं।

- हमेशा सोचकर और धीरे-धीरे खाएं - भूख लगने पर ही खाएं, ऊपर बताए समय अंतराल अनुसार धीरे-धीरे भोजन करें। पेट भरा होने का संकेत पाने में मस्तिष्क को 20-30 मिनट लगते हैं। हमेशा जल्दी खाना खाने से हम ज्यादा खा जाते हैं।