

क्या अपना आहार बदलने से मुझे आर्थराइटिस में सघन स्वस्थता प्राप्त हो सकता है?

हाँ। आर्थराइटिस से ग्रस्त होने पर अलग-अलग तरह के भोज्य-पदार्थों का सेवन करना कठिन हो सकता है - विशेषकर जब दर्द, कमजोरी और अवसाद के कारण भूख कम लगती हो या जब पौड़ागस्त जोड़ और गति में ह्रास के कारण आप उन भोज्य-पदार्थों का सेवन करने से विमुक्त हो जाएं जिनको तैयार करने में अधिक समय या प्रयत्न की आवश्यकता पड़ती हो।

उचित आहार से आर्थराइटिस से ग्रस्त कुछ लोगों को अवश्य ही स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त हो सकता है। यदि आपका भार अधिक हो और आप आर्थराइटिस से ग्रस्त हों, तो खुद की सहायता के लिए सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तनों में से एक है - अपने भोजन की मात्रा व सेवन किए जाने वाले खाद्य-पदार्थों में बदलाव। इस बात पर भी ध्यान देना चाहिए कि क्या आपका नियमित आहार आपको कैल्शियम और लोहे जैसे खनिज-पदार्थों के साथ-साथ अन्य सभी महत्वपूर्ण पोषक-तत्व प्रदान कर रहा है? अगर नहीं, तो आपके सामान्य स्वास्थ्य को क्षति पहुँच सकती है और यह आपके आर्थराइटिस को प्रभावित कर सकता है।

अन्य उपचार-विकल्पों की तरह ही कुछ नया आरंभ करने से पहले अपने सामान्य चिकित्सक या विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।

ARTHRITIS
NEW ZEALAND
ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA
Te whakapiki i te kounga ora

www.arthritis.org.nz



artwork
by
naturally vibrant

Artwork
produced
in 2007.

Provided as a service to our customers
dispensaryfirst
medicine plus advice

ARTHRITIS
NEW ZEALAND
जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

KAIPONAPONA AOTEAROA
Te whakapiki i te kounga ora

आहार



www.arthritis.org.nz
Hindi Translation

स्वस्थ आहार क्या है ?

संतुलित आहार बेहतर स्वास्थ्य को कुंजी है। अपने भोजन या पेय-पदार्थों में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करने का प्रयास करें। अधिकांश न्यू ज़ीलैंडवासी पर्याप्त मात्रा में पूर्णान्न, फल और सब्जियों का सेवन नहीं करते हैं। एक स्वस्थ आहार में भोज्य-पदार्थों की निम्नलिखित चार श्रेणियों में से प्रत्येक श्रेणी के विकल्प शामिल होते हैं :

- सब्जियाँ और फल
- पूर्णान्नों से बनी डबलरोटी और अन्य अन्न-पदार्थ
- दूध और दुग्ध-उत्पाद
- कम वसा वाला गोشت, कुक्कुट-मांस और मछली

विश्व स्वास्थ्य संगठन की सलाह के अनुसार हमें प्रतिदिन कम से कम पाँच बार फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इससे यह सुनिश्चित रहता है कि शरीर को महत्वपूर्ण विटामिन, खनिज-पदार्थ और एंटीऑक्सिडेंट प्राप्त हो रहे हैं, जो शरीर का स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। एंटीऑक्सिडेंट-पदार्थ जोड़ों की सुरक्षा करने में सहायक होते हैं और सूजन पैदा करने वाले कुछ रसायनों को आपके शरीर से दूर कर सूजन कम करने में सहायक हो सकते हैं।

चटक रंगों वाले फल और सब्जियाँ चुनें; क्योंकि इनमें एंटीऑक्सिडेंट-पदार्थों की मात्रा अधिक होती है। इसमें सेब, संतरे, जूबेरी, पालक, टमाटर, अवोकाडो, चुकन्दर और बोकोल्ली शामिल हैं। याद रखें कि आपको फलों और सब्जियों के साथ-साथ पूर्णान्नों से बनी डबलरोटी, अन्य अन्न-पदार्थों, पास्ता और चावल से भी रोज़े प्राप्त होते हैं।



स्वस्थ आहार का सेवन और भार कम करना

वाज़ार में मोटापा कम करने के लिए बहुत से उपचार और तथाकथित चमत्कारी आहार-चर्चाएं उपलब्ध हैं - और यह भ्रमित कर सकते हैं। दुर्भाग्यवश आर्थाइटिस का कोई चमत्कारी उपचार नहीं है। क्रेज़ और फेड डाइटें सामान्यता असंतुलित होती हैं और इनका सेवन नहीं करना चाहिए। अधिकांश लोग यह अनुभव करते हैं कि सामान्य भोज्य-पदार्थों का फिर से सेवन आरंभ करने पर भार पुनः बढ़ जाता है। स्थाई रूप से भार कम करने का एकमात्र उपाय यह है कि आप भोजन के सेवन के अपने तरीके या व्यायाम की मात्रा में स्थाई परिवर्तन लाएं।



यदि मैं दवाइयों ले रहा/रही हूँ, तो क्या स्वस्थ आहार का सेवन सहायक हो सकता है?

हाँ। आर्थाइटिस की प्रबल दवाइयों लेते हुए भी एक अच्छी आहार-चर्चा सहायक हो सकती है। वास्तव में यदि आप दवाइयों ले रहे हैं, तो स्वस्थ आहार के सेवन के लिए यह एक और भी बेहतर कारण बन जाता है, क्योंकि स्वस्थ आहार दवाइयों के अनचाहे प्रभावों से शरीर की सुरक्षा करने में सहायक हो सकता है। उदाहरण के लिए स्टेरॉयडों के कारण ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है, विशेषकर दीर्घकालीन उपचार में। अपने आहार में पचुर मात्रा में कैल्शियम शामिल करने से इस ख़तरे को कम किया जा सकता है।

क्या कुछ ऐसी आहार-चर्चाएं या खाद्यपूरक- पदार्थ भी हैं जो अपेक्षा के विपरीत सहायक नहीं होते हैं ?

कुछ लोग ऐसा मानते हैं कि संतरे, नींबू और ग्रेपफ्रूट जैसे 'अम्लीय फलों' का सेवन न करने से आर्थाइटिस में सहायता मिल सकती है। कुछ और लोग ऐसा मानते हैं कि तथाकथित नाइट्रोज परिवार की सब्जियाँ आर्थाइटिस के लिए अच्छी नहीं होती हैं। यह एक विशाल पादप-समुदाय है जिसमें आलू, टमाटर, मिर्चियाँ (नम्र और तीव्र) और बैंगन शामिल हैं। ऐसा कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है जो यह निर्दिष्ट करता हो कि इन दो परिवारों के फलों और सब्जियों का सेवन न करना आर्थाइटिस में सहायक होता है। ऐसी आहार-चर्चाओं से भोजन में लाभप्रद एंटीऑक्सिडेंट-पदार्थों की कमी के कारण अव्यथित प्रभाव हो सकते हैं।

अपने आहार के विषय में मुझे कौन से सबसे प्रमुख बिंदु याद रखने चाहिए ?

आर्थाइटिस न्यू ज़ीलैंड और अन्य संगठन आपके भोजन और आर्थाइटिस के बीच के संबंधों का अन्वेषण करने के लिए निरंतर प्रयत्नशील हैं। अब तक के ज्ञात प्रमाणों के अनुसार हम आपको निम्नलिखित बातों की सलाह देते हैं :

- यदि आपका भार अधिक है, तो क्रेज़-डाइट के बजाए अपनी आहार-चर्चा में परिवर्तन, और यदि संभव हो सके तो अधिक व्यायाम के द्वारा अपना भार कम करने का प्रयास करें
- चीनी और वसा का सेवन कम करें, विशेषकर संतृप्त वसा का
- फलों और सब्जियों का सेवन अधिक करें, विशेषकर चटक रंगों वाले फलों और सब्जियों का
- अपने आहार में भरपूर मात्रा में कैल्शियम और लौह-युक्त भोज्य-पदार्थ शामिल करें
- यदि आप गठिया-रोग से ग्रस्त न हों, तो गोशत के स्थान पर सप्ताह में दो बार तैलीय मछली का सेवन करने का प्रयास करें

आर्थाइटिस से ग्रस्त व्यक्तियों को अपूर्वाभासी लक्षणों वाले एक दीर्घकालीन रोग का सामना करना होता है। यदि आपको ऐसा लगे कि कोई बड़ा परिवर्तन करने की आवश्यकता हो, तो पहले अपने चिकित्सक या आहार-विशेषज्ञ से बात करें जिससे कि यह सुनिश्चित रहे कि अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आपको आवश्यक संतुलन प्रदान किया जाता रहे।

www.arthritis.org.nz

