

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 10, (मार्च, 2026)
पृष्ठ संख्या 04-05



आहार और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

तृप्ति वर्मा¹ एवं निकिता आनंद²

सहायक प्राध्यापक¹ एवं छात्रा²

खाद्य और पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय
आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: – tripti.verma100@gmail.com

प्रस्तावना

मानव जीवन में आहार का स्थान केवल शारीरिक पोषण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन पर भी गहरा प्रभाव डालता है। जिस प्रकार भोजन से शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है, उसी प्रकार संतुलित आहार मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सक्रिय बनाए रखता है। आज की तेज-तर्रार जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में यह समझना आवश्यक है कि आहार और मानसिक स्वास्थ्य के बीच कैसा संबंध है।

आहार और मानसिक स्वास्थ्य का वैज्ञानिक आधाररूप मस्तिष्क मानव शरीर का सबसे सक्रिय अंग है, जो शरीर की कुल ऊर्जा का लगभग 20 प्रतिशत उपयोग करता है। यदि आहार संतुलित नहीं होगा तो मस्तिष्क को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलेंगे और इससे मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है।

- पोषक तत्व सीधे मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के कार्य को प्रभावित करते हैं।
- भोजन में मौजूद विटामिन, खनिज और फैटी एसिड मस्तिष्क में रासायनिक संदेशवाहकों (न्यूरोट्रांसमीटर) के निर्माण में सहायक होते हैं।

- असंतुलित आहार से न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर बिगड़ता है, जिससे अवसाद, तनाव और चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ जन्म लेती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर आवश्यक पोषक तत्वों का प्रभाव:

- **ओमेगा-3 फैटी एसिड:** स्रोत— मछली, अलसी के बीज, अखरोट।
लाभ: तनाव और अवसाद को कम करता है, मस्तिष्क की स्मृति और सोचने की क्षमता बढ़ाता है।
- **विटामिन बी कॉम्प्लेक्स:** स्रोतय. हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, साबुत अनाज।
लाभ: मूड को नियंत्रित करने वाले हार्मोन (सेरोटोनिन) के निर्माण में मददगार।
- **मैग्नीशियम:** स्रोत— काजू, बादाम, सूरजमुखी के बीज।
लाभ: चिंता और चिड़चिड़ापन को कम करता है।
- **एंटीऑक्सीडेंट्स:** स्रोत— मौसमी फल, ग्रीन-टी, सब्जियाँ।
लाभ: मस्तिष्क की कोशिकाओं को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं और मानसिक थकान को घटाते हैं।
- **प्रोबायोटिक्स:** स्रोत— दही, इडली, डोसा, किण्वित भोजन।

- **लाभ—** आंत-मस्तिष्क संबंध (आंत मस्तिष्क अक्ष) को मजबूत करते हैं और मूड संतुलन बनाए रखते हैं।

अस्वास्थ्यकर आहार और मानसिक समस्याएँ

- जंक फूड और अधिक चीनी का सेवन करने से मस्तिष्क में सुस्ती और मानसिक थकान बढ़ती है।
- प्रोसेस्ड फूड्स में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है, जिससे अवसाद और स्मृति-समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- अत्यधिक कैफीन और कोल्ड ड्रिंक नींद की कमी और चिंता का कारण बनते हैं।
- लगातार असंतुलित आहार से बच्चों और युवाओं में सीखने की क्षमता और एकाग्रता पर नकारात्मक असर पड़ता है।

शोध और आँकड़े:

1. स्वास्थ्य संगठन (विश्व स्वास्थ्य संगठन 2020):

- दुनिया भर में हर पाँच में से एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित होता है।
- खराब आहार और कुपोषण मानसिक रोगों के प्रमुख कारणों में से एक हैं।

2. हार्वर्ड विश्वविद्यालय (2019) अध्ययन:

- मेडिटेरेनियन डाइट का पालन करने वालों में अवसाद का खतरा 30 प्रतिशत कम पाया गया।

3. भारतीय संदर्भ:

- नेशनल न्यूट्रिशन सर्वे (2018-19) के अनुसार, शहरी युवाओं में 60 प्रतिशत से अधिक लोग जंक फूड का नियमित सेवन करते हैं।
- इसी कारण 15-30 वर्ष आयु वर्ग में चिंता और अवसाद की दर लगातार बढ़ रही है।

भारतीय परिप्रेक्ष्य और आयुर्वेद

भारतीय संस्कृति में भोजन को "औषधि" का दर्जा दिया गया है। आयुर्वेद के अनुसार आहार तीन प्रकार के होते हैं:

- **सात्त्विक आहार:** फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज। यह आहार मानसिक शांति और सकारात्मक सोच प्रदान करता है।
- **राजसिक आहार:** तीखे और मसालेदार भोजन। यह अस्थिरता और उत्तेजना बढ़ाता है।
- **तामसिक आहार:** बासी और तैलीय भोजन। यह आलस्य, नकारात्मकता और मानसिक असंतुलन को बढ़ावा देता है।

मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए आहार संबंधी सुझाव

- भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियाँ और सम्पूर्ण अनाज का नियमित सेवन करें।
- रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ।
- कैफीन, कोल्ड ड्रिंक और जंक फूड को सीमित करें।
- भोजन को नियमित समय पर ग्रहण करें।
- योग और ध्यान के साथ सात्त्विक आहार को अपनाएँ।

निष्कर्ष

आहार और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध गहरा और अविभाज्य है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेद दोनों ही इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि संतुलित और पौष्टिक भोजन मानसिक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अस्वास्थ्यकर भोजन जहाँ तनाव और अवसाद का कारण बन सकता है, वहीं संतुलित और सात्त्विक आहार मन को शांत, सकारात्मक और स्वस्थ रखता है।

इसलिए यह कहा जा सकता है कि "सही आहार ही स्वस्थ मस्तिष्क और संतुलित मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी है।"