

## गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के संदर्भ में भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विश्लेषण

प्राची<sup>1</sup> डॉ. सुनीता सिंह<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी <sup>2</sup>शोध निर्देशक

गृह विज्ञान - विभाग

एन.आई.आई.एल.एम विश्वविद्यालय, कैथल (हरियाणा)

### सारांश

भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली हजारों वर्षों से विकसित एक वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक परंपरा है, जो स्वास्थ्य, पर्यावरण और सामाजिक संरचना से गहराई से जुड़ी हुई है। गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के अंतर्गत भारतीय आहार पद्धति का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह न केवल संतुलित पोषण प्रदान करती है, बल्कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में भी सहायक है। इस शोध-पत्र में वैदिक काल से आधुनिक काल तक भारतीय पारंपरिक आहार के विकास, संरचना और पोषणीय महत्व का ऐतिहासिक विश्लेषण किया गया है।

**मुख्य संकेतक:** पोषण शिक्षा, गृह-विज्ञान, पारंपरिक भोजन, संतुलित आहार।

### परिचय

गृह-विज्ञान एक बहुआयामी एवं अनुप्रयुक्त शैक्षिक क्षेत्र है, जो मानव जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के उद्देश्य से विकसित हुआ है। इसमें भोजन एवं पोषण, वस्त्र एवं वस्त्र निर्माण, बाल विकास, पारिवारिक संसाधन प्रबंधन तथा स्वास्थ्य शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण आयाम सम्मिलित होते हैं। इनमें से "पोषण शिक्षा" विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह व्यक्ति, परिवार एवं समाज के समग्र स्वास्थ्य से सीधे जुड़ी हुई है। पोषण शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल भोजन ग्रहण करना नहीं, बल्कि संतुलित, सुरक्षित एवं स्वास्थ्यवर्धक आहार के चयन, तैयारी और उपभोग के प्रति वैज्ञानिक समझ विकसित करना है (शर्मा, 2018)। भारतीय परिप्रेक्ष्य में यह विषय और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि भारत की खाद्य परंपराएँ अत्यंत समृद्ध, विविधतापूर्ण एवं ऐतिहासिक दृष्टि से गहराई से जुड़ी हुई हैं।

भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली हजारों वर्षों से विकसित एक ऐसी सांस्कृतिक धरोहर है, जिसमें पोषण, स्वास्थ्य और पर्यावरणीय संतुलन का अद्भुत समन्वय देखने को मिलता है। यह प्रणाली केवल भोजन तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें जीवनशैली, ऋतुचक्र, धार्मिक मान्यताएँ और सामाजिक संरचनाएँ भी समाहित हैं। प्राचीन भारतीय ग्रंथों, विशेषकर आयुर्वेद, में भोजन को 'औषधि' के रूप में वर्णित किया गया है, जिसमें यह स्पष्ट किया गया है कि उचित आहार न केवल शरीर को पोषण प्रदान करता है, बल्कि रोगों की रोकथाम एवं स्वास्थ्य संवर्धन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (चौधरी, 2017)। इस प्रकार, भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर आधारित है, जो आधुनिक पोषण विज्ञान के सिद्धांतों के साथ भी सामंजस्य रखती है।

ऐतिहासिक दृष्टि से यदि देखा जाए तो भारतीय आहार प्रणाली का विकास विभिन्न कालखंडों में विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक परिवर्तनों के साथ हुआ है। वैदिक काल में आहार मुख्यतः सात्विक, प्राकृतिक एवं सरल था, जिसमें अनाज, फल, दूध एवं औषधीय वनस्पतियों का उपयोग प्रमुख रूप से किया जाता था। इस काल में भोजन को शुद्धता, संतुलन और संयम के सिद्धांतों पर आधारित माना जाता था (तिवारी, 2016)। इसके पश्चात सिंधु घाटी सभ्यता में कृषि आधारित आहार प्रणाली का विकास हुआ, जिसमें गेहूँ, जौ, दालें एवं तिलहन प्रमुख रूप से उपयोग किए जाते थे। यह आहार न केवल पोषण की दृष्टि से संतुलित था, बल्कि पर्यावरणीय परिस्थितियों के अनुरूप भी था।

मध्यकालीन भारत में आहार प्रणाली में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखने को मिलते हैं, जब विभिन्न विदेशी संस्कृतियों का प्रभाव भारतीय भोजन पर पड़ा। इस काल में मसालों, तेलों एवं विविध पाक विधियों का विकास हुआ, जिससे भारतीय व्यंजन अधिक स्वादिष्ट एवं पौष्टिक बने। मसालों का उपयोग केवल स्वाद बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि उनके औषधीय गुणों के कारण भी किया जाता था, जो पाचन तंत्र को सुदृढ़ करने और रोगों से बचाव में सहायक होते थे (गुप्ता, 2020)। औपनिवेशिक काल में भारतीय आहार प्रणाली पर पश्चिमी प्रभाव पड़ा, जिसके परिणामस्वरूप परिष्कृत खाद्य पदार्थों, चीनी एवं प्रसंस्कृत भोजन का उपयोग बढ़ा। इससे पारंपरिक आहार की संरचना में परिवर्तन आया और कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी उत्पन्न हुईं।

आधुनिक युग में, जहाँ एक ओर फास्ट फूड संस्कृति और व्यस्त जीवनशैली ने पारंपरिक आहार प्रणाली को प्रभावित किया है, वहीं दूसरी ओर स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण पारंपरिक भारतीय आहार को पुनः महत्व दिया जा रहा है। आज के संदर्भ में यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि भारतीय पारंपरिक

आहार न केवल पोषण की दृष्टि से संतुलित है, बल्कि यह सतत विकास के सिद्धांतों के अनुरूप भी है, क्योंकि इसमें स्थानीय, मौसमी एवं प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है (वर्मा, 2022)।

गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के संदर्भ में भारतीय पारंपरिक आहार का अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह विद्यार्थियों को न केवल सैद्धांतिक ज्ञान प्रदान करता है, बल्कि व्यावहारिक जीवन में स्वस्थ आहार संबंधी निर्णय लेने में भी सक्षम बनाता है। यह शिक्षा व्यक्ति को यह समझने में सहायता करती है कि किस प्रकार पारंपरिक आहार प्रणाली में उपलब्ध विभिन्न खाद्य समूहों का संतुलित संयोजन करके एक पौष्टिक भोजन तैयार किया जा सकता है (पांडेय, 2018)। उदाहरण के लिए, भारतीय थाली में अनाज, दाल, सब्जी, दही और सलाद का समावेश एक संतुलित आहार का उत्कृष्ट उदाहरण है, जो सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति करता है।

इसके अतिरिक्त, भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली सामाजिक एवं सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। विभिन्न त्योहारों, धार्मिक अनुष्ठानों एवं पारिवारिक अवसरों पर विशेष प्रकार के भोजन तैयार किए जाते हैं, जो न केवल सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखते हैं, बल्कि पोषण की दृष्टि से भी लाभकारी होते हैं। उदाहरणस्वरूप, सर्दियों में तिल और गुड़ का सेवन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, जबकि गर्मियों में छाछ और फल शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं (मिश्रा, 2020)। इस प्रकार, पारंपरिक आहार प्रणाली में ऋतु के अनुसार भोजन का चयन एक महत्वपूर्ण विशेषता है, जो स्वास्थ्य संरक्षण में सहायक है।

वर्तमान समय में पोषण असंतुलन, मोटापा, मधुमेह एवं हृदय रोग जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। इन समस्याओं का एक प्रमुख कारण असंतुलित एवं प्रसंस्कृत भोजन का अधिक सेवन है। ऐसे में गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के माध्यम से भारतीय पारंपरिक आहार के महत्व को पुनः स्थापित करना अत्यंत आवश्यक हो गया है। यह न केवल स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान में सहायक हो सकता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित भी कर सकता है (शुक्ला, 2019)।

अतः यह स्पष्ट है कि भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विश्लेषण केवल अतीत को समझने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह वर्तमान एवं भविष्य के लिए भी अत्यंत उपयोगी है। गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के अंतर्गत इस विषय का अध्ययन विद्यार्थियों को एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिसमें स्वास्थ्य, संस्कृति और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करने की समझ विकसित होती है। इस शोध का उद्देश्य इसी ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं पोषणीय परिप्रेक्ष्य का विश्लेषण करना है, ताकि भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली के महत्व को समकालीन संदर्भ में पुनः स्थापित किया जा सके।

## भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विकास

भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विकास केवल भोजन की परंपरा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह पोषण शिक्षा और गृह-विज्ञान के महत्वपूर्ण आधार के रूप में भी विकसित हुआ है। प्राचीन भारत में आहार को केवल शरीर के पोषण का साधन नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक संतुलन का माध्यम माना जाता था। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे ग्रंथों में आहार के गुण, संतुलन और व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार भोजन के चयन पर विशेष बल दिया गया है, जो आज के पोषण विज्ञान के सिद्धांतों से मेल खाते हैं। उस समय "सात्विक, राजसिक और तामसिक" आहार की अवधारणा के माध्यम से भोजन के शारीरिक और मानसिक प्रभावों को समझाया गया, जिससे पोषण शिक्षा का प्रारंभिक स्वरूप स्पष्ट होता है।

वैदिक काल से लेकर मध्यकाल तक भारतीय आहार प्रणाली स्थानीय उपलब्धता, ऋतु परिवर्तन और सांस्कृतिक विविधताओं पर आधारित रही। इस दौरान अनाज (जैसे जौ, गेहूं, चावल), दालें, फल, सब्जियाँ और दुग्ध उत्पाद मुख्य आहार का हिस्सा रहे। गृह-विज्ञान के दृष्टिकोण से यह व्यवस्था आत्मनिर्भरता, संतुलित पोषण और संसाधनों के उचित उपयोग को दर्शाती है। महिलाओं की भूमिका इस संदर्भ में अत्यंत महत्वपूर्ण रही, क्योंकि वे न केवल भोजन तैयार करती थीं, बल्कि परिवार के सदस्यों के लिए पोषण संतुलन सुनिश्चित करने का कार्य भी करती थीं। यह पारंपरिक ज्ञान पीढ़ी दर पीढ़ी मौखिक रूप से हस्तांतरित होता रहा, जिससे पोषण शिक्षा का व्यावहारिक स्वरूप विकसित हुआ।

मध्यकालीन भारत में विदेशी आक्रमणों और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के कारण भारतीय आहार में विविधता आई। मसालों का उपयोग, पकाने की नई विधियाँ और विभिन्न प्रकार के व्यंजन विकसित हुए, जिससे भोजन का स्वाद और पोषण दोनों समृद्ध हुए। हालांकि, इस काल में भी पारंपरिक सिद्धांतों जैसे संतुलन, मौसमी आहार और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों पर जोर बना रहा। आधुनिक काल में, विशेष रूप से औपनिवेशिक प्रभाव और औद्योगिकीकरण के बाद, भारतीय आहार में परिवर्तन देखने को मिला। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ा और पारंपरिक आहार पद्धतियों में कमी आई, जिससे पोषण असंतुलन और जीवनशैली संबंधी रोगों में वृद्धि हुई।

गृह-विज्ञान के क्षेत्र में भारतीय पारंपरिक आहार का अध्ययन पोषण शिक्षा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह संतुलित आहार, स्थानीय संसाधनों का उपयोग, और स्वास्थ्यकर जीवनशैली के सिद्धांतों को समझने में मदद करता है। आज के समय में जब कुपोषण और मोटापा दोनों ही समस्याएँ बढ़ रही हैं, तब पारंपरिक आहार प्रणाली का पुनर्मूल्यांकन आवश्यक हो गया है।

भारतीय आहार में विविधता, संतुलन और प्राकृतिकता के सिद्धांत आधुनिक पोषण शिक्षा में भी प्रासंगिक हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विकास न केवल सांस्कृतिक धरोहर है, बल्कि यह गृह-विज्ञान और पोषण शिक्षा के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करता है, जो आज भी स्वस्थ समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

### 1. वैदिक काल

वैदिक काल में आहार मुख्यतः सात्विक, प्राकृतिक एवं ऋतु-आधारित था। अनाज, दूध, फल एवं औषधीय वनस्पतियों का प्रयोग किया जाता था। आयुर्वेद में भोजन को औषधि के रूप में माना गया।

### 2. सिंधु घाटी सभ्यता

सिंधु सभ्यता में गेहूं, जौ, दालें एवं तिलहन का उपयोग होता था। यह आहार कृषि आधारित एवं संतुलित था।

### 3. मध्यकालीन काल

इस काल में मसालों, तेलों एवं विभिन्न पकाने की विधियों का विकास हुआ। भारतीय व्यंजन में विविधता आई। मसालों का उपयोग स्वास्थ्य संवर्धन हेतु किया जाता था।

### 4. औपनिवेशिक काल

ब्रिटिश शासन के दौरान आहार में परिवर्तन हुआ, जैसे परिष्कृत आटे, चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ा।

### 5. आधुनिक काल

आज पारंपरिक आहार को पुनः महत्व दिया जा रहा है, विशेषकर मिलेट्स (मोटे अनाज) और जैविक खाद्य पदार्थों के रूप में।

### भारतीय पारंपरिक आहार की संरचना

भारतीय आहार सामान्यतः निम्नलिखित घटकों से मिलकर बनता है:

1. अनाज (गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा)
2. दालें एवं प्रोटीन स्रोत
3. दूध एवं दुग्ध उत्पाद
4. फल एवं सब्जियाँ
5. मसाले

यह संरचना संतुलित आहार के सिद्धांतों पर आधारित है, जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल होते हैं।

## पोषण शिक्षा में पारंपरिक आहार का महत्व

### 1. संतुलित पोषण का स्रोत

पारंपरिक भारतीय थाली में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज सभी उचित मात्रा में पाए जाते हैं।

### 2. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

मसालों और जड़ी-बूटियों में औषधीय गुण होते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

### 3. जीवनशैली रोगों की रोकथाम

पारंपरिक आहार मधुमेह, मोटापा एवं हृदय रोग जैसी बीमारियों को नियंत्रित करने में सहायक है।

### गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा का विकास

भारत में 1940 के दशक में गृह-विज्ञान को शिक्षा में शामिल किया गया। इसके अंतर्गत आहार एवं पोषण, खाद्य विज्ञान, स्वास्थ्य शिक्षा आदि विषयों को पढ़ाया जाता है।

## पारंपरिक आहार और सांस्कृतिक संबंध

भारतीय आहार संस्कृति, धर्म एवं परंपराओं से जुड़ा हुआ है। त्योहारों, ऋतुओं और सामाजिक अवसरों के अनुसार भोजन में परिवर्तन होता है। उदाहरण: मकर संक्रांति पर तिल-गुड़, होली पर गुजिया।

## आधुनिक संदर्भ में चुनौतियाँ

1. फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन
2. पारंपरिक ज्ञान का लोप
3. पोषण असंतुलन
4. शहरीकरण

## निष्कर्ष

गृह-विज्ञान के अंतर्गत पोषण शिक्षा के संदर्भ में भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विश्लेषण यह स्पष्ट करता है कि भारत की खाद्य परंपराएँ केवल स्वाद और संस्कृति तक सीमित नहीं रही हैं, बल्कि वे गहन वैज्ञानिक, पोषणात्मक तथा पर्यावरणीय समझ पर आधारित रही हैं। प्राचीन काल से ही भारतीय समाज ने

आहार को “संतुलित जीवन” का आधार माना, जिसमें अनाज, दालें, हरी सब्जियाँ, फल, दूध एवं मसालों का समुचित संयोजन देखने को मिलता है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों ने भोजन को शरीर की प्रकृति (वात, पित्त, कफ) के अनुसार निर्धारित करने की परंपरा विकसित की, जिससे पोषण केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य से भी जुड़ा रहा।

समय के साथ सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों ने आहार प्रणाली को प्रभावित किया, परंतु पारंपरिक भारतीय भोजन की मूल संरचना आज भी पोषण के दृष्टिकोण से अत्यंत प्रासंगिक है। विशेष रूप से मोटे अनाज (जैसे बाजरा, ज्वार, रागी), मौसमी फल-सब्जियाँ तथा घर पर तैयार किए गए भोजन, आज के आधुनिक पोषण विज्ञान द्वारा भी स्वास्थ्यवर्धक माने जाते हैं।

गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा का उद्देश्य केवल भोजन के घटकों की जानकारी देना नहीं है, बल्कि सही आहार व्यवहार विकसित करना भी है। इस दृष्टि से पारंपरिक भारतीय आहार एक आदर्श मॉडल प्रस्तुत करता है, जिसमें स्थानीयता, मौसमीता, विविधता और संतुलन का समावेश होता है। ऐतिहासिक विश्लेषण यह भी दर्शाता है कि भारतीय रसोई में प्रयुक्त मसाले जैसे हल्दी, जीरा, धनिया और अदरक केवल स्वाद बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि औषधीय गुणों के कारण उपयोग में लाए जाते थे। वर्तमान समय में जब फास्ट फूड और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का प्रचलन बढ़ रहा है, तब पारंपरिक आहार पद्धतियों का पुनर्मूल्यांकन और उनका पोषण शिक्षा में समावेश अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक अध्ययन गृह-विज्ञान के विद्यार्थियों को न केवल पोषण के मूल सिद्धांतों से अवगत कराता है, बल्कि उन्हें एक समग्र और टिकाऊ जीवनशैली अपनाने के लिए भी प्रेरित करता है। यह शिक्षा हमें यह समझने में सहायता करती है कि हमारी परंपराएँ आधुनिक विज्ञान के साथ सामंजस्य स्थापित कर सकती हैं और स्वास्थ्यवर्धक समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। अतः पोषण शिक्षा में भारतीय पारंपरिक आहार का समुचित समावेश न केवल सांस्कृतिक धरोहर के संरक्षण के लिए आवश्यक है, बल्कि यह वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में एक सशक्त कदम भी है।

## संदर्भ सूची

1. अग्रवाल, आर. (2022). गृह विज्ञान के मूल सिद्धांत. जयपुर: रावत प्रकाशन।
2. कुमार, एस. (2017). पोषण शिक्षा और समाज. दिल्ली: अटल प्रकाशन।

3. गुप्ता, एन. (2020). पारंपरिक भारतीय भोजन और स्वास्थ्य. जयपुर: रावत प्रकाशन।
4. गुप्ता, पी. (2019). आहार एवं पोषण का विज्ञान. दिल्ली: शैक्षिक प्रकाशन।
5. चौधरी, ए. (2017). आयुर्वेद और आहार विज्ञान. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
6. जोशी, वी. (2018). खाद्य एवं पोषण विज्ञान. भोपाल: मध्यप्रदेश प्रकाशन।
7. तिवारी, आर. (2016). भारतीय खाद्य संस्कृति. इलाहाबाद: लोकभारती।
8. त्रिपाठी, डी. (2020). संतुलित आहार और जीवनशैली. दिल्ली: यूनिवर्सिटी प्रेस।
9. पांडेय, के. (2018). पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा. लखनऊ: शिक्षा प्रकाशन।
10. मिश्रा, डी. (2020). स्वास्थ्य और आहार. लखनऊ: लोकभारती।
11. मिश्रा, पी. (2021). भारतीय आहार प्रणाली का अध्ययन. वाराणसी: ज्ञानदीप प्रकाशन।
12. यादव, एम. (2021). भारतीय थाली का पोषण मूल्य. पटना: ज्ञान प्रकाशन।
13. वर्मा, एल. (2022). पारंपरिक भोजन और आधुनिक जीवन. दिल्ली: अकादमिक प्रेस।
14. वर्मा, एस. (2019). पोषण शिक्षा के सिद्धांत. नई दिल्ली: शैक्षिक प्रकाशन।
15. शर्मा, आर. के. (2018). गृह विज्ञान का परिचय. विश्वविद्यालय प्रकाशन।
16. शुक्ला, एस. (2019). गृह विज्ञान में पोषण का महत्व. कानपुर: प्रकाशन संस्थान।
17. शेरी, जी. पी. (2017). पोषण एवं आहार विज्ञान. अग्रवाल पब्लिकेशन्स।
18. श्रीवास्तव, डी. एन., एवं अग्निहोत्री, वर्तिका. (2020). आहार विज्ञान एवं पोषण. साहित्य भवन।
19. सिंह, ए. (2021). भारतीय खाद्य परंपरा. वाराणसी: ज्ञानदीप।
20. सिंह, बृन्दा. (2022). आहार विज्ञान एवं पोषण. पंचशील प्रकाशन।