

भोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य : एक विश्लेषण

अनामिका चौहान

गृह विज्ञान विभाग, चमन लाल महाविद्यालय, लण्डौरा, हरिद्वार 247664 (उत्तराखण्ड)

[ई-मेल: chauhanana6252@gmail.com]

सारांश: भोजन मनुष्य के स्वभाव को काफी हद तक प्रभावित करता है, मनुष्य द्वारा चुना जाने वाला भोजन व पोषक तत्व उसके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है। भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक व नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विशिष्ट पोषक तत्व व्यक्ति के संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और भावनाओं को प्रभावित करते हैं। मुख्यतः मानसिक विकार के रोगियों में ओमेगा-3 की कमी तथा अन्य पोषक तत्वों की कमी पायी जाती है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह है कि भोजन व मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध को दर्शाने वाले विभिन्न शोधों का समीक्षात्मक अध्ययन करके यह ज्ञात करना है कि भोजन तथा मानसिक स्वास्थ्य किस प्रकार से सम्बन्धित है तथा भोजन का मानसिक विकारों पर किस प्रकार से प्रभाव पड़ता है।

Food & mental health: An analysis

Anamika Chauhan

Department of Home Science, Chaman Lal Mahavidhyalya, Landhaura, Haridwar 247664 (Uttarakhand)

[Email: chauhanana6252@gmail.com]

Abstract

Food affects human nature to a great extent. Food and nutrients chosen by humans affect their mental health. Nutrients present in food have positive and negative effects on a person's mental health. Specific nutrients are cognitive of personality. Affect processes and emotions, mainly in patients with mental development, omega-3 deficiency and other nutrients are found. The main objective of the present study is to critically study various researches showing the relationship between food and mental partner, to find out how food and mental health are related and how food affects mental disorders.

प्रस्तावना

भोजन जीवन की प्रथम आवश्यकता है। मनुष्य भोजन ग्रहण करता है, जिससे उसे ऊर्जा प्राप्त होती है, उसी ऊर्जा से मनुष्य का शरीर कार्य करने में सक्षम होता है। प्रकृति ने मानव को विभिन्न प्रकार के भोजन प्रदान किया है। कुछ भोजन ऐसा होता है जिसे कच्चा प्रयोग में लाया जाता है, जबकि कुछ भोजन पका कर खाने योग्य होता है। यह भोजन जब मानव द्वारा खाया जाता है, तो पाचक अंगों द्वारा उसे पचाया जाता है, जिससे मानव के शरीर की वृद्धि व विकास होता है, उसके शरीर के ऊतकों का निर्माण होता है, भोजन मानव शरीर के किसी ईंधन के समान होता है, जैसे किसी मशीन को चलाने के लिए ईंधन की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार शरीर को चलाने के लिए

भोजन रूपी ईंधन की आवश्यकता होती है। भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों से मानव शरीर स्वस्थ व निरोगी बना रहता है। भोजन व स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। उत्तम व सन्तुलित भोजन से मानव स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। लेकिन भोजन केवल शारीरिक रूप से ही सहायक नहीं होता, बल्कि मानसिक रूप से भी मानव को प्रभावित करता है। मानव का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य जीवन के बहुत से क्षेत्रों को विकसित करता है। आधुनिक समय में मनुष्य को तनाव, चिंता व अवसाद जैसी समस्याएं होना आमबात हो चुकी है, चिंता व तनाव के अनेक कारण हो सकते हैं लेकिन अनुसंधानों से ज्ञात हो चुका है कि भोजन भी चिंता व तनाव का कारण हो सकता है। यदि संतुलित

भोजन नहीं खाया जा रहा है तो इससे भी व्यक्ति में अवसाद उत्पन्न होते हैं।

जोसेफ फर्थ के अनुसार, कम पोषण भी खराब मूड पर व्यवहार का एक कारण हो सकता है और आहार में सुधार न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि लोगों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद कर सकता है। अवसाद और चिंता दुनियाभर में सबसे आम मानसिक बीमारी है जोकि एक बड़े हिस्से से लोगों के कार्य क्षेत्रों को प्रभावित कर रही है। ऐसी स्थिति के निदान के लिए केवल चिकित्सकीय निदान ही नहीं बल्कि भोजन व जीवन प्रबंधन अतिआवश्यक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के एक शोध से ज्ञात होता है कि रिफाइंड व अधिक सफेद मीठा खाने से चिंता और अवसाद दोनों के बढ़ने का खतरा रहता है साथ ही शोधों से ज्ञात हुआ कि फलों, सब्जियों, नट्स व डेयरी उत्पादों के सेवन से अवसाद की स्थिति कम होती है। इसी प्रकार कैफीन युक्त भोजन के सेवन से भी चिंता व तनाव की समस्या उत्पन्न होती है। यदि कैफीन की थोड़ी मात्रा में सेवन किया जाये तो इसका कोई असर नहीं देखा गया है लेकिन अधिक मात्रा में लेने से व्यक्ति चिंता, तनाव व अनिद्रा का शिकार हो जाता है। भोजन एक मनोवैज्ञानिक अवस्था में विकल्प का कार्य करता है। जैसे यदि व्यक्ति को किसी प्रकार का तनाव है तो उस समय में आरामदायक खाद्य पदार्थों के सेवन से उसका तनाव कुछ मात्रा में कम किया जा सकता है।

लखन एवं विएरा (2008)- के अनुसार, विकसित देशों में आहार की गिरावट के साथ सह-संबंध में मानसिक स्वास्थ्य विकारों की व्यापकता बढ़ गई है और इसके परिणामस्वरूप पोषण संबंधी कमियां कुछ मानसिक विकारों से जुड़ी हैं। मानसिक विकार के रोगियों में देखी जाने वाली सबसे आमपोषक तत्वों की कमी में ओमेगा-3, फैटी एसिड, विटामिन-बीआदि की कमी देखी गई है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2019) के अनुसार, मानसिक विकार आमतौर पर असामान्य विचारों, भावनाओं, व्यवहार और दूसरों के साथ सम्बन्धों की विशेषता होती है, जोकि व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करते हैं। इसका एक मुख्य कारक उस व्यक्ति का आहार भी हो सकता है।

हिडा का (2012) के अनुसार, विकसित देशों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों में बढ़ोतरी होने का मुख्य कारण अधिक कुपोषित, गतिहीन व धूप की कमी तथा अनिद्रा आदि है। अनुचित जीवन शैली अवसाद का कारण है।

भोजन एवं मानसिक दशा

किसी व्यक्ति की भावनाएं एवं उसके आहार में सम्बन्ध को उसको मस्तिष्क तथा उसके जठर यंत्र सम्बन्धी मार्ग का सम्बन्ध प्रभावित करता है जैविक रूप से देखा जाए, तो मनुष्य का जीआई ट्रेक्ट जीवाणुओं का घर होता है जो उत्पादन रासायनिक पदार्थों को प्रभावित करते हैं जोकि मनुष्य के मस्तिष्क को लगातार संदेश देने का कार्य करते हैं, जिनका उदाहरण होता है डोपामाइन तथा सेरोटोनिन यदि मनुष्य अच्छा व पौष्टिक भोजन खाता है तो वह जीवाणुओं के विकास को प्रभावित करता है जोकि रसायन उत्पादन में सकारात्मक से रूप प्रभावित करता है, जिससे मनुष्य की मानसिक स्थिति विकसित होती है। अध्ययनों से ज्ञात हो चुका है कि संपूर्ण व स्वच्छ आहार मनुष्य में अवसाद व चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

जैविकता से भिन्न मानव मनोवैज्ञानिक अवस्था पर भोजन का सीधा प्रभाव पड़ता है यदि किसी व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक दशा अच्छी नहीं है तो भोजन विकल्प में बदलाव लाकर व्यक्ति का व्यवहार व मानसिक स्थिति में भी बदलाव लाया जा सकता है, क्योंकि तनाव से भूख में परिवर्तन एक- सामान्य मानव अनुभव होता है। भोजन के पोषक गुणव्यक्ति के व्यवहार व भावना से सम्बन्धित मस्तिष्क के कार्यों पर प्रभाव डालते हैं। भोजन का स्वाद, गंध या भूख से राहत आदि तत्व व्यक्ति की संवेदी उत्तेजना पर सीधा प्रभाव डालती है। एक लोकप्रिय धारणा है कि चॉकलेट खाने से व्यक्ति को खुशी प्राप्त होती है, यह सत्य है कि क्योंकि कैफीन और थियोब्रोमाइन, मीठे स्वाद के साथ मानसिक तंत्र को उत्तेजित करने में सहायक होता है। मानव शरीर में न्यूरोट्रांसमीटर आवश्यक अमीनो एसिड तथा ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सिलेज की उपस्थिति में बनता है जोकि अवसाद व चिंता की स्थिति से निकालने में सहायक होता है।

प्रोटीन का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रोटीन का सेवन, अमीनो एसिड युक्तहोने के कारण, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। व्यक्ति के मूड को प्रभावित करने वाले न्यूरोट्रांसमीटर अमीनो एसिड से बने होते हैं। टाइरोजिन से डोपामाइन, ट्रिप्टोफैन से सेरोटोनिन इन सभी अमीनो एसिड से व्यक्ति की भावनाओं पर प्रभाव पड़ता है। ट्रिप्टोफैन युक्त भोजन मस्तिष्क में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है। फेनिल एलानिन या टायरोसिन युक्त आहार पूरक सर्तकता और उत्तेजना पैदा करते हैं जोकि मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन में सहायक होते हैं। एक उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन आहार में सभी आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं।

उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों में माँस, दूध और अन्य डेयरी उत्पाद आदि में शामिल होते हैं। अलग-अलग अमीनो एसिड मस्तिष्क के कार्य करने की क्षमता पर प्रभाव डालते हैं।

कार्बोहाइड्रेट का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

कार्बोहाइड्रेट जोकि पॉलीसैकेराइड के रूप में जीव की संरचना और कार्य में महत्वपूर्ण योगदान देता है। यह पॉलीसैकेराइड मनुष्य में मनोदशा तथा व्यवहार को प्रभावित करते हुए भी पाए गये हैं। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर भोजन खाने से शरीर में इंसुलिन का स्राव होता है जोकि रक्त शर्करा को कोशिकाओं में जाने के लिए मददगार है। रक्त शर्करा का उपयोग ऊर्जा के लिए शरीर करता है साथ ही यह मस्तिष्क में ट्रिप्टोफैन के प्रवेश में भी सहायक होता है। कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार अवसाद की स्थिति को दूर करने में सहायक होता है। सेरोटोनिन रसायन व्यक्ति की खुशी का कारण होता है।

ओमेगा-3 का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मैरी एफिस्टेड (2016) के अनुसार, अपने शोध में 72 अवसाद से ग्रस्त व्यक्तियों पर शोध किया, जिसमें उसने 12 सप्ताह तक ओमेगा-3 का प्रयोग किया। उसने पाया कि ओमेगा-3 प्रयोग करने वाले 77 प्रतिशत व्यक्तियों में तेजी से सुधार आया है और उनका प्रदर्शन भी बेहतर हुआ है। ओमेगा-3 ब्रेन का आवश्यक घटक होता है, इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होता है जो दिमाग में सूजन होने से रोकता है। ओमेगा-3 दिमागी बीमारी अल्जाइमर, डिमेंशिया और बाइपोलर डिज़ीज से रक्षा करता है। यदि शरीर में ओमेगा-3 की कमी हो तो व्यक्ति में डिप्रेशन के लक्षण शुरू हो सकते हैं। शोधों के अनुसार, मस्तिष्क के ग्रेमैटर में 50 प्रतिशत फैटी एसिड होते हैं जोकि पॉली अनसैचुरेटेड (PUFA) होते हैं, जिनमें से 33 एवं प्रतिशत ओमेगा-3 की श्रेणी के होते हैं (राव एट एल, (2008)। मस्तिष्क की कोशिकाओं में झिल्ली के संरचनात्मक और कार्यात्मक घटक, जो एक लिपिड-समूह अंग है, में ध्रुवीय फॉस्फोलिपिड्स स्पिनगोलिपिड्स और कोलेस्ट्रॉल शामिल हैं। मस्तिष्क में ग्लिस रॉस्फॉस्फोलिपिड्स में आवश्यक फैटी एसिड, लिनोलिक एसिड और लिनोलेनिक एसिड में प्राप्त पीयूएफ का उच्च अनुपात होता है। मस्तिष्क में मुख्य PUFA DHA है, जो ओमेगा-3 फैटी एसिड आदि से प्राप्त होता है।

एंटीऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मानव मस्तिष्क उच्च चमापचय भार और ऑक्सीडाइजेबल सामग्री की प्रचुरता के कारण ऑक्सीडेटिव क्षति के लिए

अतिसंवेदनशील होता है जैसे पॉली-असंतृप्तफैटी एसिड जो तंत्रिका कोशिकाओं के प्लाज्मा झिल्ली का निर्माण करते हैं बहुत से एंटीऑक्सीडेंट तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। डॉ. नायडू के शोध के अनुसार एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। एंटीऑक्सीडेंट अणु शरीर में उपस्थित मुक्तकणों के प्रभाव को कम करने में सहायक होते हैं जोकि मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं एंटीऑक्सीडेंट तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

विटामिन का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

बेंटनडी, हॉलर (1995) के अनुसार, विटामिनों का मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। विटामिन-डी, विटामिन-बी कॉम्प्लैक्स आदि मनुष्य के संज्ञानात्मक कार्यों को प्रभावित करता है। कोबालिन के साथ अनुपूरण बुजुर्गों में मस्तिष्क और संज्ञानात्मक कार्यों को बढ़ावा है। मनुष्य ने विटामिन बी-12 की कमी होती है तो उनमें संज्ञानात्मक परिवर्तित लक्षण देखने को मिलते हैं।

परिणाम

मानसिक बीमारी या मानसिक स्वास्थ्य पर आहार का प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता है, क्योंकि लेकिन अनेक शोधों से ज्ञात हो चुका है कि पोषक तत्वों की कमी से मनुष्य का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। पोषक तत्व आणविक प्रणालियों पर कार्य करके अनुभूति को प्रभावित करते हैं।

मानसिक विकारों के विकास में पोषक तत्वों की कमी से प्रभाव पड़ता है व्यक्ति का आर्थिक मात्रा में भोजन ग्रहण करना उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का लेना। संतुलित और विविध आहार का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

सन्दर्भ

1. अनीता सिंह, आहार एवं पोषण विभाग, स्टार पब्लिकेशन्स, आगरा (2021)
2. समाज में स्वास्थ्य एवं पोषण की धारणा News Bolg (2023)
3. ओमेगा-3 की कमी से होने वाले रोग : न्यूज-18, (2022)
4. एंडरबर्ग, आर.एच., हेनसनसी। फेनेंडर एमा, रिचर्ड, जेई, डिक्सन, एसएल, निस्ब्रांड्ट एच।, बर्गक्विस्ट, एफ और स्किबिका।, के.पी., 'पेट-व्युत्पन्न हार्मोनश्रेलिन आवेगी व्यवहार

- को बढ़ाता है। “ न्यूरो साइको फार्मकोलॉजी अमेरिकन कॉलेज। 41 (5) 1199-12091 doi 10.1038/npp.2015.297
5. गोलज मैन डी। कनाडा ई अध्ययन: एस.एस.आर.आई. हड्डी प्रैक्चर जोखिम में वृद्धि करता है। आईइंटेर्न मेड। 2007; 167 : 188-94
 6. बेंटनडी, हॉलरजे, फोर्डिजे। एक साल के लिए विटामिन सप्लीमेंट मूड में सुधार करता है। 1995, 32:98-105
 7. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान: अवसाद। राष्ट्रीय मानसिक सेहत संस्थान। 2000 (अमेरिकन स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग, बेथेस्था (एमडी)। सितम्बर 2002।
 8. मानसिक स्वास्थ्य, ओन लीगाई हेल्थ : अमेरिकन साइक्रेटिक एसोसिएशन।
 9. फुड एफेक्टमूड, नव भारत टाइम्स : (2021)
 10. ग्रीन वुडसीई, विनोकुरजी। उच्च व सावाले आहार, इंसुलिन प्रतिरोध और घटते संज्ञानात्मक कार्य। न्यूरोबिओल एजिंग। 2005, 26:42-45