

## विटामिन P: स्वाद, सुख और सेहत का संगम

क्या आपका पसंदीदा खाना है? ज़रूर होगा — क्योंकि इंसान स्वभाव से ही खाने में आनंद ढूँढ़ते हैं।

खाना सिर्फ भूख मिटाने का जरिया नहीं, बल्कि जीवन का सुखद हिस्सा है। जब हम भोजन का स्वाद लेते हैं और उसका आनंद उठाते हैं, तो न सिर्फ पाचन बेहतर होता है, बल्कि खाने के साथ हमारा रिश्ता भी मजबूत होता है। यह मानसिक रूप से संतुलित खाने की दिशा में भी एक कदम हो सकता है।

कई बार, “विटामिन P” — यानी भोजन से मिलने वाला **Pleasure (आनंद)** — उतना ही ज़रूरी होता है जितना आपकी थाली में मौजूद पोषण।

आइए जानें, क्यों खाने का आनंद लेना भी एक ज़रूरी पोषण तत्व है।

### खाने से मिलने वाला आनंद: एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

खाने का आनंद सिर्फ ज्ञायके तक सीमित नहीं, यह एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रक्रिया भी है।

शोध बताते हैं कि जब हम किसी चीज़ का स्वाद लेते हैं और उसे सच में एंजॉय करते हैं, तो हमारे मस्तिष्क में डोपामिन नामक "फील गुड" हार्मोन रिलीज़ होता है। यह हार्मोन हमें खुश, शांत और प्रेरित महसूस कराता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, भोजन का आनंद लेने से हमारा शरीर बेहतर तरीके से पाचन और पोषक तत्वों का अवशोषण करता है। जब हम खाने के दौरान रिलैक्स रहते हैं, तो शरीर की नर्वस सिस्टम "रेस्ट एंड डाइजेस्ट" मोड में आ जाती है, जिससे पोषण ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है।

2011 के एक पुराने शोध के अनुसार, मोटापे से ग्रस्त लोगों में डोपामिन की संवेदनशीलता में गड़बड़ी हो सकती है, जिसके कारण वे भोजन से आनंद पाने के लिए अधिक खाते हैं।

संक्षेप में, आनंदपूर्वक खाना सिर्फ स्वाद नहीं बढ़ाता — यह आपके स्वास्थ्य को भी संवारता है।

## **आनंद से भरपूर भोजन = बेहतर पोषण और सेहत**

एक बड़ी समीक्षा (2020) में पाया गया कि भोजन से आनंद लेने का सीधा संबंध बेहतर डाइट और पोषण से है।

कई शोध बताते हैं कि जो लोग खाने का सच्चा स्वाद और सुख उठाते हैं, उनकी पोषण स्थिति और खाने की गुणवत्ता बेहतर होती है।

इंट्यूटिव ईटिंग विशेषज्ञ सारा गोल्ड अंजलोवार कहती हैं, “स्वस्थ खाना स्वादहीन होना ज़रूरी नहीं। जब हम स्वाद लेकर खाते हैं, तो संतुष्टि बढ़ती है और ओवरईटिंग की संभावना घटती है।”

संक्षेप में, अगर आप सेहतमंद खाने से भी आनंद लेना सीख जाएँ — तो वो आपकी सेहत के लिए दवा से कम नहीं।

## **भोजन से भावनात्मक जुड़ाव और पोषण**

भोजन केवल शरीर का ईंधन नहीं, बल्कि **भावनाओं, रिश्तों और संस्कृति** का ज़रिया भी है। यह हमारे मन और आत्मा को भी पोषण देता है। आइए जानें कैसे:

### **सामाजिक जुड़ाव का माध्यम**

खाने के बिना कोई भी पार्टी अधूरी लगती है। साथ मिलकर भोजन करना **खुशी और संबंधों को मज़बूत** करता है।

### **सुकून और आराम देने वाला**

बीमारी में गर्म सूप या दाढ़ी की याद दिलाने वाला खाना हमें **भावनात्मक राहत** देता है। जब हम भोजन से सच में जुड़ते हैं, तो यह सिर्फ पेट नहीं, मन भी भरता है।

### **डाइट कल्वर की बंदिशों से आज़ादी**

जब हम बिना अपराधबोध के सभी तरह के भोजन को स्वीकारते हैं, तो शरीर और मन को भोजन के प्रति विश्वास और आज़ादी का अनुभव होता है।

### **संस्कृति से जुड़ाव**

हर परंपरागत व्यंजन हमारी पहचान और विरासत से जुड़ा होता है। ऐसे भोजन को अपनाना मानसिक सेहत और आत्म-सम्मान के लिए ज़रूरी है।

**आनंद से खाना बनाम भावनात्मक खाना: क्या फर्क है?**

अक्सर कहा जाता है कि **भावनात्मक खाना नुकसानदायक** हो सकता है — क्योंकि यह बिना भूख के खाने की आदत डालता है। लेकिन इसे समझने की जरूरत है।

### **भावनात्मक खाना**

जब हम तनाव, अकेलापन या **boredom** जैसे भावों से निपटने के लिए खाना खाते हैं — तब यह एक **भावनात्मक प्रतिक्रिया** बन जाती है, न कि स्वाद लेने की प्रक्रिया।

### **आनंद से खाना**

जब आप सच में खाने का **स्वाद, बनावट और अनुभव** महसूस करते हैं — जैसे ठंडी आइसक्रीम का लुक़ या ताजे फलों का आनंद — तो यह **सजग और संतोषजनक अनुभव** होता है।

विशेषज्ञ कहती हैं,

"भावनात्मक खाने में अक्सर खाना सिर्फ भावों को दबाने का ज़रिया बन जाता है, जबकि आनंद से खाना एक संतुलित और जुड़ा हुआ अनुभव होता है।"

### **संकेत क्या है?**

अगर खाने के बाद संतोष और खुशी मिली — बिना अपराधबोध के — तो आप सही दिशा में हैं।

### **आनंद + पोषण = सहेत का परफेक्ट मेल**

खाने का आनंद सिर्फ स्वाद नहीं, बल्कि **शारीरिक पोषण और मानसिक संतुष्टि** भी देता है।

जब हम खाना सजग होकर और थोड़े से प्यार से तैयार करते हैं, तो अनुभव कहीं ज्यादा बेहतर हो सकता है।

**कैसे जोड़ें खाने में थोड़ा और आनंद?**

डायटिशियन अलीटा स्टोर्च कहती हैं:

"हर बार खाने को 10% और बेहतर बनाने की कोशिश करें — जैसे दलिया में थोड़ा ज्यादा दूध, सलाद में पनीर या ब्राउनी को हल्का गर्म कर लेना। इससे 'ठीक-ठाक' खाना 'वाह!' बन जाता है।"

**खाने के बाद खुद से पूछें:**

- क्या यह भोजन संतोषजनक था?
- क्या इसने मुझे अच्छा महसूस कराया?

इन सवालों से आप धीरे-धीरे अपने स्वाद और पोषण दोनों में संतुलन बना पाएंगे — और हर थाली एक खुशहाल अनुभव बन जाएगी।

*Dr. Daisy Rure*

*Assistant Professor, Psychiatry (OPD 107)*