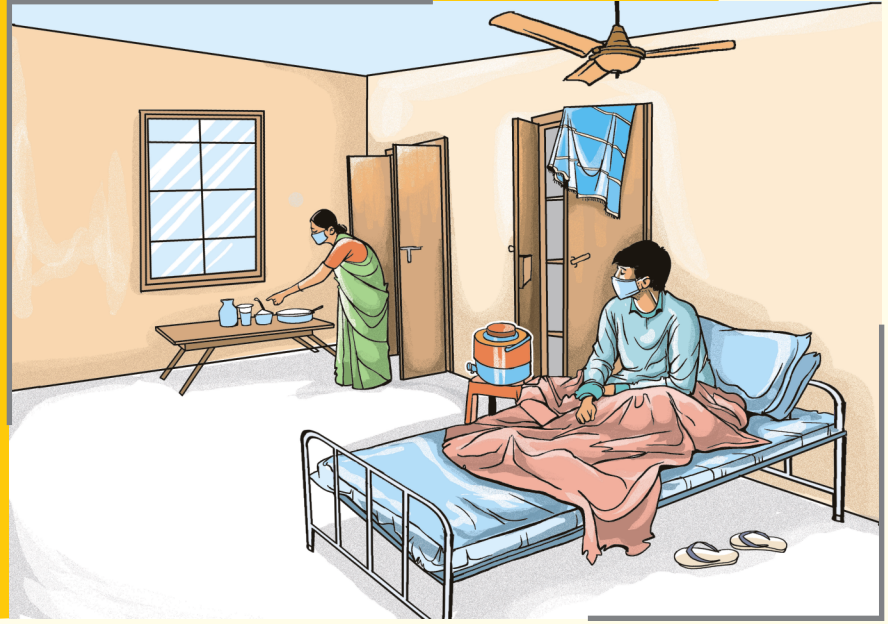


बेहतर पोषण से हारेगा कोरोना

इच्छा न हो
फिर भी
खाना है,



कोरोना से भयभीत होकर नहीं जीता जा सकता। इसमें आपका मनोबल भी काम करता है, यानी बीमारी से लड़ने की इच्छाशक्ति जो आपको लड़ने का हौसला देती है। मनोबल के लिए आपके शरीर के भीतर ऊर्जा / ताकत होना अत्यंत आवश्यक है। यह ताकत मिलती है भोजन से, अच्छे पोषण से।

बीमार होने पर सबसे पहले हमारा खाना ही छूटता है, पर याद रखें, कैसी भी परिस्थिति बने, कितना ही कष्ट क्यों न हो, आपको अपने शरीर के लिए पोषण प्राप्त करना ही है। भले खाने की इच्छा न हो पर आपको खाना तो पड़ेगा, क्योंकि खाने में उपलब्ध बहुत प्रकार की चीजें ही शरीर को बचाएंगी।

यह पर्चा आपकी मदद करेगा कि इस मुश्किल वक्त में आपको अपना पोषण स्तर कैसे बेहतर रखना है।

इस वक्त बेहतर पोषण क्यों है सबसे जरूरी?

- जब शरीर का सुरक्षा तंत्र/प्रतिरक्षा तंत्र किसी विषम स्थिति से संघर्ष कर रहा होता है, तब आपको भरपूर पोषण की सबसे अधिक जरूरत होती है।
- कोविड 19 से प्रभावित ज्यादातर लोग कम गंभीर से ज्यादा गंभीर (माइल्ड से मॉडरेट) लक्षणों के साथ ही संक्रमित और ठीक हो रहे हैं।
- ज्यादा समस्या उन लोगों के साथ है जो पहले से दूसरी बीमारियों से ग्रसित हैं, जैसे कि कैंसर, डायबिटीज या अन्य सांस की बीमारियाँ जैसे अस्थमा, टीबी, दम फूलना श्वसन तंत्र से संबंधित बीमारियाँ हैं और उनकी उम्र ज्यादा हो गई है।

पोषण का मतलब क्या है ?

पोषण का मतलब होता है आपके भोजन की थाली में सभी पोषक तत्व रहें। भोजन में मुख्यतः प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन्स और मिनेरल्स होते हैं। इन सभी तत्वों के संतुलन से ही आपके शरीर की जरूरत पूरी होती है। इसको इस तरह से समझिए कि आपकी थाली में जितने रंग का खाना होगा, आपका भोजन उतना ही समृद्ध होगा, कम से कम चार रंगों का खाना तो होना ही चाहिए। सामान्यतः हर दिन आपके भोजन में ऐसी विविधता होनी चाहिए, फिर यदि आप कोविड संक्रमण से प्रभावित हो गए हैं उस स्थिति में भी आपको पोषण बिल्कुल नहीं छोड़ना है।



कोविड-19 में रखें पोषण आहार का विशेष ध्यान

1. पानी

- हर व्यक्ति को अपने हर बीस किलो वजन पर एक लीटर पानी की जरूरत होती है। जैसे यदि आप साठ किलो के हैं तो आपको एक दिन में न्यूनतम तीन लीटर पानी जरूर पीना है।
- संक्रमण से प्रभावित व्यक्ति को गरम या कुनकुना पानी थोड़ी-थोड़ी देर में पीते रहना चाहिए।

- ### 2. अन्य तरल पदार्थ -
- नारियल पानी सबसे बेहतर एंटी ऑक्सीडेंट तत्व है। खीरा, खरबूज, तरबूज, ताजा दही, मट्ठा, नींबू पानी भी अच्छे एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में लिए जा सकते हैं।



3. **विटामिन-सी** - विटामिन सी के स्रोत जैसे संतरा, नींबू, आंवला, अंगूर आदि का उपयोग भोजन में आवश्यक रूप से करें।

4. **प्रोटीन** - प्रोटीन के बहुत सारे विकल्प हैं जिन्हें हमें अपने भोजन में शामिल करना चाहिए।

- शाकाहारी भोजन - दालें, मूंगफली, बादाम, अखरोट, राजमा, मटर, सोयाबिन, चीज आदि।
- मांसाहारी भोजन - अंडे, चिकन, मछली आदि।



5. **रसोई की अन्य उपयोगी चीजें** - अदरक, लौंग, तुलसी, जीरा, आंवला, शहद, ग्रीन टी, नींबू मिली काली चाय, खड़ा धना, सोंठ, हल्दी, तेजपत्ता, कालीमिर्च, दालचीनी, कलौंजी, हरी इलायची, बड़ी इलायची आदि का उपयोग आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है।

6. **सामान्य आहार** - अपने आहार में विविधता लाएं जिसमें सभी खाद्य समूह शामिल हों, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जैसे - अनाज, दालें, तेल एवं घी, फल, सब्जियाँ, फलियाँ (जैसे दाल, सेम), नट/गिरीदार और साबुत अनाज (जैसे अशोधित मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ आदि) और जानवरों/पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थ (जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध) सब्जियों और फल को अधिक ना पकाएं, इससे महत्वपूर्ण विटामिन्स की हानि हो सकती है।

भारतीय खाना - जिन मसालों का प्रयोग हर आम भारतीय घरों में होता रहा है जैसे हल्दी, कालीमिर्च, अदरक, लहसुन, तुलसी और अन्य ढेर सारी चीजें, वह कोविड 19 के संदर्भ में शरीर की इम्युनिटी यानी बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने और जल्दी ठीक करने के नजरिए से बेहतर पाया गया है।

सभी के लिए सामान्य आहार संबंधी सुझाव

- प्रत्येक दिन बार-बार कम मात्रा में नियमित भोजन करें।
- चीनी, तेल/घी/वसा/नमकयुक्त भोजन कम करें।
- नाश्ते में कच्ची सब्जियाँ (अच्छी तरह से धोकर) और ताजे फल लें।
- केवल खाना ही पर्याप्त नहीं है, खाने के साथ ही पर्याप्त और गहरी नींद लेना भी आवश्यक है।
- तनाव नहीं लें, रोजाना योगासनों का अभ्यास करें। कम से कम 30 मिनट तक प्राणायाम और योगासन करें।
- प्रतिदिन 5 ग्राम से कम (लगभग 1 चम्मच) आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करें।
- शक्कर की मात्रा भी 20 से 25 ग्राम प्रतिदिन तक कम करें।
- ऐसे पदार्थ जिनमें सोडियम की मात्रा अधिक हो, सोया, चिली, फिश सॉस, बटर सॉस, ब्राउन सॉस को कम करें।
- यदि आप चाय, कॉफी लेते हैं तो उनकी मात्रा भी सीमित करें।
- अपने पोषण पर आप आहार विशेषज्ञ से विशेष सलाह मशविरा कर अपना विशेष आहार प्लान बनवा सकते हैं।
- ग्रामीण क्षेत्र में अपनी आंगनवाड़ी दीदी से संपर्क करके या फोन करके विशेष सलाह ले सकते हैं।
- कोशिश करें यदि आपके पास जगह उपलब्ध है तो अपना किचन गार्डन तैयार करें और उसमें जैविक तरीकों से साग—भाजी खुद उगाएं और उनका अपने खाने में इस्तेमाल करें।



भोजन बनाने से पहले अच्छे से साबुन से हाथ धोएं और सब्जियों को दो-तीन बार धोकर इस्तेमाल करना चाहिए।

कोविड-19 में गर्भवती महिलाओं एवं बच्चों का विशेष ध्यान

- गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के पहले तीन माह में तीन बार मुख्य भोजन और एक बार पौष्टिक नाश्ता का सेवन करना चाहिए; दूसरी और तीसरी तिमाही में तीन बार मुख्य भोजन और दो बार पौष्टिक नाश्ता दिया जाना चाहिए।
- गर्भावस्था के दूसरी और तीसरी तिमाही में भोजन के बाद रोजाना दो कैल्शियम की गोलियों का सेवन करें और कैल्शियम की गोलियों को बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद तक जारी रखें।
- पहली तिमाही में एक फोलिक एसिड टैबलेट रोजाना लें। दूसरी और तीसरी तिमाही में रोजाना एक आईएफए टैबलेट का सेवन करें और बच्चे के जन्म के 6 महीने तक जारी रखें। खाने के 1 घंटे बाद आईएफए की गोली, खट्टे फल और नींबू पानी के साथ लें।
- एक शिशु के लिए छह माह तक मां का दूध ही पर्याप्त पोषण है। इस अवस्था में कोई मां या कोई शिशु संक्रमण से प्रभावित हो जाता है तो भी उसे मां का दूध मिलना चाहिए। स्तनपान से पहले साफ—सफाई, हाथ धोना और मास्क पहनकर ही बच्चे को स्तनपान करवाना चाहिए।
- यदि माँ को बुखार, सूखी खांसी, साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं तो –
 - तत्काल डॉक्टर से संपर्क करें और उनके द्वारा बताई गयी बातों का ध्यान रखें।
 - जब बच्चे से सम्पर्क हो तो मास्क पहनें।
 - खांसते या छींकते समय अपने मुँह, रुमाल या टिश्यु से ढकें।
 - खांसते या छींकने के बाद बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में साबुन से 40 सेकेण्ड तक हाथ धोएं।
 - किसी भी वस्तु या सतह को छूने के पहले उसे सेनीटाइज करें।
- कोविड-19 के नियमों का पालन करें और अपना टीकाकरण करवाएं। यह पूरी तरह सुरक्षित है।



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के 11 उपाय

(आयुष मंत्रालय के सुझाव)

- पूरे दिन में गर्म/कुनकुना पानी पिएं।
- रोजाना योगासनों का अभ्यास करें। कम से कम 30 मिनट तक प्राणायाम और योगासन करें।
- खाना पकाने में रोजाना हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का इस्तेमाल करें।
- रोजाना सबेरे एक चम्मच (10 ग्रा.) च्यवनप्राश का सेवन करें। डायबिटीज से पीड़ित लोग शुगर फ्री च्यवनप्राश खाएं।
- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ और मुनक्का का काढ़ा बना कर दिन में एक या दो बार सेवन करें। इसमें जरूरत के अनुसार गुड़ यानी बूकारस मिला सकते हैं।
- हल्दी मिला दूध पिएं। 150 मिली. गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाएं। ऐसा दूध दिन में एक या दो बार पी सकते हैं।
- तिल तेल या नारियल तेल या घी को दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं। ऐसा दिन में एक या दो बार सुबह या शाम को करें।
- एक चम्मच तिल तेल या नारियल तेल को मुँह में भरें। इसे दो-तीन मिनट तक मुँह में ही घुमाएं इसके बाद उगल दें। इसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। ऐसा दिन में एक या दो बार करें।
- **खांसी आने या गला खराब होने पर उपाय** – ताजा पुदीना या अजवाइन की भाप दिन में एक या दो बार लें।
- गले में खराश या खांसी होने पर लौंग पाउडर को शहद या शक्कर में मिलाकर दिन में दो-तीन बार लें।
- ऊपर दिए गए उपाय आम खांसी जुकाम के लिए हैं, फिर भी आपको सलाह है कि यदि ऐसे लक्षण दिखाई दें तो नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम) – कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत संकलित और प्रकाशित

विकास संवाद समिति

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे), बावड़िया कलां,

भोपाल, मध्य प्रदेश-462 039. फोन – 0755-4252789, E-mail : office@vssmp.org, www.vssmp.org

