

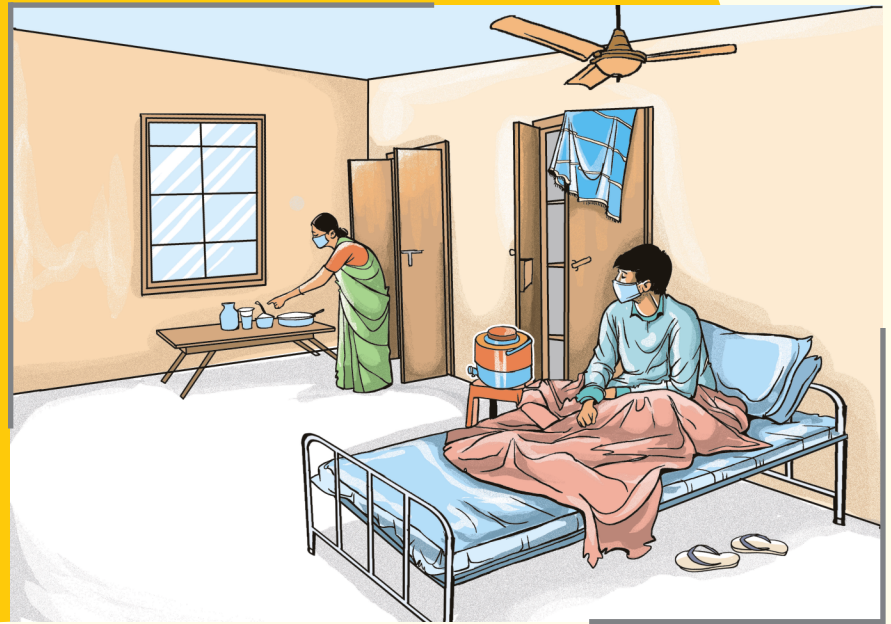
कोविड - 19



दूसरी लहर
बड़ा खतरा

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 परचा 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 महज दो या तीन बार पांच रोटी और सब्जी खाना नहीं होता। पोषण का मतलब तब होगा जबकि आपके भोजन की थाली में सभी पोषक तत्व रहें। भोजन में मुख्यतः प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड और वसा होते हैं, विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं। इन सभी तत्वों के संतुलन से ही आपके शरीर की जरूरत पूरी होगी। इसको इस तरह से समझाया जाता है 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, चाहे जिस भी रूप में आप लें।

| पोषक तत्व | स्रोत |
|--------------------|---|
| प्रोटीन | दालें, अंडे, पनीर, दही, दूध, अखरोट, बादाम, सोयाबीन, पिस्ता, चिकन, ओट्स, पालक, कोदो, कुटकी, राजगीरा।  |
| कार्बोहाइड्रेड | गेहूं, ज्वार, मक्का, बाजरा, मोटे अनाज तथा चावल और ताजे फल अंगूर, नाशपाती, बेरी, वसा, घी, मक्खन, वनस्पति घी, सरसों, सोयाबीन व मूंगफली का तेल, खोया, दही, सरसों के बीज, गिरीदार फल, कच्चा नारियल, बादाम, काजू, मूंगफली, अंडे व मांस।  |
| विटामिन सी और जिंक | आंवला, मुनगा फली और पत्ती, अमरूद, संतरा, खट्टे फल, नींबू, आम, अनानास, शिमला मिर्च, पपीता, कद्दू के बीज, राजमा, डार्क चॉकलेट, खरबूजा, करेला, फूलगोभी, ग्वारफली।  |



पानी कितना जरूरी

जिन लोगों को अच्छा पानी पीने की आदत होती है वह कई तरह के विकारों से बचे रहते हैं। कितना पानी एक दिन में पीया जाये उसका एक सामान्य सा गणित है कि 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। कोविड में पानी पीना और जरूरी हो जाता है। पानी पीते रहने से शरीर में पानी की कमी से बचे रह सकते हैं, जिसे डिहाइड्रेशन की समस्या कहते हैं और ज्यादा पानी पीने से इससे बचाव होता है, गला तर रहता है, यह संक्रमण से लड़ने में मददगार होता है। संक्रमण से प्रभावित व्यक्ति को गरम या कुनकुना पानी थोड़ी—थोड़ी देर में पीते रहने की चिकित्सकीय सलाह दी गई है। इसलिए जब आप पोषण शब्द कहें तो उसमें पानी को भी उतना ही जरूरी मानते हुए शामिल करें।



नारियल पानी पीना सबसे बेहतर बताया जाता है। इसके एंटी ऑक्सीडेंट तत्व जल्दी रिकवरी में मददगार होते हैं। इसके साथ ही खीरा, खरबूज, तरबूज भी आपके लिए बेहतर साबित होंगे। हमारे ग्रामीण इलाकों में नारियल पानी मिलना शायद संभव ना हो तो इसमें आप ताजे दही का मट्ठा बनाकर हल्का सा नमक और भुना हुआ जीरा डालकर या नींबू पानी पी सकते हैं।

कोविड में भारतीय खाना क्यों बेहतर?

भारत में जिस तरह की आहार परम्परा है यानी हमारी खानपान की आदतें हैं, उसे कोविड 19 के संदर्भ में वैश्विक रूप से बेहतर पाया गया है। 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। जरूरत इस बात की है कि इन्हें कैसे और कब इस्तेमाल करना है? कितना इस्तेमाल करना है? उसे जरूर गौर करना है। तेल का संतुलित इस्तेमाल करना है।



‘यदि हम भोजन को दवाई की तरह लेंगे तो फिर हमें दवाई को भोजन की तरह लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी’



भोजन के 3 सिद्धान्त

- गुणवत्तापूर्ण, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला।
- संतुलित, भरपूर पानी के साथ।
- साफ—सफाई के साथ बना हुआ।



कोविड की स्थिति में विटामिन सी का महत्व

कोविड में विटामिन सी पर भरपूर जोर दिया गया है। विटामिन सी को सामान्यतः हमारे भोजन में शामिल किया ही जाना चाहिए। जिन्हें कोविड संक्रमण प्रभावित कर देता है उन्हें विटामिन सी और जिंक की मात्रा गोलीयों के माध्यम से दी जाती है। बेहतर है कि हम विटामिन सी और जिंक युक्त भोजन पर पहले से ही ध्यान दें।



विटामिन सी हमारे भोजन में किन स्रोतों से आता है वह निम्न हैं— संतरा, नींबू, आंवला, पपीता, हरी पत्तेदार सब्जियां, गोभी, शिमला मिर्च, ककड़ी, गाजर, बेरी, अंगूर आदि में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी होता है।

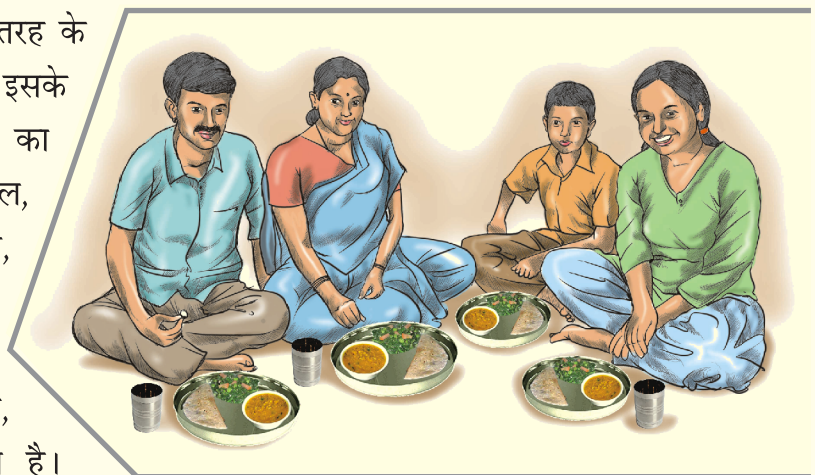
हमारे रसोई की चीजें जो इस वक्त हैं बेहद उपयोगी

अदरक, लौंग, तुलसी, जीरा, आंवला, शहद, ग्रीन टी, नीम्बू मिली काली चाय, खड़ा धना, सोंठ, हल्दी, तेजपत्ता, कालीमिर्च, दालचीनी, कलौंजी, हरी इलायची, बड़ी इलायची।

इसके साथ ही दही, लस्सी, इडली, अप्पम, उत्तपम, डोसा, रबडी, ढोकला आदि खाना भी मददगार साबित होता है। इसके साथ ही फाइबर रेशेयुक्त चीजें खाने में शामिल करने से यह भोजन को समृद्ध बनाती हैं। इसका सबसे बेहतरीन तरीका है कि सलाद खूब खाया जाए और इसमें मौसम में जितनी भी चीजें उपलब्ध हैं, उनको शामिल किया जाए। अंकुरित सामग्री को अलग से खाना श्रेष्ठकर होता है।

प्रोटीन पर खास ध्यान दें

प्रोटीन पर खास ध्यान देना चाहिए, चाहे आप शाकाहारी हों या मांसाहारी हों, दोनों ही तरह के लोगों के लिए अपने-अपने भोजन में इसके बहुत सारे विकल्प उपलब्ध हैं। प्रोटीन का सबसे बेहतरीन जरिया है दाल, तुअर दाल, उड़द दाल, चना दाल, मूंगफली, बादाम, अखरोट, पनीर सामान्यतः सभी जगह मिल जाते हैं। कद्दू के बीज, चिया सीड्स को शामिल कर सकते हैं। चीज, पीनट बटर से हाई प्रोटीन मिल जाता है।



राजमा, मटर, सोयाबीन में भी प्रोटीन मिलता है। हर

दिन दूध पीएं, एक कप दूध में आधा चम्मच हल्दी डाल देने से यह कोविड में और मददगार होता है।



यदि आप मांसाहारी हैं तो अंडे, चिकन, मछली खा सकते हैं। कोविड से प्रभावित व्यक्ति भी इन सभी चीजों को लेते हैं तो जल्दी ठीक होने में आसानी होगी। बीमारी के दौरान इनकी थोड़ी—थोड़ी मात्रा, दाल का पानी, दूध, पनीर, ड्राइ फूट्स, सूखे मेवे लेने से अतिरिक्त उर्जा मिलती रहती है।

कोविड 19 से प्रभावित हों तो कैसा भोजन करें?

कोविड संक्रमण से प्रभावित ज्यादातर लोग घरों में ही ठीक हो रहे हैं, घर पर संक्रमण के अनुकूल भोजन के लिए इन बातों का ध्यान रखना चाहिए —

- थोड़ा खाएं, लेकिन बार—बार खाएं।
- पानी पीने पर खास ध्यान दें, बार—बार पीएं, नारियल पानी बेहतर होगा।
- प्रोटीन लेते रहें, इसके लिए भी थोड़ी—थोड़ी मात्रा लेते रहें।
- सूखे मेवे लेते रहते से अतिरिक्त उर्जा मिलेगी।
- सूक्ष्म पोषक तत्वों को शामिल करें।
- केवल खाना ही पर्याप्त नहीं है, खाने के साथ ही पर्याप्त और गहरी नींद लेना भी आवश्यक है।
- तनाव नहीं लें, जितना संभव हो व्यायाम करें, योगासन करें।
- यदि सांस लेने में तकलीफ हो रही हो तो कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा को कम कर देना चाहिए, वसा कैलोरी का एक महत्वपूर्ण स्रोत है ऐसी स्थिति में वसा की मात्रा को थोड़ा बढ़ाया जा सकता है। ओमेगा 3 वाले पदार्थों को भी बढ़ाया जा सकता है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति को उल्टी या दस्त लग रहे हैं तो इसके लिए ओआरएस भी दिया जा सकता है।
- एक ही एक प्रकार का खाना देने की अपेक्षा बदल—बदल कर देने से खाने में मन लगता है।
- आंगनवाड़ी वाली दीदी, आशा कार्यकर्ता या एएनएम दीदी को सम्पर्क करके या फोन करके भी पूछ सकते हैं।

सभी के लिए सामान्य आहार सिफारिशें/सुझाव

- अपने आहार में विविधता लाएं जिसमें सभी खाद्य समूह शामिल हों, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जैसे - अनाज, दालें, तेल एवं घी, फल, सब्जियों, फलियां (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।
- प्रत्येक दिन बार—बार कम मात्रा में नियमित भोजन करें। अधिक मात्रा में खाना खाने से बचें। चीनी, तेल/घी/वसा नमकयुक्त भोजन कम करें। नाश्ते में कच्ची सब्जियाँ (अच्छी तरह से धोकर) और ताजे फल लें। स्वच्छ भोजन का सेवन सुनिश्चित करें और भोजन का सुरक्षित रखरखाव करें।



- प्रतिदिन 5 ग्राम से कम (लगभग 1 चम्मच) आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करें।
- नियमित शारीरिक व्यायाम, शरीर का आदर्श वजन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है और हड्डी, हृदय और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- रेस्तरां और कैफे में बाहर खाना खाने से बचें, इनमें भीड़ से आपके संक्रमित होने की आशंका अधिक हो सकती है। अतः घर पर ही भोजन करें।

भोजन बनाने के दौरान सुरक्षा का ध्यान

इस बात के कोई आधार नहीं मिले हैं कि भोजन से संक्रमण फैलता है, लेकिन फिर भी इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि भोजन बनाते समय पूरी सुरक्षा का ध्यान रखा जाए।

- ऐसा कोई भी व्यक्ति भोजन न बनाए जिसे खांसी, सर्दी-जुकाम, कफ, उल्टी, दस्त या बुखार आदि है। यदि बनाना मजबूरी ही है तो ऐसे व्यक्ति को मास्क लगाकर भोजन बनाना चाहिए।
- इसी तरह परोसने का भी ध्यान रखा जाना चाहिए, परिवार में यदि किसी को दिक्कत है तो ऐसा कोई व्यक्ति भोजन की बनाने—परोसने की प्रक्रिया में शामिल नहीं हो।
- बचाव के लिए बार—बार साबुन से हाथ धोते रहना अच्छा उपाय होगा।
- अपने किचन को साफ—सुथरा रखना आपको रोगमुक्त रखेगा।
- सब्जियों को लाने के बाद उन्हें दो-तीन बार साफ़ पानी से धोने के बाद धूप में बाहर रखे रहने दें, सभी सब्जियों और फलों को पानी से दो—तीन बार धोकर ही इस्तेमाल करें। बाजार में सब्जी धोने के लिए कई तरह के पदार्थ भी आ गए हैं। उनका इस्तेमाल करें। दूध के पैकेट धोकर इस्तेमाल करें।
- मांसाहार को तेज आंच पर पकाने की सलाह दी जाती है, हालांकि अभी तक ऐसे आधार नहीं मिले हैं कि मांसाहार से संक्रमण फैल रहा हो। पर बीते दिनों जानवरों में संक्रमण की खबरें आ रही हैं, हमें इस बारे में ताजा सूचनाएं और गाइडलाइन प्राप्त करते रहना चाहिए।

कोविड में गर्भवती महिलाओं के पोषण का विशेष ध्यान

- गर्भावस्था में संक्रमण का जोखिम बढ़ सकता है अतः गर्भवती महिलाओं की विशेष देखभाल करें, 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।

शिशु का पोषण

याद रखें, मां का पहला दूध शिशु का पहला टीका है। एक शिशु के लिए छह माह तक मां का दूध ही पर्याप्त पोषण है। इसके बाद भी स्तनपान जारी रहता है। इस अवस्था में कोई मां या कोई शिशु संक्रमण से प्रभावित हो जाता है तो भी उसे मां का दूध मिलना चाहिए। अब तक इस बात का कोई आधार नहीं मिला है कि मां के स्तनपान से शिशु को संक्रमण हो सकता है। हां, स्तनपान से पहले साफ—सफाई, हाथ धोना और मास्क पहनकर ही किया जाना चाहिए। लेकिन मां का दूध निकालकर बोतल से पिलाने की सलाह नहीं दी जाती है। किसी तरह का डिब्बाबंद सप्लीमेंट देना भी मना है। 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 टिशू 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।

यदि बीमार हैं तो किन चीजों को कम करें

- नमक, सामान्य दिनों की अपेक्षा 5 ग्राम प्रतिदिन तक कम करें। आयोडीन युक्त लें।
- जिनमें शक्कर की ज्यादा मात्रा होती है, प्रोसेस्ड फूड।
- 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।
- सॉफ्ट ड्रिंक, सोडा, पैकेट वाले जूस, दूध जिनमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है।
- यदि आप चाय, कॉफी लेते हैं तो उनकी मात्रा भी सीमित करें।
- एकदम अधिक खाने से बचें। थोड़ा—थोड़ा खाने से ही पाचन तंत्र ठीक होगा।



ब्लड शुगर नियंत्रित रखने के लिए यह न खाएं

कोविड संक्रमण के दौरान यह देखने में भी आ रहा है कि ब्लड शुगर का स्तर बहुत तेजी से बढ़ता है। कई बार उपचार के दौरान प्रभावित व्यक्ति को स्टेरॉइड्स भी दिए जाते हैं, इससे भी शुगर लेवल बढ़ जाता है। ऐसे में प्रभावित व्यक्ति को उपचार के दौरान और ठीक होने के दौरान बेहतर होगा कि शक्कर या मीठी सामग्री का सेवन कम करें। अतः आम, खरबूजे, तरबूज जैसे मीठे फलों का सेवन भी सीमित रखना चाहिए। इस दौरान सॉफ्ट ड्रिंक या कोल्ड ड्रिंक या ऐसे पैकेटबंद पेय पदार्थों से भी परहेज करना उचित है। अपने ब्लड शुगर स्तर की जांच करते रहने से आप अपना आहार और बेहतर कर सकेंगे।

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 मुंह में भरें। इसे दो-तीन मिनट तक मुंह 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।

कुछ और बातें

- 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 विशेष सलाह ले सकते हैं।
- याद रखें, बेहतर पोषण केवल महंगी चीजों, महंगे फलों से नहीं होता, अपने आसपास की सहज उपलब्ध चीजों से भी आपको बेहतर पोषण उपलब्ध हो सकता है।
- कोविड 19 हमें अपनी आहार संबंधी आदतों को ठीक करने का संदेश देता है, 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।



**‘इस पर्वे को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाकर
इस मुहिम के भागीदार बनें’**

(विकास संवाद द्वारा कोविड जागरुकता के लिए प्रकाशित)



विकास संवाद

ई-7/226, प्रथम तल, धन्वन्तरी कॉम्पलेक्स के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्य प्रदेश
फोन : 0755-4252789, E-mail - vikassamvad@gmail.com

