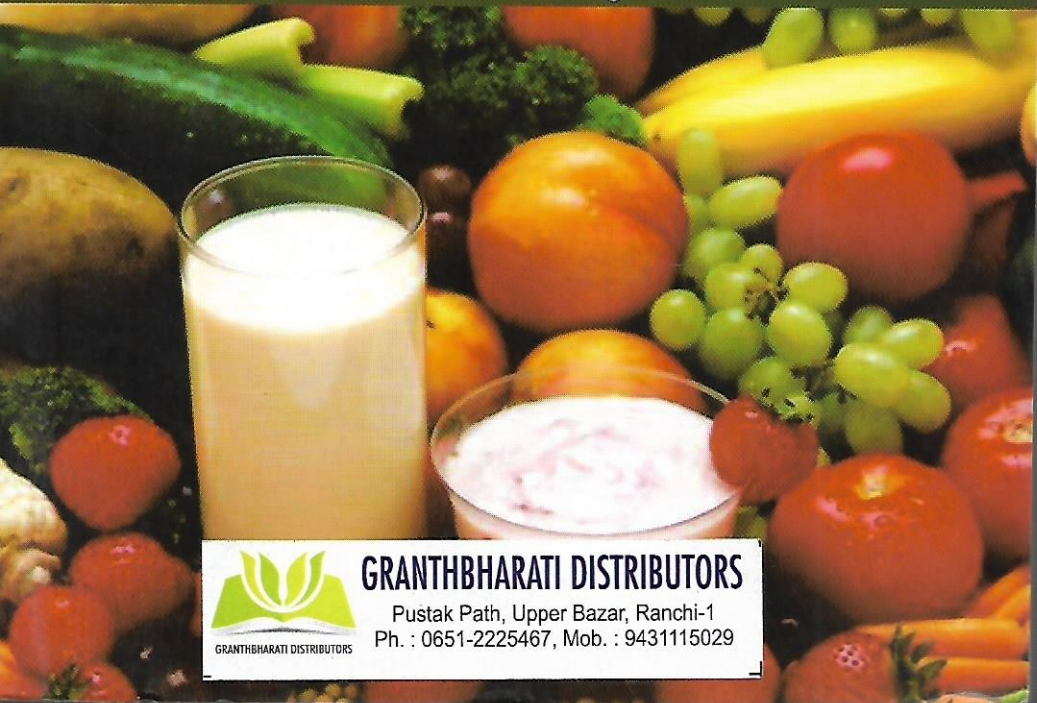




# स्वास्थ्य आहार एवं पोषण विज्ञान

मनोज विश्नोई



**GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS**

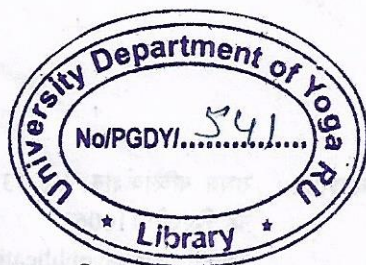
Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1  
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9431115029

# स्वास्थ्य आहार एवं पोषण विज्ञान

लेखक

मनोज विश्नोई

नेट-जेआरएफ, एम.ए.-योग



राघव पब्लिकेशन

# अनुक्रमणिका

दो शब्द (v)

## 1. स्वास्थ्य एवं स्वस्थवृत्त 1-54

स्वास्थ्य	1
व्याधि (रोग)	7
स्वस्थवृत्त	13
दिनचर्या	18
रात्रिचर्या	23
स्वास्थ्य के प्रकार	26
निद्रा	29
ब्रह्मचर्य	35
ऋतुचर्या	40

## 2. आहार परिचय, घटक एवं यौगिक आहार 55-108

आहार	55
आहार के घटक	59
जल	72
चयापचयी	75
चयापचयी दर	78
आहार को प्रभावित करने वाले कारक	81
संतुलित आहार	86
यौगिक आहार	89
भोजन करने की विधि	101

## 3. आहार के पोषक तत्त्व एवं संतुलित आहार 109-148

आहार के कार्य	109
कार्बोजयुक्त (कार्बोहाइड्रेट युक्त)	114
प्रोटीनयुक्त आहार	115



वसायुक्त आहार	117
विटामिनयुक्त आहार	119
खनिज लवणयुक्त आहार	123
प्रौढ़ पुरुषों के लिए संतुलित आहार	128
महिलाओं (गर्भवती, धात्री) के लिए संतुलित आहार	128
किशोरावस्था के लिए संतुलित आहार	129
बालकों के लिए संतुलित आहार	130
अनाज तथा दालों में पोषक तत्त्व	132
दूध एवं दूध पदार्थों में पोषक तत्त्व	133
वसा एवं तेल पदार्थों में पोषक तत्त्व	134
फलों के पोषक मूल्य एवं पोषक तत्त्व	135
सब्जियों में पोषक तत्त्व	136
भोजन का संग्रह एवं संरक्षण	137
<b>4. आहार-औषधि विज्ञान</b>	<b>149-192</b>
उपचारात्मक पोषण	149
त्रिदोष परिचय	153
वातदोष परिचय, लक्षण एवं चिकित्सा	154
पित्तदोष परिचय, लक्षण एवं चिकित्सा	159
कफदोष परिचय, लक्षण एवं चिकित्सा	164
वात रोग एवं पित्तरोग का उपचार	170
पित्त रोग एवं पित्तरोग का उपचार	173
कफ रोग एवं कफ रोगों का उपचार	176
षड्रस परिचय	177
मधुर रस के द्रव्य एवं कर्म	177
अम्ल रस के द्रव्य एवं कर्म	178
लवण रस के द्रव्य एवं कर्म	177
तिक्त रस के द्रव्य एवं कर्म	179
तिक्त रस के द्रव्य एवं कर्म	180
कटु रस के द्रव्य एवं कर्म	181
कषाय रस के द्रव्य एवं कर्म	182

<b>5. विभिन्न रोगों की चिकित्सा</b>	<b>193-230</b>
मस्तिष्क एवं सिर सम्बन्धी रोगों की चिकित्सा माइग्रेन, सिर में पीड़ा, अनिद्रा	193
श्वसन सम्बन्धी रोगों की चिकित्सा जुकाम, एलर्जी, साइनस, खाँसी, दमा (अस्थमा) ब्रोंकाइटिस COPD	195
हृदय एवं रक्त परिसंचरण रोगों की चिकित्सा उच्च तथा निम्न रक्तचाप, हृदय रोग	198
पाचन तत्त्व के रोगों की चिकित्सा गैस बनना, हॉइपर एसिडिटी, पेप्टिक अल्सर, कब्ज, बवासीर, फिस्टुला, अतिसार	201
पित्त रोगों की चिकित्सा चर्मरोग, खुजली, दाद	208
अन्त स्त्रावी एवं चयापचयी रोगों की चिकित्सा मधुमेह, थायराइड, मोटापा, दुर्बलता, बांझपन	210
अस्थि एवं संधि (जोड़ो) रोगों की चिकित्सा सर्वाइकल स्पाण्डिलाइटिस, स्लिप डिस्क, सायटिका, ऑर्थोराइटिस, कर्ण-पीड़ा, दंत-शूल	217
यकृत रोगों की चिकित्सा	223
गुर्दे के रोगों की चिकित्सा	224
स्त्री रोग एवं मासिक धर्म रोगों की चिकित्सा	226
संदर्भ ग्रन्थ सूची	231



## लेखक परिचय

मनोज विशनोई भारतीय संस्कृति, संस्कृत, योग, आयुर्वेद तथा भारतीय इतिहास के अध्येता एवं चिंतक है। योग एवं संस्कृत विषय में स्नातक और परास्नातक कर विद्यावारिधि की शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। योग में जे.आर.एफ. की उपाधि प्राप्त की है। लेखक स्वास्थ्य के क्षेत्र में

भारतीय संस्कृति के सूत्रों की उपयोगिता पर अनुसंधानरत हैं। अध्ययन, लेखन में विशेष रुचि होने के कारण लेखक ने कई पुस्तकों का लेखन कार्य किया है।

## पुस्तक परिचय

आयुर्वेद चिकित्सा परम्परा का श्रेष्ठतम, समृद्धशाली एवं आधारभूत स्रोत है। रोगों से रक्षा तथा आरोग्य संरक्षण का उपाय करने का चिन्तन आयुर्वेद की विशेषता है। स्वस्थवृत्त का महान विज्ञान वर्तमान युग में व्यक्ति की स्वास्थ्य रक्षा का अति उपयोगी एवं महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। जिसके पालन से सम्पूर्ण आरोग्य प्राप्त किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक में आहार-औषधि विज्ञान, ऋतु एवं प्रकृति विज्ञान का विशेष वर्णन है, जिसका लाभ विद्यार्थियों के साथ-साथ आरोग्य की इच्छा रखने वालों को भी मिलेगा।

