



कोरोना वायरस (COVID-19) : रोग प्रतिरोधक क्षमता और खान-पान



कमला महाजनी

“स्वस्थ जीवन शैली जीने के लिए आपकी रक्षा की पहली पंक्ति है, स्वस्थ स्वास्थ्य दिशानिर्देशों का पालन करना। इसके लिए सबसे अच्छा कदम अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना और आपके शरीर का हर अंग, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली सहित, बेहतर काम करता है और सभी पर्यावरणीय हमलों से सुरक्षित रहता है। जैसा कि कोरोना वायरस (COVID-19) ने दुनिया भर के समुदायों को प्रभावित किया है, कई लोगों ने सोचा है कि क्या ऐसे कदम हैं जो वे स्वस्थ रहने के लिए उठा सकते हैं। आइये जाने द्वारा आहार विहार कैसा हो ?”

हर दिन निवारक उपाय

जैसे कि हैंड वाशिंग, बीमार व्यक्तियों के संपर्क से बचना, और अच्छी स्वच्छता – वायरस, बैक्टीरिया और अन्य रोगजनकों के लिए आपके जोखिम को कम करने में एक लंबा रास्ता तय कर सकते हैं। इसके अलावा, हालांकि, इस बात के प्रमाण हैं कि पोषण और अन्य जीवनशैली उपायों से संक्रामक रोगों के लिए प्रतिरक्षा शक्ति और संवेदनशीलता प्रभावित होती है। ये उपाय COVID-19 की संवेदनशीलता को प्रभावित करते हैं या नहीं या इसके नैदानिक पाठ्यक्रम की जानकारी अभी तक नहीं है। हालांकि, हम जो कुछ भी जानते हैं उसे खाने के लिए और प्रतिरक्षा सुरक्षा के लिए उपयोग करने के लिए हर कारण है। यहाँ अब हम जानते हैं कि आहार कम वसा वाले, पौधे आधारित आहार खाने से प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिल सकता है। प्रतिरक्षा प्रणाली सफेद रक्त कोशिकाओं पर निर्भर करती है जो बैक्टीरिया, वायरस और अन्य आक्रमणकारियों का मुकाबला करने के लिए एंटीबॉडी का उत्पादन करती हैं।

विटामिन की अधिक मात्रा और वसा के कम सेवन के कारण, मांसाहारियों की तुलना में शाकाहारियों को अधिक प्रभावी श्वेत रक्त कोशिकाएं दिखाई गई हैं। कम वसा वाले आहार का सेवन सुरक्षात्मक भी हो सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि आहार वसा को सीमित करने से प्रतिरक्षा सुरक्षा को मजबूत करने में मदद मिलती है। अनुसंधान से यह भी पता चलता है कि तेल श्वेत रक्त कोशिका के कार्य को बिगाड़ सकता है और उच्च वसा वाले आहार आंत माइक्रोबायोटा को बदल सकता है जो कि प्रतिरक्षा में सहायता करता है। स्वस्थ वजन बनाए रखने से प्रतिरक्षा प्रणाली को भी फायदा हो सकता है। मोटापे को इन्फ्लूएंजा और अन्य संक्रमणों जैसे निमोनिया के लिए बढ़ते जोखिम से जोड़ा गया है। प्लांट-आधारित आहार वजन घटाने के लिए प्रभावी

होते हैं, क्योंकि वे फाइबर में समृद्ध होते हैं, जो अतिरिक्त कैलोरी को जोड़े बिना, आपको मोटा होने से बचने में मदद करता है। फाइबर बी एम आई को भी कम कर सकता है, जो कि प्रतिरक्षा में सुधार से जुड़ा हुआ है। इसके अतिरिक्त निम्न पोषक तत्व हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देते हैं।

विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट

फल और सब्जियां पोषक तत्वों के भंडार होते हैं जैसे बीटा-कैरोटीन, विटामिन सी और विटामिन ई – जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा दे सकते हैं। क्योंकि कई सब्जियां, फल, और अन्य पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ भी एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध हैं, वे ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद करते हैं (चित्र 1)।



चित्र 1: पोषकता से भरपूर फल एवं सब्जियां
विटामिन सी और ई

विटामिन सी और ई एंटीऑक्सिडेंट हैं जो मुक्त कणों को नष्ट करने और शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का समर्थन करने में मदद करते हैं। विटामिन सी के स्रोतों में हरी मिर्च, संतरा, स्ट्रॉबेरी, ब्रोकली, आम, नींबू और अन्य फल और सब्जियां शामिल हैं। विटामिन ई के स्रोतों में नट्स, बीज, पालक और ब्रोकली शामिल हैं।



चित्र 2 : विटामिन सी और ई से भरपूर फल एवं सब्जियां

β-कैरोटीनरूबीटा-

कैरोटीन एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सिडेंट है जो शरीर में रोग से लड़ने वाली कोशिकाओं को बढ़ाकर सूजन को कम कर सकता है और प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाता है। उत्कृष्ट स्रोतों में शकरकंद, गाजर और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं (चित्र 3)।



चित्र 3 : β-कैरोटीन से भरपूर फल एवं सब्जियां

विटामिन डी

अनुसंधान से पता चलता है कि शरीर में प्रिनफ्लेमेटरी यौगिकों के उत्पादन को कम करके, श्वसन पथ के संक्रमण सहित वायरल संक्रमण के जोखिम को कम किया जा सकता है। रक्त में बढ़े हुए विटामिन डी को तपेदिक, हेपेटाइटिस और हृदय रोग सहित अन्य पुरानी बीमारियों की रोकथाम से जोड़ा गया है।



चित्र 4: विटामिन डी से भरपूर फल एवम् सब्जियाँ

विटामिन डी के खाद्य स्रोतों में फोर्टिफाइड अनाज और पौधे आधारित दूध और पूरक शामिल हैं (चित्र 4)।

जस्ता

जस्ता एक खनिज है जो सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जो आक्रमणकारियों से बचाव करता है। स्रोतों में नट, कद्दू के बीज, तिल के बीज, सेम, और दाल शामिल हैं।



चित्र 5 : जस्ता से भरपूर फल एवं सब्जियाँ क्या करे ?

- गरम या हल्का गुनगुना पानी अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करे ।
- गरम पेय पदार्थ जैसे सहजन का सूप, टमाटर का सूप, सहजन के पत्तों की चाय, नीबू वाली चाय, ग्रीन टी का प्रयोग करे ।
- लहसुन, हल्दी, तुलसी एवम् अदरक आदि का सेवन करे ।
- इसके अलावा संक्रमण से बचने के लिए कदम उठाएं, जैसे कि अपने हाथों को बार-बार साबुन से धोना या अल्कोहल वाले सेनिटाईजर का प्रयोग करे
- नियमित रूप से इन दिनों घर बैठे योग, व्यायाम करें।
- पर्याप्त नींद लें।
- तनाव को कम करने की कोशिश करें।

क्या ना करे ?

- धूम्रपान न करें।
- मदिरा पान गुटका का प्रयोग न करे।



जल जैसा नहीं धन है दूजा



आशुतोष उपाध्याय

(१)

जल जैसा नहीं धन है दूजा, हो सदुपयोग यह रखना ध्यान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान मिट्टी, वनस्पति, जलस्रोतों से, जल बनकर वाष्प उड़ जाता है फिर मिट्टी की प्यास बुझाने को, बादल जल बरसाने आता है वनस्पति जड़ से पीती पानी, सूर्य के प्रकाश से पकता खाना धीरे धीरे कल्ला फूटता, गाँठ बनती, फूल आता, बनता दाना प्रकाश संश्लेषण का अन्न उत्पादन में, है महत्वपूर्ण योगदान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(२)

वर्षा जल है बहुत अनिश्चित, मुश्किल है कुछ भी कहना कब, कितनी, कहाँ होगी बरसात, अनुमान लगाते रहना कहीं बाढ़ और कहीं पे सूखा, बरसात में होता हाल बेहाल प्रकृति के प्रकोप से बचने को, अब चलनी होगी नई चाल कैसे हो वर्षा का कुशल प्रबंधन, अब इस पर देना होगा ध्यान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(३)

जल इकट्ठा होता बांधों में, बांधों से नहरों में बहता नहरों से शाखाओं में, शाखाओं से वितरणी में बहता बाधाओं को जब करता पार, हो जाता जल में बहुत हास कम जल ही मिलता खेतों को, इनकी मिट्टी नहीं प्यास सहभागिता का मन्त्र अपनाकर, नहर प्रबंधन पर रखो ध्यान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(४)

वर्षा जल का कुछ पानी, रिसकर भूजल में मिल जाता इस रिसाव के कारण ही, भूजल का स्तर ऊपर आता उचित पम्पिंग सेट और अनुप्रयोग संयंत्र का, होता है जब चयन तब समय पर भूजल के प्रयोग से, बढ़ जाता है फसल उत्पादन सक्षम भूजल सिंचाई विधि से, ज्यादा उपजा पायेगा किसान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(५)

सब जीव जंतु जल पर आश्रित, है सबकी यह आवश्यकता कोई पिए कोई रहे इसमें, बिना इसके विकास न हो सकता मछली, मुर्गी, बत्तख मिल कर, जब जल में दौड़ लगाते हैं उनका मल त्याग ही जल में, जल की गुणवत्ता बढ़ाते हैं इस संवर्धित जल के प्रयोग से, जल उत्पादकता बढ़ाता किसान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

(६)

समय आ गया है मित्रो!, हम सबको आज जागना होगा सीमित जल के सदुपयोग की, तकनीक आज जानना होगा जल के कुशल प्रबंधन में, अति आवश्यक है सबका सहयोग सबके सहयोग से संभव होता, अपव्यय कम ज्यादा उपयोग जल वहन, जल वितरण व जल प्रयोग का, रखना होगा ध्यान जल बिन जीवन नहीं है संभव, जल ईश्वर का असीम वरदान

प्रधान वैज्ञानिक, भूमि एवं जल प्रबंधन प्रभाग, भारतीय कृषि अनुसन्धान परिषद का पूर्वी अनुसन्धान परिसर, पटना