



Journal Homepage: [-www.journalijar.com](http://www.journalijar.com)

INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/22922
DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/22922>



RESEARCH ARTICLE

AN EXPLANATORY STUDY OF BENEFICIAL AYURVEDIC DIET FOR HEALTH”

Mamta Kumari¹, Munesh² and Dharambir Yadav³

1. Ph.D. Scholar, Department of Yoga, Jyoti Vidyapeeth, Jaipur (Rajasthan).
2. Assistant Professor, Department of Yoga, Jyoti Vidyapeeth, Jaipur (Rajasthan).
3. Assistant Professor, Department of Yoga, Indira Gandhi University, Meerpur Rewari, Haryana.

Manuscript Info

Manuscript History

Received: 10 January 2026

Final Accepted: 12 February 2026

Published: March 2026

Key words:-

भोजन, आयुर्वेदिक आहार, एवं स्वास्थ्य।

Abstract

आहार के द्वारा मनुष्य में हर्ष, प्रसन्नता, स्फूर्ति व सुरक्षा की भावना आती है। आहार एवं पोषण का मनुष्य के उत्पत्ति के साथ ही सम्बन्धित है। योग व आयुर्वेद के साथ-साथ आहार का सम्बन्ध पोषण विज्ञान व चिकित्सा क्षेत्र में भी इसका बहुत महत्व है। एक ग्रीक चिकित्सक हिपोक्रेटस जिन्हें 'चिकित्सा विज्ञान का जनक' भी कहा जाता है के द्वारा लगभग 400 ईसा पूर्व आहार से सम्बन्धित एक मत दिया उनके अनुसार, जो भोजन मनुष्य कि द्वारा ग्रहण किया जाता है वह शरीर में पहुँचकर औषधि के समान कार्य करता है। एवं यह आहार शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सीधे तौर पर प्रभावित करता है। और आहार में स्वास्थ्य को संतुलित बनाये रखने हेतु सहायक तत्व पाये जाते हैं। भारत देश आबादी की दृष्टि से बहुत बड़ा देश है जिसमें रहने वाली जनसंख्या में आहार एवं पोषण से सम्बन्धित जागरूकता की बहुत कमी है क्योंकि भारत में जहाँ एक तरफ कुपोषण से बच्चे व महिलाएं ग्रस्त हैं तो वहीं दूसरी ओर मोटापा, मधुमेह, उच्चरक्तचाप जैसी बीमारियों की चुनौतियाँ भी बहुत बड़ी जनसंख्या में हैं। अधिक जनसंख्या के कारण भारत में कुछ वर्ग में खाद्य की पर्याप्त आपूर्ति भी नहीं हो पाती है। इन सभी चुनौतियों से निपटने के लिए भारत देश में एक सुनियोजित नीति का गठन करके जनसंख्या के मध्य जागरूकता उत्पन्न करने की आवश्यकता है। उक्त समस्याओं के समाधान हेतु शोधकर्ता द्वारा प्रस्तुत शोध के माध्यम से आयुर्वेद ग्रंथों के विशेष संदर्भ में आहार के वास्तविक स्वरूप को समझने हेतु आहार व्यवस्था का तथ्यात्मक वर्णन किया गया, साथ ही आयुर्वेदिक आहार सिद्धांतों का साक्ष्य आधारित सारगर्भित वर्णन कर, संतुलित आहार से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभों से अवगत कराना, एवं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य संवर्धन में आहार की भूमिका का विवेचनात्मक अध्ययन करते हुए वर्तमान परिप्रेक्ष्य में स्वास्थ्य को संवर्धित करने में आहार की उपादेयता पर प्रकाश डाला गया है।

“© 2026 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author.”

Introduction :-

आयुर्वेद में की गई स्वास्थ्य की अवधारणा बहुत ही व्यापक है जिसमें आहार को “महा-भैसज्य” बताते हुए स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पौष्टिक आहार ग्रहण करने की सलाह दी गई है। इसमें आहार को उचित रूप, तरीके एवं बिना किसी विकर्षण के आहार सेवन के नियमों को विस्तृत रूप में बताया गया है। और बल, वायु आल एवं रोग की प्रकृति सहित कई तथ्यात्मक दृष्टिकोण भी शामिल किए गए हैं। आयुर्वेद का आहार के प्रति दृष्टिकोण आधुनिक विज्ञान की अपेक्षा अधिक व्यापक है (मुर्शी, 2016)। आयुर्वेद में शारीरिक संरचना, पाचक अग्नि एवं व्यक्ति की शारीरिक स्थिति के अनुसार भोजन के प्रति व्यक्तिवादी दृष्टिकोण है इसमें व्यक्ति के स्वास्थ्य को उन्नत बनाए रखने के लिए कई नियम बताए गए हैं जिनका पालन सभी व्यक्तियों को करना चाहिए (कौषिक, उपाध्याय, एवं शर्मा, 2025)। आयुर्वेदाचार्यों ने आहार निद्रा एवं ब्रह्मचर्य को त्रयस्तम्भ बताये हैं और इनमें आहार को सबसे ऊपर रखा गया है। यह जीवन को जीने के लिए सबसे अधिक आवश्यक घटक है। आयुर्वेद की उत्पत्ति या रचना वेदों के आधार पर हुई है यह जीवन के समग्र पहलुओं व स्वास्थ्य देखभाल की एक समग्र प्रणाली है। इसमें स्वास्थ्य देखभाल बीमारी की रोकथाम व प्रबन्धन शामिल है यह जीवन जीने के तरीके को बताता है और जीवन को अच्छे स्वास्थ्य के साथ-साथ लम्बा जीवन कैसे जिएं यह सिखाता है। आहार उन्नत स्वास्थ्य हेतु प्रथम व महत्वपूर्ण कारक बताया है। यदि कोई व्यक्ति आहार के नियमों का विधिपूर्वक पालन नहीं करता है तो देश, काल ऋतु और अपनी प्रकृति के अनुसार आहार-विहार करने से तीनों दोष प्राकृत अवस्था में (सम) बने रहते हैं। अग्नि भी सम बनी रहती है तथा मल (स्वेद-मूत्र-पुरीष) की क्रिया भी सम रहती है अर्थात् मलादि का निष्कासन उचित समय तथा उचित मात्रा में होता है तथा इन्द्रियों मन और आत्मा प्रसन्न रहते हैं (कौषिक, कुमार, और

अग्रवाल, 2022; यादव, एवं नौटियाल, 2023; आखर्यत्र 2024)। इस प्रकार शरीर में किसी भी प्रकार की विषम स्थिति नहीं होती है तथा मनुष्य के शरीर की सभी क्रियाएँ प्राकृत रूप में होती रहती हैं तथा शरीर में विकार उत्पन्न नहीं होते और मनुष्य सदैव ही स्वस्थ रहता है। चरक संहिता के अनुसार, भोजन की आवश्यकता सभी को होती है क्योंकि यह ही शरीर का ईंधन है जो कि शरीर को कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है। इस आहार के द्वारा व्यक्ति को रंग रूप, आयु, समझ, ताकत, बुद्धि, संतुष्टि व खुशी मिलती है (त्रिपाठी, 2004; शर्मा, 2013)। आचार्य चरक ने आयुर्वेद का उद्देश्य बताते हुए कहा है कि "स्वस्थस्यस्वास्थ्य रक्षणम्" क्योंकि हमेशा ही किसी बीमारी के प्रबंधन से बेहतर बीमारी की रोकथाम है। जो कि आहार सम्बन्धी आदतों से सम्भव है और उससे सम्बन्धित नियमों और विनियमों का उल्लेख किया है (त्रिपाठी, 2004; शर्मा, 2013)।

उद्देश्य-

प्रस्तुत शोधअध्ययन का प्रमुख उद्देश्य स्वास्थ्य हेतु हितकर आयुर्वेदिक आहार का व्याख्यात्मक अध्ययन करना है।

अनुसंधान पद्धति-

प्रस्तुत शोधअध्ययन चरक संहिता, कष्यप संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग संग्रह के मध्य आहार व्यवस्था का व्याख्यात्मक वर्णनात्मक अध्ययन है। अतएव, यह अध्ययन पूर्णतः द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित होने के कारण प्रस्तुत विषय की व्याख्या हेतु उपरोक्त प्रमुख योग ग्रंथों एवं इन ग्रंथों पर आधारित भाष्यों एवं टीकाओं के अध्ययन द्वारा संकलित तथ्यों पर आधारित है।

आयुर्वेद के अनुरूप आहार अवधारणा-

जब मनुष्य गर्भ में होता है आहार उस समय से ही उसकी प्रथम आवश्यकता होता है विभिन्न पौराणिक शब्दकोषों द्वारा आहार को निम्न प्रकार से बताया गया है (सिन्ने, एवं अन्य साथी, 2025; द्विवेदी, एवं अन्य 2023; प्रधान, एवं अन्य, 2024)-

- शब्द कल्प द्रुम के अनुसार- "आहार एक ऐसा पदार्थ है जिसे खाने के पश्चात् गले के माध्यम से निगल लिया जाता है।"
- वाचस्पत्यम कहते हैं कि "आहार ही भोजन है।"
- आचार्य गंगाधर के अनुसार, "जो कुछ भी जीभ से गले तक निगला जाता है वह आहार है इसके अन्तर्गत आहार व औषधि आती हैं।"

आयुर्वेद में आहार का वर्गीकरण-

वैदिक काल के महान ज्ञानी-ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने भोजन को उसके सूक्ष्म और स्थूल गुणों के आधार पर तीन श्रेणियों सात्विक, राजसिक, व तामसिक में वर्गीकृत किया। और सात्विक भोजन से जुड़े सभी लाभों व उसके गुणों का बखान करते हुए बताया कि जिन व्यक्तियों को विचारों, भावनाओं व संवेदनाओं में पवित्रता चाहिए उन्हें सदैव सात्विक आहार ही ग्रहण करना चाहिए (षर्मा और दास, 2003; त्रिपाठी, 2011; त्रिपाठी, सृष्टि, शर्मा, 2005; त्रिपाठी, 2003)।

आयुर्वेद में वर्णित आहार सिद्धान्त-

आयुर्वेद में आहार को लेकर उसकी अवधारणा मात्र खाद्य पदार्थों के चयन तक सीमित न होकर उनके बनाने या पाक कला, भोजन के सेवन को भी विस्तार पूर्वक बताता है। आयुर्वेद आहार के सिद्धान्तों में खाद्य पदार्थों का चयन, तैयारी, खानपान व्यक्ति के शरीर व मन के आधार पर किया जाता है (बंदे, समलेति, एवं खान्देकर; पटेल, धाकर, एवं गुप्ता, 2024)। भोजन के सेवन से पूर्व मन व शरीर को पूर्णतया तैयार होना चाहिए। इसी प्रकार भोजन की मात्रा व गुणवत्ता व्यक्ति के ही आधार पर निर्धारित की जाती है (सांगवान, पानी और स्वपनिल, 2022)। आयुर्वेद भोजन सेवन के पश्चात् इसके पाचन व आत्मसात की प्रक्रिया के लिए सौ कदम चलने, पान खान व हर्बल धूम्रपान को बढ़ावा देता है। चरक संहिता सूत्रस्थान के पहले अध्याय के 43 वें सूत्र द्वारा बताया गया है कि "ह्रास हेतुविषेषष्व प्रवृत्ति रुभायसस्य तू।" अर्थात् किसी दोष जिसकी शरीर में प्रमुखता होगी उसी के समान गुणों वाला भोजन दोष को प्रबल कर देता है जिससे बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। इसी प्रकार आगे 44 वें सूत्र द्वारा बताया गया है कि "ह्रास हेतुविषेषष्व प्रवृत्ति रुभायसस्य तू।" अर्थात् वह दोष जिसकी शरीर में प्रमुखता होगी उसी के समान गुणों वाला भोजन दोषों को संतुलित करने में सहायक होगा (सक्सेना, 2023)। अतः आहार हमेशा दोषों को ध्यान में रखते हुए ही चयन करना चाहिए (सांगवान, पानी और स्वपनिल, 2022; येवले, 2023; मदान, एवं अन्य साथी, 2021)।

आयुर्वेदानुसार, आहार वह द्रव्य है जिसे प्राणी के द्वारा चबाया या निगला जाता है। आहार का मनुष्य के जीवन में विशेष महत्व है। आयुर्वेद के अनुसार, आहार की पाक कला का भी विशेष महत्व है आहार धातुओं को संतुलित रखने देह के वृद्धि व विकास करने, तथा संवर्धन करने में आहार विधि का विशेष महत्व है। इस आहार का पाचन अग्नि द्वारा होता है जिसे आहार रस का निर्माण होता है जो शरीर को बल प्रदान करता है (तिवारी, 2008; बहटकर, 2020)।

किसी व्यक्ति की समग्र पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करने के लिए पर्याप्त या संतुलित आहार की आवश्यकता होती है, अर्थात् विकास, रखरखाव, मरम्मत, रहने की प्रक्रिया और समग्र स्वास्थ्य के लिए। अपर्याप्त आहार या पोषण का सेवन व्यक्तियों के विकास और स्वास्थ्य पर कई प्रतिकूल प्रभाव डालता है। आहार व्यक्ति को दीर्घ जीवन प्रदान करने के साथ ही रंगरूप, चमक, शक्ति, पोषण के साथ ही शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है (बहटकर, 2020)।

उचित चयापचय अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है। शरीर में चयापचय की क्रियाएँ अग्नि द्वारा की जाती हैं। पाचन चक्र में मुख्यतः तीन चरण शामिल होते हैं। अतः चयापचयी क्रियाओं को सही ढंग से करने के लिए खाद्य सामग्री के चयन पर ध्यान देना चाहिए। आमतौर पर खाद्य सामग्री का प्रमुख स्वाद पाचन के बाद प्रभाव में रहता है लेकिन जब एक से अधिक सामग्री हो चयापचय के लिए स्वाद बदल जाता है (सांगवान, पानी, और स्वपनिल, 2022)। उदाहरणस्वरूप जैसे आंवला का स्वाद पहले खट्टा होता है परन्तु पाचन के बाद यह मीठा हो जाता है खट्टा स्वाद शरीर में पित्त को प्रबल कर देता है परन्तु आंवला पाचन क्रिया के बाद मीठा होने के कारण पित्त को शांत करता है (द्वारकानाथ, 2003)। आयुर्वेद की प्राचीन शास्त्रीय पाठ्य पुस्तकों में निम्नलिखित आहार सिद्धान्तों का उल्लेख किया है। जो मूल रूप से सही आहार विधि की व्याख्या करते हैं- अ) अष्टआहार विधि विषेषआयतन, ब) आहार परिणकार भव, स) आहार विधि विधान, द) विरूद्धहार (गाडगिल, 2024; बगाली, और बारगी, 2016)।

विचार विमर्ष एवं निष्कर्ष-

प्रमुख आयुर्वेदिक ग्रंथों के तहत प्राचीन मनीषियों ने मानव शरीर की आंतरिक कार्य प्रणाली पर चर्चा करते हुए बताया है कि मानव शरीर में "अग्नि" होती है जो भोजन को पचाने का कार्य करती है। यह भोज्य पदार्थ पचकर एक महीन भस्म रूपी पदार्थ में बदल जाता है जिसे 'ओजस' कहते हैं। जो

के मानव शरीर के निर्माण हेतु आवश्यक होता है। अतः जितना भोजन शुद्ध होगा वह ही ओजस के रूप में प्रयोग में आएगा। क्योंकि यदि भोजन शुद्ध रूप में नहीं होगा तो अग्नि को पचाने में मुश्किल होगी जिससे कम ओजस का निर्माण हो जाएगा और उस अवस्था में 'अमा' का निर्माण अधिक मात्रा में होगा जो कि शरीर के लिए हानिकारक होता है। अतः यौगिक आहार का सेवन करना फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें सभी ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल किया गया है जो पचाने में आसान होते हैं। शरीर में भोजन का पाचन अच्छे से हो जाने के कारण योगी का शरीर व मन प्रसन्न रहता है और योग अभ्यास में आसानी होती है (पांडा, 2022)। स्वास्थ्य सभी व्यक्तियों के लिए जीवन की मूलभूत आवश्यकता है क्योंकि किसी के पास सब कुछ हो परन्तु स्वास्थ्य अच्छा न हो तो वह उसके लिए व्यर्थ है। क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकता है और सफलता के लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है और इस स्वास्थ्य को बनाने का आधार जीवनशैली, खान-पान, सकारात्मक सोच, प्रसन्न मन आदि हैं।

संदर्भ सूची-

1. Murthy, K.R.S., *Susruta Samhita, Chaukhambha Orientalia*, 2016, 3.4/80-86.
2. Tewari, P.V., *Kasyapa Samhita, Chaukhambha Visvabharati*, 2008, 28/10-17.
3. Tripathi, B., *Charak Samhita, Sharir Sthan, Chapter 4, verses 37: Edition, Chaukhamba Subharati Prakashan Varanasi*, 2004, 4/38.
4. Sharma RK, Dash B editor. (reprint edition). *Caraka Samhita of Agnivesh.Sarir Sthana Vol. 2.Ch.4,verse 4/36(1). Chaukhmbha Sanskrit Series Office; Varanasi, India: 2013. p.407*
5. Gadgil, D.P., *Ashtanga Hridayam, Manakarnika Publication*, 2024, 3/104.
6. Bagali SS, Baragi UC. Concept of Manasa Prakruti as described in Charaka Samhita. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*. 2016 Oct 31;1(03):81-6.
7. Kaushik, R., Upadhyaya, K., & Sharma, P. (2025). A comprehensive review of Ayurveda Aahar: Regulations, challenges, and future prospects. *Journal of Drug Research in Ayurvedic Sciences*, 10(3), 181-188.
8. KAUSHIK, K., KUMAR, S., & AGGARWAL, R. R. (2022). Importance and benefits of Aahara along with Aahara Vidhi in Ayurveda. *The Long COVID*, 2022.
9. Yadav, S. S., & Nautiyal, S. (2023). The Critical Interpretation on Ahar (Food)-An Ayurvedic Prospective. *TEJAS Journal of Technologies and Humanitarian Science*.
10. Acharya, R. (2024). The scientific exploration of Ayurveda Aahara: Contributions of CCRAS to evidence-based research. *Journal of Drug Research in Ayurvedic Sciences*, 9(Suppl 1), S3-S5.
11. Sangwan, A. K., Pani, S. K., & Swapnil, C. (2022). Ayurveda Aahar-Swasth Bharat Ka Aadhaar. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 11(13), 379-387.
12. Yewale, P. (2023). Importance of Ahara in Today's Life with Special Reference to Ayurveda. *International Journal of Life Science and Pharma Research*.
13. Madan, P., Dhote, S., Gadgil, S., Wairagade, S., Patil, S., & Joshi, A. (2021). Importance of ayurvedic dietetics- a review.
14. Bande, J. R., Samleti, S. C., & Khandekar, A. Role of Aahar Sankalpana in The Maintenance of Health According to Ayurveda. *Worldwide International Inter Disciplinary Research*, 83.
15. Patel, O., Dhakar, N., & Gupta, P. (2024). A CONCEPTUAL STUDY ON DIET (AAHAR) IN AYURVEDA.
16. Shingne, V., Pradhan, R., Parte, M., & Dhakad, R. (2025). Impact of Viruddha Aahar on Skin Health: An Ayurvedic and Modern Perspective. *Int J Ind Med*, 6(7), 11-17.
17. Dwivedi, S., Gaur, M. B., Upadhyay, P., Deshpande, S. S., & Keshri, M. K. (2023). Role Of Aahar And Millet In Health.
18. Pradhan, M., Bhagat, A. K., & Sasmal, G. (2024). The Role Of Aahara Dravyas As Therapeutic Agents In Ayurveda-A Review Article.