

## ताण तणावातून निर्माण होणाऱ्या रोगांचे आहार व आरोग्याच्या माध्यमातून समायोजन



प्रा. कु. सरोज या. लखदिवे

गृहअर्थशास्त्र विभाग

इंदिरा महाविद्यालय, कळंब, जि. यवतमाळ

ताण तणाव म्हणजे भावनांचे अव्यवस्थापन शरीर आणि मन यांचा संबंध अनादी काळापासून चालत आलेला आहे. मन अस्वस्थ असले तर शरीर पण अस्वस्थ होते.

एकंदरीत राग, भीती, चिंता, काळजी, अस्वस्थता, धास्ती, दुःख, वैफल्य, अपराधीपणा, न्युनगंड, भ्रमनिरास, कटूता, असूया, उद्वेग, मत्सर, अपेक्षाभंग, असुरक्षितता, दडपण, भिडस्तपणा, आततायीपणा, ईर्ष्या या वृत्ती आणि भावनांचा अतिरेक होऊन व्यक्तीच्या शरीर आणि मनावर झालेले अतिक्रमण म्हणजे ताणतणाव होय.

**ताणतणावाची कारणे :**

१) **व्यक्तीविषयक :** रागीट, चिडचिडा स्वभाव.

संशयीवृत्ती, एकलकोंडा स्वभाव, अहंभावी स्वभाव, स्वतःमध्ये बदल न करण्याची वृत्ती, नकारात्मक दृष्टिकोन, व्यसनाधिनता, खर्चिक स्वभाव. नियोजनशून्य जीवन पध्दती.

२) **कौटुंबिक :** कौटुंबिक कलह, कुटुंबातील आर्थिक

ओढाताण, कुटुंबातील व्यक्तींचे मतभेद, कुटुंबातील व्यक्तींचे संशयी वातावरण, कौटुंबिक सलाख्याचा अभाव, मुलांचे प्रश्न, विवाह, शिक्षण, कुटुंबातील जवळच्या व्यक्तींचे आकस्मिक निधन, कुटुंबातील व्यक्तीकडून अपेक्षाभंग, प्रेमळ वातावरणाचा अभाव, कुटुंबातील व्यक्तींचे मतभेद, अपेक्षाभंगाची बोच, त्यातून झालेला एकटेपणा, कुटुंबातील व्यक्तींनी टाकलेला बहिष्कार.

३) **कार्यालयीन :** कामाचा अतिरिक्त ताण, कामाचा निपटारा करण्याची हातोटी नसणे, कामाचा ढिग वाढविण्याची संवय, कामाच्या व्यवस्थापनाचा अभाव, वेळेत काम न करण्याची संवय; वेळीच कागदपत्रांचे फाईलिंग करण्याची संवय नसणे, कामचुकारपणा, इतरांची मदत करण्याची किंवा मदत घेण्याची वृत्ती नसणे, कार्यालयातील वातावरण, बॉसचा स्वभाव, वरिष्ठांशी संबंध, वरिष्ठांची नाराजी, कार्यालयातील राजकारण, आपसातील स्पर्धा, टारगेट परिपूर्ती, नोकरीचे स्थैर्य, बदलीची चिंता, कामाचा प्रकार, कामातील रुची न आवड, पगार व त्यातील नियमितता, कामाचे मानसिक समाधान, कामाची जागा

४) **सामाजिक, आर्थिक व इतर :** सामाजिक चालीरितीची बंधने, समाज काय म्हणेल याची चिंता, जुन्या टाकाऊ परंपरा न तोडू शकणारी मानसिकता, सामाजिक मोठेपणाची चिंता, बडेजावणाचा स्वभाव, सामाजिक विधीसोयीचा खर्च अशा कार्यक्रमांसाठी कर्ज बाजारीपणा, सामाजिक प्रतिष्ठा जपण्यात धन्यता, सामाजिक प्रतिष्ठेची चिंता, सामाजिक कार्यासाठीच्या तरतूदीचा अभाव, उत्पन्न आणि खर्च यांचे अव्यवस्थापन यातून निर्माण झालेला कर्जबाजारीपणा, सामाजिक अपराधीपणाची भावना.

**ताणतणावांचे दुष्परिणाम :**

मानवी शरीरात होणाऱ्या आजारांपैकी साठ टक्क्यापेक्षा जास्त आजारांचे मूळ कारण मन आणि मनावरचा तणाव हे आहे असे अनेक सुविख्यात डॉक्टरांचे मत आहे. मानवी तणावाचे योग्य व्यवस्थापन झाले नाही तर त्याचे परिणाम पुढीलप्रमाणे दिसून येतात.



सततची डोकेदुखी, उच्च रक्तदाब वाढणे. निद्रानाश होणे. शरीरातील साखरेचे प्रमाण वाढणे, कोलेस्ट्रॉल वाढणे. हृदय गती वाढणे, छाती दुखणे, हाताला कंप सुटणे, वारंवार लघवी लागणे, हृदयरोग शक्यता, त्वचा विकार हांणे, आम्लपित्ताचा विकार, विविध प्रकारच्या अॅलर्जी, अन्नदोष हांणे, पोटाचे विकार, सांध्याचे विकार, रोग प्रतिकार शक्ती कमी होणे, किरकोळ आजारात वाढ होणे.

ताणतणावामुळे होणाऱ्या आजारावरील आहारोपचार :

१) मधुमेह : मधुमेहात आहारोपचाराचे मुख्य ध्येय रक्तातील शर्करेचे प्रमाण पूर्ववत करणे व पोषण योग्य तऱ्हेने होईल असा आहार देणे हे हांय. आहारावर पूर्णपणे नियंत्रण ठेवल्यास हा रोग चटकन बरा होऊ शकतां. मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने आहारातील पथ्य पाळल्यास ह्या रोगावर पूर्णपणे नियंत्रण ठेवता येते.

२) कॅलरी : मधुमेहाच्या रोग्याचे वय, वजन. उंची, शरीरविस्तार, लिंगभेद यांचा विचार करुन त्याला आवश्यक कॅलरी ठरविण्यात याव्या. आवश्यक कॅलरी ठरवितांना व्यक्ती जर स्थूल असेल तर त्या व्यक्तीला असलेल्या उंचीनुसार आदर्श वजनानुसार जेवढ्या कॅलरी आवश्यक असतील त्याच्या पाच टक्के कमी कॅलरी घ्याव्यात. व्यक्ती जर रोड असेल तर तिला उंची नुरुप जेवढे वजन असावयास हवे. त्याला आवश्यक कॅलरीच्या पाच टक्के कमी कॅलरी आहारातून प्राप्त व्हाव्यात. उदा. ५-४ फुट उंची व ५५ किलो वजन असलेल्या ५०

वर्षे वयाच्या प्रौढ पुरुषांकरीता आवश्यक कॅलरी काढावयाच्या आहेत. या व्यक्तीचे वजन सर्वसाधारण ५५ किलो ग्रॅम असावयास हवे. प्रौढ पुरुषास रोज २४०० किलो कॅलरी लागतात. ह्यातून ५ टक्के वजा केल्यास त्या व्यक्तीला दैनिक आहारापासून २२८० किलो कॅलरी मिळाल्या पाहिजेत. वरील व्यक्ती स्थूल असल्यास रोज १६०० किलो कॅलरी व रोड असल्यास वजन सर्वसाधारण होईपर्यंत रोज २४०० ते २५०० कॅलरी घ्याव्यात.

३) प्रथिने : स्वास्थ्य उत्तम राहावे व रोजच्या आहारापासून समाधान मिळावे म्हणून पूर्ण प्रथिनांचा आहारात समावेश असणे आवश्यक असते. प्रथिनांचे प्रमाण अतिशय कमी असल्यास मधुमेहाबरोबर इतर आजार जडण्याची शक्यता असते. नेहमीपेक्षा दुप्पट प्रथिने घ्यावीत. प्रथिनांपासून २० ते २५ टक्के कॅलरीचा पुरवठा व्हावयास हवा. ज्या व्यक्तीला २४०० कॅलरीची आवश्यकता असते त्या व्यक्ती २० टक्के म्हणजे ४८० कॅलरी प्रथिनांपासून मिळाल्या पाहिजेत व त्याकरीता १२० ग्रॅम प्रथिने आहारात असावी.

४) कर्बोदके व स्निग्ध पदार्थ : आहारातील कर्बोदकांचे प्रमाण नेहमीपेक्षा कमी असावे. परंतु प्रत्येक दिवशी कमीतकमी १५० ग्रॅम तरी असलीच पाहिजेत. साखर, उस, उसाचा रस. संत्र व अन्य गोड पदार्थ ह्यांचा आहारात समावेश करू नये. कारण त्यामुळे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता असते.

आहारातून लोह, कॅल्शियम व अन्य क्षर आणि स्निग्धद्राव्य जीवनसत्त्वाचा समावेश करावा. आवश्यक जीवनसत्त्वाचा पुरवठा व्हावा म्हणून दिवसातून 1 Multy Vitamain 1 गोळी घ्यावी. आहारात द्रवाचे प्रमाण भरपूर असावे. आहाराबरोबर थोडासा व्यायाम अवश्य करावा लडूपणा टाळण्यासाठी रोज २ ते २.५ मैल फिरावयास जावे.



रक्तदाब वाढणे :

आहार : कमी मीठाचा आहार घ्यावा.

प्रथिने : शरीराच्या एक किलोग्रॅम वजनाला एक ग्रॅम याप्रमाणे

कबोदके : कबोदके व स्निग्ध पदार्थ ३:१ प्रमाणे असावे. असप्रक्त तेल वापरावे.

खनिजे : पुरेशा भाज्या, फळे वापरावी. परंतु सोडियमचे प्रमाण कमी आहे अशी निवड करावी.

पदार्थ कोणते टाळावेत :

१) लोणचे, तळलेले पदार्थ, सोडियमचे प्रमाण जास्त अधिक आहे असे टाळावे.

२) मीठाचा अल्प प्रमाणात खाद्यपदार्थ शिजतांना उपयोग करावा.

३) मीठाचे प्रमाण का कमी केले हे रुग्णाला समजावून सांगितल्यास रुग्णाकडून आहार घेण्यास फारशी नाराजी राहणार नाही.

संदर्भग्रंथ सूची :

१) खुपसे प्रा. डॉ. मार्तंड, ताणतणाव निमंत्रण आणि नियंत्रण.

२) फरकाडे प्रा. त्रिवेणी शा., गोंगे सुलभा सुहास, पोषण आणि आहारशास्त्र

३) महाजनी प्रा. डॉ. सौ. स्नेहा, आहारशास्त्राची मूलतत्वे.

**पीएच.डी, एम.फिल व इतर  
सशोधन पत्रिका**

संगणकावर मुद्रित (टाईप) करण्यासाठी  
साहित्य आमंत्रित आहे.

खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा  
संचालिका

सौ. स्नेहा मिलिंद गजभिये

सृष्टी वर्ड प्रोसेसिंग सेंटर

स्वप्नपूर्ती नगर, सुरज नगर मागे, भोसा,

यवतमाळ

९६७३९८३८९८

हृदयरोग्यांसाठी आहार आयोजन करतांना पुढील

बाबी लक्षात घ्याव्यात

१) कॅलरी : हृदयरोग्यांचे विकार स्थूल असलेल्या व्यक्तीला होत असल्यामुळे रोग्यांचे वजन कमी करावयास पाहिजे.

२) स्निग्ध पदार्थ : स्निग्ध पदार्थात असंप्रक्त स्निग्ध प्रमाणशीर वापरणे आवश्यक आहे. करडईचे तेल, सोयाबीन तेल खानं चांगले असे डॉक्टर सुचवितात. कारण या तेलांमध्ये इतर तेलापेक्षा लिनोलिक आम्ल जास्त प्रमाणात असते.

३) कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करणे आवश्यक असते.

४) कबोदके : ज्या कबोदकात तंतुमय घटक अधिक प्रमाणात असते अशा पदार्थांची निवड करावी.

ग्लुकोज, साखर यांचा वापर मर्यादित करावा.

५) खनिज पदार्थांचे कमी मीठाचा आहार घ्यावा. खारावलेले पदार्थ, लोणची असे पदार्थ. बॅकॉग पावडर असलेले पदार्थ टाळावेत.

६) जीवनसत्वे : सर्व जीवनसत्वे आहारात असावित.

७) विविध प्रकारच्या भाज्या : तंतुमय भाज्यांची निवड करावी.

८) लसुण : हा रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते म्हणून लसुणाचा वापर करावा.

९) मर्यादित वापरावयाचे पदार्थ : सर्व प्रकारचे धान्य. कडधान्ये, डाळी, भाज्या. मलई काढलेले दुध, मोठ, वनस्पती तेल.

टाळावयाचे पदार्थ :

सायी सकट दुध व त्याचे स्निग्ध पदार्थ उदा. पेढा, मलई, बर्फी, चीझ, केक, तळलेले पदार्थ, तेलबिया.