

वृद्ध व्यक्तियों के लिए आहार का महत्व, विशेष रूप से शीतकालीन मौसम में

हिमाचल प्रदेश एक पहाड़ी इलाका है, जहाँ अधिकतर आबादी गाँवों और उच्च ऊँचाई वाले क्षेत्रों में बसी हुई है। हिमाचल प्रदेश का शीतकालीन मौसम अन्य उत्तरी भारत के मुकाबले ज्यादा चुनौतीपूर्ण होता है क्योंकि यह देश के उत्तर-पश्चिमी हिस्से में स्थित है। हालांकि सर्दियाँ यहाँ खुशी लेकर आती हैं, लेकिन यह वृद्ध जनसंख्या के लिए समस्याएँ भी पैदा करती हैं। यह लेख शीतकालीन महीनों में वृद्धों के लिए आहार के महत्व को विस्तार से समझने का प्रयास करता है।

आहार, वृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य और भलाई में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, विशेष रूप से शीतकालीन मौसम में। ठंडे तापमान, छोटे दिन और संभावित अकेलापन वृद्धों में मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा सकते हैं, जिससे एक पोषक आहार का सेवन और भी अधिक जरूरी हो जाता है, जो प्रतिरक्षा, हड्डी स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। नीचे शीतकालीन महीनों में वृद्धों के लिए आहार के महत्व पर विस्तार से चर्चा की गई है, जिसमें पोषण से संबंधित प्रमाण-आधारित दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

1. तापमान और ऊर्जा बनाए रखना

सर्दियों के महीनों में वृद्ध व्यक्तियों में ठंड से संबंधित बीमारियाँ जैसे हाइपोथर्मिया (शरीर का अत्यधिक ठंडा होना) और ठंड लगना (फ्रॉस्टबाइट) का खतरा अधिक होता है। ठंडी के मौसम में शरीर को अपनी आंतरिक तापमान बनाए रखने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इस वजह से यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि वृद्धों को पर्याप्त कैलोरी का सेवन सुनिश्चित किया जाए ताकि उनका शरीर ऊर्जा के भंडार का उपयोग न करे, जिससे थकान, कमजोर प्रतिरक्षा और कुपोषण का जोखिम बढ़ सकता है।

- **कैलोरी का सेवन:** एक संतुलित आहार जो पर्याप्त कैलोरी प्रदान करता है, वृद्धों को शरीर का तापमान बनाए रखने और ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। वृद्धों में भूख में कमी हो सकती है, जो पुराने रोगों, दवाओं या स्वाद में बदलाव के कारण होती है, इसलिए पोषक तत्वों से भरपूर और आसानी से खाया जा सकने वाला भोजन सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- **स्वस्थ वसा:** आहार में स्वस्थ वसा जैसे एवोकाडो, नट्स, बीज और मछली शामिल करने से ऊर्जा प्राप्त होती है और शरीर में ऊष्मा बनाए रखने में मदद मिलती है क्योंकि वसा शरीर में इन्सुलेशन का काम करती है।

2. प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करना

सर्दियों में श्वसन संक्रमण, जैसे फ्लू, निमोनिया, और कोविड-19 के मामलों में वृद्धि होती है। एक मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र इन बीमारियों से लड़ने के लिए आवश्यक है, और आहार इस प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने में केंद्रीय भूमिका निभाता है।

- **विटामिन C:** यह विटामिन प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने के लिए महत्वपूर्ण है। यह श्वेत रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ाने में मदद करता है, जो संक्रमण से लड़ती हैं, और त्वचा और श्लेष्म झिल्ली की सेहत को बनाए रखता है, जो रोगाणुओं के खिलाफ बैरियर का काम करते हैं। विटामिन C के प्रमुख स्रोत हैं संतरे, स्ट्रॉबेरी, शिमला मिर्च और हरी पत्तेदार सब्जियाँ। वृद्ध व्यक्तियों को इन खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करने से लाभ हो सकता है, विशेष रूप से ठंडे महीनों में जब संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- **विटामिन D:** विटामिन D प्रतिरक्षा कार्य के लिए महत्वपूर्ण है, और इसका महत्व शीतकालीन महीनों में और बढ़ जाता है, जब सूर्य की रोशनी, जो शरीर को विटामिन D बनाने में मदद करती है, कम होती है। कई वृद्ध व्यक्ति विटामिन D की कमी से पीड़ित होते हैं, जो कमजोर प्रतिरक्षा और श्वसन संक्रमण के जोखिम को बढ़ाता है। कई शोधों, जैसे "अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन" (2011) में यह पाया गया है कि विटामिन D का उचित स्तर फ्लू और निमोनिया जैसे संक्रमणों के जोखिम को कम कर सकता है। यह मछली, दूध, अनाज और जूस जैसे खाद्य पदार्थों से प्राप्त किया जा सकता है, और इसके अलावा सप्लीमेंट्स भी उपलब्ध हैं।
- **जिंक:** जिंक भी प्रतिरक्षा तंत्र के लिए आवश्यक है। यह जुकाम की अवधि और गंभीरता को कम करने में मदद करता है। जिंक के प्रमुख स्रोत हैं मांस, शेलफिश, दालें, बीज और नट्स। शोध में यह पाया गया है कि वृद्ध व्यक्तियों में अक्सर जिंक का सेवन कम होता है, जो प्रतिरक्षा तंत्र के कमजोर होने का कारण बन सकता है। जिंक का सेवन या इसे आहार में शामिल करना प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।
- **प्रोबायोटिक्स:** स्वस्थ आंतें एक मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र के लिए आवश्यक हैं, और शोध से यह भी पता चला है कि प्रोबायोटिक्स (जैसे दही और किण्वित सब्जियाँ) आंत स्वास्थ्य को बनाए रखने और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

3. हड्डी स्वास्थ्य का समर्थन और गिरावट को रोकना

सर्दियों में बर्फीली स्थिति के कारण गिरने का खतरा बढ़ जाता है, और वृद्धों को हड्डियों की कमजोरी (ऑस्टियोपोरोसिस) के कारण फ्रैक्चर होने का अधिक खतरा होता है। उचित पोषण हड्डी स्वास्थ्य को बनाए रखने और फ्रैक्चर से बचने में मदद कर सकता है।

- **कैल्शियम:** कैल्शियम हड्डी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, और वृद्ध व्यक्तियों को ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएँ हो सकती हैं, जिससे हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ता है। वृद्धों के लिए दैनिक कैल्शियम की अनुशंसित मात्रा लगभग 1,200 मिलीग्राम होती है। डेरी उत्पाद जैसे दूध और पनीर कैल्शियम के बेहतरीन स्रोत हैं, साथ ही विभिन्न प्लांट-बेस्ड दूध विकल्प (जैसे सोया, ओट और बादाम दूध) और हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे काल, बोक चॉय) भी कैल्शियम प्रदान करती हैं।
- **विटामिन K:** यह विटामिन हड्डी की खनिजकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और फ्रैक्चर को रोकता है। विटामिन K हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, केल, और ब्रोकली में पाया जाता है।
- **विटामिन D:** जैसा कि पहले बताया गया, विटामिन D हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। विटामिन D की पर्याप्त मात्रा हड्डी की कमजोरी को रोकने और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने में मदद करती है।

4. हाइड्रेशन बनाए रखना

हाइड्रेशन वृद्धों के लिए अक्सर नजरअंदाज किया जाता है, लेकिन यह सर्दियों में भी गर्मी के महीनों जितना ही महत्वपूर्ण है। ठंडी में प्यास का अहसास कम हो सकता है, जिसके कारण वृद्ध कम पानी पीते हैं। इससे निर्जलीकरण हो सकता है, जो मूत्र पथ के संक्रमण (UTIs), गुर्दे की पथरी और मानसिक कार्य क्षमता में गिरावट का कारण बन सकता है।

- **पानी और हाइड्रेटिंग खाद्य पदार्थ:** वृद्धों को नियमित रूप से पानी पीने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, भले ही उन्हें प्यास न लगे। हर्बल चाय, सूप, और पानी से भरपूर फल (जैसे तरबूज, खीरा, और संतरा) भी हाइड्रेशन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

- **इलेक्ट्रोलाइट्स:** पर्याप्त इलेक्ट्रोलाइट्स, जैसे पोटेशियम, सोडियम और मैग्नीशियम, हाइड्रेशन और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। केला, आलू और हरी पत्तेदार सब्जियाँ पोटेशियम और मैग्नीशियम में समृद्ध होती हैं, जबकि सोडियम ब्रॉथ और नमकीन नट्स जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं।

5. मूड विकार और सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर (SAD) को रोकना

सर्दी के महीनों में, कम दिन और ठंडे तापमान वृद्धों में मूड विकार जैसे डिप्रेशन और सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर (SAD) का कारण बन सकते हैं। एक पोषक आहार मानसिक स्वास्थ्य और भलाई का समर्थन कर सकता है।

- **ओमेगा-3 फैटी एसिड्स:** ओमेगा-3 फैटी एसिड्स मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं। मछली जैसे सामन, मackerल और सारडाइन ओमेगा-3 फैटी एसिड्स के समृद्ध स्रोत हैं। जो लोग मछली नहीं खाते, उनके लिए अलसी के बीज, चिया के बीज और अखरोट अच्छे प्लांट-बेस्ड स्रोत हो सकते हैं।
- **B विटामिन्स:** B विटामिन्स, जैसे फोलिक एसिड, B6, और B12, मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं और डिप्रेशन को रोक सकते हैं। इन विटामिन्स की कमी से मानसिक गिरावट और मूड विकार हो सकते हैं।

6. पुरानी स्थितियों और वजन का प्रबंधन

सर्दी के मौसम में पुराने रोग जैसे हृदय रोग, डायबिटीज और उच्च रक्तचाप बढ़ सकते हैं। एक संतुलित आहार इन स्थितियों को नियंत्रित करने में मदद करता है और समग्र स्वास्थ्य बनाए रखता है।

- **हृदय स्वास्थ्य:** एक हृदय-स्वस्थ आहार जो फाइबर, स्वस्थ वसा और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है, हृदय संबंधी घटनाओं को रोकने में मदद करता है। भूमध्यसागरीय आहार, जो फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, दालों, नट्स, और स्वस्थ वसा (जैसे जैतून तेल) पर आधारित होता है, हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक होता है।
- **डायबिटीज प्रबंधन:** डायबिटीज वाले लोगों के लिए एक संतुलित आहार आवश्यक होता है ताकि रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित किया जा सके।

निष्कर्ष

आहार वृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य और भलाई के लिए शीतकालीन मौसम में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार शरीर के तापमान को बनाए रखने, प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने, हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करने, हाइड्रेशन बनाए रखने, और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

नोट: यह आलेख केवल सार्वजनिक पढ़ने के लिए है

डॉ. सुरेन्द्र कश्यप,
कुलपति,
अटल आयुर्विज्ञान एवं अनुसंधान
विश्वविद्यालय, नेरचौक, मण्डी, हि.प्र.