

भारतीय परिप्रेक्ष्य में कोविड-19 सामना करने के लिए पोषक आहार और धनात्मक सोच

सुकन्या* एवं डॉ० अंजु सिंह**

सारांश

कोरोना वायरस एक आर एन ए वायरस है जो इंसानों के श्वसन तंत्र में संक्रमण पैदा कर सकता है। कोविड-19 जिसकी शुरुआत चीन से हुई आज पूरा विश्व इसकी चपेट में है। कोविड-19 की गहनता हल्की जुकाम से लेकर मृत्यु तक हो सकती है। कोविड-19 का प्रकोप शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है फिर चाहे अमीर हो या गरीब अथवा पुरुष या महिला। 24 मार्च 2020 के बाद चरणबद्ध तरीके से लगाये गये लॉकडाउन ने अर्थव्यवस्था पर भी अपना प्रभाव छोड़ा है। दैनिक मजदूर इससे अत्यंत ही प्रभावित हुए हैं। इस अत्यंत ही नाजुक स्थिति में एक संतुलित पोषक आहार व्यक्ति की रोग प्रणाली और कोविड 19 जैसे वायरल संक्रमण सहित कई बिमारियों से लड़ने की क्षमता के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी का कार्य करता है। आहार में विटामिन, खनिज, काबोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, मल्टी-विटामिन, का होना आवश्यक है। विटामिन डी, ए, ई, बी6, बी12, लोहा और जस्ता भी स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण हैं। COVID-19 से लड़ने हेतु पोषण में आयुर्वेद का भी महत्व देखने को मिला है। आयुष मंत्रालय के अनुसार कभी-कभी गर्म पानी की भाप का सेवन श्वसन तंत्र के लिए जरूरी है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए मौसम के अनुसार नींबू, सेंधा नमक, आयोडिनयुक्त नमक, सेब सिरका, जामुन, एलोवेरा के साथ मसाले केवल स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि पारंपरिक आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के अनुसार दवाओं के रूप में आते हैं। लहसुन, लौंग, जीरा, हल्दी, धानिया और अन्य मसाले मानव शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अतः कोविड 19 संक्रमण से बचाव के लिए हर स्तर पर व्यक्ति को सजग रहना होगा। शारीरिक दूरी, व्यक्तिगत स्वच्छता और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन ही इस महामारी में सुरक्षित रहने का तरीका है तबतक जबतक रोकथाम के लिए कोई टीका या विषाणु रोधक दवा उपलब्ध न हो जाए।

परिचय

कोरोना वायरस कई प्रकार के विषाणुओं (वायरस का एक समूह है जो स्तनधारियों और पक्षियों में रोग उत्पन्न करता है। यह आरएनए वायरस होते हैं। इनके कारण इंसानों के श्वसन तंत्र में संक्रमण पैदा हो सकता है, जिसकी गहनता हल्की जुकाम से लेकर मृत्यु तक हो सकती है।) वर्तमान में इटली, स्पेन, भारत, ब्राजील, ईरान और संयुक्त राज्य अमेरिका इसके मुख्य शिकार

हैं। इनकी रोकथाम के लिए कोई टीका (वैक्सीन) या विषाणुरोधी अभी उपलब्ध नहीं है और उपचार के लिए प्राणी की अपने प्रतिरक्षा प्रणाली पर निर्भर करता है। अभी तक रोग के लक्षणों (निर्जलीकरण या डीहाइड्रेशन, ज्वर, आदि) का उपचार किया जाता है ताकि संक्रमण से लड़ते हुए शरीर की शक्ति बनी रहे।

कोविड प्रकोप 19 :

*शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, (फुड एंड न्यूट्रीशन) टी. एम. बी. यू. भागलपुर

** विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग, (फुड एंड न्यूट्रीशन) टी. एम. बी. यू. भागलपुर

कोरोना वायरस यानी, COVID-19 महामारी से पूरी दुनिया बुरी तरह प्रभावित है जो मानव के अस्तित्व के लिए एक गंभीर चिंता का विषय बन गया है।

कोरोना वायरस कहाँ से आया, कैसे आया हमें नहीं पता। लेकिन समाचारों की पुष्टि से यह वायरस चीन के बुहान राज्य से फैला। कहा जाता है, चीन के बुहान राज्य के समुद्री-खाद्य बाजार यानी पशु मार्केट से निकलकर चीन के कई राज्यों में फैला और देखते ही देखते इसने लाखों लोगों की जिन्दगी से खेलना शुरू कर दिया। इस वायरस ने 180 देशों को और कई राज्यों को अपने चपेट में ले लिया। दिसंबर में चीन से पहली कोरोना वायरस से मौत की पुष्टि हुई।

जनवरी 7, को चीन ने वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन को एक नए वायरस कोरोना वायरस COVID-19 के बारे में जानकारी दी। देखा जा रहा है जहाँ मरीजों का इलाज चल रहा है वहाँ की हर चीजों में वायरस का प्रकोप है। कोरोना वायरस बहुत समय तक हवा में और कपड़ों पर कई घंटों तक जीवित रह सकता है। एंटीबायोटिक्स कोरोना वायरस को नहीं रोक सकता। एंटीबायोटिक्स से कोरोना वायरस का इलाज संभव नहीं है। मरीज के माइल्ड सिम्पटम्स हो ता 2 हफते में ठीक हो सकता है। अगर सिम्पटम्स गंभीर है यानी बहुत ज्यादा सांस लेने में तकलीफ होना इसमें मरीज को वेंटीलेटर की जरूरत होती है। ऐसे मरीज को 6 हफते लग सकते हैं।

संक्रमण: COVID 19 वायरस एक संक्रमित व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में आने से फैलता है। जिन लोगों को छींकने, खांसने जैसी समस्याएं हो रही हैं, वे श्वसन की बूंदों या एरोसोल के माध्यम से वायरस फैल सकते हैं, और ये एरोसोल मुख्य रूप से साँस द्वारा फेफड़ों में प्रवेश कर सकते हैं। इसके अलावा, जो लोग कमजोर प्रतिरक्षा या अन्य Co-morbidity जैसे मधुमेह, क्रॉनिक किडनी रोग, कैंसर

से पीड़ित है। उनमें कोरोना का गंभीर असर देखा जा रहा है।

कारण : यह रोग SARS-CoV-2 नामक वायरस के कारण होता है, जिसे पहले 2019 नोवेल कोरोनावायरस (2019) के नाम से जाना जाता था। यह मुख्य रूप से खांसी और छींक के दौरान निकलने वाली बूंदी से लोगों में फैलता है। वायरस के क्षय की जांच करने वाले एक अध्ययन से पता चला है कि ये तांबे पर 4 घंटे, कार्डबोर्ड पर 24 घंटे, स्टेनलेस स्टील पर 72 घंटे और प्लास्टिक पर 72 घंटे के बाद दिखाई नहीं दिये थे। बायेसियन रिग्रेशन मॉडल के साथ क्षय की दर का अनुमान बताता है कि यह वायरस तांबे में 18 घंटे, कार्डबोर्ड पर 55 घंटे, स्टेनलेस स्टील पर 90 घंटे, और प्लास्टिक पर 100 घंटे तक रह सकता है। 3 घंटे के प्रयोग के दौरान यह पूरे समय एरोसोल में दिखाई दे रहा था। यह वायरस मल में भी पाया गया है, और इसके माध्यम से इसके संचरण पर अभी शोध किया जा रहा है।

किसी इंसान से रोग फैलने की संभावना सबसे अधिक तब होती है जब उनमें बीमारी के लक्षण दिखने लगते हैं (चाहे लक्षण हलके क्यों न हों)। जब खांसी और छींक के दौरान मुंह और नाक से निकलने वाली बूंदें जमीन या किसी सतह पर गिरते हैं, तो उस जमीन या सतह के संपर्क में आने वाला संक्रमण का शिकार होकर बीमार पड़ सकता है। बीमार व्यक्ति के थूक में अधिक मात्रा में वायरस (किटाणु) मौजूद होती है। भले यह यौन से फैलने वाली बीमारी नहीं है, लेकिन यह नजदीकी संपर्क से फैल सकता है।

मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक स्वास्थ्य:

कोविड 19 का प्रकोप शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, चाहे वह अमीर हो या गरीब अथवा पुरुष या महिला। भारत सहित कुछ विकासशील देश जनसंख्या, गरीबी और अज्ञानता के कारण अधिक पीड़ित है। इस संकट की

अवधि में उनके लिए परिस्थितियों का मुकाबला करना बेहद चुनौतीपूर्ण है। 24 मार्च 2020 के बाद चरणबद्ध तरीके से लगाये गये लॉकडाउन ने तमाम उद्योगों को बंद करके अर्थव्यवस्था को तबाह कर दिया है, जिसके परिणाम स्वरूप लगभग प्रति व्यक्ति आय शून्य हो गई है। भारत में गरीबी रेखा से नीचे के दैनिक मजदूरी और अन्य लोग गंभीर रूप से प्रभावित हैं (बी पी एल), जो शायद भारतीय इतिहास में कभी नहीं देखा गया है। इसके आलावा, मध्यम वर्ग के लोग भी नौकरियों के नुकसान, दुकानों के बंद होने से आये संकट के दौर में जीवित रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

खाद्य पदार्थ और पोषण:

किसी भी परिस्थिति में जीवित रहने के लिए दुनिया में हर जगह खाद्य पदार्थ, वस्त्र और आश्रय प्रत्येक इंसान की बुनियादी जरूरतें हैं। इस संकट के दौरान, गरीब लोगों को मुख्य रूप से अपनी भूख को मिटाने के लिए न्यूनतम खाद्य पदार्थ प्राप्त करने की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। दुर्भाग्य से जीवन को बचाने के लिए कई सरकारी योजनाओं और परियोजनाओं के बावजूद खाद्य सुरक्षा एक बड़ा मुद्दा है।

खाद्य पदार्थों द्वारा उर्जा और रोग प्रतिरक्षा:

चाहे अमीर हो या गरीब, प्रथमिक स्तर के पोषण के माध्यम से कम से कम जीवित रहने के लिए सभी को भोजन खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। पोषक आहार मानव शरीर में किसी भी बाहरी सुक्ष्माणु के आक्रमण के विरुद्ध प्रतिरक्षा का निर्माण करके एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भारत में उपलब्ध ढेर सारे फल, सब्जियां, मसालें सर्वोत्तम पोषण प्रदान करने के साथ रोग प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाने में सहायक हैं जो कोरोना वायरस के साथ अन्य संक्रमणों से स्वास्थ्य की रक्षा करने में सक्षम हैं।

पोषण और आहार:

पोषण संतुलित आहार व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक प्रणाली और कोविड 19 जैसे वायरल संक्रमण सहित कई बिमारियों से सहित कई बिमारियों से लड़ने की क्षमता के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी का कार्य करता है संक्रमण प्रतिरक्षा प्रणाली की स्वस्थ रखने में पोषक तत्वों के संयोजन की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है न्यूट्रिएंट्स सिग्नलिंग अणुओं और जीन अभिव्यक्ति के उत्पादन को विनियमित करके एक व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए विटामिन्स और खनिजों की पर्याप्त मात्रा का आहार में होना आवश्यक है, ताकि यह covid-19 सहित किसी भी बीमारियों का मुकाबला कर सके। पोषण में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिजों और मल्टी-विटामिन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एक अध्ययन से पता चला है कि वसा में घुलनशील 'विटामिन डी' उन वायरल प्रतिकृति दरों को कम करता है जो साइटोकिन्स को कम करके फेफड़े को क्षति पैदा करने वाले निमोनिया का कारण बन सकता है। इस तरह से विटामिन डी न केवल मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम बल्कि श्वसन प्रणाली में मदद करता है। इसके अलावा विटामिन ए, ई, बी6, बी12, लोहा और जस्ता भी स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के निर्माण के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। विटामिन सी सबसे प्रसिद्ध एंटीऑक्सिडेंट में से एक है जो प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों आरओएस के कारण होने वाले नुकसान को संतुलित करने और अंततः ऑक्सीडेटिव तनाव से शरीर की रक्षा करने के लिए आवश्यक है। विटामिन सी जिसे एस्कोर्बिक एसिड भी कहते हैं कोशिकाओं को सकारात्मक रूप से विनियोजित करके एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली बनाने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। कोई भी वायरल संक्रमण शरीर के भीतर विटामिन सी के स्तर को कम करके प्रभाव प्रकट करता है। रोगी को विटामिन सी की आवश्यकता रोग की गम्भीरता पर निर्भर करती है।

जलयोजन और प्रतिरक्षा:

भारत में आयुष मंत्रालय के अनुसार शरीर में पानी की कमी रोग प्रतिरोधक शक्ति को कमजोर करती है। इसलिए पर्याप्त मात्रा में सादा-शुद्ध जल या अन्य तरल पदार्थ के निरंतर सेवन से खुद को हाइड्रेटेड रखना आवश्यक है। तरल भोज्य पदार्थ शिकंजी, नारियल पानी कम कैलोरी वाले फलों के रस जैसे मोसम्बी या नारंगी के रूप में आसानी से उपलब्ध है। आयुष मंत्रालय के अनुसार कभी कभी गर्म पानी की भाप का स्वसन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है। एक अध्ययन के अनुसार बीएमआई, आर्द्रता, शारीरिक गतिविधियों के आधार पर वयस्क पुरुषों के लिए औसत पीने के पानी की जरूरत 3.95 स्थदिन, महिलाएं 3.03 स्थदिन और बच्चे के लिए (<15 वर्ष) 2.14L/दिन होती है। मौसम के अनुसार नींबू, सेंधा नमक, आयोडिन युक्त नमक, सेब सिरका, जामुन, एलोवेरा के साथ मिले पानी का भी सेवन किया जा सकता है। वृद्ध, वयस्क या रोगी जो मधुमेह या पुरानी बीमारियों से पीड़ित हैं, उन्हें डॉक्टर की सलाह के अनुसार कुछ मामलों को छोड़कर नमक और चीनी से बचना चाहिए।

पोषण में आयुर्वेद:

भारत विभिन्न मसालों का शीर्ष उत्पादन सह निर्यातक देश है। मसाले केवल स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि पारंपरिक आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के अनुसार दवाओं के रूप में भी उपयोग किए जाते हैं। लहसुन, लौंग, जीरा, हल्दी, धनिया और अन्य मसाले मानव शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

हल्दी दूध भारत में बहुतायत में पिया जाने वाला पेय है प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाने के लिए च्यवनप्राश एक सर्वमान्य औषधि है एक डायबिटिक व्यक्ति को

केवल शुगर-फ्री च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए या जब तक बहुत जरूरी न हो या डॉक्टर की सलाह न लें। इसके अलावा, हर्बल चाय जो सूखी अदरक, काली मिर्च, दालचीनी, तुलसी और किशमिश आदि का काढ़ा है, पूरी तरह से जलपान के लिए अनुसूची खुराक के अनुसार और सुस्ती में भी अनुशासित है। आयुर्वेद में, यदि किसी व्यक्ति के गले में खराश है, तो उसे लौंग के पाउडर के साथ शहद मिलाकर दिन में 2 बार लेने की सलाह दी जाती है। भारत एक ऐसा देश है जहाँ लगभग 40%-50% लोग शाकाहारी हैं लोगों को पशु प्रोटीन नहीं मिलता है, लेकिन उनके दैनिक पोषण को पूरा करने लिए अन्य पोषण स्रोत होते हैं। व्यावहारिक रूप में शाकाहारी लोग अपने विभिन्न रक्षा नौकरियों, खेल भागीदारी और गैर-शाकाहारी लोगों की तरह उच्च स्तरीय गतिविधियों के माध्यम से समान रूप से सक्रिय और सक्षम हैं।

मानसिक तैयारी:

साकारात्मक दिमाग, हमेशा सतर्क रहना और स्वस्थ भोजन खाने के लिए तैयार रहना ये ऐसे उपाय हैं जो मानव को सक्रिय और स्वस्थ रखते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ और स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह के अनुसार इन महत्वपूर्ण दिनों में थोड़े शारीरिक व्यायाम और गहरी नींद के साथ ढेर सारी हरी सब्जियां, फल और पानी का सेवन आवश्यक है चूंकि कोविड 19 उपचार के लिए कोई टीका या विशिष्ट दवा नहीं है इसलिए एक व्यक्ति की स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और पॉजिटिव सोच कोविड का सामना करने में मदद कर सकती है।

जीवन शैली में परिवर्तन:

इस महामारी के वायरल के वायरल संक्रमण को रोकने के लिए देशव्यापी लॉकडाउन किया गया है जिसके परिणाम स्वरूप रोग के प्रसार की दर पर नियंत्रण किया जा सकता है। हालांकि, जीवनशैली में अचानक बदलाव और लॉकडाउन की अवधि में कम

शारीरिक गतिविधि के कारण एक व्यक्ति के आहार व्यवहार पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। कम कैलोरी खर्च, कम शारीरिक गतिविधि के परिणाम व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसके अलावा भय परिवेश की अनिश्चितता से संबंधिता चिंता, स्वास्थ्य पर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दुस्प्रभाव डालती है। नियमित शारीरिक व्यायाम या योग आसन, प्रणायाम और ध्यान न केवल अंगो और मांसपेशियों को सक्रिय रखने में मदद करते हैं, बल्कि हार्मोन के स्तर को भी संतुलित करते हैं। जैविक रूप से ये हार्मोन के स्तर को भी संतुलित करते हैं। जैविक रूप से, ये हार्मोन किसी व्यक्ति की शरीर प्रणालियों के समग्र रखरखाव में मदद करते हैं, जिसमें मनो-व्यवहार स्वास्थ्य भी शामिल है।

निष्कर्ष:

कोविड-9 संक्रमण को केवल शारीरिक दूरी, व्यक्तिगत स्वच्छता और प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों के सेवन द्वारा प्रबंधित या कम किया जा सकता है। मानव शरीर की सुरक्षा प्रणाली एक प्रतिरक्षा माध्यम का काम करती है जो प्रोटीन, खनिज, विटामिन, और अन्य पोषक तत्वों के स्तर में कमी आने से संवेदनशील और कमजोर हो सकती है। खाद्य पदार्थ उचित पोषण प्रदान करके रोगों से बचाव में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो न केवल मानव शरीर के सभी प्रणालियों के सभी कार्यों को बनाए रखने में मदद करता है बल्कि किसी भी विदेशी कणों जैसे COVID-19 से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। भारत की स्वदेशी चिकित्सा और पारंपरिक औषधीय प्रणालियों के अनुसार खाद्य पदार्थ का दुस्प्रभाव लगभग शून्य हैं और ये मसाले, फल और सब्जियों के रूप में प्रकृति में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं। कुल मानव स्वास्थ्य की रक्षा करने में खाद्य पदार्थ और भोजन को प्राथमिकता देनी चाहिए।



References:

1. Lau SK, Luk HK, Wong AC, Li KS, Zhu L, He Z, et al. (April 2020). "Possible Bat Origin of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2". *Emerging Infectious Diseases*. U.S. (CDC). 26 (7). DOI:10.3201/eid2607.200092.
2. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID19-March 2020. World Health Organisation (WHO). Retrieved on 28th May 2020.
3. Yin, Y., and Wunderink, R.G. (2018). MERS, SARS and other coronaviruses as causes of pneumonia. *Respirology* 23: 130 – 137.
4. Naja, F, and Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *Eur J Clin Nutr*. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.
5. Rico-Mesa, J. S., White, A., & Anderson, A. S. (2020). Outcomes in Patients with COVID-19 Infection Taking ACEI/ARB. *Current cardiology reports*, 22(5),31. <https://doi.org/10.1007/s11886-020-01291-4>
6. COVID-19 pandemic - impact on food and agriculture. www.fao.org. Accessed on 2nd June 2020
7. Emergency, P. H., Concern, I., & Health, M. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health organization March, 16. Accessed on 2nd June 2020.