

તંદુરસ્ત જીવનની યાત્રી : સ્વસ્થ આહાર

Dissertation for the Degree of Master of Science

Foods and Nutrition

By

Nidhi Shethwala

Under the Guidance of

Dr. Neeta Chaudhari

Asst. Professor

Department of Home Science

Children's University, Gandhinagar

Year:2020-21

Abstract: સ્વસ્થ આહાર પણ આર્યુવેદનો એક ભાગ જ છે. મેથી, જીરું, હળદળ, અજમો, કોથમીર, લીમડો વગેરે મસાલા માત્ર આહારને સ્વાદિષ્ટ જ નથી બનાવતા પરંતુ તેઓ શરદીથી લઇને કેન્સર જેવી બિમારીઓ સામે પણ રક્ષણ આપે છે. આમળા, તુલસી, એલોવેરા, હરડે, કડવો લીમડો આ બધી જ આર્યુવેદિક વનસ્પતિઓ અનેક ગુણો ધરાવે છે. આપણા પૂર્વજો સ્વસ્થ આહારથી જ તંદુરસ્ત જીવન જીવતા હતા. આર્યુવેદ એક આધુનિક વિજ્ઞાન છે જે આજના વિવિધ સંશોધકો એ સ્વીકાર્યું છે કે સદીઓથી આર્યુવેદનો ઉપયોગ નાની થી મોટી કોઈપણ જાતની બિમારીના ઉપચાર માટે થતો આવ્યો છે. આર્યુવેદિક ઘરગથ્થું ઉપચારએ આપણા પૂર્વજોથી મળેલ મૂલ્યવાન વારસો છે. આધુનિક યુગમાં લોકોની આહાર પ્રત્યેની ટેવો બદલાઈ રહી છે. લોકો શરીર પાછળ યોગ્ય કાળજી રાખતા નથી, પરિણામે અનેક બિમારીઓ તેમને ઘેરી લે છે. આજકાલ લોકો જંકફૂડ લેવાનું વધુ પસંદ કરે છે, માટે આ અભ્યાસ પાછળનો મારો મુખ્ય હેતુ લોકોની જીવનશૈલીનો અભ્યાસ કરવો અને લોકોને સ્વસ્થ આહાર પ્રત્યે જાગૃત કરવાનો છે.

Key words: આર્યુવેદ, સ્વસ્થ આહાર, આધુનિક વિજ્ઞાન