

भोजन से संबंधित विधि



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

भोजन से

संबंधित विधि

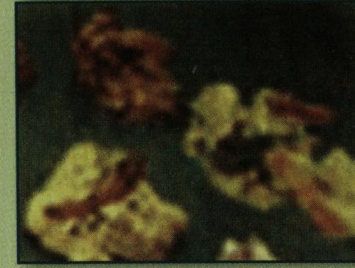
अन्नेन कुक्षेर्द्वाविंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत्।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत्॥

भोजन की क्षमता का अर्द्ध
भाग ठोस भोजन से भरें।
एक तिहाई तरल पदार्थ
से दूसरे तिहाई का वायु
आदि के लिए खाली रखें।



क्या करें

- ✓ भोजन स्वादिष्ट एवं सुगमता से पाचक होना चाहिए।
- ✓ उचित मात्रा में ही खाना चाहिए।
- ✓ भोजन गरम एवं तैलमुक्त होना चाहिए।
- ✓ सिर्फ ताजा भोजन करना चाहिए।
- ✓ भोजन में सभी रस होने चाहिए।
- ✓ खाने पर ही ध्यान होना चाहिए।
- ✓ भोजन बैठकर आराम पूर्वक खाना चाहिए।
- ✓ आस-पास आनन्दायक वातावरण होना चाहिए।
- ✓ जब पूर्व का भोजन पच पाए तभी दुबारा भोजन लेना चाहिए।



क्या न करें

- ✗ जल्दबाजी में भोजन नहीं करना चाहिए।
- ✗ धीमी गति से भोजन नहीं करें।
- ✗ खाते समय बातचीत नहीं करें।
- ✗ हँसना नहीं चाहिए।
- ✗ षड्-रस में किसी एक रस का ज्यादा प्रयोग न करें।
- ✗ भोजन में विरुद्ध आहार का प्रयोग न करें।

भोजन से

संबंधित विधि