

आहारविधि

- प्रत्येक व्यक्ति की आहार मात्रा उसके अग्निबल (पाचनशक्ति) पर निर्भर करती है, अतः सदैव अग्निबल के अनुसार उचित मात्रा में आहार लेना चाहिए। उचित मात्रा में लिया हुआ आहार, व्यक्ति को निश्चय ही बल, सौन्दर्य, सुख व दीर्घायु प्रदान करता है।
- उचित समय पर भोजन करना आरोग्यकारक है।
- मात्रा से अधिक अथवा अल्प या निश्चित काल से पहले या बाद में खाना नहीं खाना चाहिए।
- पहले खाए हुए आहार का पाचन होने से पहले भोजन नहीं करना चाहिए।
- बहुत जल्दी-जल्दी, बहुत धीरे-धीरे, बातचीत करते हुए, टेलीविज़न एवं मोबाईल फोन इत्यादि देखते हुए भोजन नहीं करना चाहिए अर्थात्
- एकाग्र मन से भोजन करना चाहिए।
- सदैव उष्ण, स्निग्ध एवं ताजा भोजन करना चाहिए।
- रात्रि में दही या सत्तू का सेवन नहीं करना चाहिए।
- साठी चावल, शाली चावल, मूंग दाल, सेंधा नमक, जौ का आटा, गाय का दूध व घी इत्यादि का सदा सेवन हितकर होता है। भोजन के पश्चात 2 मिनट तक वज्रासन में बैठना एवं सौ कदम टहलना सम्यक पाचन के लिए हितकर है।
- सायंकाल में हल्का एवं सुपाच्य भोजन करना चाहिए।