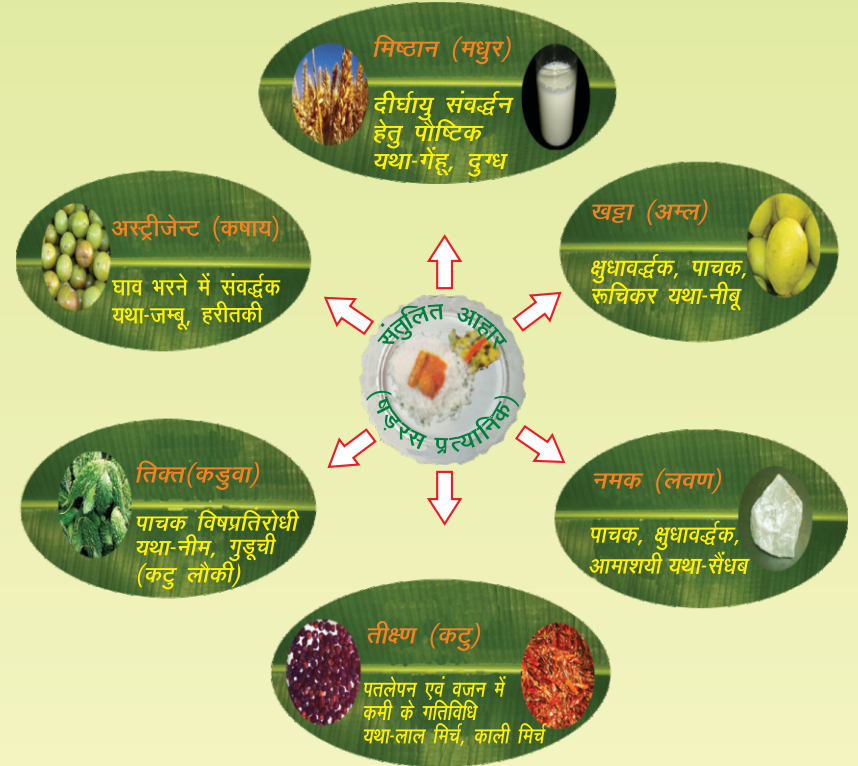




भोजन का महत्व

अन्नाद् भवन्ति भूतानि!

स्वास्थ्यकर भोजन जीवन को जीने का अवयव प्रदान करता है।



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,
नई दिल्ली-110058
फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748
ई-मेल : dg-ccras@nic.in
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



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



पथ्य आहार (स्वास्थ्यकर आहार)

नियमित उपयोग के लिए सलाह।
स्वास्थ्यकर आहार स्वास्थ्य का संवर्द्धन, सुखदायक स्थिति एवं शारीरिक संतुलन बनाए रखता है।

लाल चावल, बाजरा, गेहूँ आदि
हरा चना, गेहूँ
धनियाँ, बैंगन
अंगूर, आम, खजूर आदि
अंडा, मछली आदि
चीनी, गौदुग्ध, काला नमक,
जैतून तैल, जीरा, हल्दी



खाद्य अनाज

दालें

हरी सब्जियाँ

फल

मांसाहारी भोजन

विविध भोजन



अपथ्य आहार (अस्वास्थ्यकर आहार)

नियमित रूप से अस्वास्थ्यकर आहार का उपयोग शरीर के लिए लाभदायक नहीं है।

बाली

उड़द

कटहल

गोमांस, भेंस की वसा

बर्रे

राव



संयोग एवं संस्कार विरुद्ध आहार

शहद+घी समान मात्रा में
मछली + दुग्ध



गर्म करके शहद का प्रयोग
दूध+नींबू फल एवं अन्य खट्टाई के साथ
काकमाची+शहद