

जैविक आहार

राहुल रोहिताश्व
भागलपुर, (बिहार)

जैविक आहार वास्तव में ऐसे आहार होते हैं जो प्राकृतिक रूप से शुद्ध एवं ताजा होते हैं। इन पर रासायनिक खादों, कीटनाशकों इत्यादि का असर नहीं होता है तथा स्वाद और सुगंध से भरपूर होते हैं तथा इनमें प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, लवण तथा अन्य पोषक तत्वों की भरमार होती है।

आज जैविक आहार या आर्गेनिक फूड की माँग हर जगह हो रही है अब चाहे वह महानगरों के उच्च वर्गीय लोग हों या स्टार क्लास होटलों में निवास करने वाले नवधनाढ्य तथा नौकरशाह। आलम यह है कि आज सभी लोग जैविक आहार की ओर इस तरह आकर्षित हो रहे हैं जैसे चुम्बक की तरफ लोहा आकर्षित होता है। यहाँ यह बात गौर करने वाली है कि क्या कारण है कि कल तक जो जैविक आहार लोगों के खाने के मेन्यू से गायब होने लगे थे वो आज लोगों की पहली पसंद बन गए हैं। आखिर लोगों को जैविक आहार की तरफ मुड़ने की आवश्यकता क्यों पड़ रही है? उन्नीसवीं शताब्दी के मध्यान तथा बीसवीं शताब्दी के पूर्वार्द्ध में सारे विश्व में तेजी से इंडस्ट्रियल रिवोल्यूशन या औद्योगिक क्रांति हुई जिसने लोगों के जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया। जिसके फलस्वरूप कुछ ही दशकों में सारे विश्व की जनसंख्या विस्फोटक रूप से बढ़ी है। जिसके कारण जैविक कृषि से हटकर कॉन्वेंशनल कृषि की जाने लगी है, ताकि अन्न की माँग पूरी की जा सके तथा साथ-ही-साथ इसकी पैदावार बढ़ाने के लिए अनियंत्रित रूप से रासायनिक खादों, कीटनाशकों, शाकनाशकों का भरपूर उपयोग किया जाने लगा। जो अप्रत्यक्ष रूप से लोगों के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से हानि पहुँचाने लगे। इस कारण आज प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त है। शायद यही कारण है कि लोग आजकल जैविक आहार की तरफ आकर्षित हो रहे हैं जो प्राकृतिक रूप से शुद्ध व ताजा होते हैं।

जैविक आहार में जेनेटिकली मोडिफाइड फूड तथा रासायनिक खादों द्वारा उत्पादित उत्पादों से 50 फीसदी ज्यादा विटामिन, प्रोटीन तथा उच्च पोषक पदार्थ होते हैं। वास्तव में डेयरी में पाले जा रहे पशुओं को कई तरह के एंटीबायोटिक हार्मोन थैरेपी दी जाती है जिससे दूध उत्पादन ज्यादा हो जिसमें आक्सीटोसिन हार्मोन मुख्य है। परिणामस्वरूप पशुओं में बॉन्डपन तथा उनके दूध के सेवन से कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियाँ पैदा होती हैं तथा स्त्रियों में स्तन और ओवेरियन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। यही नहीं रासायनिक खादों के अत्यधिक उपयोग से मानव शरीर में अल्पमात्रा में पारा (Mercury) तथा शीशा (Lead) जैसे खतरनाक धातु भी पहुँचती हैं जिससे तंत्रिका संबंधी विकार (Nervous System Defects) के अलावा अल्पवृद्धि, हीमोग्लोबिन की कमी, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में कमी (Defects in Immune System) हो जाती है जिससे तुरंत इन्फेक्शन हो जाता है। हाल ही में फूड एंड एग्रीकल्चरल ऑर्गेनाइजेशन की रिपोर्ट के अनुसार रासायनिक खादों के अत्यधिक इस्तेमाल के कारण मछलियों के सेवन से मरकरी विषाक्तता (Mercury Poisoning) डेयरी पशुओं में मैड काऊ रोग (Mad Cow Disease), मुर्गियों में बर्ड फ्लू जैसी घातक बीमारियों का प्रसार बढ़ी ही तेजी से हो रहा है। यही नहीं कृषि में जहरीले रसायनों तथा कृषि में कई तरह की धातुओं के उपयोग से जमीन की गुणवत्ता नष्ट हो रही है तथा जल प्रदूषित हो रहा है जिससे सारी बायो-डाईवर्सिटी पर विपरीत असर पड़ रहा है जिससे लोगों की आयु कम होती जा रही है।

अतः इन सभी कारणों से लोग जैविक आहार की तरफ आकर्षित हो रहे हैं। जैविक आहारों का उत्पादन जैविक कृषि से होता है जो शत-प्रतिशत नेचुरल होता है। इससे एक तरफ तो लोगों को ताजी तथा स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन मिलता है तथा वहीं दूसरी तरफ इससे प्रकृति को भी

कोई नुकसान नहीं पहुँचता है। जैविक कृषि से उत्पन्न जैविक आहारों में ऐसे बाँयो-प्रोडक्ट्स भी पाए जाते हैं जिसे बायो-फ्लैवोनॉयड्स (Bio-Flavionoids) कहते हैं जो विभिन्न तरह के कैंसर को तो रोकते ही हैं साथ-ही-साथ ये अल्जाइमर तथा कार्डियोबैस्कुलर बीमारियों के असर को भी कम करते हैं। नए अध्ययनों से एक बात सामने आई है कि अगर बच्चों को शुरू से ही जैविक आहार दिए जाएं तो उनका मानसिक विकास तेजी से होगा तथा इम्यून सिस्टम भी मजबूत होगा।

आज सारे विश्व में जैविक आहारों की जबरदस्त डिमांड है क्योंकि ये अत्यंत स्वादिष्ट होते हैं तथा नेचुरल फ्लेवर तथा सुगंध से भरपूर होते हैं। इनके सेवन से न सिर्फ हमारे शरीर को उचित मात्रा में सारे अवयव मिल जाते हैं बल्कि ये हमारे शरीर को अंदर से मजबूत भी बनाते हैं। जिससे हमारा शरीर कई प्राणघातक बीमारियों के प्रभाव से बचा रहता है। इसके प्रचार एवं प्रसार का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि वर्तमान में इसका विश्व बाजार 30 बिलियन अमेरिकी डॉलर से भी अधिक है तथा ऐसी आशा की जा रही है कि आने वाले समय में इसमें और भी वृद्धि होगी।

