शाकाहार

वैज्ञानिक एवं चिकित्साशास्त्रीय दृष्टिकोण

डा० पदमचन्द्र जैन

प्रत्येक प्राणी को सर्वाधिक प्रिय उसका जीवन है। वह जीना चाहता है, और मुख्यतः जीने के ही लिये या यथासंभव सुखी जीवन जीने के ही लिये अपने जीवन के विविध उपक्रम करता है। कोई भी जीव अनायास ही मरना नहीं चाहता। यही कारण है कि महापुरुषों और धर्मावतारों ने सभी को जीने के अधिकार का समर्थन किया है। सभी महापुरुष हिंसा के विरोधी रहे हैं, या यों भी कह सकते हैं कि संसार ने या मानव जाति ने उन्हीं को महापुरुष या धर्मावतार के रूप में मान्य किया है जिन्होंने हिंसा के कुचक्र से निकलकर सभी जीवों के जीने के समान अधिकार का समर्थन किया है, सुख और शान्ति का अहिंसक मार्ग बताया है। सम्भवतः कोई भी धर्म या दर्शन ऐसा नहीं है, जिसमें जीव-हत्या या जीव भक्षण को उचित माना हो। सभी ने मनुष्य द्वारा हिंसा को अप्राकृतिक माना है और प्राकृतिक रूप से जीने और दूसरों को जीने देने के लिये और उत्तम आचरण के लिये उपदेश दिये हैं।

जहाँ उत्तम आचरण की चर्चा आती है वहाँ हमारा ध्यान इस प्रसंग पर जाता है कि आचरण को निर्मित करनेवाले विभिन्न पक्ष क्या हैं? इस प्रसंग पर दार्शनिकों, और वैज्ञानिकों के विचारों के आधार पर निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि मनुष्य के आचरण को प्रभावित करनेवाला सर्वप्रमुख तत्व है, उसका आहार। मनुष्य का आहार, उसकी बुद्धि, विचार शक्ति, शारीरिक संरचना, व्यवहार और संस्कारों पर अत्याधिक प्रभाव डालता है। यही कारण है कि दार्शनिकों ने इस पर तीव्र चिंतन और वैज्ञानिकों ने गहन अनुसंधान किये हैं। उन्होंने मनुष्य के आहार को दो भागों में बाँटा है—शाकाहार और दूसरा माँसाहार। दार्शनिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टियों से प्रथम प्रकार के आहार "शाकाहार" को मनुष्य का प्राकृतिक आहार माना जाता है, और माँसाहार को अप्राकृतिक। इस प्रकार शाकाहार ही श्रेष्ठ आहार माना गया है, इसकी श्रेष्ठता पर विचार करने के लिये इसके विभिन्न पक्षों पर विचार करना आवश्यक है—

प्राकृतिक पक्ष

प्राकृतिक दृष्टि से शाकाहार का पक्ष अत्याधिक सबल है। इसका सबसे बड़ा प्रमाण मनुष्य की शारी-

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

रिक संरचना है। उसके मुँह, दाँतों, हाथ की उंगलियों एवं नाखूनों की बनावट के आधार पर प्रसिद्ध शरीर-रचना शास्त्री एवं वैज्ञानिक उसे व्रण-कुशाचारी पशुओं की भाँति वनस्पत्याहारी अथवा शाकाहारी प्राणियों में गिनते हैं, माँसाहारी प्राणियों में नहीं। लारेन्स, किग्सफोर्ड, कुवियर, पॉशेट, वैशन, लिन्नियस एवं लंकास्टर आदि अनेकों पाश्चात्य विशेषज्ञों का मत है कि मात्र शाकाहार ही मनुष्य की प्रकृति और उसकी शारीरिक संरचना के सर्वथा अनुकूल है। डा० अलेक्जेंडर हेग के अनुसार भेड़िया, चीता, सिंह आदि माँसाहारी पशुओं का पाचनतंत्र माँसाहार को पचाकर विषाक्त द्रव्यों को शरीर से निष्कासित करने की क्षमता रखता है, जबकि मनुष्य का पाचनतंत्र वैसा नहीं कर सकता, न वह उस प्रकार माँस भोजन को उपयुक्त रस-रक्त आदि सप्त धातुओं में भली प्रकार परिवर्तित कर सकता है। प्रो. लारेन्स ने माँसाहार के समर्थकों के इस तर्क का कि माँसाहारियों में शारीरिक बल और साहस अधिक होता है, खन्डन करते हुए कहा है कि —शाकाहार के साथ शारीरिक दौर्बल्य एवं कायरता का उतना ही कम सम्बन्ध है, जितना कि माँसाहार के साथ शारीरिक बल और साहस का। वस्तुतः शाकाहारी की अपेक्षा माँसाहारी में सहनशक्ति, शौर्य और साहस कहीं अधिक कम होता है। पशु जगत् में हाथी, दरियाई घोड़ा, घोड़ा, ऊंट, गेंडा, बैल, महिष आदि शुद्ध शाकाहारी जीव विश्व के विभिन्न माँसाहारी जीवों की अपेक्षा अत्यधिक शक्तिशाली, साहसी, स्फूर्तियुक्त एवं दीर्घजीवी होते हैं।

दार्शनिक पक्ष

दार्शनिक दृष्टि से तो शाकाहार का पक्ष और भी प्रबल है, विश्व के लगभग सभी दार्शनिकों एवं महापुरुषों ने शाकाहार का प्रबल समर्थन किया है। यही नहीं उसे जीवन में अपनाया भी है। ऋग्वेद में कहा है—"हे मित्र ! जो पशु का माँस खाते हैं, उनका सिर फोड़ डालो। हे अग्नि ! माँस भक्षण करनेवालों को अपने मुँह में रख लो।" अथर्ववेद, मनु स्मृति और महाभारत में भी इसी प्रकार की धारणा व्यक्त की गई है। जैनागमों में कहा है—"किसी भी प्राणी का घात करना स्वयं अपना घात करना है। भोजन जिह्वा के स्वाद के लिये नहीं खाया जाता—शरीर की रक्षा के लिये खाया जाता है। माँस-भक्षण, मद्यपान, पशु-पक्षियों का शिकार, चोरी, द्यूत क्रीड़ा (जुआ खेलना) और व्यभिचार भारी पाप हैं जो मनुष्य की दुर्गति करते हैं।" भगवान बुद्ध ने लंकावतार सूत्र में कहा है—"माँसाहारी दूसरों के प्राणों को बलपूर्वक लेने के कारण डाकू समान हैं। जो व्यक्ति लोभवश दूसरों के प्राण हरते हैं तथा माँस के उत्पादन में धनादिक से योग देते हैं वे पापी हैं, दुष्ट हैं, घोर नरक में जाकर महा-दुःख उठाते हैं। मैं मानता हूँ कि जो व्यक्ति दूसरे प्राणियों का माँस खाता है वह वास्तव में अपने पुत्र का माँस खाता है।"

ईसा मसीह ने कहा है—"देखो मैंने पृथ्वी पर सब प्रकार की जड़ी-बूटियाँ तथा उनके बीज दिये हैं। साथ ही, तरह-तरह के फलों से लदे पेड़-पौधे भी दिये हैं तथा उनके बीज भी। इन सब शाकाहारी पदार्थों को खाओ। वे तुम्हारे लिये माँस से अधिक लाभप्रद हैं। तुम मेरे निकट सदैव एक पवित्र आत्मा बने रहोगे, यदि तुम किसी का भी माँस न खाओ।" पैगम्बर मोहम्मद ने भी कुरान शरीफ में कहा है—"किसी भी प्रकार का माँस ईश्वर को नहीं पहुँचता, न किसी का रक्त ही। परन्तु जितनी कुछ दया पालोगे वही अल्लाताला को कबूल होगी।" हजरत अली ने और भी सशक्त रूप से कहा है कि—"हे इन्सान। पशु पक्षियों की कब्र तू अपने पेट में मत बना।" गुरु नानक देव ने कहा है—

"जे रक्त लगे कापड़े, जामे होवे पलित्त।
जो रस पीवे मानुषा, तिन क्यों निर्मल चित्त॥"

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

सूफी सन्त अबुल अली ने एक प्रसंग में लिखा है—"कसाई को छुरी चलाते देख बकरी ने कहा—हरी घास खाने पर मुझे यह सजा मिल रही है, तब मेरा माँस खानेवाले कसाई का क्या हाल होगा।" कबीरदास कहते हैं—

माँस अहारी मानवा, परतछ राक्षस अंग।
तिनकी संगत मत करो, परत भजन में भंग॥
जोरि कर जिबह करें, कहत करें हलाल।
जब दफ्तर देखेगा दई, तब होगा कौन हवाल॥

प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात, चाणक्य, जरथुश्त, पाइथोगोरस, अफलातून (प्लेटो), तिरुकुरल, स्वामी दयानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द आदि ने शाकाहार का प्रबल समर्थन किया है। सम्राट अकबर ने तो बड़े ही कड़े शब्दों में कहा है—मेरे लिये कितने सुख की बात होती यदि मेरा शरीर इतना बड़ा होता कि माँसाहारी लोग केवल मेरे शरीर को ही खाकर सन्तुष्ट हो जाते, ताकि वे फिर दूसरों को मारकर न खाते।" विश्व के सभी प्रमुख साहित्यकारों, वैज्ञानिकों, विचारकों ने भी इस पक्ष में अपने सशक्त मत व्यक्त किये हैं। टालस्टाय ने कहा है—"माँस खाने से पाशविक प्रवृत्तियाँ बढ़ती हैं, काम उत्तेजित होता है, व्यभिचार करने और मदिरा पीने की इच्छा होती है। इन सब बातों के प्रमाण सच्चे-शुद्ध और सदाचारी नवयुवक हैं। विशेषकर स्त्रियाँ और जवान लड़कियाँ हैं जो इस बात को साफ-साफ कहती हैं कि माँस खाने के बाद काम की उत्तेजना और अन्य पाशविक प्रवृतियाँ आप-ही-आप प्रबल हो जाती हैं। माँस खाकर सदाचारी बनना असंभव है।" चार्ल्स डारविन ने लिखा है—"प्राचीन काल में मनुष्य भारी संख्या में शाकाहारी ही थे। (Descent of Man, P. 156) और मैं विस्मित हूँ कि ऐसे असाधारण मजदूर मेरे देखने में कभी नहीं आए, जैसे कि चिली की खानों में काम करते हैं। वे बड़े दृढ़, बलवान हैं और वे सब शाकाहारी हैं। इनके अतिरिक्त अलबर्ट आईंस्टीन, हमबोल्ट, ई. एल. प्रेट, मि. होरेस ग्रीले, प्रो. जोहेनरे, ए. ई. बेरिस, रवीन्द्रनाथ टैगोर, जार्ज बर्नाड शा, काका कालेलकर आदि अनेक विद्वानों ने भी शाकाहार का प्रबल समर्थन किया है।

बीसवीं सदी में अहिंसक वैचारिक क्रान्ति के उन्नायक महानतम दार्शनिक-राजनीतिज्ञ एवं सन्त महात्मा गाँधी तो न केवल इसके प्रबल समर्थक ही थे, वरन् इसके प्रचारक भी थे। शाकाहार उनके गांधीवादी जीवन-दर्शन का प्रमुख अंग है। उन्होंने लिखा है—"डॉक्टर किंग्सफोर्ड और हेग ने माँस की खुराक से शरीर पर होनेवाले बुरे असर को बहुत ही स्पष्ट रूप से बतलाया है। इन दोनों ने यह बात साबित कर दी है कि दाल खाने से जो एसिड पैदा होता है, वही एसिड माँस खाने से बनता या पैदा होता है। माँस खाने से दांतों को हानि पहुँचती है, संधिवात हो जाता है। यहीं तक बस नहीं, इसके खाने से मनुष्यों में क्रोध उत्पन्न होता है। हमारी आरोग्यता की व्याख्या के अनुसार क्रोधी मनुष्य निरोग नहीं कहा जा सकता। केवल माँस-भोजियों के भोजन पर विचार करने की जरूरत नहीं, उनकी दशा ऐसी अधम है कि उसका ख्यालकर हम माँस खाना कभी पसन्द नहीं कर सकते। माँसाहारी कभी निरोग नहीं कहे जा सकते।"

सामाजिक पक्ष

सामाजिक दृष्टि से यदि हम मानवीय आहार का मूल्यांकन करें तो भी शाकाहार का पक्ष अत्याधिक प्रबल है। असामाजिक तथा आपराधिक तत्वों के सम्बन्ध में किये गए विभिन्न सामाजिक अनुसंधानों से जो तथ्य सामने आए हैं, उनसे स्पष्ट है कि युद्ध, कलह, रक्तपात, हिंसा एवं अन्य भीषण अपराध माँसाहारियों में ही अधिक पाए जाते हैं। माँसाहार और मद्यपान का भी घनिष्ट सम्बन्ध है। सामान्यतः माँसाहारी मद्यपान की ओर प्रेरित होते हैं। इन दोनों के संयोग से यौन इच्छाएँ उग्र होने के कारण ये लोग यौन अपराधों में

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

संलग्न होते हैं। इससे यौन विकार उत्पन्न होते हैं तथा समाज में अव्यवस्था एवं कलह को प्रोत्साहन मिलता है। यह एक सर्वमान्य तथ्य है कि माँसाहार क्रोध एवं यौन इच्छाओं को प्रोत्साहित करता है। ये दोनों ही प्रवृत्तियाँ मानव को असामाजिक कार्यों के लिये प्रेरित करती हैं। माँसाहार के लिये निरीह पशुओं का वध किया जाने के कारण माँसाहारियों में प्रेम, दया और अहिंसा की भावना लुप्त होती जाती है, इसके कारण क्रूरता, अदया एवं हिंसा की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन मिलता है। यही नहीं, इसके कारण अनेकों पशु-पक्षियों की जातियाँ सर्वथा समाप्त होती जा रही हैं। इस प्रकार सामाजिक दृष्टि से भी शाकाहार अत्यधिक उपयुक्त आहार है, इससे आदर्श समाज की स्थापना में सहायता मिलती है।

आर्थिक पक्ष

आर्थिक दृष्टि से शाकाहार माँसाहार की तुलना में सस्ता, सुलभ, सहज एवं प्रचुर होता है। यह रचनात्मक उत्पादन का परिणाम होने से प्राकृतिक है। प्रकृति प्रत्येक समय समयानुकूल अन्न, फल तथा सब्जियाँ आदि उत्पादन प्रदान करती है। आज मनुष्य जाति का एक बहुत बड़ा भाग कृषि उत्पादन में लगा है। इनके परिश्रम तथा प्रकृति के आशीर्वाद से प्राकृतिक उत्पादनों में जितनी विविधताएँ उपलब्ध हैं, वह माँसाहार के लिये कल्पना की ही बात है। यही कारण है कि सम्भवतः विश्व में शायद ही कोई मानव ऐसा हो जो मात्र माँसाहार पर ही जीवित रहता हो और प्राकृतिक भोजन अन्न, फल, वनस्पतियों, सब्जियों आदि को ग्रहण करता हो जबकि विश्व में करोड़ों ऐसे लोग हैं जो पूर्णतः शाकाहार पर ही जीवित हैं और किसी भी दृष्टि से माँसाहारियों के समक्ष हीन नहीं हैं वरन कई दृष्टियों से उनसे उन्नत हैं।

शाकाहार न केवल मूल्य की दृष्टि से सस्ता तथा उपलब्धता की दृष्टि से सहज व सुलभ ही है वरन् इसके कारण करोड़ों व्यक्तियों को जो कृषि एवं उनसे सम्बद्ध रोजगारों में लगे हैं तथा करोड़ों जीवों को जो दुग्ध उत्पादन या कृषि उत्पादन में लगे हैं, को जीविका प्रदान करता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

मानवीय आहार के सम्बन्ध में अनेकों वैज्ञानिक अनुसंधान हुए हैं। इन अनुसंधानों से यह तथ्य स्पष्टतः रूप से उजागर हुए हैं कि शाकाहारी व्यक्ति अधिक दीर्घजीवी, सुदृढ़ एवं स्वस्थ होते हैं जबकि माँसाहार अनेक दोषों का कारक है। अजरवेजान (सोवियत रूस) के 168 वर्षीय शिराली मिसालिनोव ने माँसाहार और मदिरा दोनों को ग्रहण न करने को अपने दीर्घ और चुस्त जीवन का रहस्य बताया है।

वैज्ञानिक अनुसंधानों के अनुसार स्वस्थ एवं पुष्ट शरीर निर्माण के लिये निम्नलिखित तत्वों की पूर्ति आहार में आवश्यक मानी गयी है—

1. **प्रोटीन**—

यह शारीरिक विकास, उत्साह, शक्ति और स्फूर्ति पैदा कर शरीर की क्षतिपूर्ति करती है।

2. **फैट (चिकनाई)**—

यह शरीर में शक्ति और गरमी पैदा करती है।

3. **खनिज लवण**—

ये हड्डियों को मजबूत बनाते हैं तथा भोजन शक्ति को अच्छा रखते हैं।

4. **कार्बोहाइड्रेट्स**—

ये शरीर में शक्ति और गरमी पैदा करते हैं।

5. **जल (नमी)**—

यह शरीर की सफाई कर गन्दे पदार्थों यथा-पसीना, मल-मूत्र आदि, को शरीर के बाहर निकालने

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

तथा भोजन के पाचन एवं खून के दौरे में मदद देता है तथा शरीर के तापक्रम को समान रखता है।

6. **कैलशियम**—

यह हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने, शरीर का रंग निखारने, बालों को घने तथा मजबूत बनाने का कार्य करता है।

7. **लोहा**—

यह खून के प्रत्येक तन्तु तक आक्सीजन पहुँचाने तथा खून की लाली बढ़ाने एवं बनाए रखने का काम करता है।

8. **विटामिन**—

ये शरीर को स्वस्थ तथा रोगमुक्त रखते हैं।

9. **कैलोरी**—

यह शरीर में शक्ति व गरमी नापने का पैमाना है अर्थात शरीर में उत्पन्न गरमी और शक्ति मापने की माप है।

विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाए जानेवाले उपरोक्त तत्त्वों की मात्रा के आधार पर यह तथ्य सुनिश्चित रूप से कहा जा सकता है कि अनाज व वनस्पतियों में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं, (देखिये तालिका क्रमांक 4) न केवल यही वरन् बहुत सी वनस्पतियों में इनकी मात्रा माँसाहारी वस्तुओं की अपेक्षा काफी अधिक है, जैसा कि निम्न तालिका से स्पष्ट है:—

तालिका क्रमांक 1

वस्तु		पोषक अंशों की मात्रा
1. बादाम		91 प्रतिशत
2. चना, मटर	...	87 ,,
3. चावल	...	87 ,,
4. गेंहूँ	...	86 ,,
5. जौ	...	84 ,,
6. घी	...	87 ,,
7. दूध	...	60 ,,
8. माँस	...	28 ,,
9. मछली	...	13 ,,

विभिन्न देशों के सन्दर्भ में वहाँ के निवासियों के लिये दैनिक रूप से आवश्यक विभिन्न पौष्टिक तत्वों के सन्दर्भ में किये गए अनुसंधान के आधार पर जो तथ्य प्रकाश में आए हैं, और इस आधार पर प्रत्येक व्यक्ति के लिये जो सन्तुलित आहार सुझाये गये हैं उनसे भी यह बात स्पष्टत: प्रमाणित हुई है कि शाकाहार में ये सभी पौष्टिक तत्व पर्याप्त एवं प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं। इण्डियन काउन्सिल ऑफ मेडीकल रिसर्च द्वारा सन् 1968 में भारतवासियों के लिये आवश्यक सन्तुलित भोजन की जो तालिकाएँ (देखिये तालिका क्रमांक 3) प्रकाशित की गई हैं उनसे भी यह स्पष्टत: प्रमाणित है कि शाकाहार ही सन्तुलित भोजन उपलब्ध कराने को पर्याप्त रूप से सक्षम आहार है।

चिकित्सा शास्त्रीय दृष्टिकोण

वैज्ञानिकों एवं चिकित्सा शास्त्रियों ने आहार के सम्बन्ध में किये गये विभिन्न अनुसंधानों में संतुलित आहार तथा विभिन्न आहारों में उपलब्ध पोषक तत्वों के संबंध में पर्याप्त अनुसंधान किये हैं। उनसे जहाँ आहारों के गुणात्मक पक्ष पर प्रकाश पड़ा है, वहाँ गत शताब्दी में चिकित्सा शास्त्रियों ने विभिन्न आहारों द्वारा मानवीय शरीर पर पड़नेवाले कुप्रभावों पर भी पर्याप्त मात्रा में शोध-कार्य किये हैं, इन अनुसंधानों से जो नये तथ्य प्रकाश में आये हैं वे माँसाहारियों के लिये चौंका देनेवाले एवं गम्भीर चेतावनी स्वरूप हैं। अनेकों चिकित्सा शास्त्रियों के मतानुसार माँसाहार गठिया, कैन्सर, पक्षाघात, राजयक्ष्मा, मृगी, रक्ताम्ल, कुष्ट आदि कितने ही भयानक रोगों को प्रोत्साहित करता है। विगत में हुए अनुसंधानों से माँसाहारियों

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

का यह तर्क कि माँसाहार माँस तथा शक्ति की वृद्धि होती है, भी खण्डित हुआ। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार माँसाहार माँस तथा चर्बी बढ़ाकर मोटापे में वृद्धि अवश्य करता है, परन्तु शक्ति या स्फूर्ति में नहीं। माँसाहार से स्फूर्ति या ओज प्रकट नहीं होता, यही कारण है कि घायल, बीमार, अशक्त, गर्भिणी अथवा प्रसूता को माँसाहार निषिद्ध रहता है और उसे दूध, फलों का रस तथा हल्का शाकाहारी भोजन दिया जाता है।

चिकित्सा शास्त्रीय अनुसंधानों में प्रत्येक आहार की सूक्ष्मतम बारीकियों की जाँच कर जो तथ्य प्रकाश में आए हैं उनसे यह स्पष्ट है कि विभिन्न माँसाहारी वस्तुएँ मानव शरीर के लिये अत्यधिक घातक हैं। मानवीय आहार की चर्चा करते समय विभिन्न माँसाहारी वस्तुओं के इस पक्ष पर भी विचार करना आवश्यक है।

अण्डे

आजकल कुछ लोग अण्डों को निर्जीव बताकर उसे शाकाहार के अन्तर्गत बताकर शाकाहारियों को उनके उपयोग का तर्क देने लगे हैं, या यों कहें कि कुछ शाकाहारी अण्डों के उपयोग को उपरोक्त तर्क से सिद्ध कर दूसरों को भी अण्डे खाने की सलाह देने लगे हैं और इस प्रकार इधर कुछ वर्षों में अण्डों का प्रयोग बढ़ा है, परन्तु वास्तविक रूप से यह तर्क निरर्थक है। माँस और हड्डी न होने के आधार पर अण्डे के तरल को शाकाहार कहना मूर्खता ही है। यह कहनेवाले यह जानकर भी कि–प्रत्येक जीव की उत्पत्ति तरल पदार्थ से ही होती है, इस प्रकार का तर्क देते हैं, यह दुर्भाग्यपूर्ण है। विगत अनुसंधानों ने यह सिद्ध किया है कि अण्डे की जरदी अण्डे का बड़ा खतरनाक भाग है। इसमें कोलेस्ट्रोल नामक भयानक विष एक चिकना एलकोहल होता है, जो जिगर में पहुँचकर जमा होता है और हृदय से रक्त ले जानेवाली नाड़ियों में रुकावट पैदा करता है, इसके कारण दिल की बीमारी हाई ब्लड प्रेशर, गुर्दे की बीमारी, पित्त की थैली बीमारी में पथरी और जोड़ों में दर्द हो जाता है।

कृषि विभाग, फ्लोरिडा (अमेरिका) ने अपने हैल्थ बुलैटिन (अक्टूबर 1967) में प्रकाशित शोध प्रतिवेदन (रिसर्च रिपोर्ट) में कहा है कि —"18 माह के परीक्षण के बाद 30 प्रतिशत अण्डों में डी. डी. टी. नामक विष पाया गया।" डा. जे. एम. विलकिंस ने लिखा है—"अण्डे की सफेदजरदी मुख्यतया अलबुमिन ही है, जो कि प्रोटीन की एक किस्म ही है। शरीर अलबुमिन को नष्ट तत्व के रूप में बाहर निकालता है। अण्डे का पीला भाग कोलेस्टरौल नामक पदार्थ अपने अन्दर रखता है जो कि एक प्रकार की चिपचिपी शराब है जो यकृत और खून की रगों में जमा हो जाता है और खून की धमनियों (रगों) में जमा हो जाता है तथा खून की धमनियों (रगों) में जख्म और कड़ापन पैदा कर देता है।" डा. इ. व. मैककोलम ने जब बन्दरों को अण्डों पर ही रखा तो उनमें सड़ानेवाले कीटाणु अधिक होने लगे और वे सुस्त हो गए, उनके पेशाब की मात्रा कम और रंग गहरा हो गया। जब उन्हें दूध व अंगूर की शर्करा दी गई तो मानसिक व शारीरिक दोनों परिवर्तन उनमें पुनः लौट आए और वे ठीक हो गए। उन्होंने अपने अनुसंधान के आधार पर यह परिणाम निकाला कि अण्डों में चूने की कमी होती हैं और उनमें शर्करा भी नहीं होती है। अतः अण्डों में आँत के अन्दर सड़ाने की रुझान होती है बनिस्बत कि हाजमा दुरुस्त करने की। वे विषाक्त तत्वों को शरीर में पैदा कर देते हैं और सुस्ती लाते हैं।

इंगलैण्ड के डा. राबर्ट ग्राम का लिखना है कि—मुर्गी के बच्चे में बहुत-सी बीमारियाँ होती हैं। अण्डे उन बीमारियों को विशेषतया टी. बी., पेचिश आदि के कीटाणुओं को अपने साथ लाते हैं और इनको खानेवालों में पैदा कर देते हैं।" डा. इ. बी. मैक्कलिम ने

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

लिखा है—"अण्डों में कैलशियम की कमी और कार्बोहाइड्रेट्स का बिल्कुल अभाव होता है, इस कारण से बड़ी आँतों में जाकर सड़ान मारते हैं।" डा. गोविन्दराज का कहना है कि "अण्डों में नाइट्रोजन, फास्फोरिक एसिड और चर्बी की अधिक मात्रा होती है, इस कारण ये शरीर में तेजावी माद्दा पैदा करते हैं और मनुष्य को रोगी बनाते हैं। इस प्रकार अन्तर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त चिकित्सकों द्वारा किये गए अनुसंधानों के आधार पर यह बात स्पष्टतः प्रमाणित हो गई है कि अण्डे मनुष्य के लिये उपयुक्त आहार नहीं हैं।

माँस एवं मछलियाँ

माँस के प्रभावों की चर्चा करते हुए हार्वर्ड स्कूल ऑफ अमेरिका के डा. ए. वाचमैन और डा. डी. एस. वर्मस्टीन[1] ने लिखा है—"माँसाहारी लोगों का पेशाब प्रायः तेजाबयुक्त होता है। इस कारण शरीर के रक्त का तेजाब और क्षार का अनुपात ठीक रखने के लिये हड्डियों में से क्षार के नमक खून में मिलते हैं, और इसके विपरीत शाकाहारियों का पेशाब क्षारवाला होता है। इसलिये उनकी हड्डियों का क्षार खून में नहीं जाता और हड्डियाँ मजबूत रहती हैं। उनकी राय में जिन व्यक्तियों की हड्डियाँ कमजोर हों उनको विशेष तौर पर अधिक फल, सब्जियों के प्रोटीन और दूध का सेवन करना चाहिये, माँस एक दम छोड़ देना चाहिये।"

लन्दन के डाक्टर एलेक्जेण्डर हेग के वैज्ञानिक परीक्षण के अनुसार मछली और माँस में यूरिक एसिड विष होता है। यह विष जब खून में मिलता हैं तब दिल की बीमारी, टी. बी. जिगर की खराबी, श्वाँस रोग, खून की कमी, गठिया, हिस्टीरिया, सुस्ती, अजीर्ण और तरह-तरह के दर्द पैदा कर देता है।" डा. हेग ने अपने अनुसंधान के आधार पर इस सन्दर्भ में निम्न तालिका प्रस्तुत की है—

तालिका क्रमांक 2

मछली व मांस में यूरिक एसिड विष

खाद्य पदार्थ का नाम	प्रति पौंड यूरिक एसिड विष की मात्रा
मछली ...	5 ग्रेन
भेड़, बकरी ...	6 ,,
बछड़ा	8 ,,
सूअर ...	8 ,,
चूजा	9 ,,
गाय ...	9 ,,
गाय की भुनी बोटी	14 ,,
गाय का जिगर	19 ,,
माँस का शोरबा...	50 ,,

यह यूरिक एसिड विष जब रक्त में मिलता है तब हार्ट डिजीज, टी. बी, सांस रोग, जिगर की बीमारी हिस्टीरिया, खून की कमी, गठिया, अजीर्ण, अधिक नींद आना, तरह-तरह के दर्द, इनफ्लुएंजा जैसे अनेक प्रकार के बुखार आदि सैकड़ों रोग पैदा होते हैं।

मुर्गे का मांस—

पशु चिकित्सा सेवाओं के संघीय निर्देशक डा. एस. बुरासिहम ने अनुसंधान के आधार पर यह प्रमाणित किया है कि मुर्गे खाने से पुरुषों का पौरुष खतरे में पड़ सकता है। मुर्गों में वजन बढ़ानेवाले हार्मोन्स होने के कारण इसके खाने से पुरुषों में स्त्रीयोचित गुणों का

1. लैंसेट 1968 वोल्यूम, पृष्ठ 958
(साइन्स न्यूज : दिल्ली विज्ञान संघ से उद्धृत)

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

विकास हो सकता है। जो पुरुष मुग की दुकानों में काम करते हैं और मुर्गे की गर्दन खाते हैं उनके स्तनों में वृद्धि के लक्षण पाए गए हैं।

विभिन्न रोगों सम्बन्धी अनुसंधान—

विभिन्न रोगों के सम्बन्ध में किये गए अनुसंधानों में भी अधिकतर रोगों का कारण माँसाहार पाया गया है। डा. आर. जे. विलियम्स एवं राबर्टग्रांस के अनुसार अण्डे की सफेदी में एवीमान नामक भयानक तत्व एक्जीमा उत्पन्न करता है। जिन जानवरों को अण्डे की सफेदी खिलाई गई उन्हें लकवा मार गया और चमड़ी सूझ गई। डा. रोबर्ट ग्रांस व प्रो. इरविंग डेविडसन के अनुसार—"एक अण्डे में लगभग 4 ग्रेन कोलेस्टरौल की मात्रा पाई जाती है। इसकी अधिक मात्रा दिल की बीमारी, हाईब्लड प्रेशर, गुर्दों के रोग, पित्त की थैली में पथरी आदि रोगों को पैदा करते हैं। न्यूअर कॉलेज आफ न्यूट्रिशन के डा. इ. वी. मेल्कालम के अनुसार अण्डों में कोर्बोहाइड्रेट्स बिल्कुल नहीं होते और कैलशियम भी वहुत कम होता है, अतः इससे पेट में सड़न पैदा होती है। डा. रॉबर्ट ग्रांस ने कहा है कि मुर्गियों में बहुत सी बीमारियाँ होती हैं, अण्डे उन बीमारियों को विशेषतया टी. बी. एवं पेचिश आदि को अपने साथ ले जाते हैं और इनको खानेवालों में पैदा करते है।

निष्कर्ष

इस प्रकार जहाँ प्राकृतिक दार्शनिक, सामाजिक एवं आर्थिक दृष्टिकोण से शाकाहार ही उचित एवं आवश्यक मानवीय आहार है वहाँ वैज्ञानिक एवं चिकित्साशास्त्रीय दृष्टिकोण से भी शाकाहार ही सर्वाधिक उपयुक्त आहार है। शाकाहार जहाँ पूर्णाहार होने के साथ-साथ पोषक, सुलभ, स्फूर्ति एवं शक्तिदायक है वहाँ माँसाहार में मोटापा बढ़ाने के अतिरिक्त अन्य कोई विशेष गुण नहीं हैं। उल्टे माँसाहार के कारण, पशु-पक्षियों के शरीर में पाये जानेवाले अनेक रोगाणु मानव शरीर में प्रवेश कर अनेकों विकार उत्पन्न करते हैं। यही कारण है कि चिकित्सा शास्त्रीयों के नवीनतम अनुसंधानों के आधार पर पश्चिमी देशों में जो विशेषकर माँसाहारी क्षेत्र हैं, वहाँ शाकाहार का प्रबल प्रचार हो रहा है व माँसाहार के प्रति जन-सामान्य को आगाह किया जा रहा है। ऐसी स्थिति में भारत जैसे देश में जहाँ की बड़ी संख्या शाकाहारी है, पश्चिम के अन्धानुकरण के कारण माँसाहार का बढ़ता प्रयोगचिन्तनीय है, ऐसी दशा में आवश्यक है कि लोगों को उनके आहार के सम्बन्ध में अधिकतम ज्ञान दिया जाये ताकि वह उचित-अनुचित का निर्णय कर सकें, इसी उद्देश्य से इस लेख में संक्षिप्त में पाठकों को उनके उचित आहार के बारे में तर्कसंगत जानकारी देने का प्रयास किया गया है।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

तालिका क्रमांक 3

संतुलित भोजन

(इण्डियन काउन्सिल आफ मेडीकल रिसर्च द्वारा 1968 में प्रस्तावित)

(अ) वयस्क पुरुष का सन्तुलित भोजन

खाद्य पदार्थों का नाम	बैठकर काम करनेवाले के लिए (ग्राम में)	साधारण काम करनेवाले के लिये (ग्राम में)	अधिक परिश्रम करने वाले के लिये (ग्राम में)
अनाज	400	475	650
दालें	70	80	80
हरे पत्ते वाले साग	100	125	125
अन्य साग	75	75	100
जड़ीली तरकारियां	75	100	100
फल	30	30	30
दूध	200	200	200
चिकनाई व तेल	35	40	50
चीनी व गुड़	30	40	55
मूंगफली	—	—	50*

* अगर मूंगफली न खाना चाहे तो उसके स्थान पर 30 ग्राम चिकनाई व तेल बढ़ा सकते हैं।

(ब) वयस्क स्त्री का सन्तुलित भोजन

खाद्य पदार्थ का नाम	बैठकर काम करनेवाली से लिये (ग्राम में)	साधारण काम करनेवाली के लिये (ग्राम में)	अधिक परिश्रम करने वाली के लिये (ग्राम में)	अतिरिक्त भोजन गर्भावस्था, (ग्राम में)	धात्रावस्था (ग्राम में)
अनाज	300	350	475	50	100
दालें	60	70	70	—	10
हरे पत्ते वाले साग	125	125	125	25	25
अन्य सब्जीयां	75	75	100	—	—
जड़ीली तरकारियां	50	75	100	—	—
फल	30	30	30	—	—
दूध	200	200	200	125	125
चिकनाई व तेल	30	35	40	—	15
चीनी व गुड़	30	30	40	10	20
मूंगफली	—	—	40+	—	—

+ अगर 40 ग्राम मूंगफली न खाना चाहें तो उसके स्थान पर 25 ग्राम चिकनाई या तेल ले सकते हैं।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

(स) किशोरावस्था वाले लड़के व लड़कियों का सन्तुलित भोजन

खाद्य पदार्थ का नाम	लड़के		लड़की
	13 से 15 वर्ष (ग्राम में)	17 से 18 वर्ष (ग्राम में)	13 से 18 वर्ष (ग्राम में)
अनाज	430	450	350
दालें	70	70	70
हरे पत्ते वाले साग	100	100	150
अन्य साग	75	75	75
जड़ीली तरकारियां	75	100	75
फल	30	30	30
दूध	250	250	250
चिकनाई व तेल	35	45	35
चीनी व गुड़	30	40	30
मूंगफली	—	50	—

+ अगर मूंगफली न खाना चाहें तो उसके स्थान पर 30 ग्राम चिकनाई व तेल ले सकते हैं।

(द) बच्चों के लिये सन्तुलित भोजन

	स्कूल जाने के पूर्व आयु के बच्चे		स्कूल जाने वाले बच्चे	
	1 से 3 वर्ष (ग्राम में)	4 से 6 वर्ष (ग्राम में)	7 से 9 वर्ष (ग्राम में)	10 से 12 वर्ष (ग्राम में)
अनाज	150	200	250	320
दालें	50	60	70	70
हरे पत्ते वाले साग	50	75	75	100
अन्य साग और जड़ीले साग	30	50	50	75
फल	50	50	50	50
दूध	300	250	250	250
चिकनाई व तेल	20	25	30	35
गुड़ व चीनी	30	40	50	50

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

तालिका क्रमांक—4

शाकाहार एवं मांसाहार के पौष्टिक तत्वों की तुलनात्मक तालिका

(अ) शाकाहारी खाद्य

	प्रोटीन	वसा (स्नेह)	खनिज लवण	कार्बो-हाइड्रेट्स	कैलशियम	लोहा (मि. ग्रा.)	पानी	कैलोरी
गेहूं का आटा	12·1	1 7	2·8	69·4	0·04	11·5	12·2	352
मकई	11·1	3·6	1·5	66·2	0·01	2·1	14·9	343
चावल	8·5	0·6	0·9	77·4	0·01	2·8	12·6	349
मूंग	24·0	1·3	3·6	56·6	0·14	8·5	10·4	334
उड़द	24·0	1·4	3·4	60·3	0·20	9·8	10·9	350
अरहर	22·3	1·7	3·6	57·2	0·14	8·8	15·2	333
मसूर	25·1	0·7	2·1	59·7	0·13	2 0	12·4	346
भुना मटर	22·9	1·4	2·3	62·5	0·03	5·0	9·9	358
भुना चना	22·5	5·2	2·2	58·9	0·07	8·9	11·2	372
लोविया वड़ा	24·6	0·6	3·2	55·7	0·07	3·8	12·0	327
सोयावीन	43·2	19·5	4 6	20·9	0·24	11·5	8·1	432
मेथी	26·2	5 8	3·0	44·1	0·16	14·1	13·7	333
वादाम	28·8	58·9	2·8	10·5	0·23	3·5	5·2	655
काजू	21·2	46·9	2·4	22·3	0·05	5·0	5·9	596
भुनी मूंगफली	31·5	39·8	2·3	19·3	0 05	0·3	4·0	661
पिस्ता	19·8	53·5	2·8	16·2	0·14	13·7	5·6	626
अखरोट	15·5	64·5	1·8	11·0	0·10	4·8	4·5	687
मक्खन	——	80·8	——	——	——	——	——	730
घी	——	100·0	——	——	——	——	——	900
पनीर	24·1	25·1	4·2	6·3	0·79	2 1	40·3	348
खोया	14·6	31·2	3·1	20·5	0·65	5·8	30·6	420
सप्रेटा दूध पावडर	38·0	0·1	6·8	51·0	1·37	1·4	4·1	347

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

(ब) मांसाहारी खाद्य

	प्रोटीन	वसा (स्नेह)	खनिज लवण	कार्बो-हाईड्रेट्स	कैलशियम	लोहा (मि. ग्रा.)	पानी	कैलोरी
मुर्गी का अण्डा	13·3	13·3	1·0	——	0·06	2·1	73·7	173
वतख का अण्डा	13·5	13·7	1·0	0·7	0·07	3·0	71·0	180
कलेजी (भेड़)	19·3	7.5	1·5	1·3	0·01	6·3	70·4	150
बकरी का गोश्त	18·5	13.3	1·3	——	0·15	2·5	71·5	194
सूअर का गोश्त	18·7	4·4	1·0	——	0·03	2·3	77·4	114
गाय का गोश्त	22·6	2·6	0·1	——	0·01	0·8	73·4	114
मछली	22·6	0·6	0·8	——	0·01	0·9	78·4	91

□ □

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org