

25. COVID-19 कोरोना वायरस बीमारी से लड़ने के लिए खाद्य और जीवनशैली में बदलाव से क्या इम्यूनिटी बेहतर हो सकती है?

उत्तर- COVID -19 कोरोनावायरस संक्रमण में हर कोई सोचता है कि बीमारी के जोखिम को कैसे कम किया जाए और अगर यह होता है तो इसे कैसे रोका जाए। वर्तमान महामारी के दौरान, सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण कदम ऊपर उल्लिखित रणनीतियों का उपयोग करके वायरस के संपर्क में आने के जोखिम को कम करना है। दूसरा महत्वपूर्ण कदम संक्रमण से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना है यदि वायरस शरीर पर हमला करता है। जब भी शरीर को बैक्टीरिया या वायरस जैसे विदेशी आक्रमणकारियों से खतरा होता है, तो वह आक्रमणकारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया पर बढ़ते हुए आक्रमणकारी से लड़ता है। यदि प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत नहीं है, तो शरीर संक्रमण से प्रभावी ढंग से लड़ने में असमर्थ है; जीवाणु या विषाणु रोग को उत्पन्न करने के लिए संभाला करते हैं। COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण की बात आने पर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक नया वायरस है जिसके लिए कोई टीका या पर्याप्त चिकित्सा नहीं है।

मनुष्य अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कई अलग-अलग तरीकों से बढ़ावा दे सकता है:

A. सूरज की ऊर्जा के तहत उगने वाले पौष्टिक प्राकृतिक खाद्य पदार्थ, जैसे कि सब्जियां, फल, दाल, फलियां, साबुत अनाज, बीज और नट्स। जब उचित मात्रा में सेवन किया जाता है, तो ये खाद्य पदार्थ स्वस्थ क्षारीय प्रोटीन, कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट, स्वस्थ असंतृप्त वसा, आवश्यक खनिज, विटामिन और रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का सही संतुलन प्रदान करते हैं। प्राकृतिक खाद्य पदार्थ विरोधी भड़काऊ हैं और संक्रमण से लड़ने के लिए शरीर की क्षमता को बढ़ाते हैं। इसके विपरीत, फैक्ट्री-निर्मित प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ जैसे कि परिष्कृत शक्कर, परिष्कृत वनस्पति तेल, परिष्कृत अनाज, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ अम्लीय और भड़काऊ हैं। इन खाद्य पदार्थों में रोग से लड़ने वाले आवश्यक खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट की कमी होती है। वाणिज्यिक पोषक तत्वों की कमी वाले खाद्य पदार्थ भोजन और जीवन शैली के रोगों का मूल कारण हैं जैसे मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, और कैंसर जैसे प्रतिरक्षा की कमी के रोग।

गंभीर निमोनिया और मृत्यु का खतरा COVID-19 कोरोना वायरस संक्रमण के साथ अधिक होता है जब रोगियों को ये भोजन और जीवन शैली की बीमारियां होती हैं। एक स्वस्थ और मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली रखने के लिए, मनुष्यों को प्राकृतिक रूप से पके हुए ताजे खाद्य पदार्थों से चिपके रहना चाहिए और व्यावसायिक रूप से संसाधित मीट और खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

(समग्र भोजन और संतुलित जीवन शैली के विवरण के लिए लेखिका के वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com की जाँच करें)

B. गर्म महीनों के दौरान 8-10 कप (1.5 से 2 लीटर) या अधिक पानी पीने से बेहतर रूप से हाइड्रेटेड रहें। मीठा अम्लीय पेय जैसे सोडा, शर्करा युक्त पेय और फलों के रस से बचें। चाय और कॉफी कम से कम दो कप दिन में लें।

C. विषाक्त पदार्थों से दूर रहें- विषाक्त पदार्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं। आधुनिक मानव कई प्रकार के विषाक्त पदार्थों जैसे कीटनाशक और खाद्य संरक्षक, रासायनिक योजक, पर्यावरण प्रदूषक और दूषित पेयजल के संपर्क में आता है। रासायनिक खाद और कीटनाशकों के साथ उगाए गए खाद्य पदार्थ और प्राकृतिक खाद्य पदार्थ विषाक्त पदार्थों से भरपूर होते हैं।

D. नियमित रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहें - सूर्य का प्रकाश प्राकृतिक विटामिन डी का एक उत्कृष्ट स्रोत है। धूप से विटामिन डी हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाता है, साथ साथ प्रतिरक्षा भी करता है और शरीर के प्रत्येक कोशिका में मौजूद होता है। खाद्य और जीवन शैली की बीमारियों से पीड़ित रोगियों में विटामिन डी का स्तर कम होता है। सूर्य के प्रकाश की एक नियमित खुराक विटामिन डी और प्रतिरक्षा को बढ़ाकर शरीर को संक्रमण से बचाती है। (स्वास्थ्य के संरक्षण और बीमारी की रोकथाम के लिए सूर्य के प्रकाश पर जानकारी के लिए वेबसाइट देखें - www.foodlifestylebalance.com)

E. गहरी कायाकल्प नींद प्राप्त करें - गहरी नींद की कमी या कम नींद की अवधि; प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है। अध्ययनों से पता चला है कि जिन मनुष्यों को स्वस्थ मात्रा में नींद नहीं आती है उनमें सर्दी और इन्फ्लूएंजा जैसे वायरल संक्रमण अधिक होते हैं। अपर्याप्त नींद तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाती है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। गहरी कायाकल्प करने वाली नींद

शरीर की क्षमता को बढ़ाती है जिससे संक्रमण से लड़ने वाली “टी” कोशिकाओं और एंटीबॉडी का उत्पादन होता है।

देर तक जागना, देर से खाना और काम / जीवन असंतुलन की आधुनिक जीवन शैली स्वस्थ नींद के लिए विघटनकारी है। यह भावनात्मक तनाव और अनिद्रा का एक महत्वपूर्ण कारण है जो कमजोर प्रतिरक्षा और संक्रमण के अधिक जोखिम में योगदान देता है।

F. तनाव का प्रबंधन करें - मानसिक तनाव और वायरल संक्रमण जैसे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा, हर्पीस (दाद), और एलर्जी होने के जोखिम के बीच एक अंतरंग संबंध है। भावनात्मक तनाव संक्रमण से लड़ने के लिए महत्वपूर्ण शरीर में सुरक्षात्मक सफेद कोशिकाओं और एंटीबॉडी की संख्या को बदलता है। तनावग्रस्त व्यक्ति कम सोता है, खराब खाता है और कम व्यायाम करता है। ये सभी कारक प्रतिरक्षा प्रणाली से समझौता करते हैं। COVID-19 कोरोना वायरस रोग के बारे में भय और चिंता और घरेलू कारावास और सामाजिक अलगाव के साथ लॉकडाउन तनावपूर्ण हो सकता है। वर्तमान महामारी द्वारा लगाए गए तनाव से निपटने के तरीकों में शामिल हैं:

- **न्यूज़ मीडिया और सोशल मीडिया पर ओवरएक्सपोज़र से बचें**- COVID-19 मामलों की संख्या और बीमारी से मौत के बारे में बार-बार नकारात्मक समाचार सुनने से चिंता और भय भड़क सकता है। WHO साइट या सरकारी साइट से सही जानकारी प्राप्त करें। व्हाट्सएप गपशप न सुनें और न ही गॉसिप फैलाएं।
- **एक नियमित दैनिक कार्यक्रम बनाए रखें**- सुबह जल्दी उठें, व्यायाम करें और सुबह का सूरज देखें। सुबह का सूरज गहरी नींद के हार्मोन मेलाटोनिन और मूड को बढ़ाने वाले हार्मोन सेरोटोनिन की रिहाई को बढ़ावा देता है। (सूर्य के प्रकाश के लाभों के विवरण के लिए वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com देखें)
- **नियमित व्यायाम, योग और प्राणायाम करें**- प्राणायाम में गहरे साँस लेने के अभ्यास से हृदय गति को कम करने और मन को शांत करने में मदद मिलती है।
- सेहतमंद खाएं, ज्यादा खाने और स्नैकिंग से बचें।
- परिवार और दोस्तों के साथ कनेक्ट करें और बातचीत को सकारात्मक रखें - भावना को संरक्षित करें जो कि पारित हो जाएगा, और अनुभव एक महान शिक्षक है।

- बोरियत की वजह से शराब और धूम्रपान या किसी अन्य रूप की लत से बचें।
- घर के कामों में मदद करने वाले परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। लॉकडाउन का अलगाव परिवार के साथ फिर से जुड़ने और संबंध बनाने का एक शानदार समय हो सकता है।
- पढ़ने और सीखने पर पकड़ बनाएं।
- **माता-पिता और वयस्क जैसे अनुकरणीय व्यक्ति** बनें। स्वस्थ नींद लें, स्वस्थ रहें, मददगार रहें, सकारात्मक रहें और अच्छी समझ रखें।

G. संयमित रूप से **और सही समय पर व्यायाम करें**-व्यायाम करने का सबसे अच्छा समय सुबह और शाम को है। 7 बजे के बाद तीव्र व्यायाम एड्रेनालाईन के स्तर को बढ़ाकर अच्छी नींद को बाधित करता है, जो नींद की शुरुआत के साथ हस्तक्षेप करता है। लॉकडाउन के दौरान जब घर में रहना होता है तो सुरक्षित व्यायाम दिनचर्या में चलना, उठाना, किराने का सामान ले जाना, चटाई पर खड़ेखड़े दौड़ना या चलाना, स्ट्रेचिंग, स्टेप्स, सिट-अप्स (उठ-बैठ या दंड बैठक) और पुशअप्स शामिल होते हैं। नसों को शांत करने के लिए व्यायाम दिनचर्या में योग और प्राणायाम को शामिल करें। दैनिक गति बनाए रखने के लिए, परिवार के साथ मिलकर व्यायाम करें।