

## फल कितना खाएं, कैसे खाएं और कब खाएं

आयुर्वेद में सही कॉम्बिनेशन वाले खाने पर जोर दिया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार अलग-अलग प्रकृति के खानों को एक साथ नहीं खाना चाहिए। जिनका तापमान बहुत ठंडा या गर्म, स्वाद मीठा और नमकीन, गुण हल्का और भारी और तासीर ठंडी और गर्म अलग-अलग हो, उन्हें एक साथ नहीं खाना चाहिए।

**दही के साथ क्या न खाएं:** दही के साथ खट्टे फल नहीं खाने चाहिए। इसका कारण - दही और फलों में अलग-अलग एंजाइम होते हैं। इस कारण वे पच नहीं पाते, इसलिए दोनों को साथ लेने की सलाह नहीं दी जाती। दही की तासीर ठंडी है। उसे किसी भी गर्म चीज के साथ नहीं लेना चाहिए। मछली की तासीर काफी गर्म होती है, इसलिए उसे दही के साथ नहीं खाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार परांठे या पूरी जैसी तली-भुनी चीजों के साथ दही नहीं खाना चाहिए क्योंकि दही फैट के डाइजेशन में रुकावट पैदा करता है। दही के साथ खजूर और चिकन खाना हानिकारक हो सकता है।

**दूध के साथ क्या न खाएं:** दूध एक एनिमल प्रोटीन है। उसके साथ तली-भुनी चीजों को न खाएं। दूध के साथ नमकीन चीजों को नहीं खाना चाहिए। दूध वाली चाय के साथ कोई भी नमकीन चीज नहीं खानी चाहिए। नमक के मिलने से दूध का प्रोटीन जम जाता है और उसके पोषण में कमी आ जाती है। दूध के साथ फल भी नहीं खाने चाहिए। दूध में फल मिलाकर खाने से दूध में मौजूद कैल्शियम फलों के एंजाइम को सोख लेता है। इससे शरीर को फलों का पोषण नहीं मिल पाता। इसके अलावा उड़द की दाल खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। हरी सब्जियां और मूली खाने के बाद भी दूध नहीं पीना चाहिए। अंडा, मीट, और पनीर खाने के बाद दूध पीने से बचना चाहिए। इनको एक साथ खाने से पाचन में दिक्कत आती है।

**कौन से फल एक साथ न खाएं:** संतरा और केला एक साथ नहीं खाना चाहिए क्योंकि खट्टे फल मीठे फलों से निकलने वाली चीनी में रुकावट पैदा करते हैं, जिससे पाचन में दिक्कत हो सकती है। साथ ही, फलों की पौष्टिकता भी कम हो सकती है।

**शहद के साथ क्या न खाएं:** शहद को कभी गर्म करके नहीं खाना चाहिए। चढ़ते हुए बुखार में भी शहद का सेवन नहीं करना चाहिए, इससे शरीर में पित्त बढ़ता है। शहद और मक्खन एक साथ नहीं खाना चाहिए। घी और शहद कभी साथ में नहीं खाना चाहिए। यहां तक कि पानी में मिलाकर भी शहद और घी का सेवन नुकसानदेह होता है।

**इन चीजों को एक साथ कभी न खाएं**

- मछली के साथ काली मिर्च।

- तिल के साथ पालक का सेवन नहीं करना चाहिए. यही नहीं तिल के तेल में कभी भूलकर भी पालक न बनाएं. ऐसा करने से डायरिया हो सकता है।
- 10 दिन तक कांसे के बर्तन में रखे घी को नहीं खाना चाहिए।
- पीली छतरी वाले मशरूम सरसों के तेल में नहीं खाने चाहिए।
- ठंडे पानी के साथ घी, तेल, खरबूज, अमरूद, खीरा, जामुन और मूंगफली नहीं खानी चाहिए।
- खीर के साथ सत्तू, शराब, खटाई और कठहल नहीं खाना चाहिए।
- चावल के साथ सिरका नहीं खाना चाहिए।