

# डॉ.मैक-डोगल का रंगीन चित्रित पुस्तक

## “फूड पॉइंजनिंग”

इसका सेम, मर्कई, पास्ता, आलू, चावल  
आदि खाके कैसे इलाज करे।\*



\*उदाहरण\* फूड पॉइंजनिंग का इलाज करने के लिए दिखाए गए खाद्यपदार्थों के उदाहरण मैक डोगल के द्वारा सिफारिश किए हुए सामग्री से ही बनाए गए हैं। मुफ्त पाकविधियों व विस्तृत निर्देश के लिए हमारी वेबसाइट [www.drmcdougall.com](http://www.drmcdougall.com) पे आए (कोई नौटंकी नहीं)।

उचित, विवेकी और उदारवादी होने  
के बारे में भूल जाओ।

आप ऐसा नहीं कर सकते!

**आपको अपना आहार ठीक  
करना ही होगा**

जीवन को नष्ट करने वाली आदतों बदलने के लिए सिर्फ अंकुश से काम नहीं चलेगा। सिगरेट धूम्रपान करने वाला व्यक्ति कभी उसकी मात्रा कम करते करते उसे नहीं छोड़ता। कोई शराबी शराब के प्रभाव को बीयर या वाइन ले के कम नहीं करता। आपको फूड पॉइंजनिंग के प्रति भी ऐसा रवैया रखना होगा जैसे आप किसी मादक पदार्थों के लत के प्रति रखेंगे।

अच्छा या बुरा,  
सही या गलत,  
जाओ या रुको,  
हरा या लाल

**सिर्फ कहो "नहीं"**

उन खाद्यपदार्थों के लिए जो आपको और आपके परिवार को जहरीला बना रहे हैं।

हमारे पक्ष में सत्य और सफलता

है \*



DR. MCDougall's  
HEALTH & MEDICAL CENTER

[www.drmcdougall.com](http://www.drmcdougall.com)

\*मांस, डेयरी, अंडे, मछली और तैयार खाद्य जैसे बड़े खाद्य बनाने वाले उद्योगों के पास बहुत ज्यादा पैसा है। लेकिन अंत में हम उन्हें हरा देंगे।

# मैक-डोगल आहार



सत्य सरल और समझने में आसान है।

मैक-डोगल आहार स्टार्च (अनाज का सत्व),  
सब्जियां, और फलों पर आधारित है।

मैक-डोगल आहार में कोई प्राणिज या वनस्पति  
तेल नहीं होता।

मैक-डोगल आहार में थोड़ा नमक,  
शक्कर, और/या मसाले हो सकते हैं।

# स्टार्च



स्टार्च पौधों का वो हिस्सा है जो रोजमर्रा की गतिविधियों के लिए लगने वाली ऊर्जा बड़ी मात्रा में संचित करता है। उसमें मेद बहुत ही कम और कोलेस्ट्रॉल बिलकुल नहीं होता है। यह प्रोटीन, विटामिन और खनिजों से समृद्ध होता है। स्टार्च आपकी भूक मिटाने के लिए अत्यावश्यक है और वो आपको सुडौल, मजबूत और स्वस्थ बनाता है।  
स्टार्च खाइये !

# स्टार्च-विरहित सब्जिया



यह पौधों के हिस्से रोचकता, रंग, स्वाद और कुछ महत्वपूर्ण पोषाहार (विटामिन A व C) प्रदान करते हैं। उनमें कैलोरी की मात्रा अपर्याप्त हैं जो रोज की दैनिक ऊर्जा जरूरते प्रदान करने के लिए जरुरी होती है। वे सिर्फ साइड डिशेस ही होनी चाहिए।

आपको स्टार्च-युक्त आहार बिलकुल खाना चाहिए।

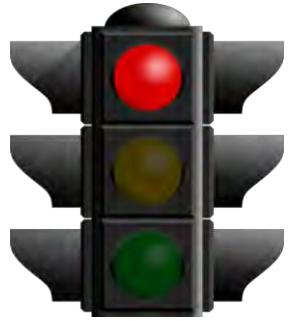
# फल



फलों में ज्यादातर शर्करा और कुछ विटामिन व खनिज होते हैं। वे खाने में (मीठा) स्वाद जोड़ते हैं। हालांकि इससे भूख की संतुष्टि न्यूनतम होती है। आम तौर पर, 1 से 4 फल प्रतिदिन एक अच्छा लक्ष्य है।

आपको फलाहार बिलकुल करना चाहिए।

# यह आहार मत खाइये!



सभी पशु-उत्पाद कोलेस्ट्रॉल, पशु प्रोटीन और मेद से भरे हुए होते हैं। इसमें कोई स्टार्च, फाइबर और स्वास्थ्य के लिए अन्य आवश्यक शर्करा नहीं होती। उनमें बड़ी मात्रा में मनुष्यों को विषेला करने वाले रसायन संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया, परजीवी और वायरस भरे हुए होते हैं।

# लोग राजा-रानियों की तरह खाने से ऊब चुके हैं।



ऐतिहासिक लेखन और तस्वीरें हमें बताते हैं कैसे अमीर लोग जो मांस, पोल्ट्री, मछलिया, पनीर दूध इत्यादि का सेवन करते थे वो मोटे व बीमार हो गए।

फरक यह है कि अब अरबों लोग "प्रगति" (औद्योगिक क्रांति और जीवाशम ईंधन का दोहन) के कारण पुरातन काल के कुलीन लोगों की तरह खाते हैं। बर्गर किंग और डेरीक्वीन (मैकडॉनल्ड्स, टाको बेल, केएफसी, सभी रेस्तरां, किराने की दूकान इत्यादि) में परोसे जाने वाला खाना खाने से आप और क्या उम्मीद कर सकते हैं।

**फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:**



**“मोटापा”**

(और जटिलताएँ: जैसे उच्चरक्तचाप,  
मधुमेह, हृदयरोग, कैंसर इत्यादि)।

# फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:



## मधुमेह

(टाइप-1, टाइप-2, और जटिलताएँ: आंखों की क्षति, किडनी या गुर्दे की विफलता, गैंग्रीन इत्यादि)।

**फूड पॉइंजनिंग के कारण होती है:**



# **दिल की बीमारी**

**(दिल का दौरा, स्ट्रोक, नपुंसकता इत्यादि)।**

# फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:



आर्थ्राइटिस (या गठिया)  
(रुमेटी, सोरायसिस, ल्यूपस इत्यादि)।

**फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:**



# **कैंसर**

(पेट का कैंसर, स्तन का कैंसर, प्रोस्टेट,  
गर्भाशय इत्यादि)।

# फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:



गैस्ट्रो-एसोफाजेल भाटा रोग (GERD)  
(अपच, ग्रासनलीका प्रदाह, अल्सर, पित  
की थैली की बीमारिया इत्यादि)।

# फूड पॉइंजनिंग के कारण होता है:



## कट्टज

(विपुटीय आजार, बवासीर, गुदा में दरार, हाइतस  
हर्निया, फूली हुई नसे इत्यादि)।

# एक अचूक इलाज

आपका शरीर हमेशा अपने  
आप को रोग-मुक्त रखने के  
लिए प्रयत्नरत होता है।



सिर्फ फूड पॉइंजनिंग रोके और आप  
व्याधियों में जल्द ही सुधार पाएंगे या वो  
चली जाएंगी।

फिर से: फूड पॉइंजनिंग  
मुख्य रूप से प्राणिज और वनस्पति तेलों का  
सेवन करने से होता है।

# लाभ तुरंत होता है

आप २४ घंटो के अंदर कष्ज, अपचन, गर्ड, तेलीय त्वचा, थकावट इत्यादि से राहत शुरू होने की अपेक्षा कर सकते हैं।

७ दिन में आप देखेंगे:

वजन में कमी

३.५ पौंड (१.५ कि. ग्राम)।

(अगर अधिक वजन से आरम्भ कर रहे तो)

पुरे कोलेस्ट्रॉल में घटौती

२२mg/dl (0.6 IU)।

रक्तचाप (बीपी) में घटौती

८/४ mmHg। (और बीपी की दवाईयां अक्सर बंद हो जाती हैं)

आर्थाइटिस में काफी सुधार होता है।

ज्यादातर मामलों में ऊच्च-रक्तदाब, टाइप-2 मधुमेह, अजीर्ण इत्यादि की दवाईयां बंद की जा सकती हैं। (अर्थात् डॉक्टर की देखरेख में)।

४ महीनों के अंदर फूड पॉइंजनिंग से होने वाली ज्यादातर पुरानी व्याधियां इतिहास का एक हिस्सा बन जाएंगी।

यह एक निशुल्क और दुष्परिणाम-रहित उपचार पद्धति है।

# मैक-डोगल आहार का एक प्राचीन नियंत्रित परिक्षण



एक २६०० साल पुरानी बायबल कहानीः डैनियल और उसके आदमी जो शाक-सब्जियां खाते थे उनकी तुलना उन आदमियों से की गयी जो प्राणिज भोजन करते थे (जैसे आजकल ज्यादातर अमेरिकन्स खाते हैं)।

दसवें दिन के आखिर में शाकाहारी लोग उन लोगों से ज्यादा स्वस्थ और पोषित पाये गए जो शाही खाना खाते थे।

# जलेडियेटर्स "जौ पुरुष" थे



स्टार्च खाने से बल और सहन-शक्ति आती है। प्राचीन काल के योद्धाओं और आज के लम्बी दूरी के धावकों के बारे में सोचो: उनको स्टार्च की वजह से ताकत मिलती है। विजेता कभी मांस, पोल्ट्री, डेयरी, आदि का खान पान नहीं करते।

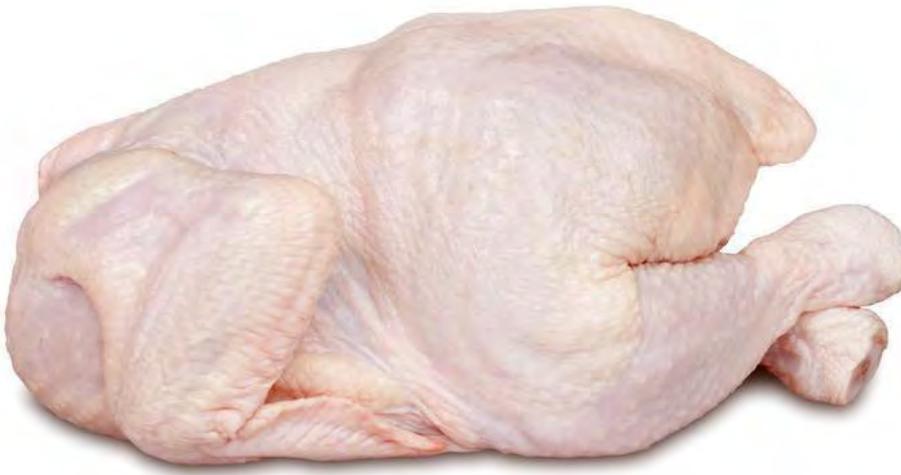
# इसे मत खाइये



## मांस

(गाय, सूअर, मेमना, हिरण,  
भैंस, व्हेल इत्यादि)

# इसे मत खाइये



## पोलट्री

(मुर्गी, टर्की, बत्तख इत्यादि)

# इसे मत खाइये



मछलियाँ

(सामन, ट्यूना, ट्राउट, पर्च इत्यादि)

# इसे मत खाइये



## शेल-फिश

(झींगा, केकड़ा, लॉबस्टर  
इत्यादि)

# इसे मत खाइये



## अंडे

(चिकन, हंस, बतख, शुतुरमुर्ग इत्यादि)

# इसका सेवन मत कीजिए



## दूध

(गाय, भैंस, बकरीया किसी भी प्राणी का दूध)

# इसका सेवन मत कीजिए



## दही, छाछ या बटर-मिल्क

(गाय, भैंस, बकरीया किसी भी प्राणी के दूध से  
बनाया गया कोई पदार्थ)

इसका सेवन मत कीजिए



चीज़ और पनीर

इसका सेवन मत कीजिए



मक्खन या घी

# इसका सेवन मत कीजिए



## रेडीमेड जाली मांस और पनीर

(हॉटडॉग, सॉसेज, बर्गर, कटा हुआ मांस, चीज़, आइसक्रीम इत्यादि)। इनमे से ज्यादातर चीज़े पृथक किये गए प्रोटीन व सोयाबीन को अन्य रसायनों में मिलाकर बनाया जाता है। गेहूं, मटर, कवक इत्यादि के प्रोटीन से बनी हुई चीज़ों से भी बचे।

# इसका सेवन मत कीजिए



## वनस्पति तेल

(तिल, मूँगफली, नारियल, सूरजमुखी, जैतून, सरसों, चावल की भूसी, ताड़ आदि)।

याद रखें: जो चरबी (तेल) आप खाते हैं वही आपके शरीर पे होती है।

# इसका सेवन मत कीजिए



## तले हुए खाद्य पदार्थ

(ऑइली और फास्ट फूड)



इसे मत खाइए



प्रोसेस्ड और पैक खाद्य पदार्थ

# इसका सेवन मत कीजिए



## कॉफी और चाय

इसका सेवन मत कीजिए



सॉफ्ट-ड्रिंक्स और सोडा

# खतरनाक खाद्य पदार्थ बेचने के लिए किये जाने वाले झूठे विज्ञापन

मांस बेचने वाले उद्योग कहते हैं की प्रोटीन की आपूर्ति के लिए आपको बिलकुल उनके उत्पाद खाने ही चाहिए।

डेयरी उद्योग वाले कहते हैं की उनके उत्पाद कैल्शियम की आपूर्ति के लिए जरूरी है।

तुरंत ओमेगा-3 फैट्स और मछलियाँ दिमाग में आते हैं

....

सत्य यह है की किसी प्राकृतिक आहार में जिसमें कैलोरी पर्याप्त हो, प्रोटीन और कैल्शियम की कमी कभी भी पायी नहीं गयी है।

और सिर्फ वनस्पतियाँ ही ओमेगा-3 फैट्स बना सकती हैं।  
मछलियाँ या कोई अन्य प्राणी उसे नहीं बना सकते।

# स्टार्च खाओः



पुरे इतिहास में ज्यादातर लोग प्रथमतः अनाज या स्टार्च-युक्त आहार खाते थे: चावल, मक्का, आलू, आदि।

Caloric Engines of Human Civilization



# भरपूर खाए



सम्पूर्ण अनाज से बनाया गए लच्छे

(गेहूं, लाल चावल, बाजरा के लच्छे, मुसली, पोहा आदि)।

नमी के लिए थोड़ा नारियल या सोया दूध का प्रयोग करें।

# भरपूर खाए



## दलिया

(बाजरा, टुटा हुआ गेहूं इत्यादि)।

यह आहार आप नाश्ता, लंच और/ या डिनर में  
खा सकते हैं।

# भरपूर खाए



**पुडला, चीला, दोसा, अदाई, उत्तप्पम**

(सम्पूर्ण अनाज, बाजरा या दाल से बनाया  
गया)।

तेल, केयरी या अंडे नहीं।

# भरपूर खाए



## दाल / सांबर

(मसूर की दाल, मटर आदि)।

तेल नहीं।

# भरपूर खाए



## मसूर, आलू, या गाजर सूप

(आपके पसंदिता फलियां, अनाज और  
सब्जियों आदि का प्रयोग करें)।

कोई प्राणिज उत्पाद या वनस्पति तेल रहित।

# भरपूर खाए



## सब्जियों के सूप

(टमाटर, गाजर, प्याज, मक्का, जौ, आदि)।

एक बड़े बर्टन की व्यवस्था करे और पूरा हफ्ता खाए रोटी, पके हुए आलू, और अन्य उपयुक्त स्टार्च-युक्त आहार।

# भरपूर खाए



## आलू

(उबले हुए, सेंके हुए, भाप से पके हुए आदि)। तेल या मेद के साथ कभी भी तले नहीं।

# भरपूर खाए



## मैश किए हुए आलू

(मसाला आलू मैश / आलू के पोडिमा)

इसे आप नाश्ता, लंच और/ या डिनर में खा सकते हैं।  
आलू पूरा पोषण प्रदान कराते हैं: प्रोटीन, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयरन, फाइबर, विटामिन सी आदि।

# भरपूर खाए



## स्वीट आलू

(बॉइल्ड, पके हुए, उबले हुए आदि)। जब तक आप कोई अन्य आहार का प्रबंधन नहीं करते तब तक आप सिर्फ मीठे आलू युक्त खाना खा के ही सफलता पूर्वक जी सकते हैं।

# भरपूर खाए



चपाती, फुल्का, नान,  
पराठा

(अनाज, गेहूं, बाजरा, ज्वार, रागी आदि)।  
मक्खन, तेल या वनस्पति का प्रयोग ना करे।

# भरपूर खाए



## सेंवई / वेमिसेली

(अनाज, गेहूं, बाजरा, ज्वार, रागी आदि)।

इन्हे “सुविधाजनक आहार” समझे।

इसमें तेल या मांस मिलाया नहीं गया है।

# भरपूर खाए



## ब्राउन राइस

(और अन्य सभी किसम के अनाज)

आपके लिए सिर्फ सफेद चावल भी प्राणिज अन्न और वनस्पति तेल के मुकाबले अच्छे हैं।

# भरपूर खाए



## चावल और शाक-सब्जी

कभी कभी आपको सिर्फ सफेद चावल और अन्य शुद्ध अनाज के उत्पादही उपलब्ध होते हैं। अर्थात् असंसाधित अनाज ही बेहतर होता है।

# भरपूर खाए



## सेम, चावल और मक्का

स्टार्च-युक्त सामान्य भोजन करे। विटामिन A व C के लिए उसमें कुछ हरी सब्जियां और फलों को शामिल करे।

# भरपूर खाए



## धान्य-आधारित सलाद

(जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, चावल इत्यादि)।

ये मध्य-पूर्वी प्रदेशों का प्राचीन आहार है।

बेशक इसमें कोई वनस्पति तेल नहीं है।

# भरपूर खाए



## इडली

चावल या बाजरा और काला चना  
इत्यादि से बनाया गया।  
बिना तेल के।

# भरपूर खाए



साबुत अनाज युक्त ब्रेड और  
सब्जी (सेम) फैलाए हुए  
सैंडविचेस

(कोई नकली सोया-आधारित मांस या पनीर  
नहीं)।

# थोड़ा खाए...



## फल

आप एक दिन में १ से ४ फल खा सकते हैं। उनमें सामान्य शर्करा होती है जिससे सिर्फ अल्पकाल के लिए ही भूख मिटती है। इन्हे खाने के बाद आप फिर से अपने आपको भूखा महसूस करेंगे। ये स्टार्च-युक्त आहार में दिलचस्पी लाते हैं परन्तु ये आपको पूर्ण पोषण नहीं देंगे। स्टार्च-युक्त खाना आपको तृप्ति देगा!

# थोड़ा खाए...



## स्टार्च-विरहित सब्जीयां

प्रतिदिन थोड़ा खाए। अगर आप हरे, पीले, लाल, और नारंगी कलर की गैर स्टार्च सब्जीयां आहार में ले तो आपकी भूक सभी समय बनी रहेगी। ये पदार्थ स्टार्च-युक्त खाने में दिलचस्पी और संकेन्द्रित पोषकतत्व मिलाते हैं परन्तु ये आपको पूर्ण पोषण नहीं देंगे।

# सावधान रहें



## टोफू और अन्य कुदरती सोया

वे मेद से भरे हुए होते हैं। टोफू, मीसो, सोया दूध इत्यादि मसालों के रूप में तो ठीक हैं लेकिन इन्हे मेन-कोर्स मान नहीं सकते।

याद रखें: कोई नकली मांस या चीज़ नहीं।

# सावधान रहें



## अखरोट और सूखे बिज

वे आपको अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त रखेंगे। हो सकता है कि आप एक "मोटे वेगन" बन जाएं।

यह उन लोगों के लिए लाभदायक हैं जिनको वजन बढ़ाना है।

# सावधान रहें



## एवोकैडो

वे मेद से भरे हुए होते हैं। ९०% कैलोरीज “अच्छे”  
परन्तु मोटापा देने वाले मेद से मिलती है।  
यह उन लोगों के लिए लाभदायक है जिन को वजन  
बढ़ाना है।

# सावधान रहें



## ड्राई-फ्रूट्स

इनमें शर्करा युक्त कैलोरीज उच्च मात्रा  
में होते हैं। न्यूनतम भूख की संतुष्टि।  
वजन बढ़ाने के लिए और लम्बी दूरी के  
एथलीटों के लिए लाभदायक।

# सावधान रहें



## ज्यूस

इनमे शर्करा-युक्त कैलोरीज उच्च मात्रा में होते हैं। भोजन की गुणवत्ता में उसे स्टील ब्लेड से हजार बार काटने से सुधार नहीं होता है। सब्जियों को ज्यूस में ब्लेंड करने के मामले में भी यही निकष लागू होता है।

# सावधान रहें



## नमक, चीनी और मसाले

ज्यादातर लोग इन्हे इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आपको कोई शंका है तो अपने पेशेवर स्वास्थ्य-सलाहकार से इसके बारे में बात करके देखें।

# सप्लीमेंट्स ना ले...



विटामिन, खनिज, और अन्य वनस्पतिजन्य पोषकतत्व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं परन्तु उन्हें उनके प्राकृतिक स्थिति में ही लेना चाहिए। गोलियों में रहनेवाली अलग केंद्रित पोषकतत्वों से आप को मृत्यु, हृदय-रोग और कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

केवल विटामिन बी-12 ही एक अपवाद है।

# विटामिन बी-12 का सेवन करे



बी-12 की कमी की बीमारी होने का खतरा बेहद छोटा है (दस लाख में सिर्फ एक)। और इस बिमारी का फैलाव होने को ३ साल से ज्यादा का समय लगता है।

इस छोटे से जोखिम से बचने के लिए आप बी-12 सप्लीमेंट्स ले सकते हैं। इसकी जरुरत प्रतिदिन ५ माइक्रोग्राम (mcg) से भी कम है।

हालांकि, दुकानों में बेचीं जानेवाली इसकी सबसे छोटी खुराक ५०० मिलीग्राम की होती है। कदाचित इसके अतिरिक्त सेवन से कोई साइड-इफेक्ट्स नहीं होते। यह सप्ताह में एक बार काफी है।

# सूरज की रोशनी और कसरत



## कुछ हल्के व्यायाम

(घूमना, तैरना, साइकिल चलाना आदि)।

जोरदार गतिविधियों से अपने आप को छोट मत पहुंचाओ।

थोड़ी धुप तो बहुत जरुरी है।

(विटामिन D और अन्य लाभ)

परन्तु बहुत ज्यादा नहीं।

# एक आखरी बात

अगर आपकी और आपके परिवार की रक्षा के खातिर नहीं तो फिर धरती की रक्षा करने के बारे में आपका क्या ख्याल है?



ग्लोबल वार्मिंग गैसों की आधे से भी अधिक मात्रा की उत्पत्ति केवल पशुधन उद्योग के वजह से होती है।

मांस, पोल्ट्री, अंडे, डेयरी, और मछली उद्योग पर्यावरण के प्रमुख अविनियमित प्रदूषक हैं।

सौभाग्य से, हम इसे रातों-रात रोक सकते हैं।  
फूड पॉइंजनिंग को कहो "अब नहीं"!

इसके बजाय सेम, रोटी, मक्का, आलू, स्वीट-पोटैटो, चावल इत्यादि खाए।

# दूसरों के साथ शेयर करें



## जॉन और मैरी मैक-डोगल

आपका आहार और दवाएं बदलते हुए आपके आरोग्य पे होने वाले असर के बारे में किसी ऐसे पेशेवर और प्रशिक्षित स्वास्थ्य-प्रदाता से परामर्श ले जिसे इन चीजों का ज्ञान हो।

## हिंदी अनुवादक: रोहन देशमुख

तेल-विरहित स्वस्थ व्यंजनों और स्वस्थ रसोईघर की डीवीडी की  
अधिक जानकारी के लिए कृपया देखें:

[www.sharan-india.org](http://www.sharan-india.org)

लिए स्वस्थ पाक-कला की वीडियोज देखने के लिए:

[www.youtube.com/user/sharanindialife](http://www.youtube.com/user/sharanindialife)

