

खाने को पकाना हमारे इतिहास में एक महत्वपूर्ण घटना रही है। इस एक आविष्कार ने हमारे विकास में निर्णायक भूमिका अदा की है। हाल ही में आधुनिक भोजन सम्बंधी एक अध्ययन ने इस विचार को और बल दिया। मानव वैज्ञानिकों के एक दल का मत है कि पाक कला ने 17 लाख वर्ष पूर्व हमारे विकास की दिशा में अहम बदलाव किए। यह वह समय था जब मानव का पूर्व रूप *होमो इरेक्टस* सामने आया था।

होमो इरेक्टस अपने पूर्वज से करीब 60 प्रतिशत ज़्यादा बड़ा जीव था। मानव मस्तिष्क की साइज़ में सर्वाधिक वृद्धि भी इसी अवधि में हुई थी। इसके बाद इतनी वृद्धि कभी नहीं हुई। कुछ विशेषज्ञों का मत है कि शरीर व मस्तिष्क के आकार में इस वृद्धि का प्रमुख कारण कच्चे मांस का भक्षण था। मगर हार्वर्ड विश्वविद्यालय के रिचर्ड रेंघम और नेन्सीलू कांकलिन-ब्रिटेन तथा मिनेसोटा विश्वविद्यालय के ग्रेग लेडन की राय है कि यह परिवर्तन पके हुए शाकाहारी भोजन की वजह से आया था।

खाना पकाते समय गर्मी की वजह से कोशिकाएं टूट जाती हैं और रेशे टूटकर ऊर्जादायक कार्बोहायड्रेट में तब्दील हो जाते हैं। इस वजह से पके हुए भोजन के आगमन से यह समझ में आता है कि *होमो इरेक्टस* की आंत व दांत छोटे क्यों होने लगे थे। पकाने की क्रिया के लिए भोजन को एक जगह लाना पड़ता था और इस वजह से *होमो इरेक्टस* ज़्यादा सामाजिक भी बना।

रेंघम और कांकलिन-ब्रिटेन के अध्ययन से इस धारणा को बल मिला है। उन्होंने पाया है कि यदि कच्चे शाकाहारी भोजन से पके हुए भोजन के बराबर ऊर्जा प्राप्त करनी है तो आपको कच्चा भोजन दुगनी मात्रा में खाना होगा। और यदि आप मांस और वनस्पति खाते हैं तो भी पके हुए भोजन की अपेक्षा 50 फीसदी अधिक खाना पड़ेगा।

जर्मनी में कच्चा खाना खाने वाले लोगों की एक जमात के अध्ययन से पता चला है कि यदि कोई व्यक्ति कच्चा (अनपका) शाकाहारी भोजन खाए तो उसे रोज़ाना अपने वज़न का 9 प्रतिशत भोजन करना होगा, तब जाकर उसे सामान्य जीवन शैली के लिए आवश्यक कैलोरी हासिल

मानव विकास में खाना पकाने का महत्व



होगी। यानी 60 किलो वज़न वाले एक व्यक्ति को प्रतिदिन करीब साढ़े पांच किलो भोजन खाना होगा। इतना तो अच्छी खासी दावत में भी कोई नहीं खाएगा।

और यदि आप अपने भोजन में मांस शामिल करें, तो भी कोई मदद नहीं मिलेगी क्योंकि कच्चे मांस को चबाने में बहुत समय और मेहनत लगती है। मसलन चिम्पैंज़ी लोगों का काफी समय मांस चबाने में ही खर्च होता है।

उक्त जर्मन शाकाहारी समूह के अधिकांश लोग कैलोरी के सतत अभाव से पीड़ित थे। महिलाओं के स्वास्थ्य पर भी काफी प्रतिकूल असर हुआ था और 50 फीसदी महिलाओं के मासिक चक्र अनियमित थे। पकाने से खाने की गुणवत्ता में बहुत सुधार आता है।

अलबत्ता कई लोग इस बात से आश्चर्य नहीं हैं कि मानव विकास की यही एक व्याख्या है। यह भी हो सकता है कि इंसानों ने पकाना शुरू करने से पहले मांस को पीसकर खाना शुरू किया हो। और कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि मानव द्वारा आग का उपयोग 3 लाख साल से पहले शुरू नहीं हुआ था। इसलिए 17 लाख साल पहले खाना पकाने की बात पचती नहीं। इसके अलावा हमारे पूर्वजों के दांतों की साइज़ घटना करीब 1 लाख साल पूर्व शुरू हुआ था। इसका सम्बंध भी पकाने से देखना मुश्किल है। जैसे भी हो, मगर पका हुआ खाना स्वादिष्ट व सुपाच्य ज़रूर होता है। (स्रोत फीचर्स)