NAVJYOT / Vol. XV / Issue – II ISSN 2277-8063

पर्यटन आणि आहार एक अभ्यास

डॉ. गंगासागर तुळशीदास चोले सहाय्यक प्राध्यापक, कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, गडहिंग्लज
जिल्हा: कोल्हापूर Email- chole3ganga@gmail.com Mo. No. – 8668876044

प्रस्तावना:

पर्यटन हे केवळ ठिकाणे पाहणे नसून तेथील संस्कृती अनुभवणे आहे. आणि संस्कृतीचा आत्मा म्हणजे 'आहार'. युनेस्कोच्या मते, 88% पर्यटक प्रवासाचे ठिकाण निवडताना तेथील खाद्यपदार्थांना प्राधान्य देतात. भारतासारख्या विविधतेने नटलेल्या देशात प्रत्येक 100 कि.मी.वर चव बदलते. वडापाव, मिसळ, पुरणपोळी, मोदक ही नावे आता फक्त महाराष्ट्राची ओळख नाहीत, तर जागतिक पर्यटकांना आकर्षित करणारे ब्रँड बनले आहेत.

पर्यटन आणि आहार यांचा जवळचा संबंध आहे, जो प्रवासाचा अनुभव अधिक समृद्ध करतो. अलीकडच्या काळात, केवळ फिरणेच नाही, तर त्या प्रदेशातील स्थानिक खाद्यपदार्थांचा आस्वाद घेणे हे पर्यटनाचे एक प्रमुख वैशिष्ट्य बनले आहे.

पर्यटनामुळे स्थानिक खाद्यसंस्कृतीला जागतिक ओळख मिळते, तर आहार पर्यटकांच्या अनुभवाचा अविभाज्य भाग बनतो. प्रस्तुत शोधनिबंधात पर्यटनाचा आहारावर होणारा परिणाम, स्थानिक अर्थव्यवस्थेतील आहाराचे महत्त्व, आरोग्यविषयक आव्हाने आणि शाश्वत पर्यटनातील अन्नाची भूमिका यांचा सखोल अभ्यास केला आहे.

आपण पर्यटनासाठी जाताना इतकी मोठी रक्कम भरतो तेव्हा आपल्या ताटांत तेथे येणाऱ्या अन्नाबद्दल सजग असतो का? एरवी मुलांना चायनीज किंवा फास्ट फूडपासून दूर ठेवणारे आपण फिरण्यासाठी बाहेर जातो तेव्हा काय खात असतो? ते आपल्या पोटाला पचणारे असते का? त्यात वापरलेले कृत्रिम रंग व चव आणि खूप सारे तेल व मैदा आपल्या शरीरावर दीर्घ काळ परिणाम करणारे असू शकतात का? या सर्वांची उत्तरे आपण शोधायला हवीत.

संशोधनाची उद्दिष्टे:

1. पर्यटनामुळे स्थानिक आहारपद्धतीत झालेले बदल अभ्यासणे.
2. आहार पर्यटनाचा स्थानिक रोजगार व अर्थव्यवस्थेवर होणारा प्रभाव तपासणे.
3. पर्यटकांच्या आहार आणि आरोग्यविषयक समस्या जाणून घेणे.
4. शाश्वत पर्यटनासाठी स्थानिक अन्नाचे महत्त्व अधोरेखित करणे.

गृहीतके:

1.पर्यटनामुळे स्थानिक आहार पद्धतीत बदल होऊ शकतात.
2.आहार पर्यटनाचा स्थानिक रोजगार व अर्थव्यवस्थेवर परिणाम होऊ शकतो.

पर्यटनात आहाराचे नियोजन कसे करावे:

भरपूर पाणी प्या, तुम्ही कोणत्याही ऋतूत प्रवास करत असाल, तरी शरीरातील पाणी पातळी (Hydration) टिकवून ठेवण्यासाठी नियमित पाणी पिणे आवश्यक आहे. स्थानिक हंगामी फळे, खाल्ल्याने शरीराला आवश्यक पोषण मिळते.नाश्ता महत्त्वाचा: हॉटेलमध्ये नाश्ता करताना पौष्टिक पदार्थ निवडावेत. दिवसाची सुरुवात सकस आहाराने केल्यास दिवसभर उत्साह राहतो.स्वच्छता तपासा, जेवणाचे ठिकाण निवडताना स्वच्छता आणि खाण्यापिण्याच्या गुणवत्तेला प्राधान्य द्या.गरज असल्यास घरचे अन्न: खूप लहान मुले किंवा वयस्कर व्यक्ती असल्यास घरचे किंवा पॅक केलेले सुके अन्न सोबत ठेवणे उत्तम.थोडक्यात, पर्यटनाचा पूर्ण आनंद घेण्यासाठी स्थानिक खाद्यसंस्कृतीचा आस्वाद घ्या, पण आरोग्यदायी निवडी करून स्वतःला तंदुरुस्त ठेवा.तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या प्रवासाचे नियोजन करत आहात (उदा. ट्रेकिंग, कौटुंबिक सहल, परदेश प्रवास) त्या पद्धतीने आहार असायला हवा.

पर्यटनामध्ये अन्नाची भूमिका:

खाद्य पर्यटनाला अनुभवात्मक प्रवासाचा एक उपप्रकार मानले जाऊ शकते. जरी अनेक शहरे, प्रदेश किंवा देश त्यांच्या खाद्यपदार्थांसाठी ओळखले जात असले तरी, पाककला पर्यटन केवळ खाद्यसंस्कृतीपुरते मर्यादित नाही. प्रत्येक पर्यटक दिवसातून सुमारे तीन वेळा जेवतो, त्यामुळे अन्न हे पर्यटनाच्या मूलभूत आर्थिक चालकांपैकी एक बनते.

पर्यटनाचे आहार आणि आरोग्यावर होणारे परिणाम:

मानसिक आरोग्य सुधारते: नवीन ठिकाणे, निसर्ग आणि दैनंदिन जीवनातील बदलामुळे ताण-तणाव कमी होऊन मानसिक आरोग्य सुधारते.शारीरिक सक्रियता वाढते: फिरणे, ट्रेकिंग, पोहणे यांसारख्या क्रियाकलापांमुळे शारीरिक व्यायाम

होतो, ज्यामुळे रक्तदाब कमी होण्यास आणि शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी होण्यास मदत होते.संस्कृती आणि ज्ञानाची वाढ: नवीन लोकांशी संवाद, नवीन संस्कृती आणि खाद्यसंस्कृती समजून घेतल्याने बौद्धिक पातळी विस्तारते.उत्तम मानसिक शांतता: निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवल्याने नैराश्य आणि चिंतेपासून आराम मिळतो.

पर्यटनाचे आरोग्यावर होणारे नकारात्मक परिणाम:

पचनसंस्थेचे विकार: बाहेरचे आणि मसालेदार पदार्थ खाल्ल्यामुळे पोटाचे विकार, अपचन, गॅस, उलट्या किंवा जुलाब होण्याची शक्यता असते.प्रवास आजारपण (Motion Sickness): वाहनामुळे मळमळणे, चक्कर येणे यांसारखे त्रास होऊ शकतात.निर्जलीकरण (Dehydration): पुरेसे पाणी न प्यायल्याने किंवा जास्त फिरल्याने थकवा आणि डिहायड्रेशनचा धोका असतो.संसर्गजन्य रोग: गर्दीच्या ठिकाणी जाण्यामुळे किंवा दूषित पाणी/अन्न सेवनामुळे आजार पसरू शकतात.

निष्कर्ष:

पर्यटन आणि आहार हे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. आहाराशिवाय पर्यटन अपूर्ण आहे, आणि पर्यटनाशिवाय स्थानिक खाद्यसंस्कृतीला जागतिक व्यासपीठ मिळत नाही. मात्र केवळ नफ्यासाठी मूळ चवीशी तडजोड केल्यास आपण आपली ओळख गमावू. 'जुने ते सोने' जपत, आरोग्य व स्वच्छतेची जोड देऊन, महाराष्ट्राला 'भारताची फूड कॅपिटल' बनवणे शक्य आहे. पर्यटकाने येथून फक्त फोटो नाही, तर चव आणि आठवणी सोबत नेल्या पाहिजेत.

संदर्भग्रंथ:

1. महाराष्ट्र पर्यटन विकास महामंडळ (MTDC) वार्षिक अहवाल 2023-24
2. UNWTO Global Report on Food Tourism, 2023
3. राव, मधुकर. _महाराष्ट्रातील खाद्ययात्रा_. पुणे: डायमंड प्रकाशन, 2021.
4. FSSAI Guidelines for Street Food Vendors, 2020.