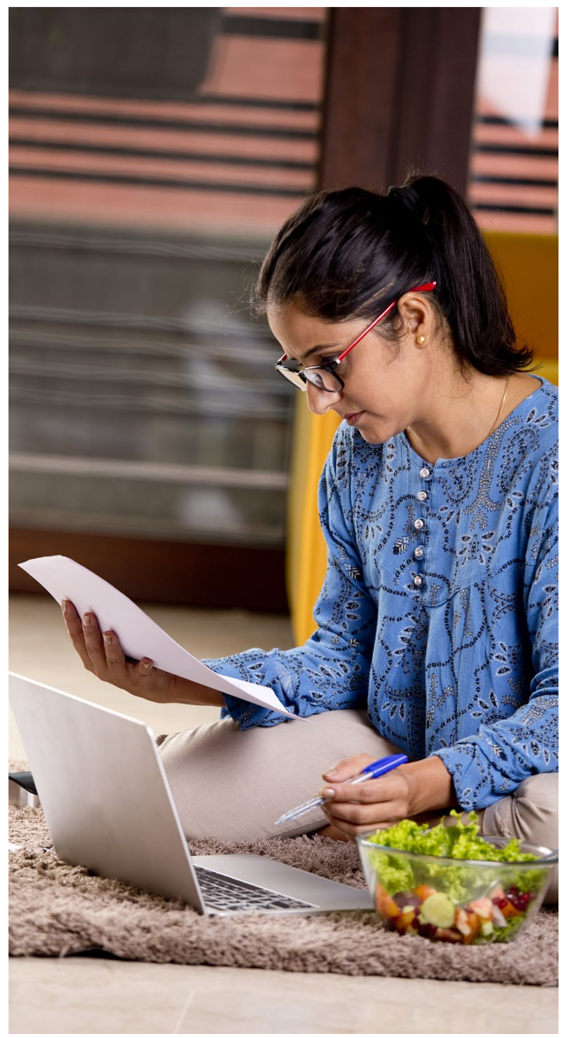
सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।

भागदौड़ के समय स्वाथ्यवर्धक भोजन: महीने भर के लिए सुझाव

आप बाहर बहुत खाते होंगे-कई अमेरिकी खाते हैं। व्यस्त जीवनशैली के लिए लोग तेज, आसान और अच्छे स्वाद वाले खाद्य पदार्थों की तलाश कर रहे हैं। चाहे वह कैरी-आउट, फूड कोर्ट, ऑफिस कैफेटेरिया या सिट-डाउन रेस्तरां हो, हर जगह उत्तम विकल्प हैं। यहाँ 31 सुझाव दिए गए हैं जो बाहर के खाने से सही चुनाव करते समय आपकी मदद कर सकते हैं।



1. आगे की सोचें और योजना बनाएं कि आप कहां भोजन करेंगे। विचार करें कि वहाँ भोजन के कौन से विकल्प उपलब्ध हैं। ऐसे स्थानों का चुनाव करें जहाँ पर मेनू लिस्ट में अनेक विकल्प दिए गए हैं।
2. मेनू देखने और सावधानी से चयन करने के लिए समय निकालें। कुछ रेस्तरां मेनू में "स्वास्थ्यकारी" विकल्पों की एक विशेष सूची हो सकती है।
3. अगर उपलब्ध है तो पोषण संबंधी जानकारी की समीक्षा और तुलना करें। अगर मेनू पर उबला, बेकड, ब्रेज़्ड, ब्रोइल्ड, ग्रिल्ड, रोस्टेड , स्टीम्ड इंगित है तो वह स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर विकल्प है।
4. मेनू में जो शब्द आमतौर पर अधिक संतृप्त वसा और अधिक कैलोरी को इंगित हैं उनमें बैटर-फ्राइड, पैन-फ्राइड, क्रीमयुक्त, क्रिस्पी, ब्रेडेड शामिल होते हैं। इन खाद्य पदार्थों को कभी-कभी और कम मात्रा में ही चुनें।
5. खाने के विकल्पों के बारे में सोचते समय पूरे दिन के बारे में सोचें। यदि आप शाम को विशेष रेस्तरां में खाने की योजना बना रहे हैं तो उस दिन हल्का नाश्ता और दोपहर का खाना भी हल्का रखें।
6. खाने के पहले परोसे जाने वाले ब्रेड या चिप्स को जब तक ना खायें तब तक आपका खाना न परोसा जाए। अन्यथा भोजन आने से पहले ही भूख आपको इन खाद्य पदार्थों से पेट भरने के लिए प्रेरित कर सकती है।
7. अपनी शराब के सेवन की मात्रा को सीमित करें। महिलाओं के लिए एक और पुरुषों के लिए दो से अधिक सर्विंग नहीं। शराब आपकी भूख को बढ़ाती है और बिना किसी पोषक तत्व के खाली कैलोरी प्रदान करती है।
8. नियमित या बच्चे के आकार वाले हिस्से को ऑर्डर करें। बहुत बड़ी सर्विंग्स शायद आपकी ज़रूरत से ज़्यादा हैं। हल्के भोजन के लिए, मुख्य भोजन के स्थान पर छोटे ऐपेटाइज़र का ऑर्डर करें।
9. भोजन के समय अधिक मात्रा में सब्जियों को शामिल करने के तरीके के रूप में सूप या सलाद से शुरुआत करें और फिर एक हल्का फुल्का मुख्य भोजन ही काफी होगा।
10. या फिर अपने मुख्य भोजन के रूप में ग्रिल्ड चिकन या समुद्री भोजन के साथ सलाद चुनें।
11. विशेष अनुरोध करना ठीक है, बस उन्हें सरल रखें। उदाहरण के लिए, फ्रेंच फ्राइज़ के स्थान पर बेक्ड आलू या साइड सलाद मँगायें; आपने सैंडविच पर मेयोनेज़ या बेकन न लें; सॉस आदि को अलग से लें।

12. सॉस, ड्रेसिंग और टॉपिंग को अलग से मँगायें। फिर आप नियंत्रित करते हैं कि आपको कितना खाना है।

13. अपने खाने के ऑर्डर को विभाजित करें। एक अतिरिक्त बड़े सैंडविच या मुख्य भोजन को परिवार या दोस्त के साथ साझा करें या दूसरे भोजन के लिए आधा घर ले जायें (हो सकता है कुछ रेस्तरां इसकी अनुमति न दें या अतिरिक्त प्लेट के लिए पैसे लें।)

14. अगर बचा हुआ खाना उसी समय नहीं खाया जा रहा है तो उसे फ्रिज में रखें। खाना अगर दो घंटे से अधिक (एक घंटे अगर तापमान 90 डिग्री से अधिक हो) के लिए कमरे के तापमान पर रखा गया है तो उसे फेंक दें।

15. ऑल-यू-कैन-ईट (असीमित) विशेष और बफे और असीमित सलाद बार पर सिफ़ारिश की गई मात्रा चुनना मुश्किल हो जाता है। इसलिए आप अगर आप अपनी भूख के संकेतों को सुनने में असमर्थ हैं तो इनसे बचने का प्रयास करें।

16. अगर आप असीमित बफे चुनते हैं, तो पहले सब्जियां और सलाद से शुरुआत करें, काम मात्रा के लिए छोटी प्लेटों का उपयोग करें और बफे लाइन में बार बार जाने से बचें।

17. सलाद बार में, हरा पत्तेदार सलाद, गाजर, शिमला मिर्च और अन्य ताज़ी सब्जियां से प्लेट पहले भरें। मेयोनेज़-आधारित सलाद और अधिक वसायुक्त टॉपिंग कम लें। अपने मीठे के रूप में ताजे फल का आनंद लें।

18. अपने पिज्जा को सब्जियों की टॉपिंग के भरें। अगर आप मांस डालना चाहते हैं तो लीन हैम, कैनेडियन बेकन, चिकन या झींगा चुनें।

19. विभिन्न संस्कृतियों से विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक भोज्य पदार्थों का आनंद लें। उन व्यंजनों पर अधिक ध्यान दें जो सब्जियों, लीन मांस, सीफ़ूड या दालों पर जोर देते हैं।

20. अगर मीठे, मलाईदार मिष्ठान की लालसा है तो काम मात्रा ऑर्डर करें या पूछें कि क्या इसे बाँट कर टेबल के सभी लोगों के साथ साझा किया जा सकता है।

21. सैंडविच की दुकान पर साबुत अनाज की ब्रेड पर लीन माँस, हैम, टर्की या चिकन चुनें। सरसों, टमाटर का सॉस के साथ सब्ज़ियां लेना न भूलें।

22. सभी प्रकार के सैंडविचों में टमाटर, लेटुस या अन्य सब्जियां डालकर उनकी पोषकता को बढ़ाएँ।

23. एक नरम रोटी रैप में मछली, चिकन, के साथ चावल और ग्रिल्ड सब्जियां स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हो सकती हैं।

24. फ्राइज़ या चिप्स के स्थान पर, सलाद, फल या बेक्ड आलू चुनें। या नियमिट फ्राइज आर्डर को दोस्तों के साथ साझा करें।

25. एक बेहतर ब्रेकफास्ट सैंडविच बनाएँ: बेकन और सॉसेज को कनाडाई बेकन या हैम से बदलें एवं सैंडविच के लिए साबुत अनाज से बने अंग्रेजी मफिन या बैगेल को चुनें।

26. मफिन, बेगल, क्रोइसैंट और बिस्कुटों को छोटे आकार में चुनें। एक जंबो मफिन में नियमित आकार वाले से दोगुनी कैलोरी हो सकती हैं।

27. हल्के भोजन या नाश्ते के लिए 100% फलों के रस, फल और कम वसा वाला दही के साथ स्मूदी बनायें।

28. कंप्यूटर पर काम करते समय के खाने के लिए साबुत अनाज के क्रैकर्स, फल, मूंगफली का मक्खन, सूप या टूना एक त्वरित भोजन के रूप में अच्छे विकल्प हो सकते हैं।

29. आपकी टेबल पर खाद्य पदार्थ, जैसे मेवे या कैंडी बाउल अनियोजित भोजन के लिए प्रेरित करते हैं। इसलिए बिना भूख के खाने से बचने के लिए उनको टेबल के अंदर रखें।

30. रात का खाना सुपरमार्केट से खाने का प्लान है? रोटिसरी चिकन, सलाद का बैग और ताज़ी बेक्ड ब्रेड, लीन मांस, प्याज़ का रोल, सलाद और ताजा फल चुनें।

31. हमेशा चलते-फिरते खाना खाते हैं? अपने पर्स, बैग, ब्रीफ़केस या बैकपैक में खराब न होने वाले खाद्य पदार्थ को रखें। मूंगफली का मक्खन, ग्रेनोला बार , फल, नमकीन एंड साबुत अनाज़ के बिस्कुट का पैकेट इत्यादि कुछ उदाहरण हैं।

अपने क्षेत्र में एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, eatright.org पर जाएं ।

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ़ नुट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। अकादमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डायटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स स्टाफ डाईटीशियन नूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।

स्रोत: फाइंडिंग योर वे टय ए हैतदिएर यय, यय एस डिपाट्टमेंट ऑ हे एंड ह्यमन सविव सेज,यय एस. डिपाट्टमेंट ऑ एगीकिर

शैतक्षक उद्देश्य के तिए इस हैंडआउट के पुनरुपादन की अनुतमि है। तबकरी उद्देश्य के तिए पजननर् अतधकृ नहीं है।
© Academy of Nutrition and Dietetics