

# सही खायें

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

## जायके की दुनिया का जश्न मनायें

दुनिया के विभिन्न स्वादों का आनंद लेना आपकी अपनी खाद्य संस्कृति के साथ-साथ उसके बारे में अधिक जानने का मौका है जो आपके लिए नए हो सकते हैं। परिचित सामग्री को नए तरीकों से प्रस्तुत किया जा सकता है और नये खाद्य पदार्थ आपको उन चीज़ों की याद दिला सकते हैं जिन्हें आप पहले से जानते हैं और पसंद करते हैं। आप उन सामग्रियों और स्वादों के बारे में भी जान सकते हैं जिनका आपने पहले कभी अनुभव ही नहीं किया हो।

विभिन्न संस्कृतियों के खाद्य पदार्थों और व्यंजनों को आजमाना आपके स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या में विभिन्न स्वादों को शामिल करने का एक तरीका है। कई भोजन प्रणालियां ऐसे व्यंजन प्रस्तुत करती हैं जिनमें प्रत्येक खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, इसलिए ऐसे भोजन की योजना बनाना संभव होता है जो पौष्टिक, अच्छी तरह से संतुलित और स्वाद से भरपूर हों।

दुनिया भर से नए जायके और खाद्य पदार्थों को आजमाने से आपको खाद्य पदार्थों में विविधता बढ़ाने में भी मदद मिल सकती है। सभी खाद्य समूहों (फल, सब्जियां, अनाज, डेयरी और प्रोटीन खाद्य पदार्थ) को सिफ़ारिश की गई मात्रा में लेने से आपको वे पौष्टिक तत्व प्राप्त करने में मदद मिलेगी जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

राष्ट्रीय पोषण माह<sup>®</sup> के दौरान और पूरे वर्ष “जायके की दुनिया का जश्न” मनाते हुए अपने पसंदीदा सांस्कृतिक खाद्य पदार्थों और परंपराओं को शामिल करें। अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाते समय वैश्विक संस्कृतियों और व्यंजनों को अपनाने के ये कुछ तरीके हैं:

### दुनिया भर के जायकों को शामिल करने के लिए अपने नाश्ते (या दिन के पहले भोजन) में अलग अलग प्रकार के व्यंजन चुनें।

स्वास्थ्यवर्धक विकल्प उपलब्ध हैं, भले ही समय सीमित हो। यहाँ जल्दबाज़ी वाले समय या जब खाने के लिए अधिक समय हो, दोनों के लिये कुछ उदाहरण दिये गये हैं।

- कम वसा वाले दही या छाछ और पपीता या आम जैसे उष्णकटिबंधीय (ट्रॉपिकल) फलों के साथ एक स्मूदी।
- ज़ा'अतर को थोड़े से जैतून के तेल के साथ मिलाकर संपूर्ण गेहूँ की पीटा ब्रेड पर फैलाएं, फिर उस पर टमाटर के टुकड़े, ओलिव, ककड़ी और ताजा पुदीना डालें।
- कम वसा वाले या वसा रहित दूध या फोर्टिफाइड सोयामिल्क के साथ स्कॉटिश ओटमील या दलिया, फलों और मेवों या मेवे के मक्खन की टॉपिंग के साथ ।
- काँजी, एक चाइनीस चावल का दलिया, जिसे सादा या सब्जियों तथा एक प्रोटीन खाद्य पदार्थ, जैसे पका हुआ चिकन, मांस या मछली के साथ परोसा जा सकता है।
- वेजिटेबल उपमा, एक एशियाई भारतीय व्यंजन, जिसे सूजी या चावल तथा अदरक और अन्य मसालों की सीज़निंग के साथ बनाया जा सकता है।
- आलू और अन्य सब्जियों एक स्पेनिश आमलेट जिस पर चीज़ के बहुत छोटे-छोटे टुकड़े डाले जाते हैं।
- या, फ्राइड चावल से भरा आमलेट, जिसे जापान में ओमुराइस के रूप में जाना जाता है।



## सप्ताह के दौरान अन्य संस्कृतियों के आधारित स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन चुनें। मौसम, और साथ ही व्यंजनों के तापमान के अनुसार सामग्री चुनें।

गर्म मौसम में, दुनिया भर के लोकप्रिय व्यंजनों पर विचार करें जिन्हें गर्म करने की आवश्यकता नहीं होती है। मौसमी उत्पाद भी आपके भोजनों को प्रेरित कर सकते हैं। मौसम के आधार पर उपलब्ध विभिन्न फलों और सब्जियों को आजमायें। अतिरिक्त विविधता के लिए, विभिन्न बनावट और रंगों वाली सामग्रियां चुनें, जैसे:

- गज़पाचो, एक प्रकार का सूप जिसे ठंडा परोसा जाता है, जिसे तरबूज के बेस के साथ टमाटर, शिमला मिर्च, और प्याज और या उन सब्जियों के मिश्रण के साथ बनाया जाता है।
- सलाद जिसमें संपूर्ण अनाज, डेयरी और प्रोटीन खाद्य पदार्थों के साथ विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां शामिल होती हैं। कई विकल्प मौजूद हैं, जैसे कि ग्रीक योगर्ट, प्याज, अजमोदा और साबुत गेहूं पास्ता से बना टूना सलाद।
- स्प्रिंग रोल, एक वियतनामी व्यंजन जिसे डिपिंग सॉस के साथ ठंडा परोसा जाता है और इसमें चावल के कागज की पतली परतों के अंदर भरी ताजी सब्जियां और प्रोटीन खाद्य पदार्थ होता है, जैसे टोफू।

जब तापमान गिरता है, तो बहुत से लोग खुद को संतुष्ट करने के लिए गर्म और पेट भरने वाले खाद्य पदार्थ खाना चाहते हैं - जैसे सूप, स्टू, भुने हुए खाद्य पदार्थ और बेक की गई चीजें। इन खाद्य पदार्थों की विविधताएं, जिनमें स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट सामग्री शामिल हैं, दुनिया भर की संस्कृतियों में पाई जा सकती हैं। उदाहरण के लिए:

- मुंगगो गिसाडो फिलीपींस का एक देशी स्टू है, जिसमें मूंग, पत्तेदार साग और समुद्री खाद्य पदार्थ शामिल हैं।
- एक मसालेदार दाल और सब्जी का स्टू, जिसे सांभर के नाम से जाना जाता है, एक भारतीय मूल का व्यंजन है।
- दा पान जी चिकन, आलू, अदरक और लहसुन से बने चीनी स्टू का एक उदाहरण है।

- गोभी, बैंगन या तोरी जैसी सब्जियों को मसाला मिश्रण से भरा जा सकता है जिसमें मांस, अनाज और सॉस शामिल हो सकते हैं। एक उदाहरण है महशी, एक मध्य पूर्वी व्यंजन, जो पके हुए चावल, मेमने मसालों से भरी हुई तोरी से बनता है और टमाटर-बेस सॉस में परोसा जाता है।

कई अलग-अलग खाद्य संयोजन हैं जो एक ही समय में स्वादिष्ट और पौष्टिक हो सकते हैं, और स्नैकिंग के लिए भी यही बात सही है।

## स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स चुनें जिसमें विभिन्न खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थ शामिल हों, जैसे:

- फ्रूट चटनी को ब्रेड या पनीर के साथ खा सकते हैं।
- हमस या टर्ज़िकी के साथ कच्ची सब्जियाँ, जो खीरे, लहसुन और डिल के साथ बनाई जाने वाली एक मलाईदार दही-आधारित ट्रेसिंग है।
- बाबा गनौज, भुने हुए बैंगन और तहीनी से बना मिश्रण, जो एक तिल का पेस्ट है, साबुत गेहूं की पीटा ब्रेड के साथ परोसा जाता है।
- या, कुरकुरे स्नैक के लिए ग्वाकामोली के साथ संपूर्ण अनाज के टॉर्टिला चिप्स या सब्जियों या फलों से बना सालसा।

स्वास्थ्यवर्धक खाने के विकल्प पूरी दुनिया में उपलब्ध हैं। साथ ही, कई व्यंजनों को व्यक्तिगत खाद्य पदार्थ पसंद के आधार पर या विभिन्न बजटों को समायोजित करने के लिए संशोधित किया जा सकता है।

एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, [www.eatright.org](http://www.eatright.org) पर जाएं।

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

एकेडेमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। एकेडेमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डाइटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।