

सही खाएं।

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



स्वस्थ वजन के लिए सही भोजन।

स्वस्थ वजन आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो थोड़ा सा वजन कम करना या और वजन न बढ़ने देना आपके स्वस्थ के लिए लाभदायक होगा।

क्या आप अपनी जीवनशैली में बदलाव लाने और स्वस्थ वजन की तरफ आगे बढ़ने के लिए तैयार हैं? आपके स्वस्थ वजन की शुरुआत के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

आजीवन स्वास्थ्य के लिए एक योजना के साथ शुरू करें।

अल्पकालिक वजन घटाने का प्रयास करने के बजाय आजीवन अच्छी आदतें और अच्छे स्वास्थ्य की तरफ ध्यान दें।

स्वस्थ, यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें: आपके यथार्थवादी लक्ष्यों तक पहुंचने में आपके सफल होने की अधिक संभावना है अगर आप छोटे लक्ष्य बनाते हैं। छोटे लक्ष्य और विशिष्ट परिवर्तनों के साथ शुरुआत करें। अपना खाना, व्यायाम में प्रगति को रोज डायरी में लिखें।

अपने वैयक्तिकृत खाने की योजना प्राप्त करें: इस योजना के लिए www.MyPlate.gov पर जाएं। ये आपको दैनिक खाने की सलाह देगा जो आपको प्रत्येक खाद्य समूह की मात्रा में खाना चाहिए। यदि आपको विशेष पोषण की आवश्यकता है, तो एक पंजीकृत आहार और पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट) से परामर्श करें।

पहले से अपने भोजन की योजना बनाएं: चाहे आप घर पर खाना खा रहे हों, लंच पैक कर रहे हों या बाहर खा रहे हों, कुल मिलाकर दिन के लिए खाने की योजना पहले से बनाने से आपको स्वास्थ्यवर्धक खाने में मदद करेगी।

विभिन्न खाद्य पदार्थों के साथ अपनी प्लेट को संतुलित करें: आपकी आधी प्लेट को फलों और सब्जियों से भरा होना चाहिए, कम वसा वाला मांस, पोल्ट्री, मछली या जैसे प्रोटीन खाद्य पदार्थों से एक चौथाई और अनाज से एक चौथाई प्लेट भरें। कम वसा वाला दूध, दही या पनीर के सेवन से अपनी थाली को संपूर्ण बनायें।

अपने भोजन की शुरुआत कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों जैसे फलों, सब्जियों और सलाद से करें: ये खाद्य पदार्थ पोषक तत्वों से पैक होते हैं और आपके शरीर की जरूरतों को पूरा करते हैं।

अपने खाने पर ध्यान दें: घर पर बैठकर खाना खाने के लिए एक जगह चुनें। अन्य कामों को करते हुए भोजन करने से हो सकता है कि आप भूख से ज्यादा खा जाएं। बड़ी थाली की जगह छोटी थाली में खाना खाने से आप कम खाना खाएंगे।

अनुभव करिये जब आप पर्याप्त खा चुके होते हैं: पूरा पेट भरने से पहले ही खाना खाना छोड़ दें। लगभग 20 मिनट लगते हैं आपके मस्तिष्क को संदेश प्राप्त करने के लिए कि आपके शरीर को भोजन मिल रहा है। जब आपके मस्तिष्क में यह संदेश जाता है तो भूख लगनी बंद हो जाती है - तेजी से खाने वालों धीरे खाओ और अपने मस्तिष्क तक ये बात पहुंचने का मौका दो।



सब्जियों, फलों और साबुत अनाज से भरपूर आहार
फाइबर लें: फाइबर युक्त आहार आपको लंबे समय तक पेट भरा होना महसूस करायेगा और हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह रोग को कम करने में मदद कर सकता है।

ली जाने वाली कैलोरी पर नियंत्रण के लिए खाने की मात्रा पर ध्यान दें: इससे आपका वजन कम करने में मदद होगी। खाने की सही मात्रा जानने और सुनिश्चित करने के लिए www.ChooseMyPlate.gov पर जाएं। घर में स्वस्थ खाने के दिशा निर्देशों के लिए और सही मात्रा की जानकारी के लिए पोषण तथ्य लेबल (न्यूट्रिशन फ़ेक्ट्स लेबल) देखें।

होशियारी से स्नैकिंग करें: स्नैक्स स्वस्थ खाने में शामिल हो सकते हैं यदि वे ठीक तरह से नियोजित हैं। भूख को रोकने के लिए भोजन के बीच में MyPlate से पौष्टिक खाद्य पदार्थ चुनें। अपने डेस्क, बैग या कार में स्वास्थ्यवर्धक खाने की चीजें रखें।

भोजन और व्यायाम की गतिविधियों के बीच में संतुलन बनाएँ: आपके सम्पूर्ण स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियाँ महत्वपूर्ण हैं और नियमित व्यायाम कई सारी बीमारियों दूर रख सकता है तथा आपके सम्पूर्ण स्वस्थ के साथ साथ वजन कम करने में भी मदद करेगा।

दिन भर सक्रिय रहने के तरीके खोजें। 2 घंटे और 30 मिनट, या अधिक, प्रत्येक सप्ताह के लिए लक्ष्य बनायें - मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि, जैसे तेज चलना, मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियाँ कम से कम सप्ताह में दो दिन करने की सलाह दी जाती है। अगर आप वर्तमान में निष्क्रिय हैं, तो अपनी शारीरिक गतिविधि बढ़ाने के पहले अपने चिकित्सक से सलाह करें।

क्या यह तुम्हारे लिए सही है?

सुनिश्चित करें कि आपकी वजन प्रबंधन योजना सही है क्या इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- सभी पाँच खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थ?
- प्रत्येक खाद्य समूह से सही संख्या में परोसा जाना ?
- यह खाद्य पदार्थ आप पूरी जिंदगी खा सकते हैं?
- खाद्य पदार्थ आपको आसानी से मिल जाते हैं ?
- आपके कुछ पसंदीदा खाद्य पदार्थ हैं ?
- खाद्य पदार्थ आपके बजट और जीवनशैली के अनुकूल हों?
- नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम?

अगर आप ऊपर हर सवाल का जवाब “हां” देते हैं तो आपको अपने वजन के प्रबंधन में सफलता मिलने की संभावना अधिक है।

एक पंजीकृत आहार और पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) आपकी व्यक्तिगत वजन प्रबंधन योजना को आपकी आवश्यकता के अनुसार विकसित कर सकता है।

स्वस्थ भोजन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस लिंक पर जाएँ www.eatright.org और www.MyPlate.gov

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 पर जाएं।

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन 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 डाइटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।