सही खाएं।

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

जायके की दुनिया का जश्न मनायें!
NATIONAL NUTRITION MONTH® 2022

अपने बजट के अनुसार सही से भोजन करें।

दुकान पर जाने से पहले आप अपने बजट के अनुसार योजना बनाएँ और पोषक पदार्थो को खरीदें। खाद्य पदार्थ जो आप खाते हैं उसमें पैसे बचाने के कई तरीके हैं। यहाँ बजट के अनुसार सही खाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं।

घर में ज्यादा पकाएं, बाहर कम खाएं।

बाहर खाना महंगा हो सकता है। कई खाद्य पदार्थ घर में कम पैसे से बनाये जा सकते हैं और अधिक स्वस्थवर्धक भी हो सकते हैं। पहले से पैक खाद्य पदार्थ, जैसे जमे हुए रात्रिभोज (रेडी मेड डिनर) और पहले से पके पास्ता या चावल के डिनर भी महँगे पड़ सकते हैं। कुछ सरल, स्वस्थ व्यंजनों का पता लगाएं जिससे आप और आपका परिवार साथ में आनंद ले सकें। बाहर खाने के विकल्प को विशेष अवसर के लिए बचा के रखें।

आप क्या खाने जा रहे हैं उसकी योजना बनायें।

खरीदारी करने से पहले भोजन और नाश्ते पर निर्णय लेना समय और पैसा दोनों बचा सकते हैं। व्यंजनों (मील प्लान) की समीक्षा करें

और किराने की सूची बनाएं कि किस किस सामग्री की जरुरत है और फिर देखें कि क्या आपके पास पहले से है और क्या आपको खरीदना होगा। जब आप एक सूची (ग्रोसरी लिस्ट) के साथ खरीदारी करेंगे तो उन चीजों को खरीदने की संभावना कम है जो उस लिस्ट में नहीं हैं।

“खरीदारी की सूची (ग्रोसरी लिस्ट) बनाने के लिए इस लिंक पर जाएँ” www.MyPlate.gov

तय करें कि कितना बनाना या खरीदना है।

रेसिपी को दोगुना करके थोड़ा ज्यादा खाना बनाकर बाद में रसोई में समय बचाएं। अतिरिक्त खाने का सप्ताह में बाद में उपयोग किया जा सकता है। बचे हुवे खाने को बाद में खाने के लिए फ्रिज या फ्रीजर में डब्बे में रख सकते हैं। और थोक में सामान खरीदना अक्सर सस्ता होता है।

उपयुक्त मात्रा में खायें।

सस्ता सामान खरीदने का मतलब यह नहीं कि आप ज्यादा खाएं। ज्यादा खाने का मतलब ज्यादा पैसा और ज्यादा कैलोरीज (ऊर्जा)। छोटी प्लेट, कटोरे, चम्मचों और गिलासों के उपयोग से खाने की मात्रा पर नियंत्रण किया जा सकता है। आधी थाली को फलों और सब्जियों से भरें और बाकी आधी थाली को अनाज और प्रोटीन युक्त (कम वसा वाला मीट, पोल्ट्री या सी फ़ूड) खाद्य पदार्थो से भरें। संतुलित भोजन खाने का ये एक आसान तरीका है।

वसा रहित या कम वसा (लो फैट) दूध या दही भोजन के साथ मिठाई की जगह लें।

निर्धारित करें कि कहां पर खरीदारी करनी है।

स्थानीय समाचार पत्र में और ऑनलाइन स्टोर कूपन और सेल्स देखें, खासकर जब अधिक मात्रा में महंगी सामग्री जैसे मांस (मीट) और समुद्री भोजन (सी फूड्स) की खरीदारी करनी हो। दुकान पर विभिन्न ब्रांडों और विभिन्न कीमतों को देखें और कम कीमत का सामान खरीदें। सामान की कीमत सामान के नीचे शेल्फ पर लिखी रहती है।

खाद्य पदार्थों की खरीदारी सीजन में करें।

मौसमी ताजे फल और सब्जियां आमतौर पर आसानी से मिल जाती हैं और सस्ती होती हैं. फ्रोजेन (जमे हुए) और कैन्ड (डिब्बाबंद) सामान भी अच्छे विकल्प हैं और मौसम में सस्ते मिल सकते हैं। 100% फ्रूट जूस या पानी में पैक्ड कैंड (डब्बा बंद) वस्तुए खरींदे। लो सोडियम (कम नमक) और नो एडेड सुगर (शक्कर) लेबल देखकर लें।

अपना बगीचा बनाएँ या अपने क्षेत्र की सब्ज़ी मंडी (फार्मर्स मार्केट) में जाएँ।

आपका बगीचा बहुत आनंददाई हो सकता है, खासकर घर के बच्चों के लिए। यह अधिक फल और सब्जी खाने का एक किफ़ायती तरीका भी है। बगीचे के पौधे बीज से शुरू हो सकते हैं या छोटे पौधे खरीदकर लगाए जा सकते हैं। दूसरा तरीका आपके परिवार में फल और सब्जी ज्यादा खाने के लिए अपने आसपास की सब्जी मंडी (फार्मर्स मारकेट) में जायें। स्थानीय रूप से उगाए गए फल और सब्जियां अक्सर कम दाम में उपलब्ध होते है सुपर मार्किट की तुलना में। जाँच करें और पता लगाएं की आपके निकट सब्जी मंडी (फार्मर्स मारकेट) कहाँ पर है।

पौष्टिक और कम लागत वाले खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें।

कुछ खाद्य पदार्थ अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में कम महंगे होते हैं। निम्नलिखित सामग्री का उपयोग करके अपने डॉलर (मनी) का अधिकतम लाभ उठाएं।

बीन्स, दालें, मटर, शकरकंद, आलू, अंडे; मूंगफली का मक्खन (पीनट बटर), डिब्बा बंद (कैंड) सालमन , टूना या केकड़ा, अनाज जैसे जई, ब्राउन राइस, जौ या क्विनोआ; और जमे हुए (फ्रोजेन) या डिब्बाबंद (कैंड) फल और सब्जियां।

अपने खुद के स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाएं।

सुविधा के लिए हमेशा पैसा खर्च करना पडता है। कई स्वास्थवर्धक स्नैक्स बाजार में अधिक लागत में मिलते हैं। आप अपने स्वयं के स्नैक्स बनाएं। कम वसा वाले दही (लौ फैट योगर्ट) या पनीर के बड़े डब्बे खरींदे और उन्हें छोटे भागों में विभाजित करें। ट्रेल मिक्स के लिए, बिना नमक के (अनसाल्टेड) नट्स सूखे फल और साबुत अनाज (भुने हुए) और प्रेट्ज़ेल को मिलाएं। एयरटाइट डब्बे में छोटी मात्रा में स्टोर करें। एयर-पॉप्ड पॉपकॉर्न (मक्का का दाना) और मौसमी ताजे फल बाकी चीजों की तुलना में कम पैसे में मिल सकते है।

पानी से अपनी प्यास बुझायें।

नल का पानी पीना सबसे कम लागत वाला और प्यास बुझाने का सबसे आसान तरीका है। मीठे पेय पदार्थों की बजाय सदा पानी पीना आपके लिए सेहत मंद है और आपके पैसे तथा शक्कर से मिलने वाली अतिरिक्त कैलोरी से भी बचाता है।

एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन नूट्रिशनिस्ट) 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 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 (पंजीकृ त आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।
स्ोत : यू एस त्डपाट्र मेंट ऑफ़ हैल्ट एं ड ह्यूमन सविफक सेज, ऑत्फस ऑफ़ त्डजीज प्विेंशन एं ड हैल्ट प्मोशन एंड कम्पलीट फ़ू ड एंड न्यूट्ट्शन गाइड, 5th एत्डशन
शैफक्षक उद्देश्य ं के फलए इस हैंडआउट के पुनरुत्पादन की अनुफमत है। फबकर्ी उद्देश्य ं के फलए पजनर्न अफकृित नहीं है।
© Academy of Nutrition and Dietetics