

# सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ नूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, और स्वास्थ्य के बारे में सुझाव।



## बुजुर्गों के लिए सही भोजन।

जीवन भर स्वस्थ खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है कुछ कारक हमारी पोषक तत्वों की जरूरतों को प्रभावित कर सकते हैं। सभी खाद्य समूहों (सब्जियां, फल, अनाज, डेरी और प्रोटीन) से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का चयन करने से आपको स्वस्थ खाने की दिनचर्या बनाने में मदद मिलेगी।

निम्नलिखित सुझाव सही तरह से खाने की शुरुआत करने में आपकी मदद कर सकते हैं।



### अपनी आधी प्लेट में फल और सब्जियां रखें।।

गहरे-हरे, लाल और नारंगी रंग की सब्जियों सहित विभिन्न रंगों की विभिन्न प्रकार की सब्जियां खाएं। फलियां, मटर और दालें भी अच्छे विकल्प हैं। ताजी, जमी (फ्रोजेन) और डिब्बाबंद सब्जियां सभी स्वास्थ्यप्रद विकल्प हो सकते हैं। लेबलों पर “reduced sodium” (कम सोडियम) या “no-salt-added” (नमक नहीं मिलाया गया) ढूँढ़ें। फलों को भोजन, या मीठे के रूप में में शामिल करें। सूखाए गए, जमे हुए (फ्रोजेन), या पानी या 100% जूस के साथ डिब्बाबंद, और साथ ही ताजे फल शामिल करें।

### कम से कम अपना आधा अनाज संपूर्ण खायें।

100% संपूर्ण अनाज से बनी ब्रेड, सीरियल, क्रैकर्स और नूडल्स चुनें। संपूर्ण अनाज के कॉर्न टॉर्टिला, ब्राउन राइस, बलार, बाजरा, ऐमरेंथ और जई, इन सभी को भी संपूर्ण अनाज माना जाता है। इसके अलावा, नियमित बने रहने में मदद के लिए फाइबर युक्त अनाज को चुने, और विटामिन B12 से युक्त अनाज का प्रयोग करें जो कि एक ऐसा पोषक तत्व है जिसका उम्र बढ़ने के साथ या कुछ दवाओं के कारण अवशोषण कम हो जाता है।

### वसा रहित या कम वसा वाले दूध, दही और पनीर में बदली करें।

हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद के लिए बड़े बुजुर्गों को अधिक कैल्शियम और विटामिन D की आवश्यकता होती है। प्रत्येक दिन वसा रहित या कम वसा वाले दूध, दही या पनीर की तीन सर्विंग्स शामिल करें। यदि आप लैक्टोज असहिष्णु हैं, तो लैक्टोज मुक्त दूध या कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोया दूध को आजमाएं।

### अपने प्रोटीन के विकल्पों को बदलते रहें।

प्रत्येक सप्ताह प्रोटीन खाद्य समूह से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं। कम वसा वाला मीट, पोल्ट्री और अंडे के अलावा, अपने भोजन की योजना बनाते समय समुद्री भोजन, नट्स (बादाम आदि), फलियां, मटर और दालें चुनें। अपने प्रोटीन के सेवन को भोजन और नाश्ते में शामिल करके इसे पूरे दिन में फैलाएं। पशु स्रोतों से प्राप्त प्रोटीन खाद्य पदार्थ भी विटामिन B12 प्रदान करते हैं, और कुछ पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थों में भी प्रोटीन मिलाया गया हो सकता है। यदी आपके शरीर में विटामिन B12 के कम होने का जोखिम है तो आपका डॉक्टर पूरक पदार्थ की सिफारिश भी कर सकता है।

## सोडियम, संतृप्त वसा और मिलाई गई शक्कर को सीमित करें।

अपने खाद्य पदार्थों में नमक, या सोडियम का ध्यान रखें। आपके द्वारा खरीदे जाने वाले खाद्य पदार्थों में सोडियम की तुलना करें और कम सोडियम वाले खाद्य पदार्थ चुनें। नमक मिलाने बिना मौसमी भोजन में मसाले या जड़ी-बूटियाँ डालें। भोजन बनाते समय ठोस वसा (घी) की बजाए तेल का प्रयोग करें। संतृप्त वसा के प्रमुख स्रोतों को कभी-कभार ही प्रयोग करें, रोज़मर्रा के भोजनों में नहीं। इसके उदाहरणों में मिठाईया, तले हुवे खाद्य पदार्थ, पिज्जा, प्रोसेस्ड मीट जैसे सॉसेज और हॉट डॉग शामिल हैं। अतिरिक्त शक्कर के साथ दावत के स्थान पर मीठे के लिए फलों का अधिक बार चयन करें।

## पानी की कमी न होने दें।

डिहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) को रोकने और अच्छे पाचन को बढ़ावा देने के लिए दिन भर में खूब पानी पिएं। अन्य पेय पदार्थ जो तरल पदार्थ की जरूरतों को पूरा करने में मदद कर सकते हैं, उनमें कम वसा और वसा रहित दूध, फोर्टिफाइड सोया दूध और 100 प्रतिशत फलों के रस जैसे मीठा मिलाए बिना वाले पेय पदार्थ शामिल हैं। शक्कर वाले पेय पदार्थों के स्थान पर इन्हें अधिक बार चुनें।

## अपने भोजन का आनंद लें, लेकिन मात्रा पर ध्यान रखें।

अधिकांश बुजुर्गों को युवा वर्षों की तुलना में कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। ज्यादा मात्रा में खाना खाने से बचें। छोटी प्लेट, कटोरे और गिलास का उपयोग करने की कोशिश करें।

## घर पर अधिक बार खाना बनायें जहां आप नियंत्रित कर सकते हैं कि आपके भोजन में क्या है।

ऑर्डर करते समय, ऐसे व्यंजन चुनें जिनमें सब्जियां, फल, संपूर्ण अनाज और कम वसा वाला प्रोटीन हो। अगर खाना अधिक मात्रा में हो तो उसे और लोगों के साथ साझा (शेयर) करें या आधा बाद के लिए बचा लें।

## यदि आपको विशेष पोषण की आवश्यकता है तो रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार विशेषज्ञ) से सलाह लें। एक रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट आपके लिए एक अनुकूलित खाने की योजना बना सकता है।

किसी पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ (रजिस्टर्ड डाइटिशियन न्यूट्रिनिस्ट) के पास रेफर किए जाने के लिए और भोजन और पोषण संबंधी अतिरिक्त जानकारी के लिए, [www.eatright.org](http://www.eatright.org) पर जाएं।

**eat**<sup>®</sup> Academy of Nutrition  
**right.** and Dietetics

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

यह सुझाव शीट इनके द्वारा प्रदान की गयी है: