

# सही खाएं।

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



## वयस्कों और किशोरों के लिए उत्तम नाश्ता

नाश्ते एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की योजना में अच्छे से फिट हो सकते हैं और अगर उनकी सही तरह से योजना बनाई गई है तो वे मुख्य खाने के बीच ऊर्जा को बढ़ावा दे सकते हैं। MyPlate खाद्य समूहों से पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन, खाने की विविधता बढ़ाने और खाली कैलोरी और अतिरिक्त शक्कर के स्रोतों को कम करने में भी मदद कर सकता है।

अपनी खाने की शैली और गतिविधि स्तर के लिए सही नाश्ते को जानें। नाश्ते को 200 कैलोरी या उससे कम रखना अधिकांश लोगों के लिए एक उचित लक्ष्य हो सकता है। वयस्क और किशोर जो अधिक सक्रिय हैं, या दिन भर में छोटे भोजन खाते हैं, वे प्रत्येक नाश्ते से 200 से 300 कैलोरी का लक्ष्य रखना चाह सकते हैं।



## निम्नलिखित के द्वारा नाश्ते को एक अच्छी आदत बनाएं:

- **केवल भूख लगने पर ही नाश्ता करें**  
ऊब से या भावनात्मक कारणों से खाने से वजन बढ़ सकता है। नाश्ते तक हाथ बढ़ाने से पहले अपनी भूख को महसूस करें और बेवजह बिना भूख खाने से बचें।
- **पहले से नाश्ते की योजना और मात्रा तैयार करें**  
पहले से नाश्ते को तैयार करना, जैसे कि धोये और कटे हुए फल और सब्जियां, एयर पौण्ड पॉपकॉर्न, और कम वसा वाले पनीर, बाद में आपका समय बचा सकते हैं।
- **खाद्य सुरक्षा का अभ्यास करना**  
खाद्य विषाक्तता के जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए खराब होने वाले भोज्य पदार्थों को फ्रिज या बर्फ के पैक में रखें।

मौसम के और कीमत के आधार पर, विभिन्न फलों और सब्जियों को चुनकर नाश्ते को सरल बनायें। ताजा, फ्रोजन, डिब्बाबंद, या सूखे सभी अच्छे विकल्प हैं। सोडियम, संतुप्त वसा और अतिरिक्त शक्कर की सीमित मात्रा को जानने के लिए खाद्य लेबल की तुलना करें।

अपने नाश्ते को जीवंत बनाने के लिए अनाज, विशेष रूप से साबुत अनाज, कम वसा वाले प्रोटीन और स्वास्थ्यकारी वसा शामिल करें। कुछ अच्छे उदाहरणों में फल के साथ वसा रहित दही, कम वसा वाले चीज़ के साथ साबुत अनाज वाले क्रैकर्स, या ह्यूमस के साथ कच्ची सब्जी के टुकड़े शामिल हैं।

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन बहुत संतोषजनक हो सकता है और भूख को शांत में भी मदद कर सकता है। नाश्ते में फल शामिल करने से मीठा खाने की इच्छा भी संतुष्ट हो सकती है।

## अपने घर पर स्वयं सुविधाजनक और खाने-हेतु-तैयार नाश्ता बनाने के तरीके:

- साबुत अनाज के सीरियल्स, लाई, मखाना, बिना नमक के मेवे या बीज और सूखे फल को मिलाकर अपना खुद का ट्रेल मिश्रण बनायें। (नुस्खा: एक चौथाई कप की सर्विगों में बांटे)
- वसा रहित 1 कप दूध और ताज़े या फ्रोज़न फलों को मिक्सी में चलाकर अपनी खुद की स्मूदी बनायें।
- तीन कप फुलाये हुए (एयर पौड) पॉपकॉर्न को कसे हुए चीज़ या सूखे मसालों के साथ मिलाएं।
- सब्ज़ियाँ जैसे की गोभी, चुकंदर, केल आदि को बेक करके चिप्स बनायें।
- चने (या छोले) भून कर उन पर मसाला डाल कर आनंद लें।
- कच्ची सब्ज़ियों के लिए कम वसा वाले कॉटेज चीज़ या ग्रीक दही का उपयोग करके चटनी बनाएं।
- टमाटर की चटनी के साथ एक एवोकाडो को मिलायें और साबुत अनाज के चिप्स के साथ खाएं या रोटी पर फैलाकर, कम वसा वाले पनीर के टुकड़े छिड़कें, फिर इसका रोल बनायें और आनंद लें।
- फलों को काटकर कबाब बनायें और कम वसा वाले दही सॉस के साथ परोसें।
- एक मध्यम आकार के कटे हुए सेब को 1 चम्मच मूंगफली, बादाम, या सूरजमुखी के बीजों के मक्खन के साथ खाएं।
- 100% फलों के रस के साथ समान मात्रा में वसा रहित दही को मिलाएं, फिर पेपर कपों में डालें और स्वादिष्ट ट्रीट के लिए फ्रीज करें।
- ग्रैहम बिस्कुट को मेवों या बीजों के मक्खन लगाकर खायें या उन्हें कम वसा वाले वनीला दही में डुबो कर आनंद लें।
- एक साबुत गेहूं की नान को टुकड़ों में काटें और 2 बड़े चम्मच ह्यूमस या बीन डिप के साथ परोसें।
- एक साबुत गेहूं की इंग्लिश मफिन या नान पर 2 चम्मच टमाटर के सॉस के साथ, ताज़ी कटी हुई 1 कप सब्ज़ियाँ और कम वसा वाला मोज़ेरेला चीज़ डाल कर वेजी पिज़्ज़ा बनायें।
- एक छोटा कप वसा रहित दही, ताज़े या फ्रोज़न फलों की परतें लगाकर ऊपर से एक चौथाई कप कम वसा वाले ग्रोनोला डालकर शानदार पार्फे बनायें।
- वसा रहित दूध, 1 चम्मच मेपल सिरप, चुटकी भर दालचीनी पाउडर, एक चौथाई कप सूखे फलों या मेवों का उपयोग करके फटाफट दलिया तैयार करें।
- एक उबला अंडा या उबले छोले (एदमामे), टमाटर, और 2 बड़े चम्मच कम वसा वाले ड्रेसिंग के साथ बढ़िया सलाद तैयार करें।
- साबुत गेहूं की रोटी, एक चौथाई कप राजमा (काली बीन्स), 1-2 बड़े चम्मच कम वसा वाले चीज़ और 1 औंस टमाटर सॉस का उपयोग करके माइक्रोवेव में कैसेडिआ बनायें।
- चेरी या अंगूर टमाटर और कम वसा वाले पनीर के टुकड़े या पकी हुई टार्टिलिनी और लीन लंचन मांस के साथ स्कीवर्स का मज़ा लें।
- 5-6 औंस टूना (पानी में पैक की हुई), 1 छोटा सेब (छिला और कटा हुआ), 1 चम्मच हल्का मेयो, को मिलाकर, दो साबुत गेहूं के ब्रेड पर लगाकर एक टूना-सेब सैंडविच बनायें।

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

अकेडमी ऑफ़ 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।