

सही खाएं।

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



पौष्टिक सलाद बनाने के लिए स्मार्ट टिप्स

एक रंगीन, पौष्टिक सलाद के साथ अपने दिन में अधिक पोषण पैक करें। किसी भी भोजन को अधिक पौष्टिक बनाने के लिए घर पर बुनियादी सामग्री रखें। बच्चों को अपनी सलाद रचना बनाने के लिए सामग्री निर्धारित करके अधिक सब्जियां खाने के लिए प्रोत्साहित करें।

चाहे आप घर पर हों या सलाद बार में, नए कॉम्बिनेशन का पता लगाने के लिए खाने, विभिन्न प्रकार की सलाद सामग्री का चयन करें। नीचे सूचीबद्ध समूहों में से एक या अधिक घटक का चयन करके अपने सलाद को पौष्टिक करें। इसमें कितनी वस्तुएँ कितनी मात्रा में शामिल करनी हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि इसे मुख्य भोजन की तरह खाया जाना है या खाने के साथ में।

स्वाद, बनावट और रंग पर विचार करें। सलाद ड्रेसिंग की थोड़ी मात्रा लेकर आनंद लें!

पहला चरण: अपना आधार बनाएँ

अपने सलाद के आधार के रूप में इन पत्तेदार हरी सब्जियों में से एक या अधिक सब्जियों का चयन करें।

आर्गुला	कैल/गोभी	मूली
बोस्टन बिब लेट्यूस	आइसबर्ग लेट्यूस	लाल पत्ती वाला लेट्यूस
एस्कारोल	हरी पत्तेदार सब्जियाँ	रोमेन लेट्यूस
हरी पत्ती वाला लेट्यूस	नापा पत्तागोभी	पालक



दूसरा चरण: अतिरिक्त सब्जियों और फलों के साथ सलाद को अधिक पौष्टिक बनाएं

सलाद में अतिरिक्त सब्जियां शामिल करने से बनावट, स्वाद और पोषक तत्वों में वृद्धि होती है। अलग-अलग रंग की सब्जियों को काट कर या टुकड़े-टुकड़े करके रचनात्मकता का उपयोग करें, जैसे:

आर्टिचोक	चुकंदर	शिमला मिर्च	सेलरी/ अजवाइन
ब्रोकली	गोभी	गाजर	प्याज
मक्का	खीरा	मशरूम/ कुकुरमुत्ता	टमाटर
मूली	लाल पत्ता गोभी	स्नैप मटर या स्नो मटर	
सिंघाड़ा	तुरई	बोक चोय	

फल भी सलाद में अच्छी तरह से काम कर सकते हैं और संयोजन में थोड़ी मिठास जोड़ सकते हैं। उदाहरणों में शामिल हैं:

सेब	ताजा बेर	सूखे चेरी	अंगूर
नारंगी संतरे	खरबूज	नाशपाती	किशमिश

तीसरा चरण: इसे मुख्य डिश बनाने के लिए प्रोटीन को शामिल करें

अपने सलाद में प्रोटीन की विविधता को शामिल करने से यह मुख्य भोजन बन सकता है।

पका हुआ मांस, पोल्ट्री और समुद्री भोजन:

बीफ/ गाय का मांस, उबला हुआ अंडा, चिकन, हैम, सैल्मन, झींगा, टूना, तुर्की।

शाकाहारी विकल्पों में शामिल हैं:

ब्लैक बीन्स, चने, एडामामे, राजमा, नेवी बीन्स, टोफू

*मेवे और बीज भी शाकाहारियों के लिए प्रोटीन के स्रोत हो सकते हैं।

चौथा चरण: सलाद ड्रेसिंग

थोड़ी मात्रा में सलाद ड्रेसिंग का उपयोग करें।

संतुप्त वसा में कम विकल्पों के लिए, पारंपरिक मलाईदार विकल्पों के बजाय तेल और सिरका या दही-आधारित ड्रेसिंग पर विचार करें।

सालसा भी सलाद के ऊपर डालने का एक मजेदार तरीका हो सकता है।

ताजा जड़ी बूटियों को ऊपर से लगाएँ, जैसे यदि वांछित हो, तो धनिया, अजमोद या तुलसी।

संयोजन के लिए विचार

- ग्रिल किए हुए चिकन और नींबू के रस के साथ रोमेन लेट्यूस, कॉर्न, सालसा, कटा हुआ एवोकैडो
- एक जड़ी बूटी विनाग्रेट के साथ काबुली चने, कटा हुआ खीरा, टमाटर और प्याज
- अरुगुला, कटा हुआ लाल नाशपाती, अखरोट, नीला पनीर, और शहद वाली डिज़ॉन ऊपर से लगाने के लिए
- मिली हुई हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, भुना हुआ चुकंदर, संतरे, और पिस्ता

ऊपर से छिड़कने के लिए अतिरिक्त चीज़ें (वैकल्पिक)

ये स्वादिष्ट टॉपिंग छोटे से मात्रा में अधिक कैलोरी प्रदान करते हैं। सलाद में उन्हें संयम से उपयोग करें। आप अपने सलाद के लिए पहले से ही पके हुए अनाज का भी उपयोग कर सकते हैं।

ये खाद्य पदार्थ आपके भोजन को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं। वे आपके सलाद को और अधिक स्वादिष्ट बनाने में मदद करते हैं।

पका हुआ अनाज

बुलगुर, फारो, क्विनोआ, व्हीटबेरी

अनसाल्टेड नट्स और सीड्स*

बादाम, काजू, मूंगफली, पेकान, पिस्ता, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, अखरोट

चीज/पनीर

नीला, चेडर, फेटा, मोजरेला, परमेसन

अन्य

एवोकैडो, बेकन बिट्स, क्राउटन/ ब्रेड के तले हुए टुकड़े, ऑलिव्स, टॉर्टिला स्ट्रिप्स

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।