

# सही खाएं।

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



## ऐसे पोषक तत्वों को प्राप्त करने के सुझाव जिनकी शायद कमी हो

अमेरिकी आहार दिशानिर्देश (US डाइटरी गाइडलाइन्स) एक सवस्थ्यावर्धक आहारिय पैटर्न के लिए सिफारिश प्रदान करते हैं। खाने का ये प्रतिरूप (पैटर्न), उन खाद्य और पेय पदार्थों का एक संयोजन है जो आप समय समय पर खाते और पीते हैं।

एक स्वास्थ्यवर्द्धक खाने की दिनचर्या में प्रत्येक खाद्य समूह के विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। इससे हमें उम्र के प्रत्येक चरण में उचित पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद मिलती है। लेकिन जब हम अलग-अलग खाद्य समूहों के लक्ष्य को पूरा नहीं कर रहे होते हैं, तो हमें कुछ पोषक तत्वों की कमी होने का खतरा हो सकता है और यह हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।



### पोटैशियम

पोटैशियम आपके शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्यों के लिए उपयोगी है। यह मांसपेशियों की गति, रक्तचाप प्रबंधन, और हृदय और तंत्रिका कार्यों में एक भूमिका निभाता है।

फिर भी, कई अमेरिकी यह पोषक तत्व प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ पर्याप्त मात्रा में नहीं खाते हैं।

#### पोटैशियम प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ

सब्जियां, फल और दुग्ध उत्पादों में पोटैशियम होता है।

कुछ और अच्छे विकल्प सफेद आलू, शकरकंद, केला, राजमा, सादा दही, मशरूम, पकी हुई दाल, ककड़ी, कद्दू और किशमिश।

### आयरन

आयरन ऐसा पोषक तत्व है जिसका विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए, विशेष रूप से, छोटे बच्चों के लिए और

गर्भवती महिलाओं या गर्भवती होने में सक्षम महिलाओं के लिए। आयरन वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण है और यह सम्पूर्ण शरीर में ऑक्सीजन के परिवहन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

#### आयरन प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ

आयरन-मिश्रित अनाज और ब्रेड, मीट, सीफूड, पोल्ट्री और बीन्स हैं खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण हैं जो आयरन प्रदान करते हैं। विटामिन सी के स्रोत जैसे कि खट्टे फल, स्ट्रॉबेरी या बेल मिर्च आदि अगर साथ में लिए जाएं तो ये आयरन के अवशोषण में मदद करते हैं।

## कैल्शियम और विटामिन डी

कैल्शियम और विटामिन डी केवल स्वस्थ हड्डियों के लिए ही सहायक नहीं है बल्कि और भी कार्यों में अहम भूमिका निभाता है। कैल्शियम हृदय के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है और कैल्शियम और विटामिन डी दोनों तंत्रिका के कार्यों को मदद करते हैं।

### कैल्शियम और विटामिन डी प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ

डेयरी उत्पाद, जैसे दूध, दही और पनीर कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ और पेय, जैसे सोयामिल्क और टोफू, भी यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इसके अलावा मछली जैसे की सार्डीन, डिब्बाबंद सालमन और कुछ प्रकार की पत्तेदार, हरी सब्जियां भी यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

आपका शरीर सूर्य के प्रकाश के त्वचा पर पड़ने पर विटामिन डी में परिवर्तित करता है। फिर भी सनस्क्रीन के बिना बहुत लम्बे समय तक धूप के संपर्क में रहने से बचें।

विटामिन डी के कुछ खाद्य स्रोतों में शामिल हैं-विशेष प्रकार की मछली, जैसे सालमन, हेरिंग, मैकेरल और टूना और फोर्टिफाइड खाद्य और पेय पदार्थ जैसे दूध, सोयामिल्क, दही, कुछ नाश्ते वाले अनाज।

इन पोषक तत्वों के अच्छे स्रोतों की पहचान करने के लिये नए पोषण तथ्यों के लेबल पर % दैनिक मान (DV) की जाँच करें।

- **अच्छा स्रोत** – अच्छे सर्विग इस विशेष पोषक तत्व का कम से कम 10% DV प्रदान करता है।
- **“उच्च (या उत्कृष्ट स्रोत)”** – प्रति सर्विग इस विशेष पोषक तत्व के 10% या उससे अधिक DV प्रदान करता है।

## आहारीय फाइबर

हालांकि शरीर आहारीय फाइबर को पचा नहीं सकता है, यह स्वास्थ्यवर्द्धक खाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फाइबर वाले खाद्य पदार्थ हमें देर तक पेट भरे होने का एहसास कराते हैं हैं, जो वजन कम करने में मदद कर सकता है। फाइबर नियमित रूप से मल त्याग की आदतों को भी बढ़ावा देता है और कुछ क्रोनिक बीमारियों जैसे हृदय रोग आदि के जोखिम को भी कम करता है।

### आहारीय फाइबर प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ

आहारीय फाइबर विभिन्न प्रकार स्रोतों में पाया जा सकता है जैसे फल, सब्जियां, दालें, मेवे और बीज। साबुत अनाज, जैसे दलिया, रागी, बाजरा इत्यादि और इनसे बने खाद्य पदार्थ जैसे कि रोटी, पास्ता, ब्रेड भी फाइबर भी प्रदान करते हैं।

अपनी पोषण की ज़रूरतों के लिए पहले भोजन चुनें। यदि सप्लीमेंट (पूरक) की आवश्यकता है तो लेने से पहले एक रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ सुरक्षित और उपयुक्त विकल्पों पर चर्चा करना सुनिश्चित करें।

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 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।