

# सही खाएं।

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



## सफल भोजन के लिए स्मार्ट टिप्स

घर पर भोजन तैयार करना पैसे बचाने, रचनात्मकता को व्यक्त करने और स्वस्थ भोजन के साथ सही रास्ते पर रहने का एक शानदार तरीका हो सकता है। हालांकि, खाना पकाना कई लोगों के लिए एक चुनौती भी हो सकता है।

कुछ युक्तियों और उपकरणों के साथ, घर पर खाना बनाना सभी के लिए थोड़ा आसान हो सकता है!

### पर्याप्त पेंट्री

यदि आपके पास कुछ दिनों के भोजन की योजना बनाने का समय नहीं है या आपके पास अनपेक्षित मेहमान हैं, तो एक अच्छी तरह से स्टॉक की गई पेंट्री भोजन बनाने के दबाव को दूर कर सकती है। त्वरित, आसानी से पकने वाले व्यंजनों के लिए निम्नलिखित खाद्य पदार्थ उपलब्ध रखें।

### शेल्फ पर स्थिर रहने वाले उत्पाद

- सूखे या डब्बाबंद बीन्स, मटर और दाल (जैसे काला चना, काबुली चना, राजमा, सफेद और चित्ती वाले राजमा; हरी, पीली दाल या मटर के दाने)
- बिना अतिरिक्त नमक वाली डिब्बाबंद सब्जियां (जैसे कि टमाटर, मटर, हरे रंग का सेम और मकई)
- साबुत अनाज (जैसे कि ब्राउन राइस, क्विनोआ, दलिया, बाजरा और साबुत अनाज का पास्ता)
- पाउच या डिब्बाबंद मछली और चिकन
- जैतून, कनोला या अन्य वनस्पति तेल
- सूखे जड़ी बूटियां और मसाले

### फ्रोजन खाद्य पदार्थ

- सब्जियां (जैसे ब्रोकोली, फूलगोभी, गाजर और ब्रसेल्स स्प्राउट्स)
- फल (जैसे बेर, चेरी और केले)
- साबुत गेहूं के आटा का पिज्जा
- फ्रोजन पोल्ट्री या समुद्री भोजन



### सही उपकरणों में निवेश करें

जब आप सुधार करने में सक्षम हो सकते हैं, तो निम्नलिखित रसोई के उपकरण रसोई में काम करना आसान बनाते हैं।

- बेकिंग शीट और रोस्टिंग पैन
- स्टॉक पॉट, सॉस पैन और स्किलेट
- चिमटा और स्पैटुला
- स्लाटेड और मिक्सिंग चम्मच जो खाद्य पदार्थों को मिलाते हैं
- बर्तन रखने की आलमारी और रसोई के तौलिए
- छेद वाला बर्तन या छलनी
- विभिन्न आकारों के मिलाने के कटोरे
- कच्चे या पके हुए खाद्य पदार्थों के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड
- कप और चम्मच को मापना
- बावर्ची चाकू और सब्जी छीलने वाले चाकू

## तनाव न करें

कुछ स्वादिष्ट और पौष्टिक पकाने के लिए आपको मास्टर शेफ बनने की आवश्यकता नहीं है।

आप बिना रेसिपी के स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन बना सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- हल्की तली सब्जियों और चावल के साथ पकी हुई मछली
- काली फलियों और सब्जियों से बने बुरिटो
- पनीर, सालसा और साबुत अनाज टोस्ट के साथ अंडे की भुर्जी

यदि आपके पास कोई विशेष सामग्री नहीं है, तो उससे मिलती जुलती किसी और सामग्री को काम में लेने का प्रयास करें:

- यदि आपके पास ब्लैक बीन्स बर्गर बनाने के लिए काले राजमा नहीं हैं, इसके बजाय चित्ती वाले राजमा के साथ उन्हें आजमाएं।
- पास्ता बनाने के लिए सॉस भूल गए? डिब्बाबंद टमाटर, जैतून का तेल डालें और अतिरिक्त स्वाद प्रदान करने के लिए ऊपर से जड़ी-बूटियां डालें।
- यदि खट्टी क्रीम उपलब्ध नहीं है, तो सादे दही को आलू पर और पके हुए खाद्य पदार्थों में खट्टी क्रीम के स्थान पर इस्तेमाल किया जा सकता है।
- पुलाव और सूप में ब्रोकली की जगह फूलगोभी ले सकती है।



## मिलाएँ और नए संयोजन बनाएँ

ये आसान संयोजन साथ में अच्छे लगते हैं और इसमें डाली जाने वाली सामग्री में से कई आपके पास पहले से मौजूद हो सकती हैं:

- साबुत अनाज पास्ता को चना और डिब्बाबंद टमाटर के साथ, उस पर तुलसी डालें और साथ में माइक्रोवेव की गई सब्जियों के मिश्रण के साथ परोसें।
- क्विनोआ के साथ काले बीन्स, मकई, और पहाड़ी मिर्च, जैतून का तेल और नींबू का रस।
- सलाद के साथ लेतूस, उबले अंडे, टूना, टमाटर, जैतून और थोड़ा जैतून का तेल और सिरका।
- ग्रील्ड या बेक्ड चिकन, कम सोडियम शोरबा, सब्जियों और भूरे चावल का उपयोग करके बनाया गया सूप।

निम्नलिखित वेबसाइटों पर अधिक स्वस्थ खाने के सुझाव प्राप्त करें:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिशनल) 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।