# सही खाएं।

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

अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें।

## २० स्वास्थ सुझाव

1. **सुबह नाश्ता खाएं।**
अपने दिन की शुरुआत स्वस्थ नाश्ते से करें। इसमें कम वसा वाला प्रोटीन, साबुत अनाज, फल और सब्जियां शामिल करें। तले हुए अंडे, कम वसा वाले पनीर, सलसा और गेहूं की टॉर्टिया के साथ बरीटो बनाने की कोशिश करें। या दही, फल और अनाज का पारफे बनाएं।

2. **आधी प्लेट को फल और सब्जियों से भरें।**
फल और सब्जी आपके खाने को स्वादिष्ट और रंगीन बनाते है। ये स्वास्थवर्धक विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर होते हैं। रोज 2 कप फल और 2 1/2 कप सब्जियों का लक्ष्य बनाएं। विभिन्न प्रकार के ताजा, जमे हुए और डिब्बा बंद सब्जियों और फलों के साथ प्रयोग किया जा सकता है।

3. **कम मात्रा में खायें।**
आधी थाली को फलों और सब्जियों से भरें और अन्य आधी थाली को अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन खाद्य पदार्थों से भरें। कम वसा वाले दूध या दही का भोजन के अंत में सेवन करें। परोसने के लिए निर्धारित मात्रा की तुलना करने में मापने वाले कप का उपयोग किया जा सकता है।

4. **व्यायाम करें।**
नियमित शारीरिक व्यायाम के कई लाभ हैं। वह व्यायाम शुरू करें जो आप आसानी से कर सकते हैं। बच्चों और किशोरों को ६० मिनट या अधिक प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए और वयस्क को प्रति सप्ताह कम से कम दो घंटे और ३० मिनट व्यायाम करना चाहिए। आप को व्यायमशाला जाने की ज़रूरत नहीं है। खाना खाने के बाद टहलें या अपने मन पसंद संगीत पर नृत्य करें।

5. **फूड लेबल्स की जानकारी लें।**
फ़ूड लेबल पढ़ने से आपको अपने पोषण तत्व को पूरा करने के लिए मदद मिलेंगी।

6. **स्वास्थवर्धक स्नैक्स बनायें।**
स्वस्थ स्नैक्स आपकी ऊर्जा के स्तर को भोजन के बीच बनाए रख सकते हैं। खासकर जब आप विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं।
कम से कम दो माई प्लेट के खाद्य पदार्थों को चुनें; अनाज, फल, सब्जियां, दूध, दही, और प्रोटीन। दही, भीगे छोले, सूखे मेवे, सेब, केला आदि के साथ कच्ची सब्जियां खाई जा सकती हैं।

7. **रजिस्टर्ड डाइटीशियन नूट्रिशनिस्ट से परामर्श करें।**
आप अपना वजन कम करना चाहते हैं या किसी बिमारी को कम या संभालना चाहते हैं तो विशेषज्ञ से परामर्श करें! रजिस्टर्ड डाइटीशियन आपको सही व्यक्तिगत सलाह देंगे।

8. **खाद्य सुरक्षा दिशानिर्देशों का पालन करें।**
उचित खाद्य सुरक्षा से अपने बीमार होने की संभावनाओं को कम करें। इसमें शामिल हैं: नियमित हाथ धोना, कच्चे खाद्य पदार्थों को तैयार खाद्य पदार्थों से अलग करना, खाद्य पदार्थों को उपयुक्त आंतरिक तापमान पर बनाना और खाद्य पदार्थों को तुरंत फ्रिज में रखना। घर की खाद्य सुरक्षा के बारे में अधिक जानने के लिए यहाँ जाएँ www.homefoodsafety.org

9. **अधिक पानी पिएं।**
सादे पानी से अपनी प्यास बुझाएं। शक्कर से बने पेय पदार्थों का उपयोग कम करें। अगर आप व्यायाम करते हैं या अधिक उम्र के हैं या गरम जगह में रहते या काम करते हैं तो पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

10. **खाना घर में पकाएं।**
घर पर भोजन तैयार करना स्वास्थवर्धक लाभकारी और बचत करने वाला विकल्प है । साधारण खाना बनाना सीखने से शुरू करें जैसे प्याज काटना और दालें बनाना।

11. **आप अपने स्वास्थ्य लक्ष्य को त्याग किये बिना बाहर खाना खा सकते हैं।**
आप बाहर अपने स्वास्थ के अनुसार खा सकते है। ध्यान से खाद्य पदार्थ चुनें और उपयोगी सवाल पूछे और खाने को ध्यान से चुनें। पोषण की जानकारी की तुलना करें और भुने, उबले या सिंकें या भाप में पके हुए विकल्प चुनें।

**12. परिवार के भोजन के समय को निश्चित करें।**
कम से कम सप्ताह में कुछ समय के लिए परिवार के साथ में खाने की योजना बनाएं। नियमित भोजन का समय निर्धारित करें। भोजन के समय टीवी, फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद करें। बच्चों को भोजन योजना और खाना पकाने तथा उन्हें अच्छे पोषण के बारे में बताएं और इस समय को अच्छे पोषण के बारे में बताने में उपयोग करें।

**13. ब्राउन बैग फ़ूड पैकिंग को उबाऊ न बनायें।**
चाहे वह काम के लिए हो या स्कूल के लिए हो, ब्राउन बैग भोजन पैक को आसान और दिलचस्प बनाया जा सकता है। साबुत गेहूं की रोटी या पीटा ब्रेड मैं हमस और सब्जियों के साथ पैक करें। कम नमक वाला सूप, क्रैकर्स, सलाद और उबला हुआ अंडा भी पैक किया जा सकता है।

**14. खाने में शक्कर कम डालें।**
शक्कर मिलाए गए खाद्य और पेय पदार्थों से खाली कैलोरी मिलती और पोषण नहीं मिलता है। पोषण तथ्य लेबल (नुट्रिशन लेबल) सामग्री सूची में अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों की पहचान करें।

**15. समुद्री भोजन एक सप्ताह में दो बार खाएं।**
समुद्री भोजन - मछली और शंख - में स्वास्थ्य वर्धक ओमेगा -3 फैटी एसिड और अन्य पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। सालमन, ट्राउट, सीप और सार्डिन में ओमेगा -3 फैटी एसिड अधिक मात्रा में पाया जाता है और पारा कम मात्रा में होता है।

**16. नए खाद्य पदार्थों और स्वादों को आज़माएं।**
नए खाद्य पदार्थों को खाने से अधिक पोषण और आनंद लें। नए किसम का फल, नयी सब्जी और साबुत अनाज खरीदें, जिसे अभी तक आप या आपके परिवार ने नहीं खाया हो।

**17. पेड़ पौधों से मिलने वाले - भोजन के साथ प्रयोग करें।**
बजट के अनुकूल मांस रहित भोजन को अपने मेनू में बढ़ाएँ। कई व्यंजन जिनमें मांस और मुर्गी का उपयोग किया गया है वो उनके बिना भी बनाए जा सकते हैं। सब्जियां, बीन्स और दाल सभी बढ़िया विकल्प हैं। सप्ताह में एक दिन मांस रहित भोजन खाने का प्रयास करें।

**18. खाना बर्बाद ना करने का प्रयास करें।**
किराने की दुकान पर जाने और समान इकट्ठा करने से पहले आपके पास कौन से खाद्य पदार्थ हैं, इसकी जाँच करें और फिर खरीदें। बचे हुए खाद्य पदार्थ के अनुसार खरीदारी करें. ख़राब होने वाली चीजे जितना उपयोग करना हो उतना ही खरींदे। या उसको फ्रीज़ कर सकतें हैं।

**19. भोजन धीमी गति से करें।**
चलते फिरते खाने के बजाय बैठकर खाने की कोशिश करें और भोजन पर ध्यान केंद्रित करें जो आप खाने वाले हैं। भोजन स्वाद और रंग रुप का मज़ा लेने के लिए समय देने से आपके शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

**20. सप्लीमेंट लेने में सावधानी बरतें।**
अपने सम्पूर्ण पोषण की ज़रुरतों के लिए पहले खाद्य पदार्थ चुनें। जब केवल आहार से पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा नहीं किया जा सकता तो डाइटेरी सप्लीमेंट लेना जरुरी होता है। यदि आप विटामिन, खनिज या हर्बल सप्लीमेंट लेने का विचार कर रहे हैं तो इन्हें लेने से पहले रजिस्टर्ड डाइटिशियन या अपने स्वस्थ सेवा प्रदाता से समुचित और सुरक्षित विकल्पों के बारे में बात करें।।

---

**एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन नूट्रिशनिस्ट) 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 ऑफ़ नुट्रिशन 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 डायटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स स्टाफ डाईटीशियन नूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।
© 2021 एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स। शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस टिप शीट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री के प्रयोजनों के लिए पुनरुत्पादन की अनुमति नहीं है।