

# सही खाएं।

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



## बुजुर्गों के लिए सही भोजन।

सही खाना मुश्किल नहीं होना चाहिए। खाने से पहले ध्यान दें कि आप क्या खाने जा रहे हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो आपको आपकी ज़रूरत के पोषक तत्व प्रदान करें।

अपनी थाली में सब्जियां, फल, साबुत अनाज, कम वसा वाला दूध, या दही (लौ फैट डेरी) और लौ फैट (कम वसा) वाला प्रोटीन अदि को थाली में परोस कर उसे स्वास्थ्यवर्धक बनायें। स्वास्थ्यवर्धक सही खाने के लिए निम्नलिखित युक्तियों पर विचार करें।



### अपनी आधी थाली को फल और सब्जियों से भरें।

गहरे-हरे, लाल और नारंगी विभिन्न रंगों वाली सब्जियों का सेवन करें। फलियां और मटर भी अच्छे विकल्प हैं। ताजा, जमी (फ्रोजेन) और डिब्बाबंद (कैंड) सब्जियां सभी स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हो सकते हैं। न्यूट्रिशन लेबल पर “कम सोडियम” या “नो-सॉल्ट-ऐडेड” (बिना नमक) की जानकारी के लिए देखें। फलों को भोजन और स्नैक्स में शामिल करें। सूखे (ड्राई), जमे हुए (फ्रोजेन), या डिब्बाबंद (कैंड) पानी के साथ या 100% जूस के साथ ही ताजे फल शामिल करें।

### कम से कम आधा अनाज साबुत खायें।

100% साबुत अनाज के वाले ब्रेड, सीरियल, क्रैकर्स और नूडल्स चुनें। साबुत अनाज वाला मकई का टोर्टीया (कॉर्न टोर्टीया), ब्राउन चावल, दलिया, बाजरा, ऐमार्थ और जई सभी साबुत अनाज के वर्ग में आते हैं। इसके अलावा, नियमित रूप से मोशन लिए और डाइजेस्टिव हेल्थ के लिए फाइबर वाला सीरियल खायें।

### वसा रहित या कम वसा वाले दूध, दही और पनीर का सेवन करें।

हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए बड़े बुजुर्गों को अधिक कैल्शियम और विटामिन डी की आवश्यकता होती है। प्रत्येक दिन वसा रहित या कम वसा वाले दूध, दही या पनीर का सेवन करें। यदि आप लैक्टोज असहिष्णु हैं, तो लैक्टोज मुक्त दूध या कैल्शियम फोर्टिफाइड सोया पेय का उपयोग करें।

### विभिन्न प्रकार के प्रोटीन का सेवन करें।

विभिन्न प्रकार के प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाएं। प्रत्येक सप्ताह भोजन समूह, जैसे समुद्री भोजन, नट, सेम और मटर, या कम वसा वाला मीट, मुर्गी या अंडे का सेवन करें। प्रत्येक खाने में प्रोटीन शामिल करने का प्रयास करें। जैसे सुबह के नाश्ते और स्नैक इत्यादि में प्रोटीन शामिल करने का प्रयास करें।

## नमक, घी, डालडा, और शक्कर का इस्तेमाल कम से कम करें।

आप अपने खाद्य पदार्थों में नमक (सोडियम) कम करने में ध्यान दें। आपके द्वारा खरीदे जाने वाले खाद्य पदार्थों में नमक की तुलना करें और कम नमक वाले खाद्य पदार्थ चुनें। नमक कम करके भोजन स्वादिष्ट बनाने के लिए अन्य मसाले या फ्लेवर का प्रयोग करें। घी और डालडा जैसे वसा को रोज न प्रयोग करें। जैसे मिठाईयाँ, तले हुए खाद्य पदार्थ, पिज्जा, रोस्टेड मीट जैसे सॉसेज और हॉट डॉग का प्रयोग प्रतिदिन के खाने में न करें। खाना तेल से बनायें घी या डालडा से नहीं। मीठे पेय पदार्थ की जगह सदा पानी पियें। मिठाई के स्थान पर फलों का प्रयोग करें।

## अपने भोजन का पूर्ण आनंद लें, लेकिन मात्रा पर ध्यान रखें।

अधिकांश बुजुर्गों को पुराने वयस्कों की तुलना में कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। ज्यादा मात्रा में खाना खाने से बचें। छोटी प्लेट, कटोरे और चम्मच का उपयोग करें। घर पर खाना अधिक पकायें। घर में खाना पकाने से आपके खाने में क्या है उस पर नियंत्रण करना आसान होता है। बाहर भोजन करते समय, स्वास्थ्यवर्धक खाने का मेनू देख कर चुनें। सब्जियां, फल और साबुत अनाज, और कम वसा (फैट) वाले प्रोटीन चुनें। अगर खाने की मात्रा ज्यादा है तो साथ में शेयर करें या बचा कर बाद में खाने के लिए घर में लेकर आएं।

## शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

उन गतिविधियों को चुनें जिन्हें आप पसंद करते हैं और उन्हें करना शुरू करें जिन्हें आप आराम से शुरू कर सकते हैं। जितना ज्यादा आप एक्टिव रहेंगे उतना ज्यादा स्वास्थ्य लाभ मिलेगा। यदि आप वर्तमान में निष्क्रिय हैं, तो शारीरिक गतिविधियां बढ़ाने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

रजिस्टर्ड डाईटेशियन न्यूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार विशेषज्ञ) से सलाह लें यदि आपको विशेष पोषण की आवश्यकता है। एक रजिस्टर्ड डाईटेशियन एन न्यूट्रिनिस्ट आपके लिए एक अनुकूलित खाने की योजना बना सकता है।

---

एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाईटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, [www.eatright.org](http://www.eatright.org) पर जाएं।

 **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।

---

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स स्टाफ डाईटेशियन न्यूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।

स्रोत: यू.एस. स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग, रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन कार्यालय और संपूर्ण खाद्य और पोषण गाइड, 5 वां संस्करण

© 2021 एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स। शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस टिप शीट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री के प्रयोजनों के लिए पुनरुत्पादन की अनुमति नहीं है।