

सही खाएं।

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



अन्य संस्कृतियों से खाद्य पदार्थों को शामिल करने के लिए अपनी थाली को निजीकृत बनाना- एशियाई भारतीय भोजन

हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ हमारे परिवार के इतिहास और संस्कृति से प्रभावित होते हैं। वे भी जहां हम रहते हैं, हमारे बजट और हमारे स्वाद से प्रभावित होते हैं। कई पाक शैली में विभिन्न देशों के व्यंजन शामिल हैं जिनमें सभी खाद्य समूहों के विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीन और डेयरी सभी आकार और रंग में आते हैं।

खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों और उनकी मात्रा का संयोजन आप पर निर्भर करेगा।

अपनी थाली को निजीकृत करें

प्रत्येक खाद्य समूह से अपनी पसंद के खाद्य पदार्थों को शामिल करें। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करना आपको अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

ये सुझाव आपको आरंभ करने में मदद कर सकते हैं:

- **अपनी आधी थाली को फलों और सब्जियों से भरें।**
रंग और बनावट के वर्गीकरण करके ताज़ी उपज के साथ रचनात्मक बनें।
- **अलग-अलग अनाजों के साथ प्रयोग करें।**
व्यंजनों में परिष्कृत अनाज के लिए साबुत अनाज को प्रतिस्थापित करने का प्रयास करें।
- **लीन (कम वसा वाले) प्रोटीन खाद्य पदार्थ चुनें।**
अपनी पसंद से भिन्न, बीन्स, मटर और दाल, साथ ही अंडे को शामिल करें। यदि आप मांस खाते हैं, तो समुद्री भोजन और मांस और पोल्ट्री का चयन करें जो कि तलने के बजाय बेकड या ग्रील्ड जैसे स्वास्थ्यप्रद तरीके से तैयार किए जाते हैं।
- **अपने भोजन को दूध से बने उत्पादों से पूरा करें।**
दूध, दही, छाछ, पनीर, कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोयामिल्क या लैक्टोज-मुक्त दूध जैसे कम वसा वाले या वसा रहित विकल्प शामिल करें।



एक स्वस्थ खाने की शैली आप जितनी अनोखी हो सकती है!

भोजन योजना के सुझाव

स्वस्थ भोजन को मुश्किल या उबाऊ होना ज़रूरी नहीं है। उन खाद्य पदार्थों के बारे में सोचें जिन्हें आप प्रत्येक खाद्य समूह से पसंद करते हैं - मिश्रित व्यंजन, भी!

सुबह का नाश्ता:

- अतिरिक्त टमाटर और पालक, और एक पके हुए अंडे के साथ बेसन चीला (छोले के आटे और सब्जियों के साथ बनाई जाने वाली नमकीन पेनकेक)।
- हरी बीन्स, गाजर या अन्य सब्जियों के साथ या नट्स, सोयामिल्क और फल उपमा (सूजी या चावल से बना दलिया)।
- दही के साथ आलू पराठा (मसालेदार आलू दही के साथ भरवां रोटी)।

दोपहर का भोजन या रात का खाना:

- भिंडी मसाला (सॉटेड मसालेदार भिंडी, प्याज और टमाटर) दाल और साबुत अनाज रोटी।
- सांबर (मसालेदार दाल और सब्जी स्टू), इडली या डोसा (ब्राउन राइस से बना), सलाद और फल।
- ब्राउन राइस और अपनी पसंद की हरी, पत्तेदार सब्जी के साथ राजमा (प्याज और टमाटर मसालों के साथ पका हुआ राजमा)।
- तंदूरी मछली, चावल, गोभी और सब्जी की चटनी (सिरका और मसालों से बनाया गया डिप)।
- दही, साबुत अनाज नान, और बैंगन के साथ मेथी चिकन (मेथी के पत्तों के साथ मसाले में पका हुआ)।
- लाल मांस (मसालेदार लहसुन सॉस में गोशूत) ब्राउन राइस, वेजिटेबल रायता और गैर-स्टार्च वाली सब्जी उदाहरण के लिए फूलगोभी।

नाश्ते:

- भुने चने
- लस्सी (छाछ या दही फल, जड़ी बूटियों या मसालों के साथ मिश्रित)
- काजू, बादाम, या सूखे मेवे के साथ अन्य नट्स

अपने भोजन और नाश्ते की योजना बनाते समय अपनी पोषक तत्वों की जरूरतों पर विचार करें!

यदि आपको एक विशेष पोषण की आवश्यकता है, तो एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ से परामर्श करें। वह RDN एक कस्टमाइज्ड ईटिंग प्लान बना सकती है जो आपके लिए अद्वितीय है।

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।