

# सही खाएं।

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



## समझदारी से खरीदारी करें - नए खाद्य लेबलों पर तथ्य प्राप्त करें

आपने शायद पहले ही ध्यान दिया होगा कि पोषण तथ्य दिखाने वाले पैकल की दिखावट में परिवर्तन हुआ है। नए और बेहतर पोषण तथ्य लेबल खाने-पीने की चीजों और पेय पदार्थों के बारे में बेहतर निर्णय लेने में आपकी मदद करेंगे। खाद्य लेबल पढ़कर एक समझदार खरीदार बनें और आज ही स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनना शुरू करें।

- पता करें कि कौन से खाद्य पदार्थ आहारिय फाइबर, विटामिन डी, कैल्शियम, आयरन और पोटेशियम के अच्छे स्रोत हैं।
- अपनी कैलोरी की ज़रूरतों के हिसाब से समान खाद्य पदार्थों की तुलना करके उचित चुनाव करें।
- ऐसे खाद्य पदार्थों की तलाश करें जिनमें संतृप्त वसा, ट्रांस वसा, सोडियम और अतिरिक्त शर्करा कम हों।

### वर्तमान लेबल

#### Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)  
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 72

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **12%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **12%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 12g

**Protein** 3g

Vitamin A 10%

Vitamin C 8%

Calcium 20%

Iron 45%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

Total Fat Less than 65g 80g

Sat Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

### नया लेबल

#### Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size 2/3 cup (55g)**

Amount per serving

**Calories 230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

स्रोत: FDA.gov, केवल संदर्भ के लिए

### प्रत्येक पैक में सर्विंग्स और सर्विंग के आकार के साथ शुरुआत करें

- यहां पैकेज में सर्विंग्स की संख्या और आकार (प्रत्येक सर्विंग के लिए मात्रा) दोनों को देखें।
- नए लेबल पर सर्विंग साइज उसे दर्शाते जो अधिकांश लोग खा रहे हैं या पी रहे हैं, न कि उसे जो उन्हें खाना चाहिये।
- लेबल पर सूचीबद्ध सर्विंग मात्रा और असल में खायी जाने वाली मात्रा की तुलना करना याद रखें। यदि लेबल पर सर्विंग मात्रा एक कप है, और आप दो कप खाते हैं, तो आपको लेबल पर सूचीबद्ध कैलोरी, वसा और अन्य पोषक तत्वों को दुगुनी मात्रा में ले रहें हैं।
- उन पैकेजों के लिए जिनमें एक से अधिक सर्विंग्स हैं, लेकिन उसे एक ही बार में खाया जा सकता है, उस पूरे पैकेज के लिए पोषण संबंधी जानकारी दिखाने के लिए एक दूसरे कॉलम को सूचीबद्ध किया जाएगा।

### प्रतिशत दैनिक मान (DV) को अपना मार्गदर्शक बनायें

आपके दैनिक खाने में विशेष भोजन या पेय पदार्थ कैसे फिट बैठते हैं, इसका मूल्यांकन करने में अपनी मदद के लिए प्रतिशत दैनिक मान (DV) का उपयोग करें।

- दैनिक मान (DV) दिन में 2,000 कैलोरी खाने वाले व्यक्ति के लिए पोषक तत्वों का औसत दैनिक स्तर है।
- याद रखें: प्रतिशत दैनिक मान (DV) पूरे दिन के लिए हैं - केवल एक समय के भोजन या नाश्ते के लिए नहीं।
- हर एक व्यक्ति अपने आप में विशेष होता है। आपको प्रतिदिन 2,000 से अधिक या कम कैलोरी की आवश्यकता हो सकती है। कुछ पोषक तत्वों के लिए, आपको 100% दैनिक मान (DV) से अधिक या कम की आवश्यकता हो सकती है।
- 5 प्रतिशत या उससे कम को “कम” माना जाता है - संतृप्त वसा, ट्रांस वसा, सोडियम और शर्करा में “कम” का लक्ष्य रखने का प्रयास करें।
- 20 प्रतिशत या अधिक को “उच्च” माना जाता है - विटामिन, खनिज और आहारिय फाइबर में “उच्च” का लक्ष्य रखने का प्रयास करें।

खाद्य लेबलों के बारे में अधिक जानकारी के लिए US फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन की वेबसाइट

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

पर जाएं।

## संतृप्त वसा, ट्रांस वसा और सोडियम को सीमित करें

इनको कम खाने से आपको कुछ पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

- संतृप्त वसा को असंतृप्त वसा से बदल कर 2 साल की उम्र से शुरू कर संतृप्त वसा को सीमित कर अपनी दैनिक कैलोरी के 10% से कम रखें।
- ट्रांस वसा को जितना संभव हो सके उतना सीमित करें।
- सोडियम को प्रतिदिन 2,300 मिलीग्राम से कम रखें और 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए उससे भी कम सोडियम की मात्रा को चुनें।

## अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों को सीमित करें

अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य और पेय में अक्सर पोषक तत्वों की कमी होती है और वे पौष्टिक खाद्य पदार्थों का स्थान लेते हैं। अतिरिक्त शर्करा के उदाहरण-सफेद दानेदार और ब्राउन शुगर, सिरप, अमृत, शहद और अन्य मीठा करने वाले पदार्थ शामिल हैं। नए लेबल पर, अतिरिक्त शर्करा की मात्रा प्रति सर्विंग ग्राम में और प्रतिशत दैनिक मान (DV)\* में दिखाएगी।

- 2 साल की उम्र से शुरू करते हुए अतिरिक्त शर्करा को प्रति दिन अपनी कुल कैलोरी का 10% से कम तक सीमित करें। (2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों से बचा जाना चाहिए)

\*अलग से बेचे जाने वाले पदार्थ, जैसे चीनी का पैक या शहद की बोतल केवल प्रतिशत DV ही प्रदर्शित करेंगे

## पोषक तत्व जिनकी आमतौर पर कमी हो सकती है

नये लेबल उन पोषक तत्वों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो कई अमेरिकी पर्याप्त मात्रा में नहीं लेते हैं, उनमें विटामिन डी, कैल्शियम और पोटेशियम शामिल हैं। आयरन (लोह तत्व) को भी सूचीबद्ध किया गया है, क्योंकि छोटे बच्चों, किशोर लड़कियाँ, और महिलायें जो गर्भवती होने में सक्षम हैं उन्हें शायद इनकी पर्याप्त मात्रा न मिल रही हो। इन पोषक तत्वों ने नए लेबल पर विटामिन ए और सी का स्थान ले लिया है।

## संघटक सूची (इनग्रेडिएंट लिस्ट) की जाँच करें

एक से अधिक अवयवों वाले खाद्य पदार्थ के लेबल पर एक घटक सूची (इनग्रेडिएंट लिस्ट) होनी चाहिए। सर्वाधिक मात्रा वाली सामग्री (वजन से) पहले सूचीबद्ध होती है।

खाद्य निर्माताओं को यह बताने की भी आवश्यकता होती है कि क्या खाद्य उत्पादों में आठ प्रमुख एलर्जिक खाद्य पदार्थ भी शामिल हैं: दूध, अंडे, मछली, क्रस्टेशियन शेलफिश, ट्री नट्स, मूंगफली, गेहूँ और सोयाबीन।

## वास्तव में खाद्य लेबल के दावे का मतलब क्या है

अमेरिकी खाद्य और औषधि प्रशासन (FDA) के सख्त दिशानिर्देश हैं कि खाद्य लेबल के कुछ विशेष शब्दों का उपयोग कैसे किया जा सकता है। FDA स्वास्थ्य संबंधी दावों और पोषक तत्वों के दावों के लिए मानक भी निर्धारित करता है ताकि उपभोक्ताओं को उन खाद्य पदार्थों की पहचान करने में मदद मिल सके जो विशेष पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और जो उपलब्ध शोध के आधार पर कुछ बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य संबंधी दावे कैल्शियम, विटामिन डी और ऑस्टियोपोरोसिस या सोडियम और उच्च रक्तचाप के बीच के लिंक को उजागर कर सकते हैं।

ये FDA द्वारा परिभाषित कुछ दावे हैं जो खाद्य पैकेजिंग पर देखे जा सकते हैं:

- **कम किया हुआ** – सामान्य उत्पाद की तुलना में वह पोषक तत्व या कैलोरी 25% कम।
- **अच्छा स्रोत** – प्रति सर्विंग उस विशेष पोषक तत्व का कम से कम 10% DV प्रदान करता है।
- **वसा रहित / चीनी मुक्त** – प्रति सर्विंग सिर्फ 1/2 ग्राम वसा या चीनी
- **कम सोडियम** – प्रति सर्विंग 140 मिलीग्राम या कम सोडियम।
- **उच्च (या उत्कृष्ट स्रोत)** – प्रति सर्विंग उस विशेष पोषक तत्व का 20% या उससे अधिक DV प्रदान करता 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](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।