

# सही खायें।

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



## सही खायें और खाद्य अपशिष्ट कम करें

इन खाद्य पदार्थों, पोषण और शारीरिक गतिविधि सुझावों का उपयोग करके अपने भोजन का बेहतर उपयोग करें।



लोग शायद ही कभी उन खाद्य पदार्थों के बारे में बात करते हैं जिन्हें वे फेंक देते हैं, फिर भी खाद्य अपशिष्ट का विषय इन दिनों बहुत अधिक ध्यान आकर्षित कर रहा है।

यह अनुमान लगाया गया है कि अमेरिकी हर साल घर पर या बाहर खाना खाते समय अरबों पाउंड का खाना फेंक देते हैं। इस राशि में वह खाना भी शामिल नहीं है जो किराने की दुकान पर बिना खाये रह जाता है या किसानों के खेतों में बची हुई फसलों के रूप में रह जाता है।

बर्बाद होने वाले सभी खाद्य पदार्थों को बचाया और खाया नहीं जा सकता है, लेकिन यह साबित हो गया है कि बहुत सारे खाद्य कचरे को रोका जा सकता है, खासकर घर पर।

शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह आपकी रसोई ही है। यहाँ कुछ मददगार सुझाव दिए गये हैं।

### खाने की योजना उन्ही खाद्य पदार्थों के आधार पर बनायें जो आपके पास पहले से हैं।

- पहले रेफ्रिजरेटर, फ्रीजर और पेंट्री में वह चीज़ें देखें जिन्हें इस्तेमाल किया जाना चाहिए
- आवश्यक सामग्री की एक सूची लिखें।
- केवल वे खाद्य पदार्थ ही खरीदें जिन्हें कुछ दिनों के भीतर खाया या जमाया जा सकता है। यह ताजे फल, सब्जियां, मीट, डेयरी उत्पाद और समुद्री भोजन जैसे खाद्य पदार्थों के लिए विशेष रूप से सच है।

### जो खाना बचा है, उसके साथ रचनात्मक बनिये

बची हुई सब्जियों और पके हुए मांस को काटकर सूप, सलाद या सैंडविच बनाएं।

- सलाद या पके हुए अनाज जैसे चावल या पास्ता के लिए टॉपिंग के रूप में उपयोग करें।
- एक संतोषजनक सैंडविच के लिए एक टॉर्टिला या एक रोटी/ चपाती में बचे हुए भोजन का उपयोग करें।
- मिला कर सूप के रूप में उपयोग करें या भविष्य के लिए फ्रीज करें।
- सप्ताह में बाद में बचे हुए भोजन को इस्तेमाल किया जा सकता है।
- या दोपहर के भोजन के लिए बचे हुए भोजन का उपयोग करें।

## खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ को बेहतर बनाने में महारत हासिल करें

किराने की दुकान पर खरीदे गए कई खाद्य पदार्थ और पेय पर एक तिथि लिखी होती है, जो इंगित करती है कि इसका उपयोग कब किया जाना चाहिए या कब तक बेचा जाना चाहिए। क्योंकि ये तारीखें उत्पाद की गुणवत्ता का उल्लेख करती हैं, इसलिए जरूरी नहीं कि उन्हें फेंक दिया जाना चाहिए।

- मसटर्ड सॉस/सरसों की चटनी, सलाद ड्रेसिंग और केचप जैसे खाद्य पदार्थों पर “यूज़ बाय”, “बेस्ट बाय “और” बेस्ट बिफोर” तारीखें पाई जाती हैं। इन उत्पादों को आमतौर पर खोलने तक फ्रिज में रखने की आवश्यकता नहीं होती है। जब तक उन खाद्य पदार्थों को ठीक से संग्रहीत किया जाता है, कई मामलों में, वे खाने तारीख से परे भी सुरक्षित हैं।
- खराब हो सकने वाले उत्पादों जैसे मीट और डेयरी उत्पादों पर “सेल बाय” तारीख लिखी होती है। यह संभव है कि इन खाद्य पदार्थों का उपयोग उस तिथि के कुछ दिनों बाद किया जा सकता है, जब तक कि उन्हें सुरक्षित तापमान पर संग्रहीत किया जाता।

## अच्छी खाद्य सुरक्षा का अभ्यास करें

- ऐसा कुछ भी खाने या पीने का जोखिम न लें जो आपको संदेह है कि खराब हो गया है।
- 3 से 4 दिनों के भीतर बचा हुआ खाएं (या 3 से 4 महीने तक फ्रीज करें)।
- [FoodSafety.gov](http://FoodSafety.gov) पर FoodKeeper ऐप एक्सेस करके अपने खाद्य सुरक्षा ज्ञान का परीक्षण करें या पता लगाएं कि उन खाद्य पदार्थों को कब फेंकें।
- आदर्श खाद्य भंडारण की व्यवस्था करें।
- पेंट्री में खाद्य पदार्थों को एक तरह से स्टोर करें ताकि निकट तिथियों वाले उत्पाद सामने हों।
- ऐसे खाद्य पदार्थ पर नजर रखें जो जल्दी खराब हो सकते हैं। उन्हें रेफ्रिजरेटर के सामने या काउंटर पर रखें (यदि वे आसानी से खराब नहीं होते हैं)। खाने से ठीक पहले तक उत्पाद धोने की प्रतीक्षा करें।

- जानें कि कौन से फल और सब्जियां फ्रिज में स्टोर करनी हैं। कुछ खाद्य पदार्थ अन्य फलों और सब्जियों को जल्दी से पकने का कारण बनेंगे, इसलिए उन्हें अलग करने की आवश्यकता है। और दूसरों को एक ठंडी, अंधेरे और सूखी जगह में संग्रहीत किया जाना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए [homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org) पर “उपज को लंबे समय तक ताज़ा कैसे बनाए रखें – जानकारी” देखें।

## खाद्य अपशिष्ट को रोकने के अन्य तरीके

- भोजन के भाग के आकार के प्रति सावधान रहें। MyPlate के अनुसार, अपनी कैलोरी आवश्यकताओं के भीतर रहने के लिए छोटे हिस्से चुनें।
- भाग के आकार के प्रति सावधान रहें। MyPlate के सुझाव के अनुसार, अपनी कैलोरी आवश्यकताओं के भीतर रहने के लिए छोटे हिस्से को चुनें।
- जानें कि घर पर खाद्य पदार्थों को कैसे ठीक से या निर्जलित किया जा सकता है।
- अतिरिक्त खाद्य पदार्थों का दान करें जो स्थानीय खाद्य पेंट्री या आश्रय में खाने के लिए सुरक्षित हैं।
- खाद बनाने पर विचार करें।

अपने क्षेत्र में एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, [eatright.org](http://eatright.org) पर जाएं।

**eat<sup>®</sup> right.** Academy of Nutrition and Dietetics

एकेडेमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। एकेडेमी 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।