

सही खायें

दी एकाडमी ऑफ़ नूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, और स्वास्थ्य के सुझाव।



खाने की मेज़ के अलावा

राष्ट्रीय पोषण माह® के लिए इस वर्ष की थीम हमें अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण के बारे में सोचते समय खाने की मेज़ के अलावा देखने के लिए प्रेरित करती है। हम प्रतिदिन जो विकल्प चुनते हैं, जिसमें यह भी शामिल है कि हम क्या खाने या पीने जा रहे हैं, वे वर्तमान और भविष्य दोनों में एक बड़ा अंतर ला सकते हैं।



स्कूल और पारिवारिक भोजन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हमारे खाने की मेज़ पर किए गए दोपहर और रात के भोजन के आनंद परे हैं। इसमें हमारे नाश्ते, चलते फिरते नाश्ते, दोस्तों के साथ बाहर खाना, और यहाँ तक की खाद्य पदार्थ कहाँ उगाए जाते हैं, कैसे तैयार किए जाते हैं, वो भी शामिल है।

हमारे भोजन के चुनाव हमारी पृथ्वी के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के उत्पादन में कितना परिश्रम लगता है? इसमें भोजन कैसे उगाया या बड़ा किया जाता है, कहाँ और कैसे बनाया जाता है, साथ ही इसकी सुरक्षा भी शामिल है। हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों और उनसे मिलने वाले पोषण के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है, लेकिन क्या हम अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए कुछ और भी कर सकते हैं?

खाने की मेज़ के अलावा तक पहुंचने में आपकी सहायता के लिए, ये कुछ युक्तियां हैं:

स्वास्थ्यवर्धक खान-पान की दिनचर्या पर ध्यान दें।

कई बार स्वास्थ्यवर्धक भोजन का चुनाव करना मुश्किल लग सकता है, खासकर जब घर से दूर खाना खा रहे हों, लेकिन ऐसा होना जरूरी नहीं है। कई भोजनालय स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनने में आपकी मदद करने के लिए पोषण संबंधी जानकारी सीधे मेनू पर या ऑनलाइन भी प्रदान करते हैं। दुकान से खाद्य सामग्री खरीदते समय, किराने की सूची का उपयोग करें और छूट पर ध्यान दें। आप अपने समुदाय के उन संसाधनों के बारे में भी जान सकते हैं जो स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों तक पहुंच प्रदान करते हैं, जैसे कि फूड बैंक।

किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ (RDN) की मदद लें।

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ, जिन्हें RDN के रूप में भी जाना जाता है, खाद्य और पोषण विशेषज्ञ हैं जो लोगों की स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं। RDN आपके स्वास्थ्य सम्बन्धी लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए, खाने की मेज़ के अलावा, रास्ते तलाशने में आपकी मदद कर सकते हैं। निजी सेहत के लिए आपकी योजना को गति देने के लिए, एक आरडीएन के साथ परामर्श करें, जो आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं में विशेषज्ञ हो।

जानें कि आपके भोजन को उगाने में क्या-क्या शामिल होता है।

कई तरीके हैं जिनसे आप जान सकते हैं कि आपका भोजन कैसे उगाया जाता है। किसी स्थानीय खेत या किसान बाज़ार में जाएं और उन लोगों से बात करें जो आपका भोजन उगाते हैं। कई किसान और खाद्य उत्पादक खुशी से आपके प्रश्नों का उत्तर देंगे, आपको उत्पादों का नमूना लेने देंगे या उन खाद्य पदार्थों के बनाने लिए व्यंजन विधि प्रदान करेंगे जो आपके लिए नए हैं। कुछ स्थानीय फार्मों में टूर भी होते हैं, ताकि लोग देख सकें कि वे कैसे काम करते हैं।

आप घर पर भी अपने फल और सब्जियाँ उगा सकते हैं। क्या आप बागवानी आजमाना चाहते हैं लेकिन आपके पास सीमित जगह है? घर के अंदर जड़ी-बूटियाँ या सलाद उगाएं। यदि आपके पास पर्याप्त धूप वाला आँगन या बरामदा है, तो टमाटर, मिर्च या स्ट्रॉबेरी भी उगा सकते हैं। स्कूल, चर्च और अन्य स्थान सामुदायिक बगीचा पेश कर सकते हैं, जहाँ आप उगाने की प्रक्रिया में भाग ले सकते हैं और फसल में हिस्सेदारी ले सकते हैं।

क्या आप अभी अपने हाथ गंदगी में डालने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं हैं? कई स्थानीय फार्म ऐसे प्रग्राम पेश करते हैं, जिसमें पैदावार के मौसम के दौरान उत्पादन का "फार्म शेयर" शामिल होता है। फार्म पर निर्भर करते हुए, शायद अंडे या मांस जैसे अतिरिक्त उत्पाद भी शामिल किए जा सकते हैं।



स्थानीय रूप से उगाये गए और मौसमी खाद्य पदार्थों को खरीदकर किसानों की सहायता करके आपको, पर्यावरण को ध्यान में रखते हुये खाने में मदद मिल सकती है। अन्य कदमों में घर पर भोजन की बर्बादी को कम करना, बचे हुए भोजन से नये व्यंजन बनाकर या खाद बनाना भी शामिल है। आप अपने भोजन और नाश्ते में अधिक पौधा -आधारित खाद्य पदार्थ भी शामिल कर सकते हैं।

राष्ट्रीय पोषण माह® यह सोचने का एक अच्छा समय है कि आप अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों को बेहतर बनाने के लिए खाने की मेज़ के अलावा कैसे जा सकते हैं।

अपने क्षेत्र में एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, eatright.org.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स दुनिया में खाद्य और पोषण पेशेवरों का सबसे बड़ा संगठन है। एकेडमी अनुसंधान, शिक्षा और वकालत के माध्यम से स्वास्थ्य में सुधार और आहार विज्ञान के पेशे को आगे बढ़ाने के लिये प्रतिबद्ध है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।