स्वास्थ्यप्रद प्लेट तैयार करना

सही आकार की प्लेट या बाउल से शुरुआत करें। वयस्क व्यक्ति की प्लेट 9 इंच की होनी चाहिए और बच्चे की प्लेट 7 इंच की होनी चाहिए।

HINDI

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

NYC Health

HEALTHY HEART HEALTHY COMMUNITY

अधिक फल और सब्ज़ियों का सेवन करें

फल और सब्जियाँ रेशे, विटामिनों और खनिजों का अच्छा स्रोत हैं। स्वास्थ्यप्रद आहार में प्रतिदिन फलों और सब्जियों का सेवन करना शामिल है।

क्या चुनें

- पालक, करेला, फूलगोभी, भिंडी, शिमला मिर्च, खीरा, तोरई, सेब, संतरा या टमाटर जैसे विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियाँ।
- ताज़ा, जमे हुए और डिब्बाबंद: सीरप की बजाए स्वयं के जूस वाले डिब्बाबंद फल खोजें। कम सोडियम वाली या नमक न मिलाई गई डिब्बाबंद सब्जियाँ चुनें।
- जूस की बजाए समूचा फल: समूचे फल में अधिक रेशा होता है और इससे आपको अपना पेट भरा हुआ महसूस होता है।

- डेज़र्ट के लिए फल। चीनी वाले डेज़र्ट कम बार खाएं।
- सूप, स्ट्यू (मुरब्बा) और सॉस में सब्जियाँ डालें।
- अनाज के गर्म या ठंडे खाद्य, योगर्ट या सलाद में फल डालें।

कम वसा वाले प्रोटीनों का सेवन करें

प्रोटीन पोषक-तत्व प्रदान करता है और आपको अपना पेट भरा हुआ महसूस कराने में सहायता कर सकता है। न्यूनतम वसा के साथ पकाए गए कम वसा वाले प्रोटीन आपके दिल और कमर के लिए अच्छे हैं। इनमें वह कम संतृप्त वसा होती है जिससे आपका LDL ("खराब") कोलेस्टेरोल बढ़ जाता है और आपको दिल का रोग होने के जोखिम में वृद्धि हो जाती है।

क्या चुनें

- डिब्बाबंद और सूखे सेम, मसूर, दाल, नमक-रहित गिरीदार फलों और बीजों जैसे वनस्पति-आधारित प्रोटीन और टोफू जैसे सोया उत्पाद। कम सोडियम वाले या बिना नमक मिलाए हुए डिब्बाबंद सेम खोजें और अतिरिक्त सोडियम को हटाने के लिए उपयोग करने से पहले धोएं।
- अण्डे।
- त्वचा के बिना चिकन और मछली।
- कम वसा वाला पनीर और कम वसा वाला, सादा, चीनी-रहित योगर्ट और बटरमिल्क। पनीर जैसे प्रोटीन कम बार खाएं।

साबुत अनाजों का सेवन करें

साबुत अनाजों के आहारीय फाइबर से आपको अपना पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस हो सकता है और आपको दिल का रोग होने के जोखिम में कमी हो सकती है। सामग्री की सूची पर पहली सामग्री के भाग के रूप में साबुत अनाजों में "साबुत" शब्द होना चाहिए।

क्या चुनें

- 100% साबुत अनाज वाली रोटी या नान।
- भूरे बासमती चावल और साबुत अनाज वाला ब्रेड।
- मोटा पीसा हुआ गेहूँ और बाजरा।
- जई का आटा: चीनी-रहित का चयन करें और ताज़ा फल से स्वाद बढ़ाएं।
- मैदा की बजाए साबुत गेहूँ का आटा।

खाना पकाने के स्वास्थ्यप्रद सुझाव

- स्वास्थ्यप्रद तेलों का प्रयोग करें: घी, मक्खन और शॉर्टनिंग की बजाए केनोला, सोयाबीन, मूँगफली या जैतून का तेल चुनें। भोजन को तलने की बजाए कम वसा में तेज़ी से फ्राई करें, ग्रिल करें, भाप से पकाएं या सेकें।
- दूध के कम वसा वाले उत्पादों का इस्तेमाल करें: भारी क्रीमों की बजाए कम वसा वाले योगर्ट, बटरमिल्क और वसा-रहित सुखाए गए दूध से पकाएं।
- कम नमक का प्रयोग करें: मिर्च, हल्दी, पोदीने, ज़ीरे, काली मिर्च, धनिए और ताज़ा अदरक और लहसुन जैसी जड़ी-बूटियों और मसालों से स्वाद बढ़ाएं।

NYC Health

HEALTHY HEART HEALTHY COMMUNITY