

# पोषण

## एक स्वस्थ थाली

### एक स्वस्थ प्लेट का निर्माण:

- सही नाप के प्लेट या कटोरे के साथ शुरू करें।
- एक वयस्क प्लेट ९ इंच के पार होनी चाहिए, और एक बच्चे की प्लेट ७ इंच के पार होनी चाहिए।
- फलों और सब्जियों से १/२ प्लेट भरें (हरी पत्तेदार सब्जियां, इंद्रधनुष के रंगों का खाना खाएं, सभी जामुन अच्छे हैं)
- १/४ प्लेट प्रोटीन से भरें
- लीन मीट (जैसे ग्रिल्ड चिकन ब्रेस्ट), सीफूड (जैसे त्वचा रहित मछली) या शाकाहारी विकल्प (जैसे बीन्स, अंडे या टोफू), आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराते हैं।
- साबुत अनाज या स्टार्च के साथ १/४ प्लेट भरें

### फल और सब्जियां

- फलों और सब्जियों में फाइबर होता है, जो आपको भरा हुआ महसूस करता है और पाचन सुधारने में मदद करता है एक स्वस्थ आहार में हर दिन फल और सब्जियां खाना शामिल है।

### कुछ सुझाव:

- अपने सब्जी या करी में कुछ अलग तरह की सब्जियाँ डालें
- सारे दालों में पालक डालें
- अपने लंच या डिनर में खीरा, टमाटर और प्याज का सलाद शामिल करें

### प्रोटीन: क्या चुनना है

खाद्य पदार्थ जिन में प्रोटीन है, वह पोषक तत्व प्रदान करते हैं और आपको भरा हुआ महसूस कराने में मदद कराते हैं।

- मछली या सीपदार मछली
- पौधे आधारित प्रोटीन जैसे डिब्बाबंद और सूखे बीन्स, दाल, अनसाल्टेड नट्स और बीज, और सोया उत्पाद जैसे टोफू
- अंडे
- त्वचा के बिना चिकन और टर्की ब्रेस्ट, या लाल मांस की दुबली कटौती
- कम वसा वाला सादा, बिना पका हुआ दही

## कार्बोहाइड्रेट का सेवन: साबुत अनाज चुनें

साबुत अनाज आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करा सकता है और आपके मधुमेह और हृदय रोग की संभावनाको कम कर सकता है।



100% पूरे गेहूं के संकेत के लिए देखो!

चीनी मिलाया हुए से बचें!



भूरे चावल चुनें!

## कार्बोहाइड्रेट सेवन सीमित करें!

- अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना सेहत के लिए हानिकारक हैं और ऐसा करने से रक्त शर्करा बढ़ा सकता है
- सफेद चावल, पलाऊ, तला हुआ चावल, आलू, मुरमुरे, चनाचूर, मैदा या चावल के आटा, का सेवन कम करें

इन से बचें:

- एक ही भोजन में रोटिय और चावल ना खाएं।
- जमे हुए पराठे, सफेद आटा नान

## उच्च सोडियम / नमकीन खाद्य पदार्थ

- हम जो भी सोडियम खाते हैं, उसका ज्यादातर हिस्सा पैकेज्ड फूड, प्रोसेस्ड फूड, रेस्तरां या फास्ट फूड से आता है

- यदि आपको उच्च रक्तचाप या मधुमेह है, तो इन खाद्य पदार्थों को सीमित करने का प्रयास करें: आचार / अचार, चनाचूर और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ।

### कितना सोडियम का उपभोग करना चाहिए?

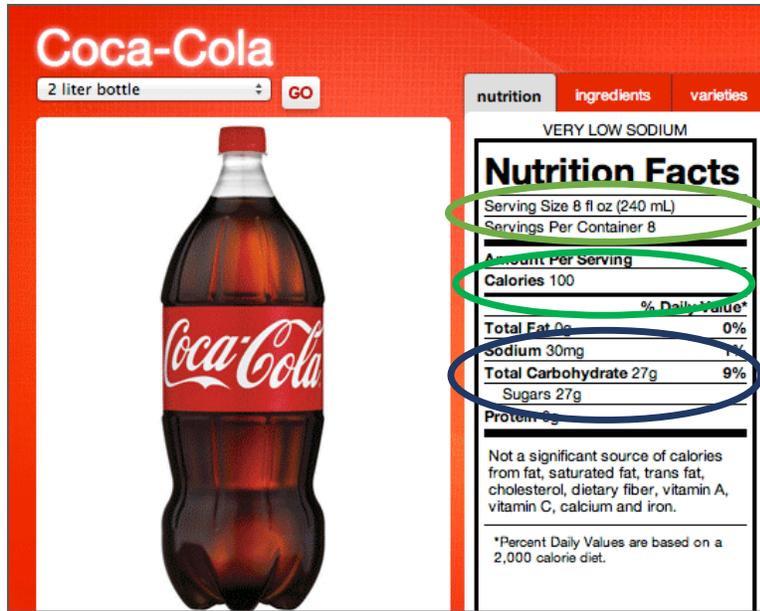
- नमक का कम प्रयोग करें

सोडियम का उपयोग कम करें - २३०० मिलीग्राम (१ चम्मच), उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए १५०० मिलीग्राम की आदर्श सीमा है

### चीनी, वसा और नमक कम खाएं

मीठे पदार्थ	वसायुक्त खाना
मिठाई	मक्खन
बर्फी, गुलाब जामुन	पनीर
प्रोसेस्ड स्नैक फूड	गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ और नमकीन (समोसे, पकोड़े, पूरी)
मीठा पानी	जमे हुए पराठे

### फूड लेबल पढ़ना सीखें



चरण १: हमेशा कंटेनर में सेवारत आकार और सर्विंग की संख्या की जांच करें। सूचीबद्ध मात्रा प्रति सेवारत हैं। (हरे पाठ देखें)।

- २ लीटर कोक की इस बोतल में कोक के ८ सर्विंग्स हैं।

- १ कोक की सर्विंग में ६.५ छोटा चम्मच चीनी होती है

चरण २: कैलोरी देखें

- एक सर्विंग (हरी पाठ देखें) में कितनी कैलोरी है।

चरण ३: चीनी और सोडियम को देखें

- यह कोक के एक सेवारत में सोडियम और चीनी की मात्रा है (नीला पाठ देखें)

### स्वस्थ खाना पकाने की युक्तियाँ

- सब्जियों को ज़रूरत से ज़्यादा ना पकायें। सब्जियों को आप जितना ज़्यादा पकाएंगे, सब्जी उतनी ही ज़्यादा पोषण खो देगी।
- स्वस्थ तेलों का उपयोग करें: घी और मक्खन के बजाय कैनोला तेल चुनें।
- कम वसा वाले दूध उत्पाद जैसे कम वसा वाले दही और कम वसा वाले दूध का उपयोग करें, और भारी क्रीम या नारियल के दूध का उपयोग करने से बचें
- कम नमक का उपयोग करें: अन्य मसालों जैसे काली मिर्च और नींबू के रस का उपयोग करें
- तलने के बजाय हलके से तवे पर तले, ग्रिल अथवा भूने, स्टीम या बेक खाद्य पदार्थ।

### सही खाओ जब खाओ बाहर

- तली हुई सब्जियों के बजाय कच्ची या हल्की स्टीम्ड सब्जियाँ चुनें।
- नान और चावल के अपने हिस्से को सीमित करें। ब्राउन राइस या गेहूं की रोटी चुनें।
- चीनी की मिठाई से बचें, और बिना चीनी वाली चाय चुनें!