

पोषण

स्वस्थ थाली

स्वस्थ थाली निर्माण गर्न:

- सही आकारको थाली वा कचौरासँग सुरु गर्नुहोस्।
- एक जवान व्यक्तिको प्लेट ९ इन्च हुनु पर्छ, र बच्चाको प्लेट ७ इन्च हुनु पर्छ।
- फलहरू र सब्जिहरूसँगको थाली आधा (१/२) भर्नुहोस् (हरियो सागसब्जीहरू, सबै इन्द्रेणी रङ हरु र सबै प्रकारको जामुन राम्रो हो)।
- प्रोटीनको साथ प्लेट १/४ भर्नुहोस्।
- दुब्लो मासु (जस्तै पोलेको कुखुराको मासुको स्तन), समुद्री खाना (छाला रहितको माछा) वा शाकाहारी विकल्पहरू (जस्तै, अण्डा वा टोफू), ले तपाईंको लामो समयसम्म पेट पुरा भएको महसुस गर्दछ। थालीको १/४ अन्न र माड को साथ भर्नुहोस्।
- फलफुल र तरकारीहरूमा फाइबर हुन्छ, जसले तपाईंको पेट पुरा भएको महसुस गर्दछ र पाचन सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।
- एक स्वस्थ भोजनमा प्रत्येक दिन फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुहोस्।

केही सुझावहरू:

- धेरै थरिका तरकारीहरूमा तपाईंको सब्जी रख्नुहोस्
- तपाईंको दालमा पालुङ्गोको साग हालेर पकाउनुहोस्
- काक्रा, टमाटर, र प्याजको सलाद बिहान र रात्रीको भोजनमा समावेश गर्नुहोस्

प्रोटीन: के छनौट गर्नुपर्छ

उच्च प्रोटीन आधारित खानाले पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछ र तपाईंको पेट पूर्ण राख्न मद्दत गर्दछ। जस्तै

- माछा वा शेलफिश
- बिरुवामा आधारित प्रोटीन उत्पादनहरू जस्तै डिब्बाको र सुकेकोबोडी, दाल, नुन नभएको बदाम, बिया, भट्मासलाई किचेर दही जस्तो बनाएको खाने कुरा (तोफु)
- अण्डा
- छाला बिना कुखुराको र टर्की (पेरु) मासुको स्तन, वा पातलो काटिएको रातो मासु
- सादा कम बोसो, चीनी नभएको दही

कार्बोहाइड्रेट खादा: सम्पूर्ण अन्न छनौट गर्नुहोस्

सम्पूर्ण अनाजले तपाईंलाई लामो समयसम्म पूर्ण महसुस गर्न सक्छ र तपाईंको मधुमेह र हृदय रोग कम गर्दछ।



१००% पूर्ण-गेहूँ चिन्ह खोज्नुहोस्!

चावल छान्नुहोस् जुनमा चीनी छैन



ब्राउन चावल छान्नुहोस्!

कार्बोहाइड्रेटलाई सीमित गर्न!

- धेरै कार्बोहाइड्रेट खानु अस्वस्थ हो र यसले रगतमा चीनीको मात्रा उच्च गराउछ।
- सेतो चावल, पुलाउ, भुटेको भात, आलु, मुरी, चनाचुर, मैदा वा चावलको पिठो सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

कम गर्नुहोस्

- एउटै खानामा भात र रोटि नखानुहोस्।
- जमेको पराठाको रोटि, मैदाको रोटि नखानुहोस्।

उच्च सोडियम / नुनिलो खानाहरु

- हामीले खाएको सोडियम प्रायः प्याकेज गरिएका खानाहरू, प्रसोधन गरिएको खाना, रेस्टुरेन्ट वा फास्ट फूडहरूबाट आउँछ।
- यदि तपाईंसँग उच्च रक्तचाप वा मधुमेह छ भने, यी खानाहरू सीमित गर्न प्रयास गर्नुहोस्: अचार, चनाचुर, र डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ।

नुन कतिको उपभोग गर्नुपर्छ?

- कम नुन प्रयोग गर्नुहोस्।
- उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले २३०० मिलीग्रामको (एक चमच नुन) सोडियम घटाएर, १५०० मिलीग्रामको नुन लिनुहोस्।

थोरै चिनी, नुन, बोसो खानुहोस्

गुलियो खानेकुराहरू	बोसो भएको खानेकुराहरू
मिठाई	नौनी घ्यु
बर्फी, गुलाब जामुन	पनीर
प्रसोधित खाजाहरू	गहिरो तेलमा पकाएको खानेकुराहरू (समोसा, पकोरा, पुरी)
गुलियो चीसो पेयहरू	जमेको पराठा

खानाको खानम्याप लेबलहरू पढ्न सिक्नुहोस्

Coca-Cola
2 liter bottle

nutrition ingredients varieties

VERY LOW SODIUM

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 100	
Total Fat 0g	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 27g	9%
Sugars 27g	
Protein 0g	

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

चरण १: सधैं भाडोमा भएको मात्रा, सेवा र आकारको जाँच गर्नुहोस्। प्रति सेवा सूचीबद्ध मात्रामा छ। (हरियो पाठ हेर्नुहोस्)।

- यस २- लिटर कोककोबोटलमा, त्यहाँ ८ सर्भर(सेवन) अथवा पिउने सेवाहरू छन्।
- १ कोक पिउदा ६.५ चम्मचको चीनी हुन्छ।

चरण २: क्यालोरीहरू हेर्नुहोस्

- एक सेवनमा कति कैलोरीहरू (मात्रा) छन् (हरियो पाठ हेर्नुहोस्)।

चरण ३: चिनी र सोडियम हेर्नुहोस्

- यो एक कोकको सेवनमा भएको नुन र चिनीको मात्रा हो (नीलो पाठ हेर्नुहोस्)।

स्वस्थ खाना पकाउने सुझावहरू

- धेरै पकाएको सब्जिहरूबाट बच्नुहोस्, लामो समय सम्म तपाईं आफ्नो तरकारीहरू नपकाउनुहोस् त्यसले अधिक पोषण हराउन्छ।
- स्वस्थ तेल प्रयोग गर्नुहोस्: नौनी घीको सट्टा क्यानोला तेल छान्नुहोस्।
- कम-चिल्लोमा भएको दूधको उत्पादनहरू जस्तै दही र दूध प्रयोग गर्नुहोस्, र धेरै तैलीय वा नारियलको दूध प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कम नून प्रयोग गर्नुहोस्: यसको सट्टामा अन्य मसलाहरू जस्तै कालो मरिच र कागतीको रस प्रयोग गर्नुहोस्।
- तारेको खानाको सट्टा उसिनेको र सेकेको खाना खानुहोस्।

बाहिर खाना खाँदा सही खाना खानुहोस्

- तारेको तरकारीहरूको सट्टा काँचो वा हल्का भाँडामा पकाएको छनौट गर्नुहोस्।
- नान र चामलको आफ्नो खानामा सिमित गर्नुहोस्। ब्राउन चामल वा पूरै गेहूँको रोटी छान्नुहोस्।
- धेरै गुलियो मिठाइहरूबाट बच्नुहोस्, र चीनी नभएको चिया छान्नुहोस्।