

सही खाएं।

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



अधिक फलों और सब्जियों का आनंद लेने के 20 तरीके।

एक स्वस्थ थाली बनाना आसान है जब आप अपनी आधी थाली को फलों और सब्जियों से भरते हैं। यह एक अच्छा तरीका है रंग, स्वाद, विटामिन, खनिज और फाइबर को आपके भोजन में शामिल करने का। दो कप फल और ढाई कप सब्जियों का अपना दैनिक लक्ष्य बनाएँ। हर दिन फलों और सब्जियों का आनंद लेने के लिए निम्नलिखित युक्तियों को आजमाएं।

1. पिज्जा टॉपिंग के रूप में सब्जियों का उपयोग करके विविधता लाएं। ब्रोकोली, पालक, शिमला मिर्च, टमाटर, मशरूम और तोरी का प्रयोग करें।
2. कम वसा वाले दूध, और जमे हुए फल के साथ ब्रेकफास्ट स्मूदी बनायें। स्ट्रॉबेरी, केला, आम, अनानास या आड़ू के साथ बनाने का प्रयास करें।
3. भुनी हुई सब्जियों और कम वसा वाले पनीर के साथ गेंहूँ की रोटी का वेजी रैप बनायें।
4. चिप्स की जगह कुरकुरे सब्जियों को आजमाएं। अपने पसंदीदा कम वसा वाले सलाद ड्रेसिंग में सब्जिया डुबो के खाएं।
5. रंग बिरंगी सब्जियां जैसे टमाटर, हरी और लाल शिमला मिर्च, मशरूम और प्याज को ग्रिल करके वेजिटेबल कबाब बनायें।
6. गाजर, टमाटर, पालक, अंगूर या नारंगी संतरे डालकर रंगीन सलाद बनायें।
7. कटे हुए सब्जियों को मध्य दोपहर स्नैक्स, साइड डिश, या लंच बॉक्स के अतिरिक्त रात के खाने के लिए इंतजार करते हुए स्नैक की तरह सुलभ रखें। जैसे लाल, हरी या पीली शिमला मिर्च, ब्रोकोली या फूलगोभी के फूल, गाजर, अजवाइन का तना, खीरे, मटर या मूली।
8. रंग-बिरंगे फल रखें जहां हर कोई आसानी से चलते फिरते खा सकता है। ताजा पका हुआ फल अपने रसोई या भोजन मेज के बीचोंबीच में रखें।



9. फलों की मीठी चटनी बनायें। सेब, जामुन, आड़ू या नाशपाती, को ब्लेंडर में पीस कर समुद्री खाद्य पदार्थों, पोल्ट्री, चीले या खाखरे पर मीठी चटनी की तरह प्रयोग करें।
10. आमलेट में सब्जियां डाल कर बनायें। किसी भी तरीके के आमलेट में बड़ी आसानी से सब्जियां जैसे ब्रोकोली, तरोई, गाजर, मिर्च, टमाटर या प्याज डालकर कम वसा वाले चेडर चीज के स्वास्थ्यवर्धक (हार्ट हैल्थी) बनाया जा सकता है।
11. फलों और सब्जियों को मिलाकर “सैंडविच” बनायें। कटा हुआ अनानास, सेब, शिमला मिर्च, ककड़ी और टमाटरके को सैंडविच में डालकर सैंडविच को दिलचस्प बनायें। साबुत अनाज की रोटी में कच्ची या पकी हुई सब्जियां डालकर लपेटकर रैप बनायें।
12. सुबह के नाश्ते में फलों का उपयोग करें। सुबह की दलिया, सीरियल, दही, टोस्ट आदि के साथ फलों का उपयोग करने की आदत डालें।
13. बेकड आलू में बीन्स और सालसा या ब्रोकोली और कम वसा वाले पनीर (चीज़) की टॉपिंग्स डालें।
14. वेजिटेबल सूप को माइक्रोवेव करके स्नैक की तरह लें या उसको सैंडविच के साथ दोपहर के खाने में खाएं।
15. कसा हुआ या कटा हुआ तोरी, बैंगन और गाजर पालक जैसी सब्जियां डालकर पास्ता, पुलाव, करी, सूप और स्ट्यू जैसे व्यंजन बनायें।
16. फल को अपनी मिठाई बनाएं: एक केला काटें कम वसा वाले जमा हुआ दही (फ्रोजेन योगर्ट) डालें। ऊपर से एक चम्मच कटे हुवे मेवे डालें।
17. फ्रीज़र में जमी हुई सब्जियां (फ्रोजेन वेजिटेबल्स) रखें। इन सब्जियों से तत्पर स्टीम या स्टिर फ्राई की डिश तैयार की जा सकती है।
18. मुख्य भोजन में रंगीन सब्जियां और हरे पत्ते का सलाद बनाएं फिर उसमें छोला या एडामेम (ताजा सोयाबीन) प्रोटीन के लिए डालें। कम वसा वाले ड्रेसिंग का इस्तेमाल करें।
19. फलों को ग्रिल करें: अनानास, आड़ू और केला के कबाब बनाएं। सुनहरा रंग होने तक कम आंच में पकाएं।
20. सॉस / चटनी : साबुत अनाज के पीटा वेजेस हमस के साथ, बेकड टॉरटीया चिप्स सलसा के साथ, स्ट्रॉबेरी और सेब की फांके कम वसा (लो फैट) दही और ग्राहम क्रैकर्स एप्पल सॉस में डुबो के खाएं।

* “स्वास्थ्यवर्धक सलाद बनाने के लिए और स्मार्ट टिप्स” के लिए इस लिंक में जायें।

www.eatright.org

एक पंजीकृत आहार व पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटेशियन न्यूट्रिनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, www.eatright.org पर जाएं।

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

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