

# सही खाएं।

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



## कम अतिरिक्त चीनी के साथ सही खाना खाएं



चीनी कुछ खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में स्वाभाविक रूप से पाई जाती है, जैसे फल और दूध, लेकिन उनमें से कई में यह मिलाई भी जाती है। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में अतिरिक्त चीनी या शक्कर उन्हें एक मीठा स्वाद देते हैं लेकिन उन खाद्य पदार्थों और पेय की तुलना में कोई पोषण नहीं देते हैं जो स्वाभाविक रूप से मीठे होते हैं। अधिकांश अमेरिकियों को अतिरिक्त शर्करा (चीनी) से बहुत अधिक कैलोरी मिलती है और समय के साथ यह उनके वजन और स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

कई लोग डेसर्ट या मिठाई को अतिरिक्त शर्करा के मुख्य स्रोत के रूप में सोचते हैं, लेकिन कई खाद्य और पेय पदार्थों में अतिरिक्त शर्करा हो सकती है। उदाहरण के लिए, मीठे पेय जैसे सामान्य शीतल पेय, कुछ फलों के पेय और ऊर्जा पेय, सभी अतिरिक्त शर्करा के स्रोत हैं। स्नैक, बिस्कुट, और यहां तक कि रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थ, जैसे कि पिज्जा और पास्ता सॉस, अतिरिक्त शक्कर के साथ बनाया जा सकता है। कुछ लोग अपने खाने-पीने की चीजों में चीनी भी डाल सकते हैं, जैसे अनाज के ऊपर चीनी छिड़कना या कॉफी में फ्लेवर्ड क्रीम डालना।

## अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों की पहचान कैसे करें

नया और बेहतर पोषण तथ्य लेबल आपको अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों की पहचान करने में मदद कर सकता है। आप सामग्री सूची भी देख सकते हैं। पहले दिखाई देने वाली सामग्री की मात्रा सबसे अधिक होती है। ऐसे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की तलाश करना सुनिश्चित करें जिनमें चीनी (या कुछ अन्य स्वीटनर) शामिल नहीं हैं। स्वीटनरों (मिठास पैदा करने वाले पदार्थों) और अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों के अन्य उदाहरणों में शामिल हैं: ब्राउन शुगर, कॉर्न सिरप, डेक्सट्रोज, फ्रक्टोज, अधिक/उच्च फ्रक्टोज कॉर्न सिरप, शहद, मेपल सिरप, गुड़, सुक्रोज और सफेद दानेदार चीनी।

अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों में अक्सर पोषक तत्वों की कमी होती है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, जबकि वे खाद्य पदार्थ और पेय जिसमें चीनी के प्राकृतिक स्रोत होते हैं, उनमें विटामिन और खनिज जैसे पोषक तत्व होते हैं। उदाहरण के लिए, स्ट्रॉबेरी जैसे फल विटामिन सी के उच्चस्रोत हैं, और दूध विटामिन ए और डी और कैल्शियम प्रदान करता है।

अतिरिक्त शर्करा के सभी स्रोतों से बचना 2 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए आवश्यक नहीं है। समस्या यह है कि हम में से ज्यादातर लोग अतिरिक्त चीनी के कई स्रोत खाते हैं या जरूरत से अधिक खाते हैं। जिसके बाद पौष्टिक खाद्य और पेय पदार्थ के लिए पेट में कम जगह रहती है।

यदि आप कुछ मीठा खाना चाहते हैं, पहले कुछ फल खाने की कोशिश करें। जब आप प्यासे हों, दूध या पानी पीने की कोशिश करें। अतिरिक्त शर्करा/चीनी के स्रोतों को कम करने के अन्य तरीकों में शामिल हैं: बेकड वस्तुओं को स्वस्थ तरीके से बनाना या इनके अधिक स्वस्थ विकल्प खरीदना; अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों को थोड़ा कम बार उपयोग करना और मीठी चीजें कम मात्रा में खाना या पीना।

## अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों को कम करने के लिए सुझाव

- फलों के स्वाद वाले दही के स्थान पर ताजे कम वसा वाले सादे दही को जमे हुए (फ्रोजन) या डिब्बाबंद (अपने रस में) फलों से से मीठा करें।
- तुरंत खाने के लिए तैयार स्वादिष्ट दलिया का उपयोग करने के बजाय सादे पके हुए जई में दालचीनी और सूखे फल डालें।
- छोटे बच्चों के लिए सादा दूध और पानी जैसे स्वस्थ पेय को प्रोत्साहित करें।
- बड़े बच्चों के लिए फ्रूट पंच में अन्य फलों के स्वाद वाले पेय पदार्थों की जगह 100% फलों के रस को जगह दें।
- मीठा किये गए सेब के सॉस के बजाय बिना मीठा मिलाए गए सेब से बने सॉस का उपयोग करें।
- चॉकलेट मिल्क की जगह सादा लो-फैट दूध पीएं।
- अतिरिक्त चीनी के साथ बने जेली और जैम का उपयोग न करें।
- आइसक्रीम के स्थान पर फ्रोजन फ्रूट, लो-फैट मिल्क और दही के साथ घर में बनी स्मूदी का मजा लें।
- मीठा पेय पदार्थों के बजाय पानी या सादे कम वसा वाले दूध से अपनी प्यास बुझाएं, जैसे ऊर्जा पेय, शीतल पेय और स्पोर्ट्स पेय।

अपनी पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य पदार्थों और पेय के बजाय, MyPlate खाद्य समूहों से स्वस्थ और बेहतर विकल्प शामिल करें। 2 साल की उम्र से प्रतिदिन ली जाने वाली कैलोरी के 10 प्रतिशत से भी कम तक अतिरिक्त शर्करा को सीमित करें।

अधिक जानकारी के लिए [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) वेबसाइट पर जाएं।

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](http://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।