

सही खाएं।

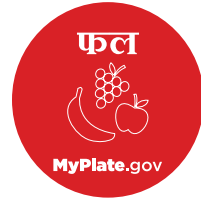
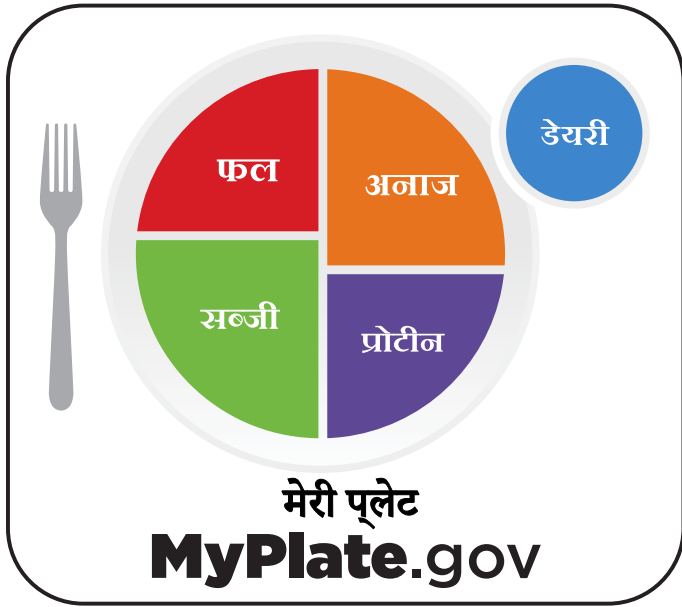
दी एकाडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।



सही खाने के लिए MyPlate का उपयोग करें

अमेरिकियों के लिए 2020-2025 आहार दिशानिर्देश का उपयोग करके, अपने स्वस्थ खाने की दिनचर्या का पता लगाएं।

स्वस्थ विकल्पों का आनंद लेने के लिए, बस छोटे बदलावों के साथ शुरू करें।



फलों और सब्जियों के साथ अपनी आधी थाली भरें: पूर्ण फलों पर ध्यान दें।

- 100% रस में ताजा, फ्रोजेन (जमे हुए), सूखे या डिब्बाबंद - पूरे, कटे या शुद्ध फल चुनें।
- भोजन के साथ फल का आनंद लें, नाश्ते के रूप में या एक डेसर्ट के रूप में।



अपनी थाली के आधे हिस्से में फल और सब्जियां भरें: अपनी सब्जियों में विविधता लाएं।

- सलाद, साइड डिश और मुख्य व्यंजनों में ताजा, फ्रोजेन या डिब्बाबंद सब्जियों को शामिल करने की कोशिश करें।
- स्वास्थ्यवर्धक तरीकों से तैयार की गई कई प्रकार की रंग-बिरंगी सब्जियों का चुनाव करें: उबली, सौंटेड (बघारी हुई), भुनी या कच्ची सब्जियां।



कुल अनाज का आधा हिस्सा साबुत अनाज से आना चाहिए।

- सामग्री सूची पर पहले सूचीबद्ध साबुत अनाज की तलाश करें - पूरे या साबुत अनाज के आते से बने दलिया, पापकॉर्न, टेफ, क्विनोआ, बाजरा, बुलगुर, ब्राउन राइस, या ब्रेड, बिस्कुट और नूडल्स लेने की कोशिश करें।
- डेसर्ट और स्नैक्स जैसे केक, कुकीज़ और पेस्ट्री को सीमित करें।



अपने खाने में प्रोटीन में विविधता लाएं।

- प्रोटीन के लिए समुद्री भोजन, बीन, मटर और दाल, बिना नमक के सूखे मेवे और बीज, सोया उत्पादों, अंडे, और कम वसा वाले मांस और पोल्ट्री को मिलाएं।
- बीन्स से बने मीटलेस भोजन खाने की कोशिश करें और सप्ताह में दो बार मछली या समुद्री भोजन करें।



कम वसा या वसा मुक्त डेयरी दूध या दही का उपयोग करें।

- संतृप्त वसा पर वापस कटौती करने के लिए वसा मुक्त दूध, दही और कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोयामिल्क चुनें।
- खट्टे क्रीम, क्रीम और नियमित पनीर के बजाय कम वसा या वसा मुक्त दही, दूध और पनीर चुनें।



कम अतिरिक्त चीनी, संतृप्त वसा और सोडियम युक्त भोजन और पेय चुनें।

- संतृप्त वसा, सोडियम और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के लिए पोषण तथ्य लेबल और सामग्री सूची का उपयोग करें।
- मक्खन और तेल से बने सॉस और मक्खन, क्रीम या चीज़ से बने डिप्स के बजाय वनस्पति तेलों से बने विकल्प का चयन करें।
- मीठा पेय की जगह पानी पीएं।

Start simple with MyPlate

निम्नलिखित वेबसाइट पर अधिक स्वस्थ खाने के सुझाव प्राप्त करें:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.myplate.gov

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।