सही खाएं।

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

NATIONAL NUTRITION MONTH 2021 अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें।

शाकाहारियों के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन के सुझाव

हालाँकि ऐसे कई कारण हैं कि लोग शाकाहारी भोजन शैली का चयन करते हैं, एक अच्छी तरह से नियोजित शाकाहारी भोजन स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है, बढ़िया स्वाद दे सकता है और कुछ बीमारियों की रोकथाम और उपचार में स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान कर सकता है।

शाकाहारी भोजन क्या है?

शाकाहारी भोजन के कई प्रकार होते हैं, लेकिन अधिकांश शाकाहारी लोग मांस, मुर्गी और समुद्री भोजन को शामिल नहीं करते। कुछ शाकाहारी लोग ऐसे भी हैं जो अंडे और दुग्ध समूह जैसे कि दही, दूध, पनीर, चीज़ आदि को भी शामिल नहीं करते। एक अच्छी तरह से नियोजित शाकाहारी आहार शिशुओं, बच्चों, किशोरों और गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली महिलाओं, साथ ही वयस्कों सहित सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होता है।

क्या शाकाहारी भोजन के स्वास्थ्य लाभ भी हैं?

शाकाहारी व्यक्तियों में अक्सर कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप का स्तर कम पाया जाता है -मांसाहारियों की तुलना में उच्च रक्तचाप और टाइप 2 मधुमेह की दर भी कम होती है। शाकाहारियों में स्वस्थ वजन और समग्र कैंसर दर भी कम है। इन स्वास्थ्य लाभों का कारण फल, सब्जियां, साबुत अनाज, मेवे और फाइबर के अधिक सेवन के साथ-साथ संतृप्त वसा का कम सेवन हो सकता है।

शाकाहारियों के लिए खाद्य समूह

ये खाद्य समूह परिचित लग सकते हैं। वे वही खाद्य समूह हैं जिन्हें यू.एस.डी.ए. की माईप्लेट (USDA's MyPlate) में चित्रित किया गया है।

- **फल:**विभिन्न प्रकार के रंग-बिरंगे फल खाएं, जिनमें ताजा, फ्रोज़न, डिब्बाबंद और सूखे फल जिनमें शक्कर न मिलायी गयी हो-शामिल हैं । फल फाइबर, विटामिन और खनिज की आपूर्ति करते हैं।
- **सब्जियां:** सब्जियों को विभिन्न प्रकार के रंगों में चुनें, विशेषकर नारंगी, लाल और गहरे हरे रंग क्योंकि उनमें विटामिन, खनिज और फाइबर की मात्रा अधिक होती है । ब्रोकोली, बोकचॉय, पालक, मेथी, बथुआ जैसी हरी सब्जियां कैल्शियम एवं अन्य पोषक तत्व प्रदान करती हैं। फ्रोज़न या डिब्बाबंद सब्जियां का चुनाव करते समय, सोडियम की कम मात्रा वाली सब्ज़ियों की तलाश करें।
- **अनाज़:** रिफाइंड अनाज के स्थान पर साबुत अनाज का अधिक सेवन करें। कुछ अनाजों , जैसे क्विनोआ और बाजरा में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती हैं। कई तैयार खाने वाले सीरियल्स में आयरन और यहां तक कि विटामिन बी12 के मिलाया गया होता है। सफेद चावल, पास्ता और ब्रेड के स्थान पर साबुत अनाज वाले पदार्थों का उपयोग करें।
- **प्रोटीन:** इस खाद्य समूह में भी विविधता महत्वपूर्ण है। बीन्स, मटर और दालें आयरन, ज़िंक, फाइबर और प्रोटीन का योगदान करते हैं। बिना नमक और घी वाले मेवे, बीज और सोया उत्पाद भी अच्छे विकल्प हैं।
- **डेरी:** दूध, दही और पनीर कैल्शियम से भरपूर होते हैं और अधिकांश विटामिन डी से भी भरपूर होते हैं। कम वसा वाले या वसा रहित विकल्प चुनें। कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोयमिल्क भी इस समूह का हिस्सा है।

वास्थ्यप्रद शाकाहारी भोजन और नाश्ते के सुझाव

एक स्वस्थ शाकाहारी खाने की शैली विविधता और विचारशील योजना पर निर्भर करती है। कई संस्कृतियाँ शाकाहारी भोज्य पदार्थ प्रस्तावित करते हैं।

सुबह का नाश्ता:

- दलिया, सत्तू और ओटमील, कम वसा या वसा रहित दूध और मेवे और सूखे फल के साथ या सोयमिल्क के साथ बनाया गया।
- साबुत-अनाज टोस्ट, मैश किए हुए एवोकैडो के साथ, एक गिलास कम सोडियम वाला टमाटर का रस और फलों के कुछ टुकड़े।
- ब्राउन चावल, काली बीन्स टमाटर की चटनी के साथ और अंडा अपनी पसंद के अनुसार बनाया हुआ।

दोपहर का भोजन:

- कम वसा वाले पनीर और मशरुम के साथ वेजी बर्गर, या साबुत गेहूं के पीटा फलाफेल, ककड़ी, टमाटर, लेट्यूस और प्याज के साथ।
- एक बाउल अपनी पसंद के पके हुए अनाज, पत्तेदार साग, कटी हुई सब्जियां, सेम या टोफू, फल, नट के साथ।
- पोलेंटा बघारे हुई साग और भुनी हुई मिर्च के साथ।
- चिली बीन्स और वेजिटेबल प्रोटीन, कम वसा वाले पनीर और कॉर्नब्रेड के साथ

रात का खाना:

- साबुत अनाज का पास्ता टमाटर सॉस और सब्जियां जैसे कि मशरुम, टमाटर, बैंगन, मिर्च, प्याज और बीन्स के साथ।
- रोटी, और दाल के स्टू एक साइड सलाद के साथ।
- टाकोस या बरीटोस शाकाहारी प्रोटीन, बीन्स, टोफू या टेम्पेह से भरे हुए।
- स्टिर फ्राइड टोफू या एडेमामे और सब्जियां ब्राउन चावल के साथ।
- बेक्ड आलू, शाकाहारी चिली और कम वसा वाले पनीर के साथ।

नाश्ता:

- हमस, गाजर और पिटा ब्रेड के टुकड़े।
- मेवों का मक्खन और फल के साथ आधा साबुत गेहूं का बेगल।
- दही, साबुत अनाज के सिरियल्स और कटे हुये फल के साथ।
- एक कप सब्जी का सूप और साबुत अनाज के क्रैकर्स।

एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन नूट्रिशनिस्ट) 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 ऑफ़ नुट्रिशन 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 डायटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स स्टाफ डाईटीशियन नूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।
स्रोत: फाइंडिंग योर वे टू ए हेल्थियर यू , यू एस डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेस, यू एस डिपार्टमेंट ऑफ़ एग्रीकल्चर
© 2021 एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स। शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस टिप शीट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री के प्रयोजनों के लिए पुनरुत्पादन की अनुमति नहीं है।