सही खाएं।

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

अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें।

भोजन मेनू पढ़ने के लिए स्मार्ट टिप्स

एक व्यस्त सप्ताह के बाद या उत्सव मनाने के लिए बाहर से खाना आर्डर किया जा सकता है। हालांकि, बाहर खाना खाते समय सही चुनाव करना भी एक चुनौती हो सकती है।

अगली बार जब आप ऑर्डर करते हैं, तो मेनू को समझने में मदद करने के लिए यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं।

पोषण जानकारी

कई रेस्तरां, बेकरी, कॉफी शॉप और फास्ट फूड विक्रेताओं को उनके मेनू पर खाद्य और पेय पदार्थों के बारे में जानकारी प्रदान करना आवश्यक है।

कैलोरी

नियमित रूप से पेश किए जाने वाले खाद्य पदार्थों के लिए कैलोरी की मात्रा को मेनू, ऑर्डर बोर्ड या बुफे लाइनों पर परोसे जा रहे भोजन के बगल में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए।

नमक, वसा, कार्बोहाइड्रेट आदि

मेनू पर पोस्ट की गई जानकारी आमतौर पर कैलोरी तक सीमित होती है, लेकिन कभी-कभी कोई रेस्तरां अन्य पोषक तत्वों की सूची यह बताने के लिए दिखा सकता है कि इस भोजन में वसा कम है या प्रोटीन अधिक है।

बैकअप रणनीति के लिए प्रयास करें

यदि एक ही रेस्तरां 20 से कम स्थान में हैं, तो उन्हें पोषण संबंधी जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता नहीं है। रोज़ के विशेष भोजन, पसंद अनुसार बनाया गया भोजन या मसालों जैसे सामानों के लिए कुछ अपवाद भी हैं।

यदि किसी सामग्री की पोषण संबंधी जानकारी उपलब्ध नहीं है, आप ऑर्डर देना तय करते समय निम्नलिखित युक्तियों पर विचार करें।

जिन वस्तुओं को तलकर या सॉस के साथ परोसा जाता है, जिनमें कैलोरी और संतृप्त वसा की मात्रा उच्च है, उन्हें सीमित करें । कुछ शब्दों को शामिल करने के लिए ध्यान में रखें:

- क्रंची, क्रिस्पी, बैटर्ड और ब्रेडेड
- मलाईदार, चीज़ी, अल्फ्रेडो

कम कैलोरी और अधिक स्वास्थ्यप्रद विकल्प के लिए, इन शब्दों को शामिल करें, जैसे:

- बेक्ड, ग्रिल्ड, रोस्टेड, स्टीम्ड
- अल फ्रेस्को, मारिनारा

इन रेस्तरां में परोसे जाने वाले अधिकांश खाद्य पदार्थों के अनुरोध पर अतिरिक्त पोषण संबंधी जानकारी भी उपलब्ध होनी चाहिए। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा, जैसे सोडियम, संतृप्त वसा और आहार फाइबर के बारे में जानकारी शामिल है।

यदि आप आगे की योजना बनाना पसंद करते हैं, तो कई रेस्तरां में ऑनलाइन पोषण संबंधी जानकारी भी उपलब्ध है, जो आने से पहले आपको स्वस्थ विकल्पों का चयन करने में मदद और मानसिक दबाव को कम कर सकती है जिसे आप जल्दी से ऑर्डर करने के लिए तैयार महसूस कर सकते हैं।

अपने लिए सही विकल्प चुनें

हर व्यक्ति में पोषण की जरूरत अलग-अलग होती है। उन खाद्य पदार्थों को चुनें जो आपकी स्वास्थ्य आवश्यकताओं, खाने की शैली और वरीयताओं के अनुसार होते हैं। आप और आपके परिवार के लिए सबसे अच्छा विकल्प चुनते समय यह उपाय मददगार हो सकते हैं:

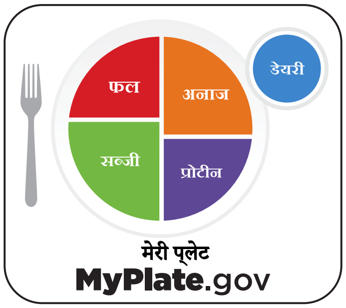
- विभिन्न व्यंजनों और ऑर्डर के बीच निर्णय लेते समय कैलोरी की जानकारी पर ध्यान दें।
- याद रखें कि साइड डिश कैलोरी में वृद्धि करते हैं। जब उपलब्ध हो, उबली हुई सब्जियों या फलों पर एक विकल्प के रूप में विचार करें।
- अपना आधा भोजन बाद के लिए बचाएं या मिठाई को छोटे हिस्से के आकार में विभाजित करें जब वह बड़े आकार में हो या या कैलोरी अधिक हो।
- अपने ड्रिंक पर पुनर्विचार करें। पेय पदार्थों से कैलोरी जल्दी से बढ़ सकती है, खासकर यदि मुफ्त रिफिल उपलब्ध हैं। पानी या कम वसा या वसा रहित विकल्प जैसे दूध या पेय जो कैलोरी-रहित हैं, जैसे बिना चीनी की कॉफी या चाय के रूप में।
- सॉस और ड्रेसिंग को अलग से परोसा जाना चाहिए। यह वास्तव में भोजन पर परोसी जाने वाली मात्रा को नियंत्रित करने में मदद करता है।

अपनी स्वस्थ भोजन शैली का पता लगाएं

सभी की अपनी, व्यक्तिगत पोषण की जरूरत है। MyPlate की सिफारिशों/सुझाव का उपयोग करके अपनी स्वस्थ खाने की शैली का पता लगाएं।

कम संतृप्त वसा, सोडियम और कम अतिरिक्त चीनी वाले खाद्य पदार्थ और पेय चुनें। खाने और पीने के लिए चुनने में विविधता, मात्रा और पोषण पर ध्यान दें। और, अपने स्वस्थ खाने की शैली को अभी और भविष्य में बनाने के लिए छोटे बदलावों के साथ शुरू करें।

MyPlate आपको एक स्वस्थ खाने की शैली खोजने में मदद कर सकता है जो आपकी आवश्यकताओं को पूरा करता है।



अधिक स्वस्थ खाने के टिप्स यहां पाएं:

www.eatright.org
www.kidseatright.org

एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन न्यूट्रिशनिस्ट) 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: मेनू में कैलोरी, अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन; माईप्लेट, यूएसडीए ChooseMyPlate.gov के साथ सरल शुरुआत करें।
© 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।