



पौष्टिक भोजन : जीने का एक ढंग!

- 🍅 प्रत्येक व्यक्ति को एक महीने में 400-450 gms से ज्यादा तेल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसमें सभी प्रकार के तेल जैसे कि घी, मक्खन आदि शामिल हैं।
- 🍅 वनस्पति घी (जो सामान्य स्तर पर जम जाता है) हानिकारक होता है। इसे जहाँ तक हो सके न खाएं। वनस्पति का इस्तेमाल आमतौर पर ब्रिस्कट, चाज़ार की मिठाई, नमकीन कंक आदि में किया जाता है।
- 🍅 कोई भी तेल अहानिकारक नहीं है; सभी में कोलेस्ट्रॉल होता है; किसी में कम तो किसी में ज्यादा। इसलिए जितना कम भी या तेल इस्तेमाल करें, उतना ही अच्छा है। वैसे भी शरीर की कोलेस्ट्रॉल की ज़रूरत उन खाद्य पदार्थों से पूरी हो जाती है जिसमें तेल होता है, पर दिखता नहीं जैसे कि अनाज व दालें।
- 🍅 खाना बनाने के लिए मिश्रित तेलों का इस्तेमाल करें, जैसे कि, तिल का तेल, मूंगफली का तेल, सरसों का तेल, सूरजमुखी का तेल और जैतून का तेल।
- 🍅 खाद्य पदार्थों को तलने के बजाय सिगरी, तन्दूर या फिर Oven में भूनें।
- 🍅 यदि आपको तलना ही है तो, तेज़ आँच पर ज्यादा तेल में तलेँ ना कि कम तेल और कम आँच पर।
- 🍅 तड़का या फिर छोकन के समय, तेल डालने के लिए छोटे चम्मच का इस्तेमाल करें। इससे आपके तेल की खपत कम होगी।
- 🍅 सब्जी, कम आँच पर, थोड़ा पानी डालकर पकायें ना कि ज्यादा तेल डालकर। जैसे कि 'नॉन-स्टिक' बर्तनों में आप बिना तेल के खाना पका सकते हैं।
- 🍅 'नॉन-स्टिक' बर्तनों का इस्तेमाल आप खासतौर से डोसा, चीला या फिर टिक्की के लिए कर सकते हैं।
- 🍅 यदि आप बाहर भोजन खाते हैं, तो सब्जी व दालों में से ऊपर तैरता हुआ तेल निकाल दें।
- 🍅 यदि आप दक्षिण भारतीय व्यंजन खा रहे हैं तो डोसा या वड़े की जगह इडली लें। आपके कहने से कुछ जगह, डोसा या चीला बिना तेल के भी बनाया जा सकता है।
- 🍅 सफर करते वक़्त यदि पूरी लो जा रहे हैं तो उसे कागज़ (Paper Napkin) में दबाकर अधिक तेल निकाल दें/साँख लें। अन्य तली चीज़ों के साथ भी यही करें।
- 🍅 ध्यान दें कि चीज़, चीज़स्ट्रेट, मेयोनेज़ में अधिक मात्रा में वसा होती है। इनका इस्तेमाल कम और कभी-कभी करें।
- 🍅 "चीज़" की जगह ख़ैर हूए दही का इस्तेमाल करें। रोटी या ब्रेड पर अपने स्वाद के अनुसार, इसमें नमक, काली मिर्च, सरसों, लहसून मिला कर लगाया जा सकता है।



- नारते में तली चीजों का कम से कम प्रयोग करें। ताजे फलों का इस्तेमाल करें। अंकुरित दालें एक बेहतर विकल्प है। सब्जी वाली संवई, पोंहा, ब्रेड में ताजी सब्जी भर कर, मुरमुरे में कटी सब्जी मिलाकर, अंकुरित दालें मिली सब्जियाँ, इटली, भुने हुए चने, अन्य स्वस्थ विकल्प हैं।
- कार्टेज चीज या पनीर में भी बसा होती है अतः इन्हें अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए।
- दूध की पूरी रात फ्रिज में रखकर, मलाई उतारकर, इस्तेमाल करें। टोन्ड दूध, फुल क्रीम दूध की अपेक्षा फायदेमन्द है।
- उबले अण्डे का पीला भाग हफ्ते में दो बार से ज्यादा न लें।
- छिलके वाली दालों का प्रयोग धुली हुई दालों की अपेक्षा अच्छा होता है। यह आपकी सेहत और कोलेस्ट्रॉल के लिए फायदेमन्द है। यदि आपको डायबटीज है, तो भी, यह आपके लिए फायदेमन्द है।
- आटे में से चोकर नहीं निकालें। यह रेशा/फाइबर का महत्वपूर्ण स्रोत है। चोकर में महत्वपूर्ण विटामिन भी होते हैं, जो कि, आपके ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखते हैं। नारते में दलिया खेना, ब्रेड से ज्यादा फायदेमन्द है।
- पूरा पॉलिश चावल की अपेक्षा, कम पॉलिश वाले चावल का इस्तेमाल करें।
- चीनी और जैम की जगह खजूर, गुड़ और शहद का इस्तेमाल करें।
- मैदा और सूजी से बनी हुई चीजें जैसे ब्रेड/डबलरोटी, बिस्कुट, मठरी, नान, कुलचे, भटूरे, आदि की अपेक्षा साबूत गेहूँ के आटे की चीजों का इस्तेमाल करें।

कोला ओर पैकेट के पेय पर नियंत्रण क्यों?

- इनमें अधिक नमक और सिर्फ व्यर्थ ऊर्जा होती हैं।
- इनमें हानिकारक रंग और रसायन होते हैं।
- यह रक्त में ट्राइग्लिसराइड की मात्रा को बढ़ाते हैं।
- यह दाँतों और मसूड़ों के लिए भी हानिकारक है।
- यह भूख को अधिक बढ़ाते हैं।
- यह शरीर की पौष्टिक भोजन लेने की क्षमता को कम कर देते हैं।

यदि उपलब्ध हो तो :-

नारियल का पानी इस्तेमाल करें जो कि ना सिर्फ स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है बल्कि साफ भी होता है। इसमें विटामिन, खनिज लवण व anti-oxidents भी होते हैं।