

10
सलाह

पोषण शिक्षा
सीरीज

माईप्लेट चुनें

10 सलाह एक शानदार थाली के लिए



इन 10 सलाहों को अमल में लाकर स्वस्थ जीवन-शैली के लिए खाद्य पदार्थों के विकल्प चुनना काफी आसान हो सकता है। अपनी कैलोरी का संतुलन बनाए रखने हेतु, बहुधा अधिक खाने के लिए खाद्य पदार्थों को चुनने, तथा अक्सर कम खाने के लिए खाद्य पदार्थों की कटौती करने हेतु इस सूची में दी गयी जानकारी का उपयोग करें।

1 कैलोरी का संतुलन

अपने वजन को व्यवस्थित रखने के प्रथम चरण के रूप में दिन भर के लिए आपको कितनी कैलोरी की जरूरत है इसका पता लगाएं। अपनी कैलोरी के स्तर का पता लगाने के लिए www.ChooseMyPlate.gov पर जाएं। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना भी आपको कैलोरी संतुलन में मदद करता है।

2 अपने भोजन का लुत्फ उठाएं, लेकिन कम खाएं

आप अपने भोजन का पूरा आनंद लेने के लिए इसको आराम से करें। बहुत जल्दी खाना खाने से अथवा आपका ध्यान कहीं और होने से काफी अधिक कैलोरी खाने की संभावना हो सकती है। भोजन से पहले, इसके दौरान तथा बाद में भूख और इसके परिपूर्ण होने के संकेतों पर ध्यान दें। उनका उपयोग यह जानने के लिए करें कि आपको कब खाना है तथा कब आप ने काफी अधिक खा लिया है।

3 सामान्य से अधिक हिस्सा लेने से बचें

अपेक्षाकृत छोटी प्लेट, कटोरी, तथा ग्लास का प्रयोग करें। खाने से पहले खाद्य पदार्थों के कुछ हिस्से को अलग करें। खाना खाते समय अपेक्षाकृत छोटा विकल्प चुनें, थाली को साझा करें, अथवा अपने भोजन के बचे भाग को घर ले जाएं।

4 बहुधा अधिक खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ

सब्जियां, फल, साबुत अनाज, तथा वसा रहित या 1% दूध और डेयरी उत्पादों को अधिक खाएं। इन खाद्य पदार्थों में आपके स्वास्थ्य के लिए जरूरी पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन डी, तथा फाइबर सहित पोषक तत्व होते हैं। उन्हें भोजन और अल्पाहार के लिए आधार बनाएं।

5 अपनी आधी प्लेट में फल और सब्जियां सुनिश्चित करें

अपने भोजन के लिए अन्य सब्जियों के साथ लाल, नारंगी, तथा गहरी हरी सब्जियों जैसे टमाटर, शकरकंद, तथा ब्रोकली को चुनें। मुख्य थाली के एक भाग के रूप में अथवा सहायक थाली या मिष्ठान के रूप में भोजन में फल जोड़ें।

6 वसामुक्त या कम वसा (1%) दूध के लिए बदलाव करें

उनमें पूर्ण दूध की तरह ही समान मात्रा में कैल्शियम तथा अन्य आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, लेकिन कम कैलोरी और संतृप्त वसा कम होता है।

7 अपने अनाज में आधे साबुत अनाज सुनिश्चित करें

अधिक साबुत अनाज खाने के लिए, साबुत अनाज के उत्पाद को परिष्कृत उत्पाद के लिए प्रतिस्थापित करें - जैसे व्हाइट ब्रेड या भूरे चावल के स्थान पर साबुत गेहूं की ब्रेड खाना।

8 अक्सर कम खाने के लिए खाद्य पदार्थ

अधिक ठोस वसा वाले, बड़ी हुई शर्करा, और नमक वाले खाद्य पदार्थों की कटौती करें। उनमें केक, कुकीज, आइसक्रीम, कैंडीज, मीठे पेय पदार्थ, पीजा, तथा वसा वाला मांस जैसे पसलियों का मांस, सासेज, सुअर का नमकीन मांस, तथा हॉट डॉग शामिल हैं। इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग कभी-कभार दावत के रूप में, न कि दैनिक खाद्य पदार्थ के रूप में करें।

9 खाद्य पदार्थों में सोडियम की तुलना करें

खाद्य पदार्थों के निम्नतर सोडियम संस्करणों जैसे सूप, ब्रेड, तथा फ्रोजन मील को चुनने के लिए पोषण तथ्य लेबल का प्रयोग करें। “निम्न सोडियम”, “घटा हुआ सोडियम”, अथवा “कोई नमक नहीं मिला हुआ” लेबल वाले डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का चयन करें।

10 मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पानी पिएं

पानी या बिना मीठे पेय पदार्थों को पीकर कैलोरी की कटौती करें। अमेरिकन आहार में सोडा, ऊर्जा वाले पेय पदार्थ, तथा खेलों के पेय पदार्थ बड़ी हुई शर्करा, और कैलोरी के प्रमुख स्रोत होते हैं।