

## फल एवं सब्जियां:

### विटामिन व मिनरल्स के सर्वोत्तम स्रोत

- ❖ दैनिक आहार में पत्तेदार हरी शाक – सब्जियों को सम्मिलित करें.
- ❖ प्रतिदिन जितनी अधिक हो सके उतनी अधिक अन्य तरकारियां भी खाएं.
- ❖ ताजी और कच्ची तरकारियां सलाद के रूप में खाएं.
- ❖ अपने परिवार के लिए आवश्यक सब्जियां तथा तरकारियां शाक वाटिका में उगाएं.
- ❖ ठीक ढंग से साफ करके पकाने पर पत्तीदार सब्जियां शिशुओं के लिए भी निरापद होती हैं.

## नमक कम

- ❖ बचपन से ही (भोजन में) अतिरिक्त नमक छिड़क कर खाना कम कर दें.
- ❖ कम नमक वाले खाद्य- पदार्थ/आहार खाने का स्वाद विकसित करें.
- ❖ पापड़, आचार, चटनी, केचप, नमकीन बिस्कुट, चिप्स, पनीर तथा मछली जैसे परिरक्षित तथा संसाधित खाद्य पदार्थ खाना कम (सीमित) कर दें.
- ❖ पर्याप्त मात्रा में पोटेशियम पूरक फल, सब्जियां तथा तरकारियां भरपूर मात्रा में खाएं.
- ❖ सदैव आयोडीन युक्त लवण खायें.



## घी, तेल और अन्य वसा

- ❖ वसा केवल उतनी ही मात्रा में खाएं जितना खाना पर्याप्त हो.
- ❖ पाक – तेलों के एकाधिक स्रोतों का उपयोग करें.
- ❖ घी, मक्खन तथा वनस्पति का सीमित मात्रा में उपयोग करें.
- ❖ लिनोलिनिक आम्ल प्रचुर खाद्य पदार्थ खायें जैसे, फलियां, पत्तीदार हरी शाक-सब्जियां, मेथी तथा राई, सरसों के बीज.
- ❖ मांस तथा मुर्गी- मांस की अपेक्षा, अधिक मछली खाएं तथा यकृत, वृक्क, मस्तिष्क आदि जैसे अंगों का मांस सीमित मात्रा में खाएं/ खाने से बचें.

## मोटापे से कैसे बचें

- ❖ धीरे-धीरे तथा नियमित रूप से अपना शारीरिक भार घटाना वांछनीय है.
- ❖ दुस्साह उपवास रखने से स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकता है.
- ❖ अपने शरीर की सक्रियता को संतुलित करने के लिए विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ समुचित मात्रा में खाकर आनंद लें.
- ❖ अल्पाहार नियमित रूप से अनेक बार करें.
- ❖ शककर, वसायुक्त खाद्य पदार्थ तथा मद्य सेवन में कमी करें.



## रसोई घर: कुछ तौर –

### तरीके; क्या सही और क्या गलत

- ❖ खाद्य- पदार्थों के बारे में सनक तथा कट्टरता से बचें तथा भ्रांतिपूर्ण विश्वासों को त्याग दें.
- ❖ पकाने से पूर्व अनाज को बार - बार न धोयें.
- ❖ काटने के बाद सब्जियों - तरकारियों को न धोयें.
- ❖ कटी हुई सब्जियों तरकारियों को लंबी अवधि तक पानी में भिगो कर न रखें.
- ❖ पकाने के बाद बचा हुआ अतिरिक्त जल न फेंके.
- ❖ खाना पकाते समय बर्तनों को ढककन से ढंका रखें.
- ❖ अधिक घी/तेल में तलने /भुनने की अपेक्षा प्रेशर कुकर/बाष्प में पकाना अधिक अच्छा होता है.
- ❖ अंकुरित/किण्वित खाद्य – पदार्थों के उपयोग को प्रोत्साहित करें.
- ❖ दालें /सब्जियों को पकाते समय सोडे का उपयोग करने से बचें.
- ❖ बचे हुए शेष तेलों को बार-बार गर्म न करें.

# पौष्टिक आहार – स्वस्थ जीवन का आधार



विस्तार एवं प्रशिक्षण विभाग  
राष्ट्रीय पोषण संस्थान  
(भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद)  
तारनाका, हैदराबाद -500007

## ध्यान दें...

हमारे देश में कुपोषण की समस्या एक चिंता का विषय है. अपर्याप्त और असंतुलित भोजन, अधिकांश बीमारियों का मुख्य कारण है और यदि, हम जन सामान्य को इस ओर जागरूक करें तो, यह समस्या शीघ्र ही दूर हो जाने की संभावना है.

हमारे इस प्रयास का उद्देश्य यही है कि जन सामान्य को आहार संबंधी अच्छी जानकारी दें और पोषण और स्वस्थ जीवन पर उनका ध्यान आकर्षित करें.

आशा है कि, सभी लोग इन सूचनाओं का पूरा लाभ उठाएंगे और इस में दी गई बातों पर ध्यान देकर स्वस्थ जीवन शैली अपनाएंगे.

सही आहार के चयन में ही बुद्धिमानी है

- ❖ अपनी आयु, लिंग, शारीरिक स्थिति तथा सक्रियता के अनुसार विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयुक्त मात्रा में चयन करे.
- ❖ अनाज, चना तथा ताजी शाख –सब्जियों का संयोजन कर उपयोग करें. कैलरी अथवा शक्ति के अंतर को मिटाने के लिए गुड़ अथवा शक्कर तथा पाक –तेलों को सम्मिलित करें.
- ❖ प्रचुर मात्रा में ताजी शाख –सब्जियों और फल खाना पसंद करें.
- ❖ पशु-मूल के खाद्य पदार्थों - जैसे दुध, अंडे तथा माँस को आहार में, विशेषकर गर्भवती /पयास्विनी माताओं तथा बालकों के आहार में सम्मिलित करें.
- ❖ वयस्क जन को कम चिकनाई वाले किंतु प्रोटीन भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे चर्बी रहित माँस, मछलियाँ, दालें तथा मकखन निकाला हुआ दुध चयन करना चाहिए.
- ❖ भोजन करने में स्वास्थ्य -कर आदतें विकसित करें तथा नियमित रूप से व्यायाम करें.

स्वच्छता और ताज़गी पर ध्यान दें

- ❖ खाद्य पदार्थ केवल विश्वसनीय स्रोतों से ध्यान पूर्वक जांच – परख कर ही खरीदें.
- ❖ उपयोग करने से पूर्व, फलों, सब्जियों तरकारियों को भलीभांति धो लें.
- ❖ भंडार में कच्चे तथा पकाए हुए खाद्य-पदार्थ सही ढंग से संग्रह करें तथा रोगाणुओं, कृतकों का आक्रमण रोकें.
- ❖ उपभोग होने तक विकारीय भोज्य पदार्थ प्रशीतित करें.
- ❖ अपना व्यक्तिगत स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखएं. रसोई घर तथा खादय – पदार्थ भंडार क्षेत्र स्वच्छ तथा निरापद रखें.

चीनी कम... (प्रोसेस्ड फुड के खतरों को जाने)

- ❖ परंपरागत ढंग से अपने घर में ही पकाये गये आहार को खाना अधिक पसंद करें.
- ❖ भोजन के समय संसाधित अल्पाहार करने से बचे.
- ❖ शक्कर तथा संसाधित खाद्य पदार्थ जो कैलरियों के अतिरिक्त और कुछ नहीं देते, का उपयोग सीमित कर दें.
- ❖ पुष्ठीकृत संसाधित खाद्य पदार्थों को खाना अधिक पसंद करें.
- ❖ अपने शरीर में खाद्य – सहयोज्यों की मात्रा को कम रखने के लिए संसाधित खाद्य पदार्थों के डिब्बों पर लगाए गए नाम पत्र पर उपयोग की जाने की अंतिम तिथि (एक्सपाइरी डेट) तथा उपयोग किये गये सहयोज्यों के बारे में दी गयी जानकारी पर ध्यान दें.

माता, शिशु और उनका पोषण

- ❖ गर्भ तथा दूध पिलाने की अवधि में अधिक मात्रा में भोजन करें.
- ❖ अनाज के समूचे दाने, अंकुरित चने तथा किण्वित खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में लें.
- ❖ दूध पियें, मांस, अंडे खायें.
- ❖ अधिक मात्रा में शाक –सब्जियों और फल खायें.
- ❖ अंध विश्वासों तथा खाद्य पदार्थ संबंधी निषेधों तथा वर्जनाओं से बचें.
- ❖ मद्य तथा तंबाकू का उपयोग न करें. औषधियों केवल तभी खायें जब, उन्हें निर्देशित किया गया हो.
- ❖ गर्भ ठहरने के 14-16 सप्ताह के पश्चात लोहा, फोलेट तथा कैल्शियम के संपूरक नियमित रूप से खायें तथा दूध पिलाने की अवधि में उन्ही को जारी रखें.

माँ का दूध एवं संपूरक आहार

- ❖ प्रसवोपरांत एक घंटे के अंदर ही स्तन्याहार देना प्रारंभ कर दें तथा पीयूष दुग्ध कदापि न फेंके.
- ❖ कम से कम चार से छह माह तक शिशु का केवल स्तन्य पोषण ही करें.
- ❖ संपूरक ( स्तन्य- मोचक) आहार प्रारंभ करने के बाद भी दो वर्ष तक स्तन्य पोषण निरंतर जारी रखें.
- ❖ पर्याप्त मात्रा में माता के दुग्ध की आपूर्ति स्थिर रखने के लिए शिशु को बार - बार अथवा उसके मांगने पर स्थन्य आहार दें.
- ❖ गर्भ काल तथा अपना दूध पिलाने की अवधि, दोनों में ही पोषण की दृष्टि से पर्याप्त भोजन करें.
- ❖ शिशु का स्तन्य आहार करने की अवधि में तंबाकू(धूम्र पान) तथा चबाना) मद्य तथा औषधियों से बचें.
- ❖ पशु का स्तन्य आहार करने में अपने परिवार का सक्रिय सहयोग सुनिश्चित करें.

