

# स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प



स्वास्थ्य क्या है?  
what.health  
diversITy

Guiding choices  
for Healthy Eating

Guia para escolhas  
alimentares saudáveis

स्वास्थ्य खानाको विकल्पहरूका  
लागि मार्ग निर्देशन

健康饮食的选择指南

স্বাস্থ্যকর খাবারের  
জন্য নির্দেশিকা



[whathealth.akfportugal.org](http://whathealth.akfportugal.org)

Funding Support:



Portugal  
INOVACÃO  
SOCIAL

Lisb@20<sup>20</sup>

PORTUGAL  
2020





इन जानकारीयों को diversITy project (डाइवर्सिटी प्रोजेक्ट) के तहत “प्रभाव के लिए भागीदारी” के उद्देश्य के साथ तैयार किया गया है। प्रभाव के लिए भागीदारी - Portugal Social Innovation, आगा खान संस्थान (Aga Khan Foundation), पुर्तगाल और पुर्तगाल के स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों\* के साथ उनके मार्गदर्शन में स्वास्थ्य पेशेवरों और विविध मूल के groundstigators\*\* के द्वारा -लिखा गया है। इन जानकारीयों का उपयोग सामुदायिक अनुसंधान के लिए किया गया है।

\*

ACES Lisboa Central  
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras  
ACES Lisboa Norte

\*\*

Farsana  
Kamal Bhattarai  
Manpreet Kaur  
Shiv Kumar Singh  
Yanli Wu

# ► Contents

## परिचय:

स्वस्थ रहने की दैनिक आदतें और स्वस्थ भोजन 4

---

1 – स्वस्थ और संतुलित आहार क्या है? 6

खाद्य चक्र 7

उचित मात्रा में अपने भोजन के सेवन के लिए हाथ द्वारा मापना 14

---

2 – स्वस्थ भोजन तैयार करने के लिए सुझाव 16

---

3 – भोजन की खरीदारी करते समय पैसे की बचत 26

# परिचय:

## ► स्वस्थ रहने की दैनिक आदतें और स्वस्थ भोजन

स्वस्थ रहने का विचार आम तौर पर पूरी आबादी में व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है: दैनिक आदतें और भोजन, स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत और सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के भोजन के चयन में सांस्कृतिक और पारंपरिक कारकों का प्रभाव अवश्य होता है, जो न केवल भूख को संतुष्ट करके आराम देता है, बल्कि संबंधों की भावना भी प्रदान करता है। इसके अलावा, अधिकांश लोगों के लिए, पोषण के स्रोत से अधिक, भोजन उनके मूल्यों, दृष्टि कोणों, आदतों और रीति-रिवाजों के सांस्कृतिक प्रतिबिंब हैं। भोजन और खाने की आदतें भावनात्मक जुड़ाव रखती हैं, और ये प्यार, विरासत, गर्व और पहचान का भी माध्यम हैं, और आमतौर पर प्रतीकात्मक सांस्कृतिक संबंध दर्शाती हैं। भोजन साझा करना सामाजिक जुड़ाव और स्वीकृति का प्रतीक है।

इसलिए, आमतौर पर, लोग अचेतन रूप से ऐसी सामग्री और भोजन का चयन करते हैं जो वे खाते हुए बड़े हुए हैं और जिसे अपने जीवन के अधिकांश हिस्सों में अंतर्निहित भावनात्मक अपनेपन, आराम और आवश्यक आत्म-पुष्टि आदि कारणों से जानते आ रहे हैं।

व्यस्त कार्यक्रम और समय की कमी की वजह से शायद, भोजन का चयन अधिक प्रसंस्कृत या तैयार भोजन की ओर स्थानांतरित हो गया है। इस तरह के भोजनों में हमेशा ताजा तैयार घर के पके हुए भोजन की तरह एक जैसे पोषक तत्व नहीं हो सकते हैं। यह कई अन्य कारकों में से एक है, जैसे वित्तीय कारण, मूल देश का भूगोल (ग्रामीण/शहरी), अन्य प्रभावों को स्वीकारने की उदारता, आदि कुछ उदाहरण हैं जो सामग्री, भोजन के विकल्प और चयन को प्रभावित कर सकते हैं।



इन बातों को ध्यान में रखते हुए, इस जानकारी का उद्देश्य आपको खाने की स्वस्थ आदतों को चुनने में मदद करना है और आपके स्वस्थ रखने में मदद करने वाले विकल्प चुनने की दिशा में आपका मार्गदर्शन करना है।



▲ एक संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और आपको बहुत अच्छा महसूस करने में मदद कर सकता है। इसका अर्थ है कि विभिन्न प्रकार के खाद्य और पेय पदार्थों को सही अनुपात में लेना।

▲ स्वस्थ आहार अभ्यास जीवन में नवजात शिशु को स्तन पान कराने से शुरू होता है, और स्वस्थ आहार लेने की आदत को बचपन से वयस्कता तक बनाए रखना चाहिए। एक स्वस्थ आहार कुपोषण के सभी रूपों के साथ-साथ मधुमेह, हृदय रोग, दिल का दौरा और कर्क रोग (कैंसर) जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करता है।

▲ विशेष आहार आवश्यकता वाले या विशेष मेडिकल जरूरत वाले लोगों को सलाह के लिए अपने डॉक्टर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

स्वस्थ रहने और स्वस्थ बने रहने के लिए, सक्रिय रहना, नियमित रूप से समय पर सोना, धूम्रपान से बचना, नशीली दवाओं के सेवन से बचना और अधिक शराब के सेवन से बचना भी महत्वपूर्ण है। सक्रिय रहने के लिए हर किसी को व्यायाम शाला (जीम) जाने की आवश्यकता नहीं है, आपको बस अपने दैनिक जीवन में गतिविधियों के साथ-साथ अधिक हिलने-डुलने वाले क्रियाकलाप करने की आवश्यकता है, जैसे कि लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना, तेज चलना, बागवानी करना, नृत्य करना, साइकिल चलाना, घर का काम जैसे पोंछा आदि करना आदि।

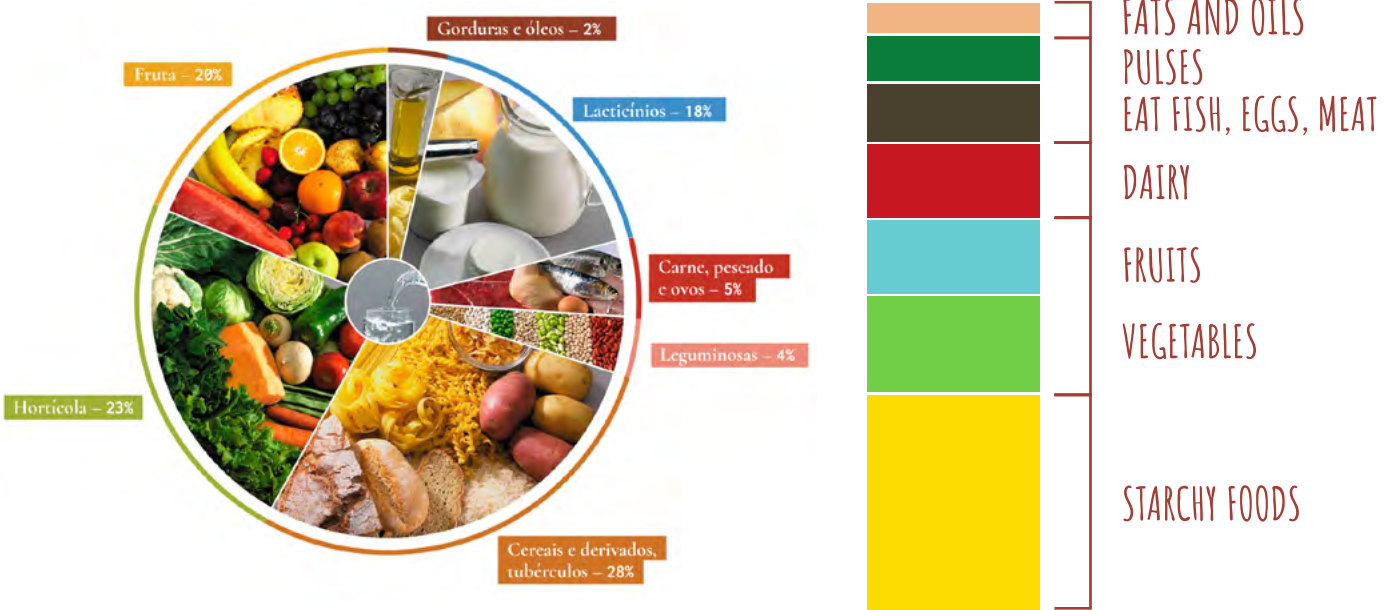


# 1. स्वस्थ और संतुलित आहार क्या है?

## ▶ खाद्य चक्र

स्वस्थ और संतुलित आहार क्या है, इसे समझने के लिए खाद्य चक्र उपयोगी हो सकता है। संतुलित आहार प्राप्त करने के लिए प्रत्येक भोजन समूह को उस अनुपात के अनुसार दर्शाया जाता है जिसे हमें प्रतिदिन या सप्ताह भर में खाना चाहिए। खाद्य चक्र बनाते समय विशिष्टताओं, सामान्य प्रवृत्तियों और खाद्य सामग्रियों तक पहुंच, भौगोलिक स्थितियों की वजह से होने वाले बदलावों को ध्यान में रखना चाहिए।

हम भोजन और पेय को उनके विभिन्न पौष्टिक मूल्यों के अनुसार ७ मुख्य समूहों में विभाजित कर सकते हैं।



Source: DGS - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला प्राप्त करने के लिए प्रत्येक समूह से विभिन्न प्रकार के विभिन्न खाद्य पदार्थों के सेवन की सलाह दी जाती है:

हर दिन कम से कम 5 हिस्से विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों के **खाएँ**

- साथ ही विटामिन और खनिजों का सेवन, बीमारियों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, फल और **सब्जियाँ** फाइबर प्रदान करती हैं, जो पाचन में मदद कर सकती हैं और कब्ज को रोक सकती हैं।
- आप ताजा, जमे हुए, डिब्बा बंद, सूखे फल, या जूसी चुन सकते हैं।
- इंद्रधनुष के सभी रंगों की सब्जियाँ चुनें। प्रत्येक रंग पोषक तत्वों की एक अलग श्रृंखला प्रदान करता है।
- फलों के उदाहरण: खुबानी, सेब, केला, विभिन्न किस्मों के बेरी, चेरी, नींबू, नारियल, खजूर, ड्रैगन फल/ पिताया, लीची, मंदारिन संतरा, आम, खरबूजे, सितारा सेब, संतरे, नाशपाती, कीनू, ड्यूरियन फल, कटहल, तरबूज, सरीफा, पपीता, अंगूर, अनार, अनानास, कुमकुआट, मिर्च, मेवा (बादाम, काजू, अखरोट, मूंगफली)।

- सब्जियों के उदाहरण: मशरूम, बांस के अंकुर, अंकुरित अनाज, चुकंदर, कड़वे तरबूज, बोक चोय, ब्रोकोली, गोभी, फूलगोभी, खीरा, गाजर, मिर्च, जापानी सफेद मूली, बैंगन, लीक, सलाद, कमल की जड़, केल, कोम्बु, सरसों का साग, मिर्च, कद्दू, शल्क, समुद्री शैवाल, पालक, अन्य पत्तेदार **सब्जियाँ** (साग, किन कै), तारो की जड़, शलजम, पानी की गोलियाँ, टमाटर, प्याज, लहसुन

आलू, रोटी, चावल या पास्ता जैसे उच्च फाइबर (**रेशेदार**) स्टार्च (मांड) युक्त खाद्य पदार्थों पर आधारित मुख्य भोजन

- स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत हैं और हमारे आहार में कई प्रकार के पोषक तत्वों के मुख्य स्रोत हैं। स्टार्च के साथ-साथ इनमें फाइबर, कैल्शियम, आयरन (लोहा) और विटामिन बी भी होते हैं।
- खाद्य पदार्थों के इस समूह का हिस्सा हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के एक तिहाई (33% या अधिक) से अधिक का होना चाहिए।
- जब भी संभव हो साबुत अनाज चुनें, जैसे कि साबुत अनाज की रोटी, पीता रोटी (मध्य पूर्व की), चपाती और भूरे चावल। इनमें अधिक फाइबर और अन्य पोषक तत्व अधिक होते हैं। साथ ही, हम साबुत अनाज को ज्यादा धीरे-धीरे पचाते हैं जिससे यह हमें अधिक समय तक भरा हुआ महसूस करने में मदद कर सके।





- उदाहरण: गेहूं का आटा (जिसे आटा और मैदा भी कहा जाता है, उदाहरण के लिए रोटी, जियान बिंग, पराठा, उबले हुए मोमोज डिम सम और पकौड़ी बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जौ, ब्रेड (मंटी, नान, सेंका हुआ या भाप में पका हुआ नए साल का चावल, और रोटी), चावल (चावल पाउडर सहित, पिठा बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है - विभिन्न प्रकार के चावल केक), फूला हुआ चावल और चपटा चावल के दाने, बाजरा, पास्ता और नूडल्स (सोबा, उडोन सहित), सूजी, बड़ा साबूदाना, आलू, शकरकंद, कूसकूस और बुलगुर।

### कुछ डेयरी दुग्ध उत्पाद या डेयरी विकल्प लें

- ये कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं - हड्डियों के स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। प्रोटीन हमारी मांसपेशियों / शक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन A और B12 जो एनीमिया और तंत्रिका संबंधी विकारों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- कम वसा और कम चीनी वाले विकल्प चुनें, क्योंकि वे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।

- बिना क्रीम और कम वसा वाली दही को प्राथमिकता दें
- उदाहरण: पनीर, दही (छाछ और लस्सी में भी इस्तेमाल किया जाता है), दूध और अन्य दुग्ध उत्पाद
- डेयरी के अन्य विकल्प जैसे सोया दूध, बादाम दूध, गैर-डेयरी दही



## संस्कृतियों को ध्यान में रखते हुए

Nǎichá (nǎichá) - एक डेयरी पेय जो आमतौर पर चीनी लोगों द्वारा लिया जाता है - जो कि सामान्यतः दूध, मीठी करने वाली चीनी(स्वीटनर) और अन्य चीनीयुक्त पदार्थ (एडिटिव्स) वाली चाय है, चूँकि इसमें चीनीयुक्त पदार्थ (एडिटिव्स) होते हैं, अतः इसे लेने की सलाह नहीं दी जाती है।

साथ ही, लिस्बन में उपलब्ध बबल टी (bubble tea) को भी उपरोक्त कारणों की वजह से स्वस्थ पेय नहीं माना जाता है, इसमें चीनी और अन्य चीनीयुक्त पदार्थ (एडिटिव्स) की उच्च मात्रा होती है जो कि दांतों के लिए हानिकारक हो सकते हैं।



## कुछ दालें, मछली, अंडे और/या मांस खाएँ

- ये खाद्य पदार्थ प्रोटीन, विटामिन (जैसे विटामिन B12) और खनिजों के स्रोत हैं, जो मांसपेशियों को विकास और ताकत देते हैं और बीमारियों को रोकने में भी मदद करते हैं।
- दालें, जैसे राजमा, मटर और मसूर मांस के अच्छे विकल्प हैं, क्योंकि इनमें वसा बहुत कम होता है और फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की मात्रा ज्यादा होती है।
- दालों के उदाहरण: मटर, बीन्स, राजमा, सोयाबीन की फली, मूंग, कई किस्मों की दालें (दाल)
- मछली के उदाहरण: समुद्री बास, कॉड मछली, हेक, सालमन, टूना, ईल, किंग फिश, रो, पीली टेल, बंगाली मछली की कई किस्में और सूखी मछली।
- सीपी (shellfish) के उदाहरण: मसल्स, ऑक्टोपस, सीप, स्कैलप्स, झींगा, स्क्रिड, क्लैम, कॉकल्स, केकड़ा, समुद्री घोंघा।
- मांस के उदाहरण: मुर्गा (चिकन), बत्ख, कबूतर, सूअर का मांस, बीफ, भेड़ का बच्चा, अंग, अस्थि शोरबा।
- प्रोटीन स्रोतों के अन्य उदाहरण: तोफू, हवाईजार (hawaijar)



## सभी प्रकार के वसा ऊर्जा से भरपूर होते हैं और इन्हें संयम से खाना चाहिए।

- खाना बनाते समय स्वस्थ (असंतुप्त) वसा चुनने की कोशिश करें, जैसे कि पौधों के स्रोतों से मिलने वाले वसा। उदाहरण के लिए, घी या मक्खन, क्रीम और गाढ़े दूध के बजाय जैतून के तेल, सूरजमुखी के तेल, सरसों के तेल या ताड़ के तेल का प्रयोग।



## अपने व्यंजनों को छौंकने के लिए जड़ी-बूटियों और मसालों का प्रयोग करें

- उदाहरण के लिए: तुलसी, तेज पत्ता, अमचूर, अजवायन, इलायची, मिर्च, लौंग, दालचीनी, धनिया, करी पत्ता, अदरक, जिनसंग, काफिर चूने के पत्ते, लेमनग्रास मसाला, पुदीना, अजमोद, काली मिर्च, स्कैलियन, स्टार ऐनीज, हल्दी, वसाबी



## यदि आप पूरी तरह शाकाहारी या वेगन आहार वाले हैं तो याद रखें:

- विटामिन B12 वृद्धि, मरम्मत और सामान्य स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है और यह आमतौर पर पशु उत्पादों में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है।
- इसलिए, आप खमीर के अर्क में विटामिन B12 पा सकते हैं, जैसे कि मार्माइट, फोर्टिफाइड नाश्ते वाले अनाज और फोर्टिफाइड सोया उत्पाद।
- अन्य विटामिन संपूरकों की सलाह दी जा सकती है, अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

## पानी

प्रतिदिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखें। पानी, कम वसा वाला दूध और चाय सहित चीनी मुक्त पेय (बिना चीनी या मिठास जैसे शक्कर युक्त दूध) और कॉफी (बिना चीनी या मिठास जैसे शक्कर युक्त दूध) सभी की गिनती होती है।



## पेय

फलों का रस और स्मूदी भी आपके तरल पदार्थ की खपत के रूप में गिने जाते हैं, फिर भी वे मुक्त शर्करा के स्रोत हैं, इसलिए आपको कुल मिलाकर प्रति दिन 150 मिलीलीटर (1 गिलास) से अधिक नहीं लेना चाहिए।

**मादक पेय** (शराब, बियर, sake, चावल वाली शराब, बाई जीयू Bai jiu, एमआई जीयू Mi jiu) पीते समय **संयम** की सिफारिश की जाती है।

शराब पीने की वजह से दुर्घटनाओं और चोटों की सम्भावना बनती है और साथ ही इससे लीवर की बीमारी, उच्च रक्तचाप, विभिन्न कैंसर (जैसे सिर और गर्दन का कैंसर, पाचन तंत्र और स्तन कैंसर), मनोभ्रंश और जन्म दोष आदि अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आप मादक पेय पी सकते हैं और आपके स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार संयम में पीने का अर्थ क्या है, यह निर्धारित करने के लिए किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।

## कुछ लोगों को शराब बिल्कुल नहीं पीनी चाहिए जैसे:

- गर्भावस्था के दौरान या गर्भ धारण करने की कोशिश कर रही महिलाएं को।
- किसी भी संभावित खतरनाक उपकरण को चलाने या इस्तेमाल से पहले या इस्तेमाल के दौरान;
- यदि आपकी उम्र शराब पीने के लिए निर्धारित कानूनी उम्र से कम है (जो पुर्तगाल में 18 वर्ष है);
- यदि आपकी मेडिकल स्थिति विषम है या आप कुछ दवाएं ले रहे हैं जो शराब की वजह से नुकसान कर सकती है;
- यदि आप शराब के अतिसेवन की आदत से उबर रहे हैं।

भले ही हर संस्कृति में विशेष रूप से उत्सवों और उत्सवों के दौरान **मिठाइयों** का व्यापक रूप से सेवन किया जाता है, लेकिन इनमें चीनी और वसा की मात्रा अधिक होती है और ये **स्वस्थ आहार के लिए आवश्यक नहीं है**। आदर्श रूप से, उन्हें केवल विशेष समय पर ही खाना चाहिए।



- इसलिए मिठाई को भोजन चक्र के बाहर दर्शाया गया है।
- उन्हें कभी-कभी ही खाया जाना चाहिए - आम तौर पर केवल विशेष अवसरों पर, और औसतन महीने में सिर्फ एक बार।
- उदाहरण के लिए: चीनी मूनकेक, भारतीय खीर, जापानी शक्करयुक्त शकरकंद, थाई आम-नारियल का हलवा, आइस्क्रीम, फालूदा, मीठा दही, मीठी गेंद जैसी मिठाइयाँ

(रसगुला, गुलाब जामुन, काले जैम, शॉडेश, रस मलाई आदि जैसी मिठाइयाँ), खीर, रंगीन जिलेटिन, शर्बत, सेवई, मोती साबूदाना, अंडे का कस्टर्ड, चावल का हलवा, चॉकलेट, शक्कर युक्त गाढ़ा दूध।

## चावल

हम जिस भोजन का उपभोग करते हैं, वह उस भौगोलिक क्षेत्र से संबंधित होता है, जिसमें हम बड़े हुए हैं, वह भी उन अवयवों के कारण जो दुनिया के एक विशिष्ट क्षेत्र में प्रचुर मात्रा में उगते हैं, इस प्रकार अधिक आसानी से उपलब्ध होते हैं।

कई एशियाई भौगोलिक क्षेत्रों के साथ-साथ पुर्तगाल में व्यापक रूप से उगाए जाने वाले चावल, इन भौगोलिक क्षेत्रों में रहने वाले लोगों के लिए इसे एक मुख्य धारा का भोजन बनाते हैं, भले ही चावल के विभिन्न प्रकार और इसे पकाने के कई तरीके हो सकते हैं। चावल के विभिन्न रूपों को नाश्ते के रूप में खाया जाता है, जैसे कि चपटे चावल के दाने (चीरा / पोहा), मुरमुरे (मुरी), चावल के पाउडर के इस्तेमाल से बनने वाले विभिन्न केक (पिठा), नए साल के चावल के केक (निआन गाओ) बनाने के लिए चावल का इस्तेमाल किया जाता है।

इसलिए, चावल इस बात का एक और अच्छा उदाहरण है कि कैसे सांस्कृतिक पहलू अनिवार्य रूप से किसी व्यक्ति के भोजन की खपत को प्रभावित करते हैं, जो कि जीवन भर लोगों की पहचान का अभिन्न अंग है और वे जिस भी क्षेत्र में वे रहते हैं, उस पर लागू होते हैं।

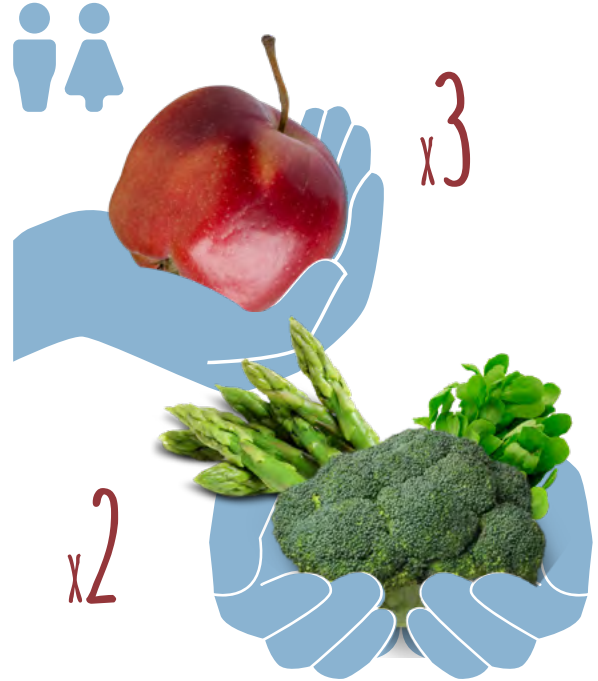


## ► द्वारा मापना

अब जब आप जानते हैं कि दैनिक उपभोग के लिए कौन से खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण हैं, तो यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि **भोजन की उचित मात्रा** क्या है। अपने हाथों का उपयोग करना भोजन की मात्रा को मापने का एक आसान तरीका है। आइए देखें कि आपको प्रत्येक भोजन समूह के कितने खाद्य भाग प्रतिदिन खाने चाहिए और भोजन का कौन सा भाग किससे मेल खाता है:

► **फल और सब्जियां:** पुरुषों और महिलाओं को प्रतिदिन 5 भाग फल और सब्जियाँ खानी चाहिए ।

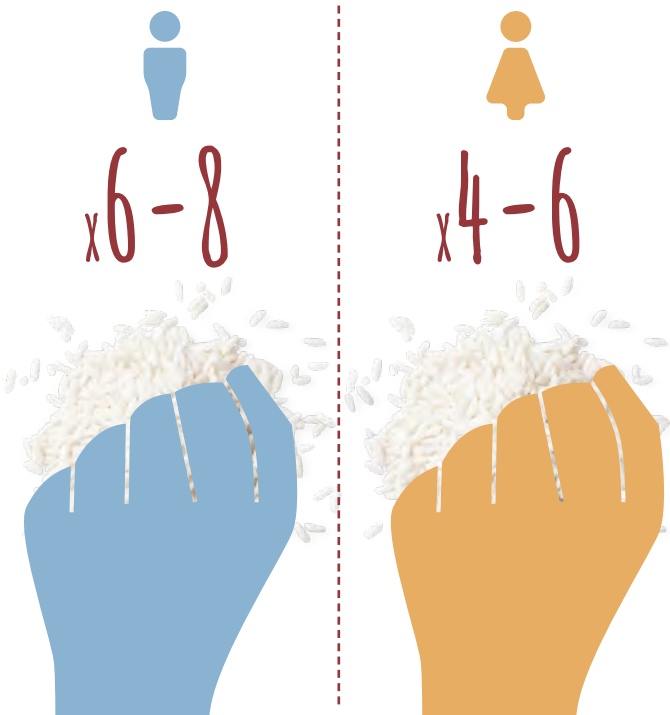
- सब्जियों के एक हिस्से को आपके दोनों हाथों से गैर-स्टार्च वाली सब्जियों जैसे गाजर, ब्रोकली, चुकंदर, फूलगोभी, या बैंगन, आदि से मापा जा सकता है।
- फल के एक भाग को एक कप वाले हाथ से नापा जा सकता है।



► **शर्करा (कार्बोहाइड्रेट):** अपनी दैनिक शारीरिक गतिविधि के आधार पर महिलाओं को प्रति दिन लगभग 4-6 भाग और पुरुषों को प्रति दिन 6-8 भाग लेने चाहिए।

- एक बंद मुट्ठी, आलू, चावल, पास्ता और ब्रेड जैसे स्टार्चयुक्त शर्करा खाद्य पदार्थों के एक हिस्से के लिए एक अच्छा सुझाव है।

उपयोगी युक्ति - यदि आप अपने भोजन में एक से अधिक प्रकार के कार्बोहाइड्रेट चाहते हैं, तो प्रत्येक की मात्रा कम करें, इसलिए कुल मात्रा एक मुट्ठी के आकार की है।

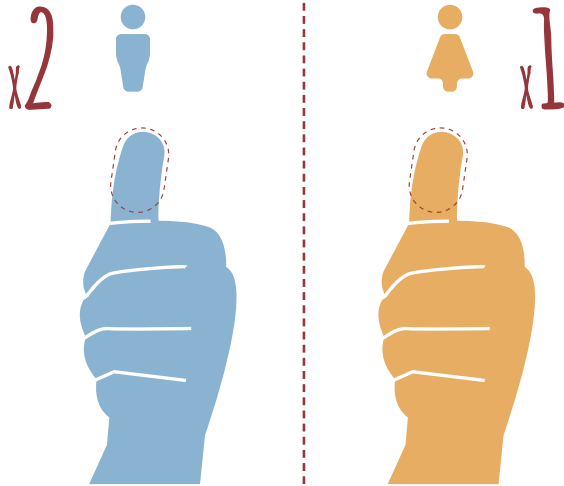
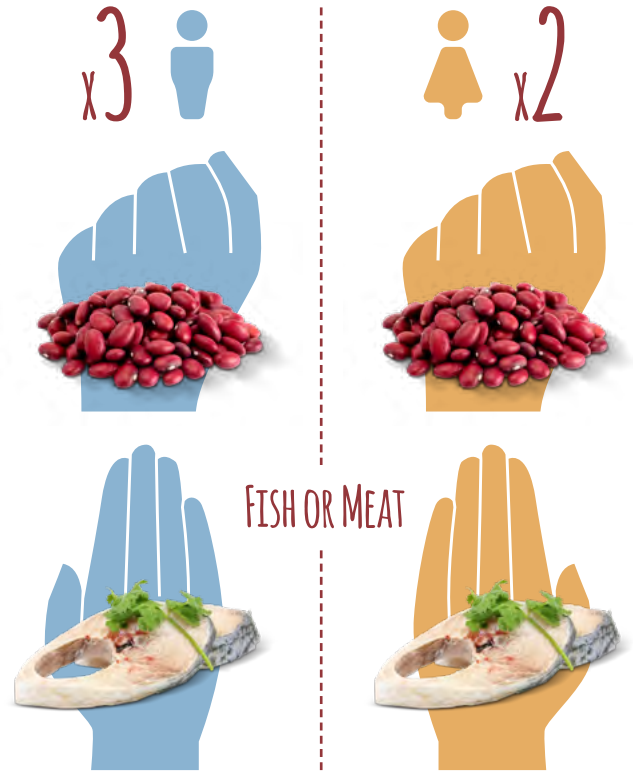


बीन्स, दालें, मछली, अंडे, मांस और अन्य प्रोटीन: महिलाओं को प्रति दिन 2 भाग और पुरुषों को प्रति दिन 2 भाग लेना चाहिए।

- दालें: फलियां, जैसे छोले, दाल, या बीन्स के एक हिस्से के लिए एक बंद मुट्ठी एक अच्छा सुझाव है।
- मछली: आपका पूरा हाथ मछली के एक हिस्से के लिए एक अच्छा सुझाव है (मांस के बजाय आपके भोजन में)।
- मांस: आपके हाथ की हथेली लाल मांस या मुर्गा (चिकन) (आपके भोजन में मछली के बजाय) के एक हिस्से के लिए एक अच्छा सुझाव है।



युक्ति - मांस की मोटाई आपके हाथ की हथेली के समान होनी चाहिए।



डेयरी और विकल्प: महिलाओं और पुरुषों को प्रति दिन 3 भाग लेना चाहिए

- यदि आप हार्ड मक्खन (चीज़) खा रहे हैं तो 1 कप दूध या 2 अँगुलियाँ डायरी उत्पादों के 1 भाग भाग की मात्रा बताती हैं।

वसा: महिलाओं को 1 भाग और पुरुषों को 2 भाग का सेवन करना चाहिए

- एक भाग को 1 अंगूठे के आकार की वसा जैसे मक्खन, तेल या घी के लिए मापा जा सकता है।



अगर आपको डर है कि आपकी प्लेट थोड़ी खाली दिखेगी, तो कर्षों न इसे और सब्जियों से भर दें।



## 2. स्वस्थ भोजन तैयार करने के लिए सुझाव



भोजन का चयन और इसकी तैयारी करते समय पोषक तत्वों के अनुपात पर नजर रखना कई लोगों के लिए कठिन हो सकता है। अपने व्यवसाय/काम के आधार पर, लोगों को दैनिक प्रबंधन चुनौतीपूर्ण लग सकता है, क्योंकि काम के कार्यक्रम को टालना मुश्किल हो सकता है और खाना पकाने के लिए उपलब्ध समय सीमित हो सकता है। भोजन योजनाओं को संशोधित करने के प्रभावी समाधान स्वास्थ्य और कल्याण की बेहतर देखभाल करने में मदद कर सकते हैं।

स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए हम सभी को भोजन से अलग-अलग मात्रा में ऊर्जा (या कैलोरी) की आवश्यकता होती है। आपको कितनी जरूरत है यह कई कारकों पर निर्भर करता है, साथ ही यह आपकी सक्रियता पर भी निर्भर है। जब हम खपत से अधिक कैलोरी खाते और पीते हैं, तो हमारा शरीर अतिरिक्त कैलोरी को शरीर में वसा के रूप में जमा करता है।

यदि यह समय के साथ जारी रहता है, तो हमारा वजन बढ़ सकता है और इससे अपने स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकते हैं।

हम जिस तरह से खाना बनाते हैं उससे भी खाने में कैलोरी की मात्रा बढ़ सकती है। जब आप भोजन चुनते हैं और अपना भोजन तैयार करते हैं, तो उसके लिए यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं।

### ▲ आप जो खाते हैं उसमें विविधता लाना याद रखें

- भोजन चक्र में शामिल सभी विभिन्न समूहों के खाद्य पदार्थों को खाना और अपने भोजन की खपत को अपनी उम्र और विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के अनुकूल बनाना। यदि आपको सलाह की आवश्यकता हो तो किसी पेशेवर/पोषण स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें।





## पूरे दिन भोजन अंतराल के साथ करें

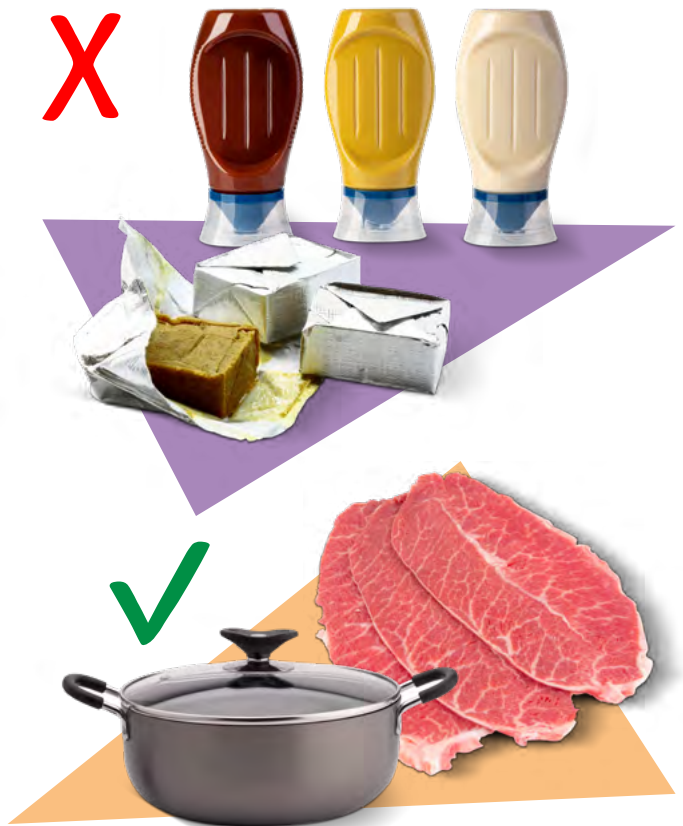
पूरे दिन में भोजन को बाँट दें: नियमित समय पर थोड़ी मात्रा में भोजन लेने का प्रयास करें

- यदि संभव हो तो, दो भोजनों के बीच 3-4 घंटे के अंतराल के साथ, प्रति दिन 5 से 6 भोजन करने का प्रयास करें।
- आप 2 बड़े भोजनों के बीच 1 छोटा या हल्का भोजन/नाश्ता करने का प्रयास कर सकते हैं।
- खाने का नियमित समय बनाए रखें: हर दिन एक ही समय पर खाने की कोशिश करें
- जागने के बाद, काम या स्कूल जाने से पहले दिन का पहला भोजन, काम, स्कूल या दैनिक गतिविधियों में आपकी ऊर्जा के लिए बहुत महत्वपूर्ण है
- सोने से ठीक पहले भारी भोजन से बचें

## खाना बनाते समय... विचार करें:

वसा का सेवन कम करें:

- अपने व्यंजनों में उच्च वसा वाले सॉस/ड्रेसिंग (जैसे मेयोनीज, केचप, सलाद ड्रेसिंग) को शामिल करने से बचें।
- स्वाद बढ़ाने वाले क्यूब्स और स्टॉक (सब्जी, चिकन, बीफ स्टॉक, आदि) से बचें, क्योंकि इनमें वसा, नमक और चीनी का स्तर उच्च होता है
- मांस और पतले कीमा के पतले कट चुनें
- चिकन की त्वचा और मांस से चर्बी को हटाएँ
- खाना बनाते समय अपने भोजन को तलने के बजाय भाप में, उबालकर या भूनकर पकाएँ
- नॉन-स्टिक पैन और एयर फ्रायर का उपयोग करना, क्योंकि आप खाना बनाने के लिए कम या ना के बराबर तेल का उपयोग करने की कोशिश करें





नमक का सेवन कम से कम करें:

- एक दिन में 6 ग्राम नमक का प्रयोग करें जो लगभग एक चम्मच होता है। अधिकांश नमक जो हम खाते हैं वह पहले से ही रोज़मर्रा के खाद्य पदार्थों में होता है, जैसे रोटी, नाश्ता में लिए जाने वाले अनाज, तैयार भोजन; प्रसंस्कृत माँस; पनीर।

आप निम्न तरीकों से नमक का सेवन कम कर सकते हैं:

- अपने पसंदीदा व्यंजनों में स्वाद लाने के लिए नमक की जगह काली मिर्च, जड़ी-बूटियों और मसालों का प्रयोग करें।
- खाना बनाते और खाना बनाते समय सोया सॉस, फिश सॉस और बूलियन जैसी चीजों से नमक और उच्च सोडियम मसालों की मात्रा को सीमित कर सकते हैं।
- मेज पर नमक या उच्च सोडियम सॉस नहीं हो।
- सॉसेज, बेकन (सूअर का मांस), क्योर मीट और सुधारित मांस उत्पादों जैसे प्रसंस्कृत मांस के प्रयोग को कम करना

चीनी का सेवन कम करना:

- खुली चीनी / अतिरिक्त चीनी का सेवन करने से दांतों के गिरने और अस्वास्थ्यकर वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे अधिक वजन और मोटापा हो सकता है। खुली चीनी के सेवन में कमी कई स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम कारकों को कम करती है, जैसे हृदय रोग, स्ट्रोक, गुर्दे की समस्याएं, हृदय रोग, मधुमेह।



आप चीनी का सेवन कम कैसे करें:

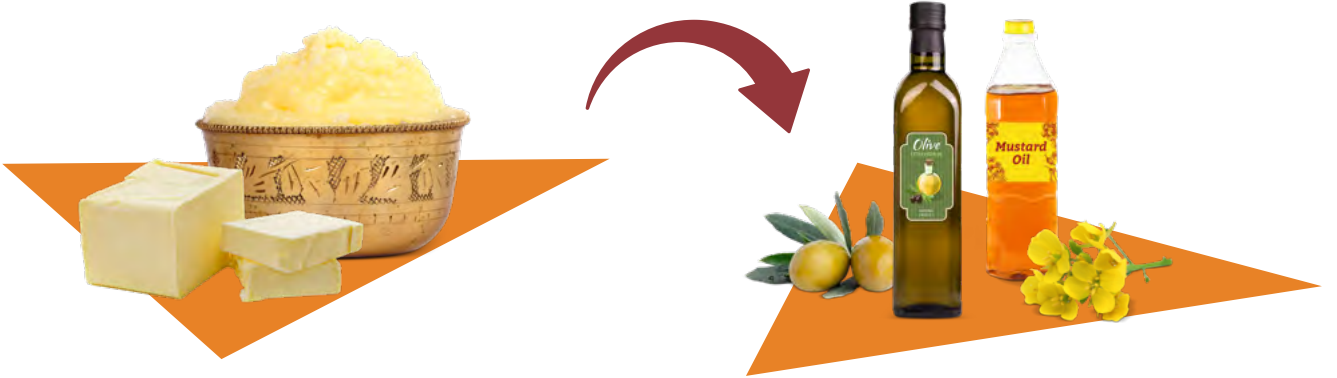
- शर्करा युक्त चीजें, कैंडीज, और चीनी-मीठे पेय पदार्थों (इनमें शीतल पेय, फलों या सब्जियों के रस और पेय, तरल और पाउडर केंद्रित चीजें, सुगंधित पानी, ऊर्जा और खेल पेय शामिल हैं) जैसे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की खपत को सीमित करना, पीने के लिए तैयार चाय, पीने के लिए तैयार कॉफी, स्वादयुक्त दूध पेय और गाढ़ा दूध) को कम करना।
- मीठे सैक्स के बजाय ताजे फल और कच्ची सब्जियाँ नाश्ते के रूप में खाएं।
- भोजन लेते समय, आप आयरन युक्त भोजन के साथ चाय/दूध/कॉफी से परहेज करने पर भी विचार कर सकते हैं क्योंकि यह आयरन के अवशोषण को कम कर सकता है।
- अपने व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाने के लिए जड़ी-बूटियों और मसालों का प्रयोग करें
- उदाहरण: अमचूर, तुलसी, तेज पत्ते, इलायची, मिर्च, लौंग, दालचीनी, धनिया, करी पत्ता, अदरक, जिनसेंग, काफिर चूने के पत्ते, लेमनग्रास मसाला, पुदीना, अजमोद, काली मिर्च, स्कैलियन, स्टार ऐनीज़, हल्दी, वसाबी

## आपनि घथन रान्ना करछेन श्राह्यकर अदलवदल

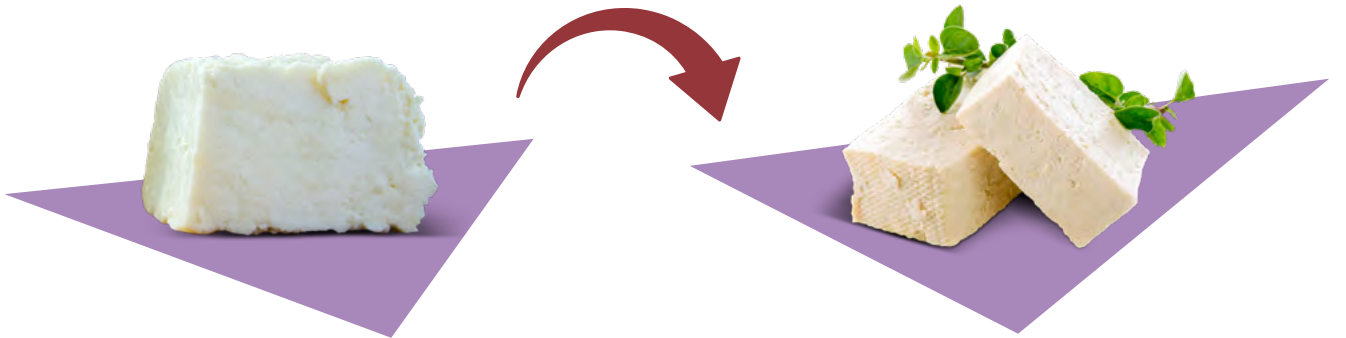
कुछ खाद्य पदार्थ दूसरे पदार्थों की तुलना में स्वस्थकर होते हैं।

अदला-बदली पर विचार करें:

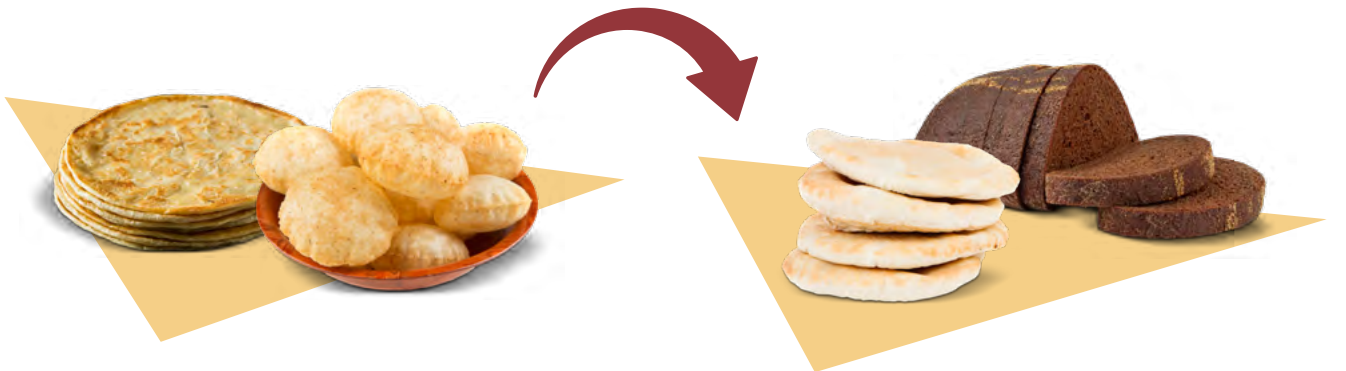
- ...मक्खन, घी या नारियल के तेल की जगह – कम मात्रा में - सूरजमुखी तेल, सरसों का तेल, रेपसीड तेल, या जैतून का तेल, क्योंकि वनस्पति आधारित पशु आधारित तेल की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।
- तलने के लिए जैतून के तेल का उपयोग नहीं करना चाहिए, और अपने भोजन को तैयार करने के अंतिम चरण में (अर्थात कच्चा/बिना गरम किया हुआ) कच्चा जैतून का तेल मिलाना बेहतर है, क्योंकि उच्च तापमान इसके गुणों को संशोधित करता है।



- ... पनीर की जगह टोफू



- ... पराठा या पूरी की जगह चपाती, डार्क ब्रेड (भूरे रंग का ब्रेड) या पीता (pita) रोटी



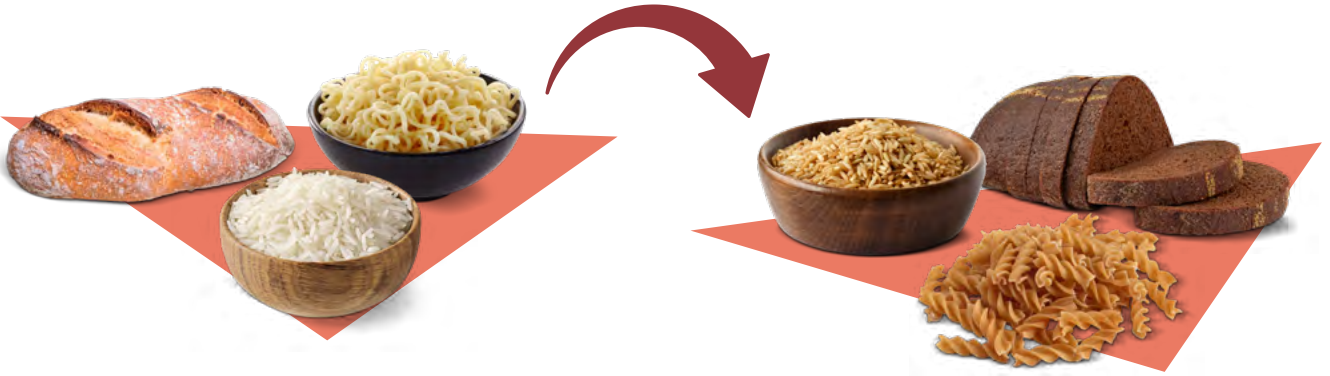
- ... मीठे नाश्ते, हलवा या मिठाई की जगह ताजे फल और बिना नमक वाले नट्स, सेब के चिप्स, या बिना चीनी के घर का बना भोजन



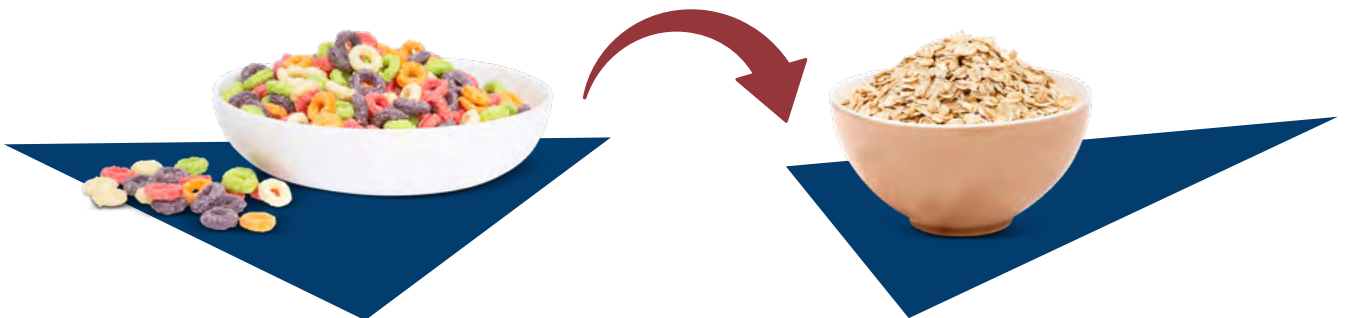
- ... नमक की जगह जड़ी बूटियों, मसालों, अदरक, मिर्च और खट्टे रस, लहसुन, धनिया या तेज पत्तों आदि का प्रयोग



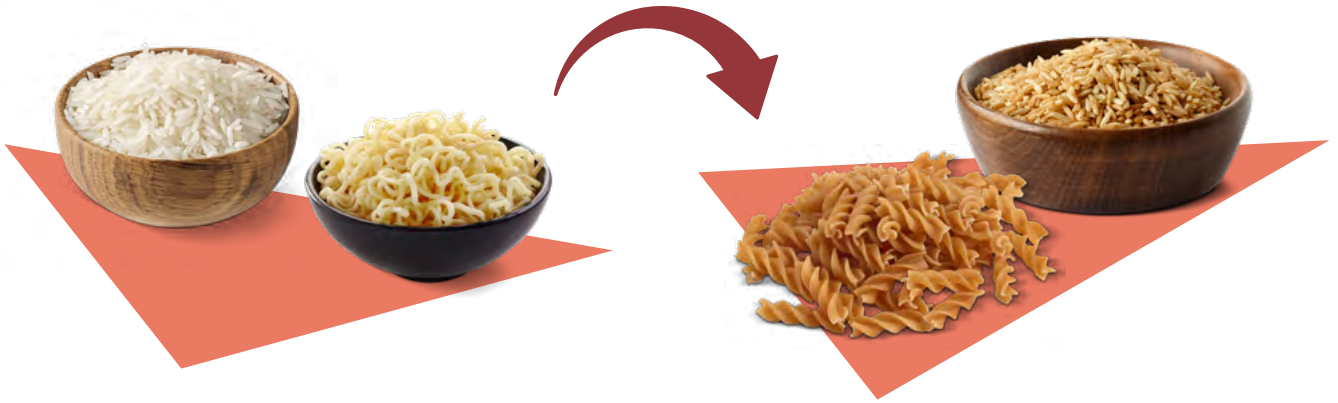
- ... सफेद चावल, पास्ता और ब्रेड की जगह ब्राउन राइस, ब्राउन पास्ता और ब्राउन ब्रेड



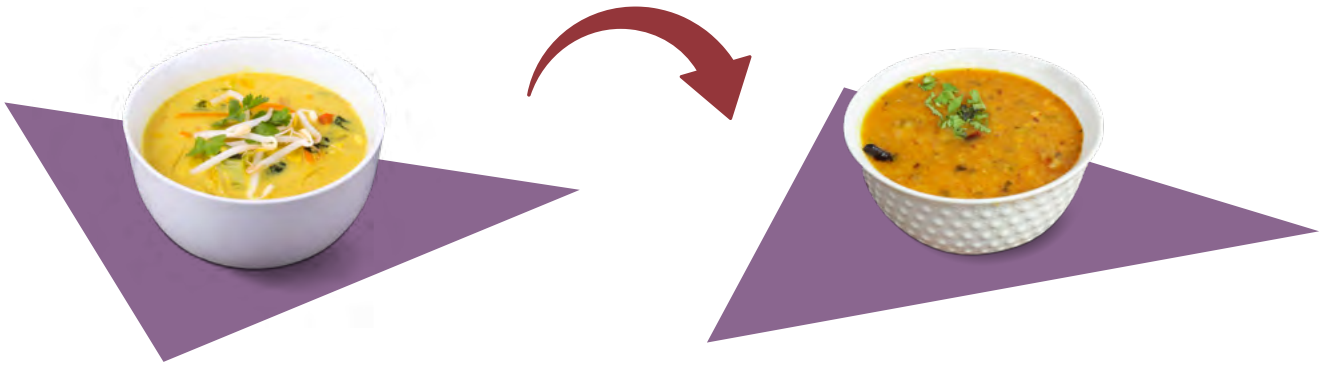
- ... अतिरिक्त चीनी के साथ वाले अनाज की जगह दलिया



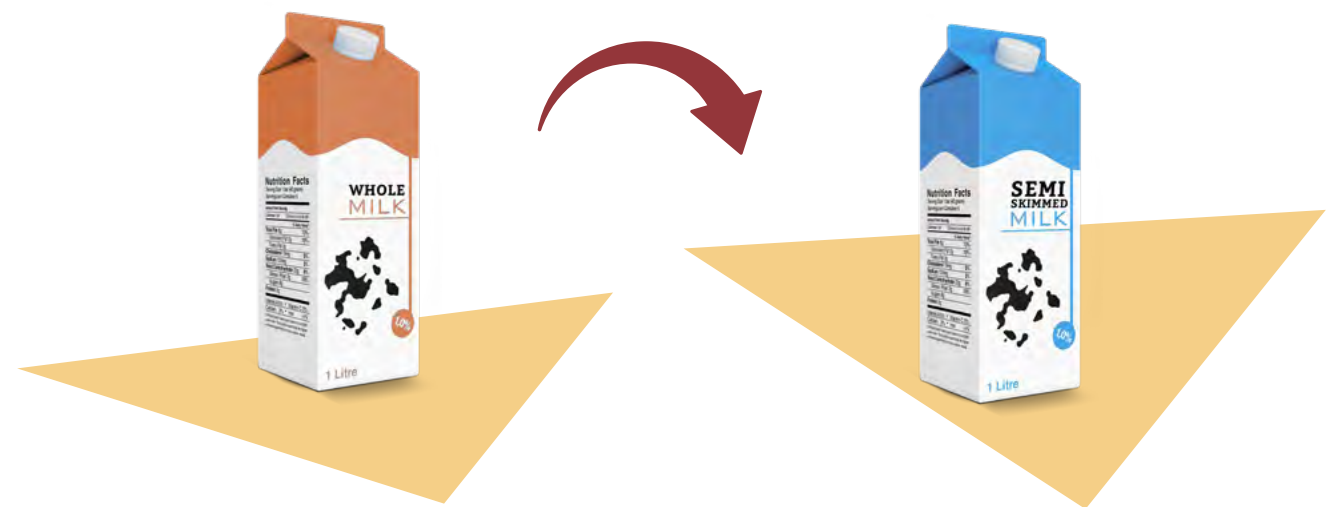
- ... चावल और पास्ते का सेवन काम मात्रा में करना चाहिए। इनकी जगह साबुत भूरे अनाज लेने की कोशिश करें



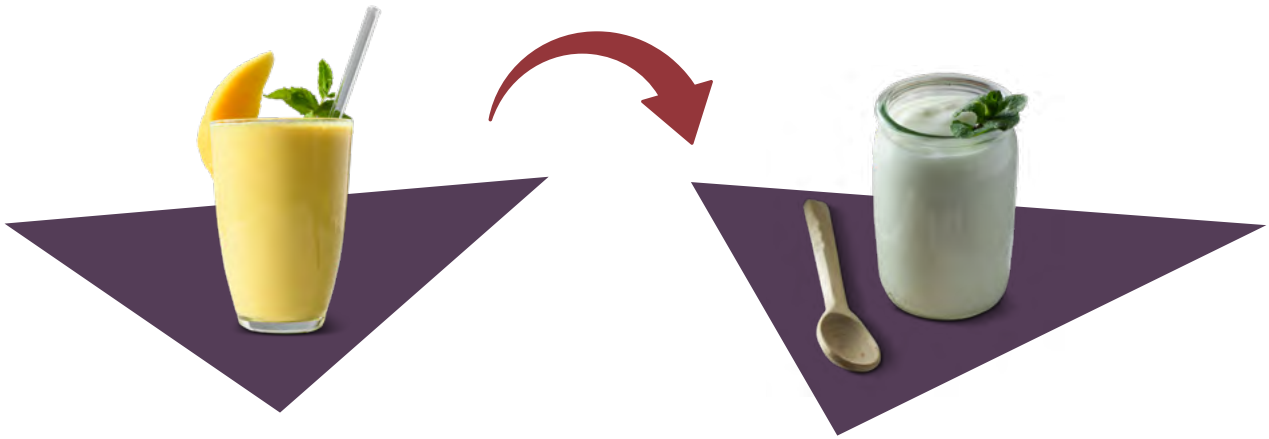
- ... कढ़ी की जगह दाल



- ... अपने आहार में वसा की मात्रा को कम करने के लिए, पूरे दूध की जगह अर्ध स्किम्ड या यहां तक कि स्किम्ड दूध लेने पर विचार करें।



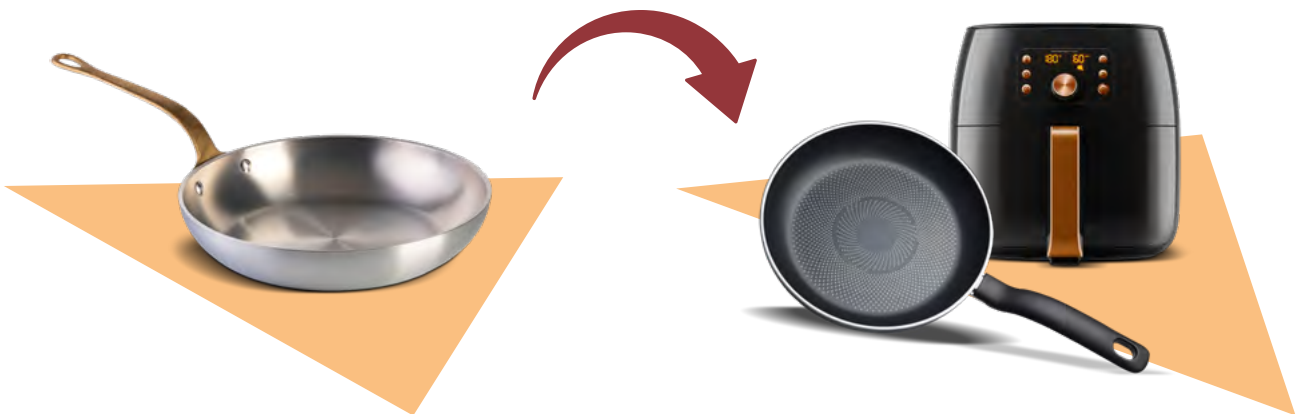
- ... चीनी वाली लस्सी की जगह बिना चीनी के दही और पानी से बने छाछ



- भारी भोजन के साथ दूध, चाय और कॉफी से बचें क्योंकि वे लोहे के अवशोषण को कम कर देंगे



- यदि संभव हो तो फ्राइंग पैन (तलने की कड़ाही) के बजाय नॉन-स्टिक पैन (नॉन – स्टिक या खाना ना चिपकने वाला तवा) और एयर फ्रायर का उपयोग करने का प्रयास करें



## सैक्स / नाश्ता चुनना...

- बिना चीनी या नमक के मेवे, प्राकृतिक दही, दलिया, ताजे फल, ताजी **सब्जियाँ** जैसे गाजर, ताजा पनीर या पनीर के साथ ब्रेड का एक टुकड़ा स्वस्थ नाश्ते के उदाहरण हैं।
- तले हुए सैक्स या अतिरिक्त चीनी या नमक वाले सैक्स से बचें। जिन खाद्य पदार्थों में नमक, वसा और चीनी अधिक होती है, जैसे कि क्रीम, चॉकलेट, गठीया, चिउड़ा, क्रिस्प्स, बिस्कुट, बर्फी, पेड़ा, पेस्ट्री, आइस्क्रीम, कुल्फी, केक और हलवा, कभी कभार और कम मात्रा में खाना चाहिए, क्योंकि वे मुख्य रूप से वसा और शर्करा के रूप में ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- नाश्ता बनाते समय, नाश्ते/हल्के भोजन/अंगूठे के भोजन को सीधे पैकेट से खाने के बजाय अलग-अलग भागों में बांटने का प्रयास करें।

## नाश्ता

नाश्ता दिन का सबसे आवश्यक भोजन है, जिससे व्यक्ति अपने दिन के पोषण की शुरुआत करता है। दिन के इस पहले भोजन की सामग्री विश्व स्तर पर लोगों की परंपराओं, संस्कृति, स्थान, समय और आदतों के संदर्भ में व्यापक रूप से भिन्न होती है। इसलिए, व्यक्ति की स्वाद कलियों को संतुष्ट करने के लिए सामग्री के मिश्रण का उपयोग किया जाता है जो शेष दिन के लिए उनकी ऊर्जा को बढ़ाता है।

वहीं, पूरी दुनिया में लोगों के खान-पान में तेजी से बदलाव आ रहा है। यह निश्चित रूप से एक व्यक्ति के व्यावसायिक कार्यक्रम और उस दिन या रात के समय पर भी निर्भर करेगा जब वे शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों के अनुरूप सबसे अधिक ऊर्जा का उपभोग करते हैं।

चीन और दक्षिण एशियाई देशों के कई लोग अपने दिन की शुरुआत चाय से करते हैं। चाय दैनिक दिनचर्या का बहुत जुड़ा हुआ हिस्सा है, और भोजन की आदतों में इसकी महत्वपूर्ण सांस्कृतिक प्रासंगिकता है। चाय को अलग-अलग तरीकों से बनाया जा सकता है, लेकिन इसमें आमतौर पर दूध मिलाया जाता है और कुछ लोग अदरक, काली मिर्च जैसे मसाले डालना पसंद करते हैं और चीनी भी मिला सकते हैं। चाय का उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए भी किया जाता है, अर्थात् स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए।





लोग नाश्ते में क्या खाते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे किस क्षेत्र से आते हैं, उपलब्ध भोजन पर और उनकी खाने की आदतों पर निर्भर करता है। दिन के इस पहले नाश्ते में कई तरह की सामग्रियाँ शामिल हो सकती हैं, जैसे चावल, सब्जी (पका हुआ भोजन) और गेहूँ की चपटी रोटी (चपाती) को तेल के साथ या बिना तेल के तवे पे पकाया जाता है, जिसे तले हुए अंडे, सब्जियों या किसी मांसाहारी करी के साथ खाया जाता है। क्षेत्र के आधार पर लोगों के नाश्ते की आदतें भिन्न हो सकती हैं, जैसे फूलगोभी, या उबले हुए आलू, मूली, या अन्य सब्जियों से बना हुआ परांठा खाना या डोसा और इडली खाना आम बात हो सकती है।

कुछ संदर्भों में, अर्थात् चीनी, लोग आम तौर पर सुबह चावल, अंडे और सब्जियाँ भी खाते हैं और कुछ लोग उबले हुए नमकीन खाद्य पदार्थ खा सकते हैं, उदाहरण के लिए झींगा पकौड़ी, चिकन पैर और मांस के साथ उबले हुई रोटी। उत्तरी चीनी पृष्ठभूमि वाले कुछ लोग पास्ता या विभिन्न प्रकार की रोटी खाते हैं, और चीन में ऐसे क्षेत्र भी हैं जहाँ लोग सुबह गर्म पास्ता खाते हैं।

प्रवासन प्रक्रिया दैनिक दिनचर्या में बदलाव लाती है और बहुत बार लोगों के पास अपने नए देश में सुबह खाना बनाने के लिए इतना समय नहीं होता है। यही कारण है कि वे अधिक पुर्तगाली या यूरोपीय नाश्ता चुन सकते हैं जिसमें दूध के साथ अनाज, मक्खन के साथ रोटी और हैम (एक प्रकार का मांस) या पनीर और Galão (ग्लॉऊ - दूध के साथ बड़ी कॉफी) पेय के रूप में शामिल हो सकते हैं। यह अक्सर उन बच्चों के लिए भी सच होता है जो बाल विहार (play school) या स्कूल में पुर्तगाली/दक्षिणी-यूरोपीय खाना खाते हैं।

इसका तात्पर्य यह भी है कि कभी-कभी वरीयता "हल्के" सुबह के नाश्ते में बदल जाती है: चाय के साथ हल्का नमकीन नाश्ता या फल, नट्स, जूस, दूध, अनाज या पूरी गेहूँ के ब्रेड जैसे स्वास्थ्यवर्धक विकल्प। युवा लोग चाय की जगह ताजा बना जूस पी सकते हैं। कुछ लोग दूध या दही को फाइबर से भरपूर अनाज के साथ फलों के साथ विभिन्न प्रकार के नट्स पसंद कर सकते हैं या बिस्किट, ब्रेड, टोस्ट, डोनट्स आदि के साथ चाय पी सकते हैं और कभी-कभी चाय की जगह इंस्टेंट कॉफी ले सकते हैं।





### 3. भोजन की खरीदारी करते समय पैसे की बचत

कभी-कभी, कम आय वाले परिवार खाद्य कीमतों को पौष्टिक आहार के महत्व को एक बाधा के रूप में देखते हैं, क्योंकि कुछ भौगोलिक क्षेत्रों में सब्जियां, फल और डेयरी उत्पाद विशेष रूप से महंगे हो सकते हैं, जबकि अनाज अपेक्षाकृत सस्ता हो सकता है। मासिक आय का खाने की आदतों पर भारी प्रभाव पड़ सकता है, जिससे कम आय वाले लोग महसूस कर सकते हैं कि उन्हें अपने भोजन विकल्पों से समझौता करना होगा। निवास के नए क्षेत्र में क्या उपलब्ध है और विभिन्न सामग्रियों की लागत की जानकारी का ज्ञान इस बात को समझने में सहायता कर सकता है कि स्वस्थ पोषण का पालन करने के लिए परिवार के आहार को कैसे थोड़े में समायोजित किया जा सकता है।

इसके अलावा, स्वस्थ विकल्प चुनने का मतलब यह नहीं है कि आपको अधिक पैसा खर्च करना होगा। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं कि भोजन खरीदते समय पैसे कैसे बचाएं:

सुपर बाजार के विशेष छूट ("छूट") देखें, लेकिन यह न भूलें:

- उन विशेष प्रस्तावों की तुलना खुद के लेबल वाले ब्रांडों से करें जो अभी भी सस्ते हो सकते हैं और गुणवत्ता वाले उत्पाद हो सकते हैं।
- समाप्ति की या "दिनांक तक उपयोग करें" की जाँच करें
- कीमत की तुलना किलोग्राम में करें

कभी-कभी "बदसूरत" फल और सब्जियाँ सस्ती हो सकती हैं और उनमें समान मात्रा और पोषक तत्व होते हैं।

अपने भोजन /अपने घर के भोजन की योजना पहले से बनाएं (नाश्ते सहित)

- खरीदारी की सूची बनाएं और केवल वही खरीदें जो आपकी सूची में है
- पुर्तगाल में साल के अलग-अलग समय पर उगने वाले मौसमी फल या सब्जियाँ चुनें

सुपर बाजार और बाजारों में उपलब्ध सब्जियाँ और फल आमतौर पर साल के विभिन्न मौसमों में भिन्न होते हैं।



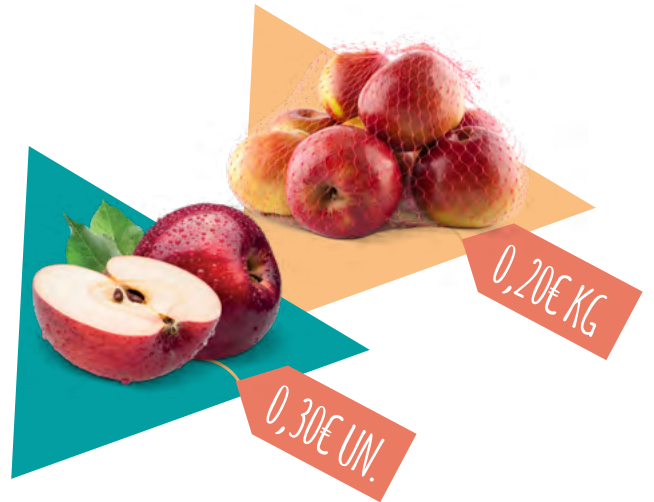
यद्यपि आजकल हम लगभग पूरे वर्ष में लगभग किसी भी प्रकार के फल पा सकते हैं, किसी विशिष्ट मौसम में पैदा होने वाले फल सस्ते और आसानी से मिल जाते हैं, और कुछ मामलों में यह स्वास्थ्यवर्धक भी होता है कि इसे अधिक मात्रा में कैसे उत्पादित और संग्रहीत किया जाता है। प्राकृतिक तरीका। नीचे दी गई तालिका में आप पुर्तगाल में मौसमी फलों के कुछ उदाहरण पा सकते हैं।

जनवरी	सर्दी	सेब, नाशपाती, कीनू, क्लेमेटाइन, संतरा, कीवी, अनानास, अंगूर, पपीता, लीची, आम	टमाटर और केले
फरवरी			
मार्च	उपर्युक्त की भांति + स्ट्रॉबेरी		
अप्रैल	वसन्त	उपर्युक्त की भांति + खीरा	
मई		आड़ू, आलूबुखारा, लीची,	
जून	पपीता, काकी, चेरी, तरबूज, तरबूज, अंजीर, लीची, आम, कटहल		
जुलाई	ग्रीष्म ऋतु	कस्टर्ड सेब	
अगस्त			
सितंबर	काकी, अनार, अंगूर		
अक्टूबर	पतझड़	उपर्युक्त की भांति + संतरा, काकी और शाहबलूत	
नवंबर		संतरे और शाहबलूत	
दिसंबर	सेब, नाशपाती, कीनू, क्लेमेटाइन (संतरा जैसा एक फल), संतरा, कीवी, अनानास, अंगूर, पपीता, लीची, आम, संतरे, शाहबलूत		

यदि आपके पास भोजन को भंडारण करने का साधन है, तो आप बड़ी मात्रा में भोजन खरीद सकते हैं, जिसमें कभी-कभी मात्रा के आधार पर विशेष पेशकश पर बेहतर कीमत (सस्ती) होती है।



पैकेट मूल्य के साथ इकाई मूल्य और प्रति किलोग्राम मूल्य के साथ इकाई मूल्य की तुलना करें। उत्तरार्द्ध अधिक अनुकूल हो सकता है, लेकिन हमेशा समाप्ति तिथि या "उपयोग की अवधि" तिथि की जांच करें



X



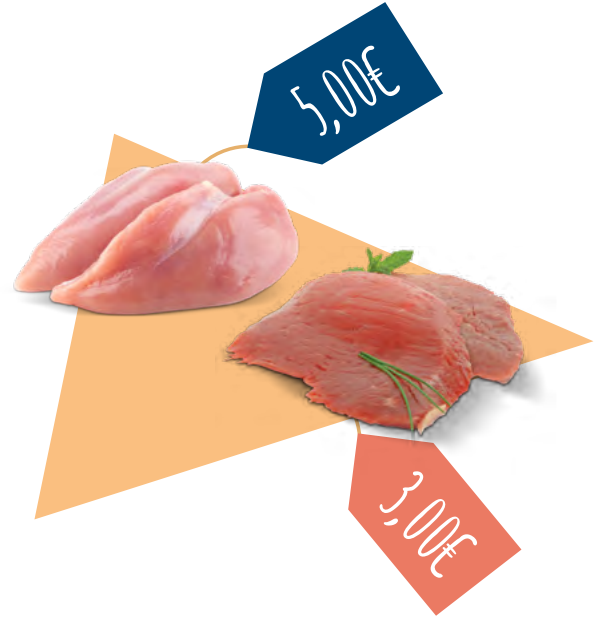
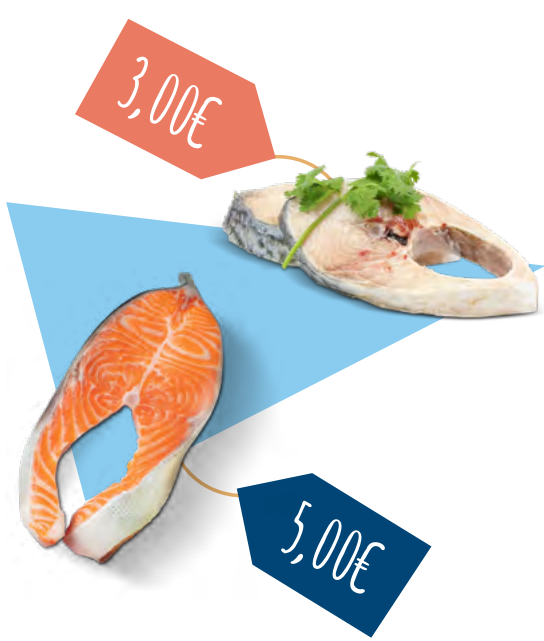
संसाधित या तैयार भोजन से बचें। इनमें वसा, नमक और चीनी का स्तर भी उच्च होता है

घर का बना खाना पसंद करें (जिसे आप काम पर भी ले जा सकते हैं)



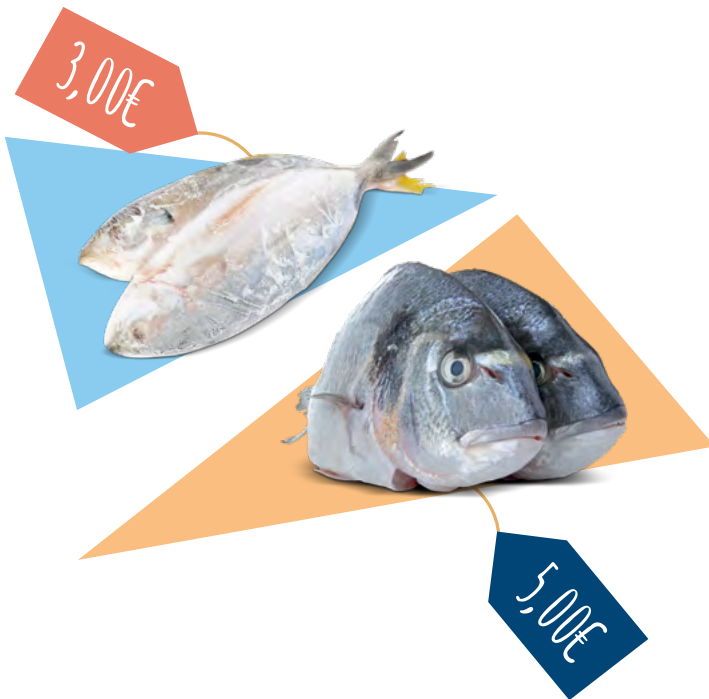
✓

▲ मछली और मांस की कीमत जानवर और कट के प्रकार के अनुसार भिन्न हो सकती है - आप मूल्य की तुलना कर सकते हैं।



▲ जमी हुई मछली ताजी मछली की तुलना में सस्ती हो सकती है और समान पोषण मूल्य और उत्पाद की गुणवत्ता बनाए रखती है

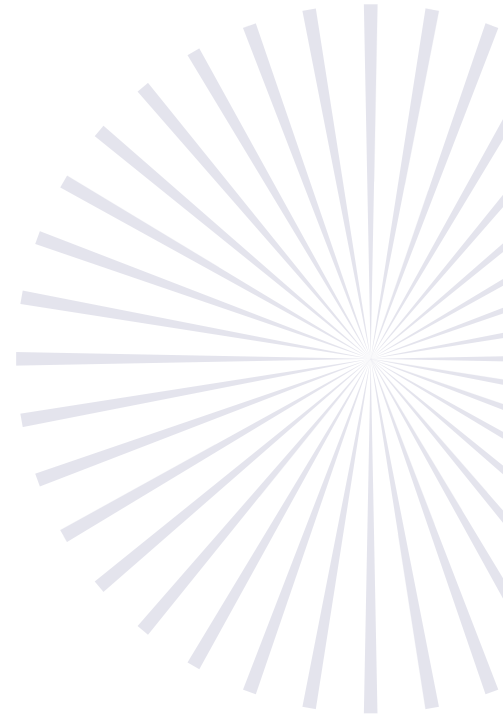
▲ टुकड़ों में खरीदने के बजाय एक साथ पूरा खरीदना भी सस्ता हो सकता है, उदाहरण के लिए, केवल चिकन पंखों के बजाय पूरा चिकन या मछली के स्लाइस के बजाय पूरी मछली, और बाकी को फ्रीज करने से पोषण सही मूल्य पर पा सकते हैं।



पुर्तगाल में नल का पानी पीने के लिए सुरक्षित है -  
आमतौर पर बोतलबंद पानी खरीदने की आवश्यकता नहीं  
होती है



यदि आपके पास भोजन खरीदने के लिए पर्याप्त धन नहीं  
है, तो आप अपने स्वास्थ्य केंद्र/अपने निवास क्षेत्र की स्वास्थ्य  
इकाई, सांता कासा दा मिसेरिकोर्डिया लिस्बोआ Santa Casa  
da Misericórdia Lisboa, या अपने स्थानीय पंचायत  
क्षेत्र (Junta de Freguesia). के किसी सामाजिक कार्यकर्ता  
से बात कर सकते हैं।





स्वास्थ्य क्या है?  
what.health  
diversITy

**Funding Support:**

