

स्वास्थ्य खानाको विकल्पहरुका लागि मार्ग निर्देशन



स्वास्थ्य के हो?
what.health
diversITy

Guia para escolhas
alimentares saudáveis

Guiding choices
for Healthy Eating

健康饮食的选择指南

स्वस्थ भोजन के लिए सुझाव विकल्प

स्वास्थ्यकर खाबारের
জন্য নির্দেশিকা



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:



Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Lisb@20²⁰

PORTUGAL
2020





यी सामाग्रीहरू *diversITy* परियोजना अन्तर्गत *Portugal Inovação Social* र आगा खान फाउन्डेसन पोर्चुगल द्वारा पोर्चुगलका स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूसँगको* साझेदारीमा, स्वास्थ्य कर्मीहरू र ग्राउन्डस्टिगेटरहरूद्वारा** सह-लिखित: विभिन्न मुलुकको तथा पृष्ठभूमिका भएका मानिसहरूबाट विकसित गरिएको हो !

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► Contents

परिचय:

स्वस्थ पालनपोषणको लागि स्वस्थ खानपान र दैनिक आनी बानी 4

1. स्वस्थ र सन्तुलित आहार भनेको के हो ? 6

खाद्य चक्र 7

हत्केलाको इकाई प्रयोग गरेर आफूले खानु पर्ने मात्रा मापन गर्न सकिन्छ 14

2. स्वस्थ भोजन तयार गर्न सुझावहरू 16

3. खानाको लागि किनमेल गर्दा पैसा बचत गर्ने 26

परिचय:

► स्वस्थ पालनपोषणको लागि स्वस्थ खानपान र दैनिक आनी बानी

सामान्यतया, जनसंख्यामा स्वस्थ रहने विचार व्यापक रूपमा स्वीकार र अपेक्षित गरिएको हुन्छ। दैनिक बानी र खानाले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा व्यक्तिगत र सामुदायिक रूपमा ठूलो भूमिका खेल्छ। सांस्कृतिक र परम्परागत कारकहरूले प्रत्येक व्यक्तिको भोजनको चयनमा आवश्यक प्रभाव पार्छ जसले भोकलाई तृप्त गरेर मात्र होइन, नाताको भावना पनि प्रदान गर्दछ। धेरै मानिसहरूको लागि, खाना, पोषणको स्रोत भन्दा बढी, उनीहरूको मूल्यमान्यता, मनोवृत्ति, स्वभाव र चलनहरूको सांस्कृतिक प्रतिबिम्ब हो। खाना र खानपानहरूले भावनात्मक सम्बन्ध राख्छ। खाना, प्रेम, सम्पदा, गर्व र पहिचानको माध्यम पनि हो, र यो सामान्यतया प्रतीकात्मक राज पनि हो। खानाको भाग लगाउने वा बाँडफाँडले सामाजिक, आत्मीयता र स्वीकृति को प्रतीक गर्छ।

तसर्थ, मानिसहरू सामान्यतया अन्तर्निहित तथा सम्बन्धित भावना, आत्मीयता, सान्त्वनाका कारणहरूले उनीहरूले खाँदै हुर्केका र आफ्नो जीवनको अधिकांश समय थाहा पाएका खाना बनाउने सामग्रीहरू र खानाहरू अवचेतन रूपमा छनोट गर्छन्।

व्यस्तता र समयको कमीका कारण, खाना छनोट गर्दा धेरै प्रशोधित वा तयारी खानामा सरेको हुनसक्छ, जसले गर्दा घरमा पकाएको ताजा खानाको तुलनामा त्यस प्रकारका खानाहरूले समान पौष्टिक मूल्य दिदैन। यस बाहेक उदाहरणका लागि आर्थिक कारणहरू, भूगोल (ग्रामीण/शहरी), अन्य प्रभावहरूको लागि खुलापन जस्ता अन्य धेरै कारकहरूले खाना बनाउने सामग्रीको चयन र खानाको छनोटलाई प्रभाव पार्न सक्छ



यसलाई ध्यानमा राख्दै, यस सुची तपाईंलाई स्वस्थ पोषणको र स्वस्थ बनाउने खानाहरू छनौट गर्न मार्गदर्शन दिने उद्देश्यले बनाइएको हो।



राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्नको लागि सन्तुलित आहार एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो र तपाईंलाई स्वस्थ महसुस गराउन मद्दत गर्न सक्छ। यसको मतलब सन्तुलित मात्रामा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा र पेय पदार्थ खानुपर्छ।

स्वस्थ आहारको अभ्यास नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउदै जीवनको प्रारम्भ सुरु हुन्छ र बाल्यकाल, युवावस्था र जीवन भरि यसलाई कायम राख्नु पर्छ। स्वस्थ आहारले सबै प्रकारका कुपोषण, साथै मधुमेह, मुटु रोग, स्ट्रोक र क्यान्सर जस्ता रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

विशेष आहार आवश्यकता वा चिकित्सा अवस्था भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो डाक्टर वा आहार विशेषज्ञ सँग परामर्स लिनुपर्छ।

स्वास्थ्य कायम राख्न वा स्वस्थ रहन दैनिक रुपमा क्रियाशील रहन, समयमै सुत्ने बानि बसाल्न, धुम्रपान त्याग्न, लागु पदार्थको प्रयोग नगर्न र अत्याधिक मदिरा सेवनबाट टाढा रहनु पनि महत्त्वपूर्ण छ। शरीरलाई सक्रिय राख्नको लागि, तपाईंलाई जिम गइरहनुपर्ने आवश्यक छैन, तपाईंले आफ्नो दैनिक जीवनमा, विधुतीय लिफ्टको सट्टा सिँढीहरू लिने, बगैचामा काम गर्ने, भ्याक्युम गर्ने, हिड्ने, नृत्य गर्ने, र साइकल चलाउने जस्ता गतिविधिहरू गर्न सक्नुहुनेछ।

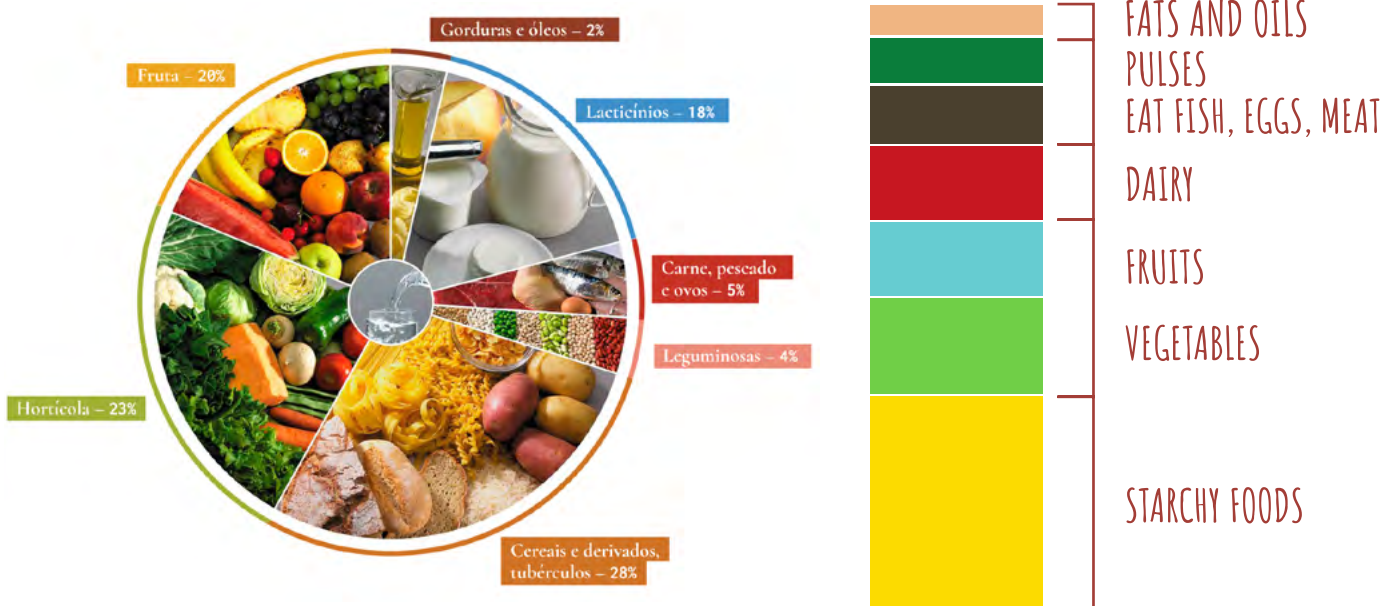


1. स्वस्थ र सन्तुलित आहार भनेको के हो?

► खाद्य चक्र

स्वस्थ र सन्तुलित आहारको परिभाषा बुझ्नको उपयोगी उपकरण खाद्य चक्र (फुड व्हिल) हो। यसले सन्तुलित आहार प्राप्त गर्नको लागि हामीले हरेक दिन र/वा हप्ताभरि खानुपर्ने मात्रा अनुसार प्रत्येक खाद्य समुहलाई देखाउछ।

हामीले खाना र पेय पदार्थहरूलाई विभिन्न पौष्टिक मूल्यको आधारमा ७ समूहमा विभाजन गर्न सक्छौं। फलहरू; तरकारी; डेयरी; मासु, माछा र अण्डा; दाल, अनाज; बोसो र तेल; पानी



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

पोषिलो तत्वहरूको विस्तृत दायरा प्राप्त गर्न प्रत्येक समुहबाट विभिन्न प्रकारका खानाहरू खान सल्लाह दिन्छौं:

हरेक दिन विभिन्न प्रकारका फलफूल र तरकारीको कम्तीमा ५ भाग खानुहोस्

- भिटामिन र खनिज तत्वको साथसाथै फलफूल र तरकारीहरूले फाइबर प्रदान गर्दछ, जसले पाचन प्रक्रियामा मद्दत गर्दछ र कब्जियत हुनबाट रोक्न सक्छ।
- ताजा, फ्रोजन, क्यान्ड, सुकेको वा जुसहरू छात्र सक्नुहुन्छ
- तरकारीहरू छनोट गर्दा इन्ड्रेणीका सबै रङहरू समेटेर छात्रुहोस्। प्रत्येक रंगका तरकारीले फरक मात्रामा पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछ।
- फलफूलका उदाहरणहरू: आरु, स्याउ, केरा, विभिन्न किसिमका जामुन, चेरी, कागती, नरिवल, खजूर, ड्रयागन फ्रुट, लिची, मन्डारिन, आँप, खरबूजा, स्टार फ्रुट, नाशपाती, सुन्तला, डुरियन, ज्याकफ्रुट, तरबूजा, सरिफा, पपीता, अंगूर, अनार, भुइँकटहर, कुमकाट्स, खुर्सानी, नट्स (बदाम, काजू, कटुस)।

- तरकारीका उदाहरणहरू: च्याउ, तामा, बीन स्प्राउट्स, चुकन्दर, तितेकरेला, बोक चोय, ब्रोकाउली, बन्दागोभी, काउली, काँक्रा, गाजर, खुर्सानी, दाईकोन, बैंगन, प्याजको पत्ता, सलाद, कमल जरा, केल, हरियो तोरी, कालो मरिच, कद्दू, स्क्यालियन, समुद्री शैवाल, पालक, अन्य हरियो सागसब्जीहरू (साग, किन काई), तारो जरा, शलजम, पानीको चेस्टनट, टमाटर, प्याज, लसुन

आलु, रोटी, भात वा पास्ता, अनाज सहित जस्ता उच्च फाइबर स्टार्चयुक्त खानेकुराहरूमा आधारित भोजन

- स्टार्चयुक्त खानाहरू ऊर्जाको राम्रो स्रोत हुन् र हाम्रो आहारमा पौष्टिक तत्वहरूको श्रृंखलाको मुख्य स्रोत हो। स्टार्चका साथै यसमा फाइबर, क्याल्सियम, आइरन र भिटामिन B पाइन्छ।
- खानाको यो समूहले हामीले खाने खानाको एक तिहाइ (३३% वा बढी) प्रतिनिधित्व गर्छ।
- सम्भव भएसम्म होलग्रेन खाना छनौट गर्नुहोस्, जस्तै होलग्रेन रोटी, पिट्टा, चपाटि र ब्राउन राइस। यसमा धेरै फाइबर र अन्य पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छ। हामी सम्पूर्ण अनाजको खाना अझ बिस्तारै पचाउँछौं जसले गर्दा यसले हामीलाई लामो समयसम्म भरिएको महसुस गर्न मद्दत गर्छ।



- उदाहरणहरू: गहुँको पीठो (जसलाई आटा र मैदा पनि भनिन्छ उदाहरणका लागि प्यान केक, पराठा, मोमो र पकौडा, जौ, मन्टौ, नान, बेक वा स्टीम गरिएको नियान ओं चिनिया नयाँ वर्षमा बनाइने राइस केक, र रोटी), भात (चामलको पिठो सहित पिट्टा बनाउन - विभिन्न प्रकारका भातको केक), भुजा र चामलको फ्लेक्स, कोदो, पास्ता र चाउचाउ (सोबा, उदोन), सूजी, साबू दाना, आलु, सुटुनी, बुलगर ।

केही डेरीका उत्पादन वा डेरीका विकल्पहरू खानुहोस्

- यी खानहरू हड्डीको स्वास्थ्य र वृद्धिको लागि क्याल्सियम महत्वपूर्ण स्रोत हुन् साथै मांसपेशी/शरिरमा चाहिने बलको लागि महत्वपूर्ण प्रोटीन पनि प्रदान गर्छ र रक्तअल्पता र नसा सम्बन्धि समस्याहरू रोक्न महत्वपूर्ण भिटामिन A र B12 का स्रोतहरू पनि हो।
- कम फ्याट र कम चिनीका विकल्पहरू छनौट गर्नुहोस् किनभने ति खानाहरू अझ स्वस्थ छन्
- क्रिम नभएको दही वा लो-फ्याट दहीलाई प्राथमिकता दिनुहोस्

- उदाहरणहरू: चीज, दही (चास र लस्सीमा पनि प्रयोग गरिन्छ), दूध र अन्य दूधका उत्पादनहरू
- सोया मिल्क, बादामको दूध, नन्-डेरी दहीहरू डेरीका विकल्पहरू हुन्



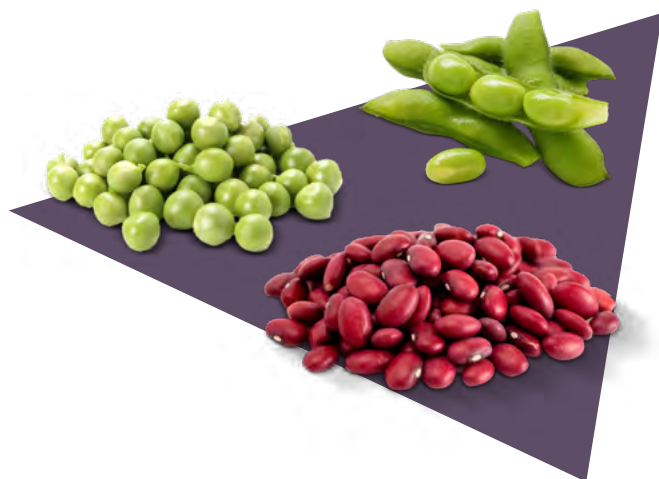
एक नजरमा भिन्न संस्कृतिहरू

दूधको पेय जुन सामान्यतया चिनियाँ समूहहरूमा खपत हुन्छ र यो नाइँचिया थपिएको कारणले सिफारिस गरिएको छैन! 奶茶 (नाइँचिया), अनिवार्य रूपमा दूध, मिठाई र अन्य थप संग चिया हो त्यसैगरी, लिस्बनमा उपलब्ध बबल चियालाई पनि त्यस्तै कारणले स्वस्थ पेय मानिएको छैन - चिनी र थपिने मात्रा उच्च र दाँतका लागि हानिकारक।



दाल, माछा, अण्डा र/वा मासु खानुहोस्

- यी खानेकुराहरू प्रोटीन, भिटामिन (जस्तै भिटामिन B12) र मांसपेशीहरूको विकास र शरिरमा चाहिने बलको लागि र विभिन्न रोगहरूको रोकथामका लागि महत्त्वपूर्ण खनिज तत्वहरूका स्रोत हुन्।
- **दाल, जस्तै सिमी, मटरहरू मासुको लागि राम्रो विकल्प हो** किनभने यी खानाहरूमा कम बोसो हुन्छ, र फाइबर, प्रोटीन, भिटामिन र खनिज तत्वहरूको मात्रा उच्च हुन्छन्।
- दालका उदाहरणहरू: मटर, सिमी, राज्मा, भटमास, मुंग, विभिन्न प्रकारका गेडागुडीहरू
- माछाका उदाहरणहरू: समुद्री बास, कड, हेक, साल्मन, टुना, इल, किंग फिश, रो, येलोटेल्, बंगाली माछा र सुख्खा माछाका प्रजातिहरू।
- शेलफिशका उदाहरणहरू: सिपी, अक्टोपस, ओइस्टर, स्क्यालप, झिंगे माछा, स्क्रिड, क्ल्याम, ककल्स, क्र्याब, व्हल्क।
- मासुका उदाहरणहरू: कुखुरा, हाँस, परेवा, सुँगुर, बिफ, भेडाको मासु र विभिन्न अंग, हड्डीको ब्रोथ w
- प्रोटीनको स्रोतहरूका अन्य उदाहरणहरू: टोफु, हवाइजर



सबै प्रकारका **बोसोले** शरीरमा उच्च मात्रामा शक्ति दिन्छ तर थोरै मात्रामा उपभोग गर्नुपर्छ।

- खाना पकाउँदा स्वस्थ (असंतृप्त) फ्याट छनोट गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। जस्तै: घिउ, बटरको सट्टा जैतून, सूर्यमुखी, तोरी, पाम आदि।



खाना पकाउँदा जडिबुटी र मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्

- उदाहरणका लागि: तुलसी, तेजपत्ता, आमचूर, टिमु, अलैची, खुर्सानी, ल्वाङ्ग, दालचीनी, धनिया, करी पात, अदुवा, जिनसेड, काफिर लाइम पात, लेमनग्रास मसाला, पुदिना, अजमोद, कालो मरिच, स्व्यालियन, चक्र फुल, बेसार, वसाबि आदि।



- यदि तपाईं सुदृढ शाकाहारी आहार लिनुहुन्छ भने, यी कुराहरू ध्यान राख्नुहोस्:
 - भिटाविन बि १२ शरीरको वृद्धि, मर्मत र सामान्य स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छ र यो प्राकृतिक रूपमा पशु उत्पादनहरूमा मात्र पाइन्छ।
 - त्यसकारण, तपाईंले मार्माइट, सुदृढ ब्रेकफास्ट सिरियल, सुदृढ सोया उत्पादन, सुदृढ यिस्ट एक्सट्र्याक्टहरूद्वारा भिटाविन बि १२ पाउन सक्नुहुन्छ।
 - अन्य पूरकहरू पनि लिन सक्नुहुन्छ, थप जानकारीको लागि आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

वाटर

हरेक दिन ६-८ गिलास पानी पिउने लक्ष्य राख्नुहोस्। पानी, कम फ्याट मिल्क र चिया (थप चिनी वा कन्डेन्सड मिल्क जस्ता गुलियो पदार्थहरू रहित) र अन्य पेय पदार्थहरू र कफी (थप चिनी वा कन्डेन्सड मिल्क जस्ता गुलियो पदार्थहरू रहित) जस्ता तरल पदार्थ सबै पर्छ।



▶ पेय पदार्थहरू

फलफूलको जुस र स्मुदिद पनि तपाईंको तरल पदार्थको खपतमा गनिन्छ। यी प्राकृतिक चिनी सहितका स्रोत हुन् दैनिक १५० ml (१ गिलास) सम्म मात्र खपत सीमित गर्नुपर्छ।

▶ **मादक पेय पदार्थहरू** (वाइन, बियर, साके, चामलको रक्सी वा बाई जिउ, मी जिउ) पिउँदा **ठिक्क मात्रामा सेवन गर्न सुझाव दिइन्छ।**

अत्याधिक रक्सी पिउनाले दुर्घटना, चोटपटक निम्त्याउँछ र कलेजो रोग, उच्च रक्तचाप, विभिन्न क्यान्सरहरू (जस्तै टाउको र घाँटीको क्यान्सर, पाचन नली र स्तनको क्यान्सर) र अन्य जन्म स्वास्थ्य समस्याहरू आउन सक्छ।

तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था अनुसार मादक पेय पदार्थ पिउन हुन्छ वा हुँदैन र मध्यम मात्रामा पिउनु तपाईंको लागि के हो भनेर निर्धारण गर्न स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।

▶ केही मानिसहरूले रक्सी पिउनु हुँदैन जस्तै:

- गर्भावस्थाको समयमा वा गर्भधारण गर्न प्रयास गरिरहेका महिलाहरू;
- कुनै सम्भावित खतरनाक उपकरण चलाउनु अघि वा ड्राइभिङ गर्दा;
- यदि तपाईं रक्सी पिउने कानूनी उमेर भन्दा मुनि हुनुहुन्छ भने (जुन पोर्चुगलमा १८ वर्ष हो);
- यदि तपाईंसँग निश्चित चिकित्सा अवस्थाहरू छन् वा रक्सीसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्ने निश्चित औषधिहरू लिइरहनुभएको छ भने;
- यदि तपाईं रक्सीको कुलतबाट भर्खरमात्रै छुट्नुभएको हो भने, रक्सि नपिउनुहोस्।

▶ हरेक संस्कृतिमा विशेष गरी चाडपर्व र उत्सवहरूमा **मिठाईहरू** व्यापक रूपमा खपत भए तापनि यी खानाहरूमा चिनी र फ्याटको मात्रा उच्च हुन्छ **जुन स्वस्थ आहार मानिन्दैन। यी खानाहरू केवल समय-समयमा ठिक्क मात्रामा खानु पर्छ।**



- त्यसैले मिठाईहरू खाद्य चक्र भन्दा बाहिर चित्रण गरिएको छ;
- यी प्रकारका खानहरू सामान्यतया केवल विशेष अवसरहरूमा र विरलै औसतमा, महिनामा एक पटक मात्र खानु पर्छ;
- उदाहरणका लागि: चाइनिज मुनकेक, इन्डियन राइस पुडिङ्स, जापानीज चिनीयुक्त सुट्टनी, थाई

म्यानो-कोकोनट पुडिंग, आइसक्रिम, फालुदा, गुलियो दही, सुइट बल्स (रसगुला, गुलाब जामुन, केल जाम, शोन्देश, रसमलाई जस्ता विभिन्न प्रकारका मिठाई।), खीर, रंगीन जिलेटिनको टुक्राबाट बनेको दूधको गुलियो पेय, शर्बत, कप नुडल, साबुदाना, अण्डाको कस्टर्ड, राइस पुडिंग, चकलेट, कन्डेन्स मिल्क

भात

हामीले ठूलो मात्रामा उपभोग गर्ने खाना हामी हुर्केका भौगोलिक क्षेत्रसँग सम्बन्धित छ, साथै विश्वको कुनै खास क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा पाइने खाना पकाउने सामग्रीहरूको कारणले गर्दा, यसरी सजिलै उपलब्ध हुनाले पनि खानाको छनोटमा प्रभाव पार्छ।

विभिन्न प्रकारका चामलहरू र यसलाई पकाउने विभिन्न तरिकाहरू भए पनि, एसियाली भूगोलहरूमा र पोर्चुगलमा धान व्यापक रूपमा उब्जाउ हुन्छ, तसर्थ यी भूगोलमा बस्ने मानिसहरूका लागि चामल (भात) मुख्य खाना हो।

चामलको विभिन्न परिकार नास्ताको रूपमा प्रयोग गरिन्छ जस्तै: चिउरा, पोहा, भुजा (मुराई), चामलको पिठोको विभिन्न केक (पिठा), नयाँ वर्षमा बनाइने राइस केक (नियाँ गाओँ)

त्यसकारण, चामल एक सांस्कृतिक पक्षहरूले कसैको खाना उपभोगमा आवश्यक प्रभाव पार्छ भन्ने अर्को राम्रो उदाहरण हो, जुन मानिसहरूको पहिचानको ठूलो हिस्सा पनि हो र उनीहरू जहाँ गए पनि जीवनभर त्यहि पहिचान बोकि रहन्छन्।

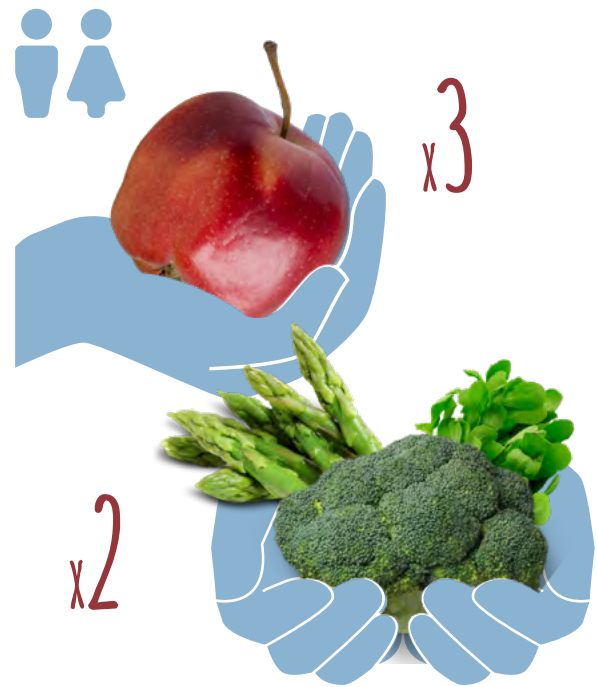


▶ हत्केलाको इकाई प्रयोग गरेर आफूले खानु पर्ने मात्रा मापन गर्न सकिन्छ

दैनिक रूपमा उपभोग गर्नुपर्ने खाना सँगै खानाको मात्रा पनि थाहा पाउन महत्वपूर्ण छ। आफ्नो हत्केलाको इकाई प्रयोग गरेर सजिलै आफूले खानु पर्ने मात्रा मापन गर्न सकिन्छ। खाद्य समूह अन्तर्गत दैनिक कुन खाना कति भाग र कति मात्रामा खाने भन्ने जानकारी उल्लेख गरिएको छ:

▶ **फलफूल र तरकारी:** पुरुष र महिलाले प्रति दिन ५ भाग फलफूल र तरकारीहरू खानुपर्छ।

- गाजर, ब्रोकाउली, चुकन्दर, काउली, वा बैगुन, आदि जस्ता स्टार्च नभएका तरकारीहरू दुई हातले एकसाथ जोडेर तरकारीको एक भाग मापन गर्न सकिन्छ।
- फलको एक भाग एक हातले मापन गर्न सकिन्छ।

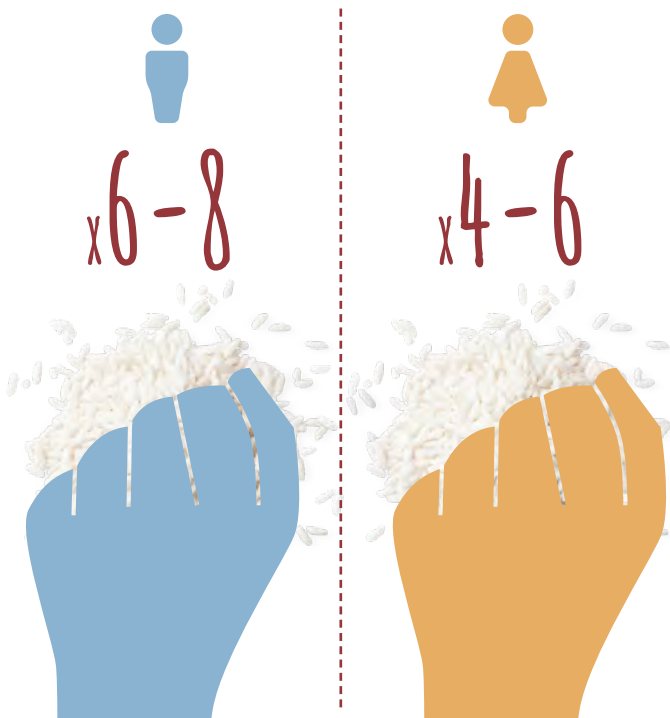


▶ **कार्बोहाइड्रेट:** दैनिक शारीरिक गतिविधि अनुसार महिलाहरूले प्रति दिन लगभग ४-६ भाग र पुरुषहरूले ६-८ भाग लिनुपर्छ।

- तारो, आलु, कुमारा, भात, पास्ता र रोटी जस्ता स्टार्च युक्त कार्बोहाइड्रेट खानेकुराहरूको एक भाग मापन गर्न आफ्नो हातको बन्द मुट्टी सँग तुलना गर्न राम्रो उपाय हो।



उपयोगी सुझाव - यदि तपाईं आफ्नो खानामा एक भन्दा बढी प्रकारको कार्बोहाइड्रेट चाहनुहुन्छ भने, प्रत्येकको मात्रा घटाउनुहोस्, ताकि खानाको मात्रा कुल एक भाग आफ्नो हातको मुट्टीको आकार जति होस्।

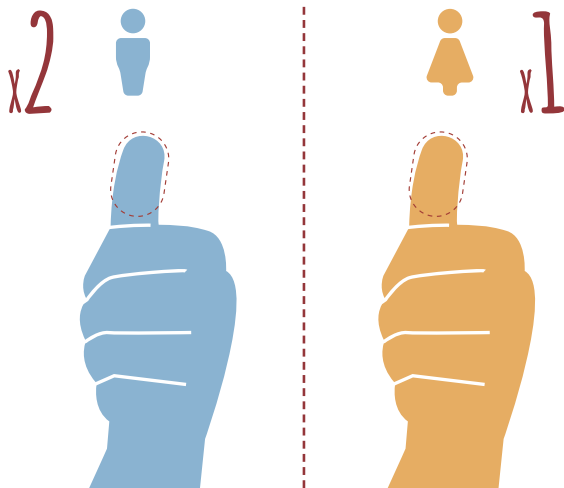
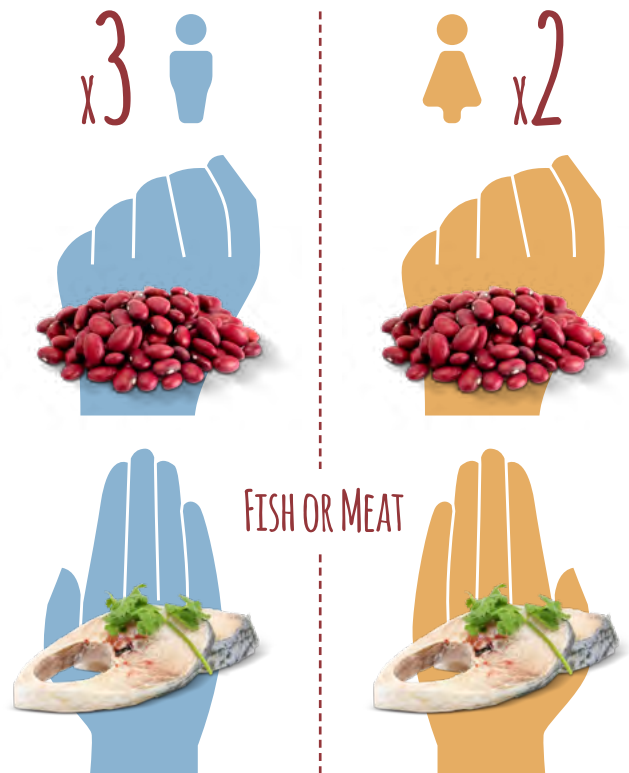


▲ **सिमी, दाल, माछा, अण्डा, मासु, र अन्य प्रोटीनहरू:** महिलाहरूले प्रति दिन २ भाग र पुरुषहरूले प्रति दिन ३ भाग खानुपर्छ।

- दाल: चना, दाल, वा सिमी जस्ता फलफूलहरूको एक भागको लागि आफ्नो हातको बन्द मुट्टी सँग तुलना गर्न राम्रो उपाय हो।
- माछा: माछाको एक भाग (खानमा मासुको सट्टा) तपाईंको हातको पूरे इकाई राम्रो गाइड हो।
- मासु: रातो मासु वा कुखुराको मासु एक भाग मापन गर्न आफ्नो हातको हत्केला राम्रो मार्गदर्शक हो (खानामा माछाको सट्टा)।



सुझाव - मासुको मोटाई तपाईंको हातको हत्केलाको मोटाई जतिकै हुनुपर्छ।



▲ **फ्याट:** महिलाले १ भाग र पुरुषले २ भाग उपभोग गर्नुपर्छ


- मखन, तेल वा घ्यू जस्ता फ्याटको एक भाग मापन गर्न आफ्नो औंठाको आकार जतिलाई मानिन्छ।

▲ **डेरी उत्पादन र डेरीका विकल्पहरू:** महिला र पुरुषहरूले प्रति दिन ३ भाग खानुपर्छ

- १ कप दूध वा यदि तपाईं कडा चीज खाँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो २ वटा औंलाहरूले डेरी उत्पादनहरूको १ भाग प्रतिनिधित्व गर्दछ।



यदि तपाईंले आफ्नो प्लेट अलि खाली भएको महसुस गर्नु हुन्छ भने, यसलाई धेरै तरकारीहरूले भरि सक्नुहुन्छ।



2. स्वस्थ भोजन तयार गर्न सुझावहरू

खाना छनोट गर्दा र तयार गर्दा पोषणको मात्रा कायम राख्नु धेरैका लागि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। आफ्नो पेशागत व्यस्तताका कारण दैनिक खाना पकाउने समय सिमित हुनाले पनि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। भोजनको योजनाहरू परिमार्जन गर्न प्रभावकारी समाधानहरूले शरीरको स्वास्थ्य र पालन पोषणमा राम्रो हेरचाह गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

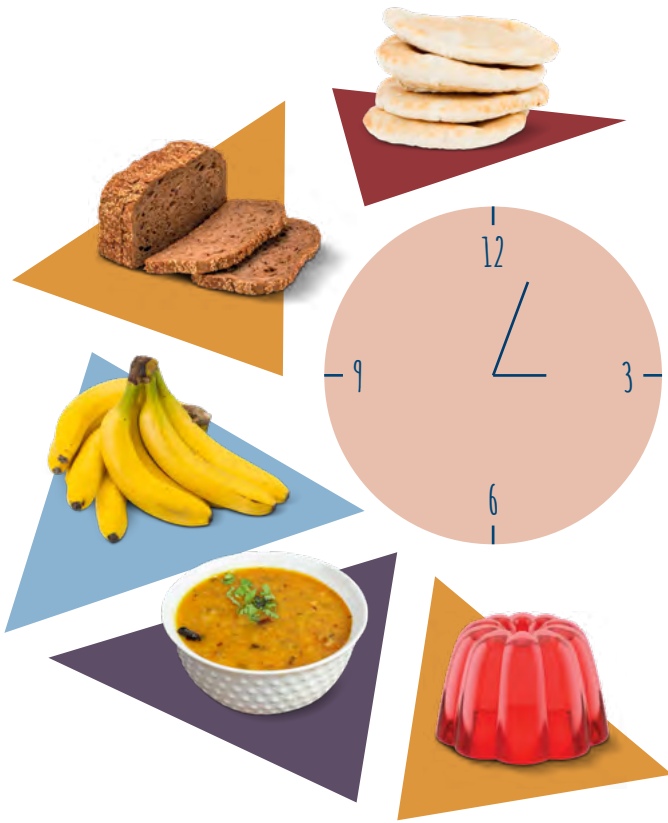
मानिसलाई स्वस्थ तौल कायम राख्न खानाबाट विभिन्न मात्रामा उर्जा (वा क्यालोरी) चाहिन्छ। मानिसलाई चाहिने उर्जा र क्यालोरी शारीरिक क्रियाकलाप लगायत धेरै कारकहरूमा निर्भर गर्दछ। **जब हामीले खपत गर्ने भन्दा बढी क्यालोरी खान्छौं र पिउँछौं तब हाम्रो शरीरले अतिरिक्त क्यालोरीलाई बोसोको रूपमा भण्डार गर्छ।**

यदि यो जारी रह्यो भने, हाम्रो वजन बढ्नेछ र हाम्रो स्वास्थ्यलाई अन्य तरिकाबाट जोखिममा पार्न सक्छ।

खाना पकाउने प्रक्रियाले पनि खानामा क्यालोरीको संख्या बढाउन सक्छ। खानापकाउँदा वा छनोट गर्दा ध्यान राख्नु पर्ने केहि सुझावहरू:

- ▲ **आफूले खाने कुरामा विविधता ल्याउन नबिर्सनुहोस्**
- ▲ तपाईंको उमेर र स्वास्थ्य अवस्थालाई अनुकूल हुने गरी खाद्य चक्रमा समावेश भएको विभिन्न समूहहरूबाट खानेकुराहरू खानुहोस्। स्वास्थ्य चिकित्सक वा पोषण विशेषज्ञहरूसँग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।





थोरै मात्रामा दिनको धेरै पटक खाने गर्नुहोस्

थोरै मात्रामा दिनको धेरै पटक खाने गर्नुहोस् : नियमित तालिकामा थोरै मात्रामा खाना खाने प्रयास गर्नुहोस्।

- यदि सम्भव छ भने, प्रति दिन ३ देखि ४ घण्टाको अन्तरालमा ५ देखि ६ पटक खाना खाने प्रयास गर्नुहोस्।
- २ पटक मुख्य भोजन खानु बीचमा १ पटक थोरै वा हल्का खाना वा खाजा खाने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ
- नियमित खाने समयहरू कायम राख्नुहोस्: प्रत्येक दिन एउटै समयमा खाने प्रयास गर्नुहोस्
- काम वा स्कूल जानु अघि तपाईंले उठेपछि खाएको दिनको पहिलो खाना, काम, स्कूल र दैनिक गतिविधि भरि तपाईंको ऊर्जाको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ,
- रातमा सुत्न अघि भारी वा धेरै मात्रामा खानेकुरा नखानुहोस्

खाना पकाउँदा यी कुराहरु विचार गर्नुहोस्:

यसरी बोसोको उपभोग घटाउन सकिन्छ:

- आफ्नो भाँडामा उच्च बोसो युक्त सस/ड्रेसिङ (जस्तै: मेयोनेज, केचप, सलाद ड्रेसिङ) नथप्नुहोस्।
- स्वाद बढाउने क्यूब र स्टक (तरकारी, कुखुरा, बिफको स्टक, इत्यादि) प्रयोग नगर्नुहोस् किनभने यी सामग्रीहरूमा बोसो, नुन र चिनीको मात्रा उच्च हुन्छ।
- दुबला मासु र दुबला मासुको टुक्रा छनोट गर्नुहोस्।
- मासुमा भएको बोसो फाल्नुहोस् र कुखुराको मासुको छाला काटेर फाल्नुहोस्।
- खाना पकाउँदा, तेलमा तार्नुको सट्टा खानालाई बफाएर, उमालेर वा ग्रिल गर्ने प्रयास गर्नुहोस्
- नन-स्टिक प्यान र एयर फ्राइजरहरू प्रयोग गर्नुहोस्, किनकि यस्ता भाडामा पकाउँदा कम वा बिना तेल प्रयोग गरेर पकाउन सकिन्छ।

X



✓





सीमित मात्रामा मात्र नुन लिनुहोस्:

- दिनमा ६ ग्राम सम्म नुन प्रयोग गर्नुहोस् जुन लगभग एक चम्चा हुन्छ। हामीले खाने अधिकांश नुन, रोटी, बिहानको खाजा, तयार खाना, प्रशोधित मासु: चीजजस्ता दैनिक खानेकुराहरूमा पाउनसक्छौं।

तपाईंले यी तरिकाहरूबाट नुन खान कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- नुनको सट्टा कालो मरिच, जडिबुटी र मसलाले तपाईंको मनपर्ने परिकारमा स्वाद थप्न सक्नु हुन्छ।
- खाना पकाउँदा र खाना बनाउँदा नुन र उच्च-सोडियम मसलाहरू, जस्तै सोया सस, फिश सस र बोइलोनको मात्रा सीमित गर्नुहोस्।
- टेबुलमा नुन वा उच्च-सोडियम सस नराख्नु
- प्रशोधित मासु जस्तै ससेज, बेकन, क्युर्ड मीट र प्रशोधित मासु उत्पादनहरू खान कम गर्नुहोस्।

तपाईंले यी तरिकाहरूबाट चिनीको सेवन कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- अत्यधिक चिनीको सेवनले दाँत कुहिने र अस्वस्थ तरिकाले तौल बढ्ने जोखिम हुन्छ, जसले मोटोपना निम्त्याउन सक्छ। थप चिनीको सेवन कम गर्नले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम पनि कम गर्छ, जस्तै मुटु रोग, स्ट्रोक, मृगौला समस्याहरू, मधुमेह।



तपाईंले यी तरिकाहरूबाट चिनीको सेवन कम गर्न सक्नुहुन्छ:

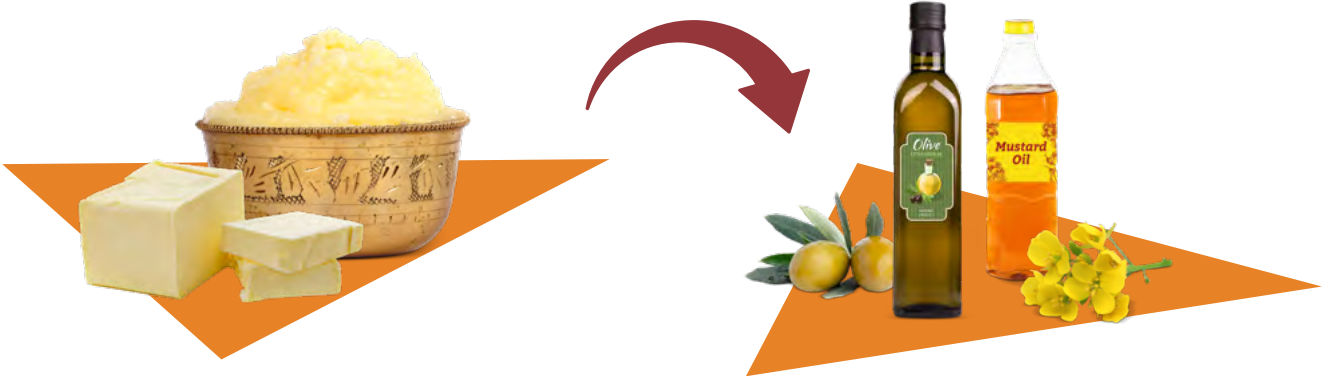
- उच्च मात्रामा चिनी भएको खानेकुरा र पेय पदार्थहरू सीमित मात्रामा खानुहोस्, जस्तै चिनीयुक्त खाजा, क्यान्डी, र गुलियो पेय पदार्थहरू (यसमा सफ्ट ड्रिंक, फलफूल वा तरकारीको जुस र पेय पदार्थ, तरल र पाउडर कन्सनटेसन, स्वादयुक्त पानी, ऊर्जा दिने पेय पदार्थ, तयार चिया र कफी, स्वादयुक्त दुधको पेय र कन्डेन्सड मिल्क) समावेश छन्।
- ताजा फलफूल र काँचो सागसब्जीलाई खाजाको रूपमा गुलियो पदार्थको सट्टा खान सकिन्छ।
- खाना पकाउँदा, खनिज पदार्थ युक्त खाना सँग चिया/दूध/कफी नपिउनुहोस्; यस्तो गर्दा शरीरमा खनिज को शोषण कम गर्न सक्छ।
- खानामा **जडिबुटी र मसलाहरू** प्रयोग गर्नुहोस्
- उदाहरणहरू: आमचूर, तुलसी, तेजपात, अलैंची, खुर्सानी, लौंग, दालचीनी, धनिया, करी पात, अदुवा, जिनसेड, काफिर लाइम पात, लेमनग्रास मसाला, पुदिना, अजमोद, कालो मरिच, स्क्यालियन, स्टार एनिस, बेसार, वसाबी

आपनि यखन रान्ना करछेन स्वास्थकर अदलबदल

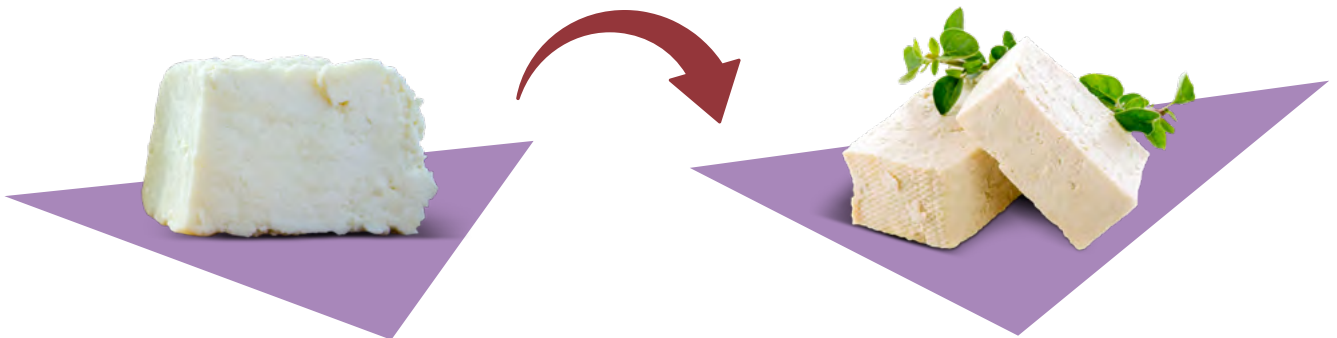
खाना पकाउँदा स्वस्थ विकल्पहरू

कतिपय खानेकुराहरूको स्वस्थ विकल्पहरू पनि छन्। जस्तै:

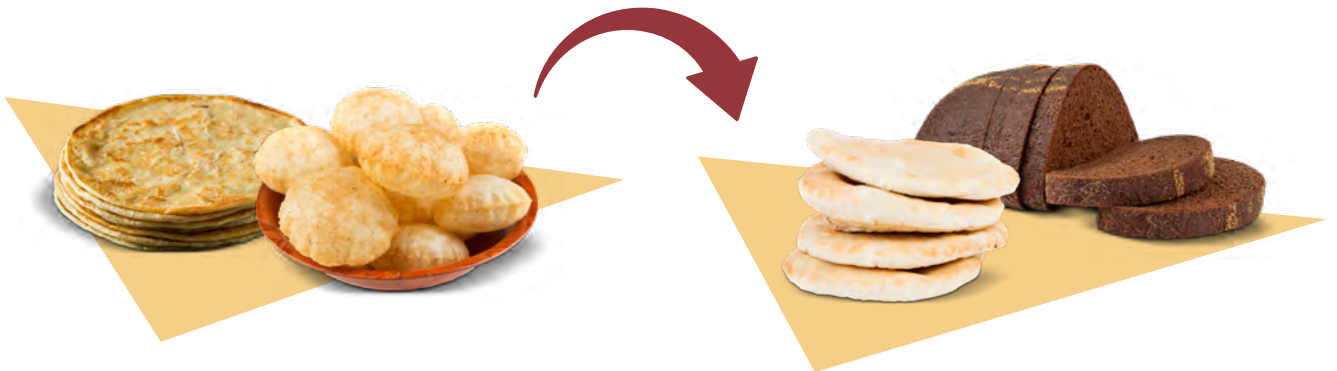
- ... मखन, घिउ वा नरिवलको तेलको विकल्पमा, मध्यम मात्रामा सूर्यमुखी तेल, तोरीको तेल, रेपसीड तेल, वा जैतूनको तेल प्रयोग गर्नुहोस, किनकि पशुमा आधारित तेल भन्दा बोटविरुवामा आधारित तेल स्वस्थ हुन्छ।
- जैतूनको तेल डिप फ्राइको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन किनकि तापक्रम वृद्धिले यसको गुणहरू परिमार्जन गर्ने जोखिम हुन्छ, तर तपाईंको खाना तयार गर्ने अन्तिम चरणमा काँचो जैतूनको तेल (जस्तै नपकाएको / नताएको) प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ।



- ... टोफुको विकल्पमा पनीर



- ... पराठा वा पुरी को विकल्पमा चपाटि, ब्राउन ब्रेड वा पिट्टा रोटी खानुहोस्



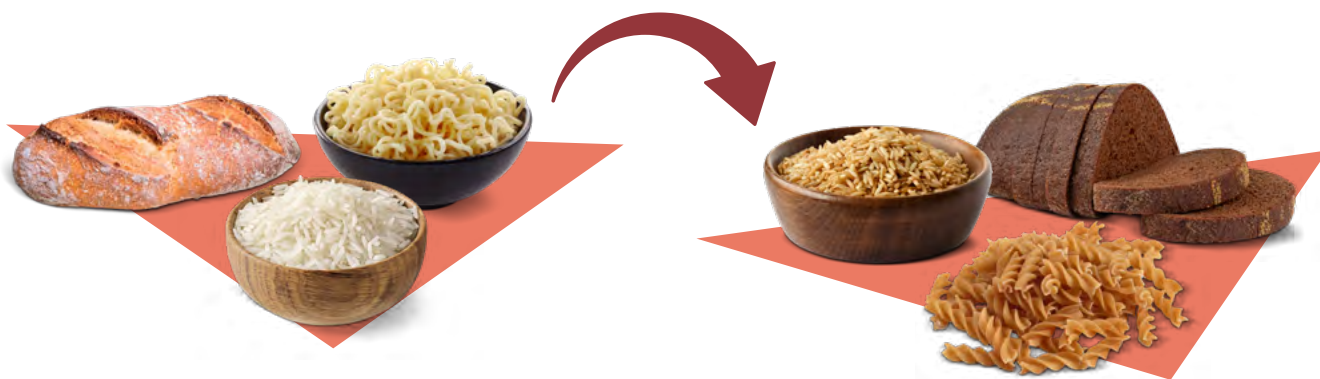
- ... थप चिनीयुक्त खाजा, हलुवा, मिठाई को विकल्पमा ताजा फलफूल, नुन बिनाको नट्स, स्याउको चिप्स वा घरमा चिनी बिना पकाइएको खाना खानुहोस्



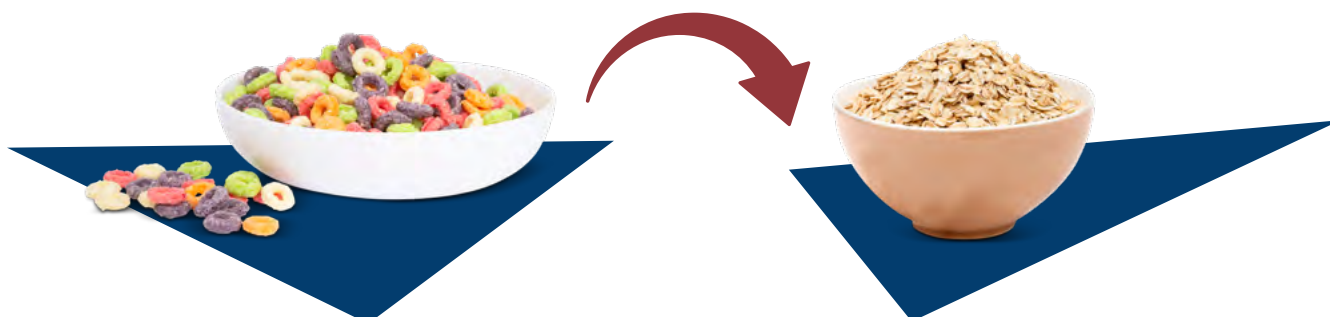
- ... नुनको विकल्पमा जडिबुटी, मसला, अदुवा, खुर्सानी र सिट्रसको रस, लसुन, धनिया वा तेज पातहरु प्रयोग गर्नुहोस्



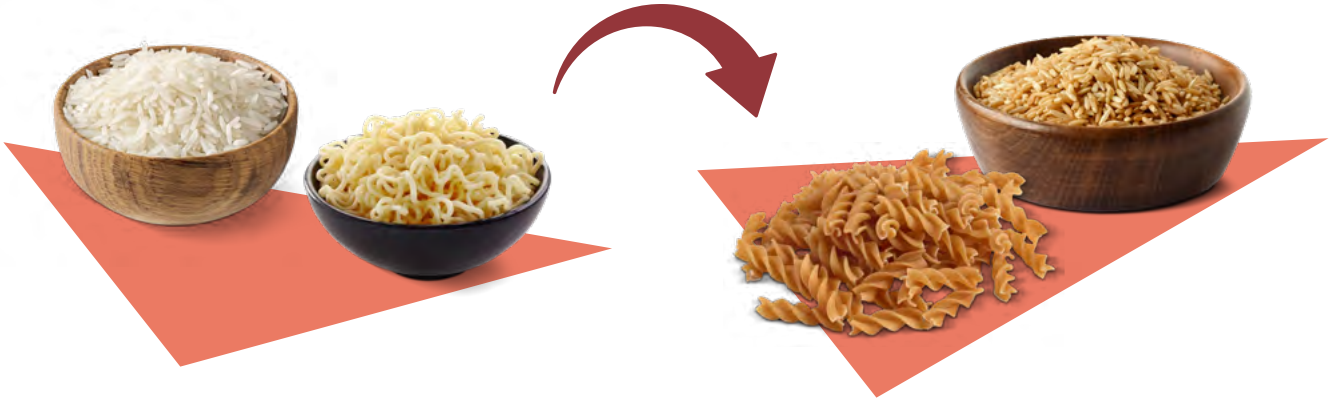
- ... सेतो चामल, पास्ता र ब्राउन ब्रेडको विकल्पमा ब्राउन राइस, ब्राउन पास्ता र ब्राउन ब्रेड खानुहोस्



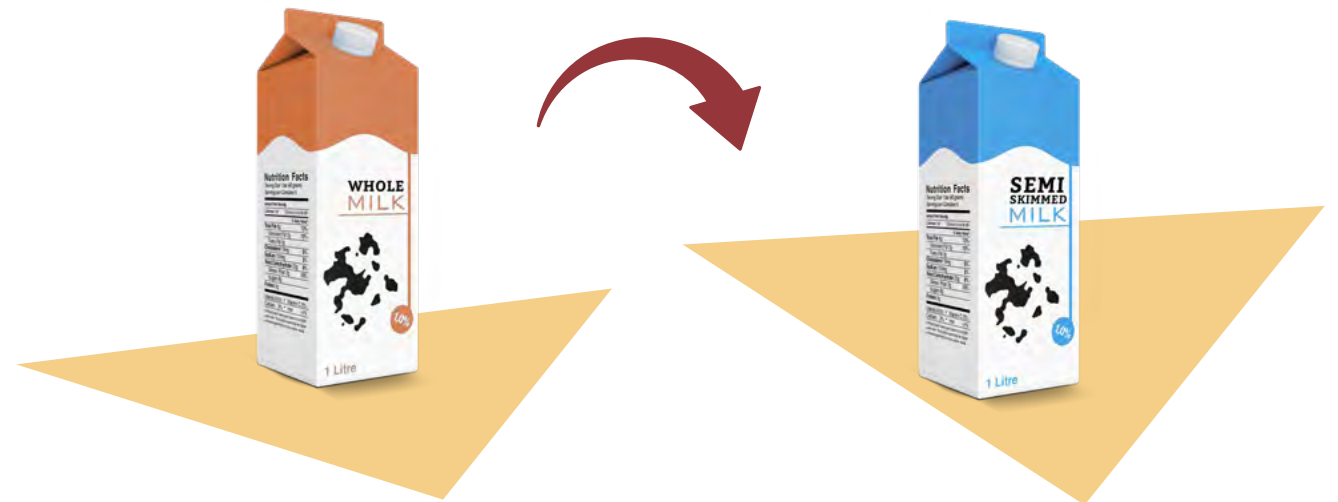
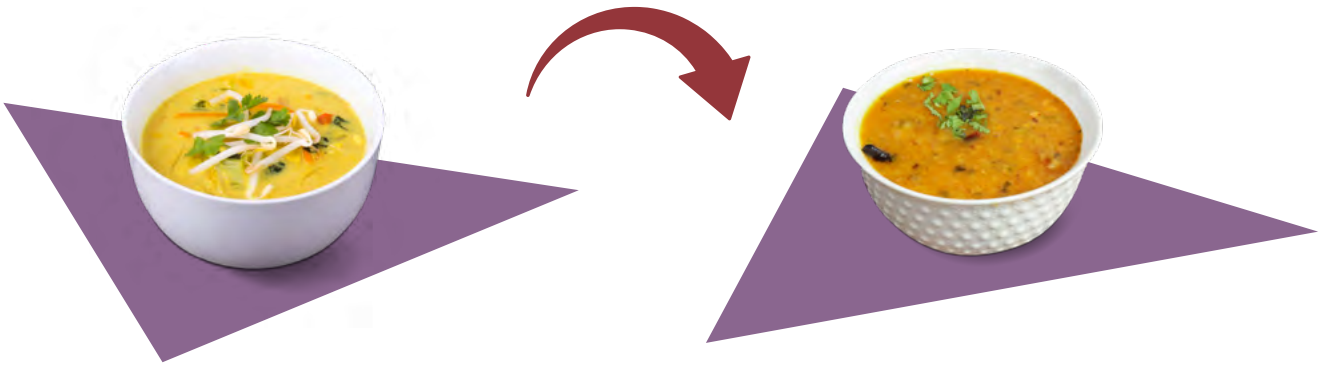
- ... थप चिनी भएको सिरियाल्सको विकल्पमा ओटमिल खानुहोस्



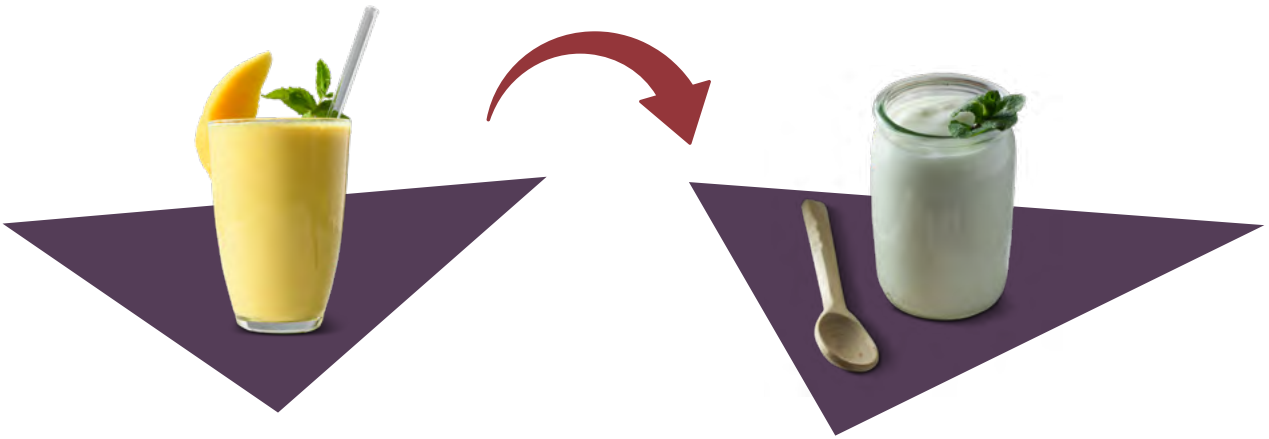
- ... भात र पास्ता मध्यम मात्रामा खानुपर्छ। यी खानाहरुको विकल्पमा ब्राउन होलग्रेन खाने प्रयास गर्नुहोस्



- दाल को सट्टा करी खानुहोस्



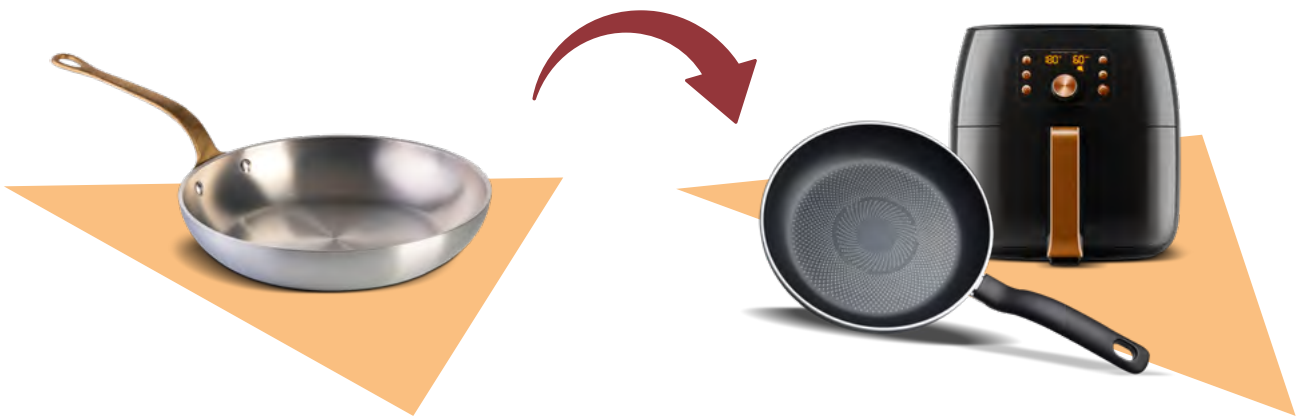
- चिनी युक्त लस्सीको सट्टा चिनी बिनाको दही र पानीले बनाइएको छास खानु सक्नुहुन्छ



- शरीरमा आइरनको अवशोषण कम नगराउन खाना सँग दूध, चिया र कफी नखानुहोस्



- फ्राइंग प्यानको विकल्पमा नन-स्टिकी प्यान वा एअर फ्रायर प्रयोग गर्नुहोस्



खाजा छनोट गर्दा...

- थप चिनी वा नुन बिनाको नट्स, प्राकृतिक दही, ओटमिल, ताजा फल, ताजा तरकारी जस्तै गाजर, रोटी सँग ताजा चीज वा कटेज चीज स्वस्थ खाजा को उदाहरण हो।
- तारेको खाना र थप चिनी वा नुनयुक्त खानाहरू नखानुहोस्। नुन, फ्याट, बोसो र चिनीको मात्रा बढी भएका खानेकुराहरू जस्तै क्रिम, चकलेट, दालमोड, चिप्स,

बिहानको खाजा / बिहानको नास्ता

बिहानको खाजा दिनको सबभैन्दा महत्वपूर्ण भोजन हो जसबाट मानिसको दिनको पोषण सुरु हुन्छ। दिनको यो पहिलो भोजन, परम्परा, संस्कृति, स्थान, समय र मानिसहरूको स्वभावको आधारमा विश्वव्यापी रूपमा भिन्न हुन्छन्। त्यसकारण, व्यक्तिको जिब्रोलाई सन्तुष्ट पार्न प्रयोग गरिने खाना बनाउने सामग्रीहरूको मिश्रण हुन्छ जसले दिनभरी उनीहरूको उर्जा बढाउँदछ।

साथै, विश्वभर मानिसको खानपानमा तीव्र परिवर्तन आइरहेको छ। यो पनि एक व्यक्तिको पेशागत तालिका र दिन वा रातमा शरीरको पोषण आवश्यकताहरू अनुरूप बढी उर्जा खपत हुने समयमा निर्भर हुन्छ।

बिस्कुट, बर्फी, पेंडा, पेस्ट्री, आइसक्रिम, कुल्फी, केक र पुडिङहरू विरलै वा थोरै मात्रामा खानुपर्छ किनभने यी खानाहरूले फ्याट र चिनीको रूपमा ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

खाजाहरू तयार गर्दा, भाडाबाट सिधै खानुको सट्टा खाजा/हल्का खाना गरेर अलग-अलग भाग लगाउने गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



दक्षिण एसियाली देश र चीनका धेरै मानिसले आफ्नो दिनको सरुवात चियाबाट गर्छन्। चिया दैनिक दिनचर्याको मुख्य भाग हो, र यो खानपान सम्बन्धित एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक पक्ष पनि हो। चिया विभिन्न तरिकामा तयार गर्न सकिन्छ, तर यसलाई सामान्यतया दूधमा मिसाइन्छ र केहि मानिसहरू अदुवा, कालो मरिच जस्ता मसलाहरू थप्न मन पराउँछन् र चिनी पनि थप्न सक्छन्। चिया विभिन्न प्रयोजनका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ अर्थात् स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न।

मानिसहरूले बिहानको खाजामा खानेकुराहरू उनीहरू आएका ठाँउ, त्यहाँ उपलब्ध खानेकुरा र उनीहरूका व्यक्तिगत खानपानको आधारमा भिन्न हुन्छ। दिनको यो पहिलो खाजामा भात, सब्जी (पकाएको खाना) र तेलमा वा बिना तेलमा तावामा पकाइएको गहुँको रोटी, तेलमा तारेको अण्डा, तरकारी वा केही मांसाहारी खानाहरू समावेश हुन सक्छ। कुनै ठाँउहरूमा मानिसहरू भरिएको काउली, उसिनेको आलु, मुला वा अन्य तरकारीले भरेको आँटाको परठा वा डोसा र इडली पनि खान्छन्।

सामान्यतया, चिनियाँहरूले बिहान भात, अण्डा र तरकारीहरू पनि खान्छन्। केहि मानिसहरूले बफाएको स्वादिष्ट खानेकुराहरू पनि खान सक्छन्, उदाहरणका लागि झिङ्गेमाछाको डमप्लिंग, कुखराको खुट्टा र भिन्न मासुसहितको बफाएको रोटी। उत्तरी चिनका केही मानिसहरू पास्ता वा विभिन्न प्रकारको रोटी खाने गर्छन्, चीनका केही ठाँउहरूमा मानिसहरूले बिहान तातो पास्ता खाने गर्छन्।

प्रवासी प्रक्रियाले दैनिक दिनचर्यामा परिवर्तन ल्याउँछ र प्रायः मानिसहरूसँग बिहान पकाउनको लागि त्यति समय हुँदैन। त्यसकारण उनीहरूले थप पोर्चुगिस वा युरोपेली नास्ता खान सक्छन्। जस्तै : दूध र सिरियाल्स, बटर, ह्याम, चिज र ब्रेड र गलांओ (दूध र कफी)। किन्डरगार्डेन र स्कुलमा पनि बालबालिकाहरूका लागि पोर्चुगिस / दक्षिण-युरोपेली खाजाहरू समावेश हुन्छन्।

त्यसैले कहिलेकाहीँ बिहान "हल्का" खानालाई प्राथमिकता दिइएको संकेत गर्छ। जस्तै: चिया वा फलफूल, नट्स, जसु, दधु, सिरियाल्स वा गहुँको रोटी जस्ता स्वस्थ विकल्पहरू सहितको हल्का नुनिलो खाजा। युवाहरूले चियाको सट्टा ताजा जसु पिउने गरेको देख्न सकिन्छ। कतिपय मानिसहरूले फलफूलका साथ विभिन्न प्रकारका नट्स सहित फाइबरयुक्त अनाज भएको दधु वा दही मन पराउँछन् बिस्कुट, रोटी, टोस्ट, डोनट्स, इत्यादिसँग चिया पिउन र कहिलेकाहीँ इन्सट्यान्ट कफीको साथ चिया लिन सक्छन्।





3. खानाको लागि किनमेल गर्दा पैसा बचत गर्नुहोस्

कहिलेकाहीं, कम आयआर्जन भएका घरपरिवारहरूका निमित्त खाद्यान्नको मूल्य पौष्टिक आहारको लागि बाधक बन्नसक्छ, किनकि तरकारी, फलफूल र दुग्ध उत्पादनहरू निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा विशेष रूपमा महँगो हुन सक्छन्, जबकि अन्नहरू तुलनात्मक रूपमा सस्तो हुन सक्छन्। मासिक आम्दानीले खानपिनमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ, जसको कारण कम आम्दानी भएका मानिसहरूले आफ्नो खाना छनोटमा सम्झौता गर्नुपर्ने महसुस गर्न सक्छन्। निवासको नयाँ क्षेत्रमा उपलब्ध खानाहरु र विभिन्न सामग्रीहरूको मुल्यको ज्ञानले स्वस्थ पोषणको लागि परिवारको आहारलाई कसरी समायोजन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।

यसबाहेक, स्वस्थ विकल्पहरू छनौट गर्दा अत्याधिक पैसा खर्च गर्नुपर्ने आवश्यक पर्दैन। यहाँ खाना खरिद गर्दा पैसा कसरी बचत गर्ने बारे केही सुझावहरू छन्:

सुपरमार्केटमा विशेष छुट ("डिस्काउन्ट") जाँच गर्नुहोस्:

- तर, ती विशेष छुटहरूलाई आफ्नै लेबल ब्रान्डहरूसँग तुलना गर्नुहोस् जुन अझै सस्तो हुन सक्छ र उत्पादनको गुणस्तर कायम राख्न सक्छ
- खानाहरुको म्याद वा "प्रयोग गरिने" मिति जाँच गर्नुहोस्
- किलोग्राममा मूल्य तुलना गर्नुहोस्

कहिलेकाहीं नराम्रा देखिने फलफूल र तरकारीहरू सस्तो हुन सक्छन् र समान मात्रा र प्रकारका पौष्टिक तत्वहरू प्रदान गर्छन्।

- आफु र आफ्नो घरपरिवारको भोजनको पूर्व योजना बनाउनुहोस् (नास्ता सहित)
- किनमेलको सूची बनाउनुहोस् र तपाईंको सूचीमा रहेका सामानहरु मात्र खरिद गर्नुहोस्
- पोर्चुगलमा वर्षको विभिन्न समयमा उब्जाउने मौसमी फलफूल वा तरकारीहरू छनौट गर्नुहोस्

सुपरमार्केट र बजारहरूमा उपलब्ध तरकारी र फलफूलहरू सामान्यतया वर्षको विभिन्न मौसमहरूमा भिन्न हुन्छन्।



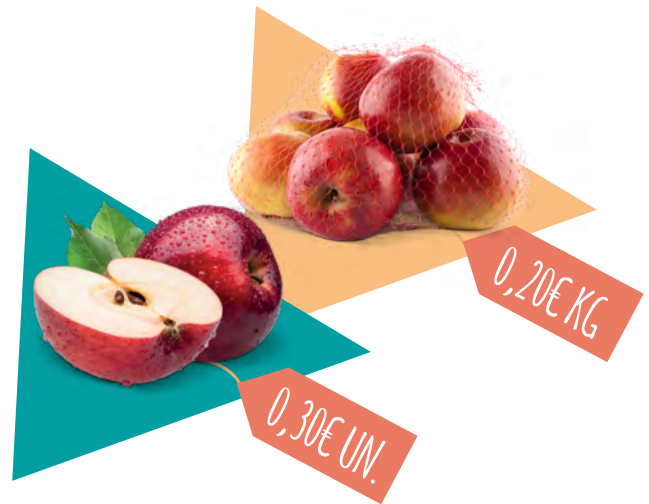
आजकल हामी लगभग कुनै पनि प्रकारका फलहरू वर्षभरि फेला पार्न सक्छौं, तर कुनै विशेष मौसममा उत्पादन हुने फल सस्तो र सजिलै पाउन सकिन्छ, र कतिपय अवस्थामा प्राकृतिक तरिकाले उत्पादन र भण्डार गरेको अवस्थामा यो स्वस्थ पनि हुन्छ। तलको तालिकामा तपाईंले पोर्चुगलमा मौसमी फलका केही उदाहरणहरू पाउन सक्नुहुन्छ।

जनवरी	जाडो मौसम	स्याउ, नाशपाती, ट्याङ्जेरिन, क्लेमेन्टाइन, सुन्तला, किवी, भुँइ कटहर, अंगूर, पपीता, लिची, आँप	
फेब्रुअरी			
मार्च	वसन्त ऋतु	माथिका सबै + स्ट्रबेरी	
अप्रिल		माथिका सबै + काक्रा	
मे		आरु, आरुबखडा, लिची, लोक्काटस	
जुन		मेवा, काकी, चेरी, खरबूजा, तरबूजा, नेभारा, लिची, आँप, ज्याकफ्रुट	
जुलाई	गर्मी मौसम	सरिफा	गोलभेडा र केरा
अगस्ट			
सेप्टेम्बर	शरद ऋतु	काकी, अनार, अंगूर	
अक्टोबर		माथिका सबै + सुन्तला, काकी र कटुस	
नोभेम्बर		सुन्तला र कटुस	
डिसेम्बर		स्याउ, नाशपाती, ट्याङ्जेरिन, क्लेमेन्टाइन, सुन्तला, किवी, भुँइ कटहर, अंगूर, पपीता, लिची, आँप सुन्तला र कटुस	

यदि तपाईंसँग खाना भण्डार गर्ने साधन छ भने, तपाईंले ठूलो मात्रामा खाद्यान्न किन्न सक्नुहुन्छ, जसमा कहिलेकाहीँ खानेकुराहरूको (मात्राको आधारमा) मुल्यमा विशेष छुट पनि पाउन सकिन्छ।



प्याकेटमा भएको मूल्यसँग प्रति मात्राको मूल्य, र प्रति किलोग्राम मूल्यसँग मात्रा तुलना गर्नुहोस्। पछिल्लो तरिका अनुकूल हुन सक्छ, तर सधैं खानाको म्याद वा "प्रयोग गरिने" मिति जाँच गर्नुहोस्।



X

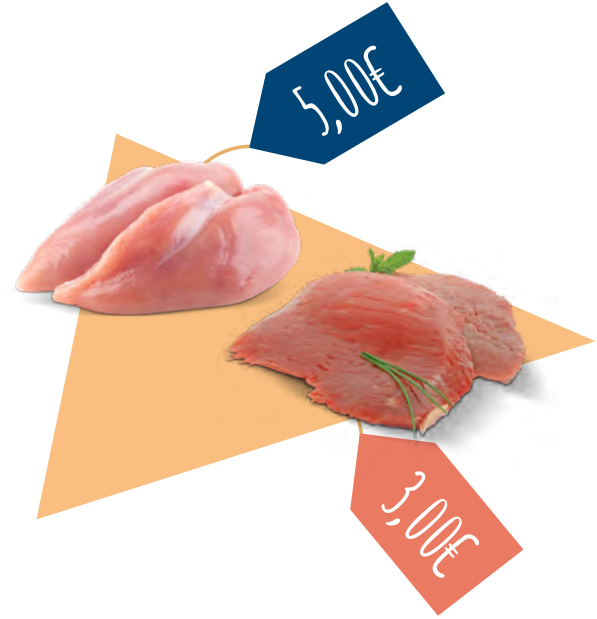


प्रशोधित वा तयार खाना नखानुहोस्। यी खानाहरूमा प्याटको मात्रा उच्च हुन्छ, थप नुन र चिनी पनि हुन्छ। घरको खानालाई प्राथमिकता दिनुहोस् (जुन तपाईं काममा पनि लग्न सक्नुहुन्छ)।



✓

माछा र मासुको मूल्य जनावरको प्रकार र मासु कटाइ अनुसार फरक हुन सक्छ - तपाईंले मूल्यहरू तुलना गर्न सक्नुहुन्छ



फ्रोजन माछा ताजा माछा भन्दा सस्तो हुन सक्छ र समान पोषण मूल्य र उत्पादन गुणस्तर कायम राख्छ

काटेको मासुको सट्टा पूरै किन्न सस्तो हुन सक्छ, उदाहरणका लागि, कुखुराको पखेटाको सट्टा पूरै कुखुरा वा माछाको टुक्राको सट्टा पूरै माछा, र रहेको मासु फ्रिजमा राख्दा त्यसको पोषण मूल्यमा फरक आउँदैन।



पोर्चुगलमा धाराको पानी पिउन सुरक्षित छ - त्यहाँ सामान्यतया बोटलको पानी किन्नु पर्दैन



यदि तपाईंसँग खाना किन्न पर्याप्त पैसा छैन भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्र/आफ्नो निवास क्षेत्रको स्वास्थ्य इकाई, सान्ता काजा दा मिसेरिकोरदिया लिस्बोआ वा आफ्नो स्थानीय प्रशासन (Junta de Freguesia) बाट सामाजिक कार्यकर्तासँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।





स्वास्थ्य के हो?
what.health
diversITy

Funding Support:

