

सही खायें

दी एकाडमी ऑफ़ नूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, और स्वास्थ्य के सुझाव।



भविष्य के लिये ऊर्जा

आपकी उम्र या गतिविधि का स्तर कोई भी हो, भोजन और पेय के स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों का चुनाव करने से आपके शरीर को आज के साथ साथ भविष्य के लिये भी ऊर्जा मिलेगी।

साथ ही, समय के साथ स्वास्थ्यवर्धक खाने के फायदे बढ़ते जा सकते हैं।



भविष्य के लिये ऊर्जा संचित करने के तरीके

पर्यावरण को ध्यान में रखकर खायें

जहाँ तक संभव हो, मौसमी और स्थानीय खान पान की चीजें खरीदना न केवल हमारी पृथ्वी के लिए लाभकारी है बल्कि खाने के मूल्य को भी कम करने में सहायक होता है।

अधिक पौधा-आधारित भोजन और नाश्ते का आनंद लेना भी एक अन्य विकल्प है।

अधिक मांस रहित भोजन आजमाएं या व्यंजनों में कुछ या सभी मांस को पौधों पर आधारित (प्लांट बेस्ड) प्रोटीन के साथ बदलें।

किसी पंजीकृत आहार और पोषण विशेषज्ञ (आरडीएन) का परामर्श लें।

अच्छा पोषण हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, और स्वास्थ्यवर्धक तरीके से खाने के कई तरीके हैं।

साथ ही, कोई भी एक भोजन या खाद्य समूह अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान नहीं करता है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि कौन से विकल्प आपके लिये सबसे अच्छे हैं ताकि एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या आपके जीवन का एक तरीका बन जाये

अपने डॉक्टर से आरडीएन के रेफरल के लिये पूछें और एक आरडीएन खोजें जो आपकी अनूठी जरूरतों में माहिर हो।

पोषित रहें और पैसे बचायें

जब भोजन और अन्य वस्तुओं की कीमतें बढ़ती हैं, तो हो सकता है स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ खरीदना प्राथमिकता जैसा महसूस न हो।

फिर भी, कई स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ संतुष्टि देते हैं, इनका मूल्य कम होता है और कुछ दीर्घकालीन बीमारियां विकसित होने की संभावनाओं को प्रबंधित करने या कम करने में मदद करते हैं।

खरीदारी करने से पहले थोड़ी सी योजना बनाकर आप ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन कर सकते हैं जो किफ़ायती, संतोषजनक और अधिक मात्रा में पोषण से भरपूर हों।

सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खायें

फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ और डेयरी सभी हमारे शरीर को ऊर्जा देने में भूमिका निभाते हैं।

विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थों का चयन करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि अलग-अलग खाद्य पदार्थ द्वारा प्रदान किये जाने वाले पोषक तत्व अलग-अलग हो सकते हैं।

जीवन के प्रत्येक चरण में आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिये प्रत्येक खाद्य समूह की MyPlate दैनिक अनुशंसाओं का पालन करें।

ताज़े, फ़ोजन, डिब्बाबंद और सूखे समेत विभिन्न रूपों में खाद्य पदार्थ खायें

घर में स्वादिष्ट व्यंजन बनायें

अपने खाने की दिनचर्या में विविधता बढ़ाने के लिए, दुनिया भर के नए स्वादों और खाद्य पदार्थों को आजमाएं।

स्वास्थ्यप्रद खाने और पैसे बचाने का एक और तरीका खाना पकाने और भोजन तैयार करने के कौशल सीखना है।

इससे आपको बचे हुये भोजन को फेंकने के बजाय उसके उपयोग करने के रचनात्मक तरीके खोजने में मदद मिल सकती है।

इस सब को एक साथ रखना

किसी भी उम्र में अपनी ज़रूरत के पोषक तत्वों को प्राप्त करते हुए अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों को शामिल करने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है।

हमारे द्वारा चुने गये खाद्य और पेय पदार्थ विभिन्न कारणों से प्रभावित हो सकते हैं, जैसे कि स्वाद, मूल्य, संस्कृति, सुविधा और खाना पकाने का कौशल।

अपने स्वास्थ्य संबंधी लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद के लिये, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ से सलाह लें।

RDNs पोषण विशेषज्ञ होते हैं और आपको **भविष्य के लिये ऊर्जा** प्रदान करने में मदद करने के लिए व्यक्तिगत पोषण सलाह प्रदान कर सकते हैं।

अपने क्षेत्र में एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, eatright.org पर जायें

Academy of Nutrition and Dietetics

एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स दुनिया में खाद्य और पोषण पेशेवरों का सबसे बड़ा संगठन है। एकेडमी अनुसंधान, शिक्षा और वकालत के माध्यम से स्वास्थ्य में सुधार और आहार विज्ञान के पेशे को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।:

एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स के स्टाफ के रजिस्टर्ड आहार और पोषण विशेषज्ञ द्वारा लिखित

स्रोत: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov and MyPlate.gov

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस हैंडआउट के पुनरुत्पादन की अनुमति है।
बिक्री उद्देश्यों के लिए पुनरुत्पादन अधिकृत नहीं है।