

## फाईबर के बारे में तथ्य प्राप्त करें Getting the Facts on Fibre

### फाईबर निम्न में मिलते हैं:

- फल तथा सब्जियां
- साबुत अनाज
- गिरियां, बीज
- राजमा, छोले तथा दालों जैसी फलियां



फाईबर 2 प्रकार के होते हैं – घुलनशील तथा अघुलनशील। फाईबर वाले अधिकतर खाद्य पदार्थों में दोनों प्रकार के फाईबर होते हैं। घुलनशील फाईबर पानी तथा कॉलेस्ट्रॉल सोख लेते हैं जिससे नर्म मल बनता है, अघुलनशील फाईबर मल को बड़ा बनाता है और अंतड़ियों को साफ करता है।

### फाईबर निम्न में सहायता करता है:

- ✓ कॉलेस्ट्रॉल तथा हृदय रोग के जोखिम को कम करना
- ✓ ब्लड शूगर के स्तरों को काबू करना और डायबिटीज़ के जोखिम को कम करना
- ✓ हमारी आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को स्वस्थ रखना
- ✓ हमारे मल त्याग को नियमित रखना तथा कब्जी न होने देना
- ✓ कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम करना
- ✓ 'चिड़चिड़ी आंत सिंड्रोम' (I.B.S.) को काबू करना
- ✓ अधिक समय के लिए आपको पेट भरा महसूस होना
- ✓ स्वस्थ शरीर वजन बना कर रखना

### लेबल पढ़ना:

'पौष्टिक तत्वों संबंधी तथ्य सारिका' देखकर सबसे अधिक फाईबर वाले खाद्य पदार्थों का पता लगाएं। अनाज के उत्पादों के हर परोसे में 4 ग्राम या इससे अधिक फाईबर का लक्ष्य बनाएं।

### अपने खाने में फाईबर कैसे बढ़ाएं

- लंच तथा डिनर के लिए अपनी आधी प्लेट सब्जियों और कुछ फलों से भरें। जहां तक संभव हो दोनों को छिलके समेत खाएं। फलों के रस से बचें।
- हर खाने में साबुत अनाज को शामिल करें। साबुत अनाज के उदाहरण:
  - किनोआ
  - साबुत अनाज वाला पास्ता
  - ओटमील तथा साबुत अनाज वाले नाश्ते के सिरीयल
  - साबुत अनाज वाले ब्रेड तथा क्रैकर
- सलाद, सूप तथा स्ट्रिचू में बीन्स तथा दालें डालें।
- नमक-रहित गिरियां तथा बीज का स्नैक लें, या उन्हें अपने नाश्ते या सलाद में डालें।
- बेक करते समय कुछ मैदे या सारे मैदे के स्थान पर साबुत गेहूं के आटे का या साबुत अनाज के आटे का प्रयोग करें।



**नोट:** 'मल्टीग्रेन' का अर्थ खाद्य पदार्थ में फाईबर की उच्च मात्रा नहीं है। सूची में देखिए कि शब्द 'साबुत अनाज' का प्रयोग किया गया है या नहीं।

### अधिक फाईबर के उपयोग संबंधी सलाह

- अपने भोजन में फाईबर की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएं ताकि गैस बनने या पेट फूलने से बच सकें।
- अधिक फाईबर खाने के साथ साथ तरल पदार्थों का सेवन भी बढ़ाएं। इसमें से अधिकतर सादा पानी होना चाहिए।

### कितनी मात्रा उचित है?

वयस्कों को 30 ग्राम या अधिक फाईबर प्रतिदिन या 10 ग्राम प्रति भोजन फाईबर लेना चाहिए।

1 कप = 250mL  
1 बड़ा चम्मच = 15mL

## फाईबर के स्रोत खाद्य पदार्थ

खाद्य पदार्थ	परोसे का साइज़	फाईबर (ग्राम)
<b>6 ग्राम से अधिक फाईबर प्रति परोसा</b>		
सोयाबीन के दाने, भुने हुए	1/2 कप	15
काले बीन्स, पकाए हुए	3/4 कप	10
राजमा, पकाए हुए	3/4 कप	8
<b>4 से 6 ग्राम फाईबर प्रति परोसा</b>		
हरे मटर, पकाए हुए	1/2 कप	5.5
गरबैंजो बीन्स (छोले), दालें, पकाए हुए	3/4 कप	5 से 6
नाशपाती, बिना छीले	1 मीडियम	5
अंकुरित साबुत अनाज ब्रेड	1 स्लाइस	6 तक
साबुत अनाज वाले गर्म/ठंडे सिरीयल, ओट ब्रेन, स्टील कट ओट	1 कप	4 से 6
एवोकाडो	1/2 मीडियम	4 से 6
खजूरे, मेजूल	3	5
खुरमानी, दो हिस्सों में कटी, सुखाई हुई	1/2 कप	4.5
चिया बीज	1 बड़ा चम्मच	4
बादाम	1/4 कप	4
एडामामी (हरे सोया बीन)	1/2 कप	4
सेब, बिना छीले	1 मीडियम	4
ब्लैकबेरी, रैस्पबेरी	1/2 कप	4
दले हुए मटर, पकाए हुए	3/4 कप	4
सिलियम हस्क, साबुत	1 बड़ा चम्मच	4
<b>4 ग्राम तक फाईबर प्रति परोसा</b>		
हुम्मुस	1/4 कप	3.5
आलू, छीला हुआ या बिना छीला	1 मीडियम	3.5
आम	1 मीडियम	3
सूरजमुखी के बीज, मूंगफली	1/4 कप	3
संतरा	1 मीडियम	3
ब्रसेल्स स्प्राउट, केल, स्विस् चार्ड	1/2 कप	3
स्टू किए रुबार्ब, मिश्रित सब्जियां या पार्सनिप, पकाए हुए	1/2 कप	2.5
किवी फल	1 बड़ा	2.5
ओटमील, पकाए हुए	3/4 कप	2.5
पॉप कर्न, भुना हुआ	2 कप	2.5
मूंगफली मक्खन, बादाम मक्खन99	2 बड़े चम्मच	2.5
साबुत अनाज वाली ब्रेड	1 स्लाइस	2 से 3
साबुत अनाज वाला पास्ता	1/2 कप	2.5
कद्दू के बीज	1/4 कप	2
भुट्टे के दाने, गाजर या ब्रोकली, पकाए हुए	1/2 कप	2
केला	1 मीडियम	2
ब्राउन चावल, जौ, पकाए हुए	1/2 कप	2 से 3
फलैक्स बीज, पीसे हुए	1 बड़ा चम्मच	2
हरी मटर फलियां, कच्ची	1/2 कप	2

यह देखने के लिए कि आपको एक परोसे में कितना फाईबर मिल रहा है, पैक किए खाद्य पदार्थ पर पौष्टिकता लेबल देखें।

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।