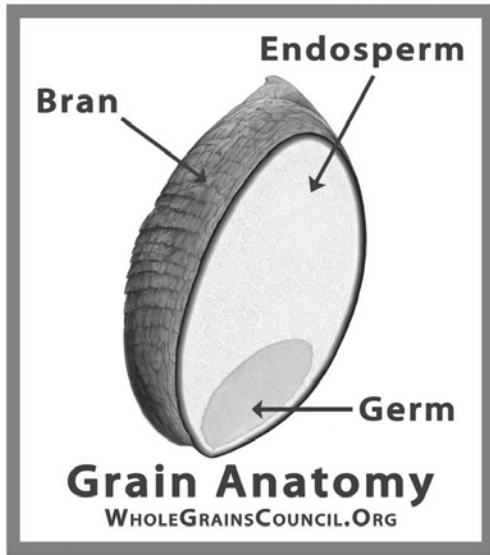


स्वास्थ्यवर्धक चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज **Healthy Whole Grains**

जब चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज (होल ग्रेन) अपनी प्रकृति में उगते हैं तो उनमें फ़ाइबर, प्रोटीन, स्वस्थ वसाएं, विटामिन और खनिज होते हैं। जब अनाजों को प्रोसेस या संसाधित किया जाता है तब उन्हें रिफ़ाइन्ड या परिष्कृत कहा जाता है और उनके अधिकांश पोषक तत्व निकल जाते हैं।

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज (होल ग्रेन) क्या है?



ब्रैन या भूसी: फ़ाइबर और प्रोटीन की बाहरी परत

जर्म या बीज: विटामिन, खनिज, स्वस्थ वसा और एंटीऑक्सीडेंट

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज क्यों खाएं?

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज निम्नलिखित में आपकी मदद करते हैं:

- ✓ कोलेस्टेरॉल के स्तर कम करने में जिससे आपको हृदयरोग का जोखिम कम होता है।
- ✓ आपकी रक्त शर्करा को तथा डायबीटीज़ का जोखिम कम करने में।
- ✓ आपके शरीर को बहुत से प्रकार के कैंसरों से बचाने में।
- ✓ आपका वजन प्रबंधित करने में।

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज क्या है?

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के उदाहरण हैं:

- गेहूं से बने चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के ब्रेड और क्रैकर
- अंकुरित अनाज की ब्रेड
- बकव्हीट
- चोकरयुक्त संपूर्ण गेहूं का पास्ता
- बल्गर या मोटा पिसा हुआ गेहूं
- व्हीट बेरी या क्रैक्ड व्हीट
- चोकरयुक्त संपूर्ण गेहूं का कूस्कूस
- बार्ले, पर्ल या पॉट
- ऐमरैन्थ या चौलाई
- चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज की राई
- ओट, रोल्ड या स्टील कट
- राइस, ब्राउन या वाइल्ड
- बाजरा
- मकई
- चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज की पोलेन्ट
- पॉपकॉर्न, एयर पॉपड
- किनोवा
- कमट
- स्पेल्ड

खाद्य लेबलों को पढ़ना

'होल ग्रेन' की मुहर से आपको चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के उत्पाद ढूंढने में मदद मिलती है।

पैकेजिंग भरमाने वाली हो सकती है। हमेशा घटकों की सूची देखें। पहला घटक चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज होना चाहिए, न कि समूह किया हुआ आटा।

अनाज वाले उत्पादों के मामले में, प्रति सर्विंग कम से कम 4 ग्राम फ़ाइबर का लक्ष्य बनाएं।



अधिक जानकारी हेतु, रजिस्टर्ड डायटिशियन से बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें।

दुभाषण के लिए, अपनी भाषा अंग्रेज़ी में बोलें। दुभाषण के फोन पर आने तक प्रतीक्षा करें।

स्वास्थ्यवर्धक चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज - जारी Healthy Whole Grains - continued

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज कैसे पकाएं

उबालें, माइक्रोवेव करे, अथवा राइस कुकर या प्रेशर कुकर का प्रयोग करें। पर्याप्त बड़ा बर्तन प्रयोग करना न भूलें जिसमें अनाज फैने की जगह हो। चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज पकाने पर अपनी मूल मात्रा से 2 से 3 गुना बढ़ते हैं।

पैकेज पर पकाने के निर्देश देखें।

इस तालिका में सामान्य अनाजों को पकाने के दिशानिर्देश दिए गए हैं।

1 कप अनाज के लिए	पानी डालें	धीमी आंच पर पकाएं (मिनट)
जौ	2 कप	40
ओट्स, रोल्ड	2 कप	5
स्टील कट ओट	4 कप	30
किनोवा (पहले धोएं)	2 कप	10
राइस, ब्राउन	2.5 कप	45
राइस, वाइल्ड	3 कप	50
बाजरा	2.5 कप	30
बल्गर	2 कप	12
कूस्कूस, चोकरयुक्त संपूर्ण गेहूं से बनी	2 कप	10 (हीट ऑफ)

ग्लूटन रहित

अधिकांश लोगों को ग्लूटन से बचने की आवश्यकता नहीं होती है (यह एक प्रोटीन है जो गेहूं, राई, कुछ ओट्स और जौ में पाया जाता है)। जो लोग ग्लूटन को सहन नहीं कर सकते वे भी अन्य चोकरयुक्त

संपूर्ण अनाजों जैसे मकई, चावल, बकव्हीट, किनोवा, बाजरा और ऐमरैन्थ के बहुत से फ़ायदों का आनंद ले सकते हैं।

आपके भोजन में चोकरयुक्त संपूर्ण अनाजों को शामिल करने के तरीके

व्हाइट पास्ता को चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के पास्ते से बदलें। व्हाइट राइस को ब्राउन या वाइल्ड राइस से बदलें।

बनाना ब्रेड या ब्रैन मफिन्स में, मैदे की जगह चोकरयुक्त संपूर्ण गेहूं का आटा प्रयोग करें। कुछ आटे को रोल्ड ओट्स से भी बदल जा सकता है। ओट का आटा बनाने के लिए ओट्स को ब्लेंडर में ब्लेंड करें।

नाश्ते में ओटमील लें। ताजे फ़ल, सूखे फ़ल, नट, बीज, दालचीनी, आदि जैसी टॉपिंग जोड़ने की कोशिश करें।

सूप में ब्राउन राइस या जौ मिलाएं।

जब आप बाहर खाएं, तो चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के विकल्पों के बारे में पूछें - बहुत से रेस्तरां ये विकल्प देते हैं।

नाश्ते के लिए चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के कोल्ड सिरीअल्ज ढूंढें। पहला घटक 'होल ग्रेन' (चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज) होगा।

लंच के लिए, चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज की ब्रेड, इंग्लिश मफिन्स, अथवा चोकरयुक्त संपूर्ण गेहूं की टॉर्टिया, बैगल अथवा पीटा लेने की कोशिश करें।

रिफ़ाइन्ड संसाधित किए मैदे के क्रैकर्स के बजाय चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के क्रैकर लेने की कोशिश करें।

आलू के चिप्स के बजाय एयर पॉपड पॉपकॉर्न के स्नैक्स लें।

चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज की अनुपस्थित काट और स्टैप चित्रों का प्रयोग ओल्डवेज होल ग्रेन्स काउंसिल (www.wholegrainscouncil.org) की अनुमति से किया गया है।

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का स्थान नहीं लेती।