

हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन संबंधी दिशा-र्देश Heart Healthy Eating Guidelines

एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन पैटर्न का पालन करें

- पूरा दिन नियमित भोजन खाएं।
- अपना पहला भोजन जागने के बाद 1 से 2 घंटे के भीतर करें।
- घर पर खाना अधिक बार बनाएं।
- पानी पीएं।
- अधिक प्रॉसेस किए खाने से बचें।

अधिक सब्जियां और कुछ फल खाएं

- लंच और डिनर में अपनी ½ प्लेट सब्जियों से भरें।
- विभिन्न रंगों की ताजा, जमी हुई, कच्ची या पकाई हुई सब्जियों को चुनें।
- जूस के स्थान पर बेरीज़ या फल को चुनें।

साबुत अनाज चुनें

- साबुत अनाज तथा अंकुरित अनाज ब्रेड, साबुत-अनाज पास्ता तथा सिरियल. ओटमील, जौ, किनोया तथा ब्राउन अथवा जंगली चावल को चुनें।
- मैदे या अतिरिक्त मीठे वाले खाद्य पदार्थों का खाना सीमित करें।

प्रतिदिन पौधा-आधारित प्रोटीन खाएं

- दली हुई मटर, दालें, छोले, काले बीन्स तथा राजमा जैसे फलियों के दाने सूप, सलाद, कैसेरोल तथा बेक किए हुए पदार्थों में डालें। इनका प्रयोग एक डिप या सैंडविच स्प्रेड के तौर पर करें।
- नाश्ते वाले सिरियल या सलाद में नमक-रहित मेवे तथा बीज डालें या इनका प्रयोग एक स्नैक के तौर पर करें।
- मीट के स्थान पर टोफु को आजमाएं।

स्वास्थ्यवर्धक वसा लें

- एवोकाडो, नमक-रहित गिरियां एवं बीज तथा नट बटर खाएं।
- विभिन्न प्रकार के तेलों को चुनें, जैसे जैतून, एवोकाडो, कैनोला, ग्रेपसीड, कॉर्न आदि।
- हर रोज 2 से 3 बड़े चम्मच (30 से 45 मि.ली.) स्वास्थ्यवर्धक तेल डालें।
- सप्ताह में कम से कम दो बार ओमेगा-3 वसा चुनें, जैसे सैमन, सार्डिन, मैकेरल तथा ट्राउट।
- अधिक वसा वाले मीट, मक्खन, उच्च वसा वाले डेरी उत्पाद तथा ट्रापिकल तेल (नारियल तथा पाम तेल) का सीमित प्रयोग करें।
- पाम तेल या शार्टनिंग से बने प्रॉसेस्ड भोजन से बचें। गहरे तले हुए खाद्य पदार्थों, पूर्व-पैक स्नैक खाद्य पदार्थों और वाणिज्यिक पके हुए सामानों से दूर रहें।

कैनेडा की भोजन गाइड



कम वसा वाले डेरी उत्पाद तथा दूध के विकल्प चुनें

- 2% या कम दूध वसा (M.F.) वाले दूध या योगर्ट को चुनें।
- जहां तक संभव हो कम वसा वाला चीज़ चुने या साधारण चीज़ को कम मात्रा में खाएं।
- कैल्शियम तथा विटामिन डी युक्त बिना-मीठा दूध वाले विकल्पों को चुनें।

कम वसा वाले मीट चुनें

- कम वसा वाले मीट चुनें। बेकन, हैम, सॉसेज तथा डेली मीट जैसे प्रॉसेस किए मीट से बचें।
- नजर आने वाली चर्बी को काट दें तथा चिकन, बत्तख तथा अन्य पोल्ट्री से चमड़ी उतार दें।
- मीट आपकी प्लेट के ¼ भाग से अधिक नहीं होना चाहिए।

नमक (सोडियम) की मात्रा सीमित करें

- टेक-आउट तथा रेस्तराँ के खाने की सीमित करें।
- उच्च सोडियम मात्रा वाले पैक किए तथा डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों से बचें।
- खाना कम नमक के साथ पकाएं और टेबल से नमकदानी को हटा दें।
- नमक-मुक्त सीज़निंग (जड़ी-बूटियां, मसाले, नींबू का रस, लहसुन या सिरका) का प्रयोग करें।

मीठा सीमित करें

- पॉप, जूस तथा मीठे पेय पदार्थों की जगह पानी लें।
- शहद, गुड़, ब्राउन शूगर, केन शूगर, संकेंद्रित फल जूस, अगेव तथा उच्च फ्रुक्टोज़ कॉर्न सिरप जैसे अतिरिक्त मीठे वाले पेय पदार्थों से बचें।

अल्कोहल सीमित करें

- पुरुषों के लिए, अल्कोहल को 2 ड्रिंक या कम प्रति दिन तक सीमित रखें।
- महिलाओं के लिए, अल्कोहल को 1 ड्रिंक या कम प्रति दिन तक सीमित रखें।

एक ड्रिंक = 12 oz. बियर, या
= 5 oz. वाइन, या
= 1.5 oz. हार्ड लिक्वर

अतिरिक्त स्रोत

canada.ca/foodguide

unlockfood.ca/menuplanner

healthlinkbc.ca/healthy-eating

heartandstroke.ca/get-healthy/healthy-eating

healthyfamiliesbc.ca/eating

टिप्पणियां:

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