

हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक रेस्तरां का खाना

Heart Healthy Restaurant Eating

घर में पकाए खाने के मुकाबले रेस्तरां तथा फास्ट फूड के खाने में नमक, मीठे तथा वसा की मात्रा हमेशा ज्यादा होती है। बाहर खाना खाते समय अधिक स्वस्थ विकल्पों के चुनाव के लिए निम्न मशवरों को ध्यान में रखें।

योजना पहले से बनाएं

- ऐसे रेस्तरां का चुनाव करें जो 'सादा' पौष्टिक भोजन परोसते हैं।
- समय से पहले रेस्तरां की वेबसाइट पर जाकर उनका मेनू देखें।
- वहां जाने से पहले रेस्तरां से संपर्क करें और पूछें कि क्या वे विशेष आग्रहों को स्वीकार करते हैं।
- फास्ट फूड से बचें या उसे सीमित करें।
- एक बड़े डिनर का पूरा लाभ उठाने के लिए उससे पहले वाले किसी खाने को न छोड़ें।



वसा कम करें

- सलाद ड्रेसिंग, सॉस, स्प्रेड तथा ग्रेवी 'ऑन द साइड' आर्डर करें और उनका प्रयोग कम करें।
- क्रीम वाली ड्रेसिंग के स्थान पर विनेग्रेट-आधारित ड्रेसिंग मांगें।
- कम वसा वाला मीट आर्डर करें।
 - अधिक वसा वाले मीट, जैसे पसलियां, बत्तख, भेड़ का बच्चा तथा प्रमुख पसली को सीमित मात्रा में खाएं।
- मीट से सारी नजर आने वाली चर्बी हटा दें।
- चिकन और टर्की की चमड़ी उतार दें।
- मेनू में खाना बनाने की विधि पढ़ें। खाना बनाने की बिहतर विधियां अगले पृष्ठ पर देखें।

अपने परोसे को छोटा करें

- छोटे परोसों की मांग करें और सुपर साइज़ से बचें।
- अपने मुख्य भोजन को दूसरों के साथ सांझा करें और परोसे जाने से पहले उसे कुछ हिस्सों में बांटने के लिए कहें।
- 'जितना चाहें, उतना खाएं' वाले बफे से बचें।
- याद रखें, सारा खाना वहां समाप्त करना जरूरी नहीं है। बचे हुए खाने को आप घर ला सकते हैं।

मीठा कम करें

- मीठे सॉस, सिरप तथा मीठा युक्त मसालों (जैसे, स्वीट एंड सौर, हनी गार्लिक, लेमन ग्लेज़, टेरीयाकी) को सीमित मात्रा में सेवन करें।
- यदि आप खाने के बाद कुछ मीठा लेते हैं तो कोई ताजा फल, आइस क्रीम का एक छोटा स्कूप लें या किसी मिष्ठान्न को दूसरों के साथ सांझा करें।
- पॉप न लें, उसकी जगह पानी लें।

सोडियम कम करें

- साइड डिश के लिए सूप, अचार तथा फ्राइज़ के स्थान पर ताजे हरे पत्ते तथा सब्जियों वाले सलाद का चुनाव करें।
- सोया सॉस, टेरीयाकी सॉस, फिश सॉस, हौइसिन सॉस तथा ब्लैक बीन सॉस जैसी एशियाई सॉसों का सेवन सीमित करें।
- ऐसे भोजन मांगें जिनमें अतिरिक्त नमक न हो।
- MSG -रहित की मांग करें।
- कई मसालों वाले खाने कम खाएं।

मेनू में देखने के लिए संकेत



	चुनें	बचें या सीमित करें
पकाने की विधि	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ग्रिल किया ✓ रोस्ट किया ✓ बेक किया ✓ पोच किया ✓ उबाला गया ✓ ब्राइल किया ✓ भाप में पकाया ✓ बार-बे-क्यू किया ✓ स्टर्क फ्राइ किया ✓ प्रेशर से पकाया ✓ धीमी गति से पकाया ✓ स्टियु किया 	<ul style="list-style-type: none"> × बास्ट किया × ब्रेज़ किया × ब्रेडिड × बैटरड × मक्खन युक्त × क्रीम युक्त × खस्ता × पपड़ीदार × फ्राई/ डीप फ्राई/पैन फ्राई × पेस्ट्री में × सौटे किया × तेल में मेरीनेट किया × अचारी × प्रॉसेस किया × किमची × पकौड़ा
सॉस, ड्रेसिंग तथा डिप	<ul style="list-style-type: none"> ✓ शोरबे (broth) में ✓ अपने ही रस में ✓ नींबू के रस में ✓ मरिनारा ✓ मारसला ✓ टमाटर ✓ साटसीकी /ज़ाटज़ीकी ✓ विनेग्रेट-आधारित ड्रेसिंग ✓ हुम्मस ✓ साल्सा ✓ गुआकेमोली 	<ul style="list-style-type: none"> × अल्फ्रेडो सॉस × एओली सॉस × बीअर्ने सॉस × बटर सॉस × चीज़ सॉस × चिपटोले सॉस × क्रीम सॉस × सीज़र ड्रेसिंग × रैच ड्रेसिंग × थाउज़ैंड अइलैंड ड्रेसिंग × आर्टिचोक डिप × स्पिनाज डिप × हालैंडेज़ × ग्रेवी × औ ग्रेटिन × मलाईदार × फ्लोरेंटाइन × पार्मिजाना

स्रोत

healthyfamiliesbc.ca/home/participating-restaurants

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