बेहतर खाने के सुझाव

fraserhealth
Better health. Best in health care.

सूचना प्रदानकर्ता: साउथ एशियन हेल्थ इंस्टिट्यूट (साही)

www.fraserhealth.ca/southasian | southasianhealth@fraserhealth.ca

फ्रेजर हेल्थ पब्लिक हेल्थ डायटीशियनों (आहार विशेषज्ञों) की ओर से यहां कुछ टिप्स (सुझाव) दिए गए हैं जो आपको बेहतर खाने का चुनाव करने में मदद करेंगे।

खुद को आंके बिना , माइंडफुल ईटिंग (ध्यान से खाना खाने) का अभ्यास करें।

हर कोई अलग तरह से खाता है और ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से हम खाना पसंद करते हैं, जैसे आनंद, मौज-मस्ती, परिवार और संस्कृति। हमें बाहरी दबावों (जैसे कि सिर्फ इसलिए खाना क्योंकि खाना है या अन्य लोग हमारे खाने के फैसलों का मार्गदर्शन करते हैं) को नहीं आने देना चाहिए। इसके बजाय, अपने शरीर की बात सुनकर और खुद पर भरोसा करके माइंडफुल ईटिंग (ध्यान से खाना खाने) का अभ्यास करें।

अपने भोजन को स्वस्थ या अस्वस्थ भोजन के रूप में न आंकें - एक सेब एक सेब ही होता है।

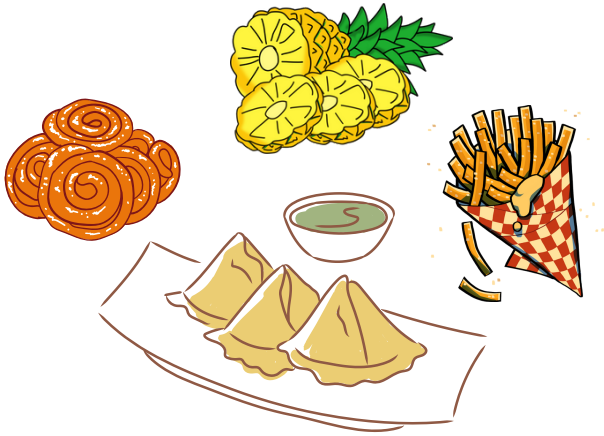
भोजन हमारे शारीरिक,मानसिक,सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है। अच्छी तरह से खाने का मतलब है कि ऐसे कई अलग-अलग भोजनों का आराम की स्थिति में और उस ढंग से आनंद लें, जिन पर आप भरोसा करते हैं और जो आपके लिए सार्थक हैं। "अच्छे" या "बुरे" के संदर्भ में भोजन के बारे में सोचना अव्यवस्थित खाने (कम खाना, बहुत अधिक खाना, बार-बार खाना, आदि) को बढ़ावा दे सकता है और कुछ भोजनों को खुद तक सीमित रखने से उन्हें खाने पर अपराधबोध या शर्म की भावना पैदा हो सकती है। भोजन को "अच्छा", "बुरा", "स्वस्थ", या "अस्वास्थ्यकर" कहने के बजाय, भोजन को उसके वास्तविक नाम से पुकारें, जैसे "कुकी", "सेब", "चिकन" या "पकोड़े"।

अपने आप को सभी भोजनों का आनंद लेने दें।

खाना खाने का आनंद लेने का एक हिस्सा उन भोजनों को चुनना है जो आपकी प्राथमिकताओं, परंपराओं और आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को दर्शाते हैं। उन भोजनों को छोड़ दें जिन्हें आप पसंद नहीं करते हैं और नए तरह के भोजनों का स्वाद चखने की कोशिश करें। दूसरों के साथ खाना पकाना, साँझा करना और खाना खाते समय साथ में बैठना, परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ने, समय का आनंद लेने और सांस्कृतिक खाद्य परंपराओं को पारित करने का एक शानदार तरीका है।

अपने भोजन का आनंद लिजिये।

प्रत्येक भोजन या नाश्ता हमेशा सभी सही पोषक तत्व प्राप्त करने के बारे में नहीं होता है। अपने शरीर की भूख के संकेतों को सुनकर पारंपरिक और सांस्कृतिक भोजनों का आनंद लेना, खाने के अनुभव का हिस्सा है और भोजन पकाते समय इस पर विचार किया जाना चाहिए।



भोजन और मनोदशा

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें आप अपने और अपने आसपास की दुनिया के बारे में सोचते और महसूस करते हैं। जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं, तो तनाव और अन्य समस्याओं को संभालना आसान हो जाता है। पहले अपना ख्याल रखने से आप दूसरों की बेहतर देखभाल कर पाएंगे।

आपका शरीर और मन एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित कर सकता है कि हम कैसे खाते हैं, और हम कैसे खाते हैं यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। जब आप अपने शरीर का ख्याल रखते हैं, तो आप अपने मन का भी ख्याल रखते हैं।

आप क्या और कैसे खाते हैं, केवल वही चीजें नहीं हैं जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। **कुछ अन्य चीजें जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं वे हैं:** दूसरों से जुड़ना, व्यायाम की मात्रा, अपने तनाव का प्रबंधन, जीवन की घटनाएं, नींद की गुणवत्ता और जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजना।

नियमित रूप से भोजन करने से आपको अधिक सकारात्मक महसूस करने में मदद मिलेगी, अधिक ऊर्जा और पोषक तत्व मिलेंगे और आपको अधिक स्पष्ट रूप से सोचने में मदद मिलेगी। खाना छोड़ने से आप थका हुआ और चिड़चिड़ा महसूस कर सकते हैं। बहुत अधिक कैफीन भी आपको अधिक चिड़चिड़ा और चिंतित महसूस करा सकता है।

आप जानते होंगे कि कॉफी और चाय में कैफीन होता है, लेकिन शीतल पेय और ऊर्जा पेय में भी कैफीन होता है। फ्रेंच वेनिला और मोचा जैसे विशेष कॉफी पेय में भी कैफीन मौजूद होती है।

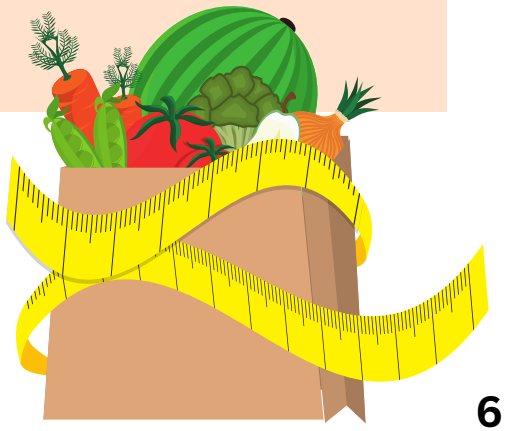
फ़ैड (धुनी) डाइट

फ़ैड डाइट या ट्रेंडी डाइट अक्सर ऐसे वादे करते हैं जिन्हें वे पूरा नहीं कर सकते। आंतरायिक उपवास या कीटो डाइट जैसे डाइट से वजन कम हो सकता है और अन्य संभावित स्वास्थ्य सुधार हो सकते हैं, लेकिन वे लंबे समय तक टिकाऊ नहीं हो सकते हैं।

डाइट प्रक्रिया अक्सर कुछ भोजनों पर प्रतिबंध को बढ़ावा देते हैं जिससे व्यक्तियों को हर समय भूख लगती है। कुछ भोजनों को प्रतिबंधित करने से शरीर को शारीरिक स्वास्थ्य और ऊर्जा बनाए रखने के लिए आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। यह हमारी मनोदशा को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे हम गुस्सैल और चिड़चिड़े हो सकते हैं।

डाइटिंग के अन्य शारीरिक प्रभाव हो सकते हैं:

- शरीर के मेटाबोलिज्म (उपापचय) का धीमा होना (जिस दर पर यह कैलोरी जलाता है)
- भोजन की लालसा पैदा करना जिससे जरूरत से अधिक खाने की समस्या हो सकती है
- कब्ज या दस्त
- सिरदर्द
- अनिद्रा
- थकान



'साधारण भोजन ग्रहण' क्या माना जाता है?

'सामान्य खान-पान' हर किसी के लिए अलग-अलग माना जाता है। जो आपके लिए सामान्य है, वह किसी और के लिए सामान्य नहीं हो सकता है।

भोजन की मात्रा और खाए जाने वाले भोजन के प्रकार प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होते हैं और यहां तक कि यह दिन-प्रतिदिन भी भिन्न होता है। 'सामान्य भोजन' में किसी का भोजन के साथ संबंध और अपनी भूख के संकेतों पर भरोसा करना भी शामिल है।

निम्नलिखित सभी आदतों को 'सामान्य भोजन ग्रहण' माना जाता है:

- भोजन का आनंद सिर्फ इसलिए लेना क्योंकि वे स्वादिष्ट हैं
- भोजन के साथ सकारात्मक संबंध रखना
- भोजन के बारे में बात करते समय उन्हें "अच्छा" या "बुरा" कहने के बजाय न्यूट्रल (निष्पक्ष) शब्दों का उपयोग करना
- कभी-कभी अधिक खाना और कभी-कभी कम खाना
- अपने शरीर पर भरोसा करना कि जब आपको भूख लगे तो आप खाएंगे और जब आपका पेट भर जाए तो खाना बंद कर देंगे

महत्वपूर्ण पोषक तत्व और वे क्या करते हैं

यह जानने के लिए अपने पारिवारिक डॉक्टर या डायटीशियन (आहार विशेषज्ञ) से परामर्श लें कि क्या आपमें इनमें से किसी भी पोषक तत्व की कमी है।

फ़ाइबर के स्रोत

फ़ाइबर पादप भोजनों का एक हिस्सा है। फाइबर युक्त भोजन खाने से आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस करने और कब्ज से बचने में मदद मिलेगी।

- सेब
- संतरा
- नाशपाती
- शकरकंद
- ब्रोकोली
- ब्रसेल्स स्प्राउट्स
- गाजर
- अलसी
- पकी हुई फलियाँ
- रसभरी
- शलगम
- ओटमील
- हरी फलियाँ
- विंटर स्क्वैश
- दाल/दालें
- व्होल व्हीट (साबुत गेहूं) की रोटी
- साबुत अनाज की ब्रेड
- चना

प्रोटीन के स्रोत

प्रोटीन शरीर में ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छा है।

- सोयाबीन
- सोया ग्राउंड मीट और बर्गर
- टोफू
- फलियाँ
- दाल/दालें
- नट और बीज
- क्विनोआ
- मांस
- मछली
- हरी मटर
- अखरोट /बीज बटर
- पोल्ट्री

कैल्शियम के स्रोत

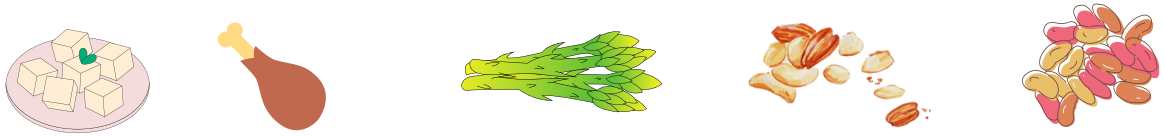
कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह तंत्रिका/नस कार्य में भी मदद करता है।

- चीज़ (पनीर)
- दही
- चना
- बादाम
- पनीर
- दूध और दूध के विकल्प

आयरन के स्रोत

आयरन रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है और वृद्धि, विकास और कोशिका गतिविधि में मदद करता है।

- टोफू
- सूरजमुखी के बीज
- चिकन
- शतावरी
- काजू
- दालें और फलियाँ



विटामिन डी के स्रोत

विटामिन डी आपके शरीर को मजबूत हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम और फास्फोरस को सोखने में मदद करता है।
यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखकर संक्रमण से बचाने में मदद करता है।

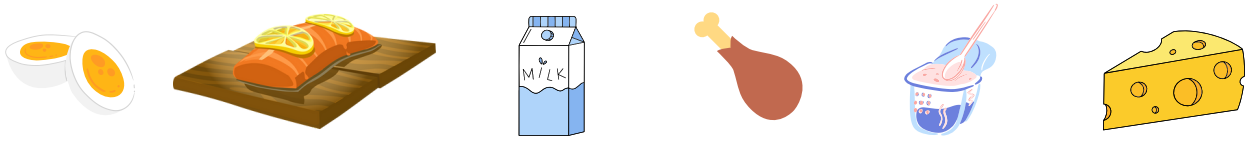
- अंडे
- सैल्मन
- पनीर
- दूध/फोर्टिफाइड दूध के विकल्प

फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ वे होते हैं जिनमें विटामिन और खनिज मिलाए जाते हैं।

विटामिन बी 12 के स्रोत

स्वस्थ रक्त कोशिकाओं को बनाने और तंत्रिकाओं को ठीक से काम करने के लिए विटामिन बी12 की आवश्यकता होती है।
यह केवल पशु आहार और फोर्टिफाइड भोजनों में पाया जाता है।

- मछली
- अंडा
- चिकन
- पनीर
- दूध/फोर्टिफाइड दूध के विकल्प
- दही



संतुलित भोजन

विभिन्न प्रकार के भोजन खाना आपके लिए आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है।

© All Rights Reserved.
Canada's Food Guide: Snapshot Health Canada.
Adapted, and reproduced with permission from the Minister of Health, 2019.

उदाहरण 1

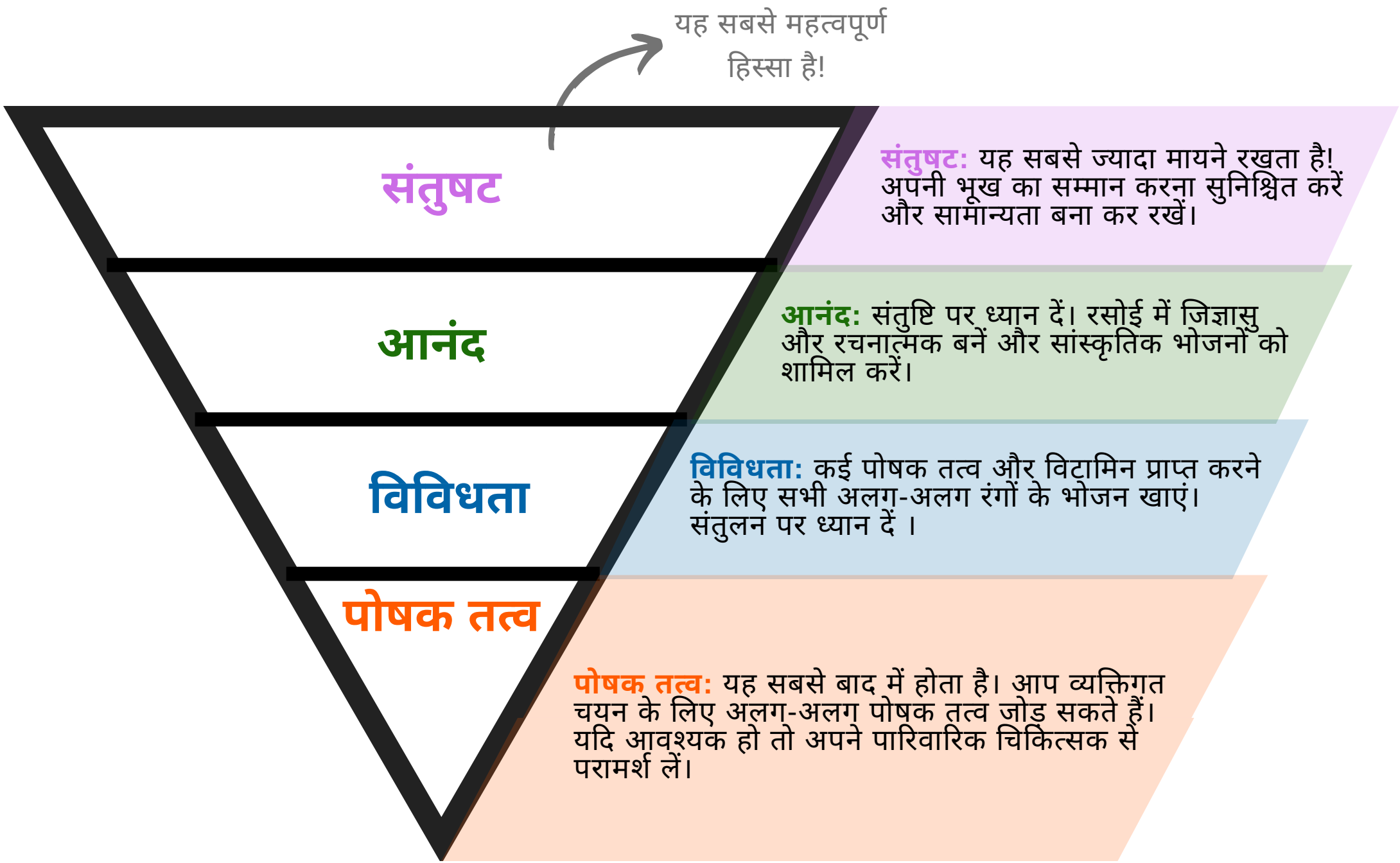
सब्जी (चना, राजमा)
चावल
हुम्मस और सब्जियां (खीरा, मिर्च, गाजर)
दही या योगर्ट

उदाहरण 2

मिस्सी रोटी या पालक परांठा
गाजर
दाल (मूंगी, मस्सर)
दही या योगर्ट

उदाहरण 3

सेहत पिज़्ज़ा (हमारी रेसिपी पुस्तिका देखें)
संतरे के टुकड़े
दही या योगर्ट


यह सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है!
संतुषट
आनंद
विविधता
पोषक तत्व
संतुषट: यह सबसे ज्यादा मायने रखता है! अपनी भूख का सम्मान करना सुनिश्चित करें और सामान्यता बना कर रखें।
आनंद: संतुष्टि पर ध्यान दें। रसोई में जिज्ञासु और रचनात्मक बनें और सांस्कृतिक भोजनों को शामिल करें।
विविधता: कई पोषक तत्व और विटामिन प्राप्त करने के लिए सभी अलग-अलग रंगों के भोजन खाएं। संतुलन पर ध्यान दें ।
पोषक तत्व: यह सबसे बाद में होता है। आप व्यक्तिगत चयन के लिए अलग-अलग पोषक तत्व जोड़ सकते हैं। यदि आवश्यक हो तो अपने पारिवारिक चिकित्सक से परामर्श लें।

रेस्तरां में खाने के लिए टिप्स (सुझाव)

यदि आप अपने फैट (वसा) का सेवन कम करना चाह रहे हैं:

खाना पकाने के तरीके:

अधिक बार चुनें: "ग्रील्ड", "बारबेक्यू", "बेक्ड", "भुना हुआ", "तलना", "तंदूरी", "स्टीम्ड"
कम बार चुनें: "बैटर किया हुआ", "ब्रेडेड", "तला हुआ/ गहरा तला हुआ", "कुरकुरा", "मसालेदार" (आचार)

सॉस, ड्रेसिंग और डिप्स

अधिक बार चुनें: नींबू का रस, मैरिनारा, बाल्समिक सिरका, टमाटर की ग्रेवी, ग्रीक दही और त्ज़त्जिकी
कम बार चुनें: क्रीमी ग्रेवी, मलाई, अल्फ्रेडो सॉस, सीज़र ड्रेसिंग, रेंच ड्रेसिंग, बटर सॉस, थाउजेंड आइलैंड ड्रेसिंग, आटिचोक और पालक डिप

आसान टिप्स (सुझाव)

- अपने व्यंजन साझा करें या उन्हें विभाजित करने के लिए कहें।
- जब तक आप संतुष्ट न हों तब तक खाएं। बाकी सब पैक कर लें।
- सब्जियाँ ज्यादा खाएं।
- अपने पेय के रूप में पानी चुनें।
- इसके बजाय फ्राइज़ का आधा ऑर्डर करें।
- जब संभव हो तो साबुत अनाज का सेवन करें।
- खाने में चटनी या ड्रेसिंग मिलाने की बजाये अलग से मांगे।

अधिक बार चुनें: सलाद, कोलस्लॉ, उबली हुई या भुनी हुई सब्जियाँ, ब्राउन चावल
कम बार चुनें: फ्राइज़, मसले हुए आलू

घर पर खाना पकाने के लिए टिप्स (सुझाव)

खाना बनाने की तैयारी:

- सामग्री को पहले से काट लें ताकि वे उपयोग के लिए तैयार हों
- समय बचाने के लिए धीमी कुकर, प्रेशर कुकर या इंस्टेंट पॉट का उपयोग करें
- अपने प्रियजनों के साथ खाना बनाने में तैयारी करने के लिए मदद मांगें

खाना पकाना:

- अधिक मात्रा में पकाएं ताकि आपके पास कुछ दिनों के लिए भोजन हो या बाद के लिए कुछ हिस्से फ्रीज़ कर (जमा) दें
- खाना पकाने के तरीके:
  - अधिक बार चुनें: ग्रिल करना, बारबेक्यू करना, पकाना, भूनना, हिलाकर तलना, हवा में तलना, भाप में पकाना
  - कम बार चुनें: बेटरिंग, ब्रेडिंग, डीप फ्राई, अचार बनाना

अपना खुद का मसाला मिश्रण बनाएं:

- बाजार से प्रीपैक किए गए मसाले या सॉस खरीदने के बजाय, घर पर अपना खुद का मिश्रण बनाएं

क्या आप जानते हैं कि जब आप घर पर खाना बनाते हैं, तो यह आपको निम्नलिखित की अनुमति देता है:

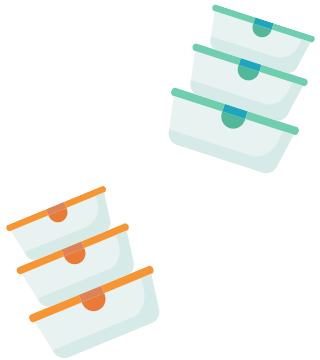
- यह चुनाव करना कि अपने भोजन में क्या शामिल किया जाए
- अपने भोजन में अपनी पसंद के फल, सब्जियां, अनाज और पौधों पर आधारित भोजनों को अधिक शामिल करना
- आप प्रसंस्कृत भोजन की मात्रा को सीमित कर खा सकते हैं
- यह चुनाव करना कि आप कैसे (तरीका) पकाते हैं

खाद्य सुरक्षा टिप्स (सुझाव)

आपको और आपके प्रियजनों को खाद्य विषाक्तता से बचाने के लिए आसान टिप्स (सुझाव)।

भंडारण टिप्स (सुझाव):

- संदूषण से बचने के लिए कच्चे मांस, पोल्ट्री और समुद्री भोजन को निचली शेल्फ पर और कंटेनरों में संग्रहित करें
- खरीदने और पकाने के 2 घंटे के भीतर अपने भोजन को फ्रिज में रखें या जमा दें
- अपने बचे हुए भोजन को तब तक गर्म करें जब तक कि वह पूरा गर्म न हो जाए



खाना पकाने की तैयारी के लिए टिप्स (सुझाव):

- सभी फलों और सब्जियों को धोएं, भले ही पैकेजिंग पर लिखा हो कि इसे पहले ही धोया जा चुका है
- खाने को छूने से पहले और बाद में काउंटर, कटिंग बोर्ड और अपने हाथों को गर्म साबुन के पानी से साफ करें
- खाने विशेष रूप से कच्चा मांस, पोल्ट्री और मछली को छूने वाली सतहों, चाकू और बर्तनों को धोएं
- मांस, समुद्री भोजन और सब्जियों के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड का उपयोग करें

5 आसान टिप्स (सुझाव)

1. घर पर अधिक भोजन पकाएं और खाएं
इस तरह से आप नियंत्रित कर सकते हैं कि आपके भोजन में क्या शामिल है और आप इसे अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार समायोजित कर सकते हैं।

2. पानी पियें
जूस, आइस्ड टी, नींबू पानी और पॉप के स्थान पर अपने फ्रिज में स्वादयुक्त पानी रखें। स्वाद के लिए, फल, पुदीना और खीरे का मिश्रण डालें।

3. भोजन करते समय अपने खाने की आदतों के प्रति अधिक सचेत रहने के लिए अपना समय लें।
आप विभिन्न तरीकों से खाने के लिए समय निकाल सकते हैं: धीरे-धीरे और सोच-समझकर खाने का प्रयास करें, ध्यान भटकाए बिना खाएं (कोई टीवी या फोन नहीं), और खाने के लिए पर्याप्त समय निर्धारित करें।

4. एक समय में एक ही कदम उठाएं।
आपको एक साथ बहुत सारे बदलाव करने की जरूरत नहीं है। एक समय में स्वस्थ खाने की एक नई आदत से शुरुआत करें।

5. किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से निःशुल्क बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें।
वे आपके स्वस्थ भोजन और पोषण संबंधी प्रशनों का उत्तर दे सकते हैं। पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक 8-1-1 पर कॉल करें। दुभाषिया के लिए, अपनी भाषा अंग्रेजी में तीन बार बोलें। दुभाषिया के फ़ोन पर आने तक प्रतीक्षा करें।

सूचना प्रदानकर्ता : साउथ एशियन हेल्थ इंस्टिट्यूट (साही)

www.fraserhealth.ca/southasian | southasianhealth@fraserhealth.ca

अस्वीकरण:

यह पुस्तिका स्वस्थ व्यक्तियों के लिए है जिनके पास एलर्जी या बीमारियों/बीमारियों के कारण आहार संबंधी कोई प्रतिबंध नहीं है। इस पुस्तिका की सामग्री पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। यदि पोषण के बारे में आपके कोई प्रशन हैं, तो हेल्थलिंक बीसी में पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए *811* पर कॉल करें।

फ़्रेज़र हेल्थ अथॉरिटी में साउथ एशियन हेल्थ इंस्टिट्यूट की पूर्व सहमति के बिना इस पुस्तिका में बदलाव, संपादन या संशोधन नहीं किया जा सकता है।

Catalogue #268136 (September 2023) Hindi | For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca