

दक्षिण एशियाई लोगों के लिए खाद्य गाइड



स्वस्थ भोजन गाइड और खाद्य लॉग

विकासकर्ता:

मानसी जयप्रकाश, MD, MPH

राजेश पारिख, MD, MPH को दिए गए श्वीट्ज़र फ़ैलो फ़ॉर लाइफ़ सीड अनुदान की सहायता से

इनके सहयोग से विकसित:

नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी फ़ीनबर्ग स्कूल
ऑफ़ मेडिसिन

NORTHWESTERN UNIVERSITY



एशियन ह्युमन सर्विसेज़ फ़ैमिली हेल्थ सेंटर



ASIAN HUMAN SERVICES

Helping Asian, Immigrants, & Underserved Communities

मेरे नोट्स

विषय-सामग्री

पावती	4
खाद्य गाइड	5
अनाज	6
फल और सब्ज़ियाँ	11
वसा और तेल	14
प्रोटीन	18
सोडियम व कोलेस्ट्रॉल	21
फ़ाइबर और शर्करा	23
पोषण लेबल	24
स्वास्थ्यकारी प्लेट	25
पाकविधियाँ	28
स्वास्थ्यकारी स्नैक्स	32
खाद्य लॉग	33
संसाधन	39

योगदानकर्ता:

परियोजना सलाहकार - स्वप्ना दवे, MPH, PMP, MBBS
आहार विशेषज्ञ - पाओला सेगुइल, MS, RD, LDN

आभार:

- अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा श्वीट्ज़र फ़ैलो फ़ॉर लाइफ़ सीड अनुदान
- डॉ. नम्रता आर कान्डुला, MD, MPH सहायक प्रोफ़ेसर, फ़ीनबर्ग स्कूल ऑफ़ मेडिसिन, नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी। साउथ एशियन हार्ट लाइफ़स्टाइल इंटरवेंशन के प्रमुख अन्वेषक, NIAH से वित्त-पोषित समुदाय-आधारित शोध अध्ययन।
- एशियन ह्युमन सर्विसेज़ फ़ैमिली हेल्थ सेंटर

पत्राचार के लिए: manasijayaprakash@gmail.com

खाद्य गाइड

इस किताब में दो भाग हैं - खाद्य गाइड व खाद्य लॉग।
दोनों भाग देखें।

*खाद्य गाइड आपके लिए स्वस्थ भोजन करने का
बुनियादी संसाधन है।*

*खाद्य लॉग आपके लिए अपने सेवा प्रदाता के साथ अपने
खाने की आदतों को ट्रैक करने में मदद करने के लिए है।*

ये स्वस्थ भोजन करने के लिए सामान्य सिफारिशें हैं।
अपने स्वास्थ्य की स्थिति के आधार पर, चाहे वह उच्च
रक्तचाप हो, टाइप 2 मधुमेह, सीमा रेखा का मधुमेह, उच्च
कोलेस्ट्रॉल, दिल के दौरों या स्ट्रोक का इतिहास, या बस
उच्च BMI, कृपया अपने प्रदाता (डॉक्टर, आहार विशेषज्ञ,
स्वास्थ्य शिक्षक) से बात करें कि अपने स्वास्थ्य की
स्थिति के लिए इस गाइड का इस्तेमाल सबसे अच्छे
तरीके से कैसे करें।

**कम-से-कम इसे आजमाएँ तो। अगर आपको
यह पसंद आए, तो इसमें स्विच करें।**

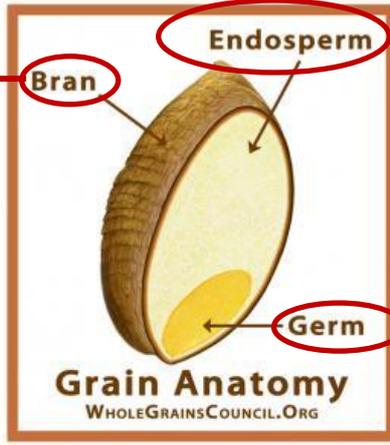
अनाज

अनाज साबुत अनाज या परिष्कृत अनाज हो सकता है

साबुत अनाज में साबुत अनाज का सार होता है - चोकर, अंकुर, और एंडोस्पर्म (नीचे दिखाया गया है)।

कुछ उदाहरण: भूरा चावल, साबुत गेहूँ की डबलरोटी, साबुत गेहूँ का नान, साबुत गेहूँ की पीता रोटी, साबुत गेहूँ की रोटी/चपाती, और जई।

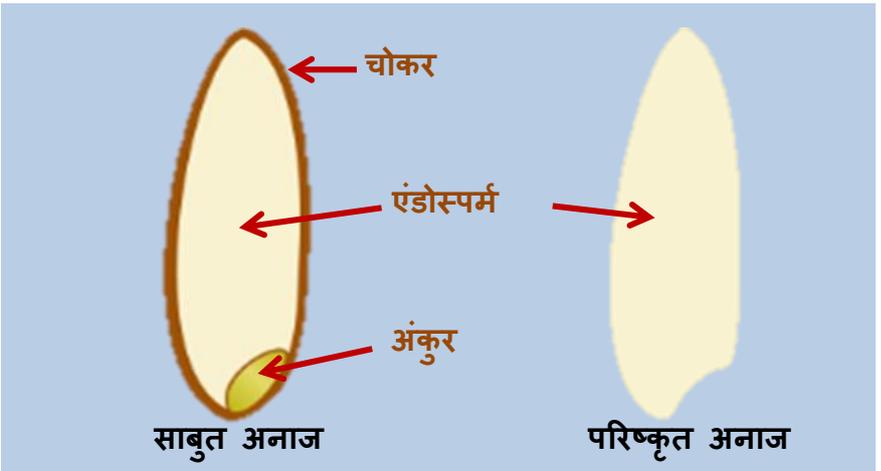
चोकर (बाहरी भाग) में फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन बी, खनिज होते हैं।



एंडोस्पर्म (मध्य भाग) में शामिल होता है कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और कुछ विटामिन बी की छोटी मात्रा और खनिज।

अंकुर (भीतरी भाग) में विटामिन बी, स्वस्थ वसा, और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जैसे विटामिन ई।

परिष्कृत अनाज पर प्रक्रिया की जाती है ताकि चोकर और अंकुर हटाए जा सकें। प्रक्रिया के बाद कुछ विटामिन बी और लौह फिर से जोड़े जाते हैं लेकिन परिष्कृत अनाज में आहार फाइबर फिर नहीं जोड़ा जाता।
कुछ उदाहरण: सफ़ेद चावल, और सफ़ेद ब्रेड (नान, पीता रोटी)।



साबुत अनाज



भूरा चावल



साबुत गेहूँ की
डबलरोटी



साबुत गेहूँ की रोटी

कुछ अन्य साबुत अनाज:
जई, कोई भी रौंटी
(नान/पीता/टोर्टिला) जो 100%
साबुत अनाज से बनी है।

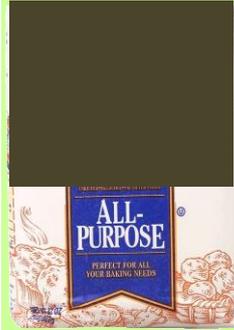
परिष्कृत अनाज



सफेद चावल



सफेद डबलरोटी



नान डबलरोटी

कुछ अन्य परिष्कृत अनाज:
पौता रोटी, टोर्टिला, सूजी (गेहूँ
की क्रीम)।

अनाज की एक सर्विंग



डबलरोटी का एक स्लाइ पके चावल का ½ कप



7 इंच की एक रोटी

एक दिन में, अपने अनाज का कम-से-कम आधा
साबुत अनाज का बनाएँ

साबुत अनाज की विविध किस्मों का इस्तेमाल करें

भूरा चावल



भूरे चावल की खिचड़ी

जई



स्टील कट जई



जौ का आटा



जई का डोसा

क्वीनुआ



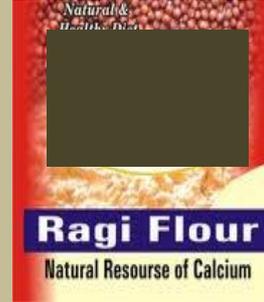
क्वीनुआ



क्वीनुआ उपमा

दलिया या टूटा गेहूँ और साबुत जौ का इस्तेमाल भी खिचड़ी या उपमा बनाने के लिए किया जा सकता है

साबुत अनाज का आटा



ज्वार की रोटी



बाजरे की रोटी

साबुत अनाज बढ़ाने के लिए सुझाव

- अपनी रोटियों के लिए साबुत अनाज के आटे की विविध किस्मों का इस्तेमाल करें
- खिचड़ी, या बिरयानी, या पुलाव के रूप में भूरे चावल का मज़ा लें
- कम-से-कम हफ़्ते में दो बार सफ़ेद चावल को भूरे चावल से बदलकर शुरू करें
- वह डबलरोटी खरीदें जिस पर लिखा हो, 100% साबुत गेहूँ
- ऐसे स्नैक का मज़ा लें जो साबुत अनाज से बने हों

आहार में साबुत अनाज बढ़ाने के लिए सुझाव

परिष्कृत अनाज

साबुत अनाज

सफ़ेद चावल के बजाय भूरा चावल आजमाएँ



दाल के साथ बिरयानी, पुलाव, खिचड़ी, या सादा

रोटी

मैदा/
सभी
इस्तेमाल
का आटा



बाजरा,
रागी, ज्वार,
100% गेहूँ के
आटा का
इस्तेमाल करने
की कोशिश करें



उपमा



जौ
दलिया
भूरा चावल
जई
कवीनूआ

शुरू करने के लिए - भूरे चावल के बराबर भाग को सफ़ेद चावल के साथ मिलाने की कोशिश करें

फल व सब्जियाँ



दिन में कम-से-कम फल और सब्जियाँ की 5-7 सर्विंग खाएँ

1 सर्विंग है



कच्ची सब्जियाँ



पकी सब्जियाँ



फल



कच्चा पत्तेदार साग



सेब - टेनिस की गेंद के आकार का

सब्जियों का सेवन बढ़ाने के लिए सुझाव

- खाना पकाने के आखिरी 5 मिनट में अपनी खिचड़ी में पालक मिलाने की कोशिश करें।
- मांस की तरी में गाजर, पालक, मटर जैसी सब्जियाँ जोड़ें।
- खिचड़ी या उपमा में जमी हुई सब्जियों का बैग जोड़ें।
- बेबी स्पिनच या पालक, शिमला मिर्च, फूल गोभी जैसी सब्जियों का कच्चे रूप में मज़ा लें।

सब्ज़ियाँ की विविध किस्मों का
इस्तेमाल करें

कच्ची और पकी सब्ज़ियों दोनों को खाने के
लाभ का मज़ा लेने का सबसे अच्छा तरीका

सलाद में या स्नैक के रूप में कच्ची सब्ज़ियों का मज़ा लें

कुछ कच्चा पालक आजमाएँ



अपने सलाद में कुछ
रंग जोड़ें



अपने सलाद में कुछ अंकुरित मूंग दाल या राजमा शामिल करें



भोजन के रूप में सलाद का मज़ा लेने की कोशिश। फल और मेवे जोड़ें



साग, फलों और मेवों के
साथ मूंग सलाद



काबुली चने का सलाद

सब्ज़ियाँ पकाना

- बहुत सारे तेल में सब्ज़ियाँ तलना अस्वास्थ्यकारी हो सकता है।
- ज़्यादा पकाने (या सब्ज़ियों को बहुत नरम बनाने और कुचलने से) पोषक तत्वों की हानि हो सकती है।
- कोशिश करें कि सब्ज़ियों को तेल में न तलें।

सब्ज़ियाँ पकाने के सबसे बेहतर तरीके



स्टीम सब्ज़ियाँ



माइक्रोवेव सब्ज़ियाँ



पेशर कुकर में



कम तेल के साथ या कुछ पानी के साथ चूल्हे पर

वसा व तेल

वसा महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जिसकी हमारे शरीर को ज़रूरत होती है लेकिन बहुत ज़्यादा वसा लेने से वज़न बढ़ सकता है और स्वास्थ्य की समस्याएँ हो सकती हैं। वसा अनेक खाद्य पदार्थों में मौजूद रहती है। वसा तीन प्रकार का होती है।

तीन प्रकार की वसा और कोलेस्ट्रॉल पर उसका प्रभाव:

1. सेचुरेटेड वसा - LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती है।
2. ट्रांस वसा - LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती है और HDL (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल कम करती है।
3. अनसेचुरेटेड वसा - LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकती है और साथ ही HDL (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल बनाए रख सकती है।

उच्च सेचुरेटेड वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन
सोमित करें



सेचुरेटेड वसा में उच्च खाद्य पदार्थ: घी, दूध, पनीर, मक्खन, नारियल तेल, पाम तेल, मांस

ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें ट्रांस वसा हो



आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेल (वनस्पति) के रूप में भी जाना जाता है, वनस्पति घी या वनस्पति शॉर्टनिंग, इनसे तैयार किए गए खाद्य पदार्थ जैसे समोसा, पफ़, और पटरी की मिठाई जैसे जलेबी और जामुन।

ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो सेचुरेटेड

वसा (अच्छी वसा) प्रदान करते हैं लेकिन कम मात्रा में खाएँ



तेल - मक्का, सूरजमुखी, कुसुम, जैतून, कैनोला



सार्डिन, सामन, मैकेरल
जैसी मछलियाँ



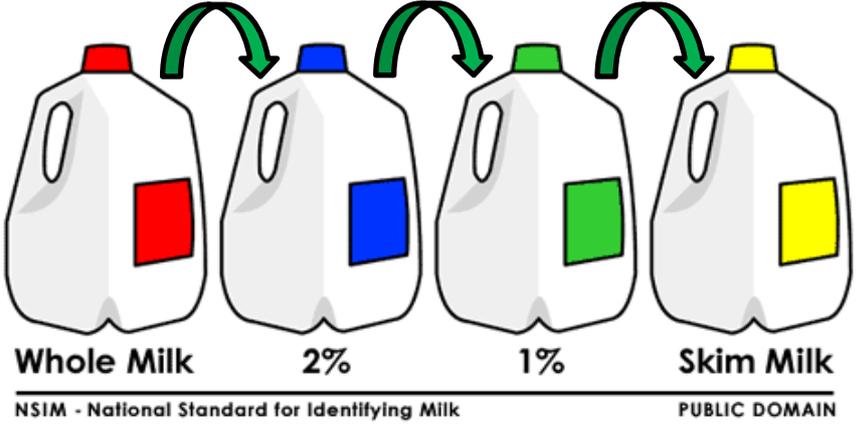
अखरोट, बादाम, मूंगफली,
सूरजमुखी के बीज, सन बीज
जैसे मेवे और बीज



अवोकाडो

वसा का सेवन कम करने और स्वास्थ्यकारी वसा खाने के लिए सुझाव

- अगर आप साबुत दूध (पूर्ण वसा) पी रहे हैं, तो 2% या 1% दूध का इस्तेमाल करने की कोशिश करें



- बदलाव के लिए कम-वसा का योगर्ट और कम-वसा का पनीर आजमाएँ
- घी और मक्खन को वनस्पति तेल से बदलने की कोशिश करें जैसे मक्का, सूरजमुखी, जैतून का तेल।



याद रखें कि तेल की बहुत कम मात्रा की सिफ़ारिश की जाती है

वसा का सेवन कम करने और स्वास्थ्यकारी वसा खाने के लिए सुझाव

कम खाएँ
तले हुए खाद्य
पदार्थ



भाप पर पकाना



आजु
माएँ

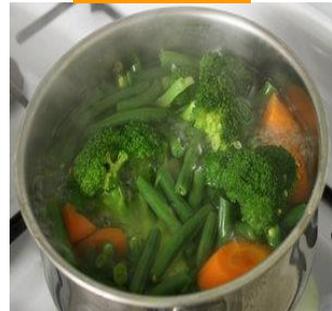
सेंकना



आग पर भूनना



उबालना



याद रखें: ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो अच्छी वसा (अनसेचुरेटेड वसा) प्रदान करते हैं और कम मात्रा में खाएँ।

प्रोटीन - मीट और फलियाँ

मांसाहारी



शाकाहारी

फलियाँ, मटर, दाल
मेवे व बीज



अपने आहार में प्रोटीन की विविध किस्में शामिल करने की कोशिश करें।

ज़्यादा शाकाहारी प्रोटीन खाएँ।

इस्तेमाल करें

मछली की
विविध
किस्मों का
इस्तेमाल
करें



साल्मन



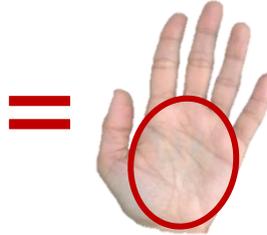
मैकेरेल



सार्डिन

हर हफ़ते कम-से-कम 3.5 औंस मछली की 2 सर्विग्स खाएँ

एक सर्विग
3.5 औंस मछली
की
(आपकी हथेली का
आकार)



मछली
और मेवे
आपके
दिल के
लिए
अच्छे हैं

कुछ बिना
नमक के
मेवे
शामिल
करें



एक सर्विग
एक कप
जैसा हाथ

हफ़ते में मेवों और बीज की 4 सर्विग्स खाएँ

फलियों
और दालों
का
इस्तेमाल
करें



पकाई गई फलियाँ की एक सर्विग उतनी होती है जो आपके हाथ से फ़िट बैठ जाती है

मांस की तुलना में शाकाहारी प्रोटीन खाद्य पदार्थ ज़्यादा
खाएँ

लीन मीट का इस्तेमाल करें

- त्वचा-रहित चिकन की छाती
- बीफ़ के लिए - गोल स्टीक्स और रोस्ट्स, टॉप लायन, टॉप सर्लायन, और चक शोल्डर और आर्म रोस्ट्स, 90% या 95% लीन कीमा चुनें

तले हुए और घी या ज़्यादा वसा से तैयार किए गए खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें



तला हुआ मांस।



खाना पकाते समय बहुत ज़्यादा तेल और घी को सीमित करने की कोशिश करें - इसकी बहुत ज़्यादा मात्रा ऊपर तैरने लगेगी।

मांस खाने के स्वास्थ्यकारी तरीके



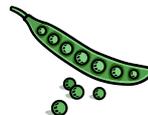
त्वचा निकाल दें



वसा कम कर दें

- तलने के बजाय, सेंकें, उबालें, या स्टोव पर पकाएँ।
- ऊपर तैरने वाली अतिरिक्त वसा हटा दें।
- आप जो भी मांस (चिकन, मटन, बीफ़, या मछली) पसंद करते हैं, उसे सही मात्रा में खाना याद रखें।
- अपने आहार में हफ़्ते में दो बार मछली शामिल करने की कोशिश करें।

विभिन्न प्रकार के प्रोटीन खाना याद रखें, खास तौर से फलियाँ और दालें

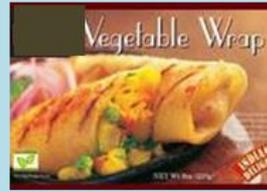


सोडियम

सोडियम का उपभोग सीमित करें

हमारे भोजन में सोडियम कहाँ से आता है?

मुख्य रूप से संसाधित और तैयार खाद्य पदार्थों से
(पैक किया गया, जमा हुआ भोजन, रेस्तराँ)



रसोई में और मेज़ पर

- खाना पकाना, मसाला पैकेट, भोजन करते समय अतिरिक्त नमक मिलाना



आपका सोडियम का सेवन कम करने के लिए सुझाव

*संसाधित,
पैक किए गए, जमे हुए और
रेस्तराँ के खाद्य पदार्थ कम करें

*मेज़ पर सॉल्ट शेकर का
इस्तेमाल न करें।

*पैकेज्ड मसाला मिश्रण का इस्तेमाल सीमित करें।
घर में मसाले बनाने की कोशिश करें।

*ताज़ा सोचें! ताज़ा और जमे हुए फलों
और सब्जियों में सोडियम की मात्रा कम होती है।



कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल हमारे शरीर के लिए ज़रूरी पदार्थ है।

कोलेस्ट्रॉल दो स्रोतों से आता है: **हमारा शरीर और भोजन।**

कोलेस्ट्रॉलकेवल पशु भोजन में पाया जाता है, जैसे मांस, मछली, डींगा,
दूध, अंडे, पनीर, और योगर्ट।

जब हम उच्च सेचुरेटेड और ट्रांस वसा के बहुत ज़्यादा खाद्य पदार्थ
खाते हैं तो हमारा शरीर ज़्यादा कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन करता है।

याद रखें:

- **उच्च सेचुरेटेड वसा के खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें** (घी, दूध, पनीर, मक्खन, पाम तेल, नारियल तेल, मांस)।
- **ट्रांस वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचें** (वनस्पति घी, वनस्पति शॉर्टनिंग)।
- **सेचुरेटेड वसा वाले खाद्य पदार्थ कम खाएँ** (मछली, अवोकाडो, मेवे, मक्का का तेल, सूरजमुखी तेल)।

(पृष्ठ 14-17 देखें)

फ़ाइबर

फ़ाइबर साबुत अनाजों, फलों, सब्जियों, दालों/लेन्टिन्स, मेवों और बीज में पाया जाता है।



आहार फ़ाइबर के लाभ:

- रक्त कोलेस्ट्रॉल घटाने में मदद करता है और हृदय रोग का जोखिम कम करता है।
- पूर्णता का भाव देता है और इस तरह वज़न के प्रबंधन में मदद करता है।
- नियमितता को बढ़ावा देता है और कब्ज कम करता है।

शर्करा

- शर्करा फलों, सब्जियों, अनाजों, और दूध जैसे खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से मौजूद रहती है। शर्करा को खाद्य पदार्थों में जोड़ा भी जा सकता है जैसे मीठा पेय, मीठा योगर्ट, और डेसर्ट।
- बहुत ज़्यादा शर्करा से वज़न बढ़ सकता है।

अतिरिक्त शर्करा से कैसे बचें?

उन खाद्य पदार्थों को कम करें जिनका स्वाद बहुत मीठा होता है।



ऐसे खाद्य पदार्थ खाएँ जिनमें उच्च फ़ाइबर होता है जैसे फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज उत्पाद।



पोषण लेबल

चरण 1: सर्विंग
आकार देखें

चरण 2: वसा और
सोडियम देखें

चरण 3: ऐसे खाद्य
पदार्थ चुनें जिनमें
वसा और सोडियम
का दैनिक मूल्य %
न्यून है

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 21 pieces)	
Servings Per Container About 2	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber less than 1g	2%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 4%

% DV आपको यह तय करने में मदद कर सकता है कि खाद्य पदार्थ उच्च पोषण का है या न्यून पोषण का - 5% या कम न्यून है, 20% या ज्यादा उच्च है।

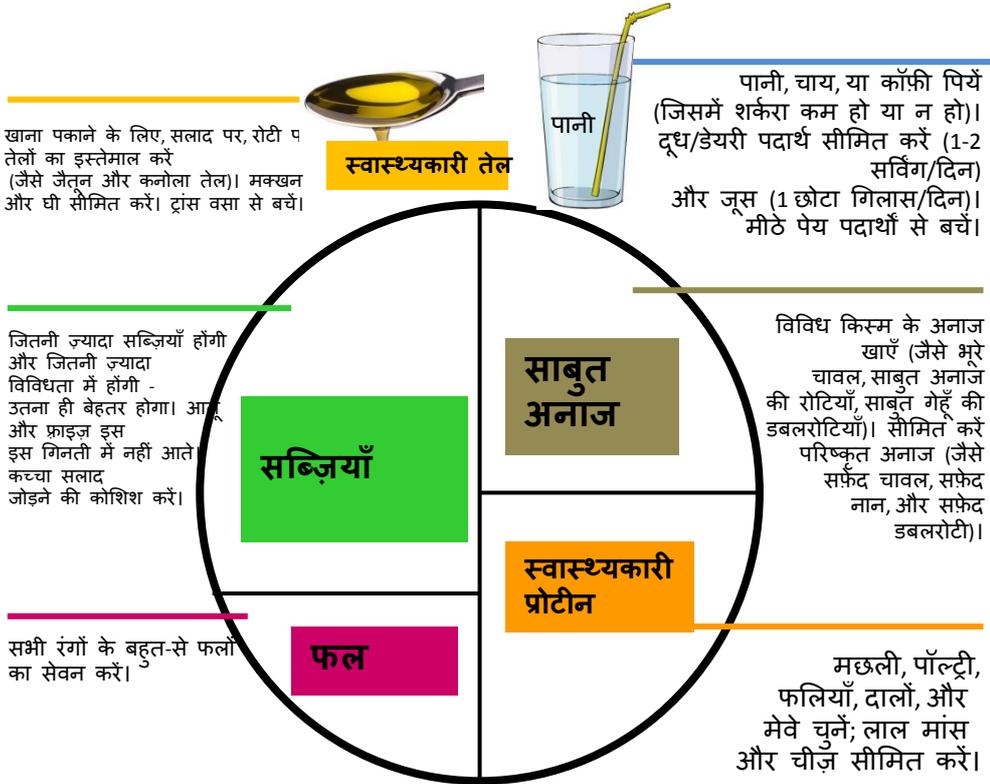
ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिनमें वसा, सेचुरेटेड वसा और सोडियम का दैनिक मूल्य % न्यून है

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (40g)	
Servings Per Container 7	
Amount per Serving :	
Calories 250	Calories from Fat 180
	% Daily Value*
Total Fat 20.0 g	31%
Saturated Fat 14.0 g	70%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0.0 mg	0%
Sodium 350.0 mg	15%
Total Carbohydrate 13.0 g	4%
Dietary Fibre 3.0 g	12%

एक भोजन के लिए स्वास्थ्यकारी प्लेट बनाएँ

नीचे की स्वास्थ्यकारी प्लेट 7 इंच व्यास की प्लेट है

1. अपनी आधी प्लेट सब्जियों और फलों से भर लें। कच्चा सलाद जोड़ने का कोशिश करें।
2. अपनी एक-चौथाई प्लेट साबुत अनाज से भर लें।
3. अन्य एक-चौथाई भाग को स्वास्थ्यकारी प्रोटीन से भर लें (दालें, या चना, या त्वचा के बिना चिकन, या मछली)
4. स्वास्थ्यकारी तेलों का इस्तेमाल करें। मक्खन और घी सीमित करें।
5. काफ़ी पानी पियें। ऐसे पेय पदार्थों से बचें जो बहुत मीठे हों।



ऊपर की प्लेट हार्वर्ड की स्वास्थ्यकारी भोजन की प्लेट से अनुकूलित की गई है; मूल अंतिम पृष्ठ पर है।

एक भोजन के लिए संतुलित-नहीं शाकाहारी प्लेट

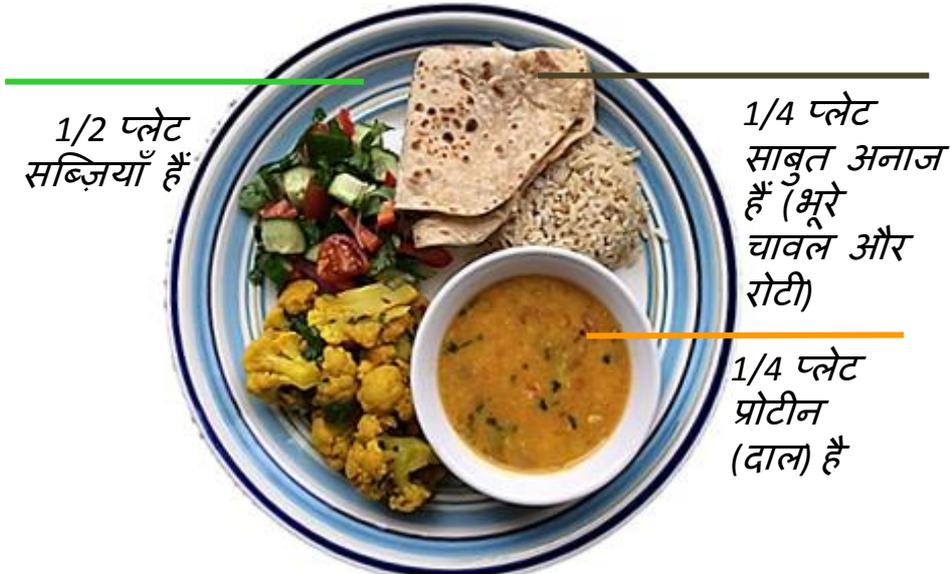


1/4 प्लेट
सब्जियाँ
हैं

1/2 प्लेट
अनाज है
(सफ़ेद चावल
और रोटी)

1/4 प्लेट
प्रोटीन (दाल) है

एक भोजन के लिए स्वास्थ्यकारी और संतुलित शाकाहारी प्लेट



1/2 प्लेट
सब्जियाँ हैं

1/4 प्लेट
साबुत अनाज
हैं (भूरे
चावल और
रोटी)

1/4 प्लेट
प्रोटीन
(दाल) है

अपने अनाज का कम-से-कम आधा साबुत अनाज का बनाएँ।
कच्चा सलाद शामिल करने की कोशिश करें।

अगर आपको अभी भी भुख है,
तो फल या कम-वसा का योगर्ट (दही) जीड़ने की कोशिश करें।

एक भोजन के लिए संतुलित-नहीं मांसाहारी प्लेट

1/4 प्लेट से
कम
सब्जियाँ हैं

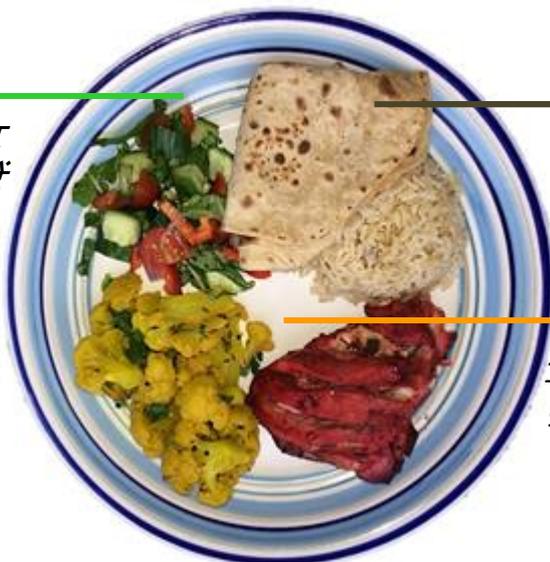


1/2 प्लेट
अनाज हैं
(सफ़ेद चावल
और रोटी)

1/4 प्लेट से
ज्यादा प्रोटीन
(दाल और
चिकन)

एक भोजन के लिए स्वास्थ्यकारी और संतुलित मांसाहारी प्लेट

1/2 प्लेट
सब्जियाँ हैं



1/4 प्लेट साबुत
अनाज हैं (भूरे
चावल और
रोटी)

1/4 प्लेट
प्रोटीन (चिकन)

विभिन्न प्रकार के प्रोटीन खाएँ। हफ़्ते में दो बार मछली शामिल करें। अपने अनाज का कम-से-कम आधा साबुत अनाज का बनाएँ। कच्चा सलाद शामिल करने की कोशिश करें।

अगर आपको अभी भी भूख है,
तो फल या कम-वसा का योगर्ट (दही) जाँड़ने की कोशिश करें।

पाकविधि में संशोधन

पालक पनीर

पारंपरिक



ज़्यादा स्वास्थ्यकारी



इसके बजाय

घी
पूर्ण दूध
पनीर
पूर्ण वसा क्रीम

आज़माएँ

कम नमक
घी को वनस्पति तेल से बदलें
कम-वसा वाला दूध और पनीर, या टोफू
कम-वसा क्रीम

- ऊपर के अनुसार, अन्य व्यंजनों में भी घी और मक्खन को जैतून के तेल या वनस्पति तेल से बदलने की कोशिश करें जैसे पनीर बटर मसाला, बटर चिकन, और अन्य तरी।
- कम नमक का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।
- ऊपर पैकेज्ड मसाले के मिश्रण के बजाय, स्वाद के लिए धनियाँ और जड़ी बूटियों से सजाएँ

कबाब

पारंपरिक



नमक



नमक

इसके बजाय

बीफ़
घी
बहुत ज़्यादा
नमक



आज़माएँ

- लीन मांस, बीफ़ के लीन कट, या यहाँ तक कि त्वचा के बिना चिकन की छाती।
- घी के बजाय वनस्पति तेल आज़माएँ।
- नमक की मात्रा कम करें।
- तैयार पैकेट के बजाय मसाला घर पर बनाने की कोशिश करो।

- अगर आप मछली खाते हैं, तो इसे अपने आहार में हफ़्ते में दो बार शामिल करने की कोशिश करें।
- वसा कम करके और त्वचा निकालकर स्वास्थ्यकारी मांस का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।
- तरी से अतिरिक्त वसा निकाल दें।
- गहरा तलने के बजाय, थोड़े तेल में पैन फ्राइंग आज़माएँ।

जौ उपमा पाकविधि

लगभग 20 लोगों के लिए

सामग्री

- 4 कप कच्चा जौ
- 4 प्याज
- 4 टमाटर
- 4 गाजर
- 4 शिमला मिर्च
- 2 बड़े चम्मच कनोला तेल
- 4 छोटे चम्मच सरसों के बीज
- 4 छोटे चम्मच उड़द की दाल
- हींग
- हरी मिर्च (बारीक कटी)
- बीजों के बिना)
- करी पत्ते
- हरा धनिया
- नींबू
- नमक स्वाद के अनुसार



तैयारी करना

1. जौ को पिछली रात को भिगो लें (8 से 10 घंटे के लिए)
 2. जौ को 15 मिनट तक उबलते पानी में या प्रेशर कुकर में पकाएँ
 3. सभी सब्जियाँ छोटी-छोटी काट लें
 4. एक पैन में, तेल गरम करें और उसमें सरसों के बीज, उड़द की दाल, और मिर्च डालें
 5. जब सरसों के बीज तड़कने लगें तो प्याज, शिमला मिर्च, गाजर, और टमाटर डालें और कुछ मिनट तक तलें
 6. पकी हुई जौ डालें
 7. स्वाद के अनुसार नमक डालें और इसमें एक नींबू निचोड़ दें और इसे ढक्कन बंद करके और 5 मिनट तक पकाएँ।
- करी पत्तों और हरे धनिया से सजाएँ

इससे अनुकूलित: <http://veenasvegnation.blogspot.com/2010/08/barley-upma.html>

सलाद की पाकविधि लगभग 8 सर्विग्स बनती हैं

सर्विग का आकार: लगभग 2 कप

सामग्री:

सलाद

- 2 कप पके हुए छोले
- 2 5 औंस मिश्रित हरे सलाद के बैग
- 2 टमाटर, कतरे हुए
- 2 खीरे, कतरे हुए
- 2 गाजर, कसी हुई
- ½ साढ़े गुच्छा तोड़ा सिलेंद्रो, बारीक कटा हुआ
- 2 हरी मिर्च, कतरी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च, कतरी हुई
- 1 अनार

ड्रेसिंग

- ¼ कप जैतून का तेल
- 1 चम्मच नमक
- 2 बड़े चम्मच सरसों के बीज
- 2 बड़े चम्मच जीरा
- 1 सूखा करी पत्ता
- 1 बड़ा चम्मच हींग

ड्रेसिंग की तैयारी:

- जैतून के तेल को सरसों के बीज, जीरा, हींग, और सूखे करी पत्ते के साथ बड़े फ्राइंग पैन डालें। आँच मध्यम कर दें और बीजों के तलने तक इंतज़ार करें।
- जब सरसों के बीज उछलने लगें, तो तेल और बीज अलग कटोरी में डालें।
- नमक मिलाएँ और सलाद की सामग्री और तेल को एक साथ उछालें।

भोजन के समय में रंगारंग और स्वादिष्ट सलाद शामिल करें

स्वस्थ स्नैक के सुझाव

पारंपरिक स्नैक्स	स्वास्थ्यकारी स्नैक्स
भेल पुरी	सादा फूला चावल (मुरमुरे, मूड़ी, पोरी)
मकई का पकोड़ा	सिल पर भुना हुआ भुइया
आलू वड़ा या समोसा	उबले आलू की चाट या टिक्की
भजिया (गहरा तला बेसन) दाल वड़ा	-हरे चने या चना चाट -ताज़ा अंकुरित मूंग फलियाँ -ढोकला
तली मछली, चिकन नगेट, कटलेट	ग्रील्ड तंदूरी मछली, चिकन या मेमने का कबाब या टिक्का
तले चिवड़े के साथ नमकीन मूंगफली	कच्चे टमाटर और प्याज के साथ भुने हुए बिना नमक के मूंगे
जामुन, जलेबी, लड्डू	-ताज़ा फलों का सलाद -फलों की चाट -ताज़ा साबुत फल

खाद्य लॉग

आप जो फल खाते हैं और जिनती मात्रा में खाते हैं उन्हें रिकॉर्ड करने के लिए अगले पृष्ठों पर भोजन लॉग का इस्तेमाल करना याद रखें ताकि आप अपने खाने की आदतों में छोटे-छोटे बदलाव कर सकें।

अपने प्रदाता के साथ अपनी अगली विज़िट से पहले पूरे हफ़्ते के लिए अपना सेवन भर लें। भरा हुआ भाग अपने प्रदाता को दिखाएँ।

खाने के समय और भूख के स्तर शामिल करने की कोशिश करें। यह सटीक होना ज़रूरी नहीं है।

आप यह नमूना प्रविष्टि देख सकते हैं।

भोजन	सोमवार
नाश्ता	9 प्रातः - 2 टोस्ट - साबुत गेहूँ की डबलरोटी और थोड़ा मक्खन (भूखा)
स्नैक	11:30 प्रातः - 2% दूध और चीनी के साथ 1 कप चाय (बहुत भूख नहीं)
दोपहर का भोजन	1:30 अपराहन - 1 कप दाल और हरी फलियों की सब्जी के साथ 1 मुट्ठी सफ़ेद चावल (भूखा)
स्नैक	5 अपराहन - रस्क के 2 टुकड़े (थोड़ी भूख)
रात का भोजन	7:30 सायं - कच्चे प्याज के साथ, थोड़े घी और चना मसाला के साथ दो रोटी। (थोड़ी भूख)

अपने डॉक्टर से मिलने से पहले एक हफ़्ते के भोजन का सेवन करें

तिथि: __/__/____

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
नाश्ता							
स्नैक							
दोपहर का भोजन							
स्नैक							
रात का भोजन							

अपने डॉक्टर से मिलने से पहले एक हफ़्ते के भोजन का सेवन करें

तिथि: __/__/____

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
नाश्ता							
स्नैक							
दोपहर का भोजन							
स्नैक							
रात का भोजन							

अपने डॉक्टर से मिलने से पहले एक हफ़्ते के भोजन का सेवन करें

तिथि: __/__/____

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
नाश्ता							
स्नैक							
दोपहर का भोजन							
स्नैक							
रात का भोजन							

अपने डॉक्टर से मिलने से पहले एक हफ़्ते के भोजन का सेवन करें

तिथि: __/__/____

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
नाश्ता							
स्नैक							
दोपहर का भोजन							
स्नैक							
रात का भोजन							

अपने डॉक्टर से मिलने से पहले एक हफ़्ते के भोजन का सेवन करें

तिथि: __/__/____

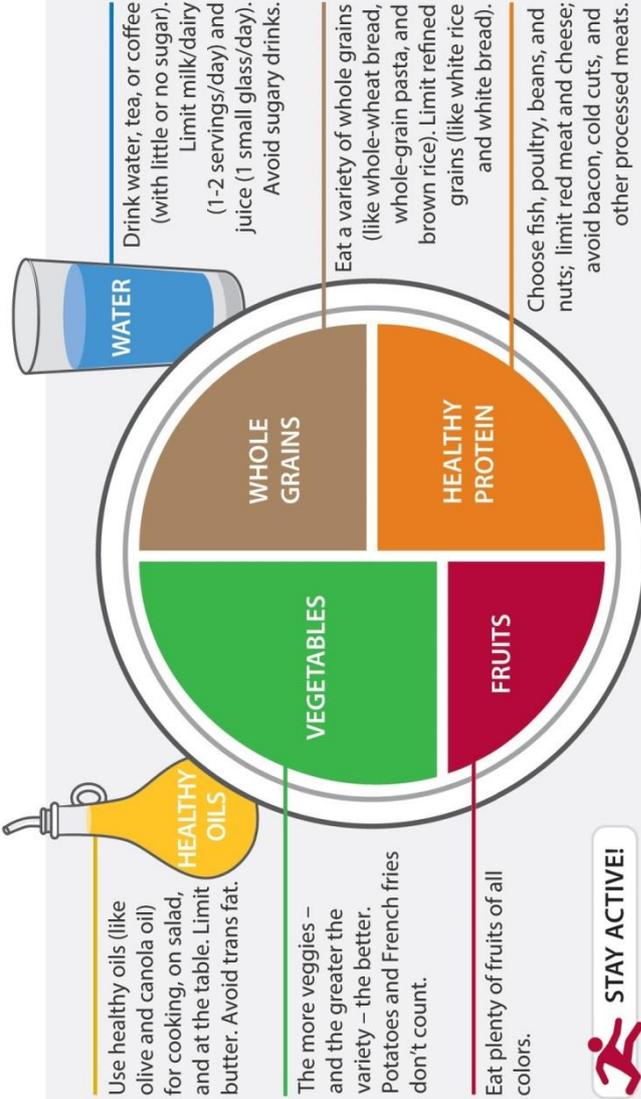
	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
नाश्ता							
स्नैक							
दोपहर का भोजन							
स्नैक							
रात का भोजन							

ज़्यादा जानकारी के लिए प्रदाताओं और रोगियों के लिए संसाधन:

- नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी फ़ीनबर्ग स्कूल ऑफ़ मेडिसिन, रोगी शिक्षा टूल:
<http://cch.northwestern.edu/edtools/heartdisease.htm>
- हार्ट एंड स्ट्रोक फ़ाउंडेशन - कनाडा, दक्षिण एशियाई संसाधन।
[http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South Asian Resources.htm](http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/South%20Asian%20Resources.htm)
- अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन, भोजन और फ़िटनेस <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/>
- स्वास्थ्यकारी भोजन, पाकिस्तानी व्यंजन:
http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_PAKISTANI_FACTSHEET_SINGLE.PDF
- स्वास्थ्यकारी भोजन, गुजराती व्यंजन:
http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_GUJARATI_FACTSHEET_SINGLE.PDF
- स्वास्थ्यकारी भोजन, उत्तरी भारतीय व्यंजन:
http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_NORTHINDIANARTICLE_SINGLE.PDF
- स्वास्थ्यकारी भोजन, दक्षिण भारतीय व्यंजन:
http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452d8b-e7f1-4bd6-a57d-b136ce6c95bf%7D/314_SOUTHINDIAN_FACTSHEET_SINGLE.PDF

दक्षिण एशियाई लोगों के लिए खाद्य गाइड

HEALTHY EATING PLATE



© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

याद रखें, इसे धीरे-धीरे, एक बार में एक चीज़ बदलकर आज़माएँ

अगर आपके कुछ सुझाव हैं, तो कृपया हमें बताएँ। संपर्क ईमेल –

manasijayaprakash@gmail.com