

रोज का सेहतमंद खानपान

क्या खाएँ, और क्या कम से कम रखें



हर थाली ऐसी बनाएँ

आधी थाली: सब्जियाँ और फल — और रंग बदलते रहें।

एक चौथाई: साबुत अनाज — ज्वार, बाजरा, रागी, गेहूँ की रोटी, हाथ का कुटा या ब्राउन चावल, ओट्स।

एक चौथाई: प्रोटीन — दाल, राजमा, चना, दही, पनीर, अंडा, मछली, चिकन।

साथ में: थोड़ी अच्छी चिकनाई — एक चम्मच घी, सरसों, मूँगफली या राइस ब्रान तेल, मुट्ठी भर मेवे।

पिएँ: पानी। दिन में 8 से 10 गिलास, जब तक हमने कम करने को न कहा हो।

ये ज्यादा खाएँ

- **मौसमी सब्जी और फल** — स्थानीय और मौसम का सस्ता भी है और बेहतर भी।
- **साबुत दाल और कठोल** रोज, और अंकुरित अनाज हफ्ते में कई बार।
- **दही या छाछ** रोज — कैल्शियम के लिए और पेट के लिए अच्छा।
- **मेवे और बीज** — मुट्ठी भर बादाम, अखरोट, मूँगफली; तिल और अलसी।
- **मोटे अनाज** — रागी, ज्वार, बाजरा। पॉलिश किए चावल से इनमें रेशा, कैल्शियम और खनिज ज्यादा हैं।
- खाते हों तो **हफ्ते में दो बार मछली**।

ये कम से कम रखें

मीठे पेय — कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, एनर्जी ड्रिंक। इस सूची में यही सबसे खराब चीज है।

तली हुई चीजें और बार-बार गरम किया हुआ तेल।

बेकरी और पैकेट के नाश्ते — बिस्किट, नमकीन, चिप्स, खारी, क्रीम रोल।

मैदा — ब्रेड, पाव, नान, समोसा, नूडल्स।

बहुत नमकीन चीजें — पापड़, अचार, पैकेट का खाना। दिन में एक छोटा चम्मच से कम ऊपर का नमक रखें।

तंबाखू और शराब — दोनों सीधे हड्डी कमजोर करते हैं और भरने की गति धीमी करते हैं। तंबाखू हर रूप में, गुटखा और खैनी भी।

आदतें भी खाने जितनी ही जरूरी हैं

समय पर खाएँ • नाश्ता न छोड़ें • रात का खाना सोने से 2-3 घंटे पहले • धीरे-धीरे खाएँ, मोबाइल और टीवी के बिना • छोटी थाली इस्तेमाल करें • बाहर खाने से ज्यादा घर पर पकाएँ

