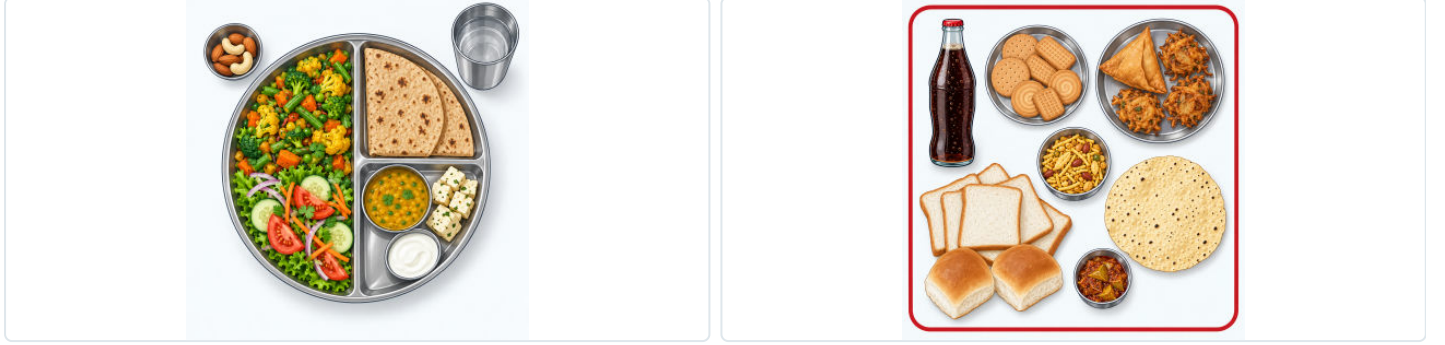


रोजचा आरोग्यदायी आहार

काय खावे, आणि काय कमीत कमी ठेवावे



प्रत्येक ताट असे बनवा

अर्धे ताट: भाज्या आणि फळे — आणि रंग बदलत राहा.

एक चतुर्थांश: अख्खी धान्ये — ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गव्हाची पोळी, हातसडीचा किंवा ब्राऊन तांदूळ, ओट्स.

एक चतुर्थांश: प्रथिने — डाळ, राजमा, चणा, दही, पनीर, अंडे, मासे, चिकन.

सोबत: थोडी चांगली स्निग्धता — एक चमचा तूप, मोहरी, शेंगदाणा किंवा राईस ब्रान तेल, मूठभर सुकामेवा.

प्या: पाणी. दिवसाला 8 ते 10 ग्लास, आम्ही कमी करायला सांगितले नसल्यास.

हे जास्त खा

- ऋतूनुसार भाज्या आणि फळे — स्थानिक आणि हंगामी हे स्वस्तही असते आणि चांगलेही.
- अख्ख्या डाळी आणि कडधान्ये रोज, आणि मोड आलेली कडधान्ये आठवड्यातून अनेकदा.
- दही किंवा ताक रोज — कॅल्शियमसाठी आणि पोटासाठी चांगले.
- सुकामेवा आणि बिया — मूठभर बदाम, अक्रोड, शेंगदाणे; तीळ आणि जवस.
- भरड धान्ये — नाचणी, ज्वारी, बाजरी. पॉलिश केलेल्या तांदळापेक्षा यात तंतू, कॅल्शियम आणि खनिजे जास्त.
- खात असल्यास आठवड्यातून दोनदा मासे.

हे कमीत कमी ठेवा

गोड पेये — कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, एनर्जी ड्रिंक. या यादीतील हीच सर्वात वाईट गोष्ट आहे.

तळलेले पदार्थ आणि पुन्हा पुन्हा तापवलेले तेल.

बेकरी आणि पाकिटातील खाणे — बिस्किटे, फरसाण, चिप्स, खारी, क्रीम रोल.

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

खूप खारट पदार्थ — पापड, लोणचे, पाकिटातील अन्न. दिवसाला एका चमच्यापेक्षा कमी वरचे मीठ ठेवा.

तंबाखू आणि दारू — दोन्ही थेट हाडे कमजोर करतात आणि बरे होण्याचा वेग मंदावतात. तंबाखू कोणत्याही स्वरूपात, गुटखा आणि खरसिंह.

सवयीही अन्नाइतक्याच महत्वाच्या

वेळेवर जेवा • न्याहारी टाळू नका • रात्रीचे जेवण झोपण्याच्या 2-3 तास आधी • सावकाश जेवा, मोबाईल व टीव्हीशिवाय • लहान ताट वापरा • बाहेर खाण्यापेक्षा घरी शिजवा

