

सबसे ज्यादा सब्जियां और फल खायें

थोड़े से

अनाज वाले भोजन और स्टार्चयुक्त सब्जियां खायें

फलियां, मछली, समुद्री भोजन (सीफूड), अंडे, मुर्गी (पॉल्ट्री) और मांस

दूध, दही और चीज़/पनीर

गुणकारी तेल, अखरोट,
बादाम आदि और बीज

बाहर का खाना, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ (जंक फूड), या फिर खाने और पीने की चीज जिसमें नमक, चीनी और वसा (सैचुरेटेड और ट्रांस फैट) की मात्रा ज्यादा हो, उसमें कटौती करें

सरल कदम

स्वास्थ्यकर भोजन खाना आसान हो सकता है। क्यों नहीं एक सरल कदम उठा कर इसे शुरू किया जाए?
आपके भोजन में गुणों को बढ़ाने के लिए कुछ निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं:

सब्जियां और फल: विभिन्न प्रकार के रंग

मेरे कदम



रात के खाने में 'एक और' सब्जी शामिल की जाए



अपने सैंडविच में 'एक और' सलाद वाली सब्जी शामिल की जाए



बाहर से लाये गये भोजन में 'एक और' कोलस्ट्रॉ (विशेष प्रकार की सलाद) शामिल की जाए



सुबह के नाश्ते या दोपहर के खाने में एक फल 'शामिल किया जाए'

अनाज वाले भोजन और स्टार्चयुक्त सब्जियां: साबुत अनाज और उच्च - रेशे वाले

मेरे कदम



सफेद डबलरोटी (ब्रेड) को साबुत अनाज से बदला जाए



सफेद चावल की जगह पर भूरे रंग के चावल को चुना जाए



मैदे की जगह पर आटे का प्रयोग किया जाए



भोजन में केवल एक स्टार्च वाले या दानेदार खाद्य पदार्थ का चुनाव किया जाए

फलियां, मछली, समुद्री भोजन (सीफूड), अंडे, मुर्गी (पॉल्ट्री) और मांस: बिना चरबी और त्वचा वाले

मेरे कदम



मांस की चरबी काट दें और मुर्गी की चमड़ी हटा दें



सूप और सब्जियों से वसा (फैट) को हटा दें।



व्यंजन (डिश) एक में फलियों का डिब्बा शामिल करें और कम मांस का प्रयोग करें



मछली को तलने के बजाय भाप लगायें, ग्रिल करें या पैन में पकायें

दूध, दही और पनीर: कम वसायुक्त

अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ (जंक फूड), बाहर से लाये गये भोजन (टेक अवे): इसमें कटौती करें



हल्के नीले, हरे या पीले ढक्कन वाले दूध से बदल लें



पूर्ण वसा वाली चीज़ को कम वसा वाली पनीर या चीज़ से बदलें।



मीठी बेकरी वाली वस्तु को सादे दही से बदलें



खरीदे गये बाहर बने भोजन की बजाय घर के बने भोजन का प्रयोग करें



एक बड़ी थाली में कटौती करके उसे छोटी थाली में बदलें

गुणकारी तेल, अखरोट, बादाम आदि और बीज



मक्खन या घी को तेल या मार्जरीन से बदलें



जलपान के लिए आलू की पिप्स के बजाय एक मुद्दीभर बादाम और अखरोट आदि का चुनाव करें



सैंडविच या सलाद में एवोकाडो शामिल करें



गैस वाले (फिजी) पेय के डिब्बे (कैन) को पानी या दूध से बदलें



दो की जगह एक मिष्ठान का चुनाव करें