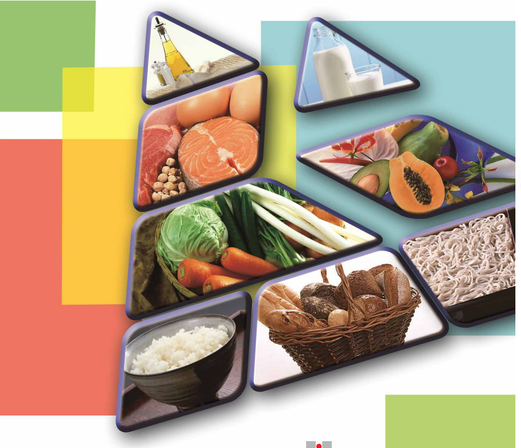
समझदारी से खाएँ! स्वस्थ भोजन पिरामिड का पालन करें!

(Hindi Version)



衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

भोजन में हमें स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व होते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से, हमें भोजन चुनते समय उसके पोषण मूल्य, कार्यों, ताज़गी और स्वच्छता की स्थिति को ध्यान में रखना चाहिए। चूंकि हमें एक ही प्रकार के भोजन से सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल सकते, इसलिए हमें स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार लेना आवश्यक है। स्वस्थ भोजन पिरामिड के अनुसार भोजन करने से संतुलित पोषण सुनिश्चित होगा। स्वस्थ आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि का संयोजन स्वस्थ शरीर का वजन बनाए रख सकता है, जिससे हमारे स्वास्थ्य को लाभ मिलता है और आहार संबंधी बीमारियों को रोका जा सकता है जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्ट्रोक, ऑस्टियोपोरोसिस और कुछ कैंसर।

स्वस्थ भोजन के सिद्धांत:

- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं और खाने में नखरे न करें
- सबसे ज्यादा खाएं - अनाज
- ज्यादा खाएं - फल और सब्ज़ियां
- कम खाएं - दूध और विकल्प, मांस, मछली, अंडे और विकल्प (सूखे सेम सहित)
- कम खाएं - वसा/तेल, नमक और चीनी
- हर दिन पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ (पानी, चाय और साफ सूप सहित) पिएं
- नियमित भोजन करें

स्वस्थ भोजन खाद्य पिरामिड (वयस्क)

वसा/तेल, नमक और चीनी
कम से कम खाएँ

दूध और विकल्प
1-2 गिलास प्रतिदिन
1 गिलास = 240मि.ली.

मांस, मछली, अंडे और विकल्प
5-8 टाएल प्रतिदिन
1 टाएल = टेबल टेनिस गेंद के आकार का मांस

सब्ज़ियां
कम से कम 3 सर्विंग प्रतिदिन
1 सर्विंग = ½ कटोरी पकी हुई सब्ज़ियां

फल
कम से कम 2 सर्विंग प्रतिदिन
1 सर्विंग = 1 मध्यम आकार का फल (जैसे संतरा या सेब)

अनाज
3-8 कटोरे प्रतिदिन
1 कटोरा = 250 - 300 मि.ली.

प्रतिदिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिएँ
इसमें पानी, चाय, दूध और साफ़ सूप शामिल हैं

खाद्य समूह

सबसे अधिक खाएँ — अनाज

खाद्य स्रोत:
कांजी/दलिया, चावल नूडल्स (सेंवई), नूडल्स, चावल, चीनी बन्स, नाश्ता अनाज, ब्रेड, बिस्कुट, आदि।

अनाज में कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में होता है जो ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। इनमें विटामिन बी1, बी6 और पादप-आधारित प्रोटीन के अंश पाए जाते हैं। साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों (जैसे ओटमील और साबुत आटे की रोटी) में भी आहारीय फाइबर की मात्रा अधिक होती है।

सुझाव: कम वसा वाले (जैसे बिना अधिक तले हुए) और साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ चुनें।

अधिक - चावल नूडल्स (सेंवई), शंघाई नूडल्स, मंटो, मैकरोनी, साबुत आटा पास्ता, लाल चावल, ब्राउन चावल, ओटमील, साबुत आटा ब्रेड, बिस्कुट, आदि।

कम - तेल नूडल्स (पाउ मियां), इंस्टेंट नूडल्स, पेस्ट्री, केक, सैंडविच बिस्कुट, आदि।

अधिक खाएँ — फल और सब्ज़ियां

खाद्य स्रोत:
सभी प्रकार की पत्तेदार सब्ज़ियां, लौकी, सेम, मशरूम, फल, सूखे मेवे आदि।

फल
सुझाव: विभिन्न पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए विभिन्न रंगों के फल चुनें। बिना चीनी या नमक मिलाए हुए सूखे फल चुनें (जैसे किशमिश और आलूबुखारा)।

अधिक - बिना चीनी या नमक मिलाए ताज़े फल और सूखे फल

कम - सिरप में डिब्बाबंद फल, फलों का मीठा रस, संरक्षित (मीठा) सूखे फल, आदि।

फल और सब्ज़ियां विभिन्न विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट प्रदान करते हैं जैसे विटामिन सी, फोलिक एसिड, बीटा-कैरोटीन और पोटेशियम। इनमें आहारीय फाइबर भी होता है।

सब्ज़ियां
सुझाव: विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियां चुनें। पोषक तत्वों की क्षति को कम करने के लिए अधिक पकाने से बचें।

अधिक – मौसमी ताज़ी सब्ज़ियां

कम - संरक्षित सब्ज़ियां (जैसे अचार और संरक्षित सरसों)

संयमित भोजन करें — मांस, मछली, अंडे और विकल्प

खाद्य स्रोत:
मांस (जैसे सूअर, गाय और भेड़ का मांस) और मुर्गी; मछली और समुद्री भोजन; अंडे; सूखे सेम और सेम उत्पाद (जैसे सोयाबीन, छोले और टोफू), मेवे, बीज (जैसे काजू और तिल), आदि।

मांस, मुर्गी, मछली और अंडे प्रोटीन और विटामिन बी12 से भरपूर होते हैं। इस श्रेणी के लाल मांस, समुद्री भोजन और यकृत में आयरन प्रचुर मात्रा में होता है। सूखे सेम, सेम उत्पाद, नट और बीज चौथा आधारित प्रोटीन और असंतृप्त फैटी एसिड प्रदान करते हैं।

सुझाव: दुबला मांस चुनें और वसा को काट दें। ऑफल का उपयोग कम करें। शाकाहारियों को प्रोटीन और आयरन का सेवन बढ़ाने के लिए सूखे सेम, मेवे और बिना तले हुए साद़े सोयाबीन उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

अधिक - दुबला मांस, मछली, सूखे सेम, सेम उत्पाद (जैसे सेम दही और ताज़ा सेम दही शीट), आदि।

कम - वसायुक्त मांस, चिकन की त्वचा, चिकन के पैर, ऑफल, प्रसंस्कृत मांस (जैसे सॉसेज और लंचऑन मीट), बारबेक्यू मांस, चीनी संरक्षित मांस, तला हुआ सेम दही, सेम दही पफ, आदि।

संयमित भोजन करें — दूध और विकल्प

खाद्य स्रोत:
दूध, पनीर, दही, कैल्शियम-युक्त सोया पेय, आदि।

सुझाव: वसा का सेवन कम करने के लिए कम वसा वाला या स्किम्ड दूध चुनें। जो लोग दूध बर्दाश्त नहीं कर सकते, वे कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोया दूध चुन सकते हैं।

दूध और इसके विकल्प कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन बी2 से भरपूर होते हैं।

अधिक - कम वसा/स्किम्ड दूध, कम वसा वाला पनीर, कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोया दूध, कम वसा वाला सादा दही, आदि।

कम - फुल-क्रीम दूध, फुल-फैट पनीर, मीठे डेयरी उत्पाद (जैसे कंडेंस्ड मिल्क, चॉकलेट मिल्क, फ्लेवर्ड मिल्क, आइसक्रीम और प्रोबायोटिक ड्रिंक्स), आदि।

कम से कम खाएँ — वसा/तेल, नमक और चीनी

खाद्य स्रोत:
पशु वसा या वनस्पति तेल (जैसे कैनोला तेल, मूंगफली तेल, मकई तेल और मक्खन); खाद्य लवण, सॉस और स्वाद; शर्करा (जैसे सफेद चीनी और शहद), सिरप, कैंडीज, शीतल पेय, आदि।

सुझाव: ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिनमें वसा/तेल, नमक और चीनी कम हो। कम वसा वाले खाना पकाने के तरीके चुनें जैसे भाप से पकाना, डबल-बॉयलिंग, स्टूइंग, ब्लांचिंग, ग्रिलिंग और बेकिंग।

अधिक - प्राकृतिक जड़ी बूटियां और मसाले (जैसे अदरक, हरी प्याज, लहसुन और काली मिर्च)

कम - तला हुआ/तले हुए खाद्य पदार्थ (जैसे फ्रेंच फ्राइज़ और तले हुए फ्रिटर्स (यूटियाओ)); संरक्षित खाद्य पदार्थ (जैसे किण्वित सेम दही, नमकीन अंडे और नमकीन मछली); कैंडीज, शीतल पेय, मीठे पेय पदार्थ, मिठाई, आदि।

प्रतिदिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिएँ

स्रोत:
पानी और पेय पदार्थ जैसे चाय, दूध और साफ़ सूप।
मीठे पेय पदार्थों के सेवन से बचें।

आपको प्रतिदिन कितने भोजन की आवश्यकता है?

आयु \ खाद्य समूह		अनाज	फल*	सब्ज़ियां*	मांस, मछली, अंडे और विकल्प	दूध और विकल्प	वसा/तेल, नमक और चीनी
2-5 वर्ष		1.5-3 कटोरे	कम से कम 1 सर्विंग	कम से कम 1.5 सर्विंग्स	1.5-3 टाएल	2 गिलास	कम से कम खाएं (सेहत की रोकें अनुशंसित मात्रा निर्दिष्ट नहीं है क्योंकि ऊर्जा अन्य खाद्य समूहों से प्राप्त किया जा सकता है)
6-11 वर्ष		3-4 कटोरे	कम से कम 2 सर्विंग्स	कम से कम 2 सर्विंग्स	3-5 टाएल	2 गिलास	
12-17 वर्ष		4-6 कटोरे	कम से कम 2 सर्विंग्स	कम से कम 3 सर्विंग्स	4-6 टाएल	2 गिलास	
18-64 वर्ष	पुरुष	4–8 कटोरे	कम से कम 2 सर्विंग्स	कम से कम 3 सर्विंग्स	5–8 टाएल	2 गिलास	
	महिलाएँ	3-6 कटोरे	कम से कम 2 सर्विंग्स	कम से कम 3 सर्विंग्स	5-7 टाएल	1-2 गिलास	
65 वर्ष या अधिक		3-5 कटोरे	कम से कम 2 सर्विंग्स	कम से कम 3 सर्विंग्स	5-6 टाएल	1-2 गिलास	
टिप्पणियाँ		1 कटोरी पका हुआ चावल = चावल नूडल्स, 1 कटोरी = ब्रेड, 2 स्लाइस	फल की 1 सर्विंग = मध्यम आकार का सेब, 1 टुकड़ा = छोटे आकार का कीवी फल, 2 टुकड़े	1 सर्विंग सब्ज़ियां = पकी हुई सब्ज़ियां, ½ कटोरी = कच्ची सब्ज़ियां, 1 कटोरी	1 टाएल मांस = अंडा, 1 टुकड़ा, = फर्म टोफू, ¼ ब्लॉक	1 गिलास दूध = कम वसा वाला पनीर, 2 स्लाइस = कम वसा वाला सादा दही, 1 बर्तन (150 मि.ली.)	

टिप्पणी: 1 कटोरा = 250-300 मि.ली.; 1 गिलास = 240 मि.ली.

* उपर्युक्त सूची में निर्दिष्ट फलों और सब्ज़ियों की मात्रा केवल न्यूनतम अनुशंसित दैनिक सेवन है। सभी आयु समूहों के लिए अधिक मात्रा में सेवन की सलाह दी जाती है।

दैनिक आधार पर आवश्यक ऊर्जा और पोषक तत्वों की मात्रा व्यक्ति दर व्यक्ति अलग-अलग होती है, जो आयु, लिंग, शारीरिक ऊंचाई, शरीर के वजन, गतिविधि स्तर और स्वास्थ्य स्थितियों जैसे कारकों पर निर्भर करती है। संतुलित आहार और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए, पोषण लेबल को पढ़कर उच्च पोषण मूल्यों वाले भोजन का चयन करना महत्वपूर्ण है, जिसमें सामग्री सूची और पोषण संबंधी जानकारी होती है। इसके अतिरिक्त, स्वस्थ भोजन पिरामिड का उपयोग उचित मात्रा में भोजन लेने के लिए मार्गदर्शक के रूप में किया जा सकता है।

स्वास्थ्य संरक्षण केंद्र की वेबसाइट
www.chp.gov.hk

EatSmart वेबसाइट
www.eatsmart.gov.hk

समझदारी से खाएँ! स्वस्थ भोजन पिरामिड का पालन करें

© 2023 हैं संरक्षित