

समझदारीपूर्वक खानुहोस्!

स्वस्थ भोजन पिरामिड अपनाउनुहोस्!

(Nepali Version)



हामीलाई स्वस्थ राख्न खानामा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छ। स्वास्थ्यका लागि हामीले खानेकुरा छनोट गर्दा खानाको पौष्टिक मूल्य, कार्य, ताजापन र सरसफाइको अवस्थालाई ध्यानमा राख्नु पर्छ। हामीले एउटै प्रकारको खानाबाट मात्रै आवश्यक पर्ने सबै पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्न नसक्ने भएकाले हामीलाई स्वस्थ राख्न सन्तुलित आहारको आवश्यकता पर्दछ। स्वस्थ भोजन पिरामिड अनुसार खानाले सन्तुलित पोषण प्राप्त हुन्छ। स्वस्थ आहार र नियमित शारीरिक क्रियाकलापको संयोजनले स्वस्थ शरीरको तौल कायम राख्न सक्छ, यसरी हाम्रो स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ र आहार सम्बन्धी रोगहरू जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु रोग, स्ट्रोक, ओस्टियोपोरोसिस र केही क्यान्सरहरूबाट बच्न सकिन्छ।

स्वस्थ भोजन पिरामिड (वयस्क)



स्वस्थ भोजन को सिद्धान्तः

- विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खानुहोस् र चिल्लो खानेकुराबाट बच्नुहोस्
- सबैभन्दा धेरै खानुहोस् - अन्नहरू
- धेरै खानुहोस् - फलफूल र तरकारीहरू
- मध्यम रूपमा खानुहोस् - दूध र विकल्पहरू, मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू (सुकेको सिमी सहित)
- कम खानुहोस् - बोसो/तेल, नुन र चिनी
- हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ (पानी, चिया र सादा सूप सहित) पिउनुहोस्
- नियमित भोजन गर्नुहोस्

खाद्य समूहहरू

अन्नहरू धेरै खानुहोस्

खाद्य स्रोतहरूः

कच्ची/जाउलो, चामलको चाउचाउ (भर्मिसिली), चाउचाउ, भात, चाइनिज बन्स, ब्रेकफास्ट सिरियल, रोटी, बिस्कुट, आदि।



अन्नमा कार्बोहाइड्रेट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जुन ऊर्जाको मुख्य स्रोत हो। तिनीहरूमा भिटामिन B1, B6 र वनस्पतिमा आधारित प्रोटीनको ट्रेसहरू छन्। पूर्ण अन्न (जस्तै ओटमिल र होलमिल ब्रेड) मा पनि आहार फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ।

सुझावहरूः कम बोसो भएको (जस्तै डिप फ्राई नगरिएको) र होलग्रेन खानाहरू छनौट गर्नुहोस्।

धेरै - चामलको चाउचाउ (भर्मिसिली), सांघाई चाउचा, मान्टी, म्याकारोनी, होलमिल पास्ता, रातो चामल, खैरो चामल, ओटमिल, होलमिल ब्रेड, बिस्कुट, आदि।

कम - ओइल नुडल्स (याउ मियान), इन्स्टन्ट नुडल्स, पेस्ट्री, केक, स्यान्डविच बिस्कुट, आदि।

फलहरू र तरकारी धेरै खानुहोस्

खाद्य स्रोतहरूः

सबै प्रकारका सागपात, लौका, सिमी, च्याउ, फलफूल, सुक्खा फल, आदि।

फलहरू

सुझावहरूः विभिन्न पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्न विभिन्न रंगका फलहरू छनौट गर्नुहोस्। थप चिनी वा नुन बिनाका सुकेको फल छनौट गर्नुहोस् (जस्तै किशमिश र प्रुनहरू)।

धेरै - थप चिनी वा नुन बिना ताजा फल र सुक्खा फल

कम - क्यानका सिरपमा राखिएका फल, गुलियो जुस, प्रिजर्भ गरिएका (गुलियो) सुक्खा फल, आदि।



तरकारीहरू
सुझावहरूः विभिन्न प्रकारका तरकारीहरू छनौट गर्नुहोस्। पोषक तत्वको क्षति कम गर्न धेरै पकाउनबाट बच्नुहोस्।

धेरै - मौसमी ताजा तरकारी

कम - साधेको तरकारीहरू (जस्तै अचार र प्रिजर्भ गरिएका तोरी)

मध्यम रूपमा खानुहोस्

मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू

खाद्य स्रोतहरूः

मासु (जस्तै सुँगुर, गाई र भेडा) र कुखुरा; माछा र समुद्री खाना अण्डा; सुकेको सिमी र सिमी उत्पादनहरू (जस्तै भटमास, चना र टोफु), नट, बीउ (जस्तै काजू र तिल), आदि।



सुझावहरूः बोसोरहित मासु छान्नुहोस् र बोसो हटाउन ट्रिम गर्नुहोस्। अफलको प्रयोग कम गर्नुहोस्। शाकाहारीहरूले प्रोटीन र आइरनको मात्रा बढाउन सुकेको सिमी, नट र भुटेको सादा भटमासको उत्पादन खानुपर्छ।

धेरै - बोसोरहित मासु, माछा, सुकेको सिमी, सिमी उत्पादनहरू (जस्तै सिमी दही र ताजा बिन कर्ड सिट्स), आदि।

कम - बोसो भएको मासु, कुखुराको छाला, कुखुराको खुट्टा, अफल, प्रशोधित मासु (जस्तै ससेज र लंचन मासु), बारबेक्ड मासु, चिनियाँ साधेको मासु, फ्राइड बिन कर्ड, बिन कर्ड पफ, आदि।

मध्यम रूपमा खानुहोस्

दूध र विकल्प

खाद्य स्रोतहरूः

दूध, चीज, दही, क्याल्सियम-फोर्टिफाइड सोया पेय, आदि।

सुझावहरूः बोसोको सेवन कम गर्न कम बोसो वा स्किड दूध छान्नुहोस्। दूध सहन नसक्नेहरूले क्याल्सियम-फोर्टिफाइड सोया मिल्क रोज्न सक्छन्।

धेरै - कम बोसो/स्किड मिल्क, कम बोसो भएको चिज, क्याल्सियम फोर्टिफाइड सोया मिल्क, कम बोसो भएको सादा दही, आदि।

कम - फुल-क्रिम दूध, फुल फ्याट चिज, गुलिया दुग्ध उत्पादनहरू (जस्तै कन्डेन्स मिल्क, चकलेट मिल्क, फ्लेभरयुक्त दूध, आइसक्रिम र प्रोबायोटिक पेयहरू), आदि।

चिल्लो हटाइएका दुध



कम खानुहोस्

बोसो/तेल, नुन र चिनी

खाद्य स्रोतहरूः

पशुजन्य बोसो वा वनस्पति तेल (जस्तै क्यानोला तेल, बदाम तेल, मकैको तेल र मक्खन); खाद्य नुन, सस र स्वाद; चिनी (जस्तै सेतो चिनी र मह), सिरप, क्यान्डी, सफ्ट ड्रिक्स, आदि।



धेरै - प्राकृतिक जडिबुटी र मसलाहरू (जस्तै अदुवा, हरियो प्याज, लसुन र मरिच)

कम - भुटेको/डिप फ्राई गरेको खाना (जस्तै फ्रेंच फ्राइड र फ्राइड फ्रिट्स (युटियाओ)); साधेको खानेकुराहरू (जस्तै फर्मेन्टेड बिन कर्ड, नुनिलो अण्डा र नुनिलो माछा); क्यान्डी, सफ्ट ड्रिंक, गुलियो पदार्थ, मिठाई, आदि।

हरेक दिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्

स्रोतहरूः

पानी र पेय पदार्थहरू जस्तै चिया, दूध र सादा सूप। गुलियो पेय पदार्थको सेवनबाट बच्नुहोस्।



तपाईंलाई हरेक दिन कति खाना चाहिन्छ?

खाद्य समूहहरू	अन्न	फलफूल	तरकारी	मासु, माछा, अण्डा र विकल्पहरू	दूध र विकल्प	फ्याट/तेल, नुन र चिनी
उमेर						
2-5 वर्ष	1.5-3 कचौरा	कम्तिमा 1 सर्भिड	कम्तिमा 1.5 सर्भिड	1.5-3 टेल्स	2 गिलास	कति खानुहोस्, सिफारिश गरिएको सेवनको मात्रा तोकिएको छैन किनभने तिनीहरू अर्ग खद्य समूहहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।
6-11 वर्ष	3-4 कचौरा	कम्तिमा 2 सर्भिड	कम्तिमा 2 सर्भिड	3-5 टेल्स	2 गिलास	
12-17 वर्ष	4-6 कचौरा	कम्तिमा 2 सर्भिड	कम्तिमा 3 सर्भिड	4-6 टेल्स	2 गिलास	
18-64 वर्ष	पुरुष 4-8 कचौरा महिलाहरू 3-6 कचौरा	कम्तिमा 2 सर्भिड	कम्तिमा 3 सर्भिड	5-8 टेल्स	2 गिलास	
65 वर्ष वा माथि	3-5 कचौरा	कम्तिमा 2 सर्भिड	कम्तिमा 3 सर्भिड	5-6 टेल्स	1-2 गिलास	
टिप्पणीहरू	1 कचौरा भात = राइस नुडल्स, 1 कचौरा = रोटी, 2 स्लाइस	1 सर्भिड फलफूल = मध्यम आकारको स्याउ, 1 टुक्रा = सानो आकारको किंव्वीफ्रुट, 2 टुक्रा	1 सर्भिड तरकारी = पकाएको तरकारी, 1/2 कचौरा = काँचो तरकारी, 1 कचौरा	1 टेल मासु = अण्डा, 1 टुक्रा = फर्म टोफु, 1/4 ब्लक	1 गिलास दूध = कम फ्याटयुक्त चिज, 2 स्लाइस = कम फ्याट सादा दही, 1 भाँडो (150 एमएल)	

नोटः 1 कचौरा = 250-300ml; 1 गिलास ≈ 240ml

* माथिको सूचीमा निर्दिष्ट गरिएका फलफूल र तरकारीहरूको मात्रा न्यूनतम सिफारिस गरिएको दैनिक सेवन मात्र हो। यो भन्दा धेरै सेवन गर्न सबै उमेर समूहहरूको लागि सधैं सल्लाह दिइन्छ।

उमेर, लिङ्ग, शरीरको उचाइ, शरीरको तौल, गतिविधिको स्तर र स्वास्थ्य अवस्था जस्ता कारकहरूमा आधारित रहेर दैनिक आधारमा आवश्यक पर्ने ऊर्जा र पोषक तत्वहरूको मात्रा व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ। सन्तुलित आहार कायम गर्न र राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न, पोषणका लेबलहरू पढेर उच्च पोषण मूल्यहरू भएको खाना छनौट गर्न महत्त्वपूर्ण छ, जसमा तत्वहरूको सूची र पोषण जानकारी हुन्छ। यस बाहेक, स्वस्थ भोजन पिरामिड उचित मात्रा को लागि गाइडको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।



स्वास्थ्य संरक्षण वेबसाइटको केन्द्र
www.chp.gov.hk



EatSmart वेबसाइट
www.eatsmart.gov.hk



समझदारीपूर्वक खानुहोस्! स्वस्थ भोजन पिरामिड अपनाउनुहोस्!