



दो प्लस तीन के तरीके से प्रतिदिन फल और सब्जियों का आनंद लें



Hindi version



स्वास्थ्य संरक्षण केंद्र (सेंटर फॉर हेल्थ
प्रोटेक्शन) वेबसाइट
www.chp.gov.hk



Health EatSmart वेबसाइट
www.eatsmart.gov.hk



प्रतिदिन फल और सब्जियों का आनंद लें,
दो प्लस तीन का तरीका अपनाएं

"2 प्लस 3 ए डे" क्या है?



हाल के वर्षों में व्यापक अध्ययन से पता चला है कि पर्याप्त फल और सब्जियाँ खाने से कई बड़ी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का यह भी अनुमान है कि फल और सब्जियों को पर्याप्त मात्रा में खाने से संभवतः वैश्विक स्तर पर 2.7 मिलियन लोगों की जान बचाई जा सकती है। इसलिए, हम अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए संतुलित आहार के हिस्से के रूप में फल का कम से कम 2 हिस्सा और सब्जियों का 3 हिस्सा (प्रति हिस्सा लगभग 80 ग्राम) की दैनिक मात्रा लेने की सलाह देते हैं।

फल और सब्जियों को पर्याप्त मात्रा में खाना क्यों महत्वपूर्ण है?

अधिकांश फल और सब्जियों में वसा और कैलोरी स्वाभाविक रूप से कम होती है, वहीं पोषक तत्व और विटामिन, खनिज, पानी, आहार फाइबर और फाइटोकेमिकल जैसे रोगों से बचाने वाले पदार्थों की एक विस्तृत श्रृंखला की पेशकश करते हैं। विभिन्न शोधों से यह भी पता चला है कि संतुलित आहार के हिस्से के रूप में फल और सब्जियों का पर्याप्त सेवन कई प्रमुख बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, आघात, हृदय रोग, कुछ कैंसर और मोटापा को रोकने में मदद कर सकता है।

"2 प्लस 3 ए डे" क्या हम सभी को पोषक रूप से संतुलित भोजन प्राप्त करने की आवश्यकता है?

ऐसे कोई भी अकेला भोजन नहीं है, जो हमें स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्रदान कर सकता है। इस प्रकार, संतुलित आहार के इन महत्वपूर्ण सिद्धांतों का पालन करें:

- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ चुनें
- प्रत्येक अनाज के प्रमुख घटक के रूप में साबुत अनाज वाले भोजन लें



- अधिक मात्रा में फल और सब्जियाँ खाएँ
- मांस, मछली, अंडे, दूध और उनके विकल्पों को पर्याप्त मात्रा में खाएँ
- कम संसाधित या संरक्षित खाद्य पदार्थ और ऐसे खाद्य पदार्थ, जिनमें वसा, नमक और चीनी अधिक मात्रा में होती है
- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएँ
- नियमित भोजन करें
- नियमित व्यायाम के साथ आहार लें और स्वस्थ वजन बनाए रखें

फल का 2 हिस्सा कितना मायने रखता है?

निम्नलिखित को फल का 2 हिस्सा माना जा सकता है। हालांकि, जब भी संभव हो, आपको ताजा फल चुनना चाहिए:

- ताज़ा, डिब्बाबंद और फ्रिज में रखे हुए फल (फलों की ऐसी मिठाई को छोड़कर, जिसमें बहुत अधिक चीनी हो और ऐसे फल, जिनमें प्राकृतिक रूप से वसा की मात्रा अधिक होती है, जैसे नारियल, डुरियन और एवोकैडो)
- बिना चीनी या नमक के सूखे मेवे और खजूर
- बिना चीनी के शुद्ध फलों का रस*



विभिन्न प्रकार के फल खाने से आप विभिन्न पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं. फल का एक हिस्सा लगभग इसके बराबर है:

- छोटे आकार के फल के 2 टुकड़े (जैसे बेर या कीवी फल)
- मध्यम आकार के फल का 1 टुकड़ा (जैसे नारंगी या सेब)
- बड़े आकार के फल का 1/2 टुकड़ा (जैसे केले, अंगूर या स्टार फल)
- 1/2 कटोरा कटे हुए फल (जैसे तरबूज, कैंटलूप या मीठा तरबूज)

- 1/2 कटोरा छोटे आकार के फल (जैसे अंगूर, लीची, चेरी या स्ट्रॉबेरी)
- 1 बड़ा चम्मच बिना चीनी या नमक के सूखे मेवे (जैसे किशमिश या सूखे बेर)
- 3/4 गिलास शुद्ध फलों का रस बिना चीनी के* (उदाहरण के लिए बेर के साथ ताजा संतरे का रस)।

(टिप्पणियाँ: 1 बड़ा चम्मच = 15 मिली; 1 गिलास = 240 मिली; 1 कटोरा = 250-300 मिली)

* साबुत फल की तुलना में, शुद्ध फलों के रस में कम आहार फाइबर होता है, लेकिन चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है। साबुत फल खाने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा, 3/4 गिलास (180 मिली) से अधिक शुद्ध फलों का रस फिर भी केवल फल के एक हिस्से के रूप में गिना जाएगा।

सब्जियों का 3 हिस्सा कितना मायने रखता है?

निम्नलिखित को सब्जियों का 3 हिस्सा माना जा सकता है। हालांकि, जब भी संभव हो, आपको ताज़ी सब्जियाँ लेनी चाहिए:

- ताज़ा, डिब्बाबंद और फ्रिज में रखी हुई सब्जियाँ (संरक्षित सब्जियों को छोड़कर, जैसे नमक-उपचारित और मसालेदार सब्जियाँ)
- जड़ और बेल वाली सब्जियाँ (ऐसी सब्जियों को छोड़कर, जिसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, लेकिन आहार फाइबर कम होते हैं, जैसे कि आलू और शकरकंद)
- सेम, मटर, मशरूम, समुद्री शैवाल और अंकुरित अनाज
- अतिरिक्त चीनी या नमक के बिना शुद्ध सब्जी का रस



विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ खाने से आप विभिन्न पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। सब्जियों का एक हिस्सा लगभग इसके बराबर है:

- कच्ची पत्तेदार सब्जियों का 1 कटोरा (जैसे सलाद और बैंगनी गोभी)।
- पकी हुई सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, लौकी या मशरूम 1/2 कटोरा (जैसे चीनी फूल गोभी, चीनी गोभी, पालक, सफेद गोभी, अंकुरित सेम, बैंगन और गाजर)

- बिना चीनी या नमक के 3/4 गिलास शुद्ध सब्जी का रस (जैसे बेर के साथ ताजा टमाटर का रस)
- 1/2 कटोरा पकी हुई सेम (जैसे बर्फ मटर और लाल राजमा)

(टिप्पणी: 1 गिलास = 240 मिली; 1 कटोरा = 250-300 मिली)

फल और सब्जी का सेवन बढ़ाने के कुछ आसान तरीके क्या हैं?

- कैंडी, चॉकलेट और मिठाई के स्थान पर ताज़े फल लें
- सूप पकाने के दौरान कम मांस और अधिक सब्जियों और फलियों का उपयोग करें
- बाहर खाने के बजाय अधिकतर अपना खुद का लंच बॉक्स लाएँ। अपने लंच बॉक्स की तीन हिस्सा सब्जियों से भरें
- सामग्री की खरीदारी करते समय, दोपहर या रात के खाने के लिए, प्रत्येक व्यक्ति के लिए कम से कम 3 से 4 टाइल (1 टाइल लगभग 38 ग्राम के बराबर) खरीदें
- पेठा और बैंगन जैसी सब्जियों को मांस के साथ भरा जा सकता है
- मांस के साथ भलीभांति मिलाई जाने वाली सब्जियाँ पकाएँ। उदाहरण के लिए, टमाटर, प्याज, हरी और लाल शिमला मिर्च और मशरूम
- जब आप किसी बफेट रेस्त्रां में जाते हैं, तो पहले सलाद बार से शुरू करें
- उन फलों को साथ में लाएँ, जिन्हें आसानी से छीला जा सके या स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते के रूप में खाया जा सके। उदाहरण के लिए, केले, बेर, अंगूर और नाशपाती
- हमेशा घर पर ताजा फल और सब्जियों का भरपूर भंडार रखें
- पोषक तत्वों के नुकसान को कम करने के लिए फल और सब्जियों को ज्यादा न पकाएँ।

संतुलित भोजन के हिस्से के रूप में प्रतिदिन फल का कम से कम 2 हिस्सा और सब्जियों का 3 हिस्सा स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है!