



प्रत्येक दिन फलफूल तथा
तरकारीहरूको मजा लिनुहोस्,
दुई प्लस तीन एउटा तरिका हो



Nepali version



स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र को वेबसाइट:
www.chp.gov.hk



को वेबसाइट
www.eatsmart.gov.hk



प्रत्येक दिन फलफूल तथा तरकारीहरूको मजा
लिनुहोस्, दुई प्लस तीन एउटा तरिका हो

“एक दिनमा 2 प्लस 3” भनेको के हो?

हालैका वर्षहरूमा गरिएका विस्तारित अध्ययनहरूले पर्याप्त मात्रामा फलफूल तथा तरकारीहरू खाएमा धेरैजसो मुख्य रोगहरूको रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्नसक्छ भन्ने कुरा देखाउँछन्। विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) ले पर्याप्त मात्रामा फलफूल तथा तरकारीहरू खाएमा प्रत्येक वर्ष विश्वव्यापी रूपमा सम्भवतः बढीमा 2.7 मिलियन मानिसहरूको जीवनलाई बचाउन सकिन्छ भनी अनुमान पनि गर्छ। हामीले त्यसकारण, सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्यलाई वृद्धि गर्नका लागि सन्तुलित आहारको भागको रूपमा दैनिक रूपमा कम्तीमा 2 हिस्सा फलफूल र 3 हिस्सा तरकारीहरू (प्रति हिस्सा लगभग 80 ग्राम) सेवन गर्न सिफारिस गर्छौं।



पर्याप्त मात्रामा फलफूल तथा तरकारीहरू उपभोग गर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?

धेरैजसो फलफूल तथा तरकारीहरूमा चिल्लो पदार्थ र क्यालोरीहरू प्राकृतिक रूपमा न्यून हुन्छ। यद्यपि, तिनीहरूले भिटामिन, खनिजहरू, पानी, आहारिय फाइबर र फाइटोकेमिकलहरू जस्ता पोषक तत्वहरू र रोगलाई रोकथाम गर्ने वस्तुहरू व्यापक दायरामा प्रदान गर्छन्। सन्तुलित आहारको भागको रूपमा पर्याप्त मात्रामा फलफूल तथा तरकारीहरू खानाले हाइपरटेन्सन, मधुमेह, स्ट्रोक, मुटु रोग, निश्चित क्यान्सरहरू र मोटोपन जस्ता मुख्य रोग तथा स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

"एक दिनमा 2 प्लस 3" त्यो सबै हामीलाई पौष्टिक रूपमा सन्तुलित आहार हासिल गर्न आवश्यक पर्ने कुरा हो?

एसे 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 महत्त्वपूर्ण सिद्धांतों का पालन करें:

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



- अत्यधिक मात्रामा फलफूल तथा तरकारीहरू खानुहोस्
- पर्याप्त मात्रामा मासु, माछा, अण्डा, दूध र यसका विकल्पहरू खानुहोस्
- कम प्रशोधन गरिएका वा डब्बामा राखिएका खानेकुराहरू र धेरै चिल्लो, तुन र चिनी भएका खानेकुराहरू खानुहोस्
- पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्
- नियमित रूपमा खानाहरू खानुहोस्
- नियमित अभ्यास गरेर आफ्नो खाना सेवनलाई सन्तुलन गर्नुहोस् र आफ्नो स्वस्थकर तौल कायम राख्नुहोस्

के-के 2 हिस्सा फलफूलको रूपमा गणना हुन्छ?

निम्न कुराहरू 2 हिस्सा फलफूलतर्फ गणना हुन सक्छन्। यद्यपि, तपाईंले सम्भव हुँदा ताजा फलफूल रोज्नुपर्छ:

- ताजा, क्यान तथा फ्रिजका फलफूलहरू (थपिएको चिनीको मात्रा धेरै भएका फलफूल डेसर्टहरू र नरिवल, दूँ र एभोकाडो जस्ता प्राकृतिक रूपमा चिल्लो पदार्थ धेरै भएका फलफूलहरू बाहेक)
- सुकाइएका फलफूलहरू र चिनी र तुनबिनाको खजुर
- चिनी नथपिएको शुद्ध फलफूलको जुस*



विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू खानाले तपाईंलाई भिन्न-भिन्न पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। एक हिस्सा फलफूल लगभग निम्नसँग बराबर हुन्छ:

- 2 टुक्रा सानो-आकारको फलफूल (जस्तै प्लम वा किवीको फल)
- 1 टुक्रा मध्यम-आकारको फलफूल (जस्तै सुन्तला वा स्याउ)
- 1/2 टुक्रा ठूलो-आकारको फलफूल (जस्तै केरा, मौसमी र स्टार फ्रुट)
- 1/2 कचौरा काटिएको फलफूल (जस्तै तरबूजा, खरबूजा वा हनिड्यू मिलोन)

- 1/2 कचौरा सानो-आकारको फलफूल (जस्तै अङ्गुर, लिची, चेरी वा स्ट्रबेरीहरू)
- 1 टेबलचम्चा चिनी वा तुन नथपिएको सुकाइएको फलफूल (जस्तै किसमिस वा आलुबखडा)
- 3/4 गिलास चिनी नथपिएको शुद्ध फलफूलको जुस* (जस्तै पल्प सहितको ताजा सुन्तलाको जुस)।

(टिप्पणी: 1 टेबलचम्चा = 15 ml; 1 गिलास = 240 ml; 1 कचौरा = 250-300 ml)

* समस्त फलफूलको तुलनामा, शुद्ध फलफूलको जुसमा आहारिय फाइबर कम हुन्छ तर चिनीको मात्रा उच्च हुन्छ। समस्त फलफूल उपभोग गर्न सुझाव दिइन्छ। यस बाहेक, 3/4 गिलास (180 ml) भन्दा बढी शुद्ध फलफूलको जुसलाई अझैपनि फलफूलको एक हिस्साको रूपमा मात्र गणना गरिन्छ।

के-के 3 हिस्सा तरकारीहरूको रूपमा गणना हुन्छ?

निम्न कुराहरू 3 हिस्सा तरकारीहरूतर्फ गणना हुन सक्छन्। यद्यपि, तपाईंले सम्भव हुँदा ताजा तरकारीहरू रोज्नुपर्छ:

- ताजा, क्यान तथा फ्रिजका तरकारीहरू (तुन राखिएका र अचार बनाइएका तरकारीहरू जस्ता डब्बामा राखिएका तरकारी बाहेक)
- जरा र गर्डका तरकारीहरू (कार्बोहाइड्रेटको मात्रा उच्च भएका तर आहारिय फाइबर न्यून भएका तरकारीहरू बाहेक, जस्तै आलु र सखरखण्डहरू)
- सिमी, केराउ, च्याउ, सिविड र स्प्राउट
- चिनी वा तुन नथपिएको शुद्ध तरकारीको जुस



विभिन्न प्रकारका तरकारीहरू खानाले तपाईंलाई भिन्न-भिन्न पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। एक हिस्सा तरकारी लगभग निम्नसँग बराबर हुन्छ:

- 1 कचौरा काँचो पात भएका तरकारीहरू (जस्तै लेटस वा बैजनी बन्दा)।
- 1/2 कचौरा पकाइएको तरकारी, स्प्राउट, गर्ड वा च्याउहरू (जस्तै चिनियाँ बन्दा, चिनियाँ केल, साग, सेतो बन्दा, सिमीको स्प्राउट, भान्टा वा गाजर)

- 3/4 गिलास चिनी वा तुन नमिसाइएको तरकारीको जुस (जस्तै पल्पसहितको टमाटरको ताजा जुस)
- 1/2 कचौरा पकाइएका सिमीहरू (जस्तै स्रो पिज वा रातो राजमाहरू)

(टिप्पणी: 1 कचौरा = 240 ml; 1 कचौरा = 250-300 ml)

फलफूल र तरकारीहरूको सेवनलाई बढाउने केही सहज तरिकाहरू के-के हुन्?

- क्यान्डी, चकलेट र मिठाइहरूको सट्टामा ताजा फलफूल प्रयोग गर्नुहोस्
- सुपहरू पकाउँदा मासु कम र तरकारी र सिमीहरू धेरै प्रयोग गर्नुहोस्
- बाहिरको खानुभन्दा आफ्नै लन्च बक्स लैजानुहोस्। आफ्नो लन्च बक्सको कम्तीमा एक-तिहाइ हिस्सा तरकारीले भरनुहोस्
- दिउँसोको वा रातिको खानाको लागि सामग्रीहरूको किनमेल गर्दा, प्रत्येक व्यक्तिको लागि कम्तीमा 3 देखि 4 tael (1 tael बराबर 38 ग्राम) तरकारीहरू खरिद गर्नुहोस्
- हेयरी गर्ड र भान्टाजस्ता गर्डहरूलाई मासुले भरन सकिन्छ
- मासुसँग मिल्ने तरकारीहरू पकाउनुहोस्। टमाटर, प्याज, हरियो र रातो शिमला मिर्च र च्याउहरू उदाहरण हुन्
- बुफे रेस्टुरेन्टमा जाँदा, सलाद बारबाट सुरु गर्नुहोस्
- सजिलै छोडाउन वा स्वास्थ्यकर स्याकको रूपमा खान सकिने फलफूलहरू लिनुहोस्। केरा, प्लम, अंगुर र नासपातीहरू उदाहरण हुन्
- सधैं घरमा ताजा फलफूल र तरकारीहरू भण्डार गरेर राख्नुहोस्
- पोषणको क्षतिलाई कम गर्नको लागि फलफूल र तरकारीहरूलाई धेरै नपकाउनुहोस्।

सन्तुलित आहारको रूपमा प्रत्येक दिन 2 हिस्सा फलफूल र 3 हिस्सा तरकारी खानाले स्वास्थ्य वृद्धि गर्छ।