

पौष्टिक आहार: संक्षिप्त मार्गदर्शिका

पौष्टिक खाद्य पदार्थ पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और आपके रक्त ग्लूकोज और ऊर्जा को स्थिर रखने में मदद करते हैं।

पौष्टिक खाद्य पदार्थों का चयन करना

- हर दिन पर्याप्त मात्रा में सब्जियाँ और फल खाएँ।



- होलग्रेन (साबुत अनाज), उच्च फाइबर वाली ब्रेड, सीरियल्स और खाद्यान् खाएँ।



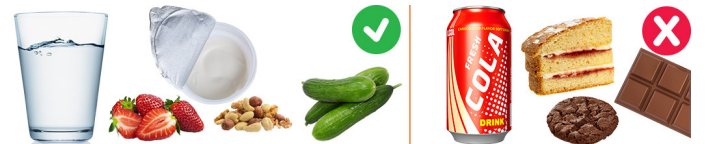
- कम वसा वाले मांस (लीन मीट), त्वचा रहित चिकन, मछली या दालें खाएँ।



- पौष्टिक फैट्स (वसा) और तेलों जैसे जैतून का तेल, साथ ही नट्स और एवोकाडो के तेल का कम मात्रा में उपयोग करें।



- ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों का सेवन करें जिनमें ऊपर से चीनी कम मिलाई गई हो। पानी सबसे अच्छा पेय है।



- जिन चीज़ों में ऊपर से नमक मिलाया जाता है उनका सेवन कम करें। इसके बजाय स्वाद के लिए हर्ब्स (शाक) या मसालों का उपयोग करें।



- फास्ट फूड की जगह पौष्टिक विकल्प चुनें।



- शराब के सेवन की मात्रा सीमित करें।

पौष्टिक भोजन तैयार करना

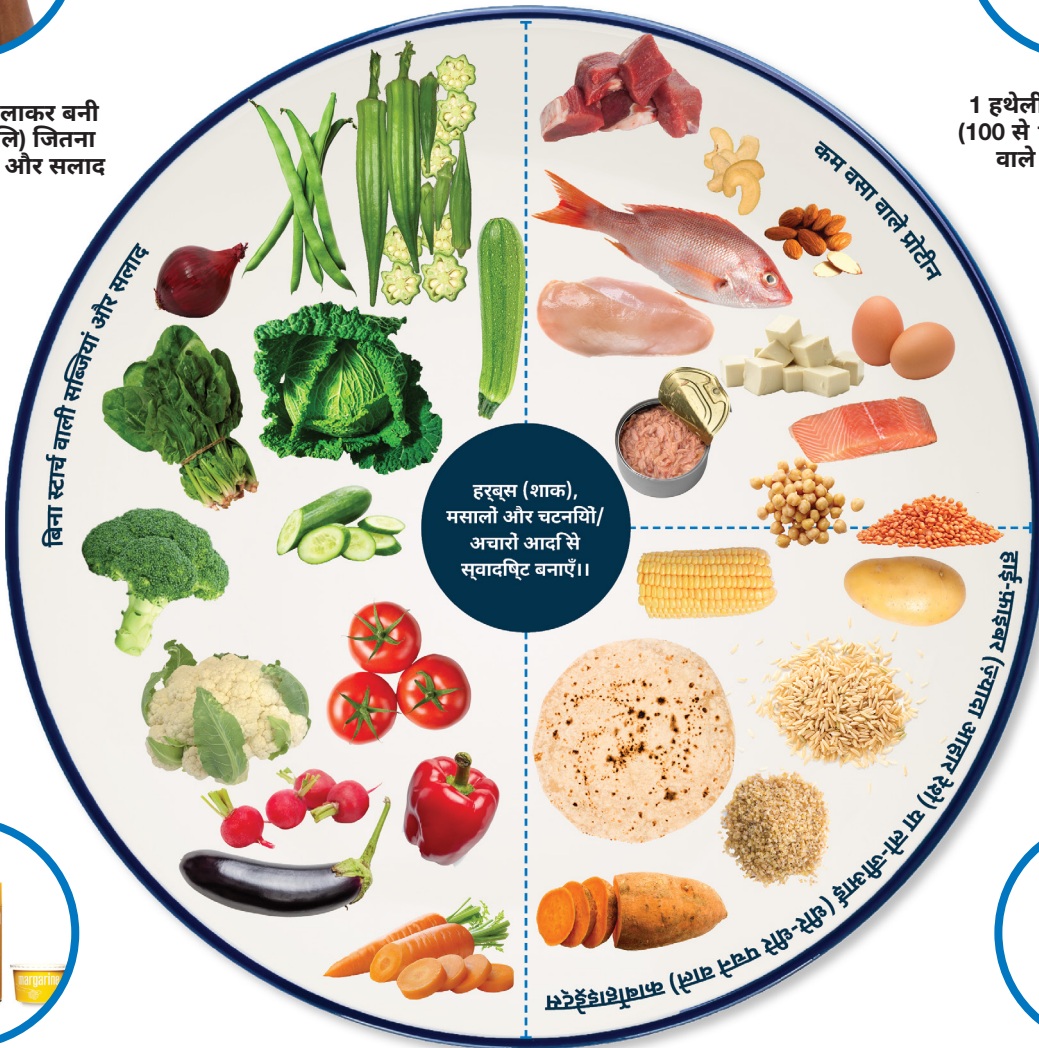
अपनी पसंद के पौष्टिक आहार तैयार करने के लिए नीचे दी गई प्लेट मार्गदर्शिका का उपयोग करें।



2 हथेलियों को मिलाकर बनी कटोरी (एक अंजलि) जितना (~2 कप) सब्जियाँ और सलाद



1 हथेली के आकार जितने (100 से 150 ग्राम) कम वसा वाले प्रोटीन का अंश



पौष्टिक वसा (फैट्स)
(दिन में 1 से 2 टेबलस्पून
(बड़े चम्मच))



1 मुट्ठी के आकार जितने (~1 कप) कार्बोहाइड्रेट्स



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।