

अधिक स्वास्थ्यप्रद भोजन पकाने के लिए सुझाव: जल्दी से पढ़ी जा सकने वाली हिंदी मार्गदर्शिका

स्वास्थ्यप्रद भोजन, जिनका आप और आपका परिवार आनंद उठा सकते/सकती हैं, पकाने में आपकी सहायता के लिए यहाँ तीन कदम दिए गए हैं:

1

अधिक स्वास्थ्यकर प्रकार के भोजन चुनें

2

खाना पकाने का अधिक स्वास्थ्यप्रद तरीका चुनें

3

सेवन के लिए सही मात्रा चुनें

1. अधिक स्वास्थ्यकर प्रकार के भोजन चुनें

इन स्वास्थ्यकर भोजनों के साथ बदलने की कोशिश करें:

वसा और तेल

इसके बजाय: चुनें:

मक्खन	मूंगफली का मक्खन (पीनट बटर) या 100% मेवों का मक्खन
घी	मूंगफली का कोल्ड प्रेस्ड तेल या एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल
क्रीम	वसामुक्त सादा दही, निम्नवसा वाला रिक्कोटा, या काजू क्रीम
सार क्रीम	निम्नवसा वाली सार क्रीम या वसामुक्त सादा दही
क्रीम-आधारित ड्रेसिंग	पिसी हुई मिर्च के साथ मिश्रित जैतून का तेल, लहसुन और नींबू का रस, थोड़ी सी चीनी और पुदिने के साथ मिश्रित वसामुक्त दही
नारियल का दूध और क्रीम	निम्नवसा वाला नारियल का दूध या काजू क्रीम

डेयरी खाद्य-पदार्थ

इसके बजाय: चुनें:

पूर्णवसा (फुल-फैट) दूध	वसामुक्त (फैट फ्री) दूध, या कैल्शियमयुक्त, वसामुक्त सोया दूध या चीनीरहित पौध-आधारित दूध
पक या किररी जैसा क्रीम चीज़	निम्नवसा वाला रिक्कोटा या अति निम्नवसा वाला क्रीम चीज़
हार्ड चीज़	निम्नवसा वाला चीज़, पार्मेसन, या मेवा-आधारित चीज़
दही	वसामुक्त प्राकृतिक दही



यह संसाधन वेबसाइट ndss.com.au से प्राप्त करें।

ब्रेड, अनाज और आटा

इसके बजाय:

चुनें:

मैदे की ब्रेड घनी दानेदार या मल्टीग्रेन ब्रेड, साबुत अनाज का सारडो या राई की ब्रेड, साबुत अनाज के आटे या बेसन (सफेद चने के आटे) से बनाई गई रोटी

कैलरोज़ या जैस्मीन चावल बासमती चावल, भूरे रंग के बासमती चावल, डूंगरा चावल, क्विनोआ, जौ, चावल के नूडल्स या सूजी

बेकिंग के लिए मैदा साबुत अनाज का आटा, मेवे का आटा, बेसन (सफेद चने का आटा), या इन आटों का मिश्रण

शॉर्टक्रस्ट या पफ पेस्ट्री फाइलो पेस्ट्री (तेल के बजाय अंडे की सफेदी या दूध के साथ ब्रश करके), निम्नवसा वाली पफ पेस्ट्री अथवा साबुत अनाज की ब्रेड या पिसे मेवों या कम जीआई वाले चावल पर आधारित

गोشت, चिकन और मछली

इसके बजाय:

चुनें:

वसायुक्त गोشت गोشت के निम्नवसा वाले भाग, जिनमें से दिखाई देने वाले वसा को हटा दिया गया हो, या निम्नवसा वाला कीमा।

त्वचायुक्त पोल्ट्री त्वचारहित चिकन या टर्की (ब्रेस्ट या जांघ का हिस्सा)

सॉसेज निम्नवसा वाले गोشت के रिसोल्ट्स या मीटबॉल्स

डेली के गोشت कटा हुआ बार्बेक्यू चिकन, भुना हुआ निम्नवसा वाला गोشت, टर्की या चिकन ब्रेस्ट

तली हुई या क्रंब्स वाली मछली ताजा या स्प्रिंग वॉटर में डिब्बाबंद मछली

2. खाना पकाने के अधिक स्वास्थ्यप्रद तरीके चुनें

अगला कदम खाना पकाने का अधिक स्वास्थ्यप्रद तरीका चुनना है। निम्नवसा वाले गोشت, त्वचारहित चिकन, मछली और सब्जियों को पकाते समय:

- » भाप में पकाने, माइक्रोवेव करने, स्टर-फ्राई करने, पोचिंग, ग्रिलिंग, या बारबेक्यू करने जैसे खाना पकाने के निम्नवसा वाले तरीके चुनें
- » जैतून या कैनोला के तेल से स्प्रै करके नॉन-स्टिक पैन का उपयोग करें
- » नमक के बजाय ताजी या सूखी जड़ी-बूटियों, मसालों, लहसुन, मिर्च, अदरक, सिरके, नींबू या नींबू के रस से स्वाद जोड़ें।

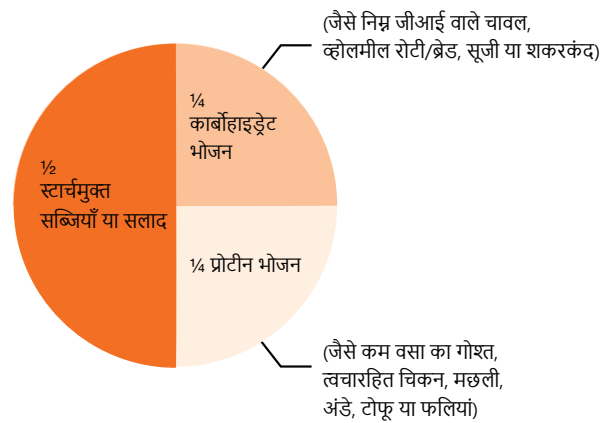
बेकिंग करते समय:

- » चीनी के बजाय मैश किए गए, कटे हुए या पेस्ट बनाए गए फल जोड़ने का प्रयास करें, जैसे खजूर
- » नॉन-स्टिक पैन, या बर्तन पर बेकिंग पेपर लगाकर उसका उपयोग करें
- » मक्खन या घी के बजाय जैतून या मूंगफली के तेल का उपयोग करें।

3. सेवन के लिए सही मात्रा चुनें

अंतिम कदम सेवन के लिए सही मात्रा चुनना है। अपने डायबटीज़ और वजन के नियंत्रण में सहायता के लिए सेवन की जाने वाली मात्राएँ महत्वपूर्ण होती हैं। अपने लिए उपयुक्त सेवन की मात्राओं के बारे में किसी आहार-विशेषज्ञ से बात करें।

सुबह के नाश्ते, लंच और डिनर में अपनी प्लेट को इस प्रकार से संतुलित करने की कोशिश करें:



एनडीएसएस और आप

एनडीएसएस के माध्यम से अनेकानेक सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध हैं, ताकि आपको अपने डायबटीज़ का नियंत्रण करने में सहायता मिल सके। इसमें एनडीएसएस हेल्पलाइन और वेबसाइट के माध्यम से डायबटीज़ नियंत्रण के बारे में जानकारी भी शामिल है। उपलब्ध उत्पादों, सेवाओं और शिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से आपको अपने डायबटीज़ से आगे बने रहने में सहायता मिल सकती है।