

क्या हैं? सेहतमंद आहार

एक स्वस्थ आहार में निम्न गुण होने चाहिए :

- आहार जो पौष्टिक एवं संतुलित हो।
- निम्न मात्रा में संतृप्त वसा, कॉलेस्ट्रॉल एवं नमक हो।
- साबूत अनाज, फल एवं सब्जियों से भरपूर हो।

दूध, दही, चीज समूह
कम मात्रा में लें



घी, तेल, नमक एवं चीनी समूह
थोड़ी मात्रा में ले।

फल समूह
अधिक मात्रा में लें



मांस एवं वैकल्पिक समूह संतुलित
मात्रा में ले। (सुखे बीन्स एवं मेवा)

सब्जियों प्रचुर मात्रा में ले।

अनाज समूह (साबूत अनाज
उदाहरणार्थ साबूत गेहूँ, जई,
महुआ, गुन्दली चावल आदि) की
मात्रा अहार में शामिल करें।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ उपयोगी नुस्खे:

- परिष्कृत अनाज जैसे मैदा, चमकदार चावल, ब्रेड आदि का सीमित मात्रा में प्रयोग
- चोकर सहित आटे का प्रयोग
- मिश्रित अनाज व दाल का प्रयोग
- किण्वित उत्पादों का दैनिक आहार में उपयोग
- अंकुरित दाल व अनाज का सेवन
- मूली एवं फूलगोभी के पत्ते (विटामिन 'ए' से भरपूर) अतः उपयोग करें।

- उसना एवं अर्थ-मशीनी कच्चा चावल पोषण की दृष्टि से बेहतर एवं माड़ युक्त चावल का प्रयोग
- रेशेदार खाद्य पदार्थों का ज्यादा से ज्यादा सेवन
- भोजन में मोटे व छोटे अनाज जैसे मक्का, महुआ, गुन्दली आदि का उचित समावेश
- मीठे सोडे का प्रयोग न करें क्योंकि यह विटामिन 'बी' एवं 'सी' को काफी मात्रा में नष्ट कर देता है।



बिरसा कृषि विश्वविद्यालय
कांके रांची - 834006
झारखंड, भारत
वेबसाइट: www.bauranchi.org



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्था)
ए-50 इंस्टिट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा- 201 309 (उ.प्र.) भारत
ईमेल - info@vigyanprasar.gov.in
वेबसाइट - www.vigyanprasar.gov.in