

भोजन में रेशे की मात्रा बढ़ाना उत्तर भारतीय आहारों के अनुकूल

यह आहार महत्वपूर्ण क्यों है?

यह आहार आपको रेशे से तृप्त भोजन प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है। भोजन में अलग-अलग तरह के रेशे होते हैं, जैसे फलों, सब्जियों, फलियों (मटर, फलियाँ, दालें), जर्नी, चोकर वाले अनाज व अनाज। कुछ रेशे कोलेस्टरोल कम करने व रक्त में शक्कर का स्तर नीचा लाने में सहायता करते हैं। अन्य प्रकार के रेशे आपका हाज़मा ठीक रखते हैं व आपको छोटी आँत की कैंसर से बचा सकते हैं। आँतों की समस्याएँ, कब्ज़, इरीटेबल बाउल व कोहन सिंड्रोम रोगों की स्थिती में रेशे वाला आहार खाने से लाभ हो सकता है। भौँति-भौँति के रेशेदार भोजन पदार्थ खाना महत्वपूर्ण है ताकि आपको दोनो रेशों की पर्याप्त मात्रा मिले एक स्वास्थ्यवर्धक आहार में प्रति दिन 25-38 ग्राम का रेशा होना चाहिए।

पेट में गैस बनने, पेट फूलने व दस्त लगने से बचाव के लिए भोजन में रेशों की मात्रा अधिक कर दें। खाने व स्नैक दोनों के समय रेशेदार भोजनों को पूरे दिन में एक जैसा बाँट लें। रेशे का प्रभाव सुगम करने के लिए प्रति दिन छः से आठ कप (1,500 से 2,000 मिलीलिटर) पानी पिएँ।



आप क्या कदम उठा सकते हैं:

- चोकर वाले अनाज उत्पादनों को प्रति दिन कम से कम छः बार खाएँ।
- टोस्ट अथवा सेंडविच बनाते समय होल व्हीट से बने ब्रेड, रोल, बन, पीटा, बेगलों का

Hin: Increasing Your Fibre - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

उपयोग करें।

- रोटी, पूरी, पराँठा, बनाने के लिए होल व्हीट आटे उपयोग करें। गूँथे हुए आटे में थोड़े सन के बीज मिला लें।
- बेकिंग के लिए और भटूरे तलने के समय मैदे के स्थान पर थोड़ा होल व्हीट आटा मिला लें।
- सुबह के समय अपने मनपसंद सीरियल में चोकर, सन के बीजों अथवा किसी अधिक रेशेदार अनाज के एक या दो बड़े चम्मच मिला लें।
- सफेद चावलों के स्थान पर भूरे चावलों का उपयोग अधिक बार करें, अथवा दोनों किस्मों को मिला कर उपयोग करें। आपको इन्हें अलग-अलग बनाना होगा क्योंकि पकने के लिए यह अलग-अलग समय लेते हैं।
- जब भी हो सके, अपनी सब्जियों और फलों के छिलके खाएँ। उदाहरण के लिए, खीरे अथवा आलू को छीलें नहीं।
- भोजन से पहले भूख लगने पर, या भोजन के बाद मिष्ठान के तौर पर फल खाएँ।
- अपने दही में सन के पीसे हुए बीज अथवा ताज़ा फल मिला कर भोजन के बाद के मिष्ठान के तौर पर लें।
- जूस पीने के बजाए फल खाएँ।
- अपने मनपसंद फल- जैसे बैरियाँ, सेब व अनानास- मिला कर लस्सी बनाएँ।
- पनीर के पकवानों में लाल और हरी शिमला मिर्च, जुकीनी, कुकुरमुत्ते, टमाटर, पालक और ब्रौककली डालें।
- पंजाबी कढ़ी बनाते समय बूंदी या पकौड़ों के स्थान पर पालक, गाजर और मटर का उपयोग करें।
- विभिन्न प्रकार की सब्जियों को स्टर फ्राई करें व राजमाह और काले या सफेद चनें डाल लें।
- रायता बनाने के लिए बूंदी के स्थान पर प्याज़, कस की हुई गाजरें, सीलरी स्टिकस डालें।

Hin: Increasing Your Fibre - Adapted North Indian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

- सलादों में भुनी हुई गिरीयाँ, तिल, सूरजमुखी के बीज या कद्दू के बीज डालें।

यह पता लगाने के लिए कि किन पदार्थों में रेशे मात्रा सर्वाधिक है, भोजन पदार्थों के लेबल पढ़ें। रेशे की अधिक मात्रा वाले भोजन पदार्थों में प्रत्येक बार परोसे जाने पर पाँच ग्राम रेशा होता है।

इन स्रोतों को प्रकाशन के समय भरोसेमंद व सही मानी जाती जानकारी के अतिरिक्त साधन के तौर पर पेश किया जा रहा है व इनको किसी भी जानकारी, सेवा, उत्पादन या कंपनी का अनुमोदन न माना जाए।



नोट:

वित्तरक:
