

बेहतर खाएँ। बेहतर महसूस करें। पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों के लिए आपका मार्गदर्शक।

आदर्श रूप से, आपके आहार में प्रोटीन, फ़ाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज, स्वस्थ वसा और पानी का संतुलन होना चाहिए। ये पोषक तत्व मनोदशा को नियंत्रित करने, स्पष्ट सोच का समर्थन करने, ऊर्जा बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत करने, प्रतिरक्षा को सहारा देने और समग्र स्फूर्ति को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

प्रत्येक की अपनी भूमिका होती है

- **प्रोटीन** आपके मस्तिष्क को वे रसायन (न्यूरोट्रांसमीटर) बनाने में मदद करता है, जिनका उपयोग वह आपके विचारों, मनोदशा और भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए करता है।
- **ओमेगा-3 वसाएँ** जो सैल्मन जैसी वसायुक्त मछलियों में पाई जाती हैं, मस्तिष्क की संरचना और कार्य का समर्थन करती हैं। एवोकाडो, मेवे और बीजों से मिलने वाली अन्य स्वस्थ वसाएँ भी लाभकारी होती हैं।
- **कार्बोहाइड्रेट** ग्लूकोज़ (एक प्रकार की शर्करा) में परिवर्तित हो जाते हैं, जो रक्त के माध्यम से मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अंगों तक ऊर्जा पहुँचाती है।
- **सोडियम** मांसपेशियों के संकुचन और शिथिलन में मदद करता है, तंत्रिका कार्य का समर्थन करता है और द्रव संतुलन बनाए रखता है।
- **फाइबर** मल त्याग की नियमितता को बढ़ावा देकर पाचन में सहायता करता है, जबकि दही, सॉकरक्राउट, टेम्पेह और किमची जैसे प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंतों के स्वास्थ्य को अलग तरीके से समर्थन देते हैं।
- **पानी** आपको हाइड्रेटेड रखता है, जिससे आपका मस्तिष्क, मांसपेशियाँ और अन्य अंग अपने सर्वोत्तम स्तर पर कार्य कर सकें।

ये केवल कुछ उदाहरण हैं कि पोषक तत्वों से भरपूर और विविध आहार आपके शरीर के कार्य और समग्र स्वास्थ्य को कैसे समर्थन देता है। प्रत्येक पोषक तत्व की सही मात्रा आपके स्वास्थ्य, जीवनशैली और चिकित्सा इतिहास पर निर्भर करती है।



स्वस्थ खान-पान के लिए आसान मार्गदर्शिका

कई लोगों के लिए, 3 सरल दिशानिर्देश स्वस्थ खान-पान को आसान बना सकते हैं।

अधिक खाएँ:	संतुलन में खाएँ:	कम खाएँ:
<ul style="list-style-type: none"> सब्जियाँ और फल साबुत अनाज (ब्रेड, ब्राउन राइस, क्विनोआ) फलियाँ (दालें, छोले, सोयाबीन, तथा राजमा, कालीया पिंटो फलियाँ) मछली और समुद्री खाद्य तैलीय मछली (सैल्मन, मैकेरल, सार्डिन), एवोकाडो, मेवे, बीज और ऑलिव ऑयल से प्राप्त असंतृप्त वसा 	<ul style="list-style-type: none"> लाल मांस (बीफ़, पोर्क, भेड़, बकरी और वेनिसन) 	<ul style="list-style-type: none"> परिष्कृत शर्करा (गन्ना, चुकंदर, नारियल, पाम और मक्का से प्राप्त) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से वे पदार्थ जिनमें सैचुरेटेड फैट, नमक और शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जैसे कि प्रि-पैकेज्ड इस्टेंट और डिब्बाबंद सूप, डेली मीट, सॉसेज, स्नैक्स और ब्रेकफास्ट सीरियल्स

आप ताज़ी, फ़्रोज़न, शुष्क या डिब्बाबंद सामग्री का उपयोग कर सकते हैं — बस ऐसे विकल्प चुनें जो न्यूनतम रूप से प्रसंस्कृत हों और जिनमें एडिटिव्स या प्रिज़र्वेटिव कम हों।

स्वस्थ रेसिपी मार्गदर्शिका

क्या आप अपने पहले से स्वादिष्ट भोजन में और अधिक पोषण जोड़ना चाहते हैं? नीचे दिए गए चार्ट को शुरुआती बिंदु मानते हुए, अपनी रेसिपी में छोटे-छोटे बदलाव करने का प्रयास करें।

यदि आपकी रेसिपी में यह हो:	तो इसके बजाय यह उपयोग करें:
ब्रेडक्रंब, शुष्क	रोल्ड ओट्स, अलसी का पाउडर या बादाम का आटा
बेकड खाद्य पदार्थों में मक्खन, मार्जरीन या शॉर्टनिंग	सेब की चटनी, मैश किया हुआ केला, या प्यूरी किए हुए आलूबुखारे, कद्दू, फूलगोभी, जुकीनी, एवोकाडो या नट बटर
चिपकने से बचाने के लिए मक्खन, मार्जरीन, शॉर्टनिंग या तेल	नॉन-स्टिक कुकिंग स्प्रे या ऑलिव या एवोकाडो जैसे असंतृप्त तेल
डिब्बाबंद मांस, मछली, सब्जियाँ और सूप	कम-सोडियम या घटे हुए सोडियम वाले विकल्प
क्रीम	फैट-फ्री हाफ-एंड-हाफ या एवापोरेटेड दूध, या बताई गई मात्रा का आधा लो-फैट सादा दही या बिना नमक वाला कॉटेज चीज़, नारियल दूध
क्रीम चीज़, फुल-फैट	फैट-फ्री या लो-फैट क्रीम चीज़, न्यूफ़शातेल चीज़, प्यूरी किया हुआ कॉटेज चीज़ या टोफू
सॉर क्रीम	फैट-फ्री दही
अंडे	प्रत्येक पूरे अंडे के स्थान पर 2 अंडे की सफेदी या ¼ कप एग सब्स्टीट्यूट
बेकड खाद्य पदार्थों में मैदा ऑल-पर्पज़ (सादा)	आधी मात्रा में साबुत गेहूँ का आटा, या बादाम, केला, चना, नारियल, भांग, बाजरा, ओट, क्विनोआ या राई का आटा
पिसा हुआ बीफ़ या पोर्क	एक्स्ट्रा-लीन या लीन पिसा हुआ बीफ़ या पोर्क, या पिसा हुआ पोल्ट्री या मछली, या क्रम्बल किया हुआ (कड़ा) टोफू या टेम्पेह
मेयोनेज़	कम-कैलोरी, कम-फैट मेयोनेज़ या ग्रीक दही, या एवोकाडो या हुमस
सूप, स्ट्यू, कैसरोल और एक-पॉट बेकड व्यंजनों में मांस	सब्जियाँ, दालें, टोफू, टेम्पेह
दूध, एवापोरेटेड	एवापोरेटेड स्किम मिल्क
दूध, फुल-फैट	कम-फैट या फैट-फ्री दूध
सफेद पास्ता या नूडल्स	साबुत गेहूँ या दाल/बीन्स से बने पास्ता या नूडल्स
चावल, व्हाइट	ब्राउन राइस, बुलगर गेहूँ, जौ, क्विनोआ, बाजरा, ज्वार, टेफ़, ब्लैक या रेड राइस, या फूलगोभी से बना राइस

समय के साथ छोटे-छोटे बदलाव भी बड़ा फ़र्क ला सकते हैं। यदि आपको रेसिपी के विचार चाहिए, तो आहार विशेषज्ञ द्वारा अनुमोदित विकल्पों के लिए ऑनलाइन देखें या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से सलाह लें।

जो ज्ञान आपने सीखा है और इस विकल्प चार्ट का उपयोग करके अपने पसंदीदा भोजन का अधिक स्वस्थ रूप तैयार करें। स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में अपनी यात्रा को आगे बढ़ाने के लिए किसी मित्र या सहकर्मी के साथ रेसिपी साझा करें या अदला-बदली करें।

रेसिपी

सामग्री

दिशानिर्देश

स्रोत

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23 सितंबर, 2024।
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2 अगस्त, 2023।
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 17 जनवरी, 2023।
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022।
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

