



# भोजन हमें जोड़ता है

2025 NATIONAL NUTRITION MONTH®

**eat right.** Academy of Nutrition  
and Dietetics

## सही खायें

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, और स्वास्थ्य के सुझाव।

### भोजन हमें जोड़ता है

भोजन हममें से बहुत लोगों के लिये जोड़ने वाला कारक है। भोजन हमें हमारी संस्कृतियों, हमारे परिवारों और हमारे दोस्तों से जोड़ता है। भोजन साझा करना इस बारे में जानने का अवसर होता है कि इसे कैसे तैयार किया जाता है, इसे किसने बनाया और सामग्री कहाँ से प्राप्त की गई। इसके अलावा, स्वास्थ्य, यादें, परंपरायें, मौसम और पहुँच सभी भोजन के साथ हमारे संबंध को प्रभावित कर सकते हैं।

इस National Nutrition Month® में, इन संबंधों के बारे में और जानें तथा यह भी जानें कि आपके द्वारा खाये जाने वाले खाद्य पदार्थ जीवन भर आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं।

### भोजन से जुड़ें।

भोजन से जुड़ने के कई तरीके हैं। इनमें अपना खुद का भोजन और नाश्ता तैयार करना और यह जानना शामिल है कि आप जो सामग्री खाते हैं, वह कैसे उगाई गई थी। भोजन तक पहुँचने की आपकी क्षमता भी अनिवार्य है। बहुत से लोगों के पास खाने पर खर्च करने के लिये निश्चित राशि होती है, जिसके कारण स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने की कोशिश करते समय योजना बनाना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है।

ये भोजन से जुड़ने के कुछ सुझाव हैं:

- दुकान से खाना खरीदते समय, किराने की सूची का उपयोग करें और सेल पर ध्यान दें। कम प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ अक्सर अधिक किफायती होता है।
- अपने समुदाय में उन संसाधनों के बारे में जानें जो स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थों तक पहुँच प्रदान करते हैं, जैसे कि सप्लिमेंटल न्यूट्रिशन असिस्टेंस प्रोग्राम (SNAP), वीमेन इन्फैंट्स एंड चिल्ड्रन (WIC), और फूड बैंक।

- यह पूछने के लिये किसान बाज़ार में जायें कि आपका भोजन कैसे बढ़ाया या उगाया गया था, या फिर उगाने की प्रक्रिया का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिये घर पर या सामुदायिक बगीचा शुरू करने पर विचार करें।

चाहे आपकी कोई स्वास्थ्य समस्या हो जिसके कारण आपको निश्चित तरीके से खाना खाने की ज़रूरत हो, या आप केवल अपने खाने के तरीके में बदलाव करना चाहते हों, लेकिन अपना भोजन खुद तैयार करने से सामग्री और उनकी मात्रा को नियंत्रित करना आसान हो जाता है। यह बच्चों और किशोरों के लिये उनके द्वारा खाये जाने वाले भोजन के साथ जुड़ने और जीवन भर के लिये स्वास्थ्यप्रद खाने की आदतें बनाने का भी मौका होता है।

## भोजन और संस्कृति के बीच संबंध का पता लगायें।

भोजन से जुड़ने का एक और तरीका यह है कि आप जो खा रहे हैं, उसके पीछे की परंपराओं या इतिहास के बारे में जानें। चाहे कोई भोजन पारंपरिक हो या आपके लिये नया, इस बारे में अधिक जानना कि इसे कैसे और क्यों तैयार किया जाता है, मूल्यवान अनुभव हो सकता है। यह उस व्यक्ति से जुड़ने में मदद कर सकता है जिसने इसे तैयार किया है, सस्टेनेबिलिटी (स्थायित्व) के बारे में सिखा सकता है, या यह जानकारी दे सकता है कि यह आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है।

## जीवन के सभी चरणों में संबंध बनायें।

हालाँकि हमें जिन पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है, वे शिशु अवस्था से लेकर वयस्क होने तक बदलते रहते हैं, लेकिन ज़रूरी पोषक तत्व जीवन चक्र में अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिये:

- छोटी उम्र से ही पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम खाने से उम्र बढ़ने के साथ ऑस्टियोपोरोसिस या कमजोर हड्डियों के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।
- विटामिन B, फोलेट (जिसे फोलिक एसिड भी कहा जाता है), चयापचन (मेटाबॉलिज्म) के लिये महत्वपूर्ण है और गर्भवती हो सकने वाली किसी महिला के लिये चिंता का विषय होता है, क्योंकि यह नवजात शिशुओं में कुछ स्वास्थ्य जोखिमों को कम कर सकता है।

- हालाँकि अक्सर प्रोटीन पर एथलीटों का ध्यान रहता है, लेकिन वृद्धों को भी इस पोषक तत्व पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिये, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों का कम होना चिंता का विषय बन जाता है।

अधिकतर लोगों के लिये, सप्लीमेंट्स के बजाय भोजन चुनना पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका है। अपनी ज़रूरत के पोषक तत्व प्राप्त करने के लिये अपने खाने की दिनचर्या में फल, सब्ज़ियाँ, संपूर्ण अनाज, कम वसा वाले प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ और कम वसा वाले या वसा रहित डेयरी या फोर्टिफाइड सोया दूध को शामिल करें।

## पंजीकृत आहार और पोषण विशेषज्ञ (RDN) से संपर्क करें।

पंजीकृत आहार और पोषण विशेषज्ञ, जिन्हें RDN के नाम से भी जाना जाता है, खाद्य और पोषण विशेषज्ञ होते हैं जो स्वस्थ जीवन जीने में लोगों की मदद करते हैं। RDN मेडिकल न्यूट्रिशन थेरेपी या MNT प्रदान करते हैं, और आपके द्वारा खाये जाने वाले खाद्य पदार्थों और आपके स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने में आपकी मदद कर सकते हैं। निजी स्वास्थ्य के लिये अपनी योजना को शुरू करने के लिये अपनी विशिष्ट ज़रूरतों में विशेषज्ञता रखने वाले RDN से अपॉइंटमेंट लें या अपने डॉक्टर से MNT के लिये रैफर करने के लिये कहें।

अपने क्षेत्र में पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, [eatright.org](http://eatright.org).

 Academy of Nutrition and Dietetics

एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स दुनिया में खाद्य और पोषण पेशेवरों का सबसे बड़ा संगठन है। एकेडमी अनुसंधान, शिक्षा और हिमायत के माध्यम से स्वास्थ्य में सुधार और आहार विज्ञान के पेशे को आगे बढ़ाने के लिये प्रतिबद्ध है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।