# सही खायें

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

## पौधों पर आधारित भोजन के लिये चतुर सुझाव

यद्यपि पौधों पर आधारित आहार की लोकप्रियता बढ़ी है, संयुक्त राज्य अमेरिका में इस शब्द की वर्तमान में औपचारिक परिभाषा का अभाव है।

अतीत में, पौधों पर आधारित आहार का अक्सर वेजीटेरियन और वीगन आहार का वर्णन करने के लिए उपयोग किया जाता था।

हाल ही में, पौधों पर आधारित आहार का उपयोग उस खाने की शैली का वर्णन करने के लिए किया गया है जिसमें फलों, सब्जियों, अनाज, मेवे और बीज जैसे पौधों से आने वाले अधिक खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

पौधों पर आधारित आहार शब्द का उपयोग डेयरी विकल्प और मांस विकल्प जैसे भोजन के विपणन में किया जा सकता है।

### क्या अधिक पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ खाने के फायदे हैं?

लोग कई कारणों से पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करना चुन सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- अधिक फल और सब्जियां खाने से जुड़े स्वास्थ्य लाभ।
- पर्यावरण के लिए चिंता
- किराने के बिल और भोजन की लागत को कम करने की संभावना।
  उदाहरण के लिए, सूखे बीन्स का उपयोग कर मांस रहित चिली, मांस युक्त या बनावट वाले मांस के विकल्प से कम खर्चीली होती है।

### क्या पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ अधिक पौष्टिक होते हैं?

सिर्फ इसलिए कि कोई उत्पाद पौधा-आधारित है, इसका अनिवार्य रूप से यह मतलब यह नहीं है कि वह स्वास्थ्यवर्धक है।

पूर्व निर्मित पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले पोषण में भिन्न हो सकते हैं।

हालाँकि पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थों से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त किये जा सकते हैं, इस प्रकार की खाने की शैली को यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ अतिरिक्त योजना की आवश्यकता हो सकती है कि जिससे आपको सभी विटामिन, खनिज और प्रोटीन की आवश्यक मात्रा मिल सके।

यह आपके समग्र भोजन के सेवन पर निर्भर करेगा और कौन से खाद्य-पतार्थों को पौधा-आधारित आधारित स्रोतों से बदला जा रहा है।

पोषण तथ्यों का लेबल यह निर्धारित करने के लिए एक उपयोगी साधन है कि कोई भोजन या पेय पदार्थ आपके लिए सही विकल्प है या नहीं।

यह डेयरी विकल्पों के लिए विशेष रूप से सच है।

उदाहरण के तौर पर, कुछ पौधा-आधारित पेय केवल थोड़ी मात्रा में ही प्रोटीन प्रदान करते हैं।

इसके अलावा, अगर यह विशिष्ट स्वाद युक्त है, तो हो सकता है इसमें अतिरिक्त शक्कर मिलाई गई हो।

MyPlate के अनुसार, सोयामिल्क और सोया योगर्ट के केवल फोर्टिफाइड वर्जन को ही डेयरी ग्रुप का हिस्सा माना जाता है, क्योंकि वे जो पोषण प्रदान करते हैं वह गाय के दूध के समान होते है।

पौधा-आधारित उत्पादों में जिन लाभकारी पोषक तत्वों का ध्यान रखने की आवश्यकता हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- कैल्सियम
- विटामिन डी
- विटामिन बी 12
- आहारीय फाइबर
- प्रोटीन

इस बीच, इनकी कम मात्रा का लक्ष्य रखें:

- संतृप्त वसा
- सोडियम
- ऊपर से मिलायी गयी चीनी

## शुरुआत कैसे करें

एक स्वास्थ्यवर्धक पौधों पर आधारित खाने की शैली के लिये अधिक मात्रा में फल, सब्जियां और साबुत अनाज को शामिल करने पर ध्यान दें।

उदहारण के लिये:

- मांस रहित भोजन के लिये किसी विशेष दिन या दिनों को निश्चित करें।
- प्रोटीन के पौधा-आधारित स्रोतों, जैसे बीन्स, टोफू, टेम्पेह या बिना नमक मिलाए मेवों और बीजों वाले व्यंजनों में कुछ या सभी मांस को प्रतिस्थापित करने का प्रयास करें।
- भोजन और नाश्ते में बिना चीनी या नमक मिलायी हुई अधिक सब्जियां और फल शामिल करें।

अपने क्षेत्र में एक पंजीकृत आहार पोषण विशेषज्ञ को खोजने और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी प्राप्त करने के लिये, eatright.org. पर जायें

eat right. 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 वकालत के माध्यम से स्वास्थ्य में सुधार और आहार विज्ञान के पेशे को आगे बढ़ाने के लिये प्रतिबद्ध है।

यह टटप शीट निम्नलिखित केद्वारा परदान की गई है।:

एकेडमी ऑफ़ नुट्रिशन एंड डायटेटिक्स के स्टाफ के रजिस्टर्ड आहार और पोषण विशेषज्ञ द्वारा लिखित

स्रोत: *Merriam-Webster, MyPlate.gov*

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस हैंडआउट के पुनरुत्पादन की अनुमति है।
बिक्री उद्देश्यों के लिए पुनरुत्पादन अधिकृत नहीं है।