



American Heart Association.
Healthy for Good™



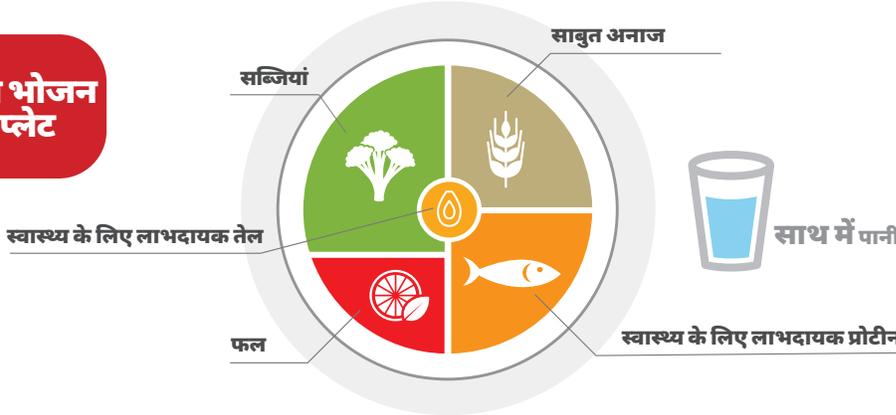
बेहतर कैसे खाएं

✓ स्वस्थ खाने का पैटर्न बनाएं

अपने हृदय और मस्तिष्क को बेहतर ढंग से कार्य करने के लिए पूरे दिन संतुलित भोजन खाएं। "विशेष खाद्य पदार्थों" के बारे में चिंता न करें - अलग-अलग तरह के स्वस्थ खाद्य पदार्थ सबसे अच्छे होते हैं।



स्वस्थ भोजन वाली प्लेट



आनंद लें

सब्जियां, फल, साबुत अनाज, बीन्स, फलियां, नट्स, पौधे-आधारित प्रोटीन (जैसे बीन्स, दाल, नट्स), लीन पशु प्रोटीन (जैसे त्वचा रहित मुर्गी, मछली, समुद्री भोजन, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद). दिन भर खूब पानी पिएं, और बिना चीनी वाली चाय और कॉफी का भी आनंद लिया जा सकता है।

सीमित सेवन करें

मीठे पेय और शराब. नमकीन भोजन, वसायुक्त खाना और प्रोसेस किए गए मीट कम खाएं. मक्खन, भैंस का दूध, पूर्ण वसायुक्त दही और पनीर जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें. मुर्गी को पकाने से पहले उसकी त्वचा निकाल दें. नारियल या पाम तेल के स्थान पर वनस्पति आधारित तेल, जैसे जैतून, कैनोला या एवोकाडो तेल का उपयोग करें.

बचें

ट्रांस फैट. ट्रांस फैट कुछ दुकानों से खरीदे गए पके हुए सामान और तले हुए खाद्य पदार्थों में पाया जाता है.

✓ पोषण लेबल पढ़ें

पोषण से जुड़े तथ्य	
प्रति कंटेनर 8 सर्विंग्स	
सर्विंग्स साइज़	2/3 कप (55 ग्राम)
प्रति सर्विंग की मात्रा	
कैलोरी	230
	% दैनिक मान*
कुल फैट 8 ग्राम	10%
सैचुरेटेड फैट 1 ग्राम	5%
ट्रांसफैट 0 ग्राम	

खाद्य पदार्थों पर लगे लेबल को समझने से आपको स्वस्थ विकल्प चुनने में मदद मिल सकती है.

जब आपके पास एक से अधिक विकल्प हों, तो पोषण संबंधी तथ्यों की तुलना करें. कम सोडियम, खराब वसा (संतृप्त और ट्रांस फैट) और अतिरिक्त शर्करा वाले खाद्य पदार्थ आपके लिए बेहतर हैं.



सफलता के लिए युक्तियां



मात्रा देखें

अपने खाने और नाश्ते में अलग-अलग तरह के खाद्य समूहों के स्वस्थ भागों के लिए जगह बनाएं.



घर पर पकाएं

घर पर बना खाना बाहर के खाने की तुलना में अधिक पौष्टिक हो सकता है. ताजे, जमे हुए या डिब्बाबंद फल और सब्जियां सभी अच्छे विकल्प हैं. यदि वे डिब्बाबंद या जमे हुए हैं तो सुनिश्चित करें कि उनमें अतिरिक्त चीनी या नमक न हो. heart.org/eatsmart (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर स्वास्थ्य के लिए लाभदायक खाना बनाने के तरीके जानें.



दिल की जांच करें

हार्ट-चेक मार्क आपको ऐसे खाद्य पदार्थ खोजने में मदद करता है जो स्वस्थ खान-पान का हिस्सा हो सकते हैं.



प्रेरणा चाहिए?

American Heart Association के पास heart.org/recipes (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर सैकड़ों व्यंजन उपलब्ध हैं.

अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं