



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



स्वस्थ वजन बनाए रखने का तरीका जानें



जानकारी रखें

आपके चिकित्सक या स्वास्थ्य देखभाल टीम यह पता लगाने में आपकी मदद कर सकती है कि आपका वजन आपकी उम्र और शरीर के लिए स्वस्थ है या नहीं। स्वस्थ वजन आपके मस्तिष्क और हृदय को बेहतर ढंग से कार्य करने में मदद करता है।



सफलता के लिए युक्तियां



अपना BMI जानें

बॉडी मास इंडेक्स (BMI) आपकी ऊंचाई के संबंध में आपके वजन का एक संख्यात्मक मान है। इष्टतम BMI 25 से कम है। 18.5 से कम का मतलब वजन कम है। आप BMI की ऑनलाइन गणना कर सकते हैं या अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिल सकते हैं।



खाने की मात्रा माएने रखती है

खाने की मात्रा और स्वस्थ रहने के लिए आपको कितना खाना चाहिए, इसके बारे में जानें।



कैलोरी के बारे में समझना

कैलोरी वह शब्द है जिससे हम ऊर्जा की बात करते हैं। यह वह ऊर्जा है जो हमारा शरीर खाने और पेय पदार्थों से प्राप्त करता है, जिसका उपयोग वह चलने-फिरने और सांस लेने जैसे कार्यों के लिए करता है। बहुत अधिक कैलोरी खाने और पर्याप्त सक्रिय न रहने से वजन बढ़ सकता है।



सक्रिय हों

तनाव के कारण आपको भूख का एहसास हो सकता है या अस्वास्थ्यकर खाना खाने का मन कर सकता है। व्यायाम से तनाव कम हो सकता है।



वजन सही से बनाए रखने के लिए आदर्श

- अपने आहार में फ़ाइबर की मात्रा और पीने वाले पानी की मात्रा बढ़ाएं।
- अपने नाश्ते में प्रोटीन शामिल करें। प्रोटीन आपको लंबे समय तक भूख नहीं महसूस करने में मदद करेगा।
- जब भी संभव हो फास्ट फूड से बचें।
- पोषण और कैलोरी सामग्री के लिए पोषण लेबल पढ़ें। प्रत्येक पैकेज में सर्विंग साइज़ की संख्या पर ध्यान दें।



समझदारी से खाएं

प्रति सर्विंग पोषण और कैलोरी सामग्री के लिए खाद्य सामग्री में लगे को लेबल पढ़ें।



मदद लें

अपने वजन को बनाए रखने में सहायता के लिए अपने चिकित्सक या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करें।

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