

Basic Principles of a healthy diet

(स्वस्थ आहार के मूल सिद्धांत)

- खाने में समय व मात्रा का ध्यान दें।
- खाने में घी, तेल, दूध, दही, आदि का सेवन करें।
- गर्म मसाले, लाल मिर्ची, बाहर की बनी चीजें जैसे बर्गर, चाउमीन, पीज़ा, (जंक फूड) का सेवन बिल्कुल न करें।
- गुड, शहद, मुरबा, आवला, पपीता, संतरा, अनानास, हरी पत्तेदार सब्जियों के अंदर vit-C होता है जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- किशमिश, गुड, खजूर, रागी, अनार, चकुंदर, पालक, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि में आयरन होता है जो खून को बढ़ाता है।
- किशमिश, बादाम, चना, अखरोट आदि को रात में भिगोकर सुबह खिलायें।
- पनीर, काले चने, दालें, सोयाबीन, मशरूम, मूंगफूली, लोबिया, अंडा, आदि का सेवन करें क्योंकि इनके अंदर प्रोटीन होता है जो शरीर की हड्डियों, के विकास, मांसपेशी को मजबूत करता है यह हमें प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारियों से बचाता है।
- मौसम के अनुसार सभी फल और सब्जियों का सेवन करें।
- मक्का, जौ, बाजरा, गेहूं, रागी, साबूदाना, पोहा चीला, अंकुरित चीला, ताजी सब्जियों का सूप, ताजा फलों का जूस आदि का सेवन करें।
- कोल्ड ड्रिंक जैसे कि coke, pepsi का सेवन न करें।

A High-Protein Recipe

(एक उच्च प्रोटीन नुस्खा)

रागी/सोयाबीन/लोबिया-150gm

साबुत मूंग-40gm

गेहूं-80gm

मूँगफली-35gm

चावल-80gm

भुनी हुई चना-35gm

साबुत दाना-35gm

ज्वार/बाजरा-20 जीएम

- सभी को अच्छी तरह साफ करें और बिना तेल के अलग-अलग भुने। सभी को मिलाकर अच्छे से महीन पीसकर डिब्बे में रखे।
- ½ चमच पाउडर ½ गिलास पानी में मिलाकर 2 मिनट उबाले। ½ गिलास दूध डालकर फिर 2 मिनट उबालें व चीनी या शक्कर डालकर, ठंडा करके बच्चे को खिलायें।
- अगर बच्चा इसे नहीं खाता है तो उसको आटे में मिलाकर उसकी रोटी बनाकर भी खिला सकते हैं!
- इस पाउडर का उपयोग 3 महीने के अंदर ही करें।
- यह साईं प्रोटीन पाउडर प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता को पूरा करने में मदद करता है।
- यह पाउडर 24 घंटे में एक बार ही बच्चे को खिलाना है।

अधिक जानकारी के लिए दिए गए इस लिंक पर क्लिक करके देखें।

<https://www.lifequality.org.in/dietary-advice>