

आ

ज की भागदौड़ भरी जिंदगी में सभी व्यक्ति खुद को ऊर्जावान तथा फिट रखना चाहता है, लेकिन दिक्कत यह है कि वे खाना चहे ब्रेकफास्ट हो, लंच या डिनर हो हड़बड़ी में तथा पेट भरने के लिए करते हैं। ऐसे में वह थोड़ी ही देर में थक जाते हैं तथा तनाव, सिर दर्द, आलस्य जैसी लाइफ स्टाइल से संबंधित आम परेशानियों से घिर जाते हैं। बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल की डायटेशियन सुनीता रॉय चौधरी कहती हैं कि दिनभर ऊर्जावान बने रहने के लिए सबसे जरूरी है सुपर ब्रेकफास्ट करना, जिसके मेन्यू में फाइबर व प्रोटीन के साथ अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स का संयोजन होना चाहिए, साथ ही वसा (सैचुरेटेड फैट हो सकता है) को थोड़ी मात्रा भी होनी चाहिए। ब्रेकफास्ट में दिन को कैलोरी, प्रोटीन व फाइबर की जरूरत का एक-चौथाई हिस्से के साथ ही कुछ विटामिन्स व मिनेरल्स भी लेना चाहिए।

डेयरी उत्पादों को मिलाने से खाने में पर्याप्त कैल्शियम व प्रोटीन मिल जाता है और पूर्ण अन्न व सब्जियाँ मिलाने से न केवल कैलोरी मिलती है बल्कि गुपू बी विटामिन्स भी मिलते हैं। सुपर ब्रेकफास्ट के कुछ जरूरी संयोजन-

- ✓ दूध व नट्स के साथ ओट्स लेना
- ✓ सब्जियों व कॉटेज चीज के साथ अंकुरित विपटित गेहूँ
- ✓ सब्जियों व फल की सलाद के साथ अंकुरित मसूर की दाल
- ✓ रोटी, सब्जियाँ व दही
- ✓ सब्जी अंडे को फ्रूट स्मूदी में मिलाने लें
- ✓ दही के साथ सब्जियों की भराखन वाली रोटी
- ✓ एप्पल मिल्क

ऊर्जावान दिन के लिए जरूरी

सुपर ब्रेकफास्ट



ये भी आजमाएं

ब्रेकफास्ट में दिन की कैलोरी, प्रोटीन व फाइबर की जरूरत के एक चौथाई हिस्से के साथ ही कुछ विटामिन्स व मिनेरल्स भी लेना चाहिए। पूर्ण अन्न व सब्जियाँ मिलाने से न केवल कैलोरी मिलती है बल्कि गुपू बी विटामिन्स भी मिलते हैं।

शेक में मिलाई गई वेजिटेबल चीज

- ✓ सब्जियाँ व मूँगफली पोहा/उपमा/संवई
- ✓ दही व चीला, टमाटर की चटनी के साथ
- ✓ पूर्ण अन्न वाली ब्रेड के साथ कॉटेज चीज ऑमलेट।
- ✓ ब्रेकफास्ट में सफेद असंसाधित मक्खन को थोड़ी मात्रा का प्रयोग किया जा सकता है। सैचुरेटेड फैट दिमाग के कार्य, ध्यान को बेहतर करता है और याददाश्त बढ़ाता है। ये ब्रेकफास्ट के लिए बनाने में आसान विकल्प हैं, जो व्यक्ति को संतुष्ट रखते हैं और अधिकतम पोषक तत्व भी देते हैं।
- नट्स में यहाँ पर बादाम, अखरोट और कशमिरी का प्रयोग किया जा सकता है। ध्यान रखें ब्रेकफास्ट में रिफाईंड शुगर न मिलाएँ, बल्कि सूखे फल व नट्स का प्रयोग करें।
- ✓ ब्रेकफास्ट के साथ फल न खाएं न ही जूस पिएँ। इन्हें खाना खाते समय लेना बेहतर होगा और इन्हें दोपहर के खाने में अच्छे विकल्प माना जा सकता है।
- ✓ एक बात और ब्रेकफास्ट के रेडी टू ईट विकल्प से बचना ही बेहतर है। इसकी जगह सब्जियाँ, पूर्ण अन्न और दूध, दही, कॉटेज

चीज जैसे डेयरी उत्पाद व अंडों से घर पर ही आसानी से बनने वाली ब्रेकफास्ट रेसिपीज का प्रयोग करें। ब्रेकफास्ट तो भूल कर भी नहीं छोड़ें।

आकाश हेल्थकेयर की क्लीनिकल न्यूट्रिनिट तनु अरोड़ा भी सुपर ब्रेकफास्ट के कुछ विकल्प बताती हैं। जो इस प्रकार हैं-

- ✓ छछ व पपीता के साथ सब्जी-दलिया।
- ✓ पूर्ण अन्न वाली ब्रेड को स्लाइस व नाशपानी के साथ मूँग दाल का चीला या बेसन का चीला।
- ✓ लस्सी व एक मौसमी फल के साथ अंकुरित हरे चने से भरी रोटी।
- ✓ सेब के साथ दूध में ओट्स।
- ✓ रोटी व जूस के गिलास के साथ अंडे की सफेदी का ऑमलेट।
- ✓ शक्कररहित फ्रूट मिल्क शेक के साथ होकला/खांडवी।
- ✓ तेल रहित रागी की इडली व खंबुर, एक केले के साथ।
- ✓ एक मल्टीग्रेन सैंडविच के साथ मिल्क कॉर्नफ्लेक्स।
- ✓ फ्रूट स्मूदी के साथ पोहा/उपमा।
- ✓ दही व एक फल के साथ स्टफ्ड रोटी।

● फोटो