

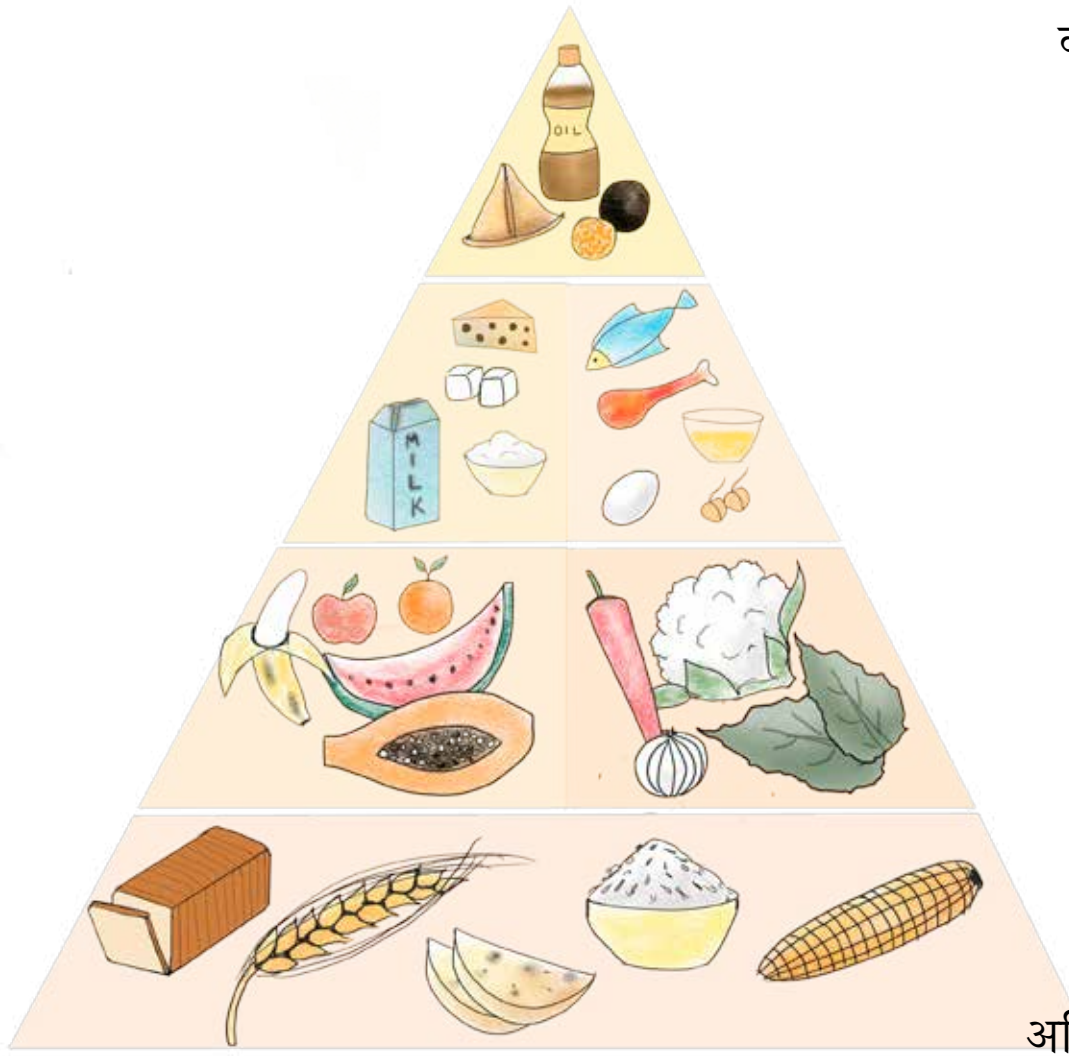
# सही खानपान



पौष्टिक खाना और संतुलित आहार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक होता है और इससे भविष्य में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से भी बचा जा सकता है।

नियमित समय व अंतराल पर उचित मात्रा में भोजन करें। तीन मुख्य भोजन खाने के साथ, बीच में 2 - 3 बार हल्का भोजन भी लें।

नीचे चित्र में संतुलित भोजन के बारे में जानकारी दी गई है। कोशिश करें कि आप प्रतिदिन अपने भोजन में इन्हें अलग-अलग मात्रा में शामिल करें।



कम मात्रा

खाने की  
घटती हुई  
मात्रा

अधिक मात्रा

# क्या करें और क्या न करें?

. प्रतिदिन मौसम के अनुसार एक फल खाएं।

. प्रतिदिन खाने में सब्जियां शामिल करें।

. डिब्बे में बंद खाने और पीने के पदार्थ न लें।



. रोज़ 10 से 12 गिलास पानी पीएं।

. कोशिश करें कि केवल घर का बना हुआ खाना खाएं।

. नियमित अंतराल और समय पर खाना खायें।



. अपने प्रतिदिन के भोजन में डेयरी (दूध, दही, छाछ, लस्सी, पनीर), दालें, अनाज, मांस व अंडा (यदि आप मांसाहारी हैं) शामिल करें।



. तले हुए खाने से बचें।

. अत्यधिक चीनी और नमक वाला खाना सीमित मात्रा में लें।

. चाय, कॉफी संतुलित मात्रा में ले।



. धूम्रपान, शराब और अन्य नशीले पदार्थों से बचें।

# हर रंग के फल व सब्जियां खाएं

आपको कुछ फल और सब्जी पसंद होंगे और आप रोज़ उन्हीं को खाना चाहते होंगे। मगर अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर को विभिन्न प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है। विभिन्न रंगों के फल और सब्जियां खानी ज़रूरी हैं, जिससे आपके शरीर को ज़रूरत के सभी विटामिन और मिनरल्स मिल सकें।

