

પુરુષો અને ખોરાક

સારા આરોગ્ય માટે
ખોરાક ખાવો

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સીનાં પ્રકાશનો

આ અથવા એજન્સી દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતાં અન્ય પ્રકાશનોની વધારે નકલો મંગાવવા માટે, ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સનો નીચેનામાંથી કોઈ એક નંબર ઉપર સંપર્ક કરો:

ફોન **0845 606 0667**
મિનિકોમ **0845 606 0678**
ફેક્સ **020 8867 3225**
ઈ-મેઈલ **foodstandards@eclogistics.co.uk**

આ શ્રેણીની અન્ય પત્રિકાઓ

| | |
|--|---------------|
| બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો (Thinking of having a baby) | FSA/0608/0802 |
| તમે સગર્ભા છો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant) | FSA/0617/0802 |
| સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો (Eating for breastfeeding) | FSA/0626/0802 |
| તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby) | FSA/0635/0802 |
| તમારા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your toddler) | FSA/0671/0802 |
| તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your growing child) | FSA/0644/0802 |
| પાછલા જીવન માટે ખોરાક ખાવો (Eating for later life) | FSA/0662/0802 |

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0653/0802 (Gujarati)



FOOD
STANDARDS
AGENCY

અનુક્રમણિકા

| | |
|---|---|
| મારે શું ખાવું જોઈએ? | 1 |
| ફળ અને શાકનું એક પ્રમાણ એટલે શું? | 2 |
| મારે નમક (મીઠું) ઓછું કરી દેવું જોઈએ? | 3 |
| પીણાંનું શું? | 4 |
| મારે ચરબી લેવાનું ઓછું કરી દેવું જોઈએ? | 5 |
| મારી ઉંમરની સ્ત્રી કરતાં મારો ખોરાક શું જુદો હોવો જોઈએ? | 6 |
| શું મારે મારા સમગ્ર પુખ્ત જીવન દરમિયાન એક જ સરખો ખોરાક ખાવો જોઈએ? | 7 |
| મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે? | 8 |

સમતોલિત ખોરાક ખાવાનું સારા આરોગ્ય માટે અને તમને હૃદય રોગ તથા અમુક પ્રકારનાં કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે અગત્યનું છે. તમને આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગીઓ કરવામાં મદદ કરવા માટે આ પુસ્તિકામાં કેટલીક વહેવારુ સલાહ આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારે શું ખાવું જોઈએ?

- જ આરોગ્યપ્રદ સમતોલિત આહાર માટે, નીચેની બાબતો કરવાનું લક્ષ્ય રાખો:
 - દરરોજે ફળો અને શાકભાજીનાં પાંચ પ્રમાણ ખાવ. આ તાજાં, ફોજન, ડબામાં ભરેલાં, સૂકાં અથવા ફળોનો રસ પણ હોઈ શકે. પાન 2 ઉપર **ફળ અને શાકનું એક પ્રમાણ (પોરશન) એટલે શું?** જુઓ.
 - સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક, જેમ કે પાસ્ટા, ચોખા, બટાકાં, સિરીઅલો અને કઠોળો (બીન્સ, વટાણાં, અને દાળો) વધારે ખાવ. આ તમારા ખોરાકના ત્રીજા ભાગ જેટલું હોવું જોઈએ.
 - ચરબી કાઢી લીધેલું મીટ પસંદ કરો અને કોઈ ચરબી કે ચામડી હોય તો તે કાઢી નાંખો.
 - અઠવાડિયે બે વાર ફિશ (માછલી) ખાવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેમાં માકેરેલ અથવા સારડિન્સ જેવી તૈલી માછલીનું એક પ્રમાણ સમાવો.
 - તમારો ખોરાક તળવા કે શેકવાને બદલે ગ્રિલ, બેક કરો, ઉકળતા પાણીમાં બાફો, પાણીમાં બાફો, વરાળમાં કે માઈક્રોવેવમાં બનાવો. અથવા તમે કોઈ ચરબી નાંખ્યા વગર તે શેકી શકો.
 - તમારા ખોરાકમાં ખાંડ લેવાનું પ્રમાણ ઘટાડો.



પ્ર ઈળ અને શાકનું એક પ્રમાણ એટલે શું?

જ 1 પ્રમાણ (પોરશન) = નીચેનામાંથી કોઈ પણ એક:

- 1 સફરજન, કેળું અથવા સંતરું
- 2 પ્લમ્સ અથવા તે જ કદનું બીજું કોઈ ઈળ
- અડધું ગ્રેપફ્રુટ અથવા એવોકાડો
- 2 કે 3 મોટા ચમચા ભરીને શાકભાજી (કાચાં, રાંધેલાં, ફોજન કરેલાં કે ડબામાં ભરેલાં)
- 2 કે 3 મોટા ચમચા ઈળોનું સેલાડ (તાજું, પાણીમાં બાફેલું કે ડબામાં ભરેલું)
- અડધાથી એક મોટો ચમચો સૂકાં ઈળ (જેમ કે રેઈઝિન્સ અને એપ્રિકોટ્સ)
- એક મૂઠ્ઠી દ્રાક્ષ, ચેરીઝ અથવા બેરીઝ
- મીકાઈની એક વાડકી જેટલું સેલાડ
- 1 ગ્લાસ (150 મિલિ) ઈળોનો રસ (જ્યૂસ) (તમે ગમે તેટલું જ્યૂસ પીશો, પણ તેને દિવસના વધુમાં વધુ એક પ્રમાણ તરીકે ગણવામાં આવે છે)



પ્ર મારે નમક (મીઠું) ઓછું કરી દેવું જોઈએ?

જ નમક (મીઠા)માં રહેલું સોડિયમ હાઈ બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) કરી શકે છે, જેનાથી સ્ટ્રોક (પક્ષાઘાત-લકવાના રોગનો હુમલો) થવાનું જોખમ વધે છે. એટલે તમે રાંધતી વખતે તમારા ખોરાકમાં અને ટેબલ ઉપર જમતી વેળાએ ઉપરથી જે નમક ઉમેરતાં છો તે ઓછું કરી દેવું જોઈએ. તૈયાર બનાવાયેલાં વેચાતાં મળતાં કોઈ પણ ખોરાક તમે ખરીદો તે પહેલાં તેની ઉપર લગાવેલાં લેબલો (વિગતોની ચિઠ્ઠીઓ)માં તેમાં કેટલું સોડિયમ છે તે વાંચવાનું યાદ રાખજો. (નીચે **નમક વિશેના આંકડા અને હકીકતો** જુઓ).

જ્યારે બીજી બાજુ, પોટાશિયમની લોહીના દબાણ ઉપર લાભકારી અસરો થાય છે. કેળાં, ટામેટાં અને એવોકાડો જેવાં ઈળો અને શાકભાજીમાંથી પોટાશિયમ ઘણા સારા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

નમક વિશેના આંકડા અને હકીકતો

- આપણે ખાઈએ છીએ તેમાંથી પોણા ભાગનું નમક પ્રક્રિયા કરાયેલા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે
- યુ.કે.માં લોકો સરેરાશ રોજનું 9 ગ્રામ નમક (લગભગ 3.5 ગ્રામ સોડિયમ) ખાય છે
- પુરુષોએ રોજનું સરેરાશ 6 ગ્રામ નમક અથવા 2.5 ગ્રામ સોડિયમ ખાવું જોઈએ
- દર 100 ગ્રામમાં 0.5 ગ્રામ અથવા તેથી વધારે સોડિયમ ઘણું જ વધારે સોડિયમ ગણાય છે
- દર 100 ગ્રામમાં 0.1 ગ્રામ અથવા તેથી ઓછું સોડિયમ ઓછું સોડિયમ ગણાય છે



પ્ર પીણાંનું શું?

જી પુરુષો તેમના આરોગ્યને કોઈ નોંધપાત્ર નુક્સાન પહોંચાડ્યા વગર દિવસના 3 થી 4 યૂનિટ આલ્કોહોલ (દારૂ) પી શકે છે. એક યૂનિટ એટલે સાધારણ શક્તિનો અડધો પાઈન્ટ બીયર, લાગર અથવા સાર્ઈડર અથવા વાઈનનો એક નાનો ગ્લાસ અથવા સ્પિરિટનું એક 25 મિલિનું પ્રમાણ.

બહુ વધારે પડતો આલ્કોહોલ પીવાથી તમારું વજન વધી જઈ શકે છે, ખાસ કરીને પેટના ભાગમાં, અને સાથે સાથે હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવી બીજી પણ લાંબા ગાળાની બીમારીઓને આમંત્રણ મળે છે. આલ્કોહોલ પીવાનું ઓછું કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે, તમે ઓછી શક્તિવાળાં (હળવાં) પીણાં પી શકો, આખા પાઈન્ટને બદલે અડધો પાઈન્ટ અથવા આલ્કોહોલને બદલે આલ્કોહોલ વગરનાં પીણાં પી શકો.

દિવસના ઓછામાં ઓછા 6 થી 8 ગ્લાસ અથવા તમે કસરત કરતાં હો તો તેનાથી વધારે પાણી પીવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમને સાદું પાણી ન ભાવતું હોય, તો તમે સ્પાર્કલિંગ પાણી પી શકો, અથવા સ્વાદ માટે કોઈ સ્કવોશ કે ફળનો રસ તેમાં ઉમેરી શકો. તમે તેમાં લીંબુ કે લાઈમની એક ચીરી કાપીને પણ નાંખી શકો.



પ્ર મારે ચરબી લેવાનું ઓછું કરી દેવું જોઈએ?

જી તમારા ખોરાકમાં અમુક ચરબી રાખવાનું અગત્યનું છે. ચરબીથી શરીરને અમુક વિટામિનો શોષવામાં મદદ મળે છે અને તે શક્તિ તેમજ શરીર જે નથી બનાવી શકતું તેવાં 'આવશ્યક ચરબીયુક્ત એસિડ' પૂરાં પાડવાનું સારું સ્તોત્ર છે. પણ તમારા ખોરાકમાં ત્રીજા ભાગની એનર્જી (કે કેલરીઝ) કરતાં વધારે ચરબી ન હોવી જોઈએ. એકંદરે યુ.કે.માં પુરુષો આના કરતાં વધારે ચરબી ખાય છે.

ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાવાનું ટાળો, ખાસ કરીને સેચ્યુરેટેડ ચરબીથી ભરપૂર હોય તેવા ખોરાક. સેચ્યુરેટેડ ચરબી વધારે હોય તેવા ખોરાકમાં લાલ મીટ, મીટની પાઈઝ, સોસેજસ, માખણ, ચીઝ અને હાઈડ્રોજિનેટેડ ચરબીમાંથી બનાવવામાં આવેલી કેક્સ તથા બિસ્કિટોનો સમાવેશ થાય છે. મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ અને પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબી વધારે હોય તેવા ખોરાક, જેમ કે ઓલિવ, સનફ્લાવર અને વેજિટેબલ તેલો વગેરે પસંદ કરો.



પ્ર મારી ઉંમરની સ્ત્રી કરતાં મારો ખોરાક શું જુદો હોવો જોઈએ?

જ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેએ વિવિધ પ્રકારનો અને સમતોલિત ખોરાક ખાવો જોઈએ અને વધારે પડતું વજન નહિ થવા દેવું જોઈએ.

ખાસ કરીને પુરુષોએ વજન વધવા નહિ દેવું જોઈએ કારણ કે તેમનું વજન વધવાથી તેમના પેટનો ભાગ વધવાની શક્યતાઓ વધારે છે. આને મધ્ય સ્થૂળતા કહે છે અને તેને સાધારણ રીતે 'સફરજન આકાર' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પેટના ભાગમાં વધારે પડતું વજન થઈ જવાથી તમને હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

આફ્રિકન-કેરેબિયન અને એશિયન (ભારતીય, પાકિસ્તાની અને બાંગ્લાદેશી) વંશનાં પુરુષોને ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદય રોગ થવાનું જોખમ ઘણું વધારે છે. આ કદાચ પેટના ભાગમાં વધારે પડતું વજન વધવા દેવાના વલણ સાથે સંબંધિત હોઈ શકે.

વધારે પડતું વજન હોવાથી કેન્સર થવાનું જોખમ પણ વધી જાય છે. અને ગંભીર સ્થૂળતા તમારા સાંધાં ઉપર પણ ઘણું જોર મૂકે છે.

ખૂબ વધારે ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાથી વજન વધે છે, કારણ કે તેમાં ચરબીમાં કેલરીઝ વધારે હોય છે એટલું જ નહિ પણ તે તમારું પેટ ભરાઈ ગયું હોવાની ખબર પડવાની સંવેદના પણ ઓછી કરી દે છે. એટલે કે તમે જરૂર હોય તેના કરતાં વધારે પડતું ખાઈ લો તેવું બની શકે. એટલે એ ખાતરી કરવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારા ભોજનમાં સમતોલિત પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી અને ફાઈબર (રેસાં) સમાવેલાં હોય.



પ્ર શું મારે મારા સમગ્ર પુખ્ત જીવન દરમ્યાન એક જ સરખો ખોરાક ખાવો જોઈએ?

જ કિશોરાવસ્થાનાં વર્ષો દરમ્યાન, જ્યારે તમારા શરીરનો વિકાસ થઈ રહ્યો હોય, ત્યારે તમારી શક્તિની જરૂરતો પૂરી કરે તેવો પૂરતો ખોરાક ખાવાનું ખાસ કરીને જરૂરી છે. પરંતુ જેમ આપણે મોટાં થતાં જઈએ છીએ તેમ આપણને ઓછા ખોરાકની જરૂર પડતી હોય છે, કારણ કે આપણું શરીર ઓછી શક્તિ વાપરે છે.

તમારા સમગ્ર જીવન દરમ્યાન તમે શારીરિક રીતે કેટલા પ્રવૃત્ત છો તે અનુસાર તમારા ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવું કે ઘટાડવું જોઈએ. આપણે વાપરતાં હોઈએ તેના કરતાં વધારે શક્તિ જ્યારે ખોરાકમાં લઈએ છીએ ત્યારે આપણા બધાનું વજન વધે છે.

તમે જેટલું ખાતાં હો તેમાં તમારે કદાચ વધારો કે ઘટાડો કરવાની કદાચ જરૂર પડી શકે, તો પણ તમે વિવિધ પ્રકારનો અને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી, ફાઈબર અને વિટામિનો તથા મિનરલોના સમતોલન સાથેનો ખોરાક ખાવ છો તેની ખાતરી કરવાનું અગત્યનું છે.



પ્ર મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?

જો તમને કોઈ ચિંતાઓ હોય તો તમારા જીપી સાથે વાતચીત કરો અથવા એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટને 0845 46 47 ઉપર ફોન કરો અથવા www.nhsdirect.nhs.uk ની મુલાકાત લો.

કસરતનો કોઈ નવો કાર્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં તમારાં જીપીને પૂછવાનું યાદ રાખો, ખાસ કરીને જો તમે અમુક સમયથી કસરત ન કરી હોય તો.

તમે ખોરાક વિશે www.food.gov.uk ઉપરથી વધારે જાણકારી મેળવી શકશો.



www.food.gov.uk/men

