फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या एजंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी से संपर्क करें –

टेलीफ़ोन	**0845 606 0667**
मिनीकोम	**0845 606 0678**
फ़ैक्स	**020 8867 3225**
ईमेल	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

इस शृंखला के अन्य प्रकाशन

बच्चे को जन्म देने के बारे में विचार करना (Thinking of having a baby)	FSA/0606/0802
गर्भ के समय भोजन (Eating while you are pregnant)	FSA/0615/0802
बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन (Eating for breastfeeding)	FSA/0624/0802
बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your baby)	FSA/0633/0802
अपने नन्हें मुन्हें बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your toddler)	FSA/0669/0802
अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your growing child)	FSA/0642/0802
जीवन के बाद वाले वर्षों में भोजन (Eating for later life)	FSA/0660/0802

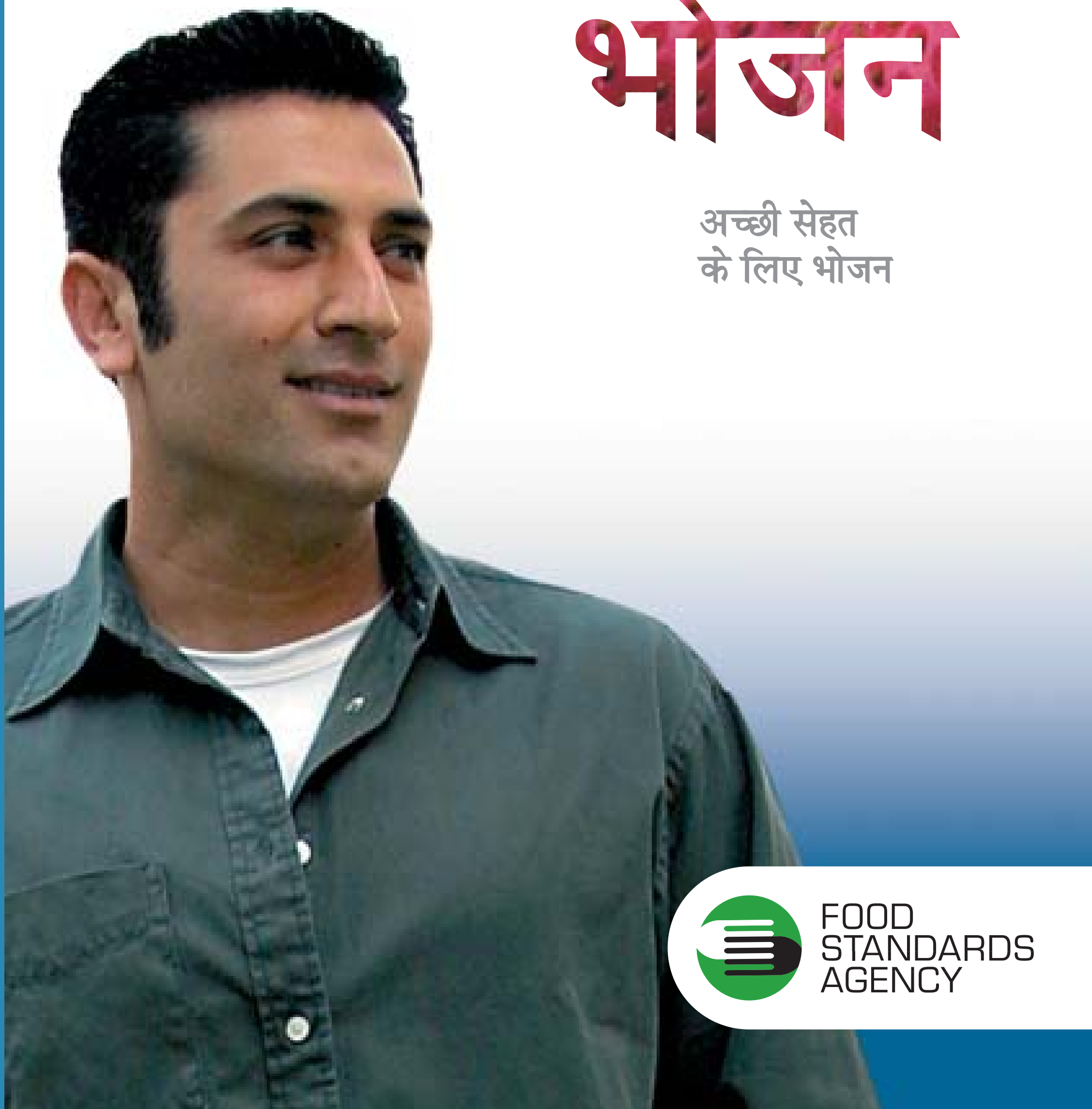
Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0651/0802 (Hindi)

पुरुष और भोजन

अच्छी सेहत के लिए भोजन



FOOD STANDARDS AGENCY

विषय वस्तु

मुझे क्या खाना चाहिए? 1

फलों और सब्ज़ियों का एक भाग क्या होता है? 2

क्या मुझे नमक खाना कम करना चाहिए? 3

शराब पीने के बारे में क्या किया जाए? 4

क्या मुझे फ़ैट (चर्बी या चिकनाई) खाना कम करना चाहिए? 5

क्या मेरा भोजन मेरी उम्र वाली स्त्रियों के भोजन से अलग प्रकार का होना चाहिए? 6

क्या मुझे अपने पूरे व्यस्क जीवन में एक ही प्रकार का भोजन करना चाहिए? 7

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है? 8

अच्छी सेहत के लिए तथा दिल के रोग और कुछ प्रकार के कैंसरों का ख़तरा कम करने के लिए संतुलित भोजन करना ज़रूरी है। सेहतमंद भोजन का चुनाव करने में आपको मदद देने के लिए इस पुस्तिका में सलाह दी गई है।

प्र मुझे क्या खाना चाहिए?

उ भोजन को सेहतमंद और संतुलित रखने के लिए ये काम करने की कोशिश करें – :

- दिन में कम से कम पाँच भाग फल और सब्ज़ियाँ खाएं। ये ताज़े, डिब्बे वाले, सूखे या रस के रूप में हो सकते हैं। सफ़ा 2 पर देखें **फलों और सब्ज़ियों का एक भाग क्या होता है?**
- स्टार्च वाली वस्तुएं अधिक खाएं, जैसे पास्ता, चावल, आलू, सीरियल, और दालें (बीन्ज़, मटर और मसूर आदि)। ये आपके भोजन का लगभग एक तिहाई भाग हों।
- बिना चर्बी वाला मीट चुनें, इस पर से चर्बी और यदि चमड़ी है तो वह भी उतार दें।
- हफ़्ते में दो बार मछली खाने की कोशिश करें, इसमें एक भाग तेल वाली मछली हो, जैसे मैकरल या सार्डीन।
- अपने खाने को न तलें और न रोस्ट न करें, अपितु ग्रिल के नीचे, भाप से या माइक्रोवेव में पकाएं। तेल का उपयोग किए बिना उसे “सूखा रोस्ट” करने की कोशिश करें।
- अपने भोजन में शक्कर का उपयोग कम कर दें।

प्र फलों और सब्ज़ियों का एक भाग क्या होता है?

उ 1 भाग = इनमें से कोई एक –

- 1 सेब, केला या संतरा
- 2 आलूबुख़ारे या इसी साईज़ के अन्य फल
- ½ ग्रेपफ्रूट या एवोकैडो
- सब्ज़ियाँ (कच्ची या पकाई हुई, फ्रोज़न या डिब्बे वाली) के 2 या 3 बड़े चम्मच
- फलों का सालाद (ताज़े या पकाए हुए, फ्रोज़न या डिब्बे वाले) के 2 या 3 बड़े चम्मच
- ½ या 1 बड़ा चम्मच सूखे फल (जैसे किशमिश या खुमानी)
- 1 मुट्ठी अंगूर, या चैरियाँ या बेर जैसे फल
- 1 सालाद का डिसर्ट प्याला
- 1 गिलास (150 मिलीलिटर) फलों का रस (फलों का रस आप जितना भी पीएं, इसे दिन में 1 भाग ही माना जाएगा)।

प्र क्या मुझे नमक खाना कम करना चाहिए?

उ नमक में सोडियम ब्लड प्रैशर को बढ़ा सकती है जिसके कारण स्ट्रोक (पक्षाघात) होने का ख़तरा बढ़ जाता है। खाना पकाते समय उसमें डाला जाने वाला नमक आपको कम करना चाहिए, बने बनाए खाने को ख़रीदने से पहले आपको उसका लेबल पढ़कर पता लगाना चाहिए कि उसमें सोडियम कितनी है। नीचे देखें **नमक के बारे में आँकड़े और तथ्य।**

इसके विपरीत, ब्लड प्रैशर पर पोटाशियम का प्रभाव अच्छा होता है। केले, टमाटर, और ऐवोकैडो जैसे फलों में काफ़ी पोटाशियम मिलती है।

नमक के बारे में आँकड़े और तथ्य

- जो नमक हम खाते हैं उसका ¾ भाग बने बनाए भोजन से प्राप्त होता है।
- यू के में लोग औस्तन 9 ग्राम नमक (3.5 ग्राम सोडियम) प्रतिदिन खाते हैं।
- पुरुषों को लगभग 6 ग्राम नमक (2.5 ग्राम सोडियम) प्रति दिन खाना चाहिए।
- प्रति 100 ग्राम के लिए 0.5 ग्राम सोडियम बहुत अधिक है।
- प्रति 100 ग्राम के लिए 0.1 ग्राम सोडियम कुछ कम है।

प्र शराब पीने के बारे में क्या किया जाए?

उ पुरुष अपनी सेहत के लिए कोई ख़ास ख़तरा मोल लिए बिना एक दिन में शराब के 3 या 4 यूनिट पी सकते हैं। एक यूनिट आम शक्ति वाली बीयर, लागर या साईडर के आधे पाइंट या वाईन के छोटे गिलास या स्पिरिट (पक्की शराब) के 25 मिली लिटर पैमाने के बराबर होता है।

बहुत अधिक शराब पीने से आपका भार बढ़ सकता है, ख़ास तौर पर पेट के स्थान पर, और लम्बे समय में सेहत की ख़राबियाँ भी हो सकती हैं, जैसे हाई ब्लड प्रैशर। शराब पीना कम करने के लिए, आप कम शक्ति वाली शराब, पूरे पाइंट के स्थान पर आधे पाइंट और बिना अलकोहल की चीज़ें बदल बदल कर पीना शुरू कर सकते हैं।

प्रति दिन कम से कम 6-8 कप पानी पीने की कोशिश करें, यदि आप व्यायाम करते हैं तो इससे भी अधिक। यदि सादा पानी आपको अच्छा नहीं लगता, तो इसका स्वाद बदलने के लिए आप गैस वाला पानी भी पी सकते हैं, या इसमें कुछ स्क्वाश या फलों का रस मिला सकते हैं। इसमें आप नींबू या लाईम का टुकड़ा भी डाल सकते हैं।

प्र क्या मुझे फ़ैट (चर्बी या चिकनाई) खाना कम करना चाहिए?

उ आपके भोजन में कुछ फ़ैट होना ज़रूरी है। फ़ैट कुछ विटामिन प्राप्त करने में शरीर को मदद देती है और इससे काफ़ी शक्ति और 'ज़रूरी फ़ैटी ऐसिड' मिलते हैं जो शरीर स्वंय पैदा नहीं कर सकता। परंतु शरीर को मिलने वाली शक्ति (या कैलरियों) में से एक तिहाई से अधिक फ़ैट से नहीं लेनी चाहिएं। परंतु यू के में पुरुष औस्तन इससे अधिक फ़ैट खाते हैं।

फ़ैट वाले भोजन से परहेज़ करें, ख़ास तौर पर जिनमें सैच्यूरेटड फ़ैट अधिक हो। सैच्यूरेटड फ़ैट वाले भोजन में लाल मीट, मीट की पाइयाँ, सोसोज, मक्खन, चीज़ (पनीर) और हाईड्रोजीनेटड फ़ैट से बने बिस्कुट और केक आते हैं। ऐसा भोजन चुनें जिसमे मोनोअनसैच्यूरेटड या पोलीअनसैच्यूरेटड फ़ैट अधिक हो, जैसे ओलिव, सनफ़्लावर या वैजीटेबल तेल।

प्र क्या मेरा भोजन मेरी उम्र वाली स्त्रियों के भोजन से अलग प्रकार का होना चाहिए?

उ पुरुषों और स्त्रियों दोनों को ही विभिन्न प्रकार का संतुलित भोजन खाना चाहिए और अपना भार बढ़ने नहीं देना चाहिए।

पुरुषों को ख़ास तौर पर अपना भार बढ़ने नहीं देना चाहिए, क्योंकि उनके पेट वाले स्थान पर भार अधिक बढ़ जाता है। इसे मोटापा कहा जाता है, और आम तौर पर इसे 'सेब' की आकृति भी कहा जाता है। पेट वाले स्थान पर बहुत अधिक भार होने से दिल के दौरे और डाइबिटीज़ का ख़तरा भी बढ़ जाता है। ।

अफ़्रीकन-कैरिबियन और एशियन (भारतीय, पाकिस्तानी, बंगलादेशी) मूल के पुरुषों को डाइबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर और दिल का रोग होने का ख़तरा अधिक हो सकता है। यह भी हो सकता है कि इसका सम्बंध पेट वाले स्थान पर भार बढ़ जाने से हो।

भार ज़रूरत से अधिक बढ़ जाने से कैंसर का ख़तरा भी बढ़ जाता है। बहुत अधिक मोटापे का बुरा प्रभाव आपके जोड़ों पर भी होता है।

अधिक फ़ैट वाला भोजन खाने से भार बढ़ सकता है, केवल इसी लिए नहीं कि इसमें कैलरियाँ बहुत होती हैं, अपितु इस लिए भी कि आपको पता नहीं चलता कि आपने काफ़ी भोजन खा लिया है। इसका अर्थ यह है कि आप ज़रूरत से अधिक खा लेंगे। इस लिए ख़ास ख़याल रखें कि आपने भोजन में कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, फ़ैट और फ़ाईबर (रेशे) का संतुलन ठीक हो।

प्र क्या मुझे अपने पूरे व्यस्क जीवन में एक ही प्रकार का भोजन करना चाहिए?

उ तेरह से उन्नीस वर्ष की उम्र तक, जब आपका शरीर बड़ा हो रहा होता है, आपकी अधिक शक्ति की ज़रूरतें पूरी करने वाला भोजन ख़ास तौर पर ज़रूरी होता है। परंतु उम्र बढ़ने के साथ हमें कम भोजन की ज़रूरत होती है क्योंकि हमारा शरीर कम शक्ति प्रयोग करता है।

जीवन भर आपको अपने भोजन का हिसाब लगाते समय इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि शारीरिक तौर पर आप कितने सक्रिय हैं। जितनी शक्ति हम प्रयोग में लाते हैं, यदि उससे अधिक शक्ति हमें भोजन से मिले तो हमारा भार बढ़ेगा।

आपको अपने भोजन की मात्रा ज़रूरत के अनुसार सही तो रखनी ही चाहिए, परंतु यह बात भी ध्यान में रखें कि आप विभिन्न प्रकार की वस्तुएं खाएं पीएं, जिनमें कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, फ़ैट, फ़ाईबर, विटामिन और मिनरल सही संतुलन में हों।

प्र मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

उ यदि आपको कोई चिंता है, तो अपने जी पी डाक्टर से सलाह लें, या ऐन ऐच ऐस डाइरेक्ट को नम्बर 0845 46 47 पर फ़ोन करें या यह वेबसाईट पढ़ें – www.nhsdirect.nhs.uk

व्यायाम का कोई नया प्रोग्राम शुरू करने से पहले अपने जी पी से सलाह लें, ख़ास तौर पर यदि आपने कुछ समय से व्यायाम नहीं किया है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाईट पर मिल सकती है – www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/men