



सेहतमंद भोजन और जीवन-ढंग



Providing information
Raising awareness



June 2015

Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator

- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad
Bengali by Ishrat Measom
Chinese by Chester Wong
Hindi by Neeru Bhatnagar
Punjabi by Rohini Sharma Joshi
Urdu by Rohina Hussain

पृष्ठभूमि

आम बहुसंख्यक लोगों के मुकाबले में नस्ली अल्पसंख्यक (जैसे भारतीय, बंगलादेशी, पाकिस्तानी, अफ्रीकन, कैरिबियन और चीनी) लोगों की सेहत अधिक खराब रह सकती है। लंबे समय के रोग, जैसे टाईप 2 डायबिटीज़, दिल के रोग और कुछ प्रकार के कैंसर इन लोगों में अधिक पाए जाते हैं। मिसाल के तौर पर दक्षिणी एशियाई लोगों को टाईप 2 डायबिटीज़ होने की संभावना 6 गुना अधिक है, और अफ्रीकन-कैरिबियन लोगों में यह होने की संभावना गोरे लोगों की अपेक्षा 3 गुना अधिक है।¹ बहु-नस्लीय बच्चों को देखें तो एशियाई मूल के बच्चों को गोरे बच्चों की अपेक्षा टाईप 2 डायबिटीज़ होने की संभावना 6.2 गुना अधिक है।² डायबिटीज़ वालों को दिल का रोग होने की संभावना 3 गुना अधिक है - डायबिटीज़ के भयानक नतीजों में से यह एक है। लोगों की उम्र बढ़ने के साथ भोजन और जीवन-दंगों की तबदीलियों के साथ और अधिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

जीने के सेहतमंद दंग अपनाने से खून में शक्कर और कोलेस्ट्रॉलके स्तर, ब्लड प्रेशर और भार को काबू में रखने में मदद मिलती है। इस लिए यह बहुत ज़रूरी है कि हर व्यक्ति के जीने के दंग सेहतमंद हों, ताकि लंबे समय तक रोगों को रोका जा सके और पहचाने गए रोगों से होने वाली और खराबियों को टाला जा सके। इन खराबियों में गुर्दे के रोग, अंधापन, इन्फेक्शन, चमड़ी और पैरों की खराबियां शामिल हैं।

सेहतमंद दंग से जीने के लिए चार बातों के बारे में विचार करना ज़रूरी है :

- आपकी खाद्य वस्तुएं और भोजन
- आपका स्वास्थ्य और व्यायाम
- आपकी खुशी और अच्छी मानसिक सेहत
- आपकी दवाइयां.

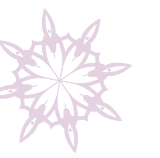
उम्र बढ़ने के साथ साथ बहुत सी सामाजिक समस्याएं भी सेहतमंद दंग से जीने के तरीके अपनाने में अड़चन बन सकती हैं, जैसे -

- प्रतिदिन निर्वाह का बढ़ता खर्च
- चलने फिरने में मुश्किलें
- अकेले रहने से अकेलेपन की समस्या
- भोजन खरीदने और तैयार करने में लगने वाला समय और कष्ट
- खाना पकाने की योग्यता
- ग़लत धारणाएं और विश्वास

इस डाक्यूमेंट का उद्देश्य है नस्ली अल्पसंख्यक लोगों की भोजन और जीवन-दंगों के संबंध में मदद करना, जिनकी उम्र बढ़ रही है। इसका उपयोग अन्य लोग भी कर सकते हैं, परंतु यह 60 वर्ष या इससे अधिक उम्र के लोगों के लिए तैयार किया गया है।

1 Nazroo, JY (1997). The health of Britain's ethnic minorities: findings from a national survey. London. Policy Studies Institute

2 HQIP: National Paediatric Diabetes Audit 2011/12 Report



आपके खाद्य पदार्थ और भोजन

हर व्यक्ति को कोशिश करनी चाहिए कि शारीरिक कामों को जितना अधिक समय चालू रख सके उन्हें रखे। परंतु उम्र बढ़ने के साथ या शारीरिक काम घटने पर भूख भी घटने लगती है। यह कुदरती बात है, क्योंकि हमारा शरीर हमें बताता है कि उसे कम कैलरियों की ज़रूरत³ है।

कौनसी मुश्किलें पैदा हो सकती हैं -

यदि भोजन योजनाबद्ध ढंग से न किया जाए, तो विटामिन और मिनरलों की कमी के कारण लोग बीमार हो सकते हैं।

शारीरिक काम और कम खाने के कारण ये खराबियाँ आ सकती हैं -

- मांसपेशियाँ कमजोर होना
- हड्डियों का टूटना

उम्र बढ़ने और कुछ दवाइयों के कारण यह हो सकता है कि -

- भूख कम होना
- स्वाद-शक्ति बदलना
- खाने को चबाने और गले से नीचे उतारने में मुश्किलें

50 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को कितनी कैलरियों की ज़रूरत है?

50 और 65 वर्ष के बीच की उम्र की आम शारीरिक काम करने वाली औरतों को प्रति दिन लगभग 2000 कैलरियों और पुरुषों को लगभग 2500 कैलरियों की ज़रूरत होती है।

परंतु उम्र बढ़ने और/या शारीरिक काम कम होने पर हमें इससे कम कैलरियों की ज़रूरत होती है।

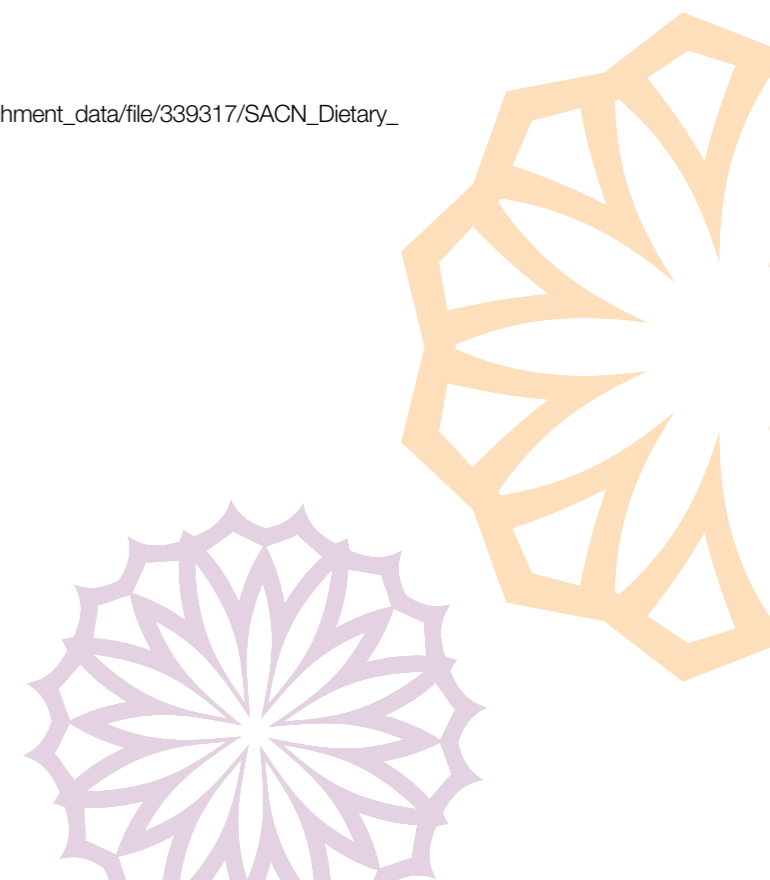
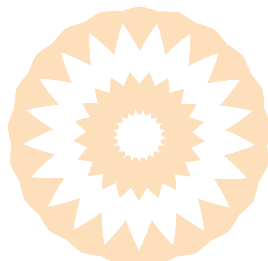
इससे अधिक उम्र और कम शारीरिक काम करने वाली औरतों को लगभग 1600 कैलरियों और पुरुषों को लगभग 2000 कैलरियों की ज़रूरत है।

कई बार लोगों को इन शारीरिक तबदीलियों का पता नहीं चलता, समय के साथ शारीरिक काम कम हो जाते हैं परंतु खाने में और खाने की मात्रा में तबदीली नहीं आती, जिससे -

- भार और मोटापा बढ़ता है
- कोलैस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है, ब्लड प्रेशर बढ़ता है जिससे स्ट्रोक और दिल का रोग होता है
- खून में शक्कर बढ़ने से डाइबिटीज़ होती है
- अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

नोट - यदि आपको भार घटाने की सलाह दी गई है तो आपको खाने में कैलरियाँ कम करनी चाहिए। और यदि आपको भार बढ़ाने की सलाह दी गई है तो आपको खाने में कैलरियाँ बढ़ानी चाहिए।

3 Dietary Reference Values for Energy, SACN (2011) TSO
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf



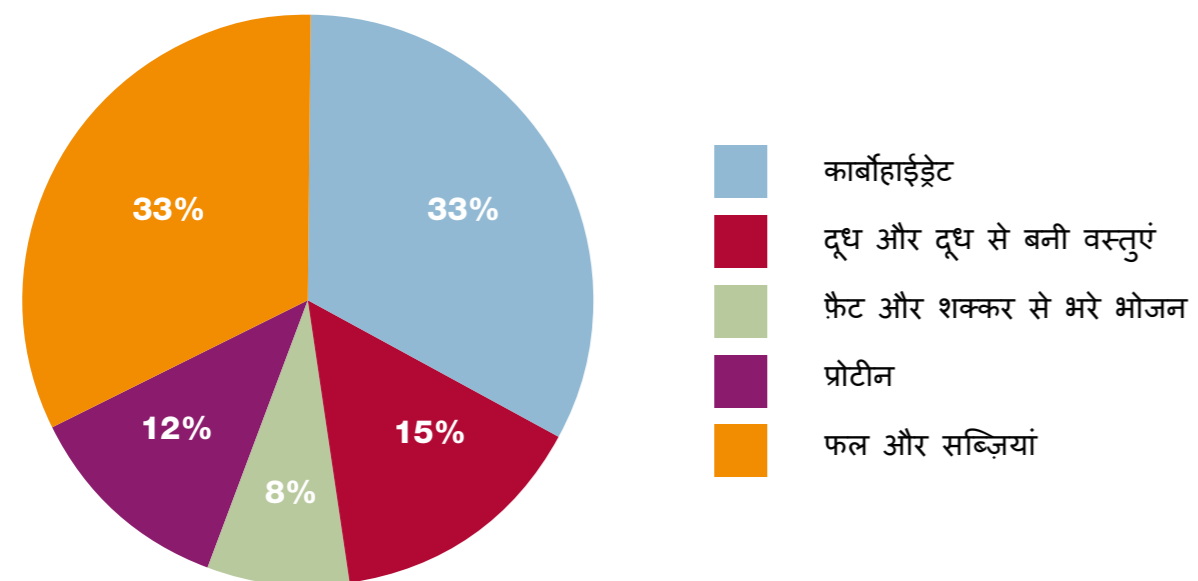
सेहतमंद ढंग से खाना

संतुलित खाना खाएं

यू के में सेहतमंद भोजन के बारे में ईट वेल प्लेट (Eat Well Plate) द्वारा बताया जाता है, जिसमें सेहतमंद भोजन के पाँच मुख्य अंश दिखाए जाते हैं।

इस प्रकार का भोजन ग्रहण करने से आपको आवश्यक विटामिन और मिनरल सही मात्रा में अवश्य मिल जाएंगे। इस लिए आपको काफी फल और सब्जियाँ अधिक और फ़ैट और शक्कर वाली वस्तुएं बहुत कम खानी चाहिए। प्रतिदिन यह संतुलन रखना अच्छी बात है, परंतु हर बार खाते समय ऐसा करना ज़रूरी नहीं। यदि आप चाहें तो यह संतुलन आप पूरे हफ़्ते में बनाए रख सकते हैं ना कि हर दिन। कम नमक वाली वस्तुएं चुनने की कोशिश करें।

नस्ली अल्पसंख्यक लोगों के लिए भोजन की प्लेट



भोजन के बड़े गुणों को दिखाने वाली तस्वीर

यह समझ लेना ज़रूरी है एक से अधिक समुदायों के सभी भोजन इस प्लेट में शामिल नहीं हैं। परंतु अपने भोजन सलाहकार की मदद से आप इस प्लेट के कुछ भागों को भर सकते हैं।



मुख्य प्रकार के भोजन गुणों की तस्वीर

थोड़ा थोड़ा खाना अधिक बार खाएं

पूरा दिन नियमित रूप से संतुलित खाने खाना बहुत ज़रूरी है। उम्र बढ़ने के साथ अधिक भोजन खाना मुश्किल हो जाता है। इस लिए आप पूरा दिन थोड़ा थोड़ा खाना अधिक बार खा सकते हैं।



छोटी, दरमयानी और बड़ी चपाती के साईज़

नाश्ता दिन के सबसे महत्वपूर्ण खानों में से एक है। कुछ दवाइयाँ खाने के साथ लेनी पड़ती हैं। इस लिए खाने के समय का फ़ैसला करते समे इस बात को ध्यान में रखना चाहिए।

खाने के साईज़ के बारे में कई बार स्पष्ट जानकारी नहीं होती। खाने के साईज़ के बारे में जानकारी इस साईट से मिल सकती है - <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>). यदि आपको भार कम करना है, तो इसका सबसे अच्छा ढंग खाने के साईज़ को कम करना है, जिसके लिए छोटी प्लेटों और प्यालों का प्रयोग करना चाहिए।

बहुत पानी पीएं

शरीर को ताज़गी देने के पानी के गुण सभी जानते हैं। सेहत के लिसे यह बहुत ज़रूरी है, परंतु आम तौर पर लोग इसकी ओर ध्यान नहीं देते। उम्र बढ़ने के साथ शरीर में काफ़ी पानी रखना ज़रूरी है। अधिकतर लोग दिन में पानी के 3-4 गिलास पीते हैं, परंतु बड़ी उम्र के लोगों को इससे दुगुनी मात्रा में पानी पीना चाहिए (हर रोज़ कम से कम 1.6 लिटर⁴)।

आप पतला किया जूस पी सकते हैं, परंतु जिसमें और शक्कर न मिलाई गई हो।

कम नमक (सोडियम) खाएं

पूरा दिन नियमित रूप से संतुलित खाने खाना बहुत ज़रूरी है। उम्र बढ़ने के साथ अधिक भोजन खाना मुश्किल हो जाता है। इस लिए आप पूरा दिन थोड़ा थोड़ा खाना अधिक बार खा सकते हैं।

बहुत अधिक नमक से ब्लड प्रेशर बढ़ता है जिसके कारण दिल का रोग और स्ट्रोक होने का खतरा होता है। बालिगों को हर रोज़ 6 ग्राम से अधिक नमक नहीं खाना चाहिए, जो चाय के एक भरे हुए चम्मच के बराबर होता है। हमारे खाने की बहुत सी चीज़ों, जैसे ब्रेड, सीरियल, क्रोइसाँ, चीज़, हैम, नमकीन मछली और मीट, सोइया साँस, अचार, सोस, बने बनाए सूप, पीज़ा वगैरा में पहले ही से नमक होता है, बहुत से खानों में उस मात्रा से अधिक भी होता है जितने की हमारे शरीर को ज़रूरत होती है। खाना पकाते समय उसमें कम नमक डालने से आपको लाभ होगा।

नोट: खाने के कुछ लेबलों पर नमक के स्थान पर सोडियम की मात्रा लिखी होती है। जैसे 1 ग्राम सोडियम = 2.4 ग्राम नमक।

- क्रिस्प, चवड़ा, बांबे मिक्स, प्रान क्रेकर, चिन चिन के स्थान पर बिना नमक की चीज़ें खाएं, जैसे क्रेकर, बेकड क्रिस्प, बेकड बिस्कुट और लो फ़ैट स्प्रेड।
- नमक वाली रोस्टड मूँगफली के स्थान पर ड्राई रोस्टड मूँगफली खाएं। स्वाद के लिए आप इस पर मसाला छिड़क सकते हैं।
- सोइया सोस, अचार, मेओनेज़ और मस्टर्ड को कम खाएं।
- स्मोक्ड खाने खाना कम करें।
- खाने को पकाते समय और खाने की मेज़ पर उसमें अधिक नमक न डालें।
- खाने को पकाते समय उसमें नमक के स्थान पर हर्ब, मसाले और मेरीनेड डालें।

सावधान: घोलने वाली (झागदार) दर्द-नाशक दवाइयाँ और विटामिन की गोलीओं में नमक हो सकता है। इस लिए इसके बारे में अपने फ़ार्मसिस्ट से सलाह लें।

⁴ Hodgkinson B, Evans D, and Wood J. Maintaining oral hydration in older adults: a systematic review. International Journal of Nursing Practice 2003;9:S19-28



फल और सब्जियाँ बहुत खाएं

खोज पड़ताल से पता चलता है कि स्कॉटलैंड में नस्ली अल्पसंख्यक समुदायों के लोग आम और पर बहुसंख्यक लोगों की अपेक्षा फल और सब्जियाँ अधिक खाते हैं⁵। परंतु लोगों के यू के जीवन में ढल जाने के कारण यह बात बदल भी सकती है।

बालिगों को दिन में फलों और सब्जियों के कम से कम 5 भाग खाने चाहिए (फाईव आ डे)। ये ताज़े, फ्रोज़न, डिब्बे में बंद या जूस के रूप में हो सकते हैं। क्योंकि शाकाहारी लोग मछली नहीं खाते, इस लिए उन्हें गूढ़े हरे रंग के पत्तों वाली सब्जियाँ, कुछ गिरियाँ (जैसे बादाम, वालनट, पैकन नट, मूँगफली) या सोया बीन से अपने भोजन में ओमेगा 3 फैटी एसिड लाकर रोगों से रक्षा करने की अपनी शक्ति और याद-शक्ति को बढ़ाना चाहिए।

- 1 भाग फल= 80 ग्राम फल= 1 सेब या केला या 1 संतरा, या खरबूजे की एक फाँक या आम की एक फाँक।
- सूखे फलों का एक भाग जैसे सौगी, खजूर लगभग 30 ग्राम।
- 1 छोटा गिलास (150 मिली लिटर) शुद्ध (100%) सब्जी या फल का रस दिन में 5 का 1 भाग है।
- सब्जियों का एक भाग = 80 ग्राम सब्जियाँ = 2 ब्रोकोली स्पीयर या 4 बड़े चम्मच भरे हुए पकाई पालक/ 3 बड़े चम्मच पकाई सब्जियाँ जैसे गाजर, फलियाँ, मकई, भिंडी, कद्दू, करेला, या गोभी के 8 फ़्लोरेट।⁶
- जब भी हो सके, फलों और सब्जियों के छिलके के साथ खाएं, क्योंकि छिलके में फाईबर (रेशा) होता है जो हमारे शरीर के लिए ज़रूरी है।

नोट:

- आलू, शकरकंदी, कासावा, यैम, अरबी सब्जियाँ नहीं। ये दिन में 5 भाग में शामिल नहीं हैं। इनमें कार्बोहाइड्रेट या शक्कर बहुत होती है, और उन्हें कार्बोहाइड्रेट में शामिल करना चाहिए।
- एक छोटा गिलास (दुकान से खरीदे फलों के रस से गलतफ़हमी हो सकती है) “शुद्ध” फलों के रस में शक्कर छिपी हो सकती है, क्योंकि रस निकालने के लिए एक से अधिक फल चाहिए, इस लिए कुछ फलों में शक्कर मिला दी जाती है।

शक्कर वाला भोजन कम खाएं

उम्र बढ़ने के साथ, हमें शक्कर खाना कम करना चाहिए। शक्कर वाली चीज़ें बहुत खाने से भार और मोटापा बढ़ता है और डाइबिटीज़ जैसे रोग लग सकते हैं। परंतु लोगों को (और डाइबिटीज़ वालों को भी) शक्कर खाना पूरी तरह से छोड़ देने की ज़रूरत नहीं, अधिक बार नहीं खानी चाहिए। अधिक शक्कर वाली चीज़ें, जैसे मिठाई (भारतीय लड्डू, गुलाब जामुन आदि), खीर, सूजी का हलवा, केक, बिस्कुट, चॉकलेट, खाने वाली सोस, जैम, शक्कर वाली फ़िज़ी ड्रिंक, और कुछ प्रकार के जूस में शक्कर और/या फ़ैट बहुत होता है, और इन्हें कभी कभार ही खाना चाहिए।

यदि आपको मीठा बहुत पसंद है, तो इसके स्थान पर कोई सेहतमंद चीज़ चुन लें, जैसे

- चीनी के स्थान पर स्वीटनर का प्रयोग करें, स्प्लेंडा (Splenda©) जैसे कुछ स्वीटनर खाना पकाने में भी प्रयोग किए जा सकते हैं।
- बिना शक्कर वाली जैली (और शाकाहारी जैली भी) को फलों, दही या कम फ़ैट वाली क्रेम फ़्रेशे में मिलाकर भोजन के बाद सेहतमंद मीठे के तौर पर खाया जा सकता है।
- खाने और पीने के लिए बिना शक्कर वाली चीज़ें चुनें
 - ऐसी चीज़ों का उपयोग न करें जिन के लेबलों पर ‘good for diabetics’ (डाइबिटीज़ वालों के लिए ठीक) लिखा हो, जैसे कुछ चॉकलेट, जिनमें शक्कर की मात्रा आपके खून में शक्कर को बढ़ा सकती है। और ये महंगी भी होती हैं, और इनके जुलाब लग सकते हैं। लेबलों पर देखें कि इनमें शक्कर और फ़ैट की मात्रा क्या है।
 - कम फ़ैट वाली कुछ चीज़ों, जैसे दही, में शक्कर बहुत हो सकती है, इस लिए इनके लेबल पढ़ें।
- फल और हलकी चीज़ें चुनना
 - याद रखें कि केले, आम और लिची जैसे कुछ फलों में शक्कर बहुत होती है, इस लिए फलों के भाग का ध्यान रखें।
 - अधिक शक्कर वाले सूखे फलों के स्थान पर ताज़ा फल खाएं।
 - फलों की सालाद में आप थोड़ा सा चाट मसाला डाल सकते हैं।
- कुछ सीरियलों में शक्कर बहुत होती है। खरीदते समय वह सीरियल चुनें जसमें और शक्कर न मिलाई गई हो, जैसे साधारण पोरिज या गेहूँ वाला सीरियल (जैसे वीटइबिक्स)।
- उत्सवों, और धार्मिक पर्वों पर पूजा पाठ में प्रयोग होने वाला सूजी के हलवे जैसे मीठे से बचना मुश्किल होता है। इसी तरह मून केक, मीठे वाला फल चीनी उत्सवों में खाए जाते हैं। इनके स्थान पर ताज़ा फल खाने को प्रोत्साह दें।

⁵ NHS Health Scotland (2009) Health in Our Multi-Ethnic Scotland: Future Research Priorities. The Scottish Government: Edinburgh.
⁶ NHS Choices <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>

कार्बोहाइड्रेट - धीरे धीरे शक्कर छोड़ने वाली वस्तुएं खाएं

कार्बोहाइड्रेट या स्टार्च आपके भोजन का बहुत ज़रूरी हिस्सा हैं, क्योंकि ये शरीर में शक्कर छोड़ते हैं जिससे हमें काम करने के लिए ऊर्जा या शक्ति मिलती है। ये चावल, आटे या इनसे बनी चीज़ों जैसे पास्ता, चपाती, रोटी या नूडल्स आदि में मिलते हैं। आलू, यैम और कसावा जैसी जड़ सब्जियों में भी कार्बोहाइड्रेट होते हैं, इस लिए इन्हें सब्जियाँ नहीं माना जाता। इनमें से कुछ ऊर्जा को बहुत जल्दी छोड़ते हैं, और आपको जलदी शक्ति महसूस होती है और बाद में आप थक जाते हैं। इस लिए शरीर में शक्कर की मात्रा को संतुलन में रखने के लिए ऐसी चीज़ें खाएं जो धीरे धीरे शक्कर छोड़ें, जैसे

- भूरे चावल
- भूरा पास्ता
- दानेदार ब्रेड, जैसे ग्रेनरी ब्रेड, सीड बैच ब्रेड
- होलमील आटे की चपाती, फ़ूफू आदि
- बिना शक्कर सीरीयल, जैसे पोरिज्ज

ये चीज़ें आपके पेट को भी भरा रखती हैं और खानों के बीच में कोई हल्की चीज़ खाने की आपकी इच्छा नहीं होती।

फ़ैट (चिकलनाई) वाले भोजन कम खाएं

कुछ फ़ैट भोजन में ज़रूरी है, परंतु उम्र बढ़ने के साथ भार बढ़ने से चलने फिरने पर बुरा असर पड़ सकता है। अनसैच्यूरैटड फ़ैट दिल के लिए अच्छी होती है, परंतु सैच्यूरैटड फ़ैट आपके कौलैस्ट्रॉल और दिल को हानि पहुँचा सकती है। सैच्यूरैटड फ़ैट जानवरों से मिलने वाली और प्रोसेस्ड चीज़ों, जैसे क्रीम, चीज़, मक्खन, घी, स्वेट, लार्ड, पेस्ट्रियों और चर्बी वाले मीट में होती है। एविकेडो, गिरियों, वेजीबल तेल, ओलिव के तेल में भी फ़ैट होती है, परंतु आम तौर पर अनसैच्यूरैटड प्रकार की। आप कुछ मात्रा में इनका उपयोग कर सकते हैं।

बहु-नस्ली भोजन जैसे, तले हुए प्लांटिन, स्प्रिंग रोल, पकौड़े, समोसे, वड़े, मोमो, पूरी, अकरा, मंदाज़ी आदि में भी फ़ैट होती है।

- जहाँ तक हो सके, तलने के स्थान पर पकाने का कोई और ढंग प्रयोग करें।
- ऐसी चीज़ें चुनें जिन्हें ग्रिल, भाप, माक्रोवेव या ओवन में पकाया जा सके।
- यदि तेल का प्रयोग करना पड़े, तो कम करें, या स्प्रे करें।
- खाने में घी बहुत ही कम प्रयोग करें।
- ओलिव के तेल या रेपसीड तेल का प्रयोग करें क्योंकि इनमें सैच्यूरैटड फ़ैट बहुत कम होता है।
- बिना चर्बी वाला मीट मछली खाएं।
- स्किमड या सेमी स्किमड दूध का प्रयोग करें।
- क्रीम और फुल फ़ैट चीज़ न खाएं, लो फ़ैट दही और लो फ़ैट चीज़ खाएं।
- क्रीमी सोस करियों के स्थान पर टमाटर से बनी वस्तुओं का प्रयोग करें।
- खाने के लेबल पढ़कर कम फ़ैट वाले खाने चुनें।

आपके भोजन में प्रोटीन महत्वपूर्ण हैं

प्रोटीन शरीर और मांसपेशियों को बनाने में मदद देती हैं। मीट, मछली, अंडों और दालों में काफ़ी प्रोटीन मिलती है। इनसे ज़रूरी पौष्टिक तत्व भी मिलते हैं। दालें आपके भोजन 5 में से 1 भाग हैं।

यदि आप मछली खाते हैं तो हफ़्ते में एक बार तेल वाली मछली (जैसे सामन और मैक्रेल) खाएं। <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily>। तेल वाली मछली में ओमेगा 3 फ़ैटी एसिड होता है जो रोगों से लड़ने की शक्ति और याद-शक्ति को मज़बूत बनाने में मदद देता है।

कुछ लाल मीट शरीर में लोहे के स्तर को बढ़ाने और वटामिन बी 12 लाने में मदद देता है (जिससे खून के लाल सेल बनते हैं और शक्ति का स्तर कायम रहता है), परंतु लाल मीट और प्रोसेस्ड मीट कम खाना चाहिए, क्योंकि इनका संबंध आंतड़ियों के कैंसर से जोड़ा जाता है। बेकन, सोसेज, पाई जैसे प्रोसेस्ड मीट में कुछ प्रोटीन होते हैं, परंतु इनमें सैच्यूरैटड फ़ैट बहुत होते हैं, इस लिए इन्हें कम खाएं। केवल 2 सोसेज खाने से 10 ग्राम सैच्यूरैटड फ़ैट मिलता है जो किसी औरत के रोज़ाना सैच्यूरैटड फ़ैट का आधा भाग है।

डिपार्टमेंट ऑव हेल्थ (सेहत विभाग) का सुझाव है कि किसी को एक दिन में 90 ग्राम (पकाए गए) लालमीट से अधिक नहीं खाना चाहिए, और प्रोसेस्ड मीट को घटा कर 70 ग्राम कर देना चाहिए। इसके स्थान पर सफ़ेद मीट (चिकन) खा सकते हैं। बिना फ़ैट (चर्बी) वाला मीट चुनें। मीट के साथ सब्जियाँ भी खाएं।

शाकाहारियों के लिए

भारतीय उप-महाद्वीप से आए नस्ली अल्पसंख्यक लोगों में बहुत से लोग शाकाहारी होते हैं, और वे अंडा, मीट और मछली नहीं खाते। प्रोटीन के लिए उनके लिए दालें खाना बहुत ज़रूरी है। इनमें कोई भी दाल, मसूर, टोफू, सोया, गिरियाँ, जौ, बेक्ड बीन्ज़, रौंगी, मटर, रनर बीन्ज़, चने, ब्रोड बीन्ज़, राजमाह बटर बीन्ज़ शामिल हो सकती है। दालों में से लोहा भी मिलता है।



नोट: कोर्न (Quorn) द्वारा बनाई वस्तुओं में बढ़िया प्रोटीन मिलती है और ये मीट का अच्छा बदल हैं। परंतु कोर्न उनके लिए ठीक नहीं जो अंडे नहीं खाते, क्योंकि इन्हें बनाते समय इनमें में अंडे की सफ़ेदी मिलाई जाती है।

शाकाहारी लोगों को मीट के स्थान पर दालों में से प्रोटीन मिल सकती है। दालों को आप सूप, कैसीरोल, मीट को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए उस में भी डाल सकते हैं। दालें डालने से कम मीट की ज़रूरत पड़ेगी, इसका अर्थ है कि खाने में फैट कम होगी।

शाकाहारी प्लेट की तस्वीर

एक भाग है :

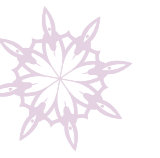
मछली : 140 ग्राम

मीट : 70 ग्राम लाल या प्रोसेस्ड मीट

बीन्ज़ : 2-3 बड़े चम्मच भरे हुए



मीट, मछली और दालों के भागों के साइज़



दूध और दूध से बनी वस्तुएं महत्वपूर्ण हैं

दूध और दूध से बनी वस्तुओं में से ज़रूरी प्रोटीन और कैल्शियम मिलती है और बड़ी उम्र के लोगों के लिए ये बहुत ज़रूरी हैं। परंतु इनमें फैट बहुत अधिक हो सकती है। इस लिए ध्यान रखना चाहिए कि ऐसी कम फैट वाली चीज़ें चुनें। स्किम्ड और सेमी स्किम्ड दूध में पूरी फैट वाले दूध जितनी ही पौष्टिकता होती है, परंतु फैट कम होती है। इनका स्वाद कुछ अलग हो सकता है, परंतु लोगों को इनके स्वाद और प्रकार की आदत हो जाती है।

चीज़ (Cheese) और इससे बनी वस्तुओं में नमक बहुत हो सकता है (जैसे हलूमी Haloumi चीज़ या कई प्रकार के पनीर में)। इस लिए इनका प्रयोग खाने में करते समय इनमें और नमक न डालें। (100 ग्राम में 1.5 ग्राम से अधिक नमक बहुत ज़्यादा माना जाता है)। अधिकतर प्रकार के चीज़ के हर 100 ग्राम में 20 या 40 ग्राम फैट होती है। जिन वस्तुओं के 100 ग्राम में 17.5 ग्राम से अधिक फैट हो उन्हें बहुत फैट वाली माना जाता है। कम फैट वाले 100 ग्राम चीज़ में 10 से 16 ग्राम तक फैट होती है। कम फैट वाला कौटेज चीज़ या क्वार्क (quark) में इससे भी कम फैट (100 ग्राम में 3 ग्राम या और भी कम) फैट होती है। क्वार्क (quark) को क्रीम चीज़ या डबल क्रीम के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है।

मक्खन और क्रीमों में फैट बहुत होती है। इनके स्थान पर लो फैट स्प्रेड आम दही का प्रयोग करें।

नोट: कम फैट वाली कुछ वस्तुओं में जैलाटिन (gelatine) हो सकती है जो शाकाहारियों के लिए ठीक नहीं है।

शराब बहुत ही कम पीएं

नस्ली अल्पसंख्यक समुदायों में कुछ लोग शराब नहीं पीते, परंतु कुछ पीते भी हैं। शराब का असर हमारे सोचने के ढंगों पर ही नहीं, हमारी सेहत, काम करने की योग्यता और जो दवाइयाँ हम लेते हैं, उनके काम पर भी पड़ सकता है। हर रोज़ शराब न पीना अच्छी बात है।

एन एच एस की सलाह है कि -

- पुरुषों को एक दिन नियमित रूप में 3-4 यूनिट से अधिक शराब नहीं पीनी चाहिए।
- औरतों को एक दिन नियमित रूप में 2-3 यूनिट से अधिक शराब नहीं पीनी चाहिए।
- यदि आप किसी समय बहुत अधिक शराब पी लें तो उसके बाद 48 घंटे शराब न पीएं।

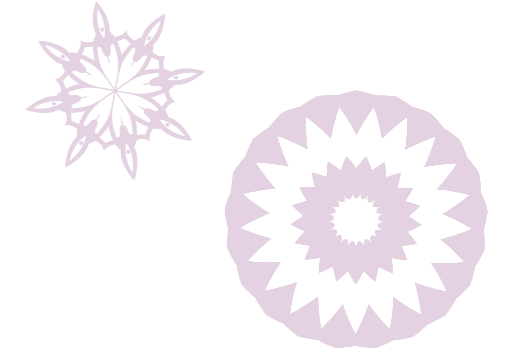
अल्कोहल का एक यूनिट 10 मिलीलटर (8 ग्राम) होता है, और वाइन की एक बोतल में लगभग 10 यूनिट होते हैं। बड़ी (35 मिली लिटर) विसकी में 1.4 यूनिट होते हैं।

हल्का फुल्का भोजन

जब हम काम में नहीं लगे होते, तो हमें हल्की फुल्की वस्तुएं खाने की इच्छा अधिक बार होती है। सेहत ठीक रखने के लिए, मुख्य खानों के बीच में हल्की फुल्की वस्तुएं खाना बंद करना चाहिए। अपनी शक्ति का स्तर को कायम रखने और भूख को दूर रखने के लिए, थोड़ा थोड़ा खाना अधिक बार खाना अधिक ठीक है। यदि हल्की फुल्की वस्तुएं खाने को मन करे, तो क्रिस्प, चवड़ा, मूँगफली, समोसे, मंदाज़ी, प्लांटिन चिप्स, बिस्कुट, केक वगैरा से परहेज़ करना चाहिए। इनमें फैट, स्टार्च और शक्कर बहुत होती है। इनके बदले कुछ अधिक सेहतमंद हल्की फुल्की वस्तुएं ये हैं -

- फल
- सलाद
- चिप्स की शकल में काटी ताज़ी सब्ज़ियाँ
- बिना नमक पकाई सब्ज़ियाँ/फलों के क्रिस्प, जैसे पार्सनिप क्रिस्प
- भाप में पकाए डंपलिंग
- ओवन में पकाए समोसे, स्प्रिंग रोल
- भाप में पकाया खमन ढोकला (बेसन से बना)

बहुत सी सेहतमंद हल्की फुल्की वस्तुएं ऑन लाईन मिल सकती हैं।



सुझाव

पहले ही से योजना बना रखें कि आपकी अलमारी या फ्रिज में कौनसी सेहतमंद वस्तुएं रखनी हैं -

- हल्की फुल्की चीज़ें काफी मात्रा में बनाकर फ्रिज या फ्रीज़र में रख लें।
- केले, अनानास, आम जैसे फलों के छोटे टुकड़े काट पर छोटे डिब्बों में फ्रीज़ कर लें यदि आपकी फ्रोज़न फल अच्छे लगे तो इन्हें अधिक समय खाएं।
- फ्रोज़न बैरी अच्छी सेहतमंद हल्का फुल्का भोजन है।

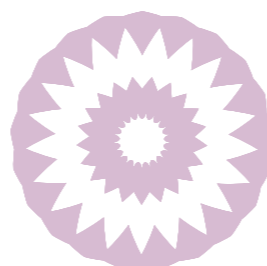
भोजन पर लेबल

Nutrition Facts	
Serving Size (343g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 63g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
Protein 5g	
Vitamin A 15% • Vitamin C 6%	
Calcium 30% • Iron 15%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Each 1/2 pack serving contains				
MED	LOW	MED	HIGH	MED
Calories	Sugar	Fat	Sat Fat	Salt
353	0.9g	20.3g	10.8g	1.1g
18%	1%	29%	54%	18%

of your guideline daily amount
Source: Food Standards Agency

मिसाल के तौर पर ऊपर दी गई तस्वीर में बताया गया है कि आम बालिग को दिन में 2000 कैलरियों की ज़रूरत होती है और इस वस्तु का एक बार इनमें से 145 कैलरियाँ देता है। इस जानकारी से आपको यह फैसला करने में मदद मिल सकती है कि क्या आपको कुछ और खाना चाहिए या कुछ और खाने से आपके की दैनिक कैलरियाँ बढ़ सकती है। ऐसे लेबलों की मदद से आपको अधिक संतुलित भोजन खाने में मदद मिल सकती है।

बड़ी सुपरमार्कीटें और बहुत से खाना तैयार करने वाले अधिकतर पैक की हुई खाने और पीने वाली चीज़ों पर अलग अलग रंगों में जानकारी देते हैं। जब आप अलग अलग चीज़ों की तुलना करते हैं तो इससे बहुत मदद मिल सकती है।

आम तौर पर लाल, पीला और हरा रंग मिलाए होते हैं। अधिक सेहतमंद चुनाव हरे और पीले रंग में से करना चाहिए, और लाल रंग से कम।

- लाल का अर्थ बहुत अधिक है, इन वस्तुओं का उपयोग हमें कम करना चाहिए। इन्हें कम बार और कम मात्रा में खाने की कोशिश करें।
- पीले का अर्थ मध्यम है, और लेबल पर पीले रंग वाली खाने और पीने वस्तुओं का प्रयोग आप अधिक बार कर सकते हैं।
- हरे का अर्थ कम है, और लेबल पर हरे रंग वाली चीज़ों का चुनाव अधिक सेहतमंद है।

भोजन के लेबलों के बारे में अधिक जानकारी आपकी इस वेबसाइट से ले सकते हैं - <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx>
<http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>

भोजन के जिन अंशों की ओर आपको खास ध्यान देना चाहिए उनमें सैच्युरेटड फैट, शक्कर और नमक शामिल हैं। यदि आप अपने भोजन को सेहतमंद रखने की कोशिश कर रहे हैं, तो आपको ऐसे खाने चुनने चाहिए जिनमें कम सैच्युरेटड फैट, शक्कर और नमक हों।

भोजन पर लेबल की उदाहरण

खाने की अधिकतर पैक की हुई वस्तुओं के पैक के पीछे या एक ओर लेबल लगा होता है जिस पर उसकी पौष्टिकता के बारे में जानकारी छपी होती है।

इन लेबलों पर लिखा होता है कि इस खाने में कितनी ऊर्जा किलोजूलज़ (kJ) और किलोकैलरीज़ (kcal) में है जिन्हें आम तौर पर कैलरी कहते हैं। इन पर फैट, कार्बोहाइड्रेट, शक्कर, फाईबर, नमक, और विटामिन आदि के बारे में भी लिखा होता है।

अधिकतर जानकारी प्रति 100 ग्राम के हिसाब से बताई होती है, और कई बार खाने के एक भाग के लिए भी (जैसे एक सीरियल बार के लिए)। कुछ चीज़ों पर यह जानकारी भी होती है कि बालिगों और बच्चों को प्रतिदिन कितनी मात्रा में खाने की सलाह दी जाती है।

एक व्यक्ति के लिए खाना पकाना

यदि आप अकेले रहते हैं तो पूरा खाना पकाना मुश्किल और बिना मज़े का काम हो सकता है, परंतु इसका अर्थ यह नहीं कि आपको बेस्वाद भोजन खाना पड़ेगा। आप खाना पकाने के काम को अपना शौक बनाकर खास सेहतमंद खाने पका सकते हैं। जो खाना आप परिवार के लिए पका सकते थे उसके छोटे हिस्से अपने लिए पका सकते हैं। अपने लोगों में बहुत से लोगों के पास खाना पकाने की अच्छी योग्यताएं हैं, और वे छोटे छोटे हिस्से आसानी से पका सकते हैं।

या फिर आप खाना पकाने वाले दिन ज़्यादा खाना पका कर उसे फ्रीज़ कर सकते हैं। सूप, करियाँ, कैसीरोल अच्छी तरह से फ्रीज़ हो सकते हैं। खाने की ताज़गी को कायम रखने के लिए उसके ठंडा होने पर तुरंत उसे फ्रीज़ कर दें। फ्रीज़ करने में आप जितनी देरी करेंगे, खाने के खराब होने की संभवना उतनी अधिक होगी। खाने के हर एक भाग को अलग से फ्रीज़ करें, क्योंकि पिघल गए खाने को आप दोबारा फ्रीज़ नहीं कर सकते। पिघल गए खाने को अच्छी तरह से गर्म करें ताकि उसमें यदि कोई जीवाणु हों तो उन्हें नष्ट किया जा सके।

बहुत से नस्ली समुदायों के लिए भोजन

दुनिया के अलग अलग भागों के भोजन से हम अपने खाने में विभिन्नता ला सकते हैं। यदि हमें पता हो कि हम क्या खा रहे हैं तो यह हमारी सेहत के लिए भी ठीक होगा। यू के में आकर लोक यहाँ के जीवन ढंग अपना लेते हैं। खोज पड़ताल से पता चलता है कि नस्ली अल्पसंख्यक लोग पश्चिमी ढंग का नाश्ता (सीरियल, अंग्रेज़ी नाश्ता, टोस्ट) और दोपहर का खाना (सैंडविच, बर्गर, पास्टा) खाते हैं लेकिन रात का खाना अपने ढंग का (भारतीय, चीनी, कैरिबीयन आदि) खाते हैं। परंतु जैसे जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, उनके पास खाना तैयार करने के लिए समय भी अधिक होता है, जिसकी वजह से वे दोपहर और रात का खाना अपने ढंग का खाने लगते हैं। दोपहर का खाना रात के खाने से अधिक भारी होता है। अगर इन खानों में नमक, कार्बोहाइड्रेट और फैट अधिक हो और क्रियाशीलता कम हो, तो इसके असर हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

दक्षिणी एशियाई भोजन

टाईप 2 डाइबिटीज़ दक्षिण एशियाई मूल के लोगों में 6 गुना अधिक है। टाईप 2 डाइबिटीज़ वाले दक्षिण एशियाई मूल के लोगों को दिल के रोग और अन्य संबंधित रोग, जैसे अधिक ब्लड प्रेशर, दिल के दौरों अधिक कोलेस्ट्रॉल और अधिक मृत्यु दर का खतरा बढ़ जाता है।⁷ .

दक्षिण एशियाई भोजन में अलग अलग इलाकों और वहाँ के सभ्यता के अनुसार बहुत विभिन्नताएं हैं। परंतु सभी इलाकों की कुछ समानताएं भी हैं।

दक्षिण एशियाई भोजन	
अच्छी बातें	ग़लत बातें
इसमें अनाज और दालों का उपयोग बहुत होता है - इसमें फ़ाईबर बहुत और जानवरों से मिलने वाली प्रोटीन कम होती है।	ज़्यादा चीज़ें घी में पकाई या तली जाती हैं या घी का तड़का लगाया जाता है।
फलों और सब्ज़ियों का प्रयोग बहुत होता है	नारियल के तेल और दूध में सैच्युरेटड फ़ैट बहुत होता है और इनका प्रयोग अधिक होता है।
मसालों का प्रयोग नमक की ज़रूरत को कम करता है	पकाने में अक्सर शक्कर (या गुड़) का प्रयोग होता है।

आप अपने भोजन को कैसे सुधार सकते हैं

बहुत से लोग कहते हैं कि कम फ़ैट वाला एशियन खाना स्वादिष्ट नहीं होता। इसका उपाय यह है कि खाने में ताज़ी चीज़ों का और खाने से पहले सूखे मसालों का अधिक से अधिक उपयोग करना चाहिए, और खाना खाने से कुछ समय पहले ही तैयार करें।

- सालाद, दही या कटी हुई सब्ज़ियों से शुरू करें।
- बीफ़ या लैम के स्थान पर चिकन खाएं।
- घी के बिना पकाए खाने खाएं।
- रैस्टोरेंट में एक डिश प्रोटीन वाली और एक सब्ज़ी वाली लें, ताकि सैच्यूरेटड फ़ैट और कैलरियाँ कम हों।
- सोस (चटनियाँ) खुद बनाएं, क्योंकि दुकान वाली चटनियों में तेल बहुत होता है।



बदल

कम खाएं	बदल
समोसा, पकौड़ा	पापड़म/पापड़/ढोकला
कोर्मा या पसंदा	टिक्का मसाला (हल्के मसालों से तंदूर में पकाया) या तंदूरी मसाला (मसालों में भिगोकर ओवन या मिट्टी के तंदूर में पकाया)
चटनी वाले या फ्राईड चावल या मटर वाले पुलाव चावल	भाप में पकाए खुशबूदार चावल
पराठा या पूरी (तली हुई)	पतली छोटी चपाती या नान
आलू पराठा	गोभी पराठा
घी वाली दाल	घी के बिना दाल
आम खिचड़ी	घी के बिना मूँग की दाल की खिचड़ी
मेदू वड़ा	इडली वड़ा
डिब्बे में बंद आम का गूदा	ताज़े आम के टुकड़े या फलों का सालाद
रसमलाई / खीर	कम फ़ैट वाले दही से बना श्रीखंड या फलों का सालाद

दक्षिणी एशियाई भोजन

परंपरागत (और सेहतमंद) चीनी भोजन आम तौर पर शाकाहारी है, जिसमें केवल 20% मांस से बनी चीज़ें होती हैं। इस भोजन में स्टर-फ्राई सब्ज़ियाँ, भाप में पकाए चावल, सोया से बनी चीज़ें, ताज़ा अदरक, लहसुन और बीन कर्ड शामिल हैं। परंपरागत चीनी भोजन भाप में पकाया जाता है, मूँगफली

के तेल में हल्का सा स्टर फ्राई किया जाता या तेल से चुपड़ कर पकाया जाता है। परंतु समय बीतने के साथ यह यू के में बदल गया है, और पूरी तरह तला जाने लगा है जैसे प्रान टोस्ट, स्प्रिंग रोल या बैटर लगा कर तले गए मीट। सोया सोस या फिश सोस जैसी कुछ सोसों में नमक बहुत होता है।



चीनी भोजन बहुत सेहतमंद हो सकता है।

1. स्टर-फ्राई करना अच्छी बात है क्योंकि जल्दी पकाने से पोषकता कायम रहती है। रात के खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए थोड़े से तेल, चर्बी-रहित मीट और बहुत सी मौसमी सब्ज़ियों का प्रयोग किया जा सकता है।
2. लहसुन, अदरक और मिर्चों का प्रयोग बहुत करें - लहसुन दिल के लिए अच्छा है, अदरक खाना पचाने में मदद देता है और मिर्चों में विटामिन बहुत होते हैं।
3. वॉटन की छील और डंपलिंग डो से बनाए डिम-सम स्वादिष्ट और बनाने में आसान भी ही होते हैं और सेहतमंद भी।
4. सूपों में पोषक तत्व बहुत होते हैं और अधिक समय पेट को भरा रखते हैं। यदि आप सूप में हड्डियाँ और/या ताज़ी सब्ज़ियाँ डालते हैं, तो थोड़े से सूप में भी विटामिन और मिनरल बहुत आ जाते हैं। सूप का तपमान भी (चाय की तरह) पूरी पाचन क्रिया को अच्छी बना सकता है।
5. सोस शुरू से ही खुद बनाएं, यह दुकान से खरीदी सोस से अधिक सेहतमंद होती है, और इसमें आप कम सोडियम (नमक) और चीनी डाल सकते हैं।
6. स्वाद को बेहतर बनाने और स्ट्यू औट स्टॉक को गाढ़ा करने के लिए, इसमें खुंबियाँ, श्रिंप, क्लैम, हर्ब और मसाले डालें। ये स्वाद को बहुत बढ़ाते हैं, और फिर और ऐमऐसजी की ज़रूरत नहीं रहती।
7. खयाल रखें कि आप क्या खा रहे हैं, और इसे संतुलित रखें। थोड़ी सी और संतुलित मात्रा में शक्कर, नमक और फ़ैट ठीक हैं - परंतु ज़रूरत से अधिक प्रयोग न करें। शक्कर ताज़ा फलों से प्राप्त करें।

8. बिना चर्बी वाला मुर्गी का मीट और अधिक समय रखी जाने वाली मछली और शैलफ़िश ख़रीदें। लाल मीट का प्रयोग ध्यान से करें और हो सके तो आर्गेनिक मीट ख़रीदें।

9. चावल की नूडल और मूँग की नूडल चुनें और खयाल रखें कि आप कितना कार्बोहाइड्रेट खाते हैं, और सफ़ेद चावल के स्थान पर फ़ाईबर से भरपूर भूरे चावल चुनें।

10. हरी (ग्रीन) चाय पीएं। हरी चाय शरीर में से विषैले तत्वों को निकालती है, पाचन में मदद देती है और भूख को शांत करती है। वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि कैंसर और दिल का रोग पैदा करने वाले फ्री रेडीकलों को यह कम करती है।



कम खाएं	बदल
स्प्रिंग रोल, प्रान टोस्ट	ग्रिल में पकाया चिकन, भाप में पकाए डंपलिंग और हल्के सूप
खट्टी मीठी मछली	भाप में पकाई अदरक मछली सब्ज़ी के साथ
फ़्राई चावल	कम तेल में पकाई स्टर फ़्राई चावल और सब्ज़ियाँ
फ़्राई चिल्ली चिकन	उबले श्रिंप
फ़्राई नूडल	सूप में उबली नूडल या स्टर फ़्राई
तली हुई चिल्ली सोस	घर में बनाई ताज़ चिल्ली सोस (कम नमक, शक्कर और तेल वाली)
अधिक नमक वाली सोया सोस	कम नमक वाली सोया सोस
सफ़ेद आटे की नूडल	होलमील आटे की नूडल
सफ़ेद चावल	भूरे चावल
चर्बी वाली प्रोटीन, जैसे लाल मीट और पोर्क बैली	कम फ़ैट वाले बदल, जैसे कोर्न, सोया या टोफू

अफ़्रीकन और कैरिबीयन भोजन

अफ़्रीकन और कैरिबीयन समुदाय के लोगों को टाईप 2 डायबिटीज़ होने की संभावना 3 गुना और दिल का रोग और स्ट्रोक होने की संभावना 2.4 गुना अधिक है।

अफ़्रीकन और कैरिबीयन भोजन में मीट यैम, शरकरकंदी, प्लांटिन, कासावा और बीन्ज़ जैसे स्टार्च वाली चीज़ें बहुत अधिक होती हैं, परंतु यह सेहतमंद हो सकता है, क्योंकि पकाने के लिए ग्रिल और बार्बेक्यू के ढंगों का प्रयोग बहुत होता है। इस भोजन की एक समस्या यह है कि खाने के पोर्शन (भाग) बहुत बड़े हो सकते हैं। सेहतमंद भोजन में इन पर नियंत्रण रखना चाहिए। अधिक फ़ैट वाले मीट के कारण कोलैस्ट्रॉल जमा होने से दिल रोग हो सकते हैं।

कम खाएं	बदल
चर्बी वाली चीज़ें जैसे मक्खन, नारियल का तेल, नारियल का दूध, नारियल क्रीम, पाम का तेल या लार्ड	रेपसीड, ओलिव, कोर्न या सनफ़लावर तेल का प्रयोग करें
नमक वाली मछली	ताज़ा मछली, तेल वाली मछली और भी अच्छी है
तली हुई चीज़ें जैसे फ़्राईड चिकन, फ़्राईड बीफ़ या ओफ़ल, बीफ़ जर्की, पाईनऐपल फ़्रिटर आदि	इसी खाने को ज़रूरत होने पर कम कैलरी वाले स्प्रे के साथ ग्रिल, बेक या बार्बेक्यू करें
अधिक फ़ैट वाला मीट, जैसे चमड़ी सहित चिकन, चिकन/गाय/सुअर के पैर, गाय की ज़बान, सुअर या बैल की पूँछ, स्पेअर रिबज़	सबसे कम चर्बी वाला मीट लें, पकाने से पहले उस पर से दिखने वाली फ़ैट और चमड़ी उतार दें। जैसे, बकरी के मीट पर से दिखने वाली फ़ैट उतार कर इसे छोटे टुकड़ों में काट लें
लाल मीट	मछली, सफ़ेद मीट, कोर्न सोया खाएं
फुल क्रीम दूध, कंडेंस्ड या इवोपोरेटड दूध	ताज़े मीट के छोटे भागों का प्रयोग करें
पफ़ पेस्ट्री जैसी पेस्ट्रियाँ, समोसे, तले हुए स्प्रिंग अनियम	मीट को लपेटने के लिए फ़जीटा रैप प्रयोग करें
खाने में क्रीम या कोकोनट मिल्क	कम फ़ैट वाली दही या क्रीम फ़ेश
तले हुए हल्के फुल्के भोजन जैसे प्लांटिन चिप्स, मंडाज़ी, और डंपलिंग	ग्रिल प्लांटिन, बेकड मंडाज़ी, ताज़े फलों की सलाद। स्वाद के लिए इन पर मसाले डाल लें।

आपका स्वास्थ्य और व्यायाम

अच्छी जीवन शैली के लिए, अच्छे भोजन के साथ साथ, नियमित रूप से व्यायाम करना भी बहुत ज़रूरी है। लोगों को हफ्ते में 5 दिन 30 मिनट प्रतिदिन के हिसाब से शारीरिक कामों में लगे रहना चाहिए। व्यायाम 2 प्रकार का है - ऐरोबिक और माँसपेशियाँ को मज़बूत करने वाला। ऐरोबिक व्यायाम से आपकी साँस फूलने लगती है और दिल की धड़कन की दर काफी तेज़ हो जाती है। साँस लेने के लिए रुके बिना आप कुछ शब्दों से अधिक शब्द नहीं बोल सकते। माँसपेशियाँ को मज़बूत करने वाले व्यायाम वो हैं जिन्हें बार बार किया जाता है, जैसे ऊठक बैठक, डंड बैठक (प्रेस अप) आदि।

पुरानी रवायत यह है कि नस्ली अल्पसंख्यक लोग सर्द जगह आकर नियमित व्यायाम नहीं करते। यह आदत और सर्द जगह में आकर बसने की वजह से लोग नियमित व्यायाम नहीं करते। यू के में अधिकतर बालिग लोग 7 घंटे से अधिक समय बैठे या लेटे हुए बिताते हैं, और उम्र बढ़ने के साथ यह समय हर रोज़ 10 घंटे या अधिक हो जाता है। परंतु खोज पड़ताल से पता चलता है कि अधिक समय बैठे रहना सेहत के लिए ठीक नहीं है। चाहे आप दिन भर कितना भी व्यायाम करें, अधिक समय बैठे रहने वाले लोगों का भार बढ़ता है और उनमें मोटापा आता है, और उन्हें टाईप 2 डायबिटीज़, कुछ प्रकार के कैंसर और जल्दी मौत भी हो सकती है, क्योंकि पाचन क्रिया मंद पड़ने के कारण शरीर की खून में शक्कर, ब्लड प्रेशर को नियमित करने और शरीर में फ़ैट को पचाने की शक्ति कम हो जाती है।

100 कैलरियाँ खर्च करने के लिए आप ये काम कर सकते हैं -

25 मिनट तक घर की सफ़ाई

33 मिनट तक घर की सजावट

12 मिनट तक गार्डन में मिट्टी खोदना

33 मिनट तक गार्डन में घास काटना

50 मिनट तक कपड़े इस्तरी करना

12 मिनट तक (धीरे धीरे) भागना

25 मिनट तक शॉपिंग करना

9 मिनट तक सीढ़ियाँ चढ़ना

12 मिनट तक (धीरे धीरे) तैरना

12 मिनट तक वैक्यूम करना

25 मिनट तक (धीरे धीरे) पैदल चलना

50 मिनट तक बर्तन धोना

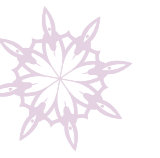
व्यायाम केवल भार को ही कम नहीं करता अपितु आपके सेहतमंद महसूस करने के लिए भी बहुत ज़रूरी है। व्यायाम के लिए आपको किसी जिम में जाने की ज़रूरत नहीं है। बहुत प्रकार के व्यायाम आप घर में भी या अपने दैनिक काम करते हुए भी कर सकते हैं।

पैदल चलना सबसे अच्छी प्रकार के व्यायामों में से एक है। यदि आप पैदल चल सकते हैं तो हर रोज़ 20 से 30 मिनट तक एक ही गति पर तब तक पैदल चलें जब तक आपकी साँस कुछ कुछ फूलने लगे, इससे आपके फेफड़ों में ताज़ी हवा जाती है और आपके शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है। पैदल चलने के लिए आपको घर से बाहर जाने की ज़रूरत नहीं है। आप घर में भी लगातार चल सकते हैं, और इस काम को नियमित करने के लिए सीढ़ियों का प्रयोग कर सकते हैं।

यदि आप पैदल नहीं चल सकते, तो आसान सा योगा या टाईची आपकी सेहत को अच्छी बनाने में मदद दे सकते हैं। बैठकें निकालना मांसपेशियों को मज़बूत करने में मदद दे सकता है। साँस को नियमित करना सीखने में आपको अपने फेफड़ों के काम को सुधारने में मदद मिल सकती है। तैरना भी एक अच्छा व्यायाम है। यदि आप अपने निकट के किसी स्विमिंग पूल तक जा सकते हैं, तो पानी में व्यायाम आपकी मदद कर सकता है खास तौर पर आपके जोड़ों की समस्याओं को। पानी आपके शरीर की मदद करता है और जब आपके जोड़ काम करते हैं तो यह उनकी रक्षा करता है। आप चाहें तो किसी क्लब में जाकर अन्य प्रकार के खेलों (जैसे, बैडमिंटन, बोल्लज़, पैदल चलना, दौड़ना आदि) में भाग ले सकते हैं, जिससे आपको बहुत मदद मिलेगी। यदि आप किसी ऐसे काम में भाग लेना चाहते हैं जो आपके इलाके में नहीं होता, जैसे कबड्डी, अफ्रीकन नाच, डांडिया, या भंगड़ा, तो आप अपनी कौंसिल से बात करें, हो सकता है कि ये काम शुरू करने में आपको मदद मिल सके।

घर के कुछ अन्य काम भी भार कम करने और सेहत को ठीक रखने में आपकी मदद कर सकते हैं। कोशिश करें कि -

- टी वी या कम्प्यूटर के सामने अधिक समय न बैठें
- टी वी पर जब विज्ञापन ब्रेक आए, तो उठ कर थोड़ा चल लें
- फ़ोन पर बात करते समय खड़े रह कर या कुछ पैदल चलें
- सीढ़ियों का प्रयोग जहाँ तक हो सके अधिक से अधिक करें
- गार्डन के काम और घर में होने वाले शारीरिक काम करें
- नाती/पोतों के साथ शरीर को फुर्तीला रखने वाले खेल खेलें
- घर के अधिकतर काम खुद करें।



अफ्रीकन और कैरिबीयन भोजन⁸

65 या इससे अधिक उम्र के जिन बालिगों की आम सेहत ठीक है और जिन्हें घूमने फिरने में कोई मुश्किल नहीं आती उन्हें ये काम हर रोज़ करने की कोशिश करनी चाहिए -

एक हफ़्ते में 150 मिनट (2 घंटे और 30 मिनट) साँस तेज़ करने वाला हल्का व्यायाम, जैसे साइकिल चलाना या तेज़ चलना, और हफ़्ते में 2 या अधिक दिन माँसपेशियों को खींचने वाला व्यायाम जो सभी माँसपेशियों (टाँगों, कमर, पीठ, पेट, छाती, कंधों और बाँहों) को खींचे।

या

75 मिनट (1 घंटा और 15 मिनट) साँस तेज़ करने वाला ज़ोरदार व्यायाम, जैसे दौड़ना, सिंगल टेनिस की एक गेम, और हफ़्ते में 2 या अधिक दिन माँसपेशियों को खींचने वाला व्यायाम जो सभी माँसपेशियों (टाँगों, कमर, पीठ, पेट, छाती, कंधों और बाँहों) को खींचे।

या

साँस तेज़ करने वाला हल्का और ज़ोरदार व्यायाम बराबर मिलाकर हर हफ़्ते करें (जैसे 30 मिनट दौड़ना और 30 मिनट तेज़ चलना), और हफ़्ते में 2 या अधिक दिन माँसपेशियों को खींचने वाला व्यायाम जो सभी माँसपेशियों (टाँगों, कमर, पीठ, पेट, छाती, कंधों और बाँहों) को खींचे।

भार पर नियंत्रण

यदि आप भार कम करना चाहते हैं, तो आपको जितनी कैलरियाँ खाते हैं उनसे अधिक आपको खर्च करनी होंगी। आपको अपने डाक्टर या न्यूट्रीशियनिस्ट (भोजन की पौष्टिकता के बारे में सलाह देने वाले) से बात करनी चाहिए। हो सकता है कि आपकी किसी उचित प्रकार के व्यायाम ग्रुप या भार कम करने वाले क्लब में भेजा जा सके।

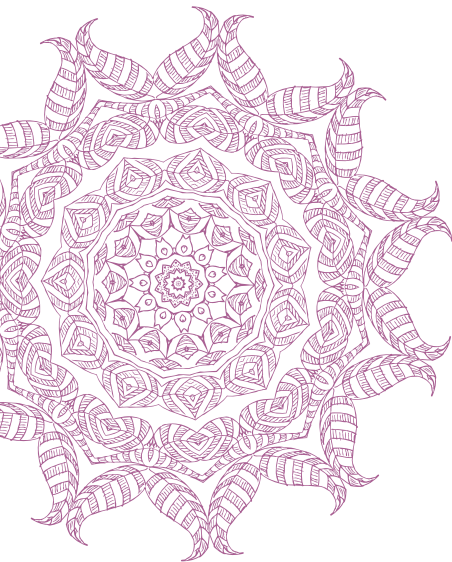
परंतु यह कुछ आम जानकारी है -

- 50 वर्ष से अधिक उम्र के ऊपर के पुरुष जो शारीरिक काम नहीं करते उन्हें हर रोज़ 2000 कैलरियों की ज़रूरत है।
- यदि आप रोज़ 25 मिनट धीरे धीरे पैदल चलते हैं तो इसमें 100 कैलरियाँ खर्च होती हैं।
- क्रिस्प के एक पैक में आम तौर पर 130 कैलरियाँ और बेक्ड क्रिस्प के एक पैक में 102 कैलरियाँ होती हैं, किटकैट के एक हिस्से में भी लगभग इतनी ही (107) कैलरियाँ होती हैं।
- 60 ग्राम गाजर में केवल 25 कैलरियाँ होती हैं।

नोट:

यदि आपको भार बढ़ाने की सलाह दी गई है, तो आप अपने जी पी या डाईटीशियन से बात करें। आपको भोजन अधिक करने के साथ ख़ास प्रकार के भोजन भी खाने पीने चाहिए जिनमें से कुछ प्रैस्क्रिपशन से ही मिलते हैं। भार बढ़ाने की कोशिश करते समय जब आप अधिक कैलरियाँ ले रहे हों, तब भी आपको जितना हो सके व्यायाम और शारीरिक काम करते रहना चाहिए।

⁸ <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/physical-activity-guidelines-for-older-adults.aspx>



Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL
www.equalityscotland.com

