स्वस्थ प्लेटको निर्माण

सही आकारको प्लेट वा कचौराबाट सुरु गर्नुहोस। एउटा वयस्कको प्लेट 9 इन्च वारपार हुनुपर्छ, र बच्चाको प्लेट 7 इन्च वारपार हुनुपर्छ।

फलफुल र तरकारीले ½ भर्नुहोस्।

लीन प्रोटीनले ¼ भाग भर्नुहोस्।

¼ सिङ्गो अन्न वा स्टार्चसँग भर्नुहोस्।

NEPALI

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

NYC Health

HEALTHY HEART HEALTHY COMMUNITY

थप फलफुल र तरकारी खानुहोस्।

फलफुल र तरकारी रेशा, भिटामिन र खनिजका असल स्रोतहरू हुन्। स्वस्थ आहारमा हरेक दिन खाने फलफुल र तरकारीहरू समावेश हुन्छ।

के चुन्ने

- हरियो सिमी, पालुङ्गो, करेला, ब्रोकोली, भण्टा, रामतोरिया, स्याउ वा सलाद जस्ता विभिन्न प्रकारका रङ्गीन फलफुल र तरकारी।
- ताजा, जमाएका र डिब्बाबन्द: सिरपको सट्टा आफ्नै रस भएका डिब्बाबन्द फलफुल हेर्नुहोस्। कम सोडियम (नुन) भएको वा नुन नभएको डिब्बाबन्द तरकारी चयन गर्नुहोस्।

- रसको सट्टा सिंगो फलफुल: सिङ्गो फलफुलमा अधिक रेशा हुन्छ र तपाईंलाई अघाउन मद्दत गर्छ।
- मिठाईको लागि फलफुल। चीनीयुक्त मिठाईहरू कम खानुहोस्।
- सूप, बफाएको र ससमा तरकारी थप्नुहोस्।
- तातो वा चिसो अनाज, दही वा सलादमा फलफुल थप्नुहोस्।

बोसो नभएको प्रोटीन खानुहोस्।

प्रोटिनले पोषक तत्त्व प्रदान गर्दछ र तपाईंलाई पुष्ट राख्न मदत गर्न सक्छ। न्यूनतम फेट्समा पकाएको फेट्स नभएको (कम-फेट्स भएको) प्रोटीन तपाईंको हृदय र कम्मरको लागि राम्रो हुन्छ। तिनीहरूमा कम सेचुरेटेड फेट्स पाईन्छ जसले तपाईंको LDL ("खराब") कोलेस्ट्रल बढाउँछ र तपाईंमा हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ।

के चुन्ने

- माछा वा शङ्खे माछा।
- डिब्बाबन्द र सुकेको सिमी, दाल, मुसुरो, नून नलगाए का मेवा र गेडागुडी अनि टोफु झैं सोया उत्पादन जस्ता वनस्पति आधारित प्रोटीन। नुन कम भएको वा नून नभएको डिब्बाबन्द सिमी ल्याएर अतिरिक्त सोडियम हटाउनको लागि प्रयोग गर्नुअघि धुनुहोस्।

- अन्डा।
- छाला बिनाको चिकन र टर्कीको छाती।
- माछा वा शङ्खे माछा।
- माछा वा शङ्खे माछा।

सिङ्गो अनाज खानुहोस्।

सिङ्गो अनाजको आहार रेशाले तपाईंलाई धेरै बेरसम्म अघाएको महसुस हुन्छ र हृदय रोगबाट हुने जोखिम कम गर्न सक्छ। सिङ्गो अनाजको सामाग्री सूचीमा पहिलो संघटक भागको रूपमा "सिङ्गो" ("whole") शब्द हुनुपर्छ।

के चुन्ने

- खैरो चामल।
- 100% सिङ्गो गहुँको रोटी वा नान।
- खैरो बासमती चामल र सिङ्गो अन्नका ब्रेडहरू।
- बल्गर र कोदो।
- सेतो पीठोको सट्टा आँटा।

स्वस्थ पकाउने कला

- स्वस्थ तेल प्रयोग गर्नुहोस्: घिउ, नौनी घिउ र सोर्टनिङ्को सट्टा क्यानोला, भटमास, बदाम वा ओलिभ तेल चुन्नुहोस्। खाद्य पदार्थहरूलाई फ्राई गर्नुको सट्टा झान्ने, ग्रिल, स्टीम वा बेक गर्ने।
- कम-फेट्स भएको दुग्ध उत्पादन प्रयोग गर्नुहोस्: धैरै क्रीम लगाएर भन्दा कम-फेट्स भएको दही, मक्खन र फेट्स-मुक्त उमालेको दूधमा पकाउनुहोस्।
- कम नुन प्रयोग गर्नुहोस्: बेसार, जीरा, धनिया, तेजपात, सस्यूँ, हरियो खुर्सानी र ताजा अदुवा र लसुनजस्ता जडीबुटी र मसलाहरुसंग सिजन गर्नुहोस्।

NYC Health

HEALTHY HEART HEALTHY COMMUNITY