icmr | NIN
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

आइए बेहतर स्वास्थ्य पर ध्यान दें
और
भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देशों को अपनाएं

ICMR INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NIN NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

और जानकारी के लिए स्कैन करें

Dietary Guidelines for Indians

Nutrition Atlas 2.0

Nutrition Education

Nutrition Games

Nutrient Requirements for Indians

Nutrify India Now App

My Plate for the Day

Indian Food Composition Table

What India Eats

Poshan Abhiyaan e-modules

2025 Calendar

ICMR-NIN Social Media

आहार संबंधी दिशानिर्देशों को अपनाएं

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 1

संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें

मुख्य हेतु

> पोषण से भरपूर आहार या संतुलित आहार खाने के लिए विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों के समूहों से खाद्य पदार्थों को अपने विवेक से चुने

याद रखें

- आयु , लिंग,शारीरिक स्थिति और शारीरिक सक्रियता के अनुसार विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को उचित मात्रा में लें।
- अनाज, दालें और बाजरा के साबुत अनाज के संयोजन का उपयोग करें।
- स्थानीय रूप से उपलब्ध ताजी और विभिन्न प्रकार की सब्जियों को प्राथमिकता दें।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं, बच्चों और किशोरों के आहार में दूध/अंडे और मांस जैसे पशु मूल के खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
- बुजुर्गों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दालें (दाल, सेम, मटर), कम वसा वाले मांस, मछली और कम वसा वाला दूध चुनें।
- स्वस्थ खान-पान की आदतें अपनाएं और निष्क्रिय जीवनशैली से बचने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- वयस्कों के लिए प्रतिदिन चीनी की खपत कुल ऊर्जा का 5% से कम होनी चाहिए।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के खाने में ऊपर से चीनी न डालें।

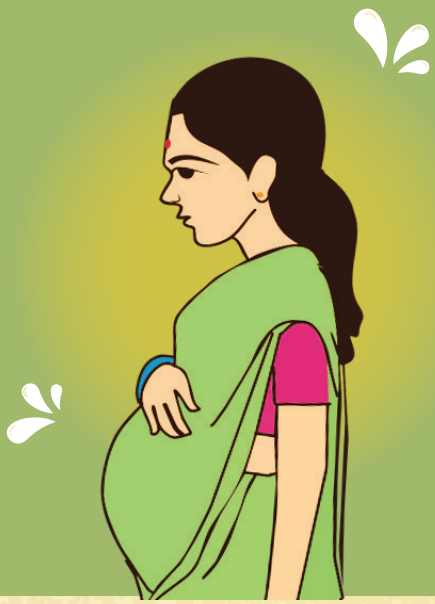
आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 2

गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान अतिरिक्त भोजन और स्वास्थ्य की देखभाल सुनिश्चित करें

मुख्य हेतु

> गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान अतिरिक्त पौष्टिक भोजन और देखभाल की आवश्यकता होती है



याद रखें

- गर्भधारण से पहले, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान स्वस्थ आहार संबंधी आदतें और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
- गर्भवती महिला और उसकी संतान के स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए महिला का उचित बी. एम. आई. और सामान्य हीमोग्लोबिन स्तर सुनिश्चित करें।
- पहली गर्भावस्था के समय महिला की आयु कम से कम 21 वर्ष हो।
- दैनिक आहार में विभिन्न प्रकार की दालें, मेवें, मछली के साथ-साथ दूध और अंडे भी शामिल करें ताकि प्रोटीन, खनिज, विटामिन, आवश्यक फैटी एसिड और आवश्यक अमीनो एसिड (प्रोटीन) का सेवन सुनिश्चित किया जा सके।
- अधिक चीनी, अधिक वसा, अधिक नमक (एच.एफ.एस.एस.) वाले खाद्य पदार्थों से दूर रहें।
- किसी भी रूप में शराब और तम्बाकू का सेवन न करें।
- गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताह के दौरान फोलिक एसिड अनुपूरक (500µg या 0.5mg) अवश्य लें।
- गर्भावस्था के 12 वें सप्ताह के बाद आयरन-फोलिक एसिड और कैल्शियम अनुपूरक की अनुशंसित मात्रा अवश्य लें और स्तनपान के दौरान भी इसे जारी रखें। एनीमिया की रोकथाम के लिए आयरन की दैनिक अनुशंसित मात्रा अर्थात, एक आयरन-फोलिक एसिड (आई. एफ. ए.) गोली लें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 3

पहले 6 महीनों तक केवल स्तनपान कराएं और 2 साल तक और बाद में भी स्तनपान जारी रखें

मुख्य हेतु

"पहले 6 महीने के लिए केवल स्तनपान कराने पर शिशु की शारीरिक वृद्धि, विकास और आवश्यक पोषण पर्याप्तता और इससे माँ का स्वास्थ्य भी सुनिश्चित किया जाता है"

याद रखें

- जन्म के एक घंटे के भीतर, स्तनपान आरंभ करना (अर्ली इनिशिएसन ऑफ़ ब्रेस्टफीडिंग) अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- कोलोस्ट्रम, यानी पहले 3-4 दिनों में स्रावित होने वाला दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है: इसे व्यर्थ न करें।
- शिशुओं को पहले 6 महीनों तक केवल स्तनपान कराएं: पानी या कोई अन्य पेय न दें।
- शिशुओं को बार-बार स्तनपान कराएं ताकि पर्याप्त दूध की आपूर्ति सुनिश्चित किया जा सके।
- अधिमानत: 2 वर्ष तक, पोषक तत्वों से भरपूर पूरक आहार के अलावा स्तनपान भी जारी रखें।
- किसी प्रकार की बीमारी से पीड़ित स्तनपान कराने वाली माताएं, तब तक स्तनपान जारी रखें जब तक कि चिकित्सकीय सलाह न दी जाती है।
- परिवार के सदस्य सक्रिय रूप से स्तनपान का समर्थन करें।
- शिशु को स्तनपान कराते समय उनको पकड़ने के तरीके के बारे में माताओं को सलाह देना सुनिश्चित करें। इसके अतिरिक्त, उन्हें शिशु को स्तनपान कराने की उचित पद्धति के बारे में भी सूचित करें।
- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषण से पर्याप्त आहार का सेवन सुनिश्चित करें।
- गर्भावस्था और स्तनपान की अवधि के दौरान, दवाएँ केवल चिकित्सक की सलाह पर ही लें।
- स्तनपान कराने वाली माएं तंबाकू (धूम्रपान और तंबाकू चबाना), शराब आदि जैसे नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 4

6 महीने की आयु के तुरंत बाद, शिशु को घर में बने अर्ध-ठोस पूरक आहार खिलाना आरंभ करें

मुख्य हेतु

"बढ़ते बच्चे के लिए घर पर बनी चीजें किफायती, पकाने में आसान, सुरक्षित और स्वस्थवर्धक होती हैं"

याद रखें

- 6 महीने की आयु के बाद बच्चे की बढ़ती आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए केवल माँ का दूध ही पर्याप्त नहीं है।
- 6 महीने की आयु के तुरंत बाद पूरक आहार आरंभ किया जाए और इसके अलावा स्तनपान को 2 वर्ष की आयु तक जारी रखें।
- घर में बने पूरक आहार को प्राथमिकता दें।
- बच्चे की आयु के अनुसार, दिन में कम से कम 2 - 4 बार पूरक आहार खिलाएं।
- दूध, स्थानीय रूप से उपलब्ध फल और सब्जियां, साथ ही अंडे और मांस खिलाएं।
- पूरक आहार तैयार करते और खिलाते समय स्वच्छता का ध्यान रखें।
- कुपोषण से बचने के लिए दस्त या अन्य सामान्य बीमारियों के दौरान भी स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार जारी रखें।
- पूरक आहार तैयार करने में नमक का उपयोग सीमित करें।
- अतिरिक्त चीनी वाले खाद्य पदार्थों (बिस्कुट, केक) और पेय पदार्थों (फलों के रस और ठंडे पेय (cold drinks) से बचें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 5

बच्चों और किशोरों के लिए स्वस्थ अवस्था और बीमारी की स्थिति में पर्याप्त और उचित आहार सुनिश्चित करें

मुख्य हेतु

"2 साल के बच्चों और किशोरों के लिए संतुलित आहार, उनकी शारीरिक वृद्धि के साथ साथ प्रतिरक्षा बढ़ाने में सहायता करता है"

याद रखें

- उनके नियमित आहार में दालें, मेवे, तिलहन, सब्जियाँ, मौसमी फल, अंडे और मांस युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- बच्चों और किशोरों को पर्याप्त मात्रा में दूध और दही दें।
- शारीरिक सक्रियता और उचित जीवन शैली के तरीकों को प्रोत्साहित करें।
- अत्यधिक आहार का सेवन और अनुचित डाइटिंग पर रोक लगाएं।
- अधिक वसा, अधिक नमक और चीनी वाले खाद्य पदार्थों और अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन प्रतिबंधित करें।
- आहार में अधिक फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे साबुत अनाज, बाजरा, दालें, मेवे और सब्जियों को शामिल करें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 6

खूब सारी सब्जियाँ और फलियाँ खाएँ

मुख्य हेतु

सब्जियाँ व हरी पत्तेदार सब्जियाँ शरीर को कई विटामिन तथा खनिज प्रदान करते हैं, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से बचाते हैं और विभिन्न बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं

याद रखें

- प्रतिदिन कम से कम 400 ग्राम सब्जियों का सेवन सुनिश्चित करने के लिए, प्रत्येक भोजन में ताजी सब्जियाँ और हरी पत्तेदार सब्जियाँ शामिल करें।
- शिशुओं के पूरक आहार में हरी पत्तेदार सब्ज़िओं को शामिल करें।
- हमेशा अपने भोजन में विभिन्न सब्जियाँ और फल शामिल करें (जैसे कच्चा सलाद, रस्सेदार सब्जियाँ, सूखी पकी हुई सब्जियाँ, सूप, दही के साथ मिलाकर रायते के रूप में, या दाल और अनाज में इन्हें शामिल करें)।
- गर्भावस्था के दौरान सब्जियों और फलों का अधिक सेवन करें।
- अधिक मात्रा में फलियां खाएं क्योंकि ये प्रोटीन, फाइबर और फोलिक एसिड के अच्छे स्रोत हैं।
- कंदों की अपेक्षा जड़ वाली सब्जियों को प्राथमिकता दें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 7

तेल/वसा का उपयोग कम करें; वसा और फैटी एसिड की दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विभिन्न प्रकार के तिलहन, मेवे, पौष्टिक अनाज और फलियाँ खाएं

मुख्य हेतु

"विभिन्न प्रकार के तिलहनों, मेवे और साबुत अनाज, आदि का उपयोग करने पर सभी फैटी एसिड (लिपिड) का संतुलन बने रहता है । रिफाइंड या निकाला हुआ तेल प्रसंस्कृत उत्पाद होते हैं अतः इनका कम मात्रा में उपयोग करना अच्छा है"

याद रखें

- अल्फा-लिनोलेनिक (ALA)/n-3 पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड (PUFA) से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे मेवे/तिलहन, सोयाबीन, अनाज/बाजरा, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और मेथी के बीज को शामिल करें।
- समुद्री मछली जैसे रावस, बांगड़ा, ट्राउट और टूना (200 ग्राम/सप्ताह) को प्राथमिकता दें, ये LCn-3 फैटी एसिड के अच्छे स्रोत होते हैं।
- उच्च n-6 PUFA युक्त तेलों का उपयोग सीमित करें।
- अधिक संतृप्त वसा वाले खाद्य जैसे घी, मक्खन आदि का उपयोग सीमित करें।
- रेडी-टू-ईट फास्ट फूड, बेकरी फूड और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें क्यों कि, इनमें परिवर्तित वसा (ट्रांस फैट) और संतृप्त वसा शामिल होते हैं।
- खाना पकाने के लिए आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वसा (वनस्पति) का उपयोग करने से बचें क्यों कि इसमें ट्रांस-वसा और संतृप्त वसा होते हैं
- खाना पकाने वाले तेल को बार-बार गर्म करने पर हानिकारक ऑक्सीडेटिव (पोलार)यौगिक उत्पन्न होते हैं अतः इसका इस्तेमाल करने से बचे

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 8

विभिन्न खाद्य पदार्थों से अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन और आवश्यक अमीनो एसिड प्राप्त करें और मांसपेशियों के निर्माण के लिए प्रोटीन सप्लीमेंट न लें

मुख्य हेतु

"अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मांसपेशी बनाए रखना महत्वपूर्ण है। अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन का सेवन करें (आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करने वाले) और मांसपेशियों के अधिक विकास और संरक्षण के लिए प्रतिरोध व्यायाम करें"

याद रखें

- अनाजों को दालों के साथ 3:1 के अनुपात में मिलाने से भोजन में प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होगी।
- शाकाहारी अपनी आवश्यक गुणवत्ता वाले प्रोटीन की आपूर्ति दालों, फलियां, मटर और दूध/दही के निर्धारित मात्रा में सेवन करके पूरी कर सकते हैं।
- मांसाहार लेने वाले व्यक्ति मछली/मुर्गी/मांस/अंडे आदि का अनुशंसित मात्रा में सेवन करके अपनी गुणवत्तापूर्ण प्रोटीन की आवश्यकता को पूरा कर सकते हैं।
- अधिकांश एथलीट खाद्य पदार्थों का उचित चयन करके अनुशंसित मात्रा में प्रोटीन प्राप्त कर सकते हैं। प्रोटीन पाउडर सामान्य स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक नहीं।
- लंबे समय तक अधिक मात्रा में अनियंत्रित प्रोटीन सप्लीमेंट्स का सेवन करने से शरीर को नुकसान हो सकता है।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 9

उदरीय मोटापा, अधिक वजन, और समग्र मोटापे को रोकने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

मुख्य हेतु

अधिक वजन के अलावा, सामान्य और समग्र मोटापा, उदरीय मोटापा (कमर की परिधि में वृद्धि) पेरिटोनियम (पेट की बाहरी परत) में अतिरिक्त वसा का संकेत है। इस से आंतरिक अंगों में व उसके आस-पास वसा के जमा होने पर जीवनशैली से जुड़ी बीमारीओं का खतरा है

याद रखें

- अधिक वजन/मोटापे से बचना जरूरी है।
- सामान्यतः 20 वर्ष की आयु के आसपास वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होती है और महिलाओं में प्रसव के बाद कम शारीरिक सक्रियता और अधिक कैलोरी सेवन से। बच्चों और किशोरों में भी मोटापा तेजी से बढ़ रहा है, अतः इस अवधि के दौरान सतर्क रहना आवश्यक है।
- स्वस्थ भोजन का सेवन करें और ऊंचाई के अनुरूप वजन और उचित बॉडी मास इंडेक्स (BMI) बनाए रखें।
- नियमित रूप से योग और शारीरिक गतिविधि करना आवश्यक है।
- वजन घटाने के लिए अनुचित तरीकों का उपयोग शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए, धीरे-धीरे वजन घटाने की सलाह दी जाती है।
- चीनी, नमक, अतिरिक्त रिफाइंड तेल, तले हुए खाद्य पदार्थ और रिफाइंड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। शीतल पेय और शराब से दूर रहें।
- फलों, सब्जियों और दालों को अधिक मात्रा में खाएं। साबुत अनाज और बाजरा को परिष्कृत अनाज/अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड की तुलना में प्राथमिकता दें।
- अनावश्यक स्क्रीन टाइम को कम करें।
- स्वस्थ रहने के लिए नींद (6-8 घंटे/दिन) आवश्यक है, इससे अस्वास्थ्यकर आहार का सेवन और फलस्वरूप अधिक शारीरिक वजन से बचा जा सकता है।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 10

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और नियमित व्यायाम करें

मुख्य हेतु

"नियमित शारीरिक सक्रियता, योग और व्यायाम, व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से तंदरुस्त रखते हैं और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं"

याद रखें

- वयस्कों के लिए कम से कम 30-45 मिनट तक तेज चलना / मध्यम गति की शारीरिक सक्रियता, अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है ।
- बच्चों द्वारा प्रति दिन 60 मिनट की नियमित शारीरिक सक्रियता, मोटापे को रोक सकती है ।
- शारीरिक सक्रियता शरीर के वजन को नियंत्रित करती है, वसा को कम करती है, मांसपेशियों की वृद्धि और प्रतिरक्षा को बेहतर करती है।
- शारीरिक सक्रियता, मांसपेशियों, हड्डियों, और जोड़ों को मजबूत बनाती है और लचीलापन बढाती है।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहने पर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हड्डिओं की कमज़ोरी, गठिया, और कुछ प्रकार के कैंसर जैसी दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।
- दीर्घकालिक बीमारियों से पीड़ित लोगों में भी, शारीरिक सक्रियता स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करती है।
- शारीरिक सक्रियता सेहतमंद बनाने में, आत्मविश्वास बढ़ाने, और अवसाद से बचाने में मदद करती है।
- योग एक समग्र, संरचित और नियोजित शारीरिक गतिविधि है जिसमें प्राणायाम भी शामिल है । योग, व्यायाम के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक विश्राम (ध्यान) प्रदान करता है।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 11

नमक का सेवन कम करें

मुख्य हेतु

अधिक मात्रा में नमक (सोडियम क्लोराइड - NaCl) के सेवन से स्वास्थ्य को खतरा है। अधिक मात्रा में नमक उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक का कारण भी बन सकता है

याद रखें

- आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।
- अतिरिक्त नमक का सेवन प्रति दिन अधिकतम 5 (1 टीस्पून) ग्राम तक सीमित करें।
- प्रारंभिक आयु से ही कम नमक वाले खाद्य पदार्थों के प्रति रुचि बढ़ाएं।
- स्नैक्स फूड, सॉस, केचप, बिस्कुट, चिप्स, मक्खन और नमक वाली मछली जैसे प्रसंस्कृत और संरक्षित खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें।
- खूब सारी सब्जियाँ और फल खायें। ये पोटेशियम के अच्छे स्रोत हैं जो सोडियम की मात्रा को काम करने में फलस्वरूप रक्तचाप बनाए रखने में मदद करता है।

आइए जाने आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 12

सुरक्षित एवं स्वच्छ खाद्य पदार्थों का सेवन करें

मुख्य हेतु

> प्रदूषित एवं मिलावटी खाद्य पदार्थों से कई खाद्य जनित और दीर्घकालिक बीमारियाँ हो सकती हैं जो कुपोषण का कारन भी बन सकती है

याद रखें

- भोजन करने, बर्तनों को छूने व खाना पकाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- खाद्य पदार्थों को विश्वसनीय स्रोतों से और सावधानी से जांचने के बाद ही खरीदें।
- उपयोग से पहले सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धो लें।
- अंडों को संरक्षित करने और पकाने से पहले उनकी सतह को अच्छी तरह धो लें।
- मांस को अच्छी तरह से धोएं और पकाएं।
- परस्पर संदूषण को रोकने के लिए कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग-अलग और उचित रूप से रखें।
- शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को फ्रिज में रखें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें और खाना पकाने और भोजन रखने के स्थानों को साफ और सुरक्षित रखें।
- हमेशा अच्छी तरह से साफ किए गए बर्तन, चाकू, चॉपिंग बोर्ड का उपयोग करें।
- भोजन बनने के 4-6 घंटे के भीतर खा लें। यदि कमरे के तापमान पर रखा गया हो, तो खाने से पहले अच्छी तरह गर्म कर लें।

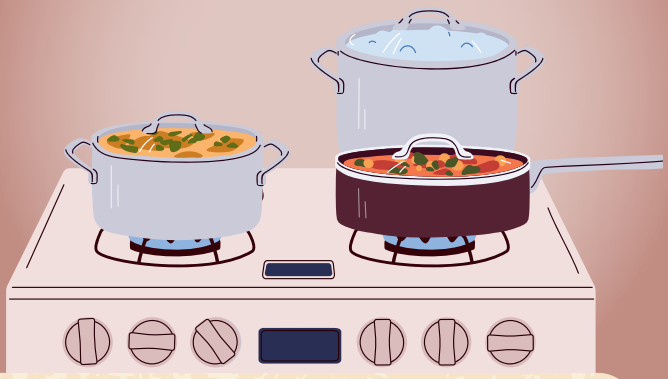
आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 13

खाना पकाने से पूर्व और खाना पकाने की उचित पद्धतियों को अपनाएं

मुख्य हेतु

"अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही खाना पकाने के तरीके महत्वपूर्ण हैं"



याद रखें

- खाना पकाने से पहले अनाज और फलियों को बार-बार न धोएं।
- सब्जियों और फलों को काटने या छीलने के बाद न धोएं।
- कटी हुई सब्जियों को पानी में न भिगोएँ।
- खाना पकाने के लिए अधिक पानी का उपयोग न करके केवल पर्याप्त पानी का ही उपयोग करे।
- पके हुए भोजन को हमेशा ढ़ककर रखें।
- तलने/भूनने के बजाय प्रेशर/भाप में पकाने की पद्धतियों को अपनाएं।
- अंकुरित या किण्वित खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करें।
- दालों और सब्जियों को पकाते समय बेकिंग सोडा का उपयोग न करें क्योंकि यह खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा (नमक की तरह) बढ़ा देता है।
- तेल को दोबारा गर्म करने और बचे हुए तेल को दोबारा उपयोग करने से बचें।
- अन्य बर्तनों की तुलना में मिट्टी के बर्तनों को प्राथमिकता दें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 14

icmr | NIN
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

पर्याप्त मात्रा में पानी पियें

मुख्य हेतु

"अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना आवश्यक है"

याद रखें

- शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त मात्रा में सुरक्षित पानी पियें।
- यदि पानी की स्वच्छता पर संदेह हो तो पानी को उबाल कर पियें।
- जूस के बजाय ताजे फलों का सेवन करें।
- गर्मी के मौसम में पेय पदार्थों के रूप में छाछ, नारियल पानी, नींबू पानी आदि का सेवन करें। सिंथेटिक शीतल पेय और कार्बोनेटेड शीतल पेय से बचें।
- सिंथेटिक शीतल पेय, पानी का विकल्प नहीं होते हैं, अतः इन से बचें।
- अल्कोहॉल युक्त पेय से बचें।

आइए जाने आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 15

icmr NIN
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

अधिक वसा, चीनी, नमक वाले (HFSS) और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों (UPF) का सेवन कम करें

मुख्य हेतु

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फ़ूड (UPF) में अक्सर अधिक वसा, चीनी और नमक (HFSS) होते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि जैसे गैर-संचारी रोगों का खतरा बढ़ जाता है

याद रखें

- अल्ट्रा प्रोसैसेड फ़ूड में अक्सर वसा, चीनी, और नमक की मात्रा अधिक होती है और इनमे सूक्ष्मपोषक तत्व और फाइबर कम मात्रा में होता है। अधिकतर इनमे कैलोरी ज्यादा होती हैं।
- अधिक वसा, चीनी, नमक वाले और अल्ट्रा प्रोसैसेड फ़ूड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें : जैसे सॉस, मखन, मेयोनीज़, जैम , फ़्रूट पल्प , जूस, कार्बन युक्त पेय , बिस्कट , कुकीज़ , केक , पेस्ट्री , ब्रेकफास्ट सिरियल, ठन्डे पेय,हेल्थ ड्रिंक , पैकेज्ड फ़्रूट जूस इत्यादि।
- हमेशा ताजा और कम प्रोसैसेड फ़ूड का सेवन करें : साबुत अनाज, बाजरा, दालें और ताज़ी सब्जियाँ, फल, मेवे और बीज अदि का सेवन करें।
- घर पर बने खाद्य पदार्थ भी यदि अधिक वसा, चीनी या नमक से तैयार किए जाएं तो अस्वास्थ्यकर हो सकते हैं।
- घर के बाहर तैयार खाद्य पदार्थों का सेवन करते समय, उन्हें सावधानी से चुने।
- तले हुए, वसायुक्त, मीठे और नमकीन खाद्य पदार्थों और बेकरी उत्पादों से बचें।
- अधिक नमक वाले आहार के कारण उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है और किडनी पर ज़ोर पड़ता है। अत: ये अस्वास्थ्यकर है।
- अल्ट्रा प्रोसैसेड फ़ूड को पोषक तत्वों से समृद्ध करने पर वे पौष्टिक या स्वस्थ नहीं बन जाते हैं।

आइए जाने आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 16

बुजुर्गों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार में पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें

मुख्य हेतु

"बुजुर्ग व्यक्तियों को स्वस्थ और सक्रिय रहने के लिए पर्याप्त शारीरिक गतिविधि के साथ - साथ, विटामिन और खनिज से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है"

याद रखें

- पोषक तत्वों से भरपूर विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं।
- नियमित शारीरिक व्यायाम सुनिश्चित करें।
- अधिक मात्रा में नमक, चीनी, तथा वसा युक्त और अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड से बचें।
- डीहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पियें।

आइए जाने
आहार संबंधी दिशानिर्देश

दिशानिर्देश 17

icmr NIN
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

स्वस्थ खाद्य पदार्थों को चुनने के लिए खाद्य लेबल पर दी गई जानकारी अवश्य पढ़ें

मुख्य हेतु

अधिकांश खाद्य पदार्थ अब पूर्व-पैकेज्ड रूप में उपलब्ध हो रहे हैं अत: उपभोक्ता को यह जानना जरूरी है कि, उस पैक के अंदर क्या है।

पैकेज पर लगे हुए खाद्य लेबल में उपयोग की गई खाद्य सामग्री और पोषण संबंधी जानकारी के साथ-साथ शेल्फ लाईफ के बारे में भी जानकारी दी जाती है।

लेबल पर उल्लिखित जानकारी को पढ़ने पर खाद्य पदार्थों की पोषण गुणवत्ता और सुरक्षा का आकलन करने और सही निर्णय लेने में मदद मिल सकती है।

याद रखें

- पोषण और स्वास्थ्य दावों को, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा नियंत्रित किया जाता है।
- पैकेट के अंदर खाद्य पदार्थों की सामग्री के बारे में जानने के लिए हमेशा खाद्य लेबल पर दी गई जानकारी पढ़ें।
- खाद्य लेबल पर खाद्य सामग्री का नाम, ब्रांड ,सामग्री की सूची, तैयारी की तारीख, उपयोग-समाप्ति तिथियाँ, एलर्जेन घोषणा, आदि प्रदर्शित करना आवश्यक है।
- सामग्री की तैयारी में उपयोग किए गए खाद्य पदार्थों की सूची पर सबसे अधिक मात्रा में उपयोग की गई सामग्री को पहली मद के रूप में दर्शाया जाता है और अन्य को घटते क्रम में प्रदर्शित किया जाता है।
- पोषक तत्व युक्त सामग्री की घोषणा साधारणत: पैक के पीछे मुद्रित होती है। यह पोषक तत्व सामग्री की सूचना, प्रति 100 ग्राम/100 मिलीलीटर या प्रति सर्व के आधार पर होती है। इस से उपभोक्ता को अपनी समझ से सही चुन ने में मदद मिलती है।
- अब लेबल पर, प्रत्येक सर्विंग के लिए पोषक तत्व के सूचित की गई आहार की मात्रा (% RDA) दर्शाना अनिवार्य है।
- यद्यपि, पोषण और स्वास्थ्य संबंधी दावे, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा नियंत्रित होते हैं, उपभोक्ताओं को यह सलाह दी जाती है कि, लेबल पर लिखी सामग्री और पोषण संबंधी जानकारी को सावधानी पूर्वक जांच करें।

ICMR
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH

NIN
NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

राष्ट्रीय पोषण संस्थान

जामै उस्मानिया पोस्ट, तारनाका
हैदराबाद – 500 007

Let's Fix Our Food परियोजना के अंतर्गत तैयार किया गया