INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

భారతీయుల ఆహార మార్గదర్శకాలను అనుసరిద్దాం

మన ఆహారాన్ని ఆస్వాదిద్దాం...
ఆరోగ్యాన్ని మనం కాపాడుకుందాం

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

మరింత సమాచారం కోసం స్కాన్ చేయండి

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

భారతీయుల ఆహార మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 1

సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఆహారాలను తినండి

కారణం

"సమతుల ఆహారం కోసం వైవిధ్యమైన (వివిధ రకాలైన) ఆహార పదార్థాలను తెలివిగా ఎంపిక చేసుకొని తీసుకోవాలి"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- వయస్సు, లింగం, శారీరక స్థితి మరియు శారీరక శ్రమకు తగ్గ మోతాదుల్లో వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- తృణధాన్యాలు, పప్పులు, చిరుధాన్యాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- తాజా మరియు స్థానికంగా ఎక్కువగా అందుబాటులో లభించే వివిధరకాల కూరగాయలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
- పాలు, గుడ్లు మరియు మాంసం వంటి ఆహారాలని కూడా భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, బాలింతలు, పిల్లలు, యుక్తవయస్సు వారు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
- పెద్దవారు, పప్పులు (కాయధాన్యాలు, బీన్స్, బఠానీలు), కొవ్వు తక్కువగా ఉండే మాంసం, చేపలు మరియు తక్కువ కొవ్వు గల పాలు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను ఎంచుకోవాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి మరియు నిశ్చల జీవనశైలిని నివారించడానికి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి.
- పెద్ద వారికి రోజువారి మొత్తం కావలసిన కేలరీలలో చక్కెర నుండి 5% కంటే తక్కువగా ఉండాలి.
- రెండేళ్ల లోపు వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు చక్కెర కలిపిన ఆహారం ఇవ్వకూడదు.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

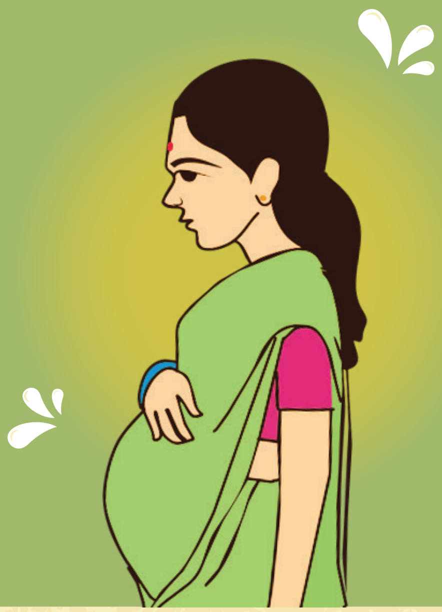
మార్గదర్శకం 2

INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NIN NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

గర్భిణీలు, బాలింతలకు అదనపు పోషకాహారంతో పాటు సంరక్షణ అవసరం

కారణం

"గర్భిణీలు, బాలింతలు ఖచ్చితంగా అదనంగా పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్య సంరక్షణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి"



గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- గర్భం దాల్చడానికి ముందు, గర్భధారణ సమయంలో, పాలిచ్చేటప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, మరియు చురుకైన జీవనశైలిని పాటించాలి.
- గర్భిణీ స్త్రీ మరియు ఆమె సంతానం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం, ప్రమాణాల మేరకు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్(బీఎంఐ) మరియు హిమోగ్లోబిన్ కూడా సాధారణ స్థాయిలో గర్భిణి స్త్రీ కలిగి ఉండాలి.
- మొదటిసారి గర్భం దాల్చే సమయానికి మహిళకి కనీసం 21 సంవత్సరాల వయస్సు ఉండాలి.
- సరిపడా మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్), విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు (మినరల్స్), అవసరమైన కొవ్వు పదార్థాలు, అమైనో యాసిడ్లు(ప్రోటీన్) శరీరానికి అందడంకోసం రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రకాల పప్పులు, గింజలు(నట్స్), చేపలతో పాటు పాలు మరియు గుడ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- అధిక కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు ఉండే (హెచ్ఎఫ్ఎస్ఎస్) ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవద్దు.
- ఏ రకంగానూ మద్యం మరియు పొగాకును వినియోగించవద్దు. వైద్యుల సూచనల మేరకే మందులను వాడాలి.
- గర్భధారణ సమయంలో మొదటి 28 రోజుల పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్ (0.5 ఎంజీ) తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
- గర్భం దాల్చిన 12 వారాల తర్వాత కాల్షియం, ఐరన్-ఫోలిక్ యాసిడ్(ఐఎఫ్ఏ) సప్లిమెంట్‌ను తప్పకుండా తీసుకోవాలి, అలాగే వీటిని పాలిచ్చే తల్లులు కూడా తీసుకోవాలి. రక్తహీనతను నివారించడానికి రోజుకు ఒక ఐరన్-ఫోలిక్ యాసిడ్ (ఐఎఫ్ఏ) సప్లిమెంట్‌ను తీసుకోవాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 3

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

మొదటి 6 నెలల పాటు తప్పని సరిగా తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వండి మరియు కనీసం రెండు సంవత్సరాలు వరకు కొనసాగించండి

కారణం

"తల్లి ఆరోగ్యంతో పాటు శిశువు ఎదుగుదల కోసం సరిపడా పోషకాలు అందేలా చూసుకునేందుకు మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- బిడ్డకు, పుట్టిన వెంటనే, కనీసం గంటలోపు తల్లిపాలు (ముర్రుపాలు) ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.
- మొదటి 3-4 రోజుల పాటు వచ్చే తల్లిపాల (కొలొస్ట్రమ్) లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి బిడ్డకు తప్పనిసరిగా తల్లిపాలు అందేలా చూడాలి.
- శిశువులకు మొదటి 6 నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఇతర ఏ ఆహారాన్ని ఇవ్వొద్దు. నీటిని కూడా ఇవ్వొద్దు.
- తల్లిపాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవ్వడానికి, శిశువుకు అవసరం మేరకు తరచుగా తల్లిపాలను ఇస్తూనే ఉండాలి.
- రెండేళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు తల్లిపాలు ఇస్తూనే అదనంగా పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే పూరకాహారాలు (కాంప్లిమెంటరీ ఫుడ్స్) ఇవ్వాలి.
- పాలిచ్చే తల్లికి ఏదైనా వ్యాధి ఉంటే, వైద్యులు సూచిస్తే తప్ప బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం ఆపకూడదు.
- కుటుంబ సభ్యులు, శిశువుకు తల్లిపాలు అందేటట్లు ప్రోత్సహించాలి.
- పాలు ఇచ్చేటప్పుడు బిడ్డను ఎలా పట్టుకోవాలనేది తల్లికి తెలిసి ఉండాలి. అలాగే బిడ్డను ఎలా పట్టుకుంటే సరిగ్గా పాలు అందుతాయో తల్లికి అవగాహన కల్పించాలి.
- గర్భధారణ సమయంలో మరియు తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో తగినంత పోషకాహారం తీసుకోవాలి.
- గర్భధారణ మరియు తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో వైద్యుని సలహా మేరకు మాత్రమే మందులు తీసుకోవాలి.
- తల్లి పాలు ఇచ్చే సమయంలో పొగాకు (ధూమపానం మరియు నమలడం), మద్యం మరియు సైకోట్రోపిక్ డ్రగ్స్ వంటి వ్యసన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 4

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

6 నెలల వయస్సు దాటగానే శిశువుకు ఇంట్లో తయారుచేసిన మెత్తని పూరకాహారాలు (కాంప్లిమెంటరీ ఫుడ్స్) ఇవ్వాలి

కారణం

"ఇంట్లోనే చేసిన పూరకాహారం తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది, సులువుగా వండగలిగేది, ఎదిగే బిడ్డ రక్షణకు, ఆరోగ్యానికి మంచిది"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- 6 నెలల వయస్సు తర్వాత శిశువు పెరుగుదలకు తల్లి పాలు మాత్రమే సరిపోవు.
- 6 నెలల వయస్సు దాటగానే తల్లిపాలతో పాటు అదనంగా పూరకాహారం (కాంప్లిమెంటరీ ఫుడ్స్) ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి.
- ఇంట్లో తయారుచేసిన పూరకాహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- పిల్లల వయస్సును బట్టి రోజుకు కనీసం 2-4 సార్లు పూరకాహారం తినిపించాలి.
- పాలు, స్థానికంగా దొరికే పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు గుడ్లు, మాంసం కూడా ఇవ్వొచ్చు.
- పూరకాహారం తయారుచేసేటప్పుడు, తినిపించేటప్పుడు పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- విరేచనాలు, ఇతర సాధారణ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా పోషకాహారలోపం రాకుండ తల్లిపాలతో పాటు పూరకాహారాన్ని కూడా బిడ్డకు అందించాలి.
- పూరకాహారం తయారీలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించండి మరియు చక్కెర వాడకాన్ని వీలైనంత మేరకు నివారించండి.
- అదనపు చక్కెర(యాడెడ్ షుగర్) ఉండే ఆహారాలు (బిస్కెట్లు, కేకులు) మరియు పానీయాలు (పండ్ల రసాలు, శీతల పానీయాలు) బిడ్డలకు ఇవ్వరాదు.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 5

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

ఆరోగ్య మరియు అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో కూడా పిల్లలకు మరియు కౌమారదశలో ఉన్న వారికి తగినంత పోషకాహారాన్ని అందించండి

కారణం

"2 సంవత్సరాలు దాటిన, కౌమారదశలో ఉన్న పిల్లల ఎదుగుదలకు, వారిలో రోగ నిరోధకశక్తి పెరగడానికి సమతుల ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- పప్పులు, గింజలు, నూనెగింజలు, కూరగాయలు, ఆయా కాలాల్లో దొరికే పండ్లు, గుడ్లు మరియు మాంసాన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలి.
- పిల్లలకు మరియు కౌమారదశలో ఉన్న వారికి తగినంత పాలు, పెరుగు ఇవ్వాలి.
- బాల్యంలో సరైన ఆహారం మరియు శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోండి. దీనివలన సరైన జీవనశైలి, ప్రమాణాల మేరకు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ), సూక్ష్మపోషకాల లోపాలని నివారించవచ్చు.
- ఆహార సంబంధిత దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- ఆహార నియంత్రణ పాటించడం అవసరం.
- అధిక కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు ఉండే ఆహారాలు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన(అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్) ఆహారాలు తినడాన్ని నియంత్రించాలి.
- పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు, కూరగాయలు ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 6

కూరగాయలు మరియు చిక్కుళ్లను పుష్కలంగా తినండి

కారణం

“కూరగాయలు, ఆకు కూరలు మనకు విటమిన్లు మరియు మినరల్లను అందించడంతో పాటు సూక్ష్మపోషకాహార లోపాలు నుండి మరియు వివిధ రకాల జబ్బుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి”

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- ప్రతిరోజు కనీసం 400 గ్రాముల కూరగాయలు తినాలి. అలాగే ప్రతి భోజనంలో తాజా కూరగాయలు మరియు ఆకు కూరలు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.
- శిశువులకు ఇచ్చే పూరకాహారంలో కూడా ఆకుకూరలను చేర్చాలి.
- ప్రతీ భోజనంలో వివిధ రకాల కూరగాయలు మరియు పండ్లను వివిధ రూపాలలో (సలాడ్స్, ఉడికించిన కూరలు, సూప్‌లు, రైతాగా పెరుగుతో కలిపి లేదా పప్పు మరియు తృణధాన్యాలతో తయారు చేసింది) తీసుకోవాలి.
- గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి.
- చిక్కుళ్లను పుష్కలంగా తినండి, ఎందుకంటే వీటిలో మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్), పీచు (ఫైబర్) మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- దుంపల కంటే వేరు జాతి కూరగాయలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 7

INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

నూనెలను/కొవ్వులను పరిమితంగా ఉపయోగించండి; వివిధ రకాల నూనె గింజలు, గింజలు, పోషక ధాన్యాలు మరియు చిక్కుళ్లను ఎంచుకోండి

కారణం

“ వివిధ రకాల నూనెగింజలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు వినియోగించడం ద్వారా అన్ని ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమతుల్యంగా అందుతాయి. శుద్ధిచేసిన(రీఫైన్డ్) లేదా గింజల నుంచి తీసిన నూనెలు ప్రాసెస్ చేసిన ఉత్పత్తులు కావటం వల్ల వీటిని మితంగా వాడటం మంచిది ”

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- అల్ఫా-లినోలెనిక్ (ALA)/n-3 PUFA ఎక్కువగా ఉండే గింజలను, సోయాగింజలు, చిరుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు మరియు మెంతులు వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- LC n-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉండే ట్యూనా వంటి సముద్రపు చేపలను (వారానికి 200 గ్రాములు) తినడం మంచిది.
- n-6 PUFA ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలను మితంగా వాడాలి.
- నెయ్యి, వెన్న లాంటి సంతృప్త-కొవ్వు పదార్థాలు (సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) ఎక్కువగా ఉండే నూనెలు/కొవ్వులను తక్కువగా వినియోగించాలి.
- రెడీ-టూ-ఈట్ చిరుతిళ్లు, బేకరీ ఆహార పదార్థాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తగ్గించాలి. వీటిలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, సంతృప్త-కొవ్వులు (సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- వనస్పతిలో ట్రాన్స్-ఫ్యాట్స్, సంతృప్త-కొవ్వులు (సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్) ఎక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి వంట కోసం వీటిని వినియోగించవద్దు.
- వంట నూనెలను పదేపదే వేడి చేయడం వల్ల ప్రమాదకరమైన ఆక్సిడేటెడ్ కాంపౌండ్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి, కాబట్టి వంటనూనెలను పదే పదే వేడి చేయొద్దు.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 8

సరైన ఆహార పదార్థాల మేళవింపు ద్వారా మంచి నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు, ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు (EAA) పొందండి. కండరాలను పెంచడం కోసం ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను వాడనవసరం లేదు

కారణం

"కండరాలకు బలం ఉండేలా చూసుకోవడం, వాటిని సంరక్షించుకోవడం ఆరోగ్యానికి కీలకం. ఇందుకు మన ఆహారంలో నాణ్యమైన (అన్ని EAA లను అందించే) ప్రోటీన్లు తీసుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే, తీసుకునే ఆహారానికి తగ్గట్టుగా దినచర్యలో వ్యాయామాన్ని భాగంగా చేసుకోవాలి"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- 3:1 నిష్పత్తిలో పప్పులతో తృణధాన్యాలను కలపడం వల్ల భోజనంలో ప్రోటీన్ నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది.
- శాఖాహారులయితే, సిఫార్సు చేయబడిన మొత్తంలో పప్పులు, బీన్స్, బఠానీలు, పాలు/పెరుగును తీసుకోవాలి, వీటి ద్వారా వారికి నాణ్యమైన ప్రోటీన్ లభ్యమవుతుంది.
- మాంసాహారులయితే, సిఫార్సు చేయబడిన మొత్తంలో చేపలు/కోడిమాంసం/మాంసం/గుడ్లను తీసుకోవాలి, వీటి ద్వారా వారికి అవసరమైన నాణ్యమైన ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.
- క్రీడాకారులకు, సిఫార్సు చేయబడిన ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని సరైన ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకోవడం వల్ల పొందవచ్చు. సాధారణ ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు అవసరం లేదు.
- ఎక్కువ కాలం పాటు ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 9

అధిక బరువు మరియు ఊబకాయాన్ని నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించండి

కారణం

"అధిక బరువు, ఊబకాయం తో పాటు, నడుము చుట్టుకొలత పెరగడం, పెరిటోనియం(ఉదర కుహరం)లో అదనపు కొవ్వును సూచిస్తుంది. ఇది అంతర్గత అవయవాలలో, చుట్టుపక్కల కొవ్వు పేరుకుపోవడంతో జీవనశైలి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాన్ని అధికం చేస్తుంది"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- అధిక బరువు/ఊబకాయాన్ని నివారించడం ముఖ్యం.
- 20 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ఎక్కువగా బరువు పెరిగే సూచనలు కనిపిస్తాయి; అలాగే మహిళల్లో ప్రసవం తర్వాత తక్కువ శారీరక శ్రమ వల్ల, అధిక కేలరీలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ ధోరణి కనిపిస్తుంది. పిల్లల్లో, కౌమారదశలో కూడా ఊబకాయం వేగంగా పెరుగుతోంది కాబట్టి, ఈ సమయంలో కూడా శ్రద్ధగా గమనిస్తూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ఆరోగ్యంగా తింటూ ప్రమాణాల మేరకు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్(బీఎంఐ) ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉండేలా చూసుకోండి.
- క్రమం తప్పకుండా యోగ, శారీరక శ్రమ చేయడం అవసరం.
- శరీర బరువును నెమ్మదిగా, స్థిరంగా తగ్గించడం మంచిది. బరువు తగ్గడానికి విపరీతమైన పద్ధతులు అవలంబిస్తే ఆరోగ్యపరంగా ప్రమాదాలకు దారితీయవచ్చు.
- చక్కెర, ఉప్పు, అధికంగా శుద్ధి చేసిన నూనె, వేయించిన ఆహారాలు మరియు శుద్ధి చేసిన ఆహారాలు, శీతల పానీయాల వినియోగన్ని తగ్గించండి.
- పొగాకు మరియు మద్యంను తీసుకోవడం మానుకోండి.
- పండ్లు, కూరగాయలు మరియు పప్పులను ఎక్కువగా తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన (రిఫైన్డ్) ధాన్యాలు / అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ కంటే తృణధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- అనవసరంగా స్క్రీన్ ముందు (టి.వీ, మొబైల్, కంప్యూటర్ మొదలగునవి) కూర్చొనే సమయాన్ని తగ్గించండి.
- అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, దాని కారణంగా బరువు పెరగకుండా ఉండేందుకు మంచి నిద్ర (6-8 గంటలు/రోజు) అవసరం.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 10

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

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి

కారణం

“క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ, యోగ, వ్యాయామం చేయడం వల్ల శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము”

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- పెద్ద వారు కనీసం రోజుకు 30-45 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం / శారీరక శ్రమ అలవర్చుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- పిల్లలు రోజుకు 60 నిమిషాలు శారీరక శ్రమకు అవసరమైన ఆటలను ఆడేందుకు ప్రోత్సహించండి, తద్వారా అధిక బరువు / ఊబకాయాన్ని నిరోధించవచ్చు.
- శారీరక శ్రమతో శరీర బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఇది కొవ్వుని తగ్గిస్తుంది, కండరాల్లో బలాన్ని పెంచుతుంది మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
- శారీరక శ్రమ బలమైన కండరాలు, ఎముకలు, కీళ్ళను వృద్ధి పరుస్తుంది. శరీర కదలికలను సులువు చేస్తుంది.
- శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వల్ల మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, బోలు ఎముకల వ్యాధి, కీళ్ల నొప్పులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు కూడా శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.
- శారీరక శ్రమ మనశ్శాంతిని కలిగిస్తుంది, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది మరియు మానసిక నిరాశను కూడా నివారిస్తుంది.
- యోగా అనేది సంపూర్ణమైన, నిర్మాణాత్మకమైన మరియు ప్రణాళికాబద్ధమైన శారీరక శ్రమ. ఇది శ్వాస వ్యాయామాలు, శారీరక మరియు మానసిక విశ్రాంతి (ధ్యానం) అంశాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 11

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

ఉప్పు వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి

కారణం

"ఉప్పు (సోడియం క్లోరైడ్ - NaCl) ఎక్కువగా వాడితే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు మరియు స్ట్రోక్‌కు దారితీయవచ్చు"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- రోజూ ఉప్పు వాడకం 5 గ్రాములకు మించకుండా చూసుకోండి.
- అయోడైజ్డ్ ఉప్పునే వినియోగించండి
- చిన్నతనం నుండే ఉప్పు తక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల పట్ల అభిరుచి పెంచుకోండి.
- చిరుతిళ్ళు, సాస్‌లు, కెచప్, బిస్కెట్లు, చిప్స్, చీజ్, ఉప్పుచేపలు వంటి ప్రాసెస్ చేసిన, నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తగ్గించండి.
- కూరగాయలు మరియు పండ్లను పుష్కలంగా తినండి. వీటిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియాన్ని విసర్జించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 12

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

సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన ఆహారాలను తినండి

కారణం

"కలుషితమైన మరియు కల్తీ ఆహారాలు అనేక ఆహార సంబంధిత వ్యాధులకు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. ఇవి పోషకాహార లోపానికి కూడా దారితీస్తాయి"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- ఆహారాన్ని, వంట పాత్రల్ని తాకడానికి ముందు లేదా వంటచేసే ముందు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోండి .
- జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన తర్వాత నమ్మకమైన సంస్థల/వ్యక్తుల నుండి ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేయండి.
- కూరగాయలను మరియు పండ్లను ఉపయోగించే ముందు బాగా కడగాలి.
- గుడ్లను నిల్వ చేసే ముందు మరియు వండేముందు శుభ్రంగా కడగండి.
- మాంసాన్ని బాగా కడగాలి మరియు వండేటప్పుడు బాగా ఉడికించాలి.
- వండిన మరియు వండని ఆహార పదార్థాలు, ఒక దాని నుండి మరొకటి కలుషితం కాకుండా, విడిగా, సరిగ్గా నిల్వ చేయండి.
- అధిక సమయం నిల్వచేయడానికి అవకాశంలేని ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిడ్జ్ లో ఉంచండి.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించండి. వంట చేసే ప్రదేశాన్ని, ఆహారం నిల్వ చేసే ప్రాంతాన్ని శుభ్రంగా సురక్షితంగా ఉంచండి.
- ఎప్పుడూ బాగా శుభ్రంగా కడిగిన పాత్రలు, కత్తులు, కత్తిపీటలను మరియు చాపింగ్ బోర్డులను ఉపయోగించండి.
- తయారుచేసిన 4-6 గంటలలోపు వండిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. బయట ఉంచినట్లయితే తినే ముందు వేడి చేసి తినాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 13

వంట చేసేముందు, వంట చేసేటప్పుడు తగిన ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులను పాటించండి

కారణం

"మంచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యకరమైన వంట పద్ధతులు ముఖ్యం"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- వండే ముందు ఆహార ధాన్యాలు, పప్పులను పదేపదే కడగకూడదు.
- కూరగాయలు మరియు పండ్లను కోసిన తర్వాత లేదా తొక్క తీసిన తర్వాత కడగకూడదు.
- కోసిన కూరగాయలను నీటిలో నానబెట్టకూడదు.
- వండేటప్పుడు ఎక్కువ నీటిలో ఉడికించి, మిగిలిన నీటిని పారబోయకూడదు. సరిపడినంత నీటితో మాత్రమే వండుకోవాలి.
- వండిన ఆహారాన్ని ఎల్లప్పుడూ మూతలతో కప్పి ఉంచాలి.
- బాగా వేయించిన ఆహారపదార్థాలకు బదులుగా ఆవిరి మీద ఉడికించిన వంటలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- మొలకెత్తిన గింజలను, పులియబెట్టిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- పప్పులు మరియు కూరగాయలను వండేటప్పుడు వంట సోడాను ఉపయోగించొద్దు. ఎందుకంటే, వంట సోడా ఆహారాల్లో సోడియం స్థాయిని (ఉప్పు మాదిరిగానే) పెంచుతుంది.
- వండిన తరువాత మిగిలిపోయిన నూనెలను మళ్లీ వేడి చేయడం మరియు తిరిగి ఉపయోగించడం మానుకోండి.
- మట్టి పాత్రలలో వంట చేయడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 14

తగిన మోతాదులో నీరు త్రాగాలి

కారణం

"ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటంలో నీరు ముఖ్యమైనది"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- శరీరంలో రోజువారీ ద్రవ అవసరాలు తీర్చేందుకు తగినంత పరిమాణంలో సురక్షితమైన నీటిని త్రాగాలి.
- నీటి నాణ్యతపై సందేహం ఉన్నప్పుడు నీటిని మరిగించి చల్లార్చి త్రాగాలి
- పండ్ల రసాలు (జ్యూస్) కాకుండా తాజా పండ్లను తీసుకోండి.
- వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు, నిమ్మ రసం మొదలైన వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. కృత్రిమంగా తయారు చేసిన శీతల, కార్బోనేటెడ్ పానీయాలను తీసుకోకండి.
- ఈ కృత్రిమ శీతల పానీయాలు నీటికి ప్రత్యామ్నాయం కావు. అందువల్ల వాటిని సేవించడం తగ్గించండి.
- మద్య పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 15

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

అధిక కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు (HFSS) మరియు అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు) (UPFs) వినియోగాన్ని తగ్గించండి

కారణం

"ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల్లో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వంటి అసంక్రమిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది"

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- వీటిలో సూక్ష్మపోషకాలు, పీచు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటంతో పాటు కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి.
- అధిక కొవ్వు, అధిక చక్కెర మరియు అధిక ఉప్పు ఉన్న ఆహారాలు, మరియు ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి: సాస్‌లు, చీజ్, మయోన్నైస్, జామ్‌లు, పండ్ల గుజ్జులు, పండ్ల రసాలు, కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు, బిస్కెట్‌లు, కుకీలు, కేక్‌లు, పేస్ట్రీలు, కూల్ డ్రింక్స్, హెల్త్ డ్రింక్స్, ప్యాకేజీలో వచ్చే పండ్ల రసాలు మొదలైనవి.
- ఎల్లప్పుడూ తాజా మరియు తక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు (తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు మరియు తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, కాయలు, గింజలు) ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
- ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారాలు కూడా అధిక కొవ్వు, అధిక చక్కెర లేదా అధిక ఉప్పుతో తయారు చేస్తే అనారోగ్యకరమైనవి కావచ్చు.
- బయట తినేటప్పుడు, ఆహార పదార్థాలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి.
- ఎక్కువగా వేయించిన ఆహార పదార్థాలు, కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు మరియు బేకరీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవద్దు.
- అధిక ఉప్పు ఉన్న ఆహారం వల్ల అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మూత్రపిండాలపై భారం పడుతుంది. అందువల్ల, ఇది అనారోగ్యకరమైనది.
- అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారంలో పోషకాలు కలిపినంత మాత్రాన అవి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా మారవు.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 16

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

వృద్ధుల ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కోసం వారికి ఇచ్చే ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండేటట్లు చూసుకోండి

కారణం

“ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉండేందుకు వృద్ధులకు తగినంత శారీరక శ్రమతో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు అవసరం”

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- వివిధ రకాల పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినండి. ఎందుకంటే వృద్ధులకు తక్కువ కేలరీలు మరియు ఎక్కువ సూక్ష్మపోషకాలు అవసరం, దానికోసం కూరగాయలు, పండ్లు, బీన్స్, గుడ్లు మరియు చేపలను తినాలి.
- వృద్ధాప్యంలో తరచుగా ఆకలి లేకపోవడం మరియు రుచి, వాసనలు గ్రహించే శక్తి క్షీణించడం జరగవచ్చు, దీని వలన ఆహారం తీసుకునే మోతాదు తగ్గవచ్చు.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ ఉండేలా చూసుకోండి; ఎందుకంటే ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మరియు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచుకోవడానికి ఇవి చాలా అవసరం.
- అధిక కొవ్వు, చక్కెర, మరియు ఉప్పు కలిగిన (HFSS) మరియు అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను (ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు) నియంత్రించండి.
- డీహైడ్రాషన్ ని నివారించడానికి తగినంత నీరు త్రాగాలి.

ఆహార మార్గదర్శకాలను తెలుసుకుందాం

మార్గదర్శకం 17

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

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఎంపిక చేసుకోవడానికి ఆహార ప్యాకెట్ పై ఉన్న లేబుల్స్ సమాచారాన్ని చదవండి

కారణం

"చాలా ఆహార పదార్థాలు ఇప్పుడు ప్రీ-ప్యాకేజ్డ్ రూపంలో లభిస్తున్నాయి. అందువల్ల, వినియోగదారుడు ప్యాకెట్లో ఉండే ఆహారంలో ఏమి ఉందో తెలుసుకోవాలి

ప్యాకెట్లో ఆహార తయారీ కోసం వాడిన పదార్థాలు, పోషక సమాచారం, నిల్వ ఉండే గడువు(షెల్ఫ్ లైఫ్)కు సంబంధించిన సమాచారాన్ని లేబుళ్లు అందిస్తాయి

లేబుళ్లను పరిశీలించటం అనేది పోషకాల నాణ్యత, సురక్షితమైన మరియు సరైన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవటానికి సహాయపడుతుంది"

fssai – For all packaged foods and beverages
APPROVED BY : ISI – For packaged drinking water and certain processed foods
For all agricultural products
+F FORTIFIED – SAMPOORNA POSHAN SWASTH JEEVAN
Vegetarian food
Non-vegetarian food
Jaivik Bharat
VEGAN – Vegan food

గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలు

- లేబుళ్లపై ఉండే పోషకాహారం మరియు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలు ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ (FSSAI) నియంత్రణలో ఉంటాయి.
- ప్యాకెట్ లోపల ఉన్న పదార్థాల గురించి తెలుసుకునేందుకు ఎల్లప్పుడూ ఆహార లేబుల్ పై ఉన్న సమాచారాన్ని చదవండి.
- ఆహర లేబుల్ పై ఆహారం పేరు, బ్రాండ్ పేరు, తయారీ కోసం వాడిన పదార్థాల వివరాలు, తయారీ తేదీ, ఉపయోగం లేదా గడువు తేదీలు, అలెర్జీ వివరాలు తదితర సమాచారం ఉండాలి.
- ఆహార తయారీకి ఉపయోగించిన పదార్థాలను అవరోహణ క్రమంలో ఉంచుతారు. అంటే అత్యధిక పరిమాణంలో ఉపయోగించిన ఆహారపు వివరాలను మొదట ఉంచుతారు.
- పోషక పదార్థాల వివరాలు సాధారణంగా ప్యాకెట్ వెనుక భాగంలో ముద్రించి ఉంటాయి. ఈ పోషక పదార్థాల సమాచారం 100 గ్రాములు/100 మిల్లీ లీటర్లు లేదా వినియోగదారుని అవసరాన్ని బట్టి తయారు చేసుకునే పరిమాణానికి లోబడి ఉంటాయి.
- ఇప్పుడు ప్రతి 100 గ్రాముల్లో ప్రతి పోషకానికి అనుమతించిన స్థాయిని(ఆర్.డి.ఎ శాతం) కూడా లేబుళ్లపై పేర్కొనటం తప్పనిసరి చేశారు.
- పోషకాహారం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన దావాలు (Claims) ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ (FSSAI) నియంత్రణలో ఉన్నప్పటికీ, లేబుళ్ల లోని పదార్థాలు, పోషకాహార సమాచారంతో ఆయా దావాలను వినియోగదారుడు తనిఖీ చేసుకోవాలి.

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

జాతీయ పోషకాహార సంస్థ

జామై ఉస్మానియా, తార్నాక
హైదరాబాద్ - 500007

Let's Fix Our Food ప్రాజెక్ట్ లో భాగంగా రూపొందించబడింది