

પૌષ્ટિક આહાર માટે સૌથી ઉત્તમ સલાહ શું છે ?

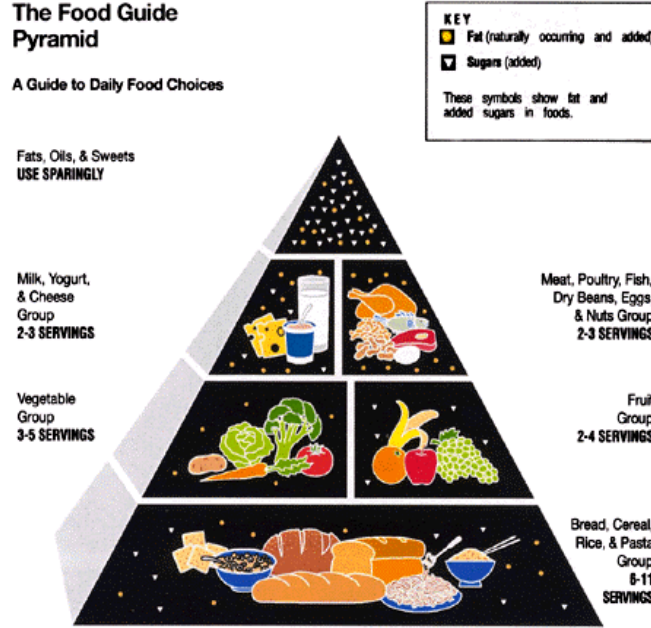
સૌથી ઉત્તમ સલાહ તે છે કે તંદુરસ્ત અમેરિકન માટે ડાયેટ વિષેની માર્ગદર્શિક ભલામણો (Dietary Guidelines for Healthy Americans) અનુસાર આહાર લેવો અને આહાર માર્ગદર્શિક પિરામિડનો (Food Guide Pyramid) વ્યવહાર કરવો. આ પરેશ કે ડાયેટની ભલામણોનું અનુસરણ કરવાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે, અને તમને અમુક રોગો થવાનું જોખમ ઓછું થઈ જશે.

નીચે બે કે તેથી વધારે ઉંમરના તંદુરસ્ત અમેરિકનો માટે સાત માર્ગદર્શિક ભલામણો આપેલ છે.

- તમારા પોષણ માટે જરૂર પ્રમાણમાં કેલોરી, પ્રોટિન, વિટામિન, ધાતુઓ અને ફાઇબર મેળવવા માટે તમે વિવિધ પ્રકારની વાનગી વાળો આહાર કરો.
- તમારા ખોરાક પ્રમાણે તમે વ્યાયામ કરી સમતુલા જાળવો - જેથી તમારું વજન ન વધે અથવા તો તમે વજન ઘટાડી શકો, અને તમને હાઈ બીપી, હૃદયનાં રોગો, સ્ટ્રોક, અમુક જાતના કેન્સર અને ડાયાબીટીસ થવાની સંભાવના ઓછી થાય.
- કઠોળ, શાકભાજી અને ફળ વિપુલ પ્રમાણમાં ખાઓ. એમાં વિટામિન, ધાતુઓ, ફાઇબર અને સ્ટાર્ચ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે જે તમને તમે ખાધેલ ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં મદદરૂપ થશે.
- જેમાં ખાંડ ઓછી હોય તેવો ખોરાક ખાઓ. વધારે ખાંડ વાળા ખોરાકમાં કેલોરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે અને તેમાં પોષક તત્ત્વો ઓછા હોય છે તથા તે તમારા દાંતના સડા માટે કારણભૂત બની શકે છે.
- એવો ખોરાક ખાઓ જેમાં મીઠું અને સોડિયમ ઓછા હોય, જેથી તમને હાઈ બીપી થવાનો ભય ઓછો રહે.
- જો તમે મદ્યપાન કરતા હો, તો ઓછું પીવાનો આગ્રહ રાખો. શરાબમાં પોષક તત્ત્વો નહિવત્ પ્રમાણમાં હોય છે. શરાબ પીવાથી તમને બીજી ઘણી આરોગ્યની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.
- એવો ખોરાક ખાઓ, જેમાં ચરબી, સંતૃપ્ત અર્થાત્ સેચ્યુરેટેડ ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલની માત્રા ઓછી હોય, જેથી તમને હાર્ટ એટેક અને કેન્સર થવાની શક્યતા ઓછી થાય અને તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદરૂપ થાય.

આહાર માર્ગદર્શિક પિરામિડ એટલે શું ?

પિરામિડ એક માર્ગદર્શિક છે જેની મદદથી તમારા માટે કયો અને કેટલો આહાર યોગ્ય છે, તે તમે નક્કી કરી શકો છો. પિરામિડ પ્રમાણે તમારે અલગ અલગ પ્રકારનો ખોરાક ખાવો જોઈએ જેમાં કેલોરીનું પ્રમાણ યોગ્ય માપસર હોય, જેથી તમારું વજન વધે નહીં કે ઓછું ન થઈ જાય. પિરામિડ પદ્ધતિમાં ખોરાકને તેમાં આવેલ પોષકતત્ત્વની જાત પ્રમાણે યુદા યુદા સમૂહ અર્થાત્ ગ્રુપમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.



મારા માટે ખાદ્ય પદાર્થની કેટલી સર્વીંગ કે હિસ્સાના એકમો બરાબર છે?

તમારા માટે કેટલી સર્વીંગ બરાબર છે તે નિમ્નલિખિત બાબતો પર આધારિત છે:

- તમારી ઉંમર
- જાતિ
- કદ
- તમે કેટલા ક્રિયાશીલ છો

દરેક વ્યક્તિએ દરેક આહારનાં ગ્રુપ પ્રમાણે જે ઓછામાં ઓછી જરૂરી સર્વીંગ હોય તેટલી તો ખાવી જોઈએ જ.

આગળનાં પાનામાં આહારનો કેટલો પ્રમાણ એક સર્વીંગ ગણાય તે એક કોષ્ટકમાં આપેલ છે.

ધ્યાન રાખો કે જો તમે એક મોટી સર્વીંગ અર્થાત્ હિસ્સો લો, તો તે એક કરતા વધારે સર્વીંગ ગણાય.

એક સર્વીંગમાં કેટલું પ્રમાણ ગણાય? ખોરાકનાં ગ્રુપ

પાઉ, કઠોળ, ભાત અને પાસ્તા		
એક સ્લાઈસ પાવ	એક આઉસ તૈયાર ખાવા લાયક કઠોળ	અડધો કપ રાંધેલ કઠોળ, ભાત કે પાસ્તા
શાક		
એક કપ કાચી પાંદડા વાળી ભાજી	અડધો કપ ઈતર શાકભાજી, રાંધેલ કે કાચી ટુકડા કરેલ	ત્રણ ચતુર્થાંશ કપ ભાજીનો રસ
ફળ		
૧ સામાન્ય કદનું સફરજન, કેળુ કે નારંગી	અડધો કપ ટુકડા કરેલ, રાંધેલ કે કેનમાં સંગ્રહીત ફળ	ત્રણ ચતુર્થાંશ કપ ફળનો રસ
દૂધ, દહીં કે ચીઝ		
એક કપ દૂધ કે દહીં	દોઢ આઉસ કુદરતી ચીઝ	બે આઉસ પ્રોસેસ કરેલી ચીઝ
માંસ, મુરઘી, માછલી, સુકા કઠોળ, ઈંડા અને મગફળી		
૨-૩ આઉસ રાંધેલ પાતળાં માંસ, મુરઘી કે માછલી	અડધો કપ રાંધેલ સુકા કઠોળ અથવા ૧ ઈંડું	૧ આઉસ પાતળાં માંસ ને બરાબર ગણવું. ૨ નાની ચમચી માખણ અથવા એક તૃત્યાંશ કપ સીંગ ને ૧ આઉસ માંસ તરીકે ગણવા.

પાઉ કે કઠોળની ૬ થી ૧૧ સર્વીંગ તે વધારે ગણવી કે કેમ?

તમને તે કદાચ વધારે લાગે, પરંતુ હકીકતમાં તેમ નથી. દાખલા તરીકે:

- પાઉની એક સ્લાઈસ એટલે એક સર્વીંગ, અર્થાત્ તમારા બપોરનાં ભોજન વખતે તમે જે એક સેંડવીચ ખાઓ એટલે બે સર્વીંગ થઈ.
- સવારે નાસ્તામાં એક નાનો વાટકો ભરીને કઠોળ અને એક ટોસ્ટની સ્લાઈસ ખાઓ, તો હજી બીજી બે સર્વીંગ થઈ.
- અને જો તમે વાળુ કરતી વખતે એક કપ ભાત કે પાસ્તા ખાઓ, તો હજી બીજી બે સર્વીંગ થઈ.
- ત્રણ ચાર સાદા બિસ્કિટ નાસ્તા તરીકે ખાઓ, એટલે હજી એક સર્વીંગ.

આમ ૭ સર્વીંગ તો આટલામાં જ થઈ. તમે ધારો તેના કરતા સર્વીંગની સંખ્યા જલદી જ વધશે!

મારા માટે કેટલી કેલોરી બરાબર છે?

નીચેનાં કોષ્ટકમાં તમારા કેલોરી લેવલને જાળવવા માટે તમારે કેટલી સર્વિંગ જરૂરી છે તે દર્શાવેલ છે. દાખલા તરીકે:

- **નાના બાળકો માટે:** બાળકે કેટલો ખોરાક ખાવો જોઈએ, તે નક્કી કરવું સહેલું નથી. જે તમને શંકા જેવું લાગતું હોય તો તમે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો. બાળકોએ રોજ બે કપ દૂધ અથવા તો દૂધમાંથી બનાવેલ વસ્તુ ખાવી જોઈએ.
- **પુખ્ત વયનાં લોકો તથા નવયુવા માટે**
 - સ્ત્રીઓ જે વધારે શારીરિક કામ ન કરતી હોય તથા વૃદ્ધ વ્યક્તિએ ૧૬૦૦ કેલોરી વાળો આહાર લેવો જોઈએ.
 - બાળકો, નવજવાન છોકરીઓ, શારીરિક કામ કરવા વાળી સ્ત્રીઓ અને નિષ્ક્રિય પુરુષોએ ૨,૨૦૦ કેલોરી વાળો આહાર લેવો જોઈએ. સગર્ભા અને ધવડાવતી સ્ત્રીઓને વધારે આહારની જરૂર રહે.
 - નવયુવાન છોકરાઓ, ક્રિયાશીલ પુરુષો અને ભારે શારીરિક કામ કરતી સ્ત્રીઓએ ૨૮૦૦ કેલોરી વાળો ખોરાક ખાવો.

ત્રણ*** અલગ કેલોરી લેવલ માટે એક દિવસનો સેંપલ આહાર

	ઓછી કેલોરી લગભગ ૧૬૦૦	મધ્યમ કેલોરી લગભગ ૨૨૦૦	વધારે કેલોરી લગભગ ૨૮૦૦
કઠોળ ગ્રુપની સર્વિંગ	૬	૮	૧૧
શાકભાજી ગ્રુપની સર્વિંગ	૩	૪	૫
ફળ ગ્રુપની સર્વિંગ	૨	૩	૪
દૂધ ગ્રુપની સર્વિંગ *	૨-૩	૨-૩	૨-૩
માંસ ગ્રુપ (આઉસમાં)**	૫	૬	૭
ફૂલ ચરબી (ગ્રામ)	૫૩	૭૩	૯૩
ફૂલ નાંખેલ ખાંડ (નાની ચમચી)	૬	૧૨	૧૮

*સગર્ભા કે ધવડાવતી સ્ત્રીઓ, નવયુવા કે ૨૪ વર્ષ સુધીની પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટે ૩ સર્વિંગ જરૂરી.

**માંસ ગ્રુપમાં ફૂલ આઉસમાં થતું પ્રમાણ આપેલ છે.

***કેલોરી લેવલનાં આંકડા સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન અકાદમી (National Academy of Sciences) ની ભલામણો તથા ખોરાકમાં ખાંડ કેલોરીનાં સંપૂર્ણ ધોરણે કરેલ સર્વેક્ષણનાં આંકડા પર આધારિત છે.

આરોગી આહાર માટે ભલામણો

- રોજ સવારે નાસ્તો કરો.
- દાણાવાળા આહાર, જેવા કે આખા ઘઉંના લોટની પાંઉ અને પાસ્તા, ઓટ કે બ્રાઉન ભાત ખાઓ.
- રોજ અલગ અલગ રંગ વાળી શાકભાજીનાં મિશ્રણવાળું શાક ખાઓ. અલગ અલગ રંગ વાળી શાકભાજીમાં જુદા જુદા પોષક તત્ત્વો હોય છે.
- નાસ્તા માટે ઘરે તથા કામ કરવાની જગ્યાએ ઓછી ચરબી વાળા, ઓછી ખાંડ વાળા ખાદ્ય પદાર્થ રાખો.
- રોજ ત્રણ વખત ભોજન કરો. કોઈ પણ ભોજન જતું ન કરો અને ભોજનની જગ્યાએ નાસ્તો ન કરો.
- ખૂબ પાણી પીઓ. રોજ લગભગ આઠ કપ.
- જ્યારે બહાર ખાવાનું થાય ત્યારે ફક્ત તમે એક થાળીમાં જેટલું ખાઓ છો તેનાથી અડધું ખાઓ, અને બાકીનું અડધું ઘરે ખાઓ.
- ખૂબ વ્યાયામ કરો. વાળુ કર્યા પછી ટીવી જોવાને બદલે ચાલવાનું રાખો.
- પૂરતા પ્રમાણમાં નિદ્રા કરો.

વધારે માહિતી માટે નિમ્નલિખિત સંસ્થા સાથે સંપર્ક કરો:

ખોરાક અને પોષણ માહિતી કેંદ્ર
યુ. એસ. કૃષિ વિભાગ
(Food and Nutrition Information Center
U.S. Department of Agriculture)
ફોન (૩૦૧) ૫૦૪ ૬૭૧૯
www.nal.usda.gov/fnic

મેટ્રોપ્લસ હેલ્થ ઇન્ફોર્મેશન
ફોન ૧-૮૦૦-૬૭૯-૯૭૯૮

આ પત્રકમાં આપેલ માહિતી કોઈ સારવાર કે ડૉક્ટરની સલાહનાં વિકલ્પ તરીકે ન વાપરવી..

મૂળ માહિતી અમેરિકાના માટે ડાયેટ વિશે માર્ગદર્શનમાં આપેલ ભલામણો પર આધારિત, ૨૦૦૦, યુ. એસ. કૃષિ વિભાગ અને યુ. એસ. આરોગ્ય અને માનવસેવાનું સંયુક્ત પ્રકાશન.

મેટ્રોપ્લસ હેલ્થ પ્લાન
૧૧ વેસ્ટ ફોર્ટી સેકન્ડ સ્ટ્રીટ, ન્યુ યોર્ક, એનવાય ૧૦૦૩૬
સભ્ય માહિતી:
૧-૮૦૦-૩૦૩-૯૬૨૬
મેટ્રોપ્લસ હેલ્થ પ્લાન વિશે વધારે માહિતી જાણી હોય તો:
૧૦૦-૪૭૫-મેટ્રો

ઓગષ્ટ ૨૦૦૩

આરોગી આહાર માટે માર્ગદર્શક રૂપરેખા

