

साधारण आहार शीट

Simple Diet Sheet in Hindi

अध्ययनों से पता चला है कि भूमध्य आहार के रूप में एक पौष्टिक आहार के बाद अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देंगे।

इस आहार रंगीन सब्जियाँ, फल, फलियाँ, दाल और मछली, अंडे, डेयरी उत्पादों और जैतून का तेल के छोटे सर्विंग्स साथ साबुत अनाज, है। एक किस्म के लिए सभी विटामिन और खनिज आपके शरीर के स्वास्थ्य के लिए की जरूरत मिल महत्वपूर्ण है।

अपने से आधी थाली सब्जियाँ बनाओ।

भोजन की इस तरह मदद कर सकते हैं वजन और मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग का एक प्रमुख कारण कम।

यह सबसे अच्छा है के लिए तैयार है और अपने आप को भोजन पकाना।

भूरे रंग के चावल के रूप में भोजन साबुत अनाज सफेद चावल की तुलना में आप के लिए बेहतर है, क्योंकि यह अधिक फाइबर है, अब लगता है पचाने में मदद करता है निम्न रक्त शर्करा और तुम अब के लिए पूरी भावना रखता है।

सीमा खाद्य पदार्थों के आटे के साथ बनाया गया, इन बढ़ा रक्त में शर्करा की जो मोटापे के लिए कहते हैं के रूप में (पूरे भोजन या पत्थर की जमीन का उपयोग करें)। 2 स्लाइसों रोटी या 2 छोटे रोटी या नान के एक दिन की एक अधिकतम है।

भाप, फोड़ा, ग्रिल या तलना भोजन हलचल, गहरे तल, गर्मी हर्जाना तेल, जो आपके लिए बहुत ही खराब है क्या नहीं।

बचें दूर ले और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों के रूप में वे परिष्कृत सफेद आटा, शक्कर, नमक और वसा है कि आप के लिए बुरा है से बना रहे हैं।

खरीद मत करो "फास्ट फूड्स" जैसे बर्गर, मछली और चिप्स या पिज्जा के रूप में, यह तुम्हारे लिए बहुत अस्वस्थ है।

ज्यादातर चाय की छोटी मात्रा में, विशेष रूप से हरी चाय के साथ पीने के पानी।

फलों का रस, पेय या ऊर्जा पेय न पिएँ, वे चीनी और रसायन है कि तुम्हारे लिए बहुत बुरा है के साथ लोड कर रहे हैं, खासकर अगर आप मधुमेह है या अधिक वजन रहे हैं।

बचें शराब और सिगरेट, वे तुम्हारे लिए बहुत बुरे हैं।