



# अच्छी सेहत का फॉर्मूला

जब मेरी प्लेट में खाना कम होता है तो मैं अच्छा महसूस करती हूँ। यह कहना है ईंट, प्रे, लव की लेखिका एलिजाबेथ गिलबर्ट का। उनके इस अनुभव से दिल्ली के बीएलके हॉस्पिटल की चीफ डाइटिशियन डॉ. सुनीता रॉय चौधरी भी इत्तेफाक रखती हैं, "चार बार ज्यादा मात्रा में भोजन करने से अच्छा है छोटी-छोटी मात्रा में छह से आठ बार खाना।" इस तरह खाने से बेहिसाब खाने की संभावना कम हो जाती है, भरपूर पोषण मिलता है और शुगर लेवल भी नियंत्रित रहता है। विभिन्न आयुवर्ग के लिए भोजन और पोषण की जरूरत भी अलग होती है। खान-पान में पोषण बढ़ाने का एक नुस्खा क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट और होल फूड्स इंडिया की फाउंडर ईशी खोसला भी बताती हैं, "भोजन में बड़ा हिस्सा सब्जियों, फलों और सूखे मेवों का होना चाहिए, गेहूं की जगह मल्टीग्रेन रोटी, सलाद, दही की मात्रा बढ़ाकर भोजन को पौष्टिक बनाया जा सकता है।" विभिन्न विशेषज्ञों की राय पर आधारित अलग-अलग आयुवर्ग के लोगों के लिए एक आदर्श डाइट चार्ट बनाया गया है। बता रही हैं

**मानसी शर्मा माहेश्वरी**



इस उम्र में जरूरी है उच्च प्रोटीन युक्त खान-पान

### नाश्ता



भीगे बादाम और अखरोट



एक गिलास दूध/लस्सी/छाछ/अंडा



सब्जी वाला दलिया / पनीर सैंडविच

### लंच



दाल का परांठा/अंकुरित दाल का सैंडविच/दाल भरी टिक्की/बेसन या मूंगदाल का सब्जियों वाला चीला/भिगोए हुए काले चने और दही

### डिनर



दही-चावल जिनमें सब्जियां भी मिलाई गई हों.



11-18 वर्ष

इस उम्र में प्रोटीन और फाइबर की सख्त जरूरत होती है

नाश्ता



अंडा या पनीर परांठा/पनीर

सब्जियों के नूडल्स/उबले अंडे/आमलेट



बनाना शेक/चीकू शेक

लंच



सब्जियां डालकर पकाई गई दाल और चावल/पुलाव/ब्रेड पिज्जा जिसमें सफेद मक्खन के साथ ढेर सारी सब्जियां हों/ग्रिल किया हुआ चिकन/ दही/रायता

डिनर



पुलाव/मल्टीग्रेन चपाती जिसमें कैल्शियम और आयरन का अच्छा स्रोत रागी हो/दाल/सब्जी

इस उम्र में शारीरिक सक्रियता कम होती जाती है. इसलिए जरूरी है वसा और चीनी का इस्तेमाल कम और फाइबर का ज्यादा हो

19-50 वर्ष

नाश्ता



सब्जियों वाला दलिया/ उपमा/मल्टीग्रेन सैंडविच/ छाछ /लस्सी /दूध

लंच



दाल-चावल/फिश/चिकन/सब्जी/सलाद

डिनर



मल्टीग्रेन चपाती/सब्जी/सलाद/दाल/दही

50+ वर्ष

इस उम्र में कैल्शियम की जरूरत बढ़ जाती है. इसलिए विटामिन डी और कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन जरूरी है.

नाश्ता



दाल और सब्जी के साथ दलिया, स्किम्ड मिल्क का दही

लंच



मल्टीग्रेन चपाती/सिखड़ी/दाल/सब्जी/सलाद/दही

डिनर



सिखड़ी/दही/दाल/सब्जी/मल्टीग्रेन चपाती

स्रोत: डॉ. सुनीता राय चौधरी के सुझावों के आधार पर