



शिवन पत्तदारन मंत्रालय की ओर.

# BEING CAPABLE

## (WRONG COMBINATIONS)

- केले के साथ दूध और दही
- १० दिन पुराना बासा घी
- दाल के साथ आलू, शकरकंद, कचालू
- चपाती के साथ दूध, दही
- चपाती और ईमली
- खीचडी के साथ मिठी रोटी
- उडद दाल के साथ मूली
- दही के साथ जामून
- दही के साथ खरबूजा
- कोई भी अन्य खद्य पदार्थ के साथ खरबूजा, तरबूज
- दही के साथ चीज
- मूली के साथ दूध और दही
- दूध के साथ दही
- दूध के साथ खरबूज, ककडी
- शहद के साथ मूली
- फलो के साथ सब्जियाँ
- राम के समय दही, मुली
- गर्म किया हुआ दही

## (IDEAL COMBINATIONS)

- आम के साथ गाय का दूध
- दूध के साथ खजूर
- मूली के पत्तों के साथ तरबीज
- बथूए के साथ दही मतलब रायता
- गाजर के साथ मेथी-साग
- केले के साथ छोटी इलायची
- घी के साथ आवला पाऊंडर
- सुखे मेवे के साथ खट्टे फल
- चावल के साथ नारियल पाऊंडर
- मिश्रित सब्जियों के साथ चावल
- फलो और सब्जियों के साथ थोड़ी मात्रा में सूखा मेवा.
- हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ चपाती
- दालों के साथ दही
- जाम (अमरूद) के साथ सौंफ
- सब्जियों के साथ अनाज
- अंकुरित अनाज के साथ कच्चा नारियल.



दिना परीक्षा मंडल की ओर...

# BEING CAPABLE

- स्वास्थ्य वर्धक जीवन के लिए क्या छोड़े और क्या अपनायें
- छोड़े अपनायें
- पॉलीश चावल हाथ से चुने हुए चावल
- तली हुई सब्जियाँ कच्ची व उबली सब्जियाँ
- चाय या कॉफी तुलसी, सोंफ और हर्बल चाय, सूप
- शीतल पेय और नींबू, शहद पानी के साथ,
- डिब्बा बंद भोजन नारीयल पानी, जूस
- शक्कर गुड, शहद
- मैदा या फाइन आटा कच्चा आटा, दालिया और अंकुरित
- गेहूँ
- मांसाहारी भोजन शाकाहारी भोजन
- ज्यादा खाना कम खाना
- नमक का उपयोग सिर्फ उबली सब्जियाँ
- पका हुआ भोजन कच्चा भोजन
- ज्यादा भोजन पाचक भोजन
- सुपारी सूखा आँवला
- अचार ताजी चटनी
- स्वीट / मिठा खजूरल, किशमीष, मीठे फल
- लाल मिर्च काली मिर्च और हरी मिर्च
- बेड टी रातभर ताँब्रे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीयें
- फास्ट फुड फलाहार
- फूस के बिना आटा फूस के साथ आटा
- बिना पानी के चावल पानी के साथ उबला हुआ चावल
- रात को देरी से भोजन करना सोने के तीन घंटे पहले भोजन करना



Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

# BEING CAPABLE

## ध्यान रखने योग्य बातें

**यदी आपको भूख न लगी हो तो भोजन न करें :-** यदी जानबरो को भूख न लगी हो तो वे भी भोजन नहीं करते, पर अगर हम मनुष्य बिना भूख के भोजन करते है और यही कारण है कि हम हमारे पाचन तंत्र को बीमार कर रहे हैं ।

**सप्ताह में एक दिन केवल एक बार आहार या फल लें :-** एक बार पेट को आराम देना काफी अच्छा है । अगर हमारा शरीर पाचन क्रिया में व्यस्त ना हो तो यह जहरीले पदार्थों से निपटने में लग जाता है ।

**भोजन के साथ या भोजन के बाद पानी ना लें :-** पानी को हमारे पेट में अवशोषित होने के लिए सिर्फ दस मिनट लगते है और यह अपने साथ एन्जाइम्स को भी अवशोषित कर लेता है । यह पाचन क्रिया पर प्रभाव दिखाता है और भूख कम होना इसके परिणाम है । भोजन करने के पंद्रह मिनट पहले पानी पीयें, फल खाने के आधे घंटे के बाद और भोजन करने के दो घंटे के बाद पानी पीयें ।

**ज्यादा गर्म या ठंडा ना खायें-पीयें :-** भोजन का आदर्श तापमान ३७ , ९८ शरीर के तापमान के अनुसार होना चाहिए । इस तापमान पर एन्जाइम्स मुँह और पेट में अच्छी तरह कार्य करते है ।

**भोजन भरपेट नहीं होना चाहिए :-** ज्यादा खाना हमेशा हानिकारक होता है । पेट यह मांसपेशियों से बने एक लचीले थैले की तरह होता है । पेट के लयबद्ध संकुचन और विस्तार से पाचक रस और एंजाइमो का मिश्रण होता है । सि प्रक्रिया से खाद्य क्षय पुरुष होता है, और ज्यादा खाना हमें सुस्त और अर्कमण्य बना देता है । अच्छे स्वास्थ्य के लिए जितनी भूख है उससे कम भोजन करना जरूरी है ।

**भोजन को चबा चबाकर खाए :-** भोजन को चबाकर करने से हमारे मुँह की लार भोजन में मिश्रीत हो जाती है । लार में उपस्थित एन्जाइम से भोजन का पाचन मुँह में ही शुरु हो जाता है । अगर भोजन को बराबर चबाकर किया जाए तो ।

**शारिरीक या मानसिक तनाव हो तो भोजन ना करें :-** अगर हमारा शरीर तनाव में है, तो पाचक रस या पाचक तत्व का बराबर साव नहीं हो पाता और यही अपचन जैसी समस्याओं की तरफ ले जाता है ।

**खाद्य संयोजन की स्वास्थ्य प्रदता पर विचार करना :-** अगर क्षार युक्त पौष्टिक भोजन भी खाद्य संयोजन के संबंध से न लिया जाए तो शरीर में विषाक्त पदार्थों को उत्पन्न कर सकते है ।

**भोजन के बाद आराम :-** पेट की रक्त वाहिकाएँ भोजन के बाद उसे पतला करती है । यह एंजाइम्स साव को बढ़ाने में और भोजन को पचाने में मदद करती है । अगर किसी भी प्रकार का कार्य को करने में शारिरीक एवं मानसिक एक्सर्शन लगता है तो रक्त पेट को छोड कर बाकी अंगों की ओर प्रवाहित होने लगता है, जिसकी वजह से पाचन क्रिया धीमी हो जाती है ।

**यदी आप बुखार या किसी और बीमारी से ग्रस्त है तो भोजन ना लें :-** अस्वस्थ मनुष्य भूख महसूस नहीं कर पाता । बीमारी के दौरान पाचक रस का साव बहुत कम हो जाता है । फलस्वरूप पाचन क्रिया पूरी तरह ठप हो जाती है । इसलिए बिना इच्छा के भोजन करना नुकसानदायक है ।



बिना भूख के भोजन की ओर

# BEING CAPABLE

## ध्यान रखने योग्य बातें

- बिना भूख के भोजन न करें ।
- बारीक व चबा चबाकर खायें ।
- दिन में ज्यादा से ज्यादा पानी पियें ।
- नमक, मसाले और घी का प्रयोग कम करें ।
- भोजन करते समय ज्यादा बात न करें अथवा टी वी न देखें और संगीत न सुनें ।
- भोजन करने के तुरंत बाद मूत्र त्याग करें ।
- भोजन करने के पश्चात छाछ पीयें ।
- तनाव में भोजन ग्रहण न करें ।
- खाना खाने के पश्चात ४५ मिनट तक पानी न पियें ।
- अधिक गरम या अधिक ठंडी वस्तुओं का सेवन न करें ।
- खाने के तुरंत बाद आराम न करें ।
- सप्ताह में एक दि उपवास रखें या फल खाकर दिन बीता सकते हैं ।
- किसी भी विकार एवं बुखार में अन्न ग्रहण न करें ।
- चाय, कॉफी, तले हुए पदार्थ, शराब धूम्रपान के सेवन से अपने आप को बचा के रखें ।
- रात को भोजन सोने के दो घंटे के पहले करें ।
- जितना हो सके बिना पके हुए पदार्थ खाने की कोशिश करें ।
- भोजन करने से पहले और भोजन करने के बाद हाथ और मुँह को अच्छी तरह से धोयें और दांतों को साफ करें ।



विभाग परोकार मंत्रिक खी ओर

# BEING CAPABLE

विटामिन	एक वयस्क की दैनिक आवश्यकता	कार्य	स्रोत	कमी
पोटेशियम	2500 mg	पोटेशियम सेलुलर तरल पदार्थ का एक महत्व घटक है. यह कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के चयापचय के लिए आवश्यक है यह रक्त का पीएच के नियमन में मदद करता है.	पोटेशियम ताजे फल, दूध लहसुन, मुली, आलू और मांस द्वारा अपूर्ति की है.	पोटेशियम की कमी से भी लकवा, मांसपेशियों की कमजोरी हो सकती है. यह भी हड्डियों, बाँझपन और हृदय रोगों की भंगुरता कारण हो सकता है.
सोडियम	2500 mg	सोडियम बाह्य तरल पदार्थ का एक महत्वपूर्ण घटक है. ३० से ४० % सोडियम हड्डियों में मौजूद है.	सोडियम दूध, आम नमक गाजर, मूली, होता है. यह अंडे, मछली और मांस में मौजूद होता है.	सोडियम की कमी. शरीर की धीमी विकास, मांसपेशियों और मतली के विकारों सिरदर्द पैदा कर सकता है
लोहा	10 mg	शरीर में पाया का यह लगभग ७० % लाल रक्त लोहे कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन में मौजूद है, जिगर तिद्धी और हड्डियों में isstored 26 % लोहा. ओहे के अभाव में, कोशिकाओं को ऑक्सीजन ले या कार्बन डाइऑक्साइड को खत्म नहीं कर सकते.	मेथी, पुदीना और अन्य हरी पतेदार सब्जियों तिल, बाजरा, ग्राम, हरी ग्राम, काला, ग्राम, सोयाबीन, आम आदि लोहे के अच्छे स्रोत है.	अक्ताल्पता लोहे की कमी के सिद्धांत के लक्षण है.
सल्फर	300 mg	सल्फर प्रोटीन और कुछ विटामिन एक घटक है. यह भी चयापचय की प्रक्रिया के लिए आवश्यक है.	बंद गोभी, चुकंदर, मुली, लहसुन, प्याज, दूध और मांस सल्फर के स्रोत है.	एरीर में कुछ चयापचय की प्रक्रिय सल्फर की कमी से बाधा हो सकती है.
मैग्नीशियम	350 mg	लगभग ५०% मैग्नीशियम कोशिकाओं में हड्डियों और शेष ५० % में पाया जाता है मैग्नीशियम कई एंजाइमों के क्रियान्वयन के लिए आवश्यक है. इसलिए शरीर में जगह लेने की प्रक्रिया की एक बड़ी संख्या में निर्भर है.		हड्डियों. दांतों और मांसपेशियों के कारण मैग्नीशियम के कारण मैग्नीशियम की अपर्याप्त अपूर्ति भी दिल की बीमारियों को जन्म देते है.
क्लोरीन	2000 mg	सोडियम के साथ मिलकर यह तत्व काम करता है. यह अतिरिक्त सेलुलर तरल पदार्थ के मुख्य घटकों में से एक है. यह कुछ एंजाइमों को सक्रिय करता है यह पेट के पाचक रस का एक घटक है.	दूध, आम नमक गाजर, आलू, पालक, गोभी, टमाटर, केले आदि के कारण क्लोरीन होते हैं. क्लोरीन भी अंडे, मांस और नमक पानी मछली में मौजूद है.	
आयोडीन	0-14 mg	यह थायरोयड ग्रंथि के साव का एक घटक है.	यह हरी सब्जियां और समुद्री भोजन में मौजूद है.	आयोडीन की कमी गण्डमाला में जिसके परिणामस्वरूप, थायरोयड ग्रंथि के कार्य के कारण है.