

## स्वास्थ्य साकाहारी भोजन

साकाहारी भोजनमा बिरुवा द्वारा पाइने खाद्यपदार्थ जस्तै फलफूल, सागसब्जी भटमासबाट बनेको विभिन्न आहार जस्तै भटमास, टोफू, भटमासबाट बनेको जुस आदि पर्दछन् । यी आहारहरूमा स्याचुरेटेड बोसो (हानीकारक चिल्लोपन) कम हुनुका साथै खाद्य फाइबर पाईन्छ जो मुटुको स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुन्छ । तर शरिरलाई चाहिने दैनिक पोषणको आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न प्रकारको फलफूल, सागसब्जी सावधानी पुर्ण योजना बनाई साकाहारी भोजन मिलाउनु पर्छ । स्वास्थ्य साकाहारी भोजन सन्दर्भमा केहि निम्न लिखित छन् । तपाईंको स्वास्थ्य अनुरुप आफूलाई चाहिने भोजन बारे बिस्तृत रुपमा बुझ्न चाहानु हुन्छ भने आफ्नो निजि डाक्टर या आहार विशेषज्ञसँग सम्पर्क गर्न सक्नु हुन्छ ।



- १) खानामा दाल, अन्डा, गेडागुडी, डेयरीका परिकारहरू (जस्तै चिज, दहि, बोसो कम दूध), दैनिकरूपमा शरिरलाई चाहिने प्रोटीनको लागि बदाम, काजु खानुहोस् ।
- २) धेरै मात्रामा फाइबर पाइने चपाटि साधा रोटि, पिटा रोटि खानुहोस् ।
- ३) विभिन्न प्रकारका रंगबिरंगी फलफूल अनि र सागसब्जी खानुहोस् ।
- ४) शरिरलाई चाहिने स्वास्थ्य बोसो चुन्नुहोस् जस्तै, बोसो हुने माछा (जस्तै सालमोन/टुना) कनोला अथवा ओलिभको तेल, नुन नभएको बदाम, बियाहरू खानुहोस् ।
- ५) निश्चित रुपमा भिटामिन (B12) पाउने खानेकुरा जस्तै डेरीका परिकार र अन्डा खानुहोस् ।
- ६) धेरै मात्रामा चिल्लो पाइने खानेकुराहरू जस्तै क्रिम बिस्कुट, तयारि चाउचाउ, केक, कुकिज, चिप्स नखानुहोस् ।
- ७) चिनीको मात्रा धेरै भएको पेय पदार्थ जस्तै कन्डेन्स दूध मिसाएको चिया, soft drinks, प्याक गरिएको फलफूलको जुस नपिउनुहोस् ।
- ८) दैनिक कम्तिमा ८ गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस् जस्मा पानि, सादा चिया कम चिल्लो दूध र साधा सुप ।

## स्याउको सलाद (Fuss-free Apple Salad)

सामग्री -(एक जना ब्यक्तिलाई)  
 स्याउ १  
 बदाम - १० पिस  
 आल्मोन्ड - ५ पिसपालकको साग ५०  
 ग्राम कम बोसो भएको दहि १/२ कप

### फाईदा :

साकाहारी ब्यक्तिलाई यो सलादमा भएको दहि र बदामले उच्च स्तरको प्रोटीन प्रदान गर्नुका साथै स्याउमा पाइने फाईबरले कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटाउँछ ।

### तरिका :

- १) स्याउ र पालकको साग स-साना टुका पार्नुहोस् ।
- २) बदाम र आल्मोन्ड धूलो बनाउनुहोस् ।
- ३) कम बोसो भएको दहिमा मिलाउनहोस् घोलुहोस अनि चिसो बनाएर खानुहोस्

