

## स्वस्थ शाकाहारी भोजन

शाकाहारी भोजनमे ज्यादा हरे पौधों के भोजन आता है जैसे के फल, सब्जीया और अन्य सोया के भोजन जैसेके सोयाबीन, टोफू, सोयाके पेय पदार्थ आदि। यह भोजन चरबी कम होते हैं और आहारमे फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए दिल के लिए अच्छे होते हैं। तथापि, हर दिनके शाकाहारी भोजनमे पोषण सबन्धी जरूरतोंके लिए अलग - अलग किस्म के सब्जियों होना चाहिए।

यहाँ संदर्भके लिए कुछ स्वस्थ शाकाहारी भोजन दिए गये हैं। अपना खुदका स्वस्थके बारेमे अधिक जानकारीके लिए अपने चिकित्सक या आहार विशेषज्ञसे जानकारी लिजिए।



- १) दाल, अंडे, legumes, और दूध वाली चीजे (जैसेके कम चरबी वाला दूध / पनीर, दही) बिना नमक के मूंगफली खाये ता कि प्रोटीनकी रोजकी जरूरत पूरी हो सके।
- २) हमेशा ज्यादा फाइबर वाली रोटी/पीटा ब्रेड खाये।
- ३) हमेशा अलग-अलग रंगकी दिखने वाले फल सब्जिया खाये।
- ४) सहितमंद चरबी वाले खाने जैसे के मछली (सेलमन / टूना), कनोला या जैतूनका तेल, बिना नमक के बदाम, flaxseed etc.
- ५) ये पक्का करे के बिटामिन B12 जरूर खाये जो कि दूध वाली चीजो मे पाया जाता है।
- ६) स्नाक्स जैसेके किमी बिस्कुट, इनटान्ट नूडल्स, केक, कुकीज., चिप्स आदि जिनमे ज्यादा खराब चरबी और चिनी ज्यादा है वो मत खाये।
- ७) चीनी वाले पेय पदार्थ ना पीये जैसे के चाय, संघनित दूध, सफ्ट पेय (soft drinks) और पैकट मे आने वाले फलोका जूस।
- ८) कम से कम आठ गिलास तरल पदार्थ जरूर ले जैसे के पानी, शुद्ध चा (pure cha), कम चरबी वाला दूध और सूप।

## Fuss-free Apple Salad

सामग्री (१ ब्यक्तिके लिए)

- १ सेब
- १० बदाम
- ५ अखरोट
- ५० gm पालक
- कम चरबी वाला दही १/२ कप

तरिकों :

- १) सेब और पालक को छोटे टुकडामे काटे।
- २) बदाम और अखरोटको पीसे।
- ३) कम चरबी वाले दहि उसमे मिलाए और ठंडा सर्व (serve) करे।



लाभ :

शाकाहारी लोगोको यह सलादसे भारी मात्रा बदाम और दहीसे प्रोटीन मिलता है। और सेब से घुलनशील फाइबर (soluble fiber) मिलता है जो कि कोलेस्टोरेल कम करने में मदद करता है।