



देखे अपने खाना मे चीनी

- क्या आप कैंडी , चाकलेट, केक और पेस्ट्री नियमित रूप से खाते हैं ? हाँ ना
- क्या आपको मीठा पेय जैसे शाफ्ट ड्रिंक, फल का ड्रिंक, नीबू चाय , मीठा सोया का दूध , ३ मे १ कॉफी/ चाया आदि ? हाँ ना
- क्या आप कॉफी और चाया मे ज्यादा चीनी मिलाकर पीते हैं ? हाँ ना
- क्या आप खाना खाने के बाद डेसर्ट खाना पसंद करते हैं ? हाँ ना



अगर आप इस सवाल को हाँ कहते हो तो आप शायद अपने भोजन में बहुत अधिक चीनी लेते हैं।

चीनी कैलोरी के सिवाय और बहुत कम पोषण देते हैं। अत्यधिक मात्रा चीनी लेने से दंत मे ब्यरीज , परोक्ष रूप से अधिक वजन और मोटापे का कारण बन सकते हैं।

चिनी का सेवन कम कैसे कर सकते है, इसलिए निम्नलिखित कुछ सुझाव हैं।



- १ खाद्य पदार्थ जिसमे चीनी ज्यादा होता है, जैसे मीठा ब्रेड, हलवा , टार्ट , पाई, केक और पेस्ट्री कम खाए। इसके सिवाय खाने के बाद ताजे फल चुने।
- २ कम कैंडी और चाकलेट खाइए।
- ३ यदि आप डिब्बा मे बंद फल उपयोग करते है तो भारी सिरप के बजाय फल के रस में ही बनाय फलका डिब्बा चयन करें।
- ४ सूखे फल जैसे किशमिश और पुरुन में भी चीनी ज्यादा होता है , इसलिए एक समय मे छोटा सा भाग जैसे 1-2 चाय चमच बराबर किशमिश या 2 पुरुन।
- ५ मीठा पेय जिसमे चीनी ज्यादा होता है जैसे शाफ्ट ड्रिंक, नीबू चाय , फल का ड्रिंक, आदि , इसके बजाय पानी पिए। आपको थोडा मीठा स्वाद पसंद है तो मीठा पेय मे पानी या बर्फ मिलाकर पिए।
- ६ मीठा फलका रस या फल स्वादका जुस का बजाय ताजा फल चुनें। यहां तक कि 100 प्रतिशत फलों का जुस मे भी चीनी के मात्रा ज्यादा होता है।

७ वेक करने का समय चीनी कम इस्तमाल करें , इसके सिवाय सेब की चटनी या मैश किए हुए केले के इस्तमाल करें।

८ अपनी चाय और काफी मे चीनी प्रयोग करें , एक कप मे आधा चम्मच चीनी प्रयोग करें।

सूचना प्रदान

Information provided by
Ms. Maggie Ma, Community Dietitian
Community Nutrition Division
United Christian Nethersole Community Health Service
Homepage: www.ucn.org.hk

Contact Information
South Asian Health Support Program
United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon
Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk Website: <http://health-southasian.hk>
UCN website: www.ucn.org.hk

