मेरो प्लेट रोज्नुहोस्

उत्तम प्लेटको लागि 10 उपायहरू

स्वस्थ जीवनशैलीको लागि खाना छनौट गर्नु यी उपायहरूको उपयोग गरेर धेरै सजिलो हुन सक्दछ। *आफ्नो क्यालोरीहरूलाई सन्तुलित* गर्न, *बारम्बार खाने* खानाहरू रोज्न, र *कमजसो खाने* खानाहरूमा कटौती गर्न यो सूचीको सुझाव (धारणा) हरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

1 सन्तुलित क्यालोरीहरू

तपाइँले आफ्नो तौल व्यवस्थित गर्नको लागि पहिलो चरणको रुपमा दिनमा कति क्यालोरी आवश्यक पर्छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस् । आफ्नो क्यालोरीको स्तर पत्ता लगाउन www.ChooseMyPlate.gov मा जानुहोस् । शारीरिक रुपमा सक्रिय रहँदा तपाईंलाई क्यालोरीलाई सन्तुलन गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

2 आफ्नो खानाको मजा लिनुहोस्, तर कम खानुहोस्

तपाईंले आफ्नो खाना खाँदासम्म यसको पूर्ण रुपमा मजा लिनको लागि समय लिनुहोस् । धेरै छिटो खाँदा वा तपाईंको ध्यान अन्त कतै हुँदा धेरै क्यालोरी खानुको कारण बन्न सक्छ । खाना खानु अघि, खाइरहँदा, र खाएपछि भोक लागेको तथा पेट भरिएको कुरा इशारा दिन ध्यान दिनुहोस् । तिनीहरूलाई कहिले खाने र तपाईंलाई पर्याप्त कहिले खानुहुन्छ भनेर पहिचान गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

3 अति धेरै भाग (खाना) नखानुहोस्

सानो प्लेट, बटुका, र गिलासको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले खानुअघि खानाहरू छुट्याउनुहोस्। जब बाहिर खानुहुन्छ, सानो आकार भएको विकल्प रोज्नुहोस्, खाना बाट्नुहोस्, वा आफ्नो केही खाना घर लैजानुहोस्।

4 प्राय:जसो खाइने खानाहरू

धेरै तरकारीहरू, फलफुलहरू, सबै अनाजहरू, र चिल्लो-रहित वा 1% दुध र दुग्ध उत्पादहरू खानुहोस्। यी खानाहरूमा पोटासियम, क्याल्सियम, भिटामिन डी, र फिबर सम्मिलित तपाईंको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक पोषणहरू हुन्छ। तिनीहरूलाई खाना र स्न्याक्सहरूमा मुख्य बनाउनुहोस्।

5 आफ्नो आधा प्लेट फलफुल र तरकारीले भर्नुहोस्

आफ्नो खानाको लागि गोलभेडा, गुलियो आलु, र ब्रोकाउली जस्ता रातो, सुन्तला, र हरियो तरकारीहरूको साथमा अन्य तरकारीहरू रोज्नुहोस्। फलफुललाई मुख्य वा अतिरिक्त व्यन्जन वा मिठाईको रुपमा खानामा थप्नुहोस्।

6 चिल्लो-रहित वा कम-चिल्लो भएको (1%) दुधमा स्विच गर्नुहोस्

तिनीहरूसँग सम्पूर्ण दुधमा भए अनुरुपनै उही मात्रामा क्याल्सियम र अन्य आवश्यक पोषणहरू हुन्छ, तर थौरै क्यालोरी र कम संतृप्त चिल्लो हुन्छ।

7 आफ्नो आधा अन्नलाई अपरिवर्तित अन्न बनाउनुहोस्

थप अपरिवर्तित अन्नहरू खानको लागि, अपरिवर्तित उत्पादनलाई संशोधित उत्पादनसँग बदल्नुहोस् - जस्तै सेतो पाउरोटीको सट्टामा गहुँको पाउरोटी वा सेतो चामलको सट्टामा ब्राउन चामल।

8 प्राय: कम खानको लागि खाद्य पदार्थ

भरपूर चिल्लो, अतिरिक्त चिनी तथा नुन धेरै भएको खानाहरूमा कटौती गर्नुहोस्। तिनीहरूमा केक, कुकिज, आइस क्रिम, क्यान्डी, गुलियो बनाइएको पेय पदार्थ, पिज्जा, तथा रिब्स, ससेज, संगुरको मासु र तातो कबाब जस्ता बोसिलो मासु समावेश छन्। यी खानाहरूलाई विशेष उत्सवको भोजहरूमा प्रयोग गर्नुहोस्, सधैँको खानामा होइन।

9 खानाहरूमा सोडियमको तुलना गर्नुहोस्

सुप, रोटी, फ्रोजन खाना जस्ता कम सोडियम भएको खानाहरू रोज्न पोषण सम्बन्धी तथ्यहरूको सूचीपत्रको प्रयोग गर्नुहोस्। "न्यून सोडियम", "कम सोडियम", वा "नुन नहालेको" लेबल भएको डब्बामा बन्द भएको खानाहरू छान्नुहोस्।

10 गुलियो पेय पदार्थको सट्टामा पानी पिउनुहोस्

पानी वा गुलियो नभएको पेय पदार्थ पिएर क्यालोरी कटौती गर्नुहोस्। सोडा, ऊर्जादायक पेय पदार्थ, र खेलकुद पेय पदार्थहरू अतिरिक्त चिनी, र क्यालोरीहरूको लागि अमेरिकन सन्तुलित आहारको प्रमुख स्रोतहरू हुन्।

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website.