

**SNSRKS, College**

**Topic: Diet chart for balance diet**

**Subject : Home science**

**B.A.Part 1(Hons**

**Class conducted by:**

**Dr.Bandana kumari**

**(Guest lecturer)**

**Dept.of home science**

**S.N.S.R.K.S.College**

**संतुलित आहार चार्ट –**

संतुलित आहार का महत्व हर किसी के जीवन में बहुत अधिक है। यहां हम आपके साथ संतुलित आहार चार्ट शेयर कर रहे हैं।

भोजन	क्या खाएं
नाश्ता	<p>आप ब्रेड-आमलेट या फिर ब्रेड और उबला अंडा खा सकते हैं। अगर आप शाकाहारी हैं, तो दलिया और अंकुरित सलाद खा सकते हैं। आप कम तेल वाले पराठे या इडली-डोसा का भी नाश्ता कर सकते हैं। साथ ही दूध या दही भी ले सकते हैं। इससे प्रोटीन के साथ-साथ कैल्शियम भी मिलता है।</p>
ब्रंच	<p>ड्राई फ्रूट खा सकते हैं या कोई एक या दो फल भी खा सकते हैं।</p>
दोपहर का खाना	<p>आप दाल-चावल और चिकन या मछली की करी खा सकते हैं और अगर शाकाहारी खाना है, तो बीन्स की सब्जी, रोटी, दाल या चावल खा सकते हैं। बीन्स की सब्जी की जगह अपनी पसंद की कोई अन्य सब्जी</p>

	भी खा सकते हैं और साथ में सलाद जरूर लें।
शाम का नाश्ता	आप फल या ड्राई फ्रूट का सेवन कर सकते हैं।
रात का खाना	आप रोटी और चिकन या मछली की करी खा सकते हैं या चिकन सूप पी सकते हैं। शाकाहारी हैं, तो मिक्स वेज और रोटी या मिक्स वेज सूप या रोटी और पनीर की सब्जी भी खा सकते हैं। सोने से पहले आप दूध भी पी सकते हैं और स्वाद के लिए इसमें इलायची भी डाल सकते हैं।

**नोट :** आप इस आहार चार्ट में अपने स्वाद व इच्छानुसार अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ को शामिल कर सकते हैं।

### **संतुलित आहार के लिए कुछ और टिप्स -**

संतुलित आहार तालिका या संतुलित आहार चार्ट के अलावा कुछ और बातों का भी ध्यान रखना जरूरी है, जो आपको स्वस्थ रखने में मददगार साबित हो सकती हैं।

1. अपने भोजन में ड्राई फ्रूट्स व फल को जरूर शामिल करें।
2. कभी भी खाना मिस न करें। सही वक्त पर नाश्ता, दोपहर का खाना और रात का खाना खाएं। अगर आप किसी भी एक वक्त का खाना छोड़ते हैं, तो हो सकता है कि आपको एक बार में ज्यादा भूख लगे और आपकी खाने की इच्छा बढ़ जाए, जिस कारण आप एक बार में ज्यादा खा लें। इससे आपको पेट संबंधी बीमारियां, वजन बढ़ने की समस्या के साथ-साथ कई और परेशानियां भी हो जाएं।
3. जरूरत से ज्यादा नमक या चीनी का सेवन न करें।
4. तैलीय और जंक फूड खाने से बचें।
5. पोषण से भरपूर संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित रूप से व्यायाम भी करें। अगर आप जिम नहीं जा सकते हैं, तो आप सुबह और शाम सैर जरूर करें।

संतुलित आहार का महत्व तो हमारे जीवन में है ही, लेकिन इसी के साथ अपनी दिनचर्या में बदलाव लाना भी जरूरी है। इसलिए सही वक्त पर उठें, सही वक्त पर सोएं, पूरी नींद लें और तनाव से दूर रहने की कोशिश करें। स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य जानकारी के लिए आप हमारे दूसरे आर्टिकल्स भी पढ़ सकते हैं।

