

संतुलित आहार कैसा हो

1. संतुलित आहार में व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार पोषक तत्वों की मात्राएँ शामिल होनी चाहिए।
2. उसमें सभी पोषक तत्वों को स्थान मिलना चाहिए।
3. संतुलित आहार ऐसा होना चाहिए कि विशेष पोषक तत्व साथ-साथ हो। जैसे- प्रोटीन और वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट आदि।
4. उस आहार में सभी पोषक तत्व उचित अनुपान में होने चाहिए।
5. आहार उचित मात्रा में ऊर्जा प्रदान करने वाला होना चाहिए।
6. शरीर में एकत्रित होने वाले पोषक तत्वों की मात्रा आहार में अधिक होनी चाहिए।
7. संतुलित आहार में सभी भोज्य समूहों से भोज्य पदार्थ शामिल होने चाहिए।
8. आहार आकर्षक, सुगन्धित, स्वादिष्ट एवं रूचिकर होना चाहिए।

