

मेरी आज की थाली

स्वस्थ रखती है सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर करती है और रोगों से बचाती है



icmr | **NIN**
INDIAN COUNCIL OF
MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE
OF NUTRITION



आई सी एम आर - राष्ट्रीय पोषण संस्थान

स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार, हैदराबाद, तेलंगाना राज्य, भारत

- इस थाली (प्लेट) में दर्शाए गए विविध खाद्य पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से बृहद पोषक तत्वों (मैक्रोन्यूट्रिएंट्स) और सूक्ष्म पोषक तत्वों (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स) से उत्पन्न कुपोषण (गुप्त भूख) को रोकने में मदद मिलती है।
- इस प्लेट में खाद्य पदार्थों की प्रदर्शित मात्रा सभी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन्स और मिनरल्स यानी खनिज), जैवक्रियाशील योगिकों, कार्यात्मक खाद्यों, एंटीऑक्सीडेडेंट्स, आदि के पर्याप्त मात्रा में अंतर्ग्रहण को सुनिश्चित करती है।
- हम विटामिन अथवा मिनरल (माइक्रो न्यूट्रिएंट्स) का संपूरण यानी सप्लीमेंट्स भले ही क्यों न लें परंतु पर्याप्त मात्रा में वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाएंगे जो इस आदर्श थाली से मिल सकते हैं।
- सप्लीमेंट्स के रूप में कुछ पोषक तत्वों का नियमित सेवन करने से अन्य पोषक तत्वों का अवशोषण बाधित हो सकता है।
- विटामिन और खनिज के सप्लीमेंट्स/ टैबलेट्स/कैप्सूल्स/ खाद्यों के पुष्टीकरण यानी फोर्टीफिकेशन की तुलना में आहार से प्राप्त माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का अवशोषण बेहतर और शारीरिक क्रिया में उनकी उपलब्धता अधिक होती है।

इस आदर्श थाली के अनुरूप में पर्याप्त मात्रा में आहार के नियमित सेवन से:

- प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी बेहतर होती है और संक्रमणों के प्रति प्रतिरोधशक्ति विकसित होती है।
- आंत में अच्छे माइक्रोबिएल फ्लोरा यानी लाभकारी जीवाणुओं (बैक्टीरिया) की उपस्थिति बनी रहती है।
- मधुमेह यानी डायबिटीज, हृदय वाहिकीय (कार्डियोवैस्कुलर) रोगों - जैसे कि हृदय आघात (हार्ट अटैक), दौरा पड़ने (स्ट्रोक) और कई अन्य रोगों से बचाव होता है।
- उपयुक्त क्षारीयता यानी अल्कलिनिटी बनी रहती है, जिसके कारण इन्फ्लेमेशन यानी शोथ में कमी आती है और गुर्दे (किडनी) में पथरी बनने का खतरा कम होता है।
- इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध से बचाव होता है और उपयुक्त इंसुलिन सुग्राह्यता (इन्सुलिन सेंसिटिविटी) एवं ग्लाइसीमिक इंडेक्स की स्थिति बनी रहती है।
- उपयुक्त मात्रा में फाइबर यानी रेशे का अंतर्ग्रहण सुनिश्चित होता है, और उसके कारण कब्ज यानी कॉन्स्टिपेशन की शिकायत नहीं होती।
- एक निर्विषीकरण अर्थात डीटॉक्सीफाइंग आहार के रूप में कार्य करते हुए भारी धातुओं एवं पेस्टीसाइड्स जैसे टॉक्सिंस और पर्यावरणी प्रदूषण के प्रतिकूल प्रभावों से बचाव करता है।

खाद्य वर्ग (फूड ग्रुप्स)	सेवन किए जाने वाले खाद्य पदार्थ की मात्रा (ग्राम)/ प्रतिदिन	दैनिक कुल ऊर्जा का प्रतिशत	कुल ऊर्जा (किलोकैलोरी/ प्रतिदिन)	कुल प्रोटीन (ग्राम /प्रतिदिन)	कुल वसा (ग्राम /प्रतिदिन)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्राम/प्रतिदिन)
अनाज (न्यूट्रीसीरियल्स सहित)	250	42	~843	~25	~5	~172
दालें *	85	14	~274	~20	~3	~42
दूध/दही (मिलीलीटर)	300	11	~216	~10	~13	~16
सब्जियां ⁺ , हरी पत्तेदार सब्जियां (जीएलवी)	400	9	~174	~10	~2	~28
फल [#]	100	3	~56	~1	~1	~11
गिरीदार फल एवं बीज	35	9	~181	~6	~15	~6
वसा और तेल ^{\$}	27	12	~243	-	~27	-
योग	~1200	-	~2000	15%E	30 %E	-

* आहार में दालों के स्थान पर अंडा/मछली/गोस्त को शामिल किया जा सकता है।

+ निर्धारित मात्रा में सब्जियों (आलू को छोड़कर) का सेवन पकी हुई अथवा सलाद के रूप में किया जा सकता है।

ताजे फलों को वरीयता दें (जूस से बचें)।

\$ विभिन्न प्रकार के पादपपोषक तत्वों (फाइटोन्यूट्रिएंट्स), विटामिंस, खनिजों और जैवक्रियाशील (बायोएक्टिव) यौगिकों को प्राप्त करने के लिए तरह तरह के खाद्य तेलों, सब्जियों, फलों, गिरीदार फलों (नट्स) का प्रयोग करें।

- 'मेरी आज की थाली' ~2000 किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्यों की मात्रा प्रदर्शित करती है।
- जो लोग अपना शरीर भाग घटाना चाहते हो उन्हें अपने आहार में अनाज की मात्रा कम करनी चाहिए।
- यह आहार योजना किसी विशिष्ट चिकित्सीय अवस्था के लिए नहीं है।

ध्यान दें : सभी कच्ची सब्जियों एवं फलों को काटने अथवा छीलने से पहले अच्छी तरह धो लेना



शताब्दी वर्ष CENTENARY YEAR

1918-2018

Empowering the Nation through Nutrition



© आई सी एम आर - राष्ट्रीय पोषण संस्थान