

# जीवन के लिए स्वास्थ्य



fraserhealth

Better health. Best in health care.

सेहत कार्यक्रम दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य संस्थान फ्रेजर  
हेल्थ द्वारा प्रदान की गई जानकारी

[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)

### अस्वीकरण:

यह पुस्तिका स्वस्थ व्यक्तियों के लिए है जिनका एलर्जी या बीमारियों के कारण कोई आहार प्रतिबंध नहीं है। इस पुस्तिका में सामग्री पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। यदि आपके पास पोषण के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो हेल्थलिनिक में आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए 811 पर कॉल करें। फ्रेज़र हेल्थ अथॉरिटी में दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य संस्थान में सेहत कार्यक्रम से पूर्व सहमति के बिना सेहत बुकलेट को परिवर्तित, संपादित या संशोधित नहीं किया जा सकता है।

## क्या तुम्हें पता था?

अनुसंधान से पता चला है कि दक्षिण एशियाई लोग अन्य नैतिक समूहों की तुलना में दस साल पहले हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह विकसित होने की संभावना 2 से 3 गुना अधिक हैं।



फ्रेज़र हेल्थ में 5 में से 2 दक्षिण एशियाई लोगों में दो या अधिक जोखिम कारक हैं जो पुरानी बीमारियों का कारण बन सकते हैं।



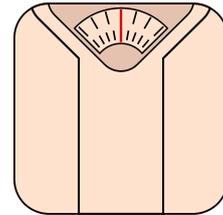
दक्षिण एशियाई लोगों में से 6% को मधुमेह है (3 गुना अधिक)



7% अगर दक्षिण एशियाई लोगों को दिल की बीमारी है (2 गुना अधिक)



सभी दक्षिण एशियाई लोगों के 12% और दक्षिण एशियाई वरिष्ठ नागरिकों के लगभग 50% लोगों को कई पुरानी बीमारियां हैं



दक्षिण एशियाई के लगभग 60% लोगों का बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 25 से ऊपर (अधिक वजन और मेटापा) है

# आप कितनी चीनी खा रहे हैं?

**प्राकृतिक चीनी:** चीनी जो पूरे असंसाधित खाद्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से होती है। फल, सब्जियां, दूध और कुछ अनाज जैसे खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक चीनी होती है और यह स्वस्थ होते हैं।

**अतिरिक्त चीनी:** चीनी जो प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और पेय में जोड़ा जाता है जबकि वे बनाया जा रहा है। यह सोडा, स्वाद वाले दही, अनाज, मिठाई और खेल पेय जैसे खाद्य पदार्थों और पेय में पाया जाता है और अस्वस्थ होता है। आप रोजाना खाने वाली चीनी की मात्रा को सीमित करें।

**छिपी हुई चीनी:** चीनी जो कि केचप, बार्बेक्यू सॉस, पास्ता सॉस, स्वाद वाले दलिया और डिब्बाबंद फलों को चाशनी में डाला जाता है। आप रोजाना खाने वाली चीनी की मात्रा को सीमित करें।

## 6 आम मीठा पेय



आम का मिल्कशेक  
= **12** चीनी के चम्मच



सोडा पॉप (1 कैन )  
= **10** चीनी के चम्मच



खेल पेय  
= **10** चीनी के चम्मच



मध्यम फ्रेंच वेनिला  
= **10** चीनी के चम्मच



स्टोर से खरीदा संतरे का जूस (1 कप )  
= **6** चीनी के चम्मच



छोटी सलिछी  
= **6** चीनी के चम्मच

## 6 आम चीनी युक्त खाद्य पदार्थ



बड़ा मफिन  
= **10** चीनी के चम्मच



आइस्क्रीम का कटोरा  
= **7** चीनी के चम्मच



जलेबी  
= **6** चीनी के चम्मच



गुलाब जामुन  
= **5** चीनी के चम्मच



लड्डू  
= **4** चीनी के चम्मच



मीठे सीरियल का कटोरा  
= **4** चीनी के चम्मच

# आपके खाने में कितनी चीनी है?

अतिरिक्त चीनी के साथ बहुत अधिक भोजन खाने और अस्वास्थ्यकर जीवनशैली होने के कारण वजन बढ़ सकता है। अधिक वजन बढ़ने से मधुमेह और हृदय रोग जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

इस साधारण गणना का उपयोग यह पता लगाने के लिए करें कि आप कितने चम्मच चीनी खा रहे हैं:

$$\frac{\text{ग्रामों की संख्या (g)}}{4} = \text{सर्विंग प्रति चम्मच (tsp) की संख्या}$$

## उदाहरण:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 soda can (355 mL)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 140	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Sodium</b> 0mg	
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
<b>Sugars</b> 40g	
<b>Protein</b> 0g	0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

$$\frac{40 \text{ g}}{4} = 10 \text{ चीनी के चम्मच सोडा कैन में!}$$


## Teaspoon sample sheet

8 g = 2 tsp	32 g = 8 tsp
12 g = 3 tsp	36 g = 9 tsp
16 g = 4 tsp	40 g = 10 tsp
20 g = 5 tsp	44 g = 11 tsp
24 g = 6 tsp	48 g = 12 tsp
28 g = 7 tsp	52 g = 13 tsp

# क्या आप जानते हैं?

दुकान से खरीदी दाल अक्सर संतृप्त वसा से बने होते हैं और सीमित होना चाहिए। समोसे और पकोड़े जैसे भोजन भी अस्वास्थ्यकर वसा के साथ बनाए जाते हैं और ये तले हुए भी होते हैं।



पालक पनीर  
सर्विंग: 3/4 कप  
वसा: ≈ 7 चम्मच



शाही पनीर  
सर्विंग: 3/4 कप  
वसा: ≈ 5 चम्मच



मलाई कोफ़ता  
सर्विंग: 3/4 कप  
वसा: ≈ 5 चम्मच



दाल मखनी  
सर्विंग: 1 कप  
वसा: ≈ 4 चम्मच



पनीर पकोड़ा  
सर्विंग: 4 पकोड़े  
वसा: ≈ 4 चम्मच



आलू का समोसा  
सर्विंग: 1 समोसा  
वसा: ≈ 2.6 चम्मच



आलू टिक्की  
सर्विंग: 1 टुकड़ा  
वसा: ≈ 2.5 चम्मच



वेजिटेबल पकोड़े  
सर्विंग: 3 पकोड़े  
वसा: ≈ 1 चम्मच

## अक्सर चुनें



- ✓ मसाला चना सलाद
- ✓ सख्त टोफू
- ✓ कम वसा वाला दूध (1% or 2%)
- ✓ पके हुए पकोड़ा
- ✓ पॉपकॉर्न

## रोकना



- ✗ पापड़ी चाट
- ✗ पनीर
- ✗ पूर्ण वसा दूध (3.25%)
- ✗ तला हुआ पकोड़ा
- ✗ चिप्स

# मुझे किस वसा का उपयोग करना चाहिए?

वसा स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है लेकिन याद रखें कि सभी वसा समान नहीं होते हैं।

वसा का उपयोग करें जो आपके दिल को स्वस्थ रखने के लिए असंतृप्त वसा में उच्च हैं।

## अक्सर चुनें



- ✓ सरसों का तेल
- ✓ कनोला तेल
- ✓ अलसी का तेल

- ✓ अंगूर के बीज का तेल
- ✓ रुचिरा तेल
- ✓ जैतून का तेल

उन वसाओं से बचें या सीमित करें जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए संतृप्त वसा और ट्रांस वसा में उच्च हैं।

## रोकना



- ✗ नारियल का तेल
- ✗ हार्ड मार्जरीन
- ✗ मक्खन

- ✗ फटा हुआ मक्खन
- ✗ घी
- ✗ ताड़ का तेल

## घर पर कम वसा वाले खाना पकाने के लिए टिप्स

मक्खन के बजाय, अदरक, लहसुन, नींबू और नींबू का रस, सिरका, मसाले, और ताजा सीताफल और अजमोद जैसी जड़ी-बूटियों का उपयोग करके भोजन को स्वाद दें।

उच्च वसा वाले जैसे मक्खन, दूध और क्रीम से बने खाने जैसे मक्खन चिकन, शाही पनीर, दाल मखनी, को कम करें।

## नारियल तेल के बारे में क्या?



यह कहने के लिए पर्याप्त शोध नहीं है कि नारियल के तेल के स्वास्थ्य लाभ हैं, जैसे कि मधुमेह, पाचन और वजन घटाने में मदद करना। नारियल का तेल कम बार और विशेष अवसरों या बेकिंग के लिए उपयोग करें।

# संतुलित भोजन:

एक स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने के लिए संतुलित भोजन करना सबसे आसान तरीका है।

खूब सारी  
सब्जियां और  
फल खाएं

प्रोटीनयुक्त  
भोजन खाएं

पानी को  
अपनी पसंद  
का पेय बनाएं

साबुत अनाज  
वाले खाद्य  
पदार्थ चुनें

© All Rights Reserved.

Canada's Food Guide: Snapshot Health Canada.

Adapted, and reproduced with permission from the Minister of Health, 2019.

# संतुलित भोजन के उदाहरण

उदाहरण 1



दाल (चना, राजमा)  
चावल  
हम्मस और सब्जियां  
(ककड़ी, मिर्च, गाजर)  
प्रेटज़ेल

उदाहरण 2



मिस्सी रोटी या पालक  
का पराठा  
गाजर  
दाल (मूंग, मसूर)  
दही

उदाहरण 3



हम्मस सबजी रैप  
(पालक, मिर्च, पनीर, पूरी  
गेहूं टॉर्टिला)  
संतरे  
दही

उदाहरण 4



सब्जियों के साथ घर का बना छोटा  
पिज्जा (मिर्च, प्याज, पालक,  
मशरूम)  
ग्रीक दही और जामुन (स्ट्रॉबेरी और  
ब्लूबेरी)  
भुना मसाला छोले

## क्या आपका भोजन संतुलित है?

पता लगाने के लिए बक्से को चिह्नित करें

- फल / सब्जियां
- प्रोटीन
- साबुत अनाज उत्पाद
- पानी

# संतुलित भोजन

संतुलित आहार खाने से यह सुनिश्चित हो जाएगा कि आपको स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सभी विटामिन और खनिज मिल रहे हैं।

## उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ

फाइबर पादप खाद्य पदार्थों का एक हिस्सा है जिसे हमारा शरीर पूरी तरह से पचाता और अवशोषित नहीं करता है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाने से आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करने और कब्ज को रोकने में मदद मिलेगी।

- सेब
- संतरा
- नाशपाती
- रास्पबेरी
- हरी सेम
- शकरकंद
- ब्रोकोली
- ब्रसल स्प्राउट
- शलजम
- कद्दू
- गाजर
- सन का बीज
- पकी हुई फलियां
- दाल
- चने
- पूरी गेहूं की रोटी
- पूरे अनाज रोटी
- दलिया

## उच्च लौह खाद्य पदार्थ

आयरन शरीर के माध्यम से रक्त प्रवाह में मदद करता है और बच्चों में स्वस्थ विकास और सीखने के लिए महत्वपूर्ण है।

- अंडा
- टोफू
- मांस
- मछली
- दृढ़ नाश्ता अनाज
- दाने और बीज
- सूखे फल (किशमिश, खुबानी)
- फलियां
- मुर्गी पालन
- दाल
- चने
- हरे पत्ते वाली सब्जियां

## उच्च प्रोटीन खाद्य पदार्थ

प्रोटीन शरीर में ऊतकों का निर्माण और मरम्मत करने में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छा है।

- सोयाबीन
- सोया जमीन मांस और बर्गर
- टोफू
- हरी मटर
- फलियां
- दाल
- दाने और बीज
- नट
- क्विनोआ
- मांस
- मछली
- मुर्गी पालन

# अपने खनिजों को जानें

स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

## कैल्शियम

- दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाता है
- तंत्रिका कार्य में मदद करता है



चीज़



दही



छोले



बादाम



पनीर



दूध

## आयरन

- रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है
- विकास और सेल गतिविधि में मदद करता है



अंडे



सूरजमुखी के बीज



मुर्गे का माँस



शतावरी



काजू



दाल और सूखे सेम

## मैग्निशियम

- रक्त शर्करा और रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है
- हड्डी और दांत बनाने में मदद करता है



रापीनी



पालक



ब्राउन राइस



दलिया



कद्दू के बीज



भिंडी

## पोटैशियम

- आपके रक्त और ऊतक में द्रव संतुलन को बढ़ाता है
- तंत्रिका समारोह में मदद करता है
- हड्डियों को मजबूत रखता है



केल



एवोकैडो



टमाटर



केला



कैंटालूप



शकरकंदी

## जस्ता

- एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली रखता है
- चोटों को ठीक करता है



चिया बीज



मछली



पूरी गेहूं की रोटी



क्विनोआ



मूंगफली



चोकर अनाज

# सेहत क्विनोआ सलाद

## सलाद के लिए:

- 1 कप बिना पकाए हुए क्विनोआ
- 2 कप पानी
- 1 कैन (15 औंस) छोले को सूखा और फेंटा हुआ या 1 1/2 कप पका हुआ छोले
- 1 मध्यम खीरा
- 1 मध्यम लाल बेल मिर्च
- 1 छोटा लाल प्याज कटा हुआ
- 1 कप कटा हुआ ताज़ा धनिया
- काली मिर्च स्वाद के लिए
- 1/4 कप कटा हुआ फेटा चीज़

## ड्रेसिंग के लिए:

- 1/4 कप जैतून का तेल
- 1/4 कप नींबू का रस (2 से 3 नींबू से)
- 1 बड़ा चम्मच सेब साइडर सिरका
- 2 लौंग लहसुन, कीमा बनाया हुआ

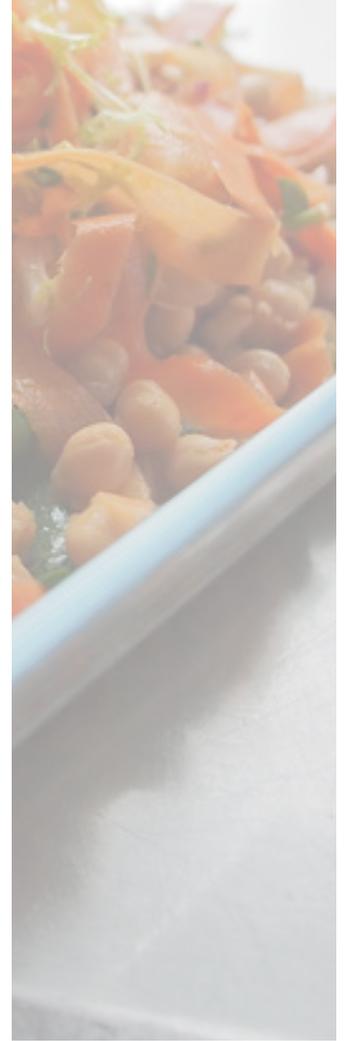
## दिशा-निर्देश

क्विनोआ पकाने के लिए निर्देश: एक मध्यम सॉस पैन में रिनसिड क्विनोआ और पानी मिलाएं। मिश्रण को मध्यम-उच्च गर्मी पर लाओ, फिर उबाल को कम करें। लगभग 15 मिनट या जब तक पानी चला गया है तब तक पकाएं। गर्मी से निकालें, पैन को कवर करें, और क्विनोआ को 5 मिनट के लिए आराम करने दें, इसे फुलाने का समय दें।

एक बड़े सर्विंग बाउल में, छोले, ककड़ी, बेल मिर्च, प्याज और सीताफल मिलाएं और एक तरफ रख दें।

एक छोटे कटोरे में, एक साथ जैतून का तेल, नींबू का रस, सेब साइडर सिरका और लहसुन को मिलाएं।

एक बार क्विनोआ ठंडा हो जाने के बाद, इसे सर्विंग बाउल में डालें, और ऊपर से ड्रेसिंग डाल दें। काली मिर्च के साथ सीजन, स्वाद के लिए। सर्वोत्तम स्वाद के लिए, सलाद को परोसने से पहले 5 से 10 मिनट तक आराम दें। अच्छी तरह से मिश्रण सुनिश्चित करें। फेटा चीज़ के साथ शीर्ष।



# सेहत परांठे

## आटा के लिए:

1.5 कप पूरे गेहूं का आटा  
आटा गूंथने के लिए पानी

## भरने के लिए:

1 ¼ कप ब्रोकोली  
कसा हुआ ¾ कप फूलगोभी  
कसा हुआ ½ चम्मच अमचूर (सूखा आम) पाउडर  
1 चम्मच धनिया पाउडर  
½ चम्मच मिर्च पाउडर  
½ चम्मच अजवायन या कैरम बीज  
1 छोटा प्याज  
काटा हुआ 1 हरी मिर्च  
2 बड़े चम्मच मेथी के पत्ते  
½ चम्मच अदरक  
कद्दूकस किया हुआ 1 लहसुन लौंग  
1 चम्मच तेल जैसे कि एवोकैडो या कैनोला ऑयल



## दिशा-निर्देश

एक कटोरे में आटा डालें और धीरे-धीरे एक नरम आटा में आटा गूंथने के लिए पानी डालें। यह संभावना है कि आपको पानी की पूरी मात्रा की आवश्यकता नहीं होगी। आटा को समान आकार की गेंदों में विभाजित करें। एक साफ सतह को हल्के से गूंथ लें और प्रत्येक गेंद को एक सर्कल में रोल करें जो लगभग 3 इंच है। केंद्र के आटे में लगभग ½ बड़े चम्मच मसाला कीमा रखें और किनारों को मोड़कर पूरी तरह से ढक दें। धीरे से सील करने के लिए दबाएँ। आटा को लगभग 6 इंच के घेरे में रोल करें। सभी आटा गेंदों के लिए दोहराएं। परांठे को गरम किए हुए गरम तवे पर रखें। एक बार जब वह फुफकारने लगे, तो दूसरी तरफ पलटें। तेल की एक छोटी राशि रखें और दोनों ओर से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।

## अतिरिक्त भरने के विकल्प:

एवोकैडो, दाल, टोफू, छोले, पालक, केल, डिकोट, कटा हुआ गाजर या बीट्स। बची हुए सब्जी को भी मिला सकते हैं

# सेहत समूदी

सर्व: 1

## फ्रुइटी दलिया

- 1 कप दूध
- ½ कप जमे हुए मिश्रित जामुन
- 2 बड़े चम्मच जौ का आटा

**दिशा-निर्देश:** एक ब्लेंडर में, सभी अवयवों को मिलाएं और चिकनी होने तक मिश्रण करें।

## बेरी सनराइज

- 1 कप दूध
- 1 मध्यम केला
- ½ कप ताजा या जमे हुए स्ट्रॉबेरी

**दिशा-निर्देश:** एक ब्लेंडर में, सभी अवयवों को मिलाएं और चिकनी होने तक मिश्रण करें।

## मूंगफली बनानाज़्ज़ा

- 1 कप दूध
- ½ जमे हुए केले
- 1 बड़े चम्मच प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन

**दिशा-निर्देश:** एक ब्लेंडर में, सभी अवयवों को मिलाएं और चिकनी होने तक मिश्रण करें।

## मीठा/ स्वीट ग्रीन्स

- 1 कप दूध
- ½ कप जमे हुए रसभरी
- ½ कप पालक या केल

**दिशा-निर्देश:** एक ब्लेंडर में, सभी अवयवों को मिलाएं और चिकनी होने तक मिश्रण करें।

## सेहत दलिया

सर्व: 1

### भरने के लिए

- ¼ कप दलिया
- ¼ कप पानी
- ½ सेब, काटा हुआ (या पसंद का फल)
- ½ चम्मच दालचीनी
- ½ कप दूध या उनस्वीटेनेड सोया बेवरीज

### फन टॉपिंग

- नट / बीज:** बादाम, चिया बीज, अखरोट, कद्दू के बीज या पिस्ता
- फल:** सेब, केला, ब्लूबेरी, सूखे मेवे या स्ट्रॉबेरी
- अन्य:** डार्क चॉकलेट, दालचीनी, या नारियल

### दिशा-निर्देश

।मध्यम गर्मी के ऊपर एक नॉन-स्टिक पॉट में, दलिया, पानी और दूध मिलाएं। कटा हुआ सेब में जोड़ें और अक्सर हलचल करें। लगभग 10-15 मिनट तक पकाएं, या जब तक कि लगभग सारा तरल न निकल जाए और डलिया मलाईदार न हो जाए। अपनी पसंद की टॉपिंग के साथ सर्व करें।

## केला ब्रेड



### भरने के लिए

- 1 ¾ कप पूरे गेहूं का आटा
- ¼ कप वनस्पति तेल जैसे जैतून का तेल
- ½ कप शहद
- 2 अंडे
- 2 बड़े पके केले, छिलके और मसले हुए
- ¼ कप दूध
- 1 चम्मच भर बेकिंग सोडा
- ½ चम्मच नमक
- ½ चम्मच दालचीनी
- ½ कटा हुआ अखरोट (वैकल्पिक)

### दिशा-निर्देश

ओवन को 325 ° F पर प्रीहीट करें और 9 x 5-इंच की लोफ पैन को चिकना करें। एक बड़े कटोरे में, तेल और शहद को एक साथ मिलाएं। अंडे में जोड़ें और अच्छी तरह से मिलाएं। मसले हुए केले और दूध में मिलाएं। बेकिंग सोडा, वेनिला, नमक और दालचीनी में मिलाएं। धीरे-धीरे आटे में मिलाएं और मिलाएं। यदि वांछित है, तो संयुक्त तक अखरोट में जोड़ें। मिश्रण को लोफ पैन में डालें। 60 मिनट के लिए सेंकना या जब तक कि केंद्र में एक दंतखोदनी सम्मिलित नहीं हो जाती।

## परफैट



सर्व: 1

### भरने के लिए

- ¾ कप सादा ग्रीक दही
- ¼ कप ग्रेनोला या साबुत अनाज (व्होले ग्रेन) सीरियल्स
- ¼ कप ताजा या जमे हुए मिश्रित जामुन

### दिशा-निर्देश

परफैट को इकट्ठा करने के लिए, जामुन के साथ दही को परत करें और ग्रेनोला या साबुत अनाज के साथ शीर्ष करें।

## ट्रेल मिश्रण

सर्विंग आकार = 1 बड़ा चम्मच

### भरने के लिए

- 1/2 कप बादाम
- 1/2 कप अखरोट
- 1/4 कप कच्चे कद्दू के बीज
- 1/4 कप किशमिश

### दिशा-निर्देश

एक कटोरे में सभी अवयवों को मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं। 2 सप्ताह तक एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

## ट्रेल मिश्रण

सर्विंग आकार = 1 बड़ा चम्मच

### भरने के लिए

- 1/2 कप कच्चे कद्दू के बीज
- 1/2 कप कच्चे सूरजमुखी के बीज
- 1/2 कप किशमिश
- 60 प्रेट्ज़ेल स्टिक

### दिशा-निर्देश

एक कटोरे में सभी अवयवों को मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं। 2 सप्ताह तक एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।



## प्रोटीन पिन्नी

लगभग 24 पिन्नी बनाता है

### भरने के लिए

- 1 कप दलिया
- 2/3 कप बिना नारियल के गुच्छे
- 1/2 कप मूंगफली का मक्खन
- 1/4 कप जर्मी अलसी
- 1/4 कप जर्मी अलसी
- 1/3 कप शहद
- 1 बड़ा चम्मच चिया सीड्स
- 1 चम्मच वेनिला अर्क

### दिशा-निर्देश

सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं और फ्रिज में 1/2 घंटे के लिए सेट होने दें। छोटी गेंदों में रोल करें (लगभग 1-इंच आकार)। फ्रिज में एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें

## सेहत पिज्जा

सर्व: 1

### भरने के लिए

1 साबुत गेहूं का पेठा या पूरी गेहूं की नान

1 ½ बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस

1 चम्मच इतालवी जड़ी बूटी का मिश्रण

½ कप मोज़ेरेला या संगमरमर पनीर, कटा हुआ

### कम से कम चुनें 2 टॉपिंग:

मशरूम, कटा हुआ

टमाटर, कटा हुआ

पालक, कटा हुआ

हरी मिर्च, कटी हुई

कटा प्याज

अनानास, कटा हुआ

### दिशा-निर्देश

ओवन को 350 ° F पर प्रीहीट करें। बेकिंग शीट पर पूरे गेहूं का पेठा या पूरी गेहूं की नान रखें। ऊपर से टोमैटो सॉस फैलाएं। इतालवी जड़ी बूटी मिश्रण के साथ छिड़के। पिज्जा टॉपिंग और पनीर की अपनी पसंद के साथ शीर्ष। 10-12 मिनट या पनीर पिघलने तक बेक करें। का आनंद लें!



## सेहत चाट

### भरने के लिए

1 छोटी हरी मिर्च, कीमा

1½ कप कटे हुए टमाटर

1 कप कटा हुआ ककड़ी

1 कटा हुआ बेल मिर्च (कोई भी रंग)

1 कप पुदीने की पत्तियां, बारीक कटी हुई

½ कप सूखा और डिब्बाबंद चने

½ कप कीमा बनाया हुआ प्याज

2 चम्मच ताजा निचोड़ा हुआ नींबू का रस

¼ चम्मच नमक और काली मिर्च

### दिशा-निर्देश

एक बड़े कटोरे में सभी सामग्रियों को मिलाएं और आनंद लें!

### मज़ा टिप

चाट मसाला का एक चुटकी और नींबू का रस और दही का छींटा

## भुना हुआ मसाला छोले

### भरने के लिए

- 1 कैन (540 mL) नो-सॉल्ट-मिलाया हुआ छोला, सूखा और रिस किया हुआ
- 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल
- ½ चम्मच पैंपरिका
- ½ चम्मच लहसुन पाउडर
- 1 चम्मच गरम मसाला



### दिशा-निर्देश

ओवन को 350 ° F पर प्रीहीट करें। छोले, जैतून का तेल, लहसुन पाउडर, पपरिका और गरम मसाला मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। एक नॉनस्टिक बेकिंग शीट पर समान रूप से छोले फैलाएं और लगभग 45 मिनट तक या छोले कुरकुरा होने तक बेक करें। कभी-कभार छोले भूनें।



## गजर हलवा लड्डू

### भरने के लिए

- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- ½ चम्मच ग्राउंड इलायची
- 2 कप कसा हुआ गाजर
- ½ चम्मच कसा हुआ अदरक
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 4 बड़े चम्मच नारियल (रोलिंग के लिए अतिरिक्त)
- 2 बड़े चम्मच बादाम, कसा हुआ
- ¼ कप स्किम मिल्क पाउडर

### दिशा-निर्देश

एक नॉन स्टिक बर्तन में मक्खन डालें और पिघलाएँ। इलायची डालें और सुगंधित होने तक पकाएं। गाजर डालें और नरम होने तक पकाएं। अदरक, चीनी, नारियल, और कसा हुआ बादाम जोड़ें। 3-5 मिनट के लिए खाना बनाना जारी रखें। पॉट निकालें और स्किम मिल्क पाउडर जोड़ें। 12 गेंदों को फॉर्म करें और नारियल में रोल करें।

# अधिक स्नैक विचार

- ताजे फल
- कटा हुआ नाशपाती के साथ चीज़
- गेहूँ की रोटियाँ या पीता, हुमूस के साथ
- मूंगफली का मक्खन और केले के स्लाइस के साथ टोस्ट का टुकड़ा
- दूध के साथ छोटे साबुत अनाज मफिन
- 3-4 अरारोट कुकीज़
- मूंगफली का मक्खन या चीज़ के साथ 5 पूरे अनाज वाले करैकर
- डिप के साथ 1 कप सब्जियां (गाजर की छड़ें, अजवाइन की छड़ें, ककड़ी, घंटी मिर्च स्लाइस
- गहरे हरे पत्तेदार सलाद जैसे कि टमाटर, ककड़ी, मूली, और लाल प्याज के साथ पालक
- जमे हुए फल, दही और / या दूध को मिलाकर 1 कप साधारण फ्रूट स्मूदी
- साबुत अनाज सीरियल 3/4 कप और दूध
- ग्रीक दही कट्टू के बीज के साथ
- दही ताजा, जमे हुए या डिब्बाबंद फल के साथ
- पीनट बटर के साथ टॉपिंग या बिना से मीठा या नमकीन चावल केक
- 1/4 कप अनसाल्टेड नट और 1 टुकड़ा फल
- 1/2 कप खीर या कम चीनी के साथ और बादाम या अखरोट के साथ सेमीऑ
- उबला हुआ अंडा और फल का एक टुकड़ा
- दालचीनी और परमेसन पनीर के साथ छिड़का, 2 कप सादा एयर-पॉपड पॉपकॉर्न

# 5 स्वस्थ रहने के टिप्स

## 1. घर पर अधिक भोजन पकाएं और खाएं।

इस तरह आप यह नियंत्रित कर सकते हैं कि भोजन में कितनी चीनी, नमक और वसा मिलाया गया है।

## 2. पानी पिएं।

अपने फ्रिज में जूस, आइस टी, नींबू पानी और पॉप को स्वादिष्ट पानी से बदले। स्वाद के लिए, तरबूज और पुदीना, नींबू के स्लाइस या नारंगी स्लाइस और ब्लूबेरी जोड़ें।



**1**  
water  
cinnamon sticks  
apple slices



**2**  
water  
strawberry slices  
cucumber slices



## 3. हर दिन कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें।

रात के खाने के बाद परिवार के साथ घूमने जाएं, अपनी बाइक की सवारी करें या योग करें।

## 4. धूम्रपान छोड़ें और कम शराब पिएं।

यह आपके हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करेगा।

## 5. अपने तनाव का प्रबंधन करें।

कोई काम करते समय ब्रेक लें, जैसे कि प्रार्थना करना, किताब पढ़ना या संगीत सुनना।





स्वस्थ खाओ  
और आगे बढ़ें  
जीवन का आनंद लें

सेहत कार्यक्रम दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य संस्थान फ्रेजर  
हेल्थ द्वारा प्रदान की गई जानकारी

[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)



**fraserhealth**

Better health. Best in health care.