



# સ્વાસ્થ્ય માટે ખાવું

**EATING FOR HEALTH in Gujarati**

Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG દ્વારા પ્રકાશિત.

© NHS Health Scotland (હેલ્થ સ્કોટલેન્ડ) , 1998, 2002.

દ્વિતિય આવૃત્તિ 2002

પુનઃમુદ્રિત 2004

ISBN : 1-84485-141-9

# તમે શું કરી શકો

તંદુરસ્ત ખાવાનો વિષય સરળ અને ઘણો ગુંચવડભર્યો બને લાગી શકે છે.

આપણામાંથી મોટા ભાગનાં મુખ્ય સંદેશાઓ જાણે છે - વધારે ફળ અને શાકભાજી, વધારે રોટી અને દાળ, ઓછી ચરબી, મીઠું, બાંડ અને એવું જ - પરંતુ આપણે જે કાઈએછીએ તેને સુધારી શકીએ છીએ. સારું કાવું એટલે જુદી જુદી જાતનાં ભાણાંઓ. એનો અર્થ એ નથી કે તમે જે હંમેશા ખાઓ છો તે બાવાનું સંપૂર્ણ પણે બંધ કરવું. અને એવું પણ નથી કે ખાવા ઉપર વધારે ખર્ચો કરવો.

આજકાલનાં દિસોમાં આપણે આપણું ઘણું બધું ખાવાનું સુપરમાંથી ખરીદીએ છીએ. પણ, એ સાચું છે કે દરેક માટે સુપર માર્કેટ સુધી જવું સહેલું નથી. સમુક લોકો માટે આરોગ્યપ્રદ સમતોલ ખાવાનું મેળવવું પરિવહન અથવા નાણાંકીય કારણોને લીધે એક સમસ્યા પણ હોઈ શકે.



નીચેનું ચિત્ર એક સારો સમતોલ અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક બનાવવા માટે જરૂરી ખોરાકનાં પ્રકારો અને પ્રમાણો દર્શાવીને તંદુરસ્ત ખાવાનું સમજવું સરળ બનાવે છે.



ગ્રામીણ વિસ્તારો અથવા શહેરી આવાસ યોજનાઓમાં રહેતા લોકોને વિશેષ સહકારની

જરૂર હોય છે. આના કારણે ઘણી બધી

જગ્યાએ સમુદાયિક અન્ન યોજના બનાવવામાં આવી

છે. આ યોજનાઓ તંદુરસ્ત ખાવા માટે, તમારા અન્ન બજેટને આગળ વધારવા સામાન્ય સલાહ આપે છે. અમુક ખાવાનું વેચે છે અને માકલાવે છે, જ્યારે અન્ય તંદુરસ્ત ખાવાના કલાસીસ ચલાવે છે. દરેક સ્થાનિક સમુદાય શું ઈચ્છે છે તે દર્શાવે છે.

હવે, ચારે બાજુ આવી ઘણી યોજનાઓ છે અને તેમને સ્કોટીશ કાર્યકારી દ્વારા સહાય સ્કોટીશ સમુદાય ખોરાક યોજના [Scottish Community Diet Project] જે સ્કોટીશ ગ્રાહક સમિતિ પર આધારિત છે. જો તમને આવી લોકલ યોજનાઓને પહેલા કેવી રીતે શરૂ કરવી તે અંગે માહિતી જોઈતી હોય તે સ્કોટીશ ગ્રાહક સમિતિ [Scottish Consumer Council] અથવા તમારા લોકલ આરોગ્ય વૃદ્ધિ ખાતાનો સંપર્ક કરો.

## વ્યવહારમાં તદ્દુરસ્ત ખાવાનો અર્થ શું છે?

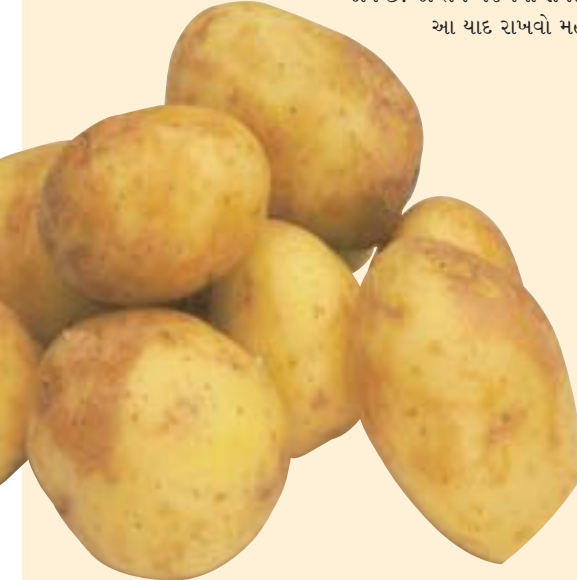
### ફળો અને શાકભાજી:

સંશોધનો કહે છે કે ફલો અને શાકભાજી હૃદય રોગ અને કેટલાંક કેન્સર ની સામે રક્ષણ આપે છે, ઉચ્ચ રક્ત ચાપને ઓછું કરવામાં અને વજન ને અંકુશમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. દિવસમાં ફળ અને શાકભાજીનો મોટા ભાગ ખાવાનો આગ્રહ રાખો. સરવાળે 'પાંચ-એક-દિવસે' ['five-a-day'] ખાવું, તમે વિચારો છો તેના કરતાં સહેલું છે. કોઈ પણ જાતનું ફળ અને શાકભાજી, જેમાં તાજું, થીજેલું, ટિનનાં (ડબ્બાવાળું) સૂ કું સામેલ હોય અને એક ગ્લાસ ફળનાં રસનો પયોગ કરો.



### બ્રેડ, અનાજનાં દાણા અને બટાકા:

આ દરેક ખાણાંમાં મુખ્ય ભાગ હોવું જોઈએ અને જેમાં બધી જ પ્રકારની બ્રેડ સાથે (આખું જાણું, સફેદ, કથ્થઈ, અનેક અનાજનાં દાણા, રોલ્સ, પિત્તા બ્રેડ, અને ચરબી વગરની બનેલી રોટલી) ચોખા, પાસ્તા, નાસ્તાનાં અનાજનાં દાણા, અને બટાકા સામેલ હોવા જોઈએ. બધા પ્રકારનાં અનાજનાં કણવાળી બ્રેડ (ચપાતી) અનાજનાં દાણા જેમાં વધારે રેસા અને આખા ભરેલા અને હવે ઓછા નમક વાળી, બ્રેડ પણ મળે ચે. આ ખોરાકો પોતે કંઈ ચરબી ચુક્ત નથી પરંતુ વારં વાર ફેલાઈને ભરાઈ જાય છે. જો તમે વજનની સમસ્યા હળવી કરવાની કોશિશ કરતા હોવ તો આ યાદ રાખવો મહત્વનું છે.





## માંસ, માછલી અને વિકલ્પો:

ચીકન, માછલી, માંસ, ઈંડા, કઠોળ, lentils, કોટલા વાળા કળ [nuts] તમને જોઈતા પોષક તત્ત્વો સમતોલ કરી આપે છે અને ખાણામાં પોત [texture] અને સુગંધ બેળવે છે. એક અઠવાડિયામાં એક વખત માછલીનો બે ભાગ ખાવાનો હેતુ રાખો. જેમાંની એક ખૂબ તૈલી (દા. ત. મેકરલ, [mackerel] સરડીન્સ [sardines], સેલમોન [salmon], હેરીંગ [herring]). માછલી તાજી, ટિન ડબ્બાવાળી અથવા થીજેલી હોવી જોઈએ.\*

## દુધ અને દુધની બનાવટો:

આ ખોરાક દરરોજ વ્યાજબી પ્રમાણમાં લો, અને શક્ય હોય ત્યાં ઓછા પ્રકારની ચરબી વાળો પસંદ કરો. હાર્ટ માર્ગરીન ને ટાલો અને ઓછી ચરબી વાળાનો ઉપયોગ કરો. અડધો પિન્ટ સ્કીમ્ડ અથા સેમી સ્કીમ્ડ દૂધ, ઓછી ચરબીવાળું દહીં અથવા ફોમેજ ફ્રેઝ [fromage frais] અથવા 30 ગ્રામ ઉપરનું ઓછી ચરબી વાળુ ચીઝ જેમ કે ચેડ્ડર [cheddar] બાળકો અને યુવાનો જેમના હાડકાં વૃદ્ધિ પામે છે અને કેલ્શિયમની જરૂર છે તેમના માટે ખરેખર સારું છે. બે વર્ષ ઉપરનાં બાળકોએ સંપૂર્ણ ચરબીથી ભરપૂર વિવિધ વસ્તુઓ લેવી જોઈએ. આ સમુહમાં માખણ અથવા મલાઈ સામેલ નથી.

## મીઠાઈઓ, નાસ્તા ચરબી અને બાંડ:

મીઠાઈઓ, નાસ્તા, અને પ્રક્રિયાપામેલ ખોરાકો, વારંવાર મોટા પ્રમાણમાં ચરબી અને બાંડનું પ્રમાણ ધરાવે છે, તે વધુ પડતું વજન અને ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ઊભી કરવામાં ભાગ ભજવી શકે છે. તેથી બિસ્કીટ્સ કેક્સ, ચોકલેટ કીસ્પ્સ અને ચીપ્સને દરરોજ ખાવાથી દૂર રહો અથવા બાવાનું ટાળો. રાંધવામાં અને ચોપડવામાં વપરાતી ચરબી કરકસરથી વાપરો.

આપણામાંથી ઘણાંને નિયમિત અથવા ચોક્કસ જમવાનો મળતો નથી હો તો અને નાસ્તા - ખોરાક-બાણું ખાય છે. જો આવી પણ પરિસ્થિતિ હોય તો પણ માર્ગદર્શન તો હજી એ જ છે. ખોરાક માર્ગદર્શન અને ખાવાની ટીપ્સ તમને કેવા પ્રકારનો બદલાવ જોઈએ તેનું માર્ગદર્શન આપવાનું કામ કરશે.

\*જો તમે ગર્ભવતી છો, સ્તનપાન કરાવતા હોવ અથવા આવતા વર્ષે ગર્ભવતી થવાનું વિચારો છો., તો તમારે શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ [swordfish], અને માર્લિન બાવાનું ટાળવું જોઈએ અને ટ્યુનાને સીમામાં કાવાનો રાખવો જોઈએ કારણકે આમાં પારાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

# આને શક્ય બનાવો

આને શક્ય બનાવોમાં તમે બે રીતે સંકળાઈ શકો છો. તમે શુ ખાઓ છો અને તે કેવી રીતે રાંધો છો એ રીતે તમે બદલાવ લાવી શકો છો, અને જેઓ વેચે ચે, પૂરો પાડે છે અને ખોરાક પીરસે છે, તેમની ઉપર પ્રભાવ પાડવામાં સારો એવો ભાગ ભજવી શકો છો. અમારી તંદુરસ્ત ખાવાની જો કે આ પહેલો નુસખો છે.

કે નુસખાની સલાહનો પાલન કરીને તમે સમતોલ કોરાક અને સ્વાસ્થ્ય સુધારા તરફ સાચી દિશામાં જશો. નીચેનાં જમણી બાજુનાં ખાનાંઓને તમારે તમારી ખાવાની રીતમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવા મદદ કરશે તે ઓળખવા માટે ઉપયોગ કરો.

## તંદુરસ્ત ખાવાના નુસખાઓ

1. દરરોજ ફલ અને શાકભાજીનાં સમૂહના ૫ ભાગ ખાઓ. (તેમાં એક ભાગ ફળ રસ હોઈ શકે).
2. બ્રેડ અને સેન્ડવીચને તમે ખાણાં ની સાથે પીરસો. ઘણી બ્રેડ ખાઓ, ઓછી નહીં, ખાણામાં ખાસ કરીને બ્રેડ વાપરો.
3. દરરોજ નાસ્તામાં મોટા વાટકો અનાજનાં દાણા ખાઓ.
4. ચોખા, પાસ્તા, અથવા બટાટા મુખ્ય ભોજનનાં ત્રીજા ભાગનો હોવું જોઈએ. ખૂબ ચોખા, પાસ્તા અને બટાટા ખાઓ.
5. એક અઠવાડિયામાં 2 જો ભાગ માછલીનો ખાવાનો આગ્રહ રાખો, તેના 1 ભાગમાં ભરપૂર તેલ હોય તેવી (દા.ત. મેકરલ, સારડીન્સ, સેલમોન, હેરીંગ. સેન્ડવીચ ઉપર આ વાપરો (તાજી અથવા ડબ્બાબંધ).



તમેરે શું ફેરફાર કરવાની જરૂર છે?

પેરકારની ચોક્કસ જરૂર છે.  
અમુક વસ્તુઓમાં પેરકારની જરૂર છે.  
લગભગ છે.

પેરકારની ચોક્કસ જરૂર છે.	અમુક વસ્તુઓમાં પેરકારની જરૂર છે.	લગભગ છે.



તમેરે શું કેરકાર કરવાની જરૂર છે?

પેકકારની ચોક્કસ જરૂર છે.  
અધુક વસ્તુઓમાં પેકકારની જરૂર છે.  
હવાવગ છે.

6. દરરોજ અડધું પિંટ દુધ (સેમી સ્કીમ્ડ અથવા સ્કીમ્ડ) અથવા ઓછી ચરબીવાળું દહીંનો ઉપયોગ કરો. ઓછી ચરબીવાળુ ચીઝ, ઓછી ચરબી વાળી અથવા ચરબી ઓછી કરેલ સ્પેરડ પસંદ કરો અને પ્રક્રિયા પામેલ માંસની બનાવટોથી દૂર રહો.
7. ટેબલ ઉપર ઉપરથી મીંદુ ના ખાવાનું અને ઓછા મીઠાવાળો ખોરાક કાઓ.
8. કેક, બિસ્કીટ્સ, આઈસ્ક્રીમ અને મીઠાઈઓ પ્રસંગોપાત લેવાનું રાખો. (જો તમારાં ઘરમાં તે હમેશા હોય તો પછી તમે ખાવાના જ!) . આ થી તમારી ચરબી અને ખાંડનાં અંદર જવાનાં પ્રમાણને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ મળશે.
9. બાળકો માટે બાંડ વાળા વદાર્થો, વિશેષ કરીને હલકાં પીણાં, અને મીઠાઈઓને જમણો વચ્ચે આપવાનું ટાળો.


તમેકેવી રીતે જાણી શકો? જો તમારાં વજન વધુ વધી ગયું હોય તો? સરળ અને ચોક્કસ રસ્તો સામાન્ય માપ પટ્ટી થી તમારી કમર માપો.

**પુરુષો માટે,** જો તમારી કમર 37 ઈંચ અથવા એનાથી વધુ છે તો તમે વજનદાર છો, તો આ આંકડા ને નીચો લઈ જવાની કોશિશ કરો. 40 ઈંચ ઉપરની કમર એટલે નબળી તબિયત અને તાત્કાલિક ઓછું કરવાની જરૂર છે.

31 **32** 33 34 **35** 36 **37** 38 39 **40** 41

**સ્ત્રીઓ માટે,** જો તમારી કમરનું માપ 32 ઈંચ અથવા તેનાથી વધુ વજનદાર હોવ, તો આ આંકડાને નીચો લઈ જવાની કોશિશ કરો. 35 ઈંચ ઉપરની કમર એટલે નબળી તબિયત અને તાત્કાલિક ઓછું કરવાની જરૂર છે.

જો તમારા વજન સમસ્યા માટે કોઈ મદદની જરૂર હોય તો જાઓ અને કૌટુંબિક ડોક્ટર ને બતાવો.

6



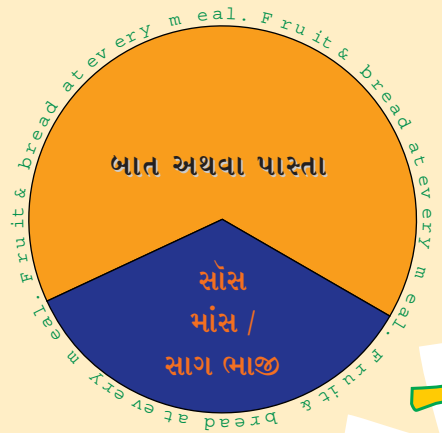
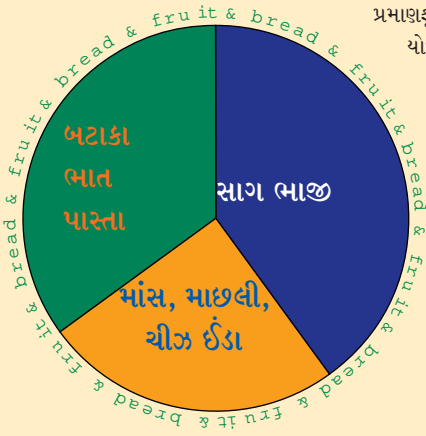


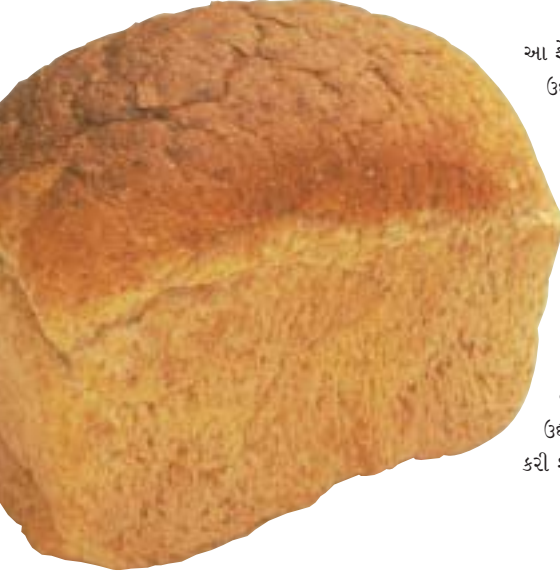
## વઢલાવવાનો સરળ રસ્તો

તમે જોસો કે થોડોક કમશ: બઢલાવને પ્રવેશ કરવો એક સારો આઈડિયા છે. આ તમને એને તમારા કુટુંબનાં સભ્યોગ ખાવાનો એક ઉપયોગી અને ખુશીનો નવો રસ્તો મળશે. તમારા હાલનાં ખોરાકનાં બજેટમાં વૈકલ્પિક કોરાકનો પણ આયોજન કરી શકો. તંદુરસ્ત ખાવાનું મતલબ એક ખરચાળ કાવાનો બિલ નથી.

## સંપૂર્ણ સમાનતાવાળું ખાણું

પ્રમાણકૃત રાત્રિ ભોજનની થાળી માટે જ્યારે તમે આરગ્યપ્રદ ખાનાં માટેની યોજના કરતાં હોવ ત્યારે આ પ્લેટ મોટ મોડલ તંદુરસ્ત ખોરાક માટેનાં સંપૂર્ણ પોષક તત્ત્વો બતાવે છે. જ્યારે તમારા ખાણાંઓનાં આઈડિયાઓ વિશે જોતા હો ત્યારે આના વિશે વિચારો. અમુક ફેરફાર માટે તમારે જનતાના સભ્ય બનવાની જરૂર ના પડે કારણ કે સરકાર બોઢાક ઉત્પાઢન કરનારાઓને તંદુરસ્ત ખાવાના માર્ગઢર્શન સાથે તેમના ઉત્પાઢનમાં ફેરફાર કરવા પ્રેરણાને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. કેટલાક ઉત્પાઢકોએ પહેલેથી જ કેટલાકઉત્પાઢનો જેમ કે રાંધેલા ઢાણા અને બ્રેડ અને ઘણું કરીને તમે જેને નોંધી નથી તેમાં મીઠાનું પ્રણાણ ઓછું કર્યું છે.





આ ફેરફારોને આગળ વધારવામાં સરકાર મદદ રૂપે ખાદ્ય ઉદ્યોગનાં આગેવાનો - ઉત્પાદકો, છુટક વેચાણ કરનારાઓ - સાથે ચર્ચા કરે છે કે આરોગ્યપ્રદ કોરાકોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તેમનાં ઉત્પાદનોમાં ઉદ્યોગ કેટલો વહેલો ફેરફાર કરી શકે, એક ગ્રાહક તરીકે તમે એ પરિવર્તન લાવી શકો ચો, આપણે વધારે સંપૂર્ણ કોરાક બ્રેડ માટે વધારે પૂછીશું અને ખરીદીશું, તો સુપરમાર્કેટ તેનો સંગ્રહ વધારશે, આપણે ઓછી ચરબીયુક્ત પાઈઝ ખરીદીશું, બદલશે. ગ્રાહક તરીકે તમે એક પરિવર્તન લાવી શકો છો, અને યાદ રાકો 'ગ્રાહક હંમેશા સાચો હોય છે'.

વધારે તેઓ શું કરી શકે અને શોધવા માટે કે કેટલી ઝડપથી ઉદ્યોગો માં તંદુરસ્ત ખાણને પ્રોત્સાહન આપવા તેમનાં ફેરફાર કરી શકે. એક ગ્રાહક તરીકે તમે શું કરી શકો એ જુદી વાત છે.

## જીવનમાં સારી શરૂઆત

મા બાપ ને તેમનાં બાળકો માટે હંમેશા સૌથી શ્રેષ્ઠ જોઈતું હોય છે અને આમાં કોઈ સંકાને સ્થાન નથી કે બાળકની શ્રેષ્ઠ શરૂઆત સ્તનાપાનઆપીને કરાય જેમ જેમ બાલક વૃદ્ધિ પામે છે. છતાં મા બાપ તેમને શ્રેષ્ઠ આપવાનું ઈચ્છે છે. તેનો અર્થ એ હોઈ શકે કે શાળા પાસે તંદુરસ્ત ખાવાની નીતિ છે કે નીહં તેની ખાતરી કરવી. તમે શાળા પોષણ કાર્યકારી ગ્રુપ માં જોડાઈ શકો અથવા બનાવી શકો (SNAG).





SNAGમાં શિક્ષકો, કેટેરીંગ સ્ટાફ, વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓને તંદુરસ્ત ખાવાનું ની પસંદગીને સરળ બનાવવા માટે સાથે કામ કરવા માટે સામેલ કરવા મા આવે છે. આપણી પાસે જેટલી વધારે તંદુરસ્ત પસંદગી હશે એટલી જ આપણાં બાળકો માટે પસંદગી વધશે. શરૂઆતથી આપણા બાળકોને તંદુરસ્ત સમતોલ આહારનો આનંદ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને આપણે તેમને તાત્કાલિક અને ભાવિ આરોગ્ય સમસ્યાઓ જેવી કે દાંતમાં સડો, વધાર પડતું વજન, હૃદય રોગ અને કેન્સરથી બચવા મદદ કરી શકીએ. એટલે તમારી સ્તાનિક શાળામાં જો [SNAG] હોય તો પૂછો.

## કામ અથવા દુસતી વખતે - ખાવું

કોઈ વિશેષ પ્રસંગે જો તમે બહાર જાવ તો, આવી તકો આવે કે તમે તમારી જાતને કંઈક વિશિષ્ટ રીતે સત્કારવા ઈચ્છો છો તે સારું છે પરંતુ ઘણાં લોકો હવે દરરોજ ‘બહાર ખાય છે’ તે સ્ટાફ કેન્ટીન, કાફે હોય તો કંઈક લે અથવા સેન્ડવીચ ફરતાં ફરતાં લે. તંદુરસ્ત વિકલ્પો શું હોઈ શકે તે જોવા માટે, તમને મદદ કરવા હેલ્થ સ્કૉટલેન્ડ સ્કૉટીશ ગ્રાહક સમિતિ સાથે કામ કરીને એક તંદુરસ્ત પસંદગી પુરસ્કાર યોજના ચાલુ કરી છે. પુરસ્કાર પ્રમાણ પત્રો માટે જુઓ અને તમારા કાર્ય સ્થાન માં રહેતાં રસોઈયાઓને આવા પુરસ્કાર માટે અરજી કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.





## ગ્રાહક એકલીસ

### તમારે વિચારવા માટે કઈક

તમારો સ્થાનિક અન્ન ભંડાર અથવા સુપર માર્કેટ કેવી રીતે માપે છે?

શું તેમની પાસે છે:

- ફળો અને થીજેલાં તાજા શાકભાજીની સારી પસંદગી છે?
- જુદી જુદી જાતની બ્રેડ ની શ્રેણી જેમાં બ્રાઉન મલ્ટી ગ્રેઈન હોલ મીલ ટાઈપની અને બ્રેડ ઉત્પાદનો છે?
- ઓછી ચરબી વાળા જેમ કે સેમી સ્કીમ્ડ દૂધ, ઓછી ચરબી વાળું દહીં, ચરબી ઓછી કરેલ ચીઝ?
- પાતળું માંસ [lean meat], ચરબી ઓછી કરેલ માંસ ઉત્પાદનો?
- ઓછું મીઠું અથવા મીઠા રહિત ઉત્પાદનો
- સ્ટોર્સ(રો) માં તંદુરસ્ત પસંદગી માટે સારી રીતે સંકેત ચિત્રો થી બતાવ્યા અને સમજાવ્યા છે, દા. ત. બ્રેડ્સ, સ્પ્રેડ્સ, રેડીમિલ્સ, સ્નેક્સ?
- તંદુરસ્તી પસંદગી તુરંત ઉપલબ્ધ છે?
- ગળ્યું અને કાંડાંનાં પીણાંના વધારાને અંકુશમાં લાવવા માટેની એક નીતિ છે?

અને બીજી જગ્યા છે:

- તમારાં કાર્ય સ્થળે એક તંદુરસ્ત કોરાક નીતિ છે?
- તમારા સ્થાનિક કોમ્યુનિટી સેન્ટર સ્વિર્મીંગપુલ કાફે માં શું એક તંદુરસ્ત ખોરાક નીતિ છે?
- તમારી સ્થાનિક શાળા માં તંદુરસ્ત કોરાક નીતિ છે?



10

## બાધ આરોગ્ય સલાહ

- 1 જમવાનું બનાવતા પહેલાં, કાચા માંસ સંભાળ્યા પછી, સંડાસ ગયા પછી, અથવા પાળતું પશુઓ સંભાળ્યા પછી સારી રીતે સાફ કરો.
- 2 બધાં જ કાચા કોરાકને રાંધેલા ખોરાકથી જુદા બનાવો અને સંગ્રહ કરો - કાચું માંસ અથવા માછલીને તમારા ફિજિનાં તળિયે મુકો.
- 3 તમારા ફીજ નો ઠંડા મા ઠંડો ભાગ 5 સેલ્સીયસ થી નીચે રાખો ફિજમાં શર્મામીટર રાખો. ઈંડા ફિજમાં મુકો.
- 4 તમારા રસોડા ને સ્વચ્છ રાકો રાંધવાના અને નહિ સાંધવાના ખોરાકને સંભાળતી વખતે તમારા વર્ક ટોપ્સ, કાપવાનું પાટિયાને વાસણોને ધુઓ.
- 5 સાધતા પહેલા થીજેલું માંસ અને પોસ્ટ્રીને સંપૂર્ણ રીતે કીફોસ્ટ કરો (ફીજ અથવા માઈકોવેવમાં જો કોઈ રાંધવાની ની સુચના આપવામાં આવી ન હોય.
- 6 પેકેટ ઉપર આપેલ, સુચનાઓ પ્રમાણે ખોરાકને સારી રીતે રાંધો જો તમે ખાવાનું ફરીથી ગરમ કરો. છો તો, અચોક્કસ ધ્યાન રાખો તે સાર રીતે ગરમ થયું છે.
- 7 ઓછું રાંધેલું માંસ વિશેષ કરીને બર્ગર, સોસેજીસ અને પોલ્ટ્રીથી રોગો થાય છે. આવી વસ્તુઓ રાંધતી વખતે વધારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ અને રસ સરસ રીતે ફરે કોઈપણ ગુલાબી ભાગ ન રહે ત્યાં સુધી ઈંડા યુક્ત કોઈપણ ઓછો રાંધેલો ખોરાક લેવો નહીં.
- 8 ગરમ ખોરાકને ગરમ અને ઠંડા ખોરાકને ઠંડો રાખો - તેમને એકે બીજાની સાથે નાખો. અતિશય ઠંડો અને થીજેલા ખોરાકને ઝડપથી ઘરે લઈ જાઓ - તેમે ફિજ અથા ફીઝરમા મુકો.
- 9 'છેલ્લી તારીખ' ['use-by'] તપાસો-ફક્ત ભલામણ કરેલ સમયગાળામાં જ ખોરાકનો ઉપયોગ કરો.
- 10 પાલતુ પશુ ખોરાક, થાળીઓ અને વર્કટોપ્સ થી દૂર રાખો.

# ફેરફાર માટે વારગીઓ

તંદુરસ્ત કોરાક માટે અમુક આઈડિયાઓ.

## નાસ્તો

તમારા નાસ્તા સાથે કંઈક પીવાનું રાખો: યા અથવા કોર્કે પાણી અથવા ફળ રસ

# 1

- કિસમિસ ઉમેરીને અનાજના દાણાનો વાટકો, અથવા તાજા કોપેલા ફળો અને દૂધ (સેમી-સ્કીમ્ડ અથવા સ્કીમ્ડ)
- ઓછી ચરબીવાળો સ્પ્રેડ નો ઉપયોગ કરીને માર્માલેડ સાથે ટેસ્ટ.

# 2

- તાજા દ્રાક્ષ ફળ અથવા ટિનમાં પેક ફળોને ફળ રસમાં ભાગ કરો.
- દૂધ સાથે અનાજનાં દાણા નો વાટકો (સેમી-સ્કીમ્ડ અથવા સ્કીમ્ડ)
- બ્રેડ સાથે મધ.

# 3

- ફળ રસ અથવા ફળનાં ટુકડાઓ
- ટોસ્ટ ઉપર શેકેલી શીંગો.

# 5

- ટોસ્ટ સાથે બાફેલા ઈંડા
- સાદું લો ફેટ અથવા ફુટ દહીં સાથે મિક્સ કાપેલાં ફળો (સફરજન, નાસપાતી, કેળું)
- જામ સાથે બ્રેડ અથવા ટેસ્ટ.

# 4

- ટોસ્ટ ઉપર તોડી ચરબી ઓછી કરેલું ચીઝ અને ટામેટા
- કેળા.

# 6

- ફળરસ અથવા ફળનો ટુકડો.
- રાખનો વાટકો.

# 11

# હલકું ભોજન

(ગરમ અથવા ઠંડા પીણાં સાથે)

# 1

- બ્રેડ સાથે વેજિટેબલ સૂપ (દાળ સાથે જેમ કે સમુર અથવા તેનાં વિકલ્પો)
- ફુટ કેક
- ફળનો ટુકડો
- સેમી સ્કીમ્ડ દૂધનો ગ્લાસ



# 2

- પાતળો પગ અથવા સારડીન અને ટામેટાં સેન્વીચ (કઠંપણ કોઈપણ જાડી કાપેલી બ્રેડ)
- ઓછું ચરબીયુક્ત ફુટ દહીં
- ફળનો ટુકડો.

# 3

- ટામેટાં, સીંગો અને મસરૂમ સોત સાથે પાસ્તાનો વાટકો
- લીલો સલાદ.

# 4

- પીત્તા બ્રેડ ટ્યૂના અને સ્વીટ કોર્ન થી ભરેલી અને સલાદ
- ગાજર અને રેડીન સલાદ
- ફળનો ટુકડો
- ફળનો ટુકડા.

# 5

- છાલ સાથે શેકેલાં બટાટા
- ચોરસ પાતળી જાંઘ અથવા સ્મોકડ માકેરેલ અને કાળમરી
- મધ અને લીંબુ ચોપડેલ લાંબા ડાખલાં સાથેની સાકભાજી અને સફરજન સલાદ
- ફળ સરોમાં ડબ્બાપેક ફળો.
- સાદી ગોળ કેક
- ગ્લાસ ભરીને દૂધ.



# 12

1

- શેકેલા બટાકા
- બે શાકભાજી  
(દા.ત. ગાજર, કોબીજ, બ્રોકોલી)
- બાર્બેક્સ સોસમાં ચીકને ટુકડા
- બ્રેડ પુડીંગ.

3

- ગ્રીલ કરેલ માછલી અને નવા બાપેલાં  
બટાટા, વટાણાને સ્વીટ કોર્ન
- કેળું અને કસ્ટર્ડ  
(સેમી સ્કીમ્ડ દૂધ થી બનેલ)

4

- સાકભાજી અને ચિકપીઝ કરી અને ભાત, ચપાતી
- ઓછી ચરબી વાળું દહીં.

## નાસ્તાઓ

જો તમને નાસ્તાઓ લેવાની જરૂર હોય તો ચરબી મીઠું અને ખાંડ પ્રચુર નાસ્તાઓને ટાળો. તેની જગ્યાએ ફલ ઓછી ચરબી વાળું દહીં બ્રેડ સ્ટીક્સ, ટોસ્ટ અનાજનાં વાટકાનો ઉપયોગ કરો. જો તમને વજનની સમસ્યા હોય તો સવાર સાંજના જમવા વચ્ચે નાસ્તો એક ખરાબ વિચાર છે, એના કરતાં પીણા-ચા, કોફી, પાણી લેવા જોઈએ. બન્ને ભાણા વચ્ચે ગળ્યાં પીણાંઓ ટાળો.

## મુખ્ય ભોજન

(ગરમ અથવા ઠંડા પીણાં સાથે)

2

- સ્પેગેટી બોલોગ્નેઝ [Spaghetti bolognaise] (સ્પેગેટીની મોટી મદદ અને માંસ સોસની નાની મદદ)
- મિક્સડ સલાદ
- કડક બ્રેડ
- ફુટ સલાદ.

5

- છીણેલા બટાકા
- બે શાકભાજી (લીલા વટાણા, કંદ, ગાજર, કંદ, ગાજર, કોરગેટસ)
- લેમ્ડ અને વેજિટેલબ સ્ટ્યુ
- શેકેલા સફરજન.

13

આ અચોપાનિયું તમને એક વયસ્ક માટે તમારા કોરાક બાબતે પ્રથમ માહિતી આપે છે.

જો તમને વિશેષ જરૂરિયાત, દાખલ તરીકે જો તમને મધુપ્રમેહ હોય, તો તમારી તમારા કોક્ટરની સલાહને અનુસરો જો કોઈ શંકા હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા ખોરાક નિષ્ણાત થી પરામર્શ લો.

બીજી માહિતી આ માટે તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય વૃદ્ધિ વિભાગ [local health promotion department]ને સંપર્ક કરો.

ટેલિફોન ડિરેક્ટરીમાં હેલ્થ બોર્ડમાં જુઓ.



**healthyliving**

[www.healthyliving.gov.uk](http://www.healthyliving.gov.uk)



[www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)