

स्वस्थ जीवन के लिए हेल्दी डाइट चार्ट (Normal Diet Chart for Healthy Life)

आज शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति होगा, जिसका रोजाना का खान-पान बिल्कुल स्वस्थ तरीके से होता हो। अनेक लोग घर से बाहर ही भोजन करना पसंद करते हैं। अधिकांश लोग फास्ट फूड आदि का बहुत अधिक सेवन करते हैं। आप सभी को पता है कि घर से बाहर बना भोजन शुद्ध तरह से नहीं बनाया जाता है, जिसका नतीजा यह होता है कि लोग बीमार पड़ने लगते हैं। ऐसे में जब भी कोई रोगी किसी डॉक्टर से सम्पर्क करता है तो डॉक्टर मरीज को सबसे पहले अपना डाइट प्लान बदलने की सलाह देते हैं।

इसलिए आज संतुलित आहार चार्ट या नार्मल डाइट प्लान प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत बन गया है।



हेल्दी डाइट चार्ट ना सिर्फ रोगी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि सभी लोगों को इससे लाभ मिलता है, क्योंकि दैनिक आहार तालिका का पालन कर आप खुद के साथ अपने परिवार को भी स्वस्थ बना सकते हैं। इसलिए आपके लिए जानना बहुत ही ज़रूरी है कि स्वस्थ आहार चार्ट क्या है। आइए जानते हैं कि संतुलित आहार (हेल्दी डाइट) क्या होता है, और स्वस्थ रहने के लिए आपका दैनिक आहार तालिका कैसा होना चाहिए।

- 1 संतुलित आहार (स्वस्थ भोजन) क्या है? (What is Normal Diet or Healthy Diet?)
- 2 स्वस्थ भोजन (संतुलित आहार) के फायदे (Benefits of Normal Diet or Healthy Diet)
 - 2.1 पुरुषों के लिए संतुलित आहार चार्ट (नार्मल डाइट चार्ट) (Normal Diet Chart or Healthy Diet Chart for Male)
 - 2.2 महिलाओं के लिए संतुलित आहार चार्ट (नार्मल डाइट चार्ट) (Normal Diet Chart or Healthy Diet Chart for Female)
 - 2.3 संतुलित आहार चार्ट (बैलेंस डाइट चार्ट) का पूरा विवरण (Normal Diet Chart or Balanced Diet Chart Details)

- 4 स्वस्थ आहार अपनाने के दौरान आपका खान-पान (Your Diet in Healthy Diet Chart)
- 5 स्वस्थ आहार अपनाने के दौरान आपकी जीवनशैली (Your Lifestyle in Healthy Diet Chart)
- 6 बैलेंस डाइट प्लान अपनाने के दौरान परहेज (Avoid These Food If You are Following Patanjali's Balanced Diet Chart)
- 7 संतुलित आहार से जुड़े सवाल-जवाब (FAQ Related Healthy Diet)

हैं, जो शरीर के विकास एवं वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं। भोजन से विभिन्न पौष्टिक तत्व मिलते हैं, जैसे- कार्बोंज, प्रोटीन, वसा, खनिज-लवण, विटामिन्स और जल आदि। पौष्टिक तत्व आपके शरीर में पोषण स्तर को बनाए रखता है ताकि आप स्वस्थ रहें। इसलिए ना केवल जीवित रहने के लिए, बल्कि स्वस्थ और सक्रिय जीवन बिताने के लिए संतुलित आहार का सेवन करना ज़रूरी होता है।

अच्छे स्वास्थ्य और मानसिक विकास के लिए संतुलित भोजन मूल आधार है। वायु और जल के बाद शरीर के लिए भोजन ही आवश्यक होता है। भोजन ग्रहण करने पर पाचक दस उस पर अपना काम करता है, और भोजन से ज़रूरी पोषक तत्व शरीर द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं। इससे ही आपका स्वास्थ्य बेहतर होता है। मनुष्य जिस तरह का भोजन ग्रहण करता है, उस पर ही मनुष्य की स्वास्थ्य स्थिति निर्भर करती है। इसलिए हर व्यक्ति को संतुलित आहार चार्ट का पालन करना ज़रूरी होता है।

स्वस्थ भोजन (संतुलित आहार) के फायदे (Benefits of Normal Diet or Healthy Diet)

भोजन से मुख्यतः आपके शरीर को ये लाभ होते हैं:-

- शरीर को ऊर्जा मिलती है।
- शारीरिक तन्त्रों का नियमण होता है।
- बीमारियों से बचाव होता है।
- शारीरिक गतिविधियों सुचारू रूप से जारी रहती हैं।

**पुरुषों के लिए संतुलित आहार
चार्ट (नामल डाइट चार्ट)
(Normal Diet Chart or
Healthy Diet Chart for
Male)**

पुळषों को संतुलित आहार के रूप में इन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए:-

- काब्सी और प्रोटीनयुक्त भोजन करें।
- सोने से लगभग एक घण्टा पहले भोजन करने की आदत डालें।
- इसके साथ ही सुबह व्यायाम एवं ठहलने की आदत डालनी चाहिए।
- सुबह उठकर एक गिलास दूध, जिसमें मलाई ना हो ले सकते हैं। इसके साथ 3-4 बादाम खाएँ।
- शाम को थोड़ी मात्रा में घ्नैकस जैसे-जूस, फल, ग्रीन टी, नट्स आदि लेने से ऊर्जा का स्तर बना रहता है।
- नाश्ते में अंकुरित अनाज, मौसमी फल या उपमा ले सकते हैं। नाश्ते में कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।
- दोपहर के भोजन में दाल, टोटी, सब्जी, चावल एवं सलाद ले सकते हैं। इसके साथ में एक कप दही या छाल भी लेना चाहिए।
- रात में कम एवं हल्का भोजन करना चाहिए। रात के भोजन में चावल ना लें। केवल टोटी, सब्जी एवं सलाद ले सकते हैं।

महिलाओं के लिए संतुलित आहार चार्ट (नार्मल डाइट चार्ट) (Normal Diet Chart or Healthy Diet Chart for Female)

- महिलाओं के लिए पोषण संबंधी आवश्यकताएँ पुरुषों से भिन्न होती है। महिलाएँ को मासिक धर्म के कारण पुरुषों की तुलना में अधिक आयरन की आवश्यकता होती है। इसलिए महिलाओं को संतुलित आहार के रूप में इन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए:-
- महिलाओं को नाश्ते में प्रोटीनयुक्त आहार लेना चाहिए।
- ब्रेड या फिर दलिया के अंकुरित अनाज का सेवन करें।
- मौसमी फलों का सेवन करें। दूध और नट्स भी नाश्ते में ले सकते हैं।
- दिन का भोजन, कार्ब्स, प्रोटीन और वसा से युक्त करें।

- दिन के भोजन में एक कटोरी ब्राउन राइस, सलाद, दाल एवं दो रोटी का सेवन करें। इसके साथ में एक कटोरी सलाद भी लें।
- शाम के समय कोई भी सब्जियों से बना सूप या ग्रीन टी लें।
- रात के भोजन में एक कटोरी वेज सूप, एक कटोरी सलाद, एक बड़ी कटोरी पपीता या एक कटोरी भरकर उबली हुई सब्जियाँ खाएँ, इसमें लहसुन और प्याज भी डालें।

