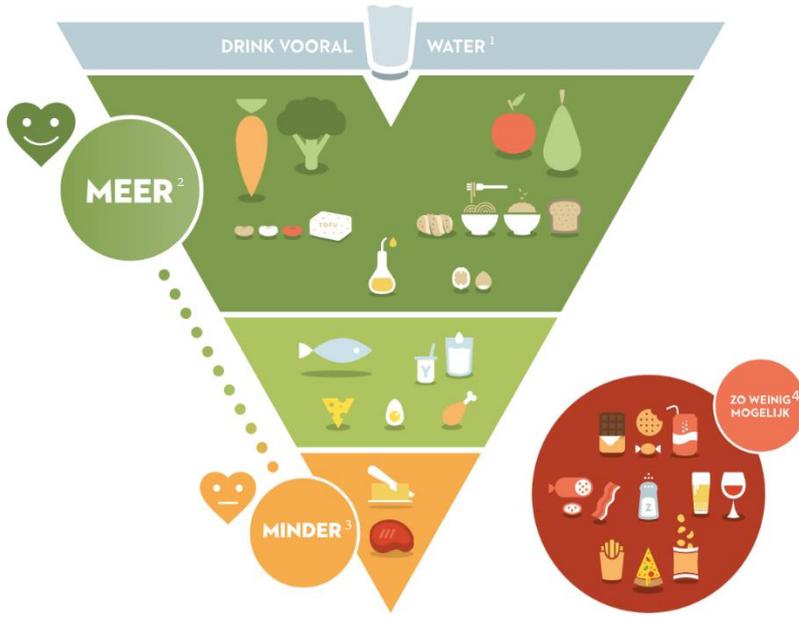


खाद्य पदार्थ पिरामिड

फ्लेमिश इंस्टीट्यूट फॉर हेल्दी लिविंग का खाद्य पदार्थ पिरामिड स्वस्थ और पर्यावरण की दृष्टि से जवाबदेह पोषण पर जानकारी प्रदान करता है। जिस तरह, आप अपना और इस पृथ्वी का खयाल रखते हैं!

खाद्य पिरामिड में खाद्य पदार्थ का स्थान उनका स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाता है। हरे ज़ोन वाले खाद्य पदार्थ स्वस्थ और पर्यावरण अनुरूप होते हैं। नारंगी ज़ोन के खाद्य पदार्थ थोड़े कम स्वस्थ होते हैं। लाल ज़ोन के खाद्य पदार्थ अस्वस्थ और थोड़े कम पर्यावरण के अनुरूप होते हैं। इन्हें जितना कम खाया जाए उतना बेहतर होता है।



चित्र: खाद्य पिरामिड (फ्लेमिश इंस्टीट्यूट फॉर हेल्दी लिविंग vzw, 2017)

1	DRINK VOORAL WATER	ज्यादातर पानी पिएं
2	MEER	अधिक
3	MINDER	कम
4	ZO WEINIG MOGELIJK	जितना संभव हो सके उतना कम

नीचे आप खाद्य पदार्थ पिरामिड के विभिन्न जोन के विवरण देख सकते हैं:



सबसे ऊपर, आप **नीले जोन** में पेय पदार्थों की जानकारी देख सकते हैं। वहाँ आपको निम्न सलाह मिलेगी:

"ज्यादातर पानी पिएं, कम से कम 1.5 ली/दिन।"

सावधानी:

- *दूध वाले पेय पदार्थ और इसके विकल्प हल्के हरे जोन में दिखते हैं। (नीचे देखें):*
- *उच्च शर्करा वाले सभी पेय पदार्थ (जैसे सॉफ्ट ड्रिंक्स) और अल्कोहल वाले पेय पदार्थ लाल क्षेत्र में आते हैं। (नीचे देखें)*



गहरे हरे जोन में सब्जियां, आलू, ब्रेड/ग्रेन उत्पाद (मुख्यतः साबुत अनाज), दालें/मांस के विकल्प, नट/बीज/गुठली और असंतृप्त फैटी एसिड से भरपूर वनस्पति तेल/फैट्स जैसे **पौधों-पर-आधारित (प्लांट बेस्ड)** खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं।

ये रहे कुछ उदाहरण। इस समूह के गैर-पसंदीदा उत्पाद इटैलिक्स में हैं।

	वेस्टर्न	मोरक्कन	तुर्की	भारतीय
फल	सेब नाशपाती	नींबू नींबू का रस	नींबू का रस	अनार के बीज नारियल (पिसा हुआ)

	<p>फल, ताजा फल, बिना एडिटिव्स के जमाए हुए फल, इनका ही रस बनाकर डिब्बाबंद किए हुए</p> <p><i>सूखे फल फलों का रस और स्मूदी</i></p>	<p><i>जमाए-सूखे बैरीज़</i></p>		<p><i>नींबू का रस नींबू का रस टूटी फ्रूटी</i></p>
<p>सब्जियां</p>	<p>फूलगोभी ब्रोकोली गाजर सब्जियां, ताजा सब्जियां, बिना एडिटिव्स के जमाए हुए</p> <p><i>मसालेदार सब्जियां जैतून सब्जी का रस</i></p>	<p>बैंगन अजमोदा लहसुन जैलेपिनों छोटे प्याज़ चाई टमाटर प्याज</p> <p><i>छिले हुए टमाटर, डिब्बाबंद टमाटर का पेस्ट (कॉन्सन्ट्रैटेड)</i></p>	<p>बैंगन हरा प्याज हरी मिर्च नुकीली काली मिर्च (मिनी) मीठी मिर्च रॉकेट सलाद टमाटर प्याज गाजर</p> <p><i>टमाटर का पेस्ट</i></p>	<p>लहसुन हरी मिर्च पान के पत्ते लाल मिर्च लाल प्याज टमाटर प्याज</p>

		हल्के मसालेवाले प्याज ज़ालूक		
दाल एवं मांस के विकल्प	टोफू टेम्पेह सीटन माइक्रोप्रोटीन (जैसे क्वॉर्न) सफेद/भूरी/काली फलियाँ सोयाबीन एडमामे मटर की दाल व्यापक सेम (ब्रेडेड) वेजी बर्गर	चना दाल (हरा)	दाल (लाल)	मूंग दाल धुली (छोटी पीली विभाजित दाल) चने का आटा (बेसन) सेव (बेसन के नूडल)
ब्रेड, साबुत अनाज और आलू	आलू साबुत अनाज ओटमील सफेद अनाज	आलू मक्के का आटा गेहूं का आटा क्रैचेल फोकसिया	आलू बुलगुर सूजी (इरमिक) कॉर्नस्टार्च गेहूं का आटा सफेद चावल लहमकुन आटा	आलू साबुत अनाज आटा मीठे आलू कॉर्नस्टार्च नान पाव गेहूं का आटा गुजिया आटा

<p>तेल और वसा</p>	<p>मूँगफली का तेल श्वेत सरसों का तेल अखरोट का तेल फैट जिससे खाना नरम बन जाए मीनाराइन <i>मेयोनेज़ (लाइट)</i> <i>ड्रेसिंग/विनेग्रेट</i></p>	<p>तलने का तेल</p>	<p>जैतून का तेल सूरजमुखी तेल</p>	<p>जैतून तेल फैट जिससे खाना तरल बन जाए सूरजमुखी तेल</p>
<p>नट्स और बीज</p>	<p>बिना नमक वाले नट्स, बीज और गुठली बिना एडीटीव के अखरोट और बीज का पेस्ट (जैसे ताहिनी) <i>नमक वाले नट्स</i></p>	<p>बादाम बादाम का आटा पाइन नट्स नट्स और बीज</p>	<p>अखरोट</p>	<p>काजू मूँगफली पिसता कद्दू के बीज</p>
<p>जड़ी-बूटियाँ और मसाले</p>	<p>तुलसी जायफल मिर्च रोजमैरी अजवायन के फूल ऋषि</p>	<p>सौंफ तीखी मिर्च अदरक (ताजा) दालचीनी लहसुन (सुखा) जीरा (पिसा हुआ)</p>	<p>मिर्ची डिल (ताजा) पुदीना (ताजा/सूखा) लाल शिमला मिर्च मिर्च</p>	<p>चाट मसाला मिर्ची पाउडर (लाल) मेथी के पत्ते (कसूरी मेथी) अदरक (ताजा) हिंग</p>

		<p>धनिया (ताजा)</p> <p>हल्दी</p> <p>पुदीना (ताजा)</p> <p>लाल शिमला मिर्च</p> <p>अजमोद (ताजा)</p> <p>केसर</p> <p>काली मिर्च</p>	<p>अजमोद</p> <p>(ताजा/फलैट)</p> <p>पुल बीबर (सूखी मिर्च के टुकड़े)</p> <p>एक प्रकार का पौधा</p>	<p>इलायची पाउडर</p> <p>करी पत्ते</p> <p>जीरा पाउडर</p> <p>जीरा दाने</p> <p>धनिया (पाउडर)</p> <p>धनिया (ताजा)</p> <p>हल्दी</p> <p>कलौंजी (काला जीरा)</p> <p>पान मसाला</p> <p>पाव भाजी मसाला</p> <p>लाल मिर्च (सूखी)</p> <p>केसर</p> <p>सोंफ</p>
फलेवर		<p>बादाम का अर्क</p> <p>संतरे का फूल पानी</p> <p>वेनीला अर्क</p> <p>वाइन सिरका</p>		<p>केवड़ा जल पुदीना</p> <p>अर्क</p> <p>पैनेसेन्स</p>



हल्के हरे क्षेत्र में पशु आहार शामिल है। यहां, कम या गैर-प्रसंस्कृत मछली, दूध और दूध उत्पाद, विकल्प, पनीर, पोल्ट्री और अंडे जैसे किस्मों का चयन करना सबसे अच्छा है।

	वेस्टर्न	मोरक्कन	तुर्की	भारतीय
मछली	<p>मछली, ताजा</p> <p>मछली, स्वयं के रस में</p> <p><i>मछली, स्मोक्ड</i></p> <p><i>मछली, ब्रेडेड</i></p> <p><i>मछली, नमक, तेल या मेयोनेज़</i></p> <p><i>डाल कर</i></p>			
दूध और इसके विकल्प	<p>केफिर</p> <p>अयरन</p> <p><i>योगर्ट, चीनी/मीठे पदार्थ के साथ</i></p> <p><i>क्रीम</i></p>	<p>अर्द्ध - मलाईरहित किया दूध</p>	<p>तुर्की योगर्ट</p>	<p>अर्द्ध - मलाईरहित किया दूध</p> <p>मावा/खोया (सूखे दूध के ठोस पदार्थ)</p> <p>योगर्ट, पूर्ण, प्राकृतिक, बिना मीठा</p> <p><i>दूध का पाउडर</i></p>

	क्रीम के पौधों पर- आधारित (प्लांट बेस्ड) विकल्प			
चीज़	क्वार्क रिकोटा कॉटेज चीज़ लाइट चीज़ मोज़रेला ब्रसेल्स चीज़ बकरी नरम चीज़ पारमेसन हर्ब चीज़ मस्कारपोन	फेटा		पनीर (भारतीय कॉटेज चीज़)
अंडे		अंडा अंडे की जर्दी	अंडा	
पोल्ट्री (सफेद मांस)	मुर्गी (ब्रेस्ट, लेग) तुर्की (ब्रेस्ट) तीतर बत्तख ब्रेडेड पोल्ट्री पोल्ट्री से कीमा बनाया हुआ मांस तैयार करना			



खाद्य पदार्थ के पिरामिड के सबसे नीचे **नारंगी ज़ोन** है। इसमें वनस्पति और पशु खाद्य पदार्थ जैसे लाल मांस (जैसे भेड़ का बच्चा), मक्खन, नारियल और ताड़ का तेल और संतृप्त वसा से भरपूर फैट शामिल हैं।

	वेस्टर्न	मोरक्कन	तुर्की	भारतीय
तेल और वसा	अर्द्ध - मलाईरहित किया बटर कठोर मार्जरीन	बिना नमक का बटर	बटर (नमक वाला) डेरी बटर	घी (साफ मक्खन)
मांस	गोमांस (स्टेक, भुना हुआ गोमांस, भुना हुआ) वील (मिग्नोनेट, कटलेट, टैंडरलॉइन) कीमा बनाया हुआ मांस तैयार करना ब्रेडेड मांस	भेड़ (स्टेक, फिललेट, कटलेट) गोमांस कीमा कोफ़ता मीटबॉल	गोमांस कीमा	



खाद्य पदार्थ में अगला **लाल क्षेत्र** है। इस क्षेत्र के खाद्य पदार्थों में **बहुत अधिक कैलोरी** होती है लेकिन प्रोटीन, विटामिन और खनिज जैसे उपयोगी **पोषक तत्व कम** या **बिल्कुल नहीं** होते हैं। हम इस श्रेणी को '**शून्य कैलोरी**' कहते हैं। ये खाद्य पदार्थ अक्सर अत्यधिक प्रसंस्कृत होते हैं और इनमें बहुत अधिक चीनी, फैट और/या नमक होता है। ये रहे कुछ उदाहरण:

- सॉफ्ट ड्रिंक्स / एनर्जी ड्रिंक्स;
- अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ;
- तैयार किया मांस
- नमक, स्टॉक, मिश्रित हर्ब्स/मसाले;
- खाने के लिए तैयार भोजन;
- कैन्डी;
- क्रिस्प्स/कुरकुरा;
- कूकीज़;
- पेस्ट्री/पाई/अन्य मीठे स्नैक्स (जैसे चेबाकिया, तुर्की फल, बाकलावा...)

	वेस्टर्न	मोरक्कन	तुर्की	भारतीय
खाद्य पदार्थ	अल्कोहल	बेकिंग पाउडर	बेकिंग पाउडर	बूरा चीनी
पिरामिड के बाहर के पोषण	सॉफ्ट ड्रिंक्स	बेकिंग सोडा	आइसिंग शुगर	गुलकंद
	चॉकोलेट	सफेद कैस्टर चीनी	बुउलॉन क्यूब	चासनी में जमाया
	कैन्डी	पफ पेस्ट्री (K&K)	दानेदार चीनी	फल
	कूकीज़	ब्राउन शुगर	वेनीला शुगर	गोल गप्पा/पानी पूरी
	पाई और पेस्ट्री	चॉकोलेट (70% कोको)		धनिया चटनी
	(जैसे केक,	फिलो आटा	<i>un kurabiyesi</i>	दानेदार चीनी
	चॉकलेट मुज़)	खमीर (सूखा)	<i>रेवानी</i>	पापड़ी
	आइस क्रीम	शहद	<i>cevizli ev baklavasi</i>	आइसिंग शुगर

	विन्नोइसेरी पेस्ट्री हेज़लनट कोको स्प्रेड स्पेकुलोज़ स्प्रेड जैम फास्ट फूड (जैसे चिप्स, कबाब, पिज्जा) क्रिस्प्स तले पदार्थ साँस प्रसंस्कृत मांस (चारक्यूरी)	दानेदार चीनी आइसिंग शुगर वाइन सिरका व्हाइट चॉकलेट चिप्स बादाम के साथ मेंचा चॉकलेट और बादाम गरीबा सफेद चॉकलेट चिप्स के साथ चेबकिया		इमली की चटनी मीठी इमली की चटनी
फलेवर		हरीसा नमक	अनार सिरप मिर्च पेस्ट लाल मिर्च पेस्ट नमक	काला नमक नमक

और जानना चाहते हैं? यहाँ क्लिक करें: www.gezondleven.be

