

मुलाकात ३ वसा पर ध्यान दें

क्यों कम वसा वाला खाद्य पदार्थ खाते हैं?

एक ग्राम वसा में एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट की दोगुनी से अधिक कैलोरी होती है। इसलिए उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ में समान आकार या वजन के उच्च कार्बोहाइड्रेट भोजन की तुलना में लगभग हमेशा अधिक कैलोरी होती है। लोग भोजन की निरंतर मात्रा खाते हैं और मुख्य रूप से आंखों से भोजन के भाग आकार तय करते हैं। इसलिए कम वसा वाले खाद्य पदार्थ का चयन करके, आप भोजन की समान मात्रा खा सकते हैं, लेकिन अभी भी कम कैलोरी खपत करते हैं।

उच्च वसा वाले आहार उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले आहार से वजन बढ़ने की संभावना का अधिक नेतृत्व करते हैं। अधिक स्टार्च युक्त उच्च फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ, फल और सब्जियों और कम वसा वाला खाने से वजन घटने में मदद हो सकती है।

वसा में कम और स्टार्च युक्त उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ, फल और सब्जियों में उच्च भोजन खाना सही संतुलन मिलने का सबसे अच्छा तरीका है।

१ ग्राम वसा = ९ किलो कैलोरी
१ ग्राम कार्बोहाइड्रेट = ४ किलो कैलोरी
१ ग्राम प्रोटीन = ४ किलो कैलोरी
१ ग्राम आल्कोहल = ७ किलो कैलोरी

भोजन में वसा ढूँढना

खाने के लेबल और खाद्य उत्पादों पर सूचीबद्ध सामग्रीयां आपको विभिन्न खाद्य उत्पादों में कितनी वसा है पर काम करने में मदद कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए 'खाद्य लेबल के बारे में उलझन?' नामक इस पुस्तिका के नैदानिक मुलाकात ५ विभाग पर नजर करें।

उनमें बहुत वसा के साथ खाद्य पदार्थों के कुछ विशिष्ट उदाहरण हैं: पाइ, पेस्ट्री, बिस्कुट, केक, चिप्स और स्वादिष्ट सॉस। इसे छिपी हुई वसा कहा जाता है।

कुछ वसा दूसरों की तुलना में स्वस्थ हैं

सभी प्रकार की वसा में समान मात्रा में कैलोरी होती है, इसलिए एक प्रकार से दूसरे पर बदलना आपको अपना वजन कम करने में मदद नहीं करेगा। केवल वसा की मात्रा जो आप खाते हैं, को कम करना ऐसा कर सकता है।

हालांकि, संतृप्त वसा (पशु वसा) की मात्रा आप खाते हैं, को सीमित करना आपके लिए बेहतर है।

संतृप्त वसा जैसे घी और मक्खन को स्वस्थ वसा जैसे शुद्ध वनस्पति तेल (रेपसीड), जैतून का तेल, सूरजमुखी तेल, मक्का का तेल की छोटी मात्रा के बदलें

वसा के पोस्टर





छिपी हुई वसा

कुछ खाद्य पदार्थों में कितना वसा छिपी हो सकती है, पर देखो। आपके वसा की कटौती करने के लिए, कम वसा वाले विकल्पों में से कुछ का चयन करें।

यदि आप यह उच्च वसावाले उत्पाद को चुनते हैं			इस कम वसावाले विकल्प से बदलें			
भोजन	मात्रा	वसा की यह मात्रा शामिल है (ग्राम)	भोजन	मात्रा	वसा की यह मात्रा शामिल है (ग्राम)	
शाकाहारी	समोसा	१	३०	ढोकला	१	५
	पकोड़ा	५-६	४०	भुना हुआ शकरकंद	१००	०
	पेटि	१	३०	अंकुरित चाट	१०० ग्राम	०
	आलू चाट	१५० ग्राम	४०	भेल पुरी	१५० ग्राम	२
	दालवड़ा	१	३०	उबले चने का चाट	१५० ग्राम	५
	ब्रेड रोल	१	४०	भुना हुआ चना	१	०
	तली हुई मूंगफली	३० ग्राम	४०	बादाम	६-८	५
	ब्रेड पकोड़ा	१	३०	बेसन चीला	१	१०
	मेठी	२० ग्राम	३०	सोया चोप	१००	५
	हल्दीराम नमकीन	३० ग्राम	४०	पनीर टिक्का	२-३ टुकड़े	१०
कचौड़ी	५०	३०	सादा पॉपकॉर्न	२० ग्राम	५	
मांसाहारी	तला हुआ चिकन	१५० ग्राम	५०	उबला अंडा	१	२
	घोल में मछली	१२० ग्राम	२०	सादी मछली (ग्रिल की/पकी हुई)	१२० ग्राम (४ औंस)	०
	चिकन अंडे रोल	२	३०	मछली उंगलियां(ग्रिल)	४	१०
	अंडा (तला हुआ)	१	२०	अंडा (सिकी)	१	१०
	कबाब चिकन	२	३०	बिना त्वचा का चिकन (भुना हुआ)	९० ग्राम (३ औंस)	५
	चिप्स (पतली)	१०० ग्राम	२०	ओवन चिप्स	१०० ग्राम	५
	मटन कबाब	१	२०	पनीर और सब्जी स्टू	भाग	१०
तला हुआ नाश्ता	१ अंडा, २ रेशर बेकन, १ टमाटर, १ टुकड़ा पूड़ी	६०	ग्रिल किया हुआ नाश्ता	१ सिका अंडा, १ ग्रिल किया रेशर बेकन, १ टमाटर + १ टुकड़ा टोस्ट	२५	

पारंपरिक खाद्य पदार्थों

वजन कम करना अपने पारंपरिक व्यंजनों को छोड़ना नहीं है। यह छोटे, स्वस्थ परिवर्तन करने के बारे में है। अपने विकल्पों को स्वस्थ बनाने के लिए नीचे के मार्गदर्शन का उपयोग करें।

स्टार्च	पारंपरिक	इससे बदलें
	पराठा, पुरी, कचौड़ी पुलाव, बिरयानी तले हुए आलू आलू करी	चपाती, पित्ता ब्रेड, इडली उबला हुआ बासमती चावल कम से कम तेल के साथ तैयार आलू मिश्रित सब्जी की करी

फल	डिब्बाबंद सिरप में फल डिब्बाबंद आम का गूदा सूखे फल	सभी ताजे फल ताजा आम के गूदे के साथ फलों का सलाद सूखे फल की थोड़ी मात्रा
सब्जियां	क्रीमयुक्त या तली हुई सब्जियां तैलीय अचार	कम से कम तेल के साथ पकी हुई सभी सब्जियां शाकाहारी करी में आलू के बजाय अधिक सब्जियों ताजा अचार / ताजा चटनी (हरी / लाल)
प्रोटीन	घी के साथ बनी दाल पनीर, चीज़ बटर चिकन तला हुआ कबाब मेमने के मांस का सालन बकरी/मटन करी तली हुई मछली	असंतृप्त तेल की थोड़ी मात्रा के साथ बनी दाल टोफू/कम वसा वाले पनीर ग्रिल किया हुआ चिकन टिक्का या तंदूरी चिकन झुक साग लेम्ब (पालक के साथ रेशेदार पतला कटा हुआ) सीका हुआ/ग्रिल किया हुआ मसाला मछली
दूध	पूरे दूध और उसके उत्पादों बूंदी के साथ रायता खीर कुल्फी	अर्द्ध स्किमड/स्किमड दूध ककड़ी के साथ कम वसा रायता स्किमड दूध और कम चीनी के साथ बनी खीर कम वसा ग्रीक शैली दही के साथ बना श्रीखण्ड
वसा	मक्खन, घी, क्रीम, नारियल का तेल, नारियल का दूध	शुद्ध सब्जी (रेपसीड), जैतून, सूरजमुखी, मक्का तेल की थोड़ी मात्रा
नाश्ता	तला हुआ चेवडा, सेव, गांठिया, दालमुंठ, तले हुए नमकीन, आलू के चिप्स वड़ा, पकोड़े, समोसे तला हुआ मूंग दाल वड़ा तला हुआ पापड़ तला हुआ नमकीन नट मीठी या आम की लस्सी मीठे बिस्कुट, कुकीज, केक, मिठाई	सादा फूला चावल (ममरा) मसाले के साथ १ हिस्सा चेवडा मिश्रण और ३ हिस्से फूला चावल के साथ बना चेवडा और मसालों (भेलपूरी) सूखे भुने हुए छोले सिल पर भुनी हुई मकई भुने हुए शकरकंद की चाट पॉपकॉर्न (नमक बिना) माइक्रोवेव में या ग्रील किया पापड़ मिश्रित बिना नमक के सूखे मेवे की मुट्ठी ताजा अंकुरित मूंग बीन्स ढोकला, खांडवी फल - सभी प्रकार सादे कम वसा दही से बनी लस्सी, फ्रूट चाट

वसा को कम करने के लिए सुझाव

- तले हुए खाद्य पदार्थ से संभव हो तब बचें। माइक्रोवेव, भाप, भोंकना, सेंकना, उबला या ग्रिल के बजाय
- यदि आप तेल का उपयोग करते हैं, कंटेनर से सीधा इसे मिलाने के बजाय चम्मच के साथ मापें कि आप कितना मिला रहे हैं। तेल स्प्रे की बोतल आपको सामान्य रूप से उपयोग करनेवाले तेल के अंश का उपयोग करवा सकती है।
- पानी या नींबू का रस डालें यदि प्याज पैन के नीचे चिपकते हैं। एक अच्छी गुणवत्ता के बिना-चिपकनेवाले तलनेवाले पैन में निवेश करें, यदि आप तड़का/वघार करते हैं।
- तेल निकल लें जो पकी हुई करी के शीर्ष पर होता है।
- अतिरिक्त सब्जियां और मटर, सेम या मसूर जैसी दालों को मिलाओ।
- मुर्गी से त्वचा निकालें और खाना पकाने से पहले मांस में से किसी भी दृश्य वसा को निकाल दें। लेम्ब, मांस, मटन और बकरी मांस जैसे लाल मांस संतृप्त वसा में उच्च होते हैं, तो दुबला काटा हुआ का उपयोग करें।
- कम वसा वाले उत्पादों का उपयोग करें, जहां संभव हो।
- मक्खन के बजाय कम वसा या दही के फैलाव को चुनें।
- पूर्ण वसा के बजाय दो बार उबले या उबले हुए दूध का उपयोग करें और पूर्ण वसा संस्करणों के बजाय कम वसा दही का उपयोग करें। (आप अभी भी अपने स्वयं का दही बना सकते हैं। एक मलाईयुक्त स्वाद के लिए एक चम्मच सूखा स्किमड (मलाई निकाला हुआ) दूध पाउडर मिलाएं)
- घर पर उबले हुए दूध से बना घर पर बना हुआ पनीर चालू करें।
- अपने चपाती के आटे पर घी या तेल मिलाने और पकी हुई चपाती पर वसा के प्रसार से बचें।
- पिज्जा, समोसे, पकोड़े और अन्य फास्ट फूड वसा में उच्च होते हैं। उन्हें सभी प्रकार की मिठाईयां और स्वादिष्ट भारतीय नाश्ते के साथ केवल कभी कभी खाएं।
- चिप्स, चॉकलेट, बिस्कुट और समृद्ध केक उच्च ऊर्जा और उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ हैं। कोशिश करो और कम वसा दही, पतला कड़ा बिस्कुट, चावल केक, फल और कच्ची सब्जियों जैसे वैकल्पिक नाश्ता ढूंढें।
- गहरे तले हुए से बचें।
- सलाद क्रीम या मेयोनीस के बजाय नींबू का रस, सिरका, हर्ब, मसालों, और टमाटर का रस या कम वसा दही का उपयोग करें
- यदि आप घर से बाहर खाते हैं, कोशिश करें और खाद्य पदार्थ चुनें जो तले हुए न हो और ड्रेसिंग (आवरण किए हुए) में शामिल न हो। रेस्तरां और सुविधा खाद्य पदार्थ नमक और वसा में उच्च होते हैं।
- चॉकलेट प्रसार और मूंगफली के मक्खन जैसे फैलाव से बचें। कोशिश करो और जाम या मुरब्बा का बजाय उपयोग करें। ये कम वसा घटकों के साथ ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत हैं।

करी पकाने की शून्य तेल की विधि

- एक नॉन-स्टिक भारी पैन (कढ़ाई) को गर्म करें
- जीरा (जीरा) को सूखा भुनें जब तक यह तड़तड़ न हो और भूरे रंग में बदल जाए

- पैन में कटा हुआ प्याज मिलाएं और भुनना चालु रखें । जब यह चिपकना शुरू होता है, पानी की एक छोटी मात्रा मिलाएं और हिलाते रहें
- अदरक और लहसुन की पेस्ट (आपकी विधि के अनुसार) मिलाएं
- प्याज, लहसुन, अदरक को भुनें, जब तक यह भूरे रंग में बदल जाते हैं । अधिक पानी मिलाना नहीं है क्योंकि यह स्वाद को कम करेगा
- फिर टमाटर की प्युरी (रस) आवश्यक मात्रा में मिलाएं
- हिलाएं और कुछ मिनट के लिए पकाएं और हल्दी और अन्य मसालों स्वाद के अनुसार मिलाएं
- आपका शून्य तेल में मसाला अब तैयार है !

मुलाकात ३: व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना

दिनांक	वजन	कमर की परिधि

निर्धारित लक्ष्य	पूरा किया हुआ लक्ष्य
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

अपने आपको निम्नलिखित प्रश्न पूछना, ऊपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने में आपको मदद करने के लिए उपयोगी हो सकता है:

- मुझे इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना होगा?
- मुझे कैसे पता चलेगा यदि मैंने इस लक्ष्य को पूरा किया है?
- मुझे उपलब्ध समय की मात्रा में इस लक्ष्य को प्राप्त करने का मेरे लिए वास्तविक है?