

నా పోష్టికాహార పళ్లెం

సూక్ష్మ పోషక లోపాలని నివారిస్తుంది - ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది - రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది



ఐ సి ఎం ఆర్ - జాతీయ పోషకాహార సంస్థ

హైదరాబాదు
ఆరోగ్య పరిశోధన విభాగం, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ
భారత ప్రభుత్వం

- ✓ పౌష్టికాహార పళ్లెంలో చెప్పిన విధంగా వివిధ రకాల ఆహారపదార్థాలను తగిన మోతాదులో తీసుకున్నట్లయితే సూక్ష్మ మరియు స్థూల పోషకాహార లోపాలని నివారించవచ్చు.
- ✓ మనం రోజూ ఎంత మొత్తంలో సూక్ష్మ పోషకాలు (విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు), యాంటీఆక్సిడెంట్లు, వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలో తెలుసుకునేందుకు ఈ పౌష్టికాహార పళ్లెం సహాయపడుతుంది.
- ✓ విటమిన్ లేదా ఖనిజ లవణాల మాత్రలు, మందులు, టానిక్ లు మన పౌష్టికాహార పళ్లెంలో తెలియజేసిన అన్ని రకాల పోషకాలను అందించలేవు.
- ✓ పౌష్టికాహార పళ్లెంలో తెలిపిన విధంగా మనకు తెలియని చాలా పోషకాలు, పౌష్టికాహార పళ్లెం ద్వారా మనకు లభిస్తాయి.
- ✓ మందులు, టానిక్ కంటే మనం తినే ఆహారం ద్వారా లభించే సూక్ష్మ పోషకాలను మన శరీరం తొందరగా గ్రహిస్తుంది.

పౌష్టికాహార పళ్లెంలో తెలిపిన విధంగా ఆహారాలను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వలన కలిగే లాభాలు:

- ✓ రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, దాని వలన రోగాల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది
- ✓ జీర్ణకోశానికి ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మజీవులను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది
- ✓ మధుమేహం, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు, రక్త నాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది
- ✓ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది
- ✓ ఇన్సులిన్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది మరియు డైసెమిక్ ఇండెక్స్ (శరీరంలో చక్కెర స్థాయి) పెరగకుండా ఉపయోగపడుతుంది
- ✓ ఆహార పదార్థాల ద్వారా తగినంత పీచు పదార్థాలు లభిస్తాయి, తద్వారా మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది
- ✓ పర్యావరణ కాలుష్యం, పురుగుమందుల వంటి విషపదార్థాల యొక్క ప్రతికూల ప్రభావం మన శరీరంపై పడకుండా చూస్తుంది

ఆహార నమూనాలు / పదార్థాలు	రోజుకు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు (ముడి ఆహారం యొక్క బరువు) (గ్రాములు)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి వచ్చిన క్యాలరీలు శాతం (%)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి వచ్చే మొత్తం క్యాలరీలు (Kcal)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి వచ్చిన మొత్తం మాంసకృత్తులు (గ్రాములు)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి వచ్చిన మొత్తం కొవ్వులు (గ్రాములు)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి వచ్చిన మొత్తం పిండి పదార్థాలు (గ్రాములు)
ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు	250	42	~843	~25	~5	~172
పప్పులు*	85	14	~274	~20	~3	~42
పాలు / పెరుగు	300	11	~216	~10	~13	~16
కూరగాయలు, ఆకు కూరలు ⁺	400	9	~174	~10	~2	~28
పండ్లు [#]	100	3	~56	~1	~1	~11
గింజలు లేదా నునె గింజలు	35	9	~181	~6	~15	~6
కొవ్వులు మరియు నూనెలు ^{\$}	27	12	~243	-	~27	-
మొత్తం	~1200	-	~2000	15%E	30 %E	-

* గుడ్లు / చేపలు / మాంసాన్ని తగిన మోతాదులో పప్పులకు బదులుగా వాడవచ్చు
 + కూరగాయలను వండిన తర్వాత లేదా సలాడ్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు
 # తాజా పండ్లను తినాలి (పండ్ల రసం కంటే తాజా పండ్లు మంచివి)
 \$ వివిధ రకాల వంటనూనెలను, కూరగాయలను, పండ్లను, గింజలను ఉపయోగించండి.
 వీటి ద్వారా వివిధ రకాల ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలను పొందవచ్చు.

- ✓ వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాల ద్వారా 2000 Kcal (క్యాలరీలను) రోజులో తీసుకోవడం, ఈ పౌష్టికాహార పళ్లెం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం
- ✓ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులు ధాన్యాలను తీసుకోవడం తగ్గించవచ్చు
- ✓ ఈ పౌష్టికాహార పళ్లెం నిర్దిష్ట రోగులకు సూచించినది కాదు

గమనిక: కూరగాయలను, ఆకుకూరలను మరియు పండ్లను తొక్క తీయక ముందే మరియు ముక్కలుగా కోయకముందే శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడగాలి