



शताब्दी वर्ष CENTENARY YEAR  
1918-2018  
*Empowering the Nation through Nutrition*

# నా పోషికాహం పత్రం

సూక్ష్మ పోషక లోపాలని నివారిస్తుంది - ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది - రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది



## ఐసి ఎం ఆర్ - జాతీయ పోషకాహం సంస్థ

ప్రైదరాబాదు

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

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

### పొషికాహర పళ్లెంలో తెలిపిన విధంగా ఆహారాలను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వలన కలిగే లాభాలు:

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

ఆహార సమూహాలు / పదార్థాలు	రోజుకు తినాల్సిన ఆహార పదార్థాలు (ముడి ఆహారం యొక్క బరువు) (గ్రా॥లు)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల సుంచి వచ్చిన మొత్తం క్యాలరీలు శాతం (%)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల సుంచి వచ్చిన మొత్తం క్యాలరీలు (Kcal)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాల సుంచి వచ్చిన మొత్తం మాంసకృతులు (గ్రా॥లు)	ఒక రోజుకు వివిధ ఆహార పదార్థాలు (గ్రా॥లు)
ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు	240	40	800	18	162
పప్పులు*	90	17	340	11	41
పాలు / పెరుగు	300	10	200	10	18
కూరగాయలు, ఆకు కూరలు <sup>+</sup>	350	5	100	4	17
పండ్లు <sup>#</sup>	150	5	100	1	20
గింజలు లేదా నునె గింజలు	30	11	217	6	6
కొవ్వులు మరియు నూనెలు \$	27	12	243	-	0
మొత్తం	1187	100	2000	60	264

\* గుడ్లు / చేపలు / మాంసాన్ని తగిన మోతాదులో పప్పులకు బదులుగా వాడవచ్చు

+ కూరగాయలను వండిన తర్వాత లేదా సలాడ్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు

# తాజా పండ్లను తినాలి (పండ్ల రసం కంటే తాజా పండ్ల మంచివి)

\$ వివిధ రకాల వంట నూనెలను వాడాలి (బకే రకం నూనెలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండవు)

✓ వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాల ద్వారా 2000 Kcal (క్యాలరీలను) రోజులో తీసుకోవడం, ఈ పొషికాహర పళ్లెం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం

✓ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులు ధాన్యాలను తీసుకోవడం తగ్గించవచ్చు

✓ ఈ పొషికాహర పళ్లెం నిర్దిష్ట రోగులకు సూచించినది కాదు

**గమనిక:** కూరగాయలను, ఆకుకూరలను మరియు పండ్లను తొక్కు తీయక ముందే మరియు ముక్కలుగా కోయకముందే శుభమైన నీటితో బాగా కడగాలి