



कृषि विज्ञान केंद्र, दिल्ली



(राष्ट्रीय बागवानी अनुसन्धान एवं विकास प्रतिष्ठान)

कोविद -19 महामारी के दौरान पौष्टिक आहार

प्रिये किसान भाईओं एवं बहनों जैसा की सब जानते हैं कि हमारा देश, विगत दो वर्षों से कोरोना कि महामारी से जूझ रहा है इस महामारी से बचने के लिए दैनिक पौष्टिक आहार प्रबंधन सभी वर्ग के लोगों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इस सन्दर्भ में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविद-19 के संक्रमण से बचाव के लिए निम्नलिखित पौष्टिक आहार सम्बंधित सुझाव दिए हैं:

1. प्रतिदिन ताजा और असंसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन करें:-

भोजन में प्रतिदिन ताजा फल, सब्जियां, फलियां (जैसे दाल, बीन्स), सूखे मेवे और साबुत अनाज, मांस, मछली, अंडे और दूध आदि खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

2. रोजाना पर्याप्त पानी पिएं:-

पानी जीवन के लिए जरूरी है। यह रक्त में पोषक तत्वों और यौगिकों का परिवहन करता है, आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, अपशिष्ट से छुटकारा दिलाता है, और जोड़ों को चिकनाई और कुशन देता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए।

पानी सबसे अच्छा विकल्प है, लेकिन आप अन्य पेय, फलों जैसे तरबूज, खरबूजा और सब्जियों (तोरई, घीया, खीरा, ककड़ी) का भी सेवन कर सकते हैं जिनमें पानी काफी होता है। तरल पदार्थों में नींबू का रस, चाय और कॉफी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन सावधान रहें कि बहुत अधिक कैफीन का सेवन न करें, और प्रसंस्कृत मीठे फलों के रस, सिरप, वपेय से बचें क्योंकि इन सभी में चीनी होती है जो मधुमेह रोग को बढ़ाता है। साथ ही और सेहत के लिए अच्छे भी नहीं होते।

3. मध्यम मात्रा में वसा और तेल खाएं :-

संतृप्त (सैचुरेटेड) वसा (जैसे वसायुक्त मांस, मक्खन, नारियल तेल, क्रीम, पनीर, घी और चरबी में पाया जाने वाला) के बजाय असंतृप्त (अनसैचुरेटेड) वसा (जैसे जैतून का तेल, सोया,

कैनोला, सूरजमुखी और मकई के तेल में पाया जाता है) का सेवन करें। प्रसंस्कृत मांस के सेवन से बचें क्योंकि उनमें वसा और नमक में उच्च होते हैं।

औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस वसा से बचें। ये अक्सर प्रोसेस्ड फूड, फास्ट फूड, सैक फूड, फ्राइड फूड, फ्रोजन पिज्जा, पाई, कुकीज, मार्जरीन और स्प्रेड में पाए जाते हैं।

4. नमक और चीनी कम खाएं:-

खाना बनाते समय, नमक और उच्च सोडियम मसालों (जैसे सोया सॉस और फिश सॉस) की मात्रा सीमित करें। अपने दैनिक आहार में नमक का सेवन 5 ग्राम से कम (लगभग 1 चम्मच) तक सीमित करें, और आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें। ऐसे खाद्य पदार्थों (जैसे सैक्स) से बचें जिनमें नमक और चीनी की मात्रा अधिक हो।

शीतल पेय या सोडा और अन्य पेय जो चीनी में उच्च हैं (जैसे फलों का रस, फलों का रस केंद्रित (कंसन्ट्रेट) और सिरप, स्वादयुक्त मीठे दूध और दही पेय) का सेवन सीमित करें। मीठे सैक्स जैसे कुकीज, केक और चॉकलेट के बजाय ताजे फल चुनें।

5. बाहर के खाने से बचें: -

अन्य लोगों के साथ अपने संपर्क की दर को कम करने और कोविड-19 के संपर्क में आने की संभावना को कम करने के लिए घर पर ही खाएं। इस महामारी के संक्रमण से बचाव हेतु यह सिफारिश की जाती है कि अपने और खांसने या छींकने वाले किसी भी व्यक्ति के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें। रेस्तरां और कैफे जैसी भीड़-भाड़ वाली सामाजिक जगह में यह हमेशा संभव नहीं होता है, संक्रमित लोगों की बूंदें सतहों और लोगों के हाथों (जैसे ग्राहकों और कर्मचारियों) पर आसकती हैं, और बहुत से लोगों के आने और जाने के कारण, आप यह नहीं बता सकते हैं कि क्या हाथों को नियमित रूप से पर्याप्त रूप से धोया जा रहा है, और सतहों को तेजी से साफ और कीटाणुरहित किया जा रहा है।

6. परामर्श और मनोसामाजिक समर्थन: -

उचित पोषण और उचित रूप में तरल पदार्थों का उपयोग स्वास्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने में मदद करते हैं, इसके अलावा पीड़ित लोग जिन्हें कोविड-19 का संदेह या पुष्टि हुई है, उन्हें आहार के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य और समर्थन की आवश्यकता हो सकती है ताकि वे अच्छे स्वास्थ्य में रहें। ऐसे में प्रशिक्षित और पीयर काउंसलर से परामर्श और मनोसामाजिक सहायता प्राप्त की जा सकती है।

कोविद -19 से बचाव हेतु रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आहार अनुसूची

आहार का समय	विवरण
सुबह उठने के बाद 6.30 बजे	1. एक गिलास गर्म पानी में आधा निम्बू का रस डालकर 2. आधा चम्मच जीरा गर्म पानी के साथ 3. अजीर या खजूर + रात में भीगे हुए 4 बादाम (विटामिन E) 4. घर के अंदर कम से कम 40 मिनट तक व्यायाम करें
सुबह 7.30 बजे	ग्रीन टी – पुदीना अदरक, लौंग, इलायची, दालचीनी, गुड़ और निम्बू रस की कुछ बूँदें
सुबह का नाश्ता 9.30 बजे	अंकुरित अनाज का सलाद/ मुंग दाल डोसा/ जई/ उपमा / दलिया / 2 उबले हुए अंडे
सुबह 11.00 बजे	संतरा/ खरबूजा/ तरबूज/ अनार
दोपहर का खाना 1.30 बजे	1 प्लेट सलाद, ज्वार की रोटी/ दो चपाती, 1 कटोरी सब्जी, 1 कटोरी दाल, चावल, 1 टेबल चम्मच अलसी की चटनी
सायं 4 बजे	कोई एक खट्टा फल (विटामिन सी)
सायं 5 बजे	ऊपर लिखित हिसाब से 1 कप ग्रीनटी और मुरमुरा /बिस्कुट
रात का खाना 8 बजे	कड़ी/ दाल खिचड़ी या मिलीजुली सब्जियों का दलिया या रोटी- सब्जी अलसी की चटनी के साथ
रात को सोने के समय 10 बजे	एक चौथाई चम्मच हल्दी + एक चौथाई चम्मच अदरक + एक कप गर्म पानी इम्युनटी बढ़ाने के लिए

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

कृषि विज्ञान केंद्र, दिल्ली

9818550652