

# एजिंग हेल्थफूली न्यूज़लेटर

जनवरी/फरवरी 2022



Illinois Department on Aging

मेलानी क्लुज़ेक, एमएस, आरडीएन, एलडीएन  
पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ

## एक नया साल एक नया फैड डाइट

छुट्टियाँ खत्म हो गई हैं और  
आमतौर पर इसका मतलब यह  
हुआ कि भोजन-केंद्रित सभाएं और  
खाने-पीने में मग्न रहने वाली छुट्टी  
के दिन भी समाप्त हो गए हैं...



नया साल अक्सर आने वाले वर्ष के  
लिए प्रतिबिंब और लक्ष्य निर्धारित करने का समय होता है। कई व्यक्ति  
नए साल के संकल्प निर्धारित करते हैं जो वजन कम करने या उनके  
स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करने में मदद करने के लिए अपने  
खाने और/या व्यायाम की आदतों को बदलने पर केंद्रित होते हैं।

वजन बढ़ना और उच्च रक्तचाप या मधुमेह जैसी स्वास्थ्य स्थितियों को  
रातों-रात ठीक नहीं किया जा सकता है और यह एक क्रमिक और  
टिकाऊ प्रक्रिया द्वारा होना चाहिए।

वजन कम करने के लिए एक झटपट समाधान के लिए हमारे समाज  
का निर्धारण, लोगों के लिए एक फैड डाइट के झाँसे में आना आसान  
बना देता है, जो अधिक प्रयास किए या कोई वास्तविक परिवर्तन किए  
बिना झटपट परिणाम का वादा करती है।

चलिए आपको एक फैड डाइट से अवगत कराते हैं - वे हमेशा  
पहचानने में आसान नहीं होती हैं और एक तथाकथित “विशेषज्ञ” की  
ओर से आने वाले एक सच्चे समाधान की तरह लग सकती हैं, लेकिन  
ऐसा होता नहीं है।



### **फैड डाइट की पहचान कैसे करें:**

- **विशिष्ट आहार संयोजन** - वजन कम करने के लिए केवल एक ही समय में एक साथ कुछ आहार लेना या भोजन करने की अनुमति होती है - इन दावों का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है।
- **तेजी से वजन घटाने का वादा करती है** - यह एक तत्काल लाल झंडी है। कभी भी स्वस्थ तरीके से वजन को तेजी से कम नहीं किया जा सकता है और आप शरीर का पानी, हड्डी और मांसपेशियों का घनत्व खो देंगे (जो आप खोना नहीं चाहेंगे)।
- **आपके लिए खाद्य पदार्थों को “अच्छा” या “बुरा” के रूप में सूचीबद्ध करती है** - यह खाद्य पदार्थों को वर्गीकृत करने का एक अस्वास्थ्यकर तरीका है और यदि आप “बुरे” खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो अपराध बोध होता है।
- **अगर कुछ चीज़ वास्तविकता में सच नहीं प्रतीत होती तो यह लगभग हमेशा ऐसा ही होता है।**
- **एक या अधिक आहारों को छोड़ देना** - फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीन आहार, डेयरी या कैल्शियम युक्त डेयरी विकल्प।
- **व्यायाम करने की कोई ज़रूरत नहीं है** - एक और लाल झंडी, नियमित व्यायाम और एक स्वस्थ आहार साथ-साथ चलते हैं।
- **डाइट के “टैस्टिमोनियल (प्रशंसा)” हैं** - अगर ऐसा लग रहा है कि वे इसे आपको बेचने के लिए बहुत मशक्कत कर रहे हैं - तो वे कर रहे हैं!
- **एक ही अध्ययन पर आधारित अनुशंसाएँ** - उन अध्ययनों से सावधान रहें जो लिंग, जाति, व्यक्तियों या समूहों के बीच मतभेदों को अनदेखा करते हैं, और जिनकी समीक्षा नहीं की गई है।
- **सख्त मेनू** - कठिन मेनू का पालन करना आजीवन खाने का तरीका या समाधान नहीं है। अपने आप से पूछें, क्या मैं जीवन भर इसी तरह खा सकता हूँ? यदि आपका उत्तर नहीं है, तो आपको पता है कि यह एक फैड डाइट है।
- **किसी पुस्तक या उत्पाद को बेचने में सहायता के लिए अनुशंसाएँ की जाती हैं** - एक और लाल झंडी, यदि कोई लाभ कमा रहा है, तो इसकी एक फैड डाइट होने की संभावना है।

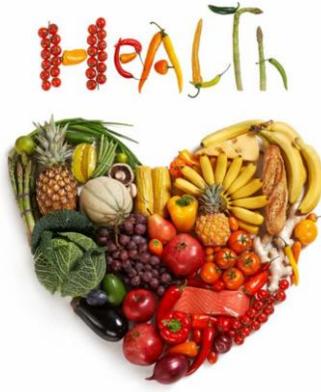


## अपने संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए टिप्स:

- यदि आप अधिक वजन वाले व्यक्ति हैं, तो सुरक्षित और स्वस्थ तरीके से वजन कम करने के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से मिलें।
- हर दिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहें या कम से कम व्यायाम ज़रूर करें हर हफ्ते 150 मिनट - **अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए किस स्तर और प्रकार की गतिविधि सबसे अच्छी है।**
- अत्यधिक प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ जैसे मिठाई और पहले से पैक किए गए स्नैक फूड की बजाए अधिक फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज खाएँ।
- ऐसा आहार लें जो फाइबर से भरपूर हो - फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और बीन्स फाइबर से भरपूर होते हैं।
- यदि आप वर्तमान में धूम्रपान करते हैं तो धूम्रपान छोड़ दें। आपके द्वारा सेवन की जाने वाली शराब की मात्रा को सीमित करें।

एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण के लिए जो आपकी खाद्य वरीयताओं और जीवन शैली के अनुरूप हो, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ(RDN) से परामर्श लें। एक RDN एक लचीले खाने के पैटर्न के साथ यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है जो आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार करेगा।

---



## फरवरी अमेरिकन हार्ट मंथ है

सहायता हृदय रोग के बारे में जागरूकता बढ़ाती है, नेशनल वियर रेड डे® पर लाल रंग पहनने का प्रयोजन करें, जो फरवरी में पहला शुक्रवार है!

हृदय रोग कितना आम है, इस बारे में जागरूकता लाने के लिए, यहाँ कुछ परेशान करने वाले तथ्य दिए गए हैं:

- संयुक्त राज्य अमेरिका में हृदय रोग अभी भी मृत्यु का नंबर एक कारण है।
- पुरुष और महिलाएं दोनों इससे प्रभावित हैं, लेकिन आधे से अधिक हृदय रोग से मरने वाले लोगों में पुरुष होते हैं।
- संयुक्त राज्य अमेरिका में हृदय रोग से हर 37 सेकंड में एक व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।
- संयुक्त राज्य अमेरिका में, हर 40 सेकंड में किसी व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ता है।
- लगभग 5 में से 1 दिल का दौरा मूक तौर पर होता है - नुकसान हो चुका होता है, लेकिन व्यक्ति को इसकी जानकारी नहीं होती है।
- उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल और धूम्रपान हृदय रोग के प्रमुख जोखिम कारक हैं।
  - लगभग आधे अमेरिकियों (~ 47%) में इन तीन जोखिम कारकों में से कम से कम एक तो रहता है।
- अन्य चिकित्सीय स्थितियाँ और जीवनशैली के ऐसे विकल्प जो लोगों को हृदय रोग के लिए अधिक जोखिम में डाल सकते हैं, उनमें शामिल हैं:
  - मधुमेह
  - अधिक वजन या मोटा होना अस्वास्थ्यकर आहार का सेवन शारीरिक निष्क्रियता अत्यधिक शराब का सेवन

## खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में नमक कम करना

अमेरिकी अभी भी अपने आहार में बहुत अधिक नमक (सोडियम) खा रहे हैं। नमक का सबसे आम स्रोत ऐसे खाद्य पदार्थ खाने और पीने से आता है जिनमें सोडियम क्लोराइड या **नमक** मिलाया गया हो।

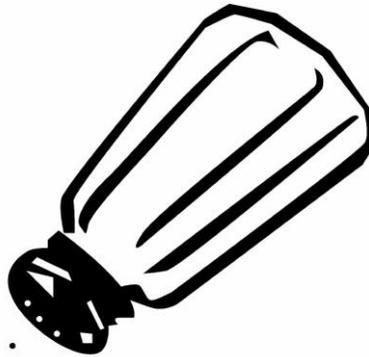
- कुल सोडियम सेवन का 70% से अधिक उन खाद्य पदार्थों से आता है जिन्हें बनाकर प्रोसेस किया जाता है (ना की उनकी मूल स्थिति में)।
- औसतन, अमेरिकी प्रतिदिन 3,400 मिलीग्राम से अधिक सोडियम का सेवन कर रहे हैं।

अमेरिकियों के लिए हाल ही में अपडेट किए गए 2020-2025 आहार दिशानिर्देशों में, 14 वर्ष और उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों को प्रति दिन 2,300 मिलीग्राम तक सोडियम का सेवन सीमित करने की सलाह दी गयी है।

पिछले साल अक्टूबर में, खाद्य एवं औषधि प्रशासन ने अतिरिक्त जनसंख्या सोडियम सेवन को कम करने के लिए व्यावसायिक रूप से प्रोसेस्ड, पैक किए गए और तैयार खाद्य पदार्थों में अगले ढाई वर्षों में स्वैच्छिक रूप सोडियम कम करने की घोषणा की।

हालांकि यह “स्वैच्छिक” मार्गदर्शन है, इन खाद्य पदार्थों में सोडियम के स्तर को कम करने के लिए निरंतर दबाव खाद्य निर्माताओं को हमारे देश के स्वास्थ्य और हृदय रोग के विकास के जोखिम के लिए जिम्मेदारी का पालन करने और साझा करने के लिए आवश्यक कदम उठाने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

क्या आपको लगता है कि आपको जितना नमक खाना चाहिए आप उससे कहीं अधिक नमक का सेवन करते हैं? सोडियम को धीरे-धीरे कम करने के 4 तरीकों के बारे में जानने के लिए यह छोटा वीडियो देखें।



## “सुपरफूड” क्या है

क्या आपने “सुपरफूड” शब्द के बारे में सुना है और क्या कोई भोजन वास्तव में सुपर हो सकता है?

क्या सुपरफूड खाने से हृदय रोग या कैंसर जैसी कुछ बीमारियों से बचाव होगा?

**सुपरफूड किसी भी खाद्य पदार्थ के लिए प्रयोग किये जाने वाला एक शब्द है जिसमें एक ही श्रेणी के अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले कई पोषक तत्व होते हैं।**

उदाहरण के लिए, सैल्मन को एक सुपरफूड के रूप में संदर्भित किया जा सकता है क्योंकि इसमें कैटफिश जैसी सफेद मछली की तुलना में कई अधिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले पोषक तत्व होते हैं।

**सच तो यह है, हालांकि सुपरफूड आवश्यक विटामिन, खनिज, पोषक तत्व, एंटीऑक्सिडेंट, और/या फाइटोकेमिकल्स में उच्च हो सकते हैं - यदि आप खराब आहार लेते हैं, तो हर दिन रात के खाने में 1 कप ब्लूबेरी और सैल्मन का एक पीस खाने से जरूरी नहीं कि आप हृदय रोग से बच सकें।**

हमारे जीन, हमारी उम्र और जीवनशैली ऐसे कई कारक हैं जो बीमारियों के विकास में भूमिका निभाते हैं।

इनमें से कुछ कारक जैसे कि जीन और उम्र पर हमारा नियंत्रण नहीं होता है, लेकिन आपकी जीवनशैली ऐसी कुछ चीज़ है जिस पर आपका नियंत्रण होता है।

**इनमें से कुछ बीमारियों के खिलाफ सर्वाधिक सुरक्षात्मक लाभ पाने के लिए और एक टीम के रूप में काम करने के लिए एक समग्र संतुलित और पोषक आहार के साथ सुपरफूड का सेवन किया जाना चाहिए।**



## चीजें जो आप अपने आहार को बेहतर करने के लिए कर सकते हैं:

- अपने भोजन में लीन प्रोटीन के एक छोटे से हिस्से (3-4oz) को शामिल कर अपनी प्लेट को संतुलित करें।
- अनाज का एक छोटा हिस्सा (बेसबॉल आकार जितना) खाएँ - प्रोसेस्ड या शकरकंद या मकई जैसी स्टार्च वाली सब्जियों की बजाए अनाज का चयन करें।
- अपनी आधी प्लेट फलों और सब्जियों से भरें - हर दिन अधिक से अधिक रंगों के फल खाएँ!
- सादे कम वसा वाले या बिना वसा वाले डेयरी उत्पाद या कैल्शियम-फोर्टिफाइड डेयरी विकल्पों को चुनें।
- नीचे सूचीबद्ध इन “सुपरफूड्स” का सेवन करें। इनमें से कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन कम मात्रा में किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए: डार्क चॉकलेट, वाइन और नट्स)।

### लोकप्रिय सुपरफूड

- **सैल्मन** एक वसायुक्त मछली है जिसमें संतृप्त वसा कम और **ओमेगा -3 फैटी एसिड** उच्च मात्रा में होता है, जो असामान्य दिल की धड़कन के जोखिम को कम कर सकती है, ट्राइग्लिसराइड्स (अधिकांश खाद्य पदार्थों और आपके शरीर में वसा का रासायनिक रूप) को कम करती है और धमनियों में प्लाक की वृद्धि की गति को कम करती है।
  - अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन एक हफ्ते में कम से कम दो 3.5-औंस मछली खाने की सलाह देता है।

- **किण्वित खाद्य पदार्थों** में स्वस्थ आंत के बैक्टीरिया होते हैं जो आपके जठरांत्र संबंधी मार्ग को स्वस्थ बैक्टीरिया के सामान्य संतुलन में वापस लाने में मदद करते हैं।
  - कुछ लाभों में आपके शरीर की संक्रमणों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाना, बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली और शरीर में सूजन को कम करना शामिल हैं।
  - उदाहरणों में केफिर, कोम्बुचा, किमची, सायरक्राट, योगर्ट शामिल हैं जिनमें “जीवित और सक्रिय संस्कृतियां” और अन्य सुसंस्कृत डेयरी उत्पाद शामिल हैं।
- **बेरीज** जैसे कि ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी में फ्लेवोनोइड्स नामक फाइटोकेमिकल्स का उच्च स्तर होता है।
  - एक अध्ययन से पता चला है कि जिन महिलाओं ने अधिक ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी का सेवन किया, उनमें दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम था।
  - अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन एक दिन में फलों और सब्जियों की नौ सर्विंग्स की सिफारिश करता है, लगभग 4.5 कप।
- **क्विनोआ और अमरंथ** - जो “छद्म अनाज” होते हैं (जिसका अर्थ है कि वे असल में अनाज नहीं हैं) ये फाइबर, पोषक तत्वों से भरे होते हैं, और दोनों में प्रोटीन अधिक होता है।
- **अलसी और चिया बीज** दिल के लिए पोषक ओमेगा -3 वसा, फाइबर, और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं।
- **कद्दू** कैलोरी में कम, फाइबर में उच्च और विटामिन ए में उच्च होता है।
- **केल** विटामिन ए और सी, पोटेशियम, और फाइटोकेमिकल्स प्रदान करता है।
- **नट्स और फलियाँ** प्रोटीन और पॉलीअनसेचुरेटेड और मोनोअनसेचुरेटेड वसा के अच्छे स्रोत होते हैं, जब इन्हें कम मात्रा में खाया जाता है।
  - उदाहरणों में अनसाल्टेड बादाम, मूंगफली, पिस्ता और अखरोट शामिल हैं।
  - अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन एक सप्ताह में चार सर्विंग्स लेने की सलाह देता है।
  - परोसे जाने वाली मात्रा को 1/4 से 1/3 कप तक सीमित करें।

- **सादा लो-फैट या नॉनफैट दही** कैल्शियम, विटामिन डी, प्रोबायोटिक्स और प्रोटीन प्रदान करता है।
  - यह व्यंजनों में खट्टी क्रीम का एक अच्छा विकल्प भी हो सकता है।
- **डार्क चॉकलेट** में फ्लेवोनोइड्स अधिक होते हैं, लेकिन वसा और कैलोरी भी।
  - वजन बढ़ने से बचने के लिए संयमित व्यवहार करें।
  - सुनिश्चित करें कि आप अधिक फ्लेवोनोइड और कम से कम अतिरिक्त चीनी सुनिश्चित करने के लिए कम से कम 70% या अधिक का चयन करें।
- संयमित रूप से **रेड वाइन** लेने के कुछ स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि अधिक मात्रा बेहतर होती है।
  - वास्तव में, शराब का ज़्यादा सेवन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे ट्राइग्लिसराइड के स्तर में वृद्धि, उच्च रक्तचाप और यकृत की क्षति।

कुरकुरे सेब और केल सलाद रेसिपी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

बेक किए हुए ब्लूबेरी ओटमील ब्रेकफास्ट रेसिपी के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

एजिंग हेल्थफूली न्यूज़लेटर के अगले संस्करणों के लिए या एक अलग \*भाषा में दिए गए न्यूज़लेटर का पता लगाने के लिए [यहाँ](#) क्लिक करें।

\*न्यूज़लेटर के अनुवादित संस्करण, हो सकता है कि साइट पर तत्काल पोस्ट न किए जाएं। कृपया बार-बार देखें!

**नोट:** इस न्यूज़लेटर की विषय-सामग्री, किसी मेडिकल, स्वास्थ्य या अन्य समस्या का पता लगाने, ठीक करने, या इलाज करने के लिए नहीं है। इस न्यूज़लेटर की विषय-सामग्री, किसी मेडिकल, स्वास्थ्य या अन्य समस्या का पता लगाने, ठीक करने, या इलाज करने के लिए नहीं है।

हमारी वेबसाइट पर आएं



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

सदस्यता रद्द करें [aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

निरंतर संपर्क के बारे में

[melanie.kluzek@illinois.gov](mailto:melanie.kluzek@illinois.gov) द्वारा भेजा गया और इनके सहयोग के साथ



आज ही मुफ्त में ईमेल मार्केटिंग आजमाकर देखें!