



मेलानी क्लुजेक, एमएस, आरडीएन, एलडीएन
पंजीकृत आहार विशेषज्ञ

पतझड़/सर्दियों की मौसमी उपज को कैसे चुनें, पकाएं और भंडारित करें

क्या आप जानते हैं कि सितंबर Fruits and Veggies - More Matters® (फल और सब्जियां - ज्यादा में फ़ायदा) माह है? और जानने के लिए नाशपातियों के चित्र पर क्लिक करें।



एकॉर्न स्कवेश (विंटर स्कवेश की एक किस्म):

- एकॉर्न स्कवेश पतझड़ की शुरुआत से लेकर सारी सर्दियों में अपने शिखर पर होता है।
- ऐसा स्कवेश चुनें जो भारी महसूस हो और जिसकी सतह कठोर व चिकनी हो और जिसके छिलके का रंग चमकीला हो।
- स्कवेश को किसी कागज़ के थैले में रख कर फ्रिज में 1 सप्ताह तक या किसी ठंडे सूखे स्थान में कुछ सप्ताह तक रखा जा सकता है। प्लास्टिक के थैले में न रखें, उससे नमी बाहर नहीं निकल पाती है जिससे आपका स्कवेश खराब हो सकता है।
- उपयोग से ठीक पहले स्कवेश को बाहर से धोएं। एकॉर्न स्कवेश को पका सकते हैं, भाप से पका सकते हैं, उबाल सकते हैं या भरवां बना सकते हैं।
- लंबाई में उसे आधा काटें और किसी चम्मच आदि से बीजों को निकाल लें — एक बेकिंग शीट पर जैतून या कैनोला ऑइल को छिड़क कर स्कवेश का गूदा उस पर रखें और नर्म होने तक पकाएं। इसे मीठा या चटपटा-नमकीन बना सकते हैं।

एशियाई नाशपाती:

- एशियाई नाशपातियां पूरे वर्ष उपलब्ध रहती हैं, पर गर्मियों के आखिर से लेकर पूरे पतझड़ में इनकी उपलब्धता अपने शीर्ष पर होती है।
- ऐसी खुशबूदार और बेदाग नाशपातियां चुनें जिन पर कथई धब्बे बहुत कम हों या बिल्कुल न हों।
- पकी हुई एशियाई नाशपातियां कठोर होती हैं और वे अन्य नाशपातियों की तरह नर्म नहीं पड़ती हैं — वे खरीदने के समय खाने को तैयार होती हैं।
- इन्हें कमरे के सामान्य तापमान पर 1 सप्ताह तक या फ्रिज में 3 माह तक रखा जा सकता है।

बटरनट स्कवेश (विंटर स्कवेश की एक किस्म):

- बटरनट स्कवेश पतझड़ की शुरुआत से लेकर सारी सर्दियों में अपने शिखर पर होता है।
- ऐसा स्कवेश चुनें जो भारी महसूस हो और जिसकी सतह कठोर व चिकनी हो और जिसके छिलके का रंग अच्छे से टैन हुई त्वचा जैसा कथई हो।
- स्कवेश को किसी कागज के थैले में रख कर फ्रिज में 1 सप्ताह तक या किसी ठंडे सूखे स्थान में कुछ सप्ताह तक रखा जा सकता है। प्लास्टिक के थैले में न रखें, उससे नमी बाहर नहीं निकल पाती है जिससे आपका स्कवेश खराब हो सकता है।
- उपयोग से ठीक पहले स्कवेश को बाहर से धोएं। बटरनट स्कवेश को पका सकते हैं, भाप से पका सकते हैं, उबाल सकते हैं या सॉस के रूप में प्यूरी बना सकते हैं।
- लंबाई में उसे आधा काटें और किसी चम्मच आदि से बीज निकाल लें – बटरनट का छिलका उतारें, उसे क्यूब्स में काट लें और एक बड़े बर्तन में पानी में उबालें, फिर पानी निकाल दें और कम सोडियम वाले चिकन शोरबे, पार्मेज़न चीज़ और मसालों के साथ उसकी प्यूरी बना कर पास्ता सॉस के रूप में इस्तेमाल करें।

अनार:

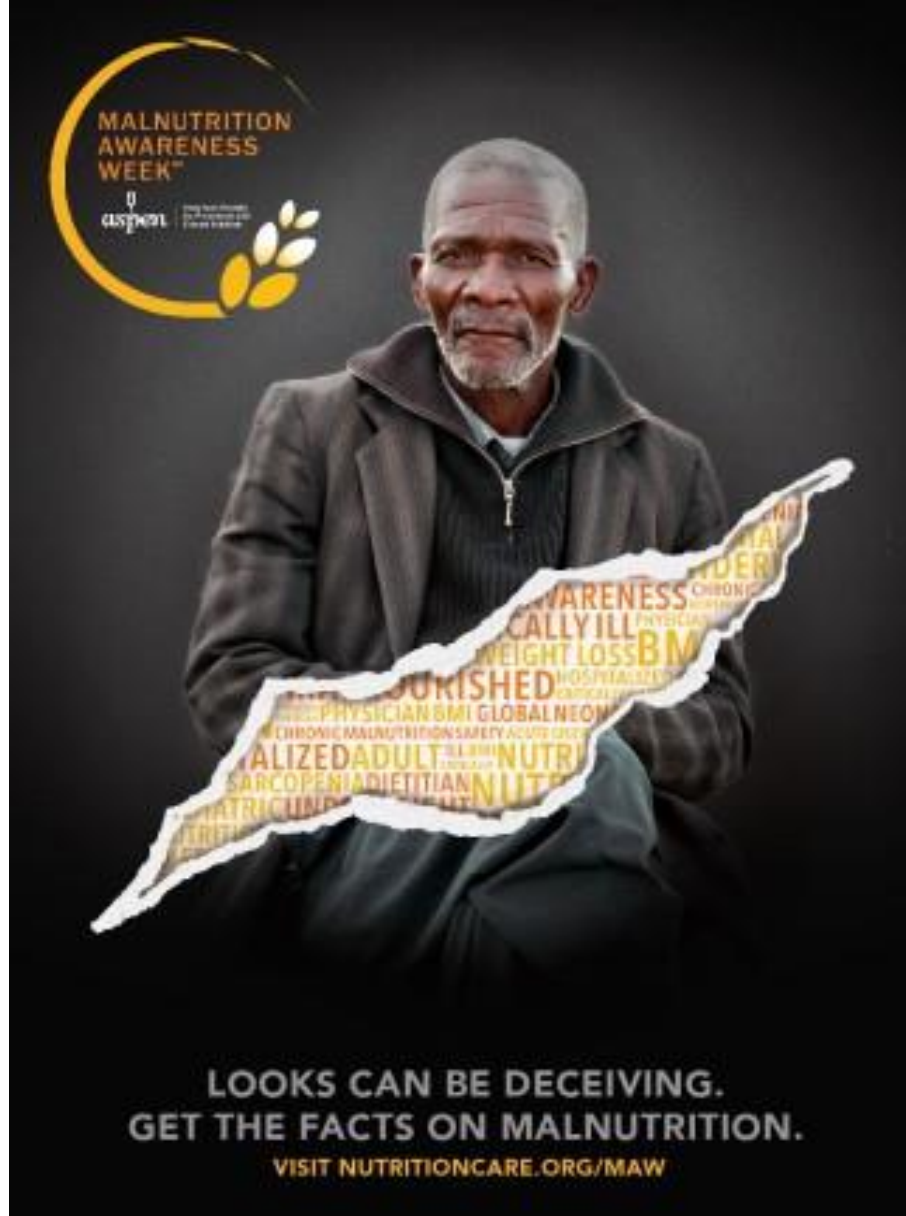
- अनार आमतौर पर पतझड़ से लेकर सर्दियों की शुरुआत तक उपलब्ध रहते हैं।
- ऐसे अनार चुनें जो चमकीले हों, गुदगुदे हों, गोल हों और अपने आकार के हिसाब से भारी हों। ऐसा अनार न चुनें जिसका छिलका सूखा, झुर्रीदार या चटका हुआ हो।
- इन्हें कमरे के सामान्य तापमान पर किसी ठंडे स्थान पर 3 दिनों तक या फ्रिज में 2 माह तक रखा जा सकता है।
- बाहरी छिलके को काटें और बार-बार थपथपाते हुए बीजों को क्रीम रंग वाली अखाद्य झिल्ली से बाहर निकाल लें, या फिर अपनी अंगुलियों का उपयोग करते हुए बीजों के बाहरी चोले को ढीला कर दें। आप अनार के पूरे के पूरे बीज (जिन्हें बीजचोल भी कहते हैं) खा सकते हैं या फिर केवल रस पी सकते हैं।

जैसे-जैसे मौसम ठंडा होने लगता है, पतझड़ के ये फल और सब्जियां और आसानी से उपलब्ध होने लगते हैं और उनका पोषण मान अपने शिखर पर पहुंच जाता है जिसका आप लाभ उठा सकते हैं।

एक बलदायक शाकाहारी या बीफ़ एवं सब्जी स्ट्यू रेसिपि के लिए [यहां](#) क्लिक करें।

एक कद्दू-से-तर नाश्ता रेसिपि के लिए [यहां](#) क्लिक करें।

कुपोषण — बुजुर्गों के बीच छिपी एक महामारी



4 से 8 अक्टूबर, कुपोषण जागरुकता सप्ताह है!

कुपोषण क्या है?

कुपोषण का अर्थ है ऊर्जा, प्रोटीन और पोषक तत्वों की **अधिकता या उनकी कमी** जो व्यक्ति के शरीर और उसकी कार्यक्षमता को नुकसान पहुंचा सकती है।

कुपोषण, अल्पपोषण या अतिपोषण के कारण हो सकता है और किसी को भी प्रभावित कर सकता है, पर 65 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों में इसका जोखिम अधिक होता है।

अल्पपोषण - कैलोरी, प्रोटीन या अन्य पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन नहीं करने के कारण होता है।

- यह दुनिया के ऐसे भागों में प्रायः होता है जहां भोजन और स्वच्छ पेयजल पर्याप्त रूप से सुलभ नहीं हैं।
- यह किसी ऐसे रोग या सर्जरी के कारण भी हो सकता है जो भूख या भोजन के उपभोग को प्रभावित करता/ती है।

अतिपोषण – व्यक्ति की आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन करने से होता है।

- यह संभव है कि व्यक्ति अपने शरीर की आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन कर रहा हो और वह साथ-ही-साथ कुपोषित भी हो।
- अत्यधिक कैलोरी का सेवन करने और विभिन्न प्रकार के पोषक खाद्य पदार्थों, जैसे फलों, सब्जियों, साबुत अनाजों, चर्बीरहित प्रोटीन, फलियों, कम वसा वाले दुग्ध पदार्थों, गिरियों/नट्स व बीजों का पर्याप्त सेवन नहीं करने से विटामिन, खनिजों या प्रोटीन की कमी हो सकती है।
- अमेरिका में यह आमतौर पर भूख और मोटापे के विरोधाभास में देखने को मिलता है, जो अधिकतर ऐसे क्षेत्रों में होता है जो भोजन की दृष्टि से असुरक्षित और साधनहीन हैं।

बुजुर्गों के कुपोषण से जुड़े तथ्य:

- हर 2 में से 1 बुजुर्ग कुपोषण के जोखिम में है या पहले से कुपोषित है।
- 16% स्वतंत्र बुजुर्ग कुपोषण के अधिक जोखिम में हैं।
- स्वास्थ्य देखभाल के स्थानों में रह रहे 60% तक बुजुर्ग कुपोषित हैं।
- 90 लाख बुजुर्ग पोषक भोजन की लागत वहन नहीं कर सकते हैं।
- 65 वर्ष या इससे अधिक आयु के हर 4 में से 1 वयस्क (25%) या तो भोजन की मात्रा घटा देता है या उसे छोड़ देता है।
- दांत गिरना, दांतों का स्वास्थ्य बिगड़ना, भूख घटना, और स्वाद में बदलाव, आयु बढ़ने की प्रक्रिया के ऐसे स्वाभाविक भाग हैं जो कुपोषण में योगदान भी देते हैं।

एक लघु वीडियो देखने के लिए [यहां](#) क्लिक करें जिसका विषय है -

बुजुर्गों में कुपोषण के बारे में 5 तथ्य!



OCTOBER 4-8
NUTRITION
IS A HUMAN RIGHT

nutritioncare.org/MAW // [#ASPENMAW21](https://twitter.com/ASPENMAW21)

HELP STOP MALNUTRITION



कुपोषण कई प्रकार के कारकों से पैदा हो सकता है



कुपोषण केवल कम आय वाले या बेघर लोगों को ही नहीं बल्कि बहुत से अन्य लोगों को भी प्रभावित करता है। यह ऐसे लोगों को भी प्रभावित कर सकता है जिनके पास अच्छा सहयोग तंत्र है और उनकी देखभाल करने वाला परिवार है।

यहां तक कि सक्रिय और स्वतंत्र बुजुर्ग जिनके घर में भोजन भरपूर है, वे भी कुपोषण के जोखिम में हो सकते हैं! पास में पर्याप्त धन होना और प्रतिदिन तीन बार संतुलित आहार लेना व्यक्ति को कुपोषित होने से नहीं बचाता है।

कुपोषण में योगदान दे सकने वाले कारक:

- स्वाद कलिकाओं में बदलाव
- दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियां
- डिमेंशिया
- अवसाद
- पेट व आंत संबंधी विकार (जैसे, अल्सेरेटिव कोलाइटिस, क्रोन्स रोग, सीलियक रोक)
- सचलता/गतिविधि का अभाव
- सीमित आय
- अकेले निवास

- दवाओं के साइड इफेक्ट
- दांतों का खराब स्वास्थ्य
- आहार संबंधी प्रतिबंध
- निगलने/चबाने में कठिनाई

जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती है, हमारी दैनिक खानपान की आदतें और गतिविधियां भी बदलती हैं, जो हमारी पोषण स्थिति को प्रभावित कर सकती हैं। शरीर भोजन का पाचन और उपापचय उतनी अच्छी तरह नहीं करता है जैसे पहले किया करता था।

स्वाद कलिकाओं की ग्राही कोशिकाओं में बदलाव और भूख घटने का प्रभाव इस बात पर पड़ता है कि हम क्या खाते हैं और कितना खाते हैं। कुपोषण की रोकथाम या उपचार अधिक भोजन करने मात्र से हो जाए ऐसा हमेशा आवश्यक नहीं है।

अपनी पोषण स्थिति के बारे में जानने को उत्सुक हैं?

यहां क्लिक करके देखें कि कुपोषण के मुख्य संकेत/लक्षण क्या हैं और यदि आप उनका अनुभव कर रहे हैं तो आपको क्या करना चाहिए।

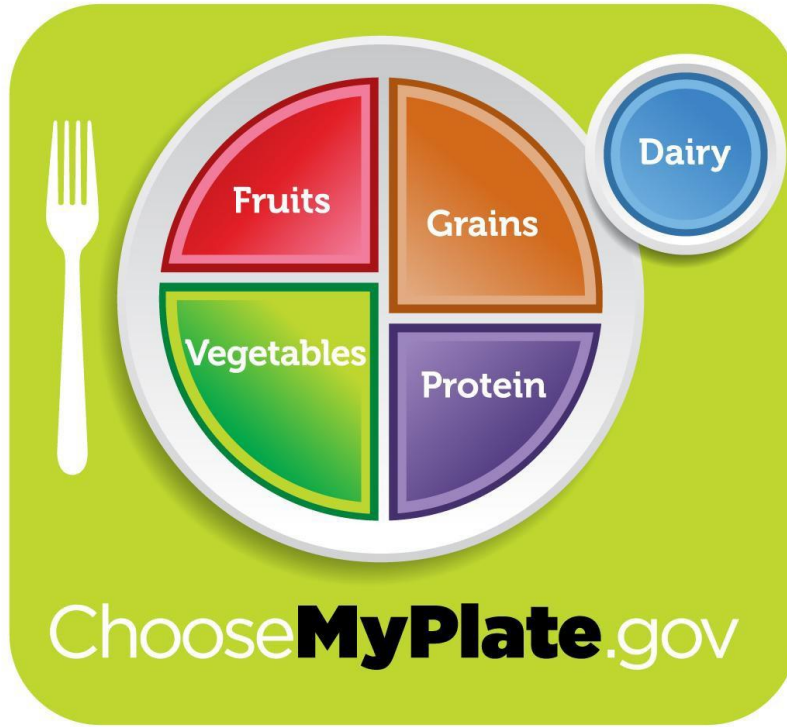
यदि आप अपनी पोषण स्थिति को लेकर चिंतित हैं, तो यह संक्षिप्त पोषण आकलन करें, जिससे कुपोषण की शुरुआती जांच में मदद मिलती है।

कुपोषण की रोकथाम में मददगार सुझाव:

- यदि आप ऐसी दवाएं लेते हैं जो आपकी भूख घटाती हैं, तो अपने चिकित्सक से पूछें कि क्या ऐसे अन्य विकल्प हैं जो भूख न घटाते हों।
- ऐसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं जो पोटेशियम, कैल्शियम, विटामिन D और विटामिन B12 जैसे पोषक तत्व प्रदान करते हों, या ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जिनमें विटामिन एवं खनिजों की अतिरिक्त मात्रा मिलाई गई हो।
- इस प्रकार के व्यायाम करें जो मांसपेशियों का द्रव्यमान बनाए रखने/बढ़ाने में आपके लिए उपयुक्त एवं आनंददायी हों (ध्यान दें: आपके स्वास्थ्य के आधार पर आपके लिए किस प्रकार के व्यायाम उपयुक्त और करने में सुरक्षित हैं यह जानने के लिए हमेशा अपने चिकित्सक से पूछें)।
- ऐसे पोषण सहायता कार्यक्रम ढूंढ कर उनमें आवेदन करें जिनके आप पात्र हो सकते हैं, जैसे पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (सप्लीमेंटल न्यूट्रीशन असिस्टेंस प्रोग्राम, SNAP), वरिष्ठ किसान बाजार पोषण कार्यक्रम (सीनियर फ़ार्मर्स मार्केट न्यूट्रीशन प्रोग्राम, SFMNP) (जो सामान्यतः 10 जुलाई से 31 अक्तूबर तक चलता है), आपातकालीन खाद्य सहायता कार्यक्रम (द एमरजेंसी फूड असिस्टेंस प्रोग्राम, TEFAP), एवं अन्य; ये कार्यक्रम आपकी पोषण की जरूरतों को पूरा करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

SNAP कार्यक्रम के बारे में अधिक जानकारी के लिए तथा किफ़ायती खाद्य योजना (थ्रिफ्टी फ़ूड प्लान, TFP) के बारे में जानने के लिए यहां क्लिक करें।

प्रिंट-योग्य बुज़ुर्गों हेतु मायप्लेट (MyPlate for Older Adults) के लिए यहां क्लिक करें!



स्वास्थ्यप्रद आयुर्वृद्धि न्यूज़लेटर के पिछले संस्करणों के लिए या
एक अलग *भाषा में दिए गए न्यूज़लेटर का पता लगाने के लिए यहाँ क्लिक करें।

न्यूज़लेटर के अनुवादित संस्करण, अभी साइट पर पोस्ट नहीं हो सकते हैं।
कृपया जल्द ही दोबारा देखें।

ध्यान दें: इस न्यूज़लेटर की विषय-सामग्री, किसी मेडिकल, स्वास्थ्य या अन्य समस्या का पता लगाने, ठीक करने,
या इलाज करने के लिए नहीं है। आपको एक मेडिकल समस्या से जुड़े सवालों के मामले में अपने चिकित्सक या
अन्य योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य प्रदाता की सलाह लेनी चाहिए।

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

लगातार संपर्क के बारे में

melanie.kluzek@illinois.gov द्वारा भेजा गया इनके के सहयोग से



आज ही ईमेल मार्केटिंग को निःशुल्क आजमाएं!