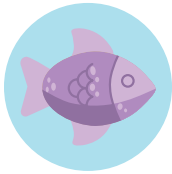


दिमागी स्वास्थ्य के लिए अच्छा खाना खाने का मतलब है:



- अलग-अलग प्रकार के स्वस्थ खाद्य पदार्थों को संतुलित मात्रा में शामिल करना
- किसी एक “सुपरफूड” पर ध्यान देने के बजाय, स्वस्थ खान-पान के **पूरे तरीके** पर ध्यान देना
- इतना खाना कि आप **आराम** से पेट भरा हुआ **महसूस करें**, बहुत ज़्यादा भरा हुआ नहीं
- भरपूर **फल और सब्ज़ियाँ** खाना, जिनमें बेरीज़ और हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ शामिल हों, जैसे लेट्यूस, केल, पालक, मेथी, कॉलर्ड ग्रीन्स आदि। जमे हुए फल और सब्ज़ियाँ भी उतना ही अच्छा विकल्प हैं



- रोज़ाना **स्वस्थ वसा** वाले खाद्य पदार्थ शामिल करना, जैसे जैतून का तेल और कैनोला ऑयल
- सप्ताह में कई बार **मछली**, **कम चर्बी वाला चिकन**, **बीन्स** और **मेवे** चुनना



- लाल और प्रोसेस्ड मीट को **सीमित** करना
- अधिक चीनी और नमक वाले खाद्य पदार्थों को **सीमित** करना, जैसे केक, कुकीज़, आइसक्रीम, तले हुए खाद्य पदार्थ, चिप्स, पैक किया हुआ भोजन और डिब्बाबंद सूप



- **कम चर्बी** वाले डेयरी उत्पाद चुनना, जैसे दूध और दही। उदाहरण के लिए, फुल-फैट दूध की बजाय 1% या मलाई निकाला हुआ दूध चुनें
- अनाज की बजाय **साबुत अनाज** चुनना। उदाहरण के लिए, सफेद ब्रेड की बजाय गेहूँ की ब्रेड और सफेद आटे की बजाय साबुत अनाज का आटा चुनें



बढ़ती उम्र में दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए साक्ष्य-आधारित खान-पान की गाइड

खुराक में छोटे-छोटे बदलाव दिमागी स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल सकते हैं

जो शरीर के लिए अच्छा है, वह दिमाग के लिए भी अच्छा है

दिमागी स्वास्थ्य के लिए खान-पान की गाइड उन खान-पान योजनाओं जैसी है, जिन्हें दिल की बीमारी, डायबिटीज़, हाई कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को संभालने के लिए सुझाया जाता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि स्वस्थ खुराक लेने का संबंध इनसे है:

- **बेहतर याददाश्त**, सोचने की गति, और दिमाग के समग्र कामकाज में सुधार
- **अल्ज़ाइमर रोग** और अन्य डिमेंशिया के कम जोखिम से



सुझाव और तरीके

दिमागी स्वास्थ्य के लिए खान-पान की गाइड में कई तरह के स्वस्थ खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जो आपके दिमाग को अच्छे से काम करने के लिए ज़रूरी पोषक तत्व देते हैं।

- **रंग-बिरंगे** खाद्य पदार्थ चुनें। हर भोजन में अलग-अलग रंगों के फल और सब्ज़ियाँ शामिल करें।
- डीप फ्राई करने की बजाय भोजन को **ग्रिल**, **स्टीम**, **सोते** या **पैन फ्राई करें**। उदाहरण के लिए, इंस्टेंट पॉट या प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करें।
- अपनी रसोई में ये चीज़ें रखें:
 - सूखी या डिब्बाबंद **बीन्स**, जैसे छोले और राजमा
 - फ़ोजन या डिब्बाबंद **मछली**
 - फ़ोजन **सब्ज़ियाँ** और **फल**
- सूप, करी, सलाद और स्टर-फ्राई में **बीन्स** या **दालें** शामिल करें।
- **समझदारी से नाश्ता करें**। मेवे, ताज़े फल, कटी हुई सब्ज़ियाँ और लो-फैट दही।
- शरीर में **पानी की कमी न होने दें**। पानी या अन्य बिना चीनी वाले पेय पिएँ, जैसे लस्सी/छाछ, चाय या अन्य प्रकार की चाय।



अधिक संसाधनों और रेसिपीज़ के लिए, पंजीकृत आहार विशेषज्ञ खोजने के लिए, और अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए

दिमागी स्वास्थ्य के लिए खान-पान की गाइड को डॉ. मैथ्यू पैट ने कैनेडियन कंसोर्टियम ऑन न्यूरोडीजेनेरेशन इन एजिंग: टीम 5 — अल्ज़ाइमर रोग की रोकथाम में पोषण, व्यायाम और जीवनशैली — के सदस्यों के सहयोग से विकसित किया था।

टीम 5 की सदस्य संस्थाएँ:

बेक्रेस्ट हेल्थ साइंसेज़, कॉनकोर्डिया यूनिवर्सिटी, इंस्टीट्यूट यूनिवर्सिटीयर् दे जेरीआन्नी दे मॉन्ट्रियल, सेंटर दे रिसर्च दु सेंटर हॉस्पिटालियर दे ल'यूनिवर्सिटी दे मॉन्ट्रियल, मैकगिल यूनिवर्सिटी, रोटमैन रिसर्च इंस्टीट्यूट, मॉन्ट्रियल हार्ट इंस्टीट्यूट, टोरंटो मेट्रोपॉलिटन यूनिवर्सिटी, सनीबुक हेल्थ साइंसेज़ सेंटर, टोरंटो रीहैब/यूएचएन कार्डियोवैस्कुलर रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम, यूनिवर्सिटी दे मॉन्ट्रियल, यूनिवर्सिटी दे शेरबुक, यूनिवर्सिटी हेल्थ नेटवर्क, टोरंटो, यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया, यूनिवर्सिटी ऑफ ओटावा, यूनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो, यूनिवर्सिटी ऑफ वाटरलू।

सहायक साक्ष्य: ¹Shannon, OM, Stephan, BCM, Granic, A, आदि। Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk (EPIC-Norfolk) Study. Am J Clin Nutr. 2019;110:93943. ²Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir, आदि। Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized trial. JAMA Internal Medicine. 2015;175(7):1094-1103. ³Smith PJ, Blumenthal, JA, Babyak MA, आदि। Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. Hypertension. 2010;55:1331-1338. ⁴Martinez-Lapiscina, EH, Clavero, P, Toledo, E, आदि। Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomized trial. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2013;84:1318-1325. ⁵Wu, L, Sun, D. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: An updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Scientific Reports. 2017;7:41317.

शामिल करने वाले खाद्य पदार्थ	कितनी बार	परोसने की मात्रा
कुल सब्जियाँ	दिन में 5 या उससे ज़्यादा बार	
सरसों परिवार की सब्जियाँ जैसे ब्रोकली, फूलगोभी, ब्रसल्स स्प्राउट्स, केल, पत्ता गोभी	सप्ताह में 3 बार	1/2 कप = 1/2 मुट्ठी 
कच्ची हरी पत्तेदार सब्जियाँ शामिल करें जैसे सलाद पत्ता, पालक, मिक्स्ड ग्रीन्स, केल, पत्ता गोभी	दिन में 1 बार	1 कप = 1 मुट्ठी 
कुल फल	दिन में 4 या उससे ज़्यादा बार	
बेरीज़ शामिल करें ताज़ी या फ्रोजन	सप्ताह में 3 बार	1 मध्यम आकार का फल या 1/2 कप = 1/2 मुट्ठी 
बिना नमक वाले नट्स या ऑल-नैचुरल नट बटर जैसे बादाम बटर, पीनट बटर	दिन में 1 बार	
अखरोट शामिल करें	सप्ताह में 4 या उससे ज़्यादा बार	1/4 कप नट्स = 1 भरी हुई हथेली या 2 टेबलस्पून नट बटर 
बीन्स या दालें जैसे टोफू, छोले, राजमा, दालें, नेवी बीन्स	सप्ताह में 2 या उससे ज़्यादा बार	1/2 कप = 1/2 मुट्ठी 
मछली या समुद्री भोजन बैटर में लिपटा या डीप फ्राई किया हुआ नहीं	सप्ताह में 3 बार	
फैटी फिश शामिल करें जैसे सैलमन, ट्राउट, सार्डीन	सप्ताह में 1 या उससे ज़्यादा बार	3-4 औंस = 1 हथेली 



रिफाइंड अनाज की बजाय साबुत अनाज चुनें, जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, 100% गेहूँ या गेहूँ की ब्रेड, किनोआ, बुलगूर, जौ और होल ग्रेन पास्ता। रिफाइंड अनाज में सफेद चावल, सफेद पास्ता और सफेद ब्रेड शामिल हैं। **लो-फैट दूध** इस्तेमाल करें, जैसे स्कीम या 1% दूध, दही 0-2%, और पनीर या चीज़ लगभग 22% चर्बी वाली। खाना बनाने और सलाद ड्रेसिंग के लिए जैतून का तेल अपना मुख्य तेल बनाएं।

सीमित करने वाले खाद्य पदार्थ	कितनी बार	परोसने की मात्रा
कुल मांस और पोल्ट्री हर भोजन या नाश्ते में मांस या पोल्ट्री शामिल करना ज़रूरी नहीं है	दिन में 1 या उससे कम बार	
लाल और प्रोसेस्ड मीट को सीमित करें जैसे बीफ, पोर्क, लैम्ब, बकरी का मांस/मटन, लीवर, सॉसेज, हॉट डॉग, कोल्ड कट्स, पेपरोनी	सप्ताह में 1 बार से कम	3-4 औंस = 1 हथेली 
मक्खन, क्रीम, कंडेस्ड मिल्क या हाई-फैट डेयरी स्प्रैड्स जैसे सॉर क्रीम, क्रीम चीज़	सप्ताह में 1 बार से कम	1 टीस्पून मक्खन या 1 टेबलस्पून क्रीम 
सफेद ब्रेड्स जैसे मैदा, नान, ब्रेड, रोल्ल्स, बेगल्स, पीटा, टॉर्टिला	सप्ताह में 1 या उससे कम बार	1 स्लाइस ब्रेड या 1/2 बेगल/नान 
सफेद ब्रेड्स जैसे मैदा, नान, ब्रेड, रोल्ल्स, बेगल्स, पीटा, टॉर्टिला	सप्ताह में 1 या उससे कम बार	1 स्लाइस ब्रेड या 1/2 बेगल/नान
पहले से पैक किए हुए खाद्य पदार्थ और भोजन जैसे डिब्बाबंद सूप, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन ऐपेटाइज़र और ऐंटीज़; आलू के चिप्स, फ्राइज़, प्रेटज़ेल या अन्य नमकीन स्नैक्स या तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे पकौड़े, समोसे; दुकान से खरीदे गए डेयरी डेज़र्ट्स जैसे मिठाई, आइस्क्रीम, फ्रोजन योगर्ट, पुडिंग, कस्टर्ड; बेक्ड चीज़ों खासकर दुकान से खरीदी हुई, जैसे कुकीज़, मफिन्स, स्कोन्स, क्रोइसां, डोनट्स, केक, पाईज़; कैंडी, गुड़ और चॉकलेट पॉप; मीठे फलों के रस या कोई अन्य मीठा पेय	इन सभी खाद्य पदार्थों को मिलाकर सप्ताह में कुल 3 या उससे कम सर्विंग्स	परोसने की मात्रा खाद्य लेबल पर दी गई पोषण संबंधी जानकारी तालिका के अनुसार



याद रखें

अपनी खुराक में बदलाव करने की कोशिश शुरुआत में थोड़ी भारी या कठिन लग सकती है। उन छोटे-छोटे बदलावों के बारे में सोचें जो आप कर सकते हैं।

संस्कृति, उत्सव और दिमागी स्वास्थ्य

इस गाइड को दक्षिण एशियाई समुदायों के लिए अल्ज़ाइमर सोसाइटी ऑफ अल्बर्टा एंड नॉर्थवेस्ट टेरिटरीज़ (ASANT) के कल्चरल कम्युनिटीज़ प्रोजेक्ट और CCNA के माध्यम से, दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्यों के सहयोग से अनुकूलित किया गया है।



कई परिवारों में भोजन परंपरा, मेहमाननवाज़ी और आपसी जुड़ाव से जुड़ा होता है। खाना अक्सर अलग-अलग पीढ़ियों के लोग मिलकर खाते हैं, और रेसिपियाँ समय के साथ एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुँचती हैं। स्वस्थ खान-पान का मतलब परंपरा को छोड़ना नहीं है; इसका मतलब छोटे-छोटे बदलाव करना भी हो सकता है, जैसे **कम तेल** इस्तेमाल करना या **अधिक सब्ज़ियाँ** शामिल करना। साथ मिलकर खाना बनाना भी बुजुर्गों की पसंद का सम्मान करते हुए स्वास्थ्य के बारे में सकारात्मक तरीके से बात करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है।

आपको अपने सांस्कृतिक भोजन छोड़ने की ज़रूरत नहीं है

दिमागी स्वास्थ्य के लिए खाना खाने का मतलब उन भोजन को छोड़ना नहीं है जो संस्कृति, परिवार, त्योहारों और परंपराओं से जुड़े होते हैं। स्वस्थ खान-पान **पूरे खान-पान के तरीके और नियमितता** के बारे में है, और कई दक्षिण एशियाई भोजन में पहले से ही दिमागी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जैसे दाल, चना, राजमा, सब्ज़ी, दही, जड़ी-बूटियाँ और मसाले।

दिमागी स्वास्थ्य के लिए अच्छा खाना खाने के लिए आपको अपने सांस्कृतिक भोजन छोड़ने की ज़रूरत नहीं है।

छोटे-छोटे बदलाव पारंपरिक भोजन को दिमागी स्वास्थ्य के लिए और भी सहायक बना सकते हैं:

- जहाँ संभव हो, **साबुत अनाज** चुनें, जैसे ब्राउन राइस, साबुत गेहूँ की रोटी, बाजरा, मिलेट और रागी।
- भोजन में **अधिक सब्ज़ियाँ** और **पौधों से मिलने वाला प्रोटीन** शामिल करें, जैसे दाल में पालक, दालें, सोया, बीन्स, चना या राजमा।
- डीप फ्राई करने की बजाय **ग्रिल, स्टीम या पैन फ्राई** करें, और विशेष अवसरों पर मिठाइयों का आनंद संतुलित मात्रा में लें।



खाना पकाने के तेल: घी और सरसों का तेल

कई दक्षिण एशियाई रसोइयों में घी या सरसों का तेल इस्तेमाल किया जाता है, और ये संतुलित मात्रा में इस्तेमाल किए जाएँ तो स्वस्थ खाना पकाने का हिस्सा रह सकते हैं।



- घी की **कम मात्रा** इस्तेमाल करें और मक्खन या अधिक चर्बी वाले डेयरी स्प्रेड्स का रोज़ाना उपयोग सीमित करें।
- सरसों का तेल संतुलित मात्रा में इस्तेमाल करें, और इसे दिल के लिए बेहतर तेलों, जैसे **जैतून का तेल**, के साथ बारी-बारी से इस्तेमाल करने पर विचार करें।
- स्वाद और परंपरा को बनाए रखते हुए **अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट कम** करने पर ध्यान दें, जैसे पाम ऑयल और नारियल तेल से मिलने वाली चर्बी।



उपवास और उत्सव के भोजन

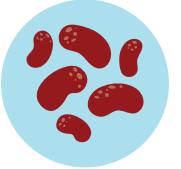
कई दक्षिण एशियाई संस्कृतियों में **उपवास और उत्सव** के समय शामिल होते हैं, जैसे रमज़ान, नवरात्रि, एकादशी और अन्य धार्मिक या सांस्कृतिक अवसर।

उपवास के दौरान:

- **अधिक फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट** वाले खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें, जैसे दालें, साबुत अनाज और सब्ज़ियाँ।
- **प्रोटीन** शामिल करें, जैसे बीन्स, दही, मेवे, अंडे, या यदि उपयुक्त हो तो मछली।
- उपवास के समय के अलावा शरीर में **पानी की कमी न होने दें**, और पानी की मात्रा अधिक रखने वाले फल और सब्ज़ियाँ भी शामिल करें।

उत्सवों और समारोहों के दौरान:

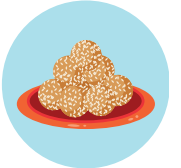
- परिवार और समुदाय के साथ सांस्कृतिक भोजन का आनंद लें।
- **मात्रा का ध्यान रखें**, और अधिक भारी या चर्बी वाले भोजन को सब्ज़ियों और दालों के साथ संतुलित करें।
- त्योहारों के भोजन का आनंद संतुलित मात्रा में लें।



मिठाइयाँ और त्योहारों के भोजन

गुलाब जामुन, जलेबी, मीठी मठरी, सेवइयाँ, रसगुल्ला, रबड़ी या बर्फी जैसी मिठाइयाँ उत्सवों का एक महत्वपूर्ण और अर्थपूर्ण हिस्सा होती हैं। क्योंकि इन खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त चीनी और सैचुरेटेड फैट अधिक होता है, इसलिए बेहतर है कि:

- इन्हें रोज़ाना की बजाय कभी-कभी खाएँ।
- **छोटी मात्रा चुनें।**
- इन्हें पोषण से भरपूर भोजन के साथ संतुलित करें।



पीढ़ियों के साथ मिलकर खाना

कई परिवारों में भोजन **अलग-अलग पीढ़ियों** के लोग मिलकर खाते हैं, पकाने की विधि समय के साथ आगे बढ़ती हैं, और भोजन **मेहमाननवाज़ी और आपसी जुड़ाव** का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।

- रेसिपी में **धीरे-धीरे बदलाव** करें, जैसे कम तेल और अधिक सब्ज़ियाँ।
- बुजुर्गों की पसंद का सम्मान करते हुए छोटे बदलाव शामिल करें।
- साथ मिलकर खाना बनाएँ और स्वास्थ्य के बारे में **सकारात्मक तरीके** से बात करें।

स्वस्थ खान-पान का मतलब परंपरा को खोना नहीं है; इसका मतलब परंपराओं को ऐसे तरीकों से अपनाना है जो स्वास्थ्य को सहायता दें।

