समझदारी से खाएं-
सब्जी तथा फलों से युक्त आहार

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

फलों और सब्जियों से युक्त आहार लेना अपने आपको स्वस्थ रखने का सबसे आसान और उत्तम तरीका है। आप में केन्सर के खतरों को कम करने के लिए, अमेरिकन केन्सर सोसायटी दिन में फल और सब्जियों की पांच या अधिक बार सर्विंग्सो के साथ शाकाहारी स्रोत वाले अन्य आहारों को खाने की सिफारिश करती है जिसमें ब्रैड, अनाज, दानेदान अनाज (ग्रेन), पास्ता तथा चावल शामिल हैं। अपने आहार में अनेक प्रकार के फल और सब्जियों का सेवन करना, लाभकारी विटामिनों, खनिज तत्वों, रेशा, प्रति-आक्सीकारकों (Antioxidents) तथा वनस्पति-रासायनिक तत्वों (Phytochemicals) को लेने का सबसे अच्छा तरीका है। ये रोगों की रोकथाम में सहायक होते हैं, आपके शरीर को शक्ति देते हैं तथा आपको स्व स्थंता का अनुभव कराने में सहायक होते हैं। अपने पसंदीदा फलों और सब्जियों का उपयोग इन्हें अपने खाने को सजाने से अधिक करें-इन्हें एक अच्छे भोजन का केन्द्र-बिंदु बनाएं।

फल और सब्जीयुक्त स्वस्थ आहार लेने के सुझाव

- अपने दैनिक आहार में नीचे बताई गई सर्विंग्स को शामिल करें। एक सर्विंग में एक मध्यम आकार के फल का हिस्सा, ¼ कप सूखे मेवे, ६ औंस (½ कप) 100% फल या सब्जी का जूस,
- कप डिब्बा-बंद (canned) या पकी हुई सब्जियां, या 1 कप कच्ची सब्जियां।
- फल, फ्रोजन फल और सब्जियां जिन्हे अपने ही जूस में पैक किया गया हो, तथा कम मात्रा में नमक (सोडियम) वाली डिब्बा बंद सब्जियां भी ताजे उत्पाद के समान ही स्वास्थ्यवर्धक लाभ प्रदान करती हैं।
- सूखे मेवों का उपयोग स्वादिष्ट तथा ऊर्जावान स्नैक्स के रूप में करें जिन्हें आप आसानी से कहीं भी ले जाया जा सकते हैं।
- कम-वसा वाले दही या कस्टर्ड में डूबोए हुए ताजे फलों का सेवन करें।

India Cancer Initiative

Distributed by

Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

American Cancer Society®

चुनने, घर में रखने (स्टोर करने), तथा ताजे फल और सब्जियों के उपयोग में निम्नलिखित सुझावों का अनुसरण करें:

सेब

- ऐसे सेब चुने जो गहरे रंग के हों, दिखने में ताजे या चमक लिए हुए हों, तथा चुने पर ठोस लगें।
- सेबों को रेफ्रीजरेटर में रखें।
- सलाद में सेब के कटे हुए टुकड़ों को शामिल करें, शुष्क सेब से यात्रा-के-उपयुक्त स्नैक बनाएं; डेजर्ट (मिठाई) के लिए सेब पर चीनी या गुड़ छिड़कें और बेक या पका कर खाएं।

केला

- ऐसे केलों को चुने जो पूरी तरह पीले हों या थोड़े से भूरे धब्बे लिए हों। हरे केलों को सेब या टमाटर के साथ कागज के थैले में पकने दें।
- केले को कमरे के सामान्य तापमान पर रखें, यदि हो सके तो केलों को रखने के लिए हैंगर या हुक पर टांगें।
- केलों को गोल टुकड़ों में काटें और दलिए, आदि, या दही में मिलाएं; डेजर्ट के लिए इसे थोड़ी सी चीनी या गुड़ के साथ पकाएं; केले को इसे ताजे फलों के सलाद में मिलाएं।

भिंडी

- नरम भिंडियों को चुनें (इसके ऊपरी हिस्से को हल्का सा दबाकर तोड़ें)। हमेशा उजले हरे रंग की भिंडी खरीदें जिसमें कोई दाग-धब्बा न हो।

ब्रोकोली (हरी फूल गोभी)

- ऐसी ब्रोकोली चुनें जिसका ऊपरी भाग हरा या बैंगनी हरा हो; यह कभी भी पीले रंग की नहीं होनी चाहिए।
- ताजा ब्रोकोली को बिना धोए प्लास्टिक की थैली में रेफ्रीजरेटर के सबसे ठंडे भाग में रखें। इस तरह से इसे 16 दिनों तक रखा जा सकता है।
- अपनी पसंद के मसालों के साथ इसे भाप में हल्का पकाएं।

बंदगोभी

- भारी, ठोस शीर्ष वाली बंदगोभी को चुने जो कि बदरंग न हो।
- बंदगोभी को फ्रीज की सबसे ठंडी जगह सामान्यत: सबसे नीचे वाले ड्रावर में एक से दो सप्ताह तक रख सकते हैं।
- बिलकुल कम तेल में पकाएं; अपने मन-पसंद मसालों के साथ भाप में हल्का पकाएं।

खरबूजा

- ऐसा खरबूजा चुनें जो मीठी सुगंध का हो और जिसके तने का भाग हल्का नरम हो।
- ऐसे खरबूजे का चयन करें जिससे तने का एक भाग अभी भी जुड़ा हुआ हो।
- इसे कमरे के सामान्य तापमान में दो से तीन दिन तक रखें। इसके बाद इसे ठीक से बंद किए जा सकने वाले डिब्बे में बंद कर रेफ्रीजरेटर में रखें (खरबूजों के पकने से उत्पन्न गैस अन्य वस्तुओं को खराब कर सकती है)।
- ताजे फल का इस्तेमाल नाश्ते में करें या फल के ऊपर कम-वसा वाली आइसक्रीम डालकर स्वास्थ डेजर्ट बनाएं।

शिमला मिर्च

- ठोस, चमकती शिमला मिर्च चुनें जिसकी ऊपरी सतह पर झुर्रियां न हों और जिसका तना हरे रंग का हो।
- शिमला मिर्च को बिना धोए प्लास्टिक की थैली में रखकर रेफ्रीजेटर में रखें।
- शिमला मिर्च को सलाद के साथ मिला कर खाएं; इसे कम तेल में हलका पका पकाएं; या इसमें पके हुए चावल और अपनी पसंद की सब्जियां भर कर भाप से हलका पकाकर एक स्वस्थ-मुख्य डिश बनाएं।

गाजर

- चमकदार नारंगी रंग की ठोस गाजरों को चुनें। यदि गाजर गलने लगे तो इन्हें कुछ मिनटों के लिए ठंडे पानी में रखें।
- धुली गाजरों को प्लास्टिक थैली में भर फ्रिज के सबसे ठंडे स्थान, सामान्यत: सबसे नीचे वाले ड्रावर में रखें। इस तरह इन्हें कई सप्ताह तक रखा जा सकेगा।
- ताजी गाजर को कम-वसा वाले सलाद की ड्रैसिंग में डुबा कर खाएं; आपकी मन-पसंद सब्जियों के साथ कम तेल में हल्का पकाएं।

फूलगोभी

- भारी, ठोस फूलगोभी चुनें जो मामूली फीकापन लिए सफेद रंग की हो।
- फूलगोभी को शुष्क रूप में एक प्लास्टिक की थैली में रेफ्रीजरेटर में रखें। ताजी फूलगोभी को उपयोग में लाने से पहले इसके फूल वाले भाग को एक-एक चम्मच सिरका तथा नमक मिले हुए ठंडे पानी में रखें ताकि यह ठोस हो जाए और इसमें मौजूद सभी कीड़े आदि बाहर निकल जाएं।
- कच्ची गोभी को सलाद ड्रैसिंग के साथ या सलाद में मिला कर परोसें, अपनी मन-पसंद सब्जियों के साथ कम तेल में हलका पकाएं या अपनी पसंद के मसालों के साथ भाप से हल्का पकाकर एक स्वस्थ-मुख्य डिश बनाएं।

अंगूर

- ऐसे अंगूर को चुने जो गोल-मटोल, बिना झुर्रियों वाले तथा बेदाग (समान रंग के) हों।
- अंगूर को बिना धोए प्लास्टिक की थैली में डालकर रेफ्रीजरेटर में रखें।
- एक जमे हुए स्नैक की तरह खाने के लिए कुछ देर फ्रीजर में रखें; पनीर के टुकड़े और स्ट्रोबेरी की फांक के साथ 'टूथपीक' में डाल कर फ्रूट-कबाब जैसे परोसें।

हरी सब्जियां

- पालक, सरसों, मेथी, शलगम के पत्ते' और अन्य हरी सब्जियों को चुनें जिनका गहरा हरा रंग होता है।
- रेफ्रीजरेटर के सबसे ठंडे हिस्से में सामान्यतः सबसे नीचे वाले ड्रावर में रखें। जब आप हरी सब्जियों को धोएं तो पानी में थोड़ा सा नमक डालें। इससे इनमें लगी हुई मिट्टी (जो इनमें चिपक जाती है) को हटाने में सहायता मिलती है।
- एक स्वादिष्ट सलाद बनाने के लिए कच्ची पालक के साथ लाल प्याज, मशरूम तथा किशमिश को मिलाएं या अपनी पसंद के मसालों के साथ भाप से हल्का पकाकर एक स्वस्थ-मुख्य डिश बनाएं।

आम

- ऐसे आम चुनें जिनका रंग गहरा और चमकदार हो। पके आम हल्के से दबने चाहिए; ऐसे आमों को न चुनें जो दागदार या हल्के धब्बे वाले हों।
- अकेले खाने के लिए इसे छिल कर के छोटे टुकड़ों में काटें या एक स्वादिष्ट फलों के सलाद में मिलाएं।
- आम की स्वादिष्ट लस्सी बनाने के लिए इसे दही में अच्छी तरह घोट लें।

संतरा

- ऐसे संतरों को चुनें जो दिखने में ताजे हों और अपने आकार की अपेक्षा भारी लगें।
- संतरों को कमरे के सामान्य तापमान में कुछ दिन तक रखा जा सकता है। लंबे समय तक अच्छा रखने के लिए एक प्लास्टिक की थैली में डालकर रेफ्रीजरेटर की सबसे ठंडी जगह, सामान्यतः रेफ्रीजरेटर की सबसे नीचे वाली ड्रावर में रखें।
- इसे स्नैक्स के रूप में खाएं; सलाद के रूप में डालें।

पपीता

- पके हुए पपीते को चुनें जो रंग में पीले-संतरी हो। यदि पके हुए पपीते उपलब्ध न हों तो एक हरा पपीता चुन लें जो कि कमरे के तापमान में पांच से सात दिन में पक जाता है। आधा हरा, आधा पीला फल दो से चार दिन में पक जाता है।
- पके हुए पपीते को एक सप्ताह तक रेफ्रीजरेटर में रख सकते हैं।
- इसका आनंद एक स्नैक्स के रूप में उठाएं; फलों के सलाद में मिलाएं; या फलों की स्वादिष्ट चटनी बनाने के लिए इसे दूसरे फलों और मिर्च के साथ भी मिलाएं।

आड़ू

- बिना पके आड़ू चुनें जिनका रंग पीला या क्रीम जैसा हो तथा जिनमें हल्की सुगंध हो। इन्हें कागज के थैले में कमरे के तापमान में पकाएं।
- आडूओं का स्वाद सबसे अच्छा इन्हें पकते ही खा लेने पर होता है परन्तु इन्हें तीन से पांच दिन तक रेफ्रीजरेटर में रखा जा सकता है।
- इसे अनाज (cereal) या दही में मिलाएं; आड़ू की स्वादिष्ट लस्सी बनाने के लिए इसे दही में घोंट लें।

नाशपती

- नाशपती का चयन करने के लिए इसके सबसे पतले हिस्से पर हल्के -से दबाएं; पकी हई नाशपती किनारे से थोड़ी-सी नरम होती है।

©2010, American Cancer Society, Inc.
No.007715-Rev.6/10
India Project

- इन्हें पकने के लिए कागज के थैले में डाल कर कमरे के सामान्य तापमान में रखें।
- पकी हुई नाशपती को बिना धोए ही रेफ्रीजरेटर में रखें। रगड़ से बचाने के लिए इन्हे दबाने से बचाएं।
- इन्हें सलाद में परोसें, जैली में मिलाएं या स्वादिष्ट डेजर्ट के लिए इसे स्लाइस के रूप में काटकर चॉक्लेट सोस के साथ परोसें।

अनन्नास (पाइनएपल)

- गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले ताजे चमकदार अनन्नास चुनें। इसके छिलके के रंग से इसका स्वाद का पता नहीं लगता, ऐसा फल ना चुनें जो दबा हुआ हो या जिसमें हल्के-से धब्बे हों।
- ताजे अनन्नास को रेफ्रीजरेटर में रखें।
- इसे ताजे सलाद के रूप में खाएं, फ्रूट-कबाब के रूप में स्ट्रोबेरी और अंगूरों के साथ उपयोग में लें; अनन्नास को लम्बाई के अनुसार स्लाइस-नुमा काटें, फल वाले हिस्से को हटाएं, काट लें और एक विशिष्ट प्रस्तुतीकरण के लिए अन्य मिश्रित फलों के साथ इसके खोल में पुन: भरकर परोसें।

आलू

- साफ आलू का इस्तेमाल करें जो ठोस तथा चिकने हों; ऐसे आलू न चुनें जिनमें झुर्रियां हों, जिनका बाहरी छिलका सड़ा-गला हो या कुछ भाग नरम या काला हो।
- इन्हें ठंडे, बिना रोशनी वाले हवादार स्थान में रखें, इन्हें रेफ्रीजरेटर में ना रखें। आलू को ज्यादा दिन रखने के लिए टाट या कागज के थैले में एक सेब के साथ रखें जिससे इन्हें अंकुरित होने से रोका जा सके।
- मसले हुए आलू में लहसुन या अन्य पसंदीदा जड़ी-बूटियों और मसालों को मिलाएं; आलुओं को भाप से पकाएं और ताजी जड़ी-बुटियों तथा मसालों को इसमें मिलाएं।

स्ट्रोबेरी

- ऐसी स्ट्राबेरी चुनें जो कि ठोस, रस-भरी और मीठी सुगंध वाली हों और तने से जुड़ी हुई हों।
- खरीदने के कुछ ही दिनों के अन्दर ताजी बेरी को खा लें।
- इसे उपयोग किए जाने से पहले धोएं नहीं और इसका तना नहीं हटाएं।
- इसके टुकड़े कर लें और नाश्ते में इसका उपयोग, दलिए, आदि के साथ करें; स्ट्राबेरी की स्वादिष्ट लस्सी बनाने के लिए इसे दही में घोट लें; या इसका इस्तेमाल कम-वसा वाली आइसक्रीम, पेस्ट्री तथा केक के लिए करें।

टमाटर

- पके हुए टमाटर पूरी तरह से लाल या लाल-संतरी होते हैं। इनकी मीठी सुगंध होती है और हथेली के दबाव से थोडा सा दबाए जा सकते हैं।
- इसे कटोरे या हवादार कागज के थैले में रखें और पकने के लिए कमरे के तापमान पर स्टोर करें। इन्हें रेफ्रीजरेटर में न रखें।
- इसे सलाद में मिलाएं; इससे सोस और सूप बनाएं; बड़े टमाटर को पके हुए पास्ते या सब्जी से भरें और भाप या हल्की आंच में पकाएं।

तरबूज

- ऐसे तरबूज का इस्तेमाल करें जो आकार में स्पष्ट सुडौल हों और आकार की अपेक्षा भारी लगें। पके हुए तरबूज पर स्वस्थ चमक होती है तथा अन्दर से यह मक्खन की तरह पीला होता है।
- बिना कटे तरबूज को कमरे के तापमान पर दो सप्ताह तक रखा जा सकता है। कटे हुए तरबूज को ढीले-से लपेटें और रेफ्रीजरेटर में रखें।
- इसे ताजे फलों के सलाद में काम में लें; अंदरुनी फल को निकाल लें और इसके खोल से एक सुंदर टोकरी बना कर फलों का सलाद परोसें।

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.