

हृदय को स्वस्थ रखने वाले एशियाई विरासत व्यंजनों का जश्न

एशियाई विरासत की खाद्य परंपराएं देशों, शहरों और घरों के बीच व्यापक रूप से भिन्न होती हैं, फिर भी उनमें सब्जियां, पौधे-आधारित प्रोटीन, साबुत अनाज और फ़रमेंट किए हुए खाद्य पदार्थों का एक सामान्य पैटर्न होता है। एशियाई विरासत आहार के इन पारंपरिक खाद्य पदार्थों से हृदय रोग के जोखिम को कम करें:



पूर्वी एशिया

- सोया आधारित प्रोटीन, सीफूड और पोल्ट्री
- गहरे हरे रंग की सब्जियां और ताज़े उपजे खाद्य पदार्थ
- स्वस्थ खाना पकाने के तरीके जिनमें भाप से पकाना, उबालना, स्टू बनाना, भूनना और तलना शामिल है

दक्षिण पूर्वी एशिया

- स्वस्थ खाना पकाने के तरीके जैसे ग्रिलिंग, स्टर-फ्राइंग और ब्रेज़िंग
- हल्के प्रोटीन जैसे पोल्ट्री और मछली
- ऐसे व्यंजन जिनमें सब्जियां और खट्टे फलों का रस शामिल हो

दक्षिण एशिया

- दाल, मटर और बीन्स से बने हाई फ़ाइबर वाले पौधे-आधारित व्यंजन
- हल्दी, लौंग और इलायची जैसे मसाले

Oldways एशियाई विरासत आहार सूची स्तंभ

स्वादिष्ट, स्वस्थ भोजन के लिए एक समकालीन दृष्टिकोण।

- सीफूड और पोल्ट्री
- फल और सब्जियां
- साबुत अनाज, जैसे ब्राउन राइस, ब्लैक राइस, साबुत अनाज की रोटी, मिलेट्स और सोबा नूडल्स
- पौधे आधारित प्रोटीन जैसे बीन्स, दालें और सोया आधारित खाद्य पदार्थ
- हर्ब्स, मसाले और सुगंधित पदार्थ (जैसे लेमनग्रास या अदरक की जड़)
- नट्स और बीज



ये सब अक्सर कम मात्रा में खाएं:
मांस, अंडे और मिठाई

प्रतिदिन से लेकर प्रति सप्ताह
सामान्य मात्रा में भोजन करें।

इन खाद्य पदार्थों पर
आधारित प्रत्येक भोजन
बनाएं।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें,
प्रतिदिन दूसरों से जुड़ें।

अधिक जानकारी और अतिरिक्त सुझावों के लिए, यहां जाएं:

Heart.org/eatsmart (वेबसाइट अंग्रेज़ी में) • OldwaysPT.org (वेबसाइट अंग्रेज़ी में)

एशियाई विरासत आहार से हृदय को स्वस्थ रखने वाले 5 कुकिंग टिप्स

पूर्व, दक्षिण-पूर्व और दक्षिण एशिया के स्वादों से अपने आपको पूरी तरह से पोषित करें।



चाइनीज़ चिकन स्टिर-फ्राई

इस चाइनीज़ स्टिर-फ्राई को आप अपनी पसंद की किसी भी सब्जी के साथ बना सकते हैं। हम शिमला मिर्च, सिंघाड़े और मशरूम की सलाह देते हैं, लेकिन गाजर, स्नो मटर, बेबी कॉर्न, बोक चोय या बैम्बू शूट्स भी स्वादिष्ट चीजें हैं, जो इसमें अच्छी लगती हैं।

टिप
1

टिप
2

किम्ची सोबा नूडल्स

इस पूर्वी एशियाई नूडल व्यंजन को ठंडा परोसा जा सकता है, जिससे यह सप्ताह के दिनों में दोपहर के भोजन के लिए एक स्वादिष्ट और सुविधाजनक भोजन तैयार करने का विकल्प बन जाता है।



टिप
3



अडोबो से प्रेरित सब्जियां

इस मीठी और खट्टी सॉस को इसका स्वाद नींबू के रस और सिरके से मिलता है, साथ ही इसमें लहसुन और मिर्च जैसी अन्य फ़िलिपिनो सामग्री भी इसका स्वाद बढ़ाती है। मसालों का समझदारी से उपयोग और कम सोडियम वाले सोया सॉस का चयन करने से स्वाद और भी बढ़ जाता है, जबकि सोडियम की मात्रा कम रहती है।

टिप
4

झींगे के साथ स्प्रिंग वेजिटेबल रोल

इन ताजे, बिना तले, वियतनामी-प्रेरित स्प्रिंग रोल को तैयार करने में लगने वाला समय इसके स्वाद के आगे कुछ भी नहीं है। समय बचाने के लिए अतिरिक्त सॉस और कटी हुई सब्जियां बनाएं और सप्ताह के अंत में भोजन और नाश्ते में स्वाद और पोषक तत्वों को बढ़ाएं।



टिप
5



मसूर दाल

मसूर दाल लाल या गुलाबी (मसूर) दाल से बना एक पारंपरिक भारतीय सूप है। दाल, फलियां और सोया जैसे पौधों पर आधारित प्रोटीन में भरपूर पोषण होता है, क्योंकि इनमें प्रोटीन और फ़ाइबर दोनों होते हैं।



अधिक जानकारी और अतिरिक्त सुझावों के लिए इन संगठनों पर जाएं।

