TANGERINE प्रोजेक्ट

(बुज़ुर्ग जातीय अल्पसंख्यकों में पोषण, स्वास्थ्य और बुढ़ापा)

जातीय अल्पसंख्यक समुदायों में स्वस्थ बुढ़ापे के लिए 10 मुख्य सुझाव

1 पारंपरिक व्यंजनों को ज़्यादा सेहतमंद बनाएँ

खाना पकाने का तरीका बदलें या इस्तेमाल की जाने वाली चीज़ें बदल

- डीप फ्राई करने के बजाय बेक, ग्रिल, एयर फ्राई या स्टीम करें
- कम फैट का इस्तेमाल करें। घी या मक्खन के बजाय सूरजमुखी या जैतून जैसे वनस्पति तेल चुनें

2 फास्ट फूड को पूरे भोजन के तौर पर खाएँ, नाश्ते के तौर पर नहीं

पिज़्ज़ा, फ्राइड चिकिन, चिप्स और बर्गर को भोजन के हिस्से के तौर पर खाना चाहिए, न कि दो भोजन के बीच में

3 बार-बार पानी पिएँ

पानी या बिना चीनी वाले पेय सबसे अच्छे होते हैं

- चीनी वाले पेय का सेवन कम करें, जैसे फिज़ी ड्रिंक्स, मीठी चाय, फलों का जूस, और मॉकटेल

4 फलों का आनंद कम मात्रा में लें

फलों से विटामिन और फाइबर मिलते हैं, लेकिन उनमें प्राकृतिक चीनी भी होती है।

- अलग-अलग तरह के फल खाएँ
- दिन में 2–3 बार फल खाएँ

5 ज़्यादा सब्जियाँ खाएँ

करी, स्टू, सलाद, या चावल के व्यंजनों में पालक, भिंडी, शिमला मिर्च, या बैंगन मिलाएँ

6 पर्याप्त प्रोटीन लें

हर दिन मांस, मछली, अंडे, या डेयरी उत्पाद खाएँ

7 पौधों से मिलने वाला प्रोटीन भी आज़माएँ

बीन्स, दालें, छोले, टोफू, और सोया अच्छे विकल्प हैं

- संतुलित भोजन के लिए इन्हें अनाज और डेयरी उत्पादों के साथ मिलाएँ या सब्जियों के व्यंजनों में डालें

8 ज़्यादा फाइबर शामिल करें

चपाती के लिए साबुत अनाज का आटा या फूफू के लिए ओट्स का इस्तेमाल करें। बिरयानी या जोलोफ के लिए ब्राउन राइस आज़माएँ

- अगर परिवार के भोजन के लिए यह ज़्यादा सही रहता है, तो साबुत अनाज या ब्राउन अनाज को सफेद अनाज के साथ मिलाकर इस्तेमाल करें

9 सेहतमंद नाश्ता चुनें

बिस्किट, केक, लड्डू, बकलावा, क्रिस्प्स, मीट पाई, या पफ-पफ्स जैसी चीज़ें कभी-कभार ही खाएँ

- इसके बजाय, अक्सर मुट्ठी भर मेवे, फल, या दही चुनें

10 गैर-सेहतमंद पेस्ट्री की जगह दूसरे विकल्प चुनें

नाश्ते में क्रोइसैन या ज़्यादा फैट वाले बेकरी उत्पादों के बजाय, दलिया, साबुत अनाज का टोस्ट, अंडे या दही चुनें

TANGERINE प्रोजेक्ट के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए या इस और अन्य संसाधनों की प्रतियों के लिए, यहाँ जाएँ:
https://nccdsw.co.uk/clusters/research/tangerine-nutritional-health-and-ageing-in-older-ethnic-minorities