HEALTHY FOOD FOR YOU AND YOUR FAMILY

તમારા અને તમારા કુટુંબ માટે તંદુરસ્ત ખોરાક

FOOD & HEALTH

It is important to know how the food we eat affects our health. If we eat too much fat it can cause heart disease. If we eat sugar too often during the day it will cause tooth decay. Eating large amounts of fat and sugar can lead to being overweight. It has also been found that a lack of fibre causes bowel problems.

Our Asian diet is good for us but since arriving in Britain we have changed the way we eat. In order to stay healthy we should make 4 changes to our food.

Eat less fat, sugar and salt. Eat more fibre.

The next pages show where we find fat, sugar, salt and fibre in our food and give ideas of changes we can make.

ખોરાક અને તંદુરસ્તી

આપણે ખાતા ખોરાકોની અસર આપણી તંદુરસ્તી પર કેવી રીતે પડે છે એ વિશે જાણવું ઘણું જ મહત્ત્વનું છે. વધુ પડતી ચરબીવાળા ખોરાકો ખાવાથી હૃદયનાં રોગોની બિમારી થઈ શકે છે. ખાંડવાળા ખોરાકો આપણે દિવસમાં વારંવાર ખાઈશું તો દાંત સડી જશે. ચરબીવાળો તથા ખાંડવાળો ખોરાક વધારે લેવાથી (જાડા) વજન વધી જાય છે. એવું જાણવા મળ્યું છે કે ફાઈબરવાળા ખોરાકો ઓછા લેવાથી કબજીયાત થાય છે. એશિયન ખોરાક આમ તો ઘણો સારો છે. પરંતુ બ્રિટનમાં આવવા પછી આપણે ખાવાપીવાની રીતભાતોમાં ઘણાં ફેરફાર કર્યા છે.
તંદુરસ્ત રહેવા માટે આપણે આપણા ખોરાકમાં નીચે મુજબના ચાર ફેરફાર કરવા જોઈએ.

ચરબી, ખાંડ, મીઠું ઓછું ખાવ.
રેસાવાળા ખોરાકો (ફાઈબર) વધુ ખાવ.

પછીનાં પાના બતાવે છે કે આપણા કયા કયા ખોરાકોમાં ચરબી, ખાંડ, મીઠું અને ફાઈબર હોય છે. અને આપણે કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકીએ તેના માટે થોડા વિચારો બતાવે છે.

FAT

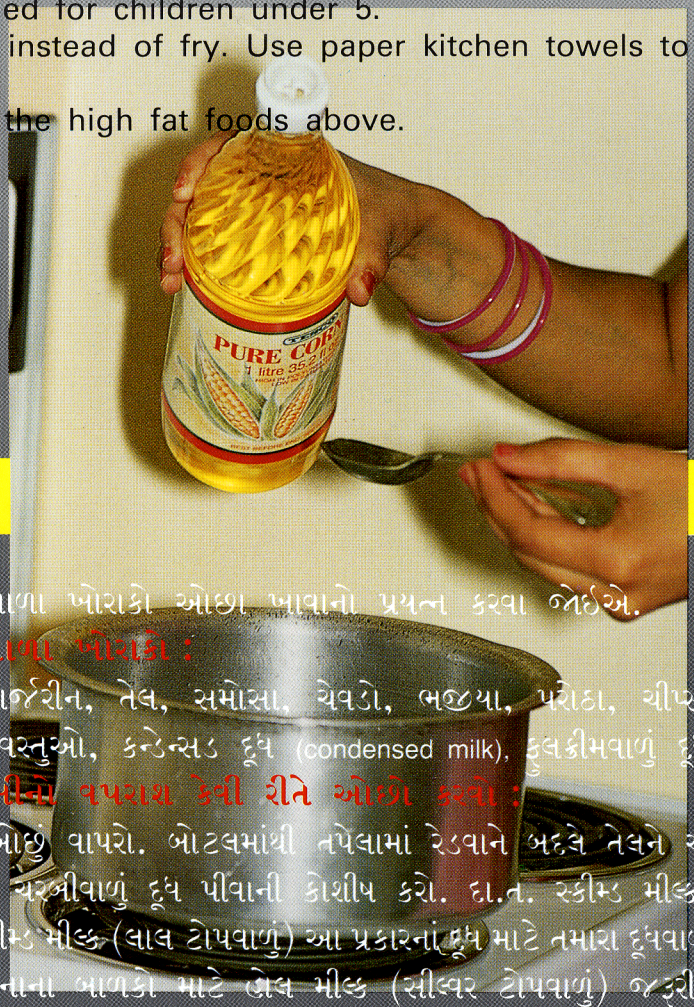
We should try to eat less fat.

Foods high in fat are:

Ghee, butter, margarine, cooking oil, samosas, paratha, pakora, chevda, chips, crisps, other fried foods, condensed milk and full fat milk.

How to eat less fat:

Use less oil - measure with a spoon rather than pouring from a bottle.
Try low fat milk, for example (blue top) or semi-skimmed (striped red top). Ask your milkman.
Children under two need whole milk (Silver Top). Semi Skimmed can be introduced to children over two but skimmed milk is not recommended for children under 5.
Try to grill instead of fry. Use paper kitchen towels to remove fat from food.
Eat less of the high fat foods above.



ચરબી

આપણે ચરબીવાળા ખોરાકો ઓછા ખાવાનો પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

વધારે ચરબીવાળા ખોરાકો :

ઘી, બટર, માર્જરીન, તેલ, સમોસા, ચેવડો, ભજીયા, પરોઠા, ચીપ્સ, ક્રિપ્સ અને બીજી તળેલી વસ્તુઓ, કન્ડેન્સડ દૂધ (condensed milk), ફુલક્રીમવાળું દૂધ.

ખાવામાં ચરબીનો વપરાશ કેવી રીતે ઓછો કરવો :

ખાવાનું તેલ ઓછું વાપરો. બોટલમાંથી તપેલામાં રેડવાને બદલે તેલને ચમચીના માપથી વાપરો. ઓછી ચરબીવાળું દૂધ પીવાની કોશીષ કરો. દા.ત. સ્કીમ્ડ મીલ્ક (બ્લુટોપવાળું) અથવા સેમી સ્કીમ્ડ મીલ્ક (લાલ ટોપવાળું) આ પ્રકારનાં દૂધ માટે તમારા દૂધવાળાને પૂછો.
બે વર્ષ કરતાં નાના બાળકો માટે ફોલ મીલ્ક (સીલ્વર ટોપવાળું) જરૂરી છે. બે વર્ષની ઉપર ઉંમર ધરાવતા બાળકોને સેમી સ્કીમ્ડ મીલ્ક આપી શકાય છે પરંતુ પાંચ વર્ષ કરતાંનાની વયના બાળકોને સ્કીમ્ડ મીલ્ક ન આપવાનું સલાહભર્યું છે.
તળવા કરતાં શેકેલી (ગ્રીલમાં) વસ્તુ ખાવ. પીરસતી વખતે વધારાનું તેલ, ઘી કાઢી લો. પેપર ટાવલથી ચરબી-તેલ લૂછી કાઢો. વધારે ચરબીવાળા ખોરાકો જે ઉપર બતાવ્યા છે તે ઓછા ખાવ.

SUGAR

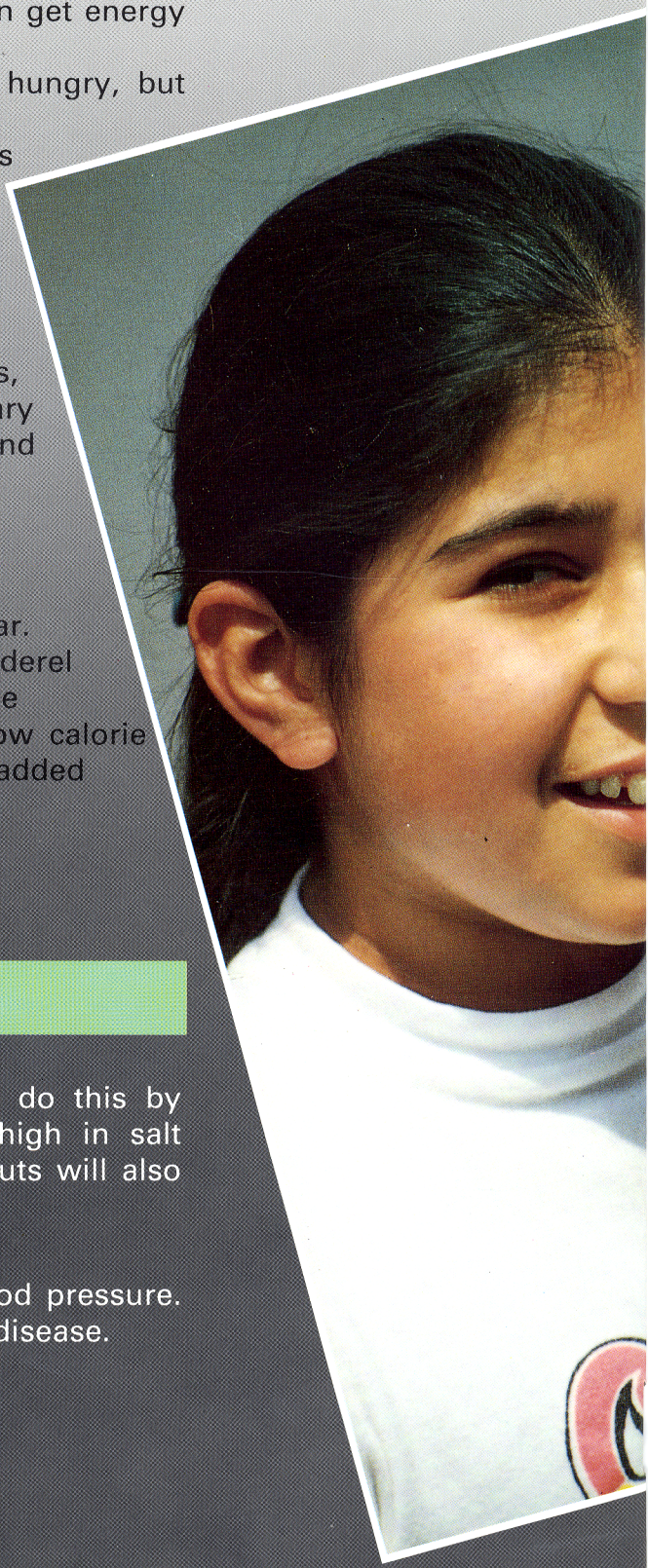
Sugar is not needed for energy as we can get energy from other foods.
If we eat sugar, it will stop us feeling hungry, but only for a short time.
We should try to eat less sugar and less sugary foods especially between meals.

Foods high in sugar:

Sugar, ghur, coke, fizzy drinks, fruit squashes, mithai, chocolates and biscuits, puddings and fruit tinned in syrup, sugary breakfast cereals, jam, honey, chutney and ketchup.

How to eat less:

Try drinking tea and coffee without sugar. Using artificial sweetners may help. Canderel can be used in boiling water. Reduce the amount of sweet foods' eaten. Choose low calorie drinks (e.g. diet coke) or those without added sugar (e.g. natural fruit juices).



SALT

We should try to eat less salt. We can do this by using less in cooking. Avoiding foods high in salt such as chevada and salted crisps and nuts will also help.

Eating too much salt can effect your blood pressure. High blood pressure is related to heart disease.

ખાંડ

શકિત માટે ખાંડ ખોરાકમાં લેવી જરૂરી નથી. કારણ કે બીજા ખોરાકોમાંથી શકિત મળી રહે છે.
અગર આપણે ખાંડવાળા ખોરાકો લઈશું તો આપણી ભૂખ થોડા વખત માટે મટી જશે.
ખાસ કરીને આપણે કોશિષ કરવી જોઈએ કે બે ભોજન દરમ્યાન ખાંડવાળા ખોરાકો ઓછા ખાવા જોઈએ.

વધારે ખાંડવાળા ખોરાકો :

ખાંડ, ગોળ, કોકાકોલા, ફ્રીઝી પીણાં, શરબતો, મીઠાઈ, ચોકલેટ, બીસ્કીટો, ખીર, ડબ્બામાં આવતાં ફ્રુટ, નાસ્તાનાં સીરીયલો, જામ, મધ, ચટણી અને ટામેટા કેચ અપ.

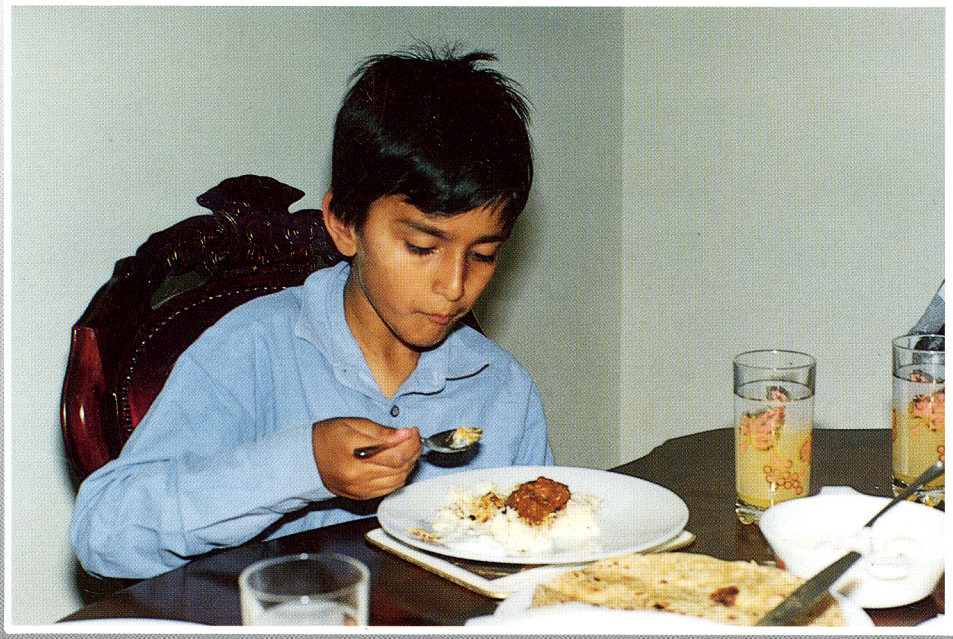
કેવી રીતે ખાંડ ઓછી કરવી :

ચા અને કોફીને ખાંડ વગર પીવાની કોશિષ કરો. તેમાં તમે કૃત્રિમ મિઠાશ ઉપયોગ કરી શકો છો. કેન્ડરેલ ઉકળતા પાણીમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. ખોરાકની મિઠાશ ઘટાડવા માટે. ઓછી કૅલરીવાળા પીણાંઓ પસંદ કરો (દા.ત. ડાએટ કોલા) અથવા તો ખાંડ વગરના. (દા.ત. નેચરલ ફ્રુટ જયુસ).

મીઠું

આપણે મીઠું ઓછું ખાવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે આપણે રાંધતી વખતે ઓછું કરી શકીએ છીએ. જે ખોરાકમાં વધુ પડતું મીઠું આવતું હોય તેવાનેટાળી દેવા, જેવા કે ચેવડો, મીઠાવાળી ક્રીપ્સ અને ખારી સીંગ કે પીસ્તા.

વધારે પડતું મીઠું લેવાથી તમારા બ્લડપ્રેસર ઉપર અસર પડી શકે છે અને હાઈબ્લડપ્રેસરનો સંબંધ હૃદયની બીમારી સાથે છે.



FIBRE

We should try to eat more fibre. There are many ways of doing this:-

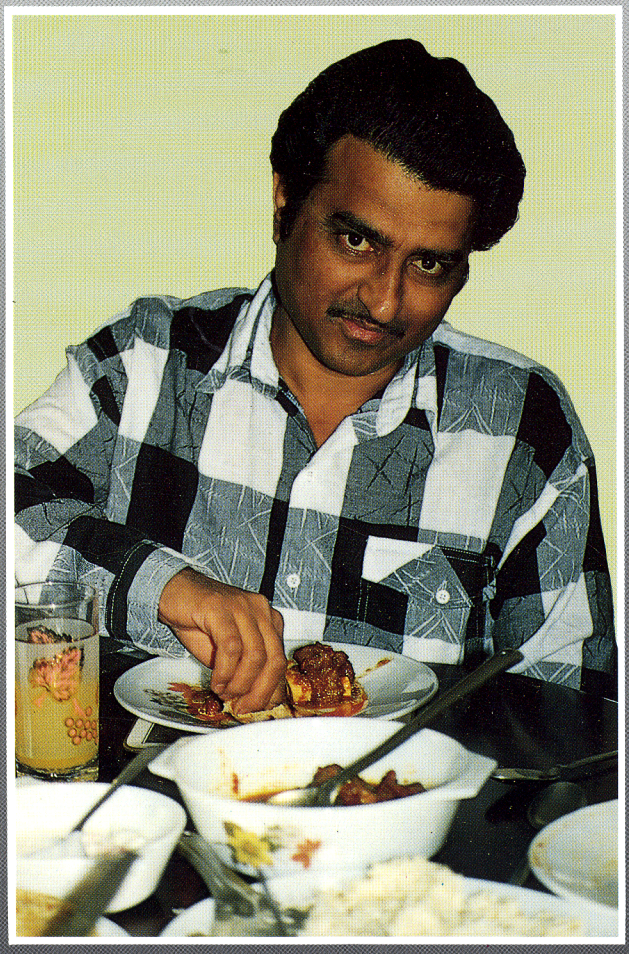
Eat more fruit and vegetables, choose wholewheat breakfast cereals such as weetabix and shredded wheat. Use wholemeal flour for chapattis, puris and samosas. Dahl and beans are high in fibre. Use wholemeal bread instead of white. Try dried fruit and nuts.

A lack of fibre causes problems such as constipation and piles. Foods high in fibre can stop you feeling hungry. This is good if you need to lose weight.

People of all ages can make changes to their food. It is very important for young children to eat well. Parents can help by showing their children which healthy food to choose.

It is often easier to make one change at a time to the food we buy and the way it is cooked.

Then everyone in your family will slowly get used to healthy food.



Look after your HEART!

Blackburn, Hyndburn & Ribble Valley Health Authority
With the aid of a Health Education Authority grant

GUJARATI

Design & Printed by: Perfect Print, 19 Skeffington Rd. Preston PR1 5UP
Tel: 0772-703321 Fax: 0772-704017