



Women's Health at Work



काम पर भोजन का डब्बा

काम के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन का डब्बा होना, एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने की योजना का महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वास्थ्यवर्धक दिन का खाना खाने से आप मध्य दोपहर में भूख लगने से बचेंगी और यह भी कम होगा कि जब आप घर पर पहुँचे तो आपके पेट में चूहे कूदने के कारण, जब तक रात का खाना तैयार हो, आप अस्वास्थ्यवर्धक नाश्ता खाती रहें।

इसलिए आपकी मदद करने के लिए आज हम भोजन के डब्बे के बारे में कुछ सुझाव दे रहे हैं।

- सबसे पहले आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप काम पर नियमित रूप से भोजन व नाश्ता करेंगी। इसमें सुबह की चाय, दिन का भोजन व दोपहर के बाद की चाय शामिल है। सुबह व दोपहर के बाद की चाय का मतलब चाय/काँफी व केक या बिस्कुट नहीं है; आपके लिए आवश्यक है कि आप स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता चुनें।
- हमेशा अपने साथ कोई फल रखें जो आप अपने डेस्क पर ही काम करते हुए आसानी व शीघ्रता से खा सकती हैं।
- अपने भोजन के डब्बे में दही (yoghurt) रखना, कैल्शियम लेने की मात्रा को बढ़ाने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है। कोशिश करें कि की एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प के साथ ही स्वाद बढ़ाने के लिए आप कम चर्बी वाले ग्रीक योगर्ट में ताज़े फल मिलाएँ।
- सब्जियों का सेवन बढ़ाने के लिए एक अच्छा तरीका है अपने भोजन के डब्बे में कच्ची सब्जियों के छोटे टुकड़े काट कर व छोटे टमाटर (cherry tomatoes) रखें। इसे स्वादिष्ट बनाने व अधिक प्रोटीन के लिए आप कम चर्बी वाले हुमस (hummus) के छोटे डब्बे के साथ ले सकती हैं।
- दिन के खाने के लिए सैंडविच एक लोकप्रिय विकल्प है। जब भी हो सके, कोशिश करें कि आप इसमें सब्जियाँ भी डालें। आप सैंडविच में कसी हुई गाजर या कटा हुआ खीरा डाल सकती हैं और यह भी याद रखें कि सैंडविच में अन्य स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें भी हों, जैसे कम चर्बी वाला गोश्त व साबुत अनाज मिली डबलरोटी।

- जब भी हो सके, परिवर्तित, पैकेट में मिलने वाले गोश्त, जैसे कि हैम के बदले में बचे हुई भुनी मुर्गी या गौमाँस (beef) का उपयोग करें।
- या फिर आप कुछ भिन्न चीज़ों का उपयोग कर सकती हैं, जैसे कि भूरे चावल का सलाद, जिसमें टुना व सब्ज़ियाँ हों या क्वीनोआ (quinoa) में सफ़ेद चने व सब्ज़ियाँ मिला कर।
- दिन के भोजन के लिए एक और बढ़िया विकल्प है सलाद, जिसमें प्रोटीन हो, जैसे कि बची हुई मुर्गी, टुना का एक टिन या कोई फली या दालें। प्रोटीन डालने से आपको देर तक पेट भरा रखने में मदद मिलेगी।
- अपने डेस्क पर, अपने पास पानी की बोतल रखें, जिससे आपको पानी पीना याद रहे और आपके शरीर में पानी पर्याप्त मात्रा में रहे।

अपने भोजन के डब्बे को अधिक से अधिक स्वास्थ्यवर्धक व स्वादिष्ट बनाने के लिए इन सुझावों का उपयोग करें और यह याद रखें कि हम यह सुनिश्चित करने की कोशिश कर रहे हैं कि काम पर भी हम स्वास्थ्यवर्धक भोजन करें, जिससे कि पूरे दिन हम एक स्वास्थ्यवर्धक, संतुलित आहार- सेवन को बनाए रखें।

यह जानकारी निम्नलिखित के साथ मिल कर तैयार की गई है:



शेप (SHAPE) कार्यक्रम एक दलीय कार्यक्रम है जो आपको स्वास्थ्यवर्धक जीवन-शैली सिखाने में मदद कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए WentWest से (02) 8811 7100 पर संपर्क करें।