

Fantastic **40**

**40 HEART HEALTHY
RECIPES DOCTORS
CHOOSE TO
STAY HEALTHY**

Do you know?

Up to **80% of premature** heart disease can be **prevented** through your life habits, such as eating a healthy diet.



Index

सुबह का नाश्ता



उत्तरी भारत	
ओट्स और घिया रोटी	02
बेसन और पालक का चीला	03
पालक का आमलेट	03
दक्षिणी भारत	
वेज ओट्स उपमा	04
प्याज ज्वार की रोटी	04
नारियल की चटनी के साथ ब्राउन राइस डोसा ..	05
पूर्वीय भारत	
बकवीट (कुड़ू) पैनकेक	05
दाल पिठा	06
फलों का दलिया	06
पश्चिमी भारत	
बाजरे का चीला	07
थालीपीठ	07
वेजिटेबल पोहा	08

दोपहर का खाना



उत्तरी भारत	
रागी रोटी	09
वेज क्विनोआ और दही	10
मूंग दाल चीला और पुदीने की चटनी	10
दक्षिणी भारत	
रागी इडली और सांभर	11
लेमन राइस पुलाव	11
ज्वार डोसा और अदरक लहसुन की चटनी	12
पूर्वीय भारत	
चोलर (चना) दाल के साथ ब्राउन राइस	12
रोटी के साथ काले चने की घुँगी	13
दालमा के साथ रागी रोटी	13
पश्चिमी भारत	
बाजरे की खिचड़ी	14
बेसन की कढ़ी	14
वेजिटेबल स्टू	15

सूप



टमाटर का सूप	16
मिक्स वेजिटेबल सूप	17
मसूर और टमाटर का सूप	17
नींबू और धनिये का सूप	18

रात का खाना



उत्तरी भारत	
वेजिटेबल खिचड़ी	19
दलिया खिचड़ी	20
पैन ग्रिल्ड चिकन	20
दक्षिणी भारत	
वेजिटेबल सांभर	21
केरला फिश करी	21
सोया उत्तपम	22
पूर्वीय भारत	
ब्राउन राइस के साथ सूक्तो	22
माचर झोल (बंगाली फिश करी)	23
मिक्स वेजिटेबल करी	23
पश्चिमी भारत	
ज्वार रोटी के साथ उसल	24
सादा वरण भात के साथ	24
अंडा विंडालू	25
हमारे आहार विशेषज्ञ की सलाह	25



भारतीयों की पोषण संबंधी आवश्यकताएं

नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के दिशानिर्देशों के अनुसार, भारतीय वयस्कों के लिए दैनिक कैलोरी आवश्यकताएँ इस प्रकार हैं।¹



गतिहीन जीवन शैली वाले पुरुष के लिए प्रति दिन 2110 किलो कैलोरी



मध्यम गतिविधि वाले पुरुष के लिए प्रति दिन 2710 किलो कैलोरी



भारी गतिविधि वाले पुरुष के लिए प्रति दिन 3470 किलो कैलोरी



गतिहीन जीवन शैली वाली महिला के लिए प्रति दिन 1660 किलो कैलोरी



मध्यम गतिविधि वाली महिला के लिए प्रति दिन 2130 किलो कैलोरी



भारी गतिविधि वाली महिला के लिए प्रति दिन 2720 किलो कैलोरी

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं। स्वस्थ जीवन शैली में स्वस्थ भोजन लेना, योग्य वजन बनाए रखना और नियमित शारीरिक गतिविधि शामिल है।²

पोषण विशेषज्ञों के अनुसार प्रत्येक भोजन में औसत दैनिक खपत को इस प्रकार विभाजित किया जाना चाहिए:



सुबह का नाश्ता
300 से 400
कैलोरी

दोपहर का भोजन
500 से 700
कैलोरी

रात का खाना
500 से 700
कैलोरी

शाम का नाश्ता
200 कैलोरी से
ज्यादा नहीं


References: 1. https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html.

2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

सुबह का नाश्ता

- दिन का पहला भोजन
- शरीर को ऊर्जा और पोषक तत्वों की पूर्ति करवाता है
- वास्तव में वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है
- दिमागी ताकत बढ़ाता है
- बीमारियों के खतरे को कम कर सकता है



 उत्तरी भारत के कुछ लोकप्रिय नाश्ते की पाक विधि का उल्लेख यहाँ किया गया है

ओट्स और घिया (लौकी) रोटी



पोषण मूल्य (1 पीस)

कैलोरी: 65 किलो कैलोरी
वसा: 0.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट : 13.1 ग्राम
प्रोटीन: 2.4 ग्राम

पकाने की विधि

- 1 छोटी लौकी को चीस कर के उसमें 1 छोटा चम्मच हरी मिर्च, 1 कप भुने हुए ओट्स, 1 छोटा बारीक कटा प्याज, हरा धनिया, नमक और 1/2 कप गेहूं का आटा डालें।
- अच्छी तरह मिलाकर आटा गूंथ लें और 15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- आटे की एक छोटी लोई लें और इसे छोटी रोटी बनाने के लिए चपटा करें। गरम तवे पर रखें और धीमी आंच पर पलट कर दूसरी तरफ भी सुनहरा होने तक पका लें।
- हल्का घी लगाएं (वैकल्पिक) और रायता या चटनी के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- लौकी में भरपूर 'कोलीन' होता है, जो मस्तिष्क के कार्य में सुधार करता है और इस प्रकार तनाव और अवसाद को रोकता है
- यह सोडियम, पोटेशियम और अन्य आवश्यक खनिजों से भरपूर है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है

बेसन और पालक का चीला



पोषण मूल्य (2 पीस)

कैलोरी: 290.44 किलो कैलोरी
वसा: 11.25 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 34.81 ग्राम
प्रोटीन: 12.48 ग्राम



पकाने की विधि

- आधा कप बेसन लें, उसमें 1/4 कप चावल का आटा डालें और उसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, अजवाइन, जीरा, काली मिर्च पाउडर और हरी मिर्च प्रत्येक 1 छोटा चम्मच मिलाएं।
- बेसन के मिश्रण में 1/2 कप कटा हुआ प्याज और 2 कप कटा हुआ पालक डालें।
- अच्छी तरह मिलाएँ और 1/2 कप या गाढ़ा होने तक पानी डालें।
- इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें
- तवा गरम करें, घोल को एक मोटे गोलाकार डोसे में फैलाएं, थोड़ा तेल लगाएं और ढककर मध्यम आंच पर पकाएं।
- दूसरी तरफ पलट कर भूनें।
- चटनी या अचार के साथ परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- इसमें कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम और विटामिन सी जैसे विटामिन और खनिज होते हैं।
- घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह के फाइबर होते हैं, इसलिए कोरोनरी हृदय रोग या हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।

पालक का आमलेट



पकाने की विधि

- 1 कप पालक को धोकर ब्लांच (उबलते पानी में 2 मिनट रखें) कर लें।
- 2 अंडों को तब तक फेंटें जब तक वे अच्छे से फूल न जाएं और इसमें ब्लांच किया हुआ और कटा हुआ पालक डालें।
- अंडे के मिश्रण में 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें और फिर से सभी चीजों के मिल जाने तक फेंटें।
- एक पैन में 1 छोटा चम्मच मक्खन गरम करें और उसमें फेंटे हुए अण्डों का मिश्रण डालें। समान रूप से फैलाएं और धीमी आंच पर 5-7 मिनट तक पकाएं। पलट कर दूसरी तरफ भी सेक लें।
- इसे प्लेट में निकाल लें और केचप के साथ गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह प्रोटीन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर होता है।
- उच्च प्रोटीन की मात्रा दिन भर भूख को नियंत्रण में रखती है।
- इसमें विटामिन डी, ई, आयरन, मैग्नीशियम और फोलेट जैसे हृदय के लिए स्वस्थ पोषक तत्व होते हैं।



पोषण मूल्य (1 पीस)

कैलोरी: 351 किलो कैलोरी
फैट: 14.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 33.9 ग्राम
प्रोटीन: 20.7 ग्राम



यहाँ दक्षिणी भारत के कुछ नाश्ते की पाक विधि दी गयी है

वेज ओट्स उपमा



पोषण मूल्य (100 ग्राम)

कैलोरी : 214 किलो कैलोरी
वसा: 8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 31 ग्राम
प्रोटीन: 7 ग्राम



पकाने की विधि

- एक पैन में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें और उसमें 1 छोटा चम्मच सरसों, 1/2 छोटा चम्मच उड़द दाल, जीरा, कड़ी पत्ता और 10 काजू डालकर काजू के सुनहरा होने तक भूनें।
- 1 छोटा चम्मच अदरक, 2 मिर्च, 1/2 प्याज और 1 कप कटी हुई सब्जियां (गाजर, बीन्स, शिमला मिर्च, मटर), 1/2 छोटा चम्मच हल्दी डालें और नरम होने तक भूनें।
- 2 बड़े चम्मच पानी डालें, ढककर धीमी आंच पर 5 मिनट तक पकाएं।
- आधा कप पानी, नमक और 1 कप भुने हुए ओट्स डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ओट्स के अच्छी तरह पक जाने तक ढककर धीमी आंच पर पकाएं। धनिया से सजाकर गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह एंटीऑक्सिडेंट और घुलनशील फाइबर से भरपूर होता है, इस प्रकार, यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।
- यह मैग्नीशियम, फोस्फोरस और विटामिन बी1 से भरपूर होता है, जो हृदय के लिए फायदेमंद होते हैं।

प्याज ज्वार की रोटी



पकाने की विधि

- एक बाउल में 1 कप ज्वार का आटा लें और उसमें में 1/2 कप बारीक कटा प्याज, 1 छोटा चम्मच मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच तेल, नमक और जीरा डालें।
- अच्छी तरह मिला लें और थोड़ा-थोड़ा गरम पानी डालकर नरम आटा गूंथ लें।
- आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर छोटी-छोटी रोटियां बना लें।
- रोटी को गरम तेल वाले तवे पर मध्यम आंच पर कुछ समय तक पकाएँ।
- पलटें और सभी तरफ से सुनहरा होने तक पकाएँ।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जिससे कैल्शियम का बेहतर अवशोषण होता है।
- इसमें उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन और फाइबर होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की इच्छा को रोकता है।



पोषण मूल्य (1 रोटी)

कैलोरी: 49 किलो कैलोरी
वसा: 0.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 10.2 ग्राम
प्रोटीन: 1.5 ग्राम

नारियल की चटनी के साथ ब्राउन राइस डोसा



पोषण मूल्य (1 पीस)

कैलोरी: 91.04 किलो कैलोरी
वसा: 1.53 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 16.7 ग्राम
प्रोटीन: 2.65 ग्राम

पकाने की विधि

- 2 कप ब्राउन राइस, 1 कप उड़द की दाल और 1 छोटा चम्मच मेथी दाना धोकर 6-8 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें। भिगोने के बाद, सभी चीजों को एक साथ पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। इसे कमरे के तापमान पर 9-10 घंटों तक खमीर उठने के लिए रख दें।
- डोसा बनाने के लिए: मध्यम गरम तवे पर एक बड़ा चम्मच घोल डालें और समान आकार का डोसा बनाने के लिए इसे गोलाकार फैलाएं। इसके ऊपर 1 बड़ा चम्मच तेल डालें, धीमी आंच पर 1-2 मिनट तक पकाएं और फिर आंच तेज कर दें, और कुछ मिनट के लिए ब्राउन/सुनहरा होने तक पकाएं। डोसे को नारियल की चटनी के साथ परोसें।
- नारियल की चटनी के लिए: ½ कप ताजा कसा हुआ नारियल, 2 कटी हुई हरी मिर्च, 2 लहसुन की कली, 2 बड़े चम्मच भुनी हुई चना दाल और नमक मिलाकर पीस लें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह फाइबर और मैग्नीशियम से भरपूर है, जो हृदय रोग और स्ट्रोक से बचाता है।
- यह अधिक फाइबर के कारण पाचन स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है और अनिद्रा से राहत देता है।



यहाँ पूर्वी भारत के कुछ प्रसिद्ध नाश्ते की पाक विधि दी गयी है

बकवीट (कुट्टू) पैनकेक

पकाने की विधि

- एक कटोरे में 2 कप कुट्टू का आटा, सेंधा नमक, हरी मिर्च और स्वादानुसार कटा हरा धनिया लें।
- थोड़ा पानी डालकर गुठली रहित घोल बना लें और 15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- पैन गरम करें और पैन के बीच में थोड़ा सा घोल डालें। इसे चमचे से किनारों पर फैला दें।
- धीमी आंच पर पकाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सुनहरा होने तक पकाएं।
- रायता या चटनी के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह प्रोटीन, फाइबर और स्वस्थ जटिल कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत है।
- यह नियमित आटे का ग्लूटेन-मुक्त विकल्प है।



पोषण मूल्य (4 पीस)

कैलोरी: 196 किलो कैलोरी
वसा: 5.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 25.7 ग्राम
प्रोटीन: 9.1 ग्राम

दाल पिठा



पोषण मूल्य (4 पीस)

कैलोरी: 150 किलो कैलोरी
वसा: 0.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 28 ग्राम
प्रोटीन: 6 ग्राम

पकाने की विधि

- आटा गूंधने के लिए: ½ कप चावल को रात भर भिगो दें और बारीक पीस कर पेस्ट बना लें। पानी डालकर पतला घोल बनाएं और इसमें नमक और थोड़ा सा तेल डालें। एक भारी तले की कड़ाही में धीमी आंच पर नरम आटा गूंधने तक पकाएं।
- स्टफिंग के लिए: चना दाल को 3-4 घंटे भिगो दें और इसे हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, नमक, अजवायन, जीरा और काली मिर्च के साथ पीस कर दरदरा पेस्ट बना लें। दाल के मिश्रण को एक छोटे चम्मच तेल में धीमी आंच पर बुरादा या कुरकुरे होने तक पकाएं। ठंडा करें और कटा हुआ हरा धनिया डालें।
- पिठा बनाने के लिए: चावल के आटे में से नींबू के आकार जितने गोले बना लें। चिकोटी लेकर कोनों को मोड़कर कप बना लें और इसमें दाल की स्टफिंग भर दें। तेल लगी हुई उँगलियों से सिरों को चिकोटी लेते हुए धीरे से बंद करें। पिठे को घी लगे स्टीमर में रखें और 8-10 मिनट के लिए भाप में पका लें। आप उन्हें उबलते गर्म पानी में भी डाल सकते हैं और तब तक पका सकते हैं जब तक कि वे सतह पर न आ जाएं।
- चटनी या साँस के साथ गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह विटामिन बी1, बी9 और ई से भरपूर होता है, जो प्रतिरक्षा और स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है, ऊर्जा प्रदान करता है, कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने में मदद करता है और कैंसर के खतरे को कम करता है।
- यह स्टीमड होता है, इसलिए इसके अधिकांश मूल पोषक तत्व बरकरार रहते हैं, इसलिए यह एक दोष-रहित (गिल्ट-फ्री) स्नैक के रूप में कार्य करता है।

फलों का दलिया

पकाने की विधि

- पैन में 4 बड़े चम्मच ओट्स, 1 कप दूध और 1/2 कप पानी डालकर मिलाएँ।
- धीमी आंच पर 5 मिनट तक हिलाते हुए पकाएं।
- आंच से उतारें और स्वादानुसार एक बड़ा चम्मच शहद या चीनी डालें।
- परोसने के लिए ऊपर से कटे हुए मौसमी फलों के टुकड़े, सूखे मेवे और अनार के दाने डालें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन-घुलनशील वसा और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है, जो की टोटल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल दोनों को कम करके हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।
- यह कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है, आंत के स्वस्थ बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है और इससे पेट भरा हुआ महसूस होता है।
- इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है और रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है।



पोषण मूल्य (150 ग्राम)

कैलोरी: 52 किलो कैलोरी
वसा: 7.9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 47.8 ग्राम
प्रोटीन: 13.4 ग्राम

पश्चिमी भारत के कुछ प्रसिद्ध नाश्ते की पाक विधि इस प्रकार हैं

बाजरे का चीला



पोषण मूल्य (2 पीस)

कैलोरी: 206 किलो कैलोरी
वसा: 4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 37 ग्राम
प्रोटीन: 7 ग्राम

पकाने की विधि

- एक बाउल में आधा कप बाजरे का आटा, 1 कप किसी हुई गाजर और खीरा, हरी मिर्च, 1 छोटा प्याज, हल्दी पाउडर, काली मिर्च पाउडर, जीरा और हरा धनिया लें।
- थोड़ा पानी डालकर गुठली रहित घोल बना लें और 15 मिनट के लिए अलग रख दें।
- पैन गरम करें और पैन के बीच में थोड़ा सा घोल डालें। इसे चमचे से किनारों पर फैला दें।
- धीमी आंच पर पकाएं और पलट कर दूसरी तरफ भी सुनहरा होने तक पकाएं।
- रायता या चटनी के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह विटामिन बी, कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होता है।
- यह टाइप 2 मधुमेह को कम करने में मदद करता है और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।

थालीपीठ

पकाने की विधि

- ¼ कप ज्वार, चना, गेहूं, बाजरा, चावल के आटे में कटा हुआ प्याज, मिर्च, अदरक, अजवाइन और तिल मिलाएं।
- थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालकर ढीला आटा गूंथ लें।
- आटे के छोटे हिस्से लें और धीमी आंच पर एक तेल वाले तवे पर हाथ से चपटा करें।
- चपटे आटे में कुछ छेद करके उसके ऊपर थोड़ा सा तेल छिड़कें।
- ढक्कन से ढक दें और थालीपीठ को 2 से 3 मिनट तक या नीचे से सुनहरे और करारे होने तक पकने दें। पलट कर दूसरी तरफ भी सेक लें।
- चटनी या रायते के साथ गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह प्रोटीन आयरन, फाइबर और फोलिक एसिड का समृद्ध स्रोत है।
- यह जटिल कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है इसलिए पाचन को बढ़ाता है।



पोषण मूल्य (1 पीस)

कैलोरी: 88 किलो कैलोरी
वसा: 2.1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 14.1 ग्राम
प्रोटीन: 3.2 ग्राम

वेजिटेबल पोहा



पोषण मूल्य (150 ग्राम)

कैलोरी: 130 किलो कैलोरी

वसा: 1.5 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट: 27 ग्राम

प्रोटीन: 2.6 ग्राम



पकाने की विधि

- 1 कप पोहे को पानी से धोकर अलग रख दें.
- एक कढ़ाई में तेल गरम करें, उसमें राई, सौंफ, 2 बड़े चम्मच मूंगफली डालकर अच्छी तरह भूनें।
- 1 कटा हुआ प्याज डालें और उसे नरम होने तक पकाएँ। फिर 1 कप कटी हुई सब्जियां (गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर और मटर) डालें और धीमी-मध्यम आंच पर 2-3 मिनट तक पकाएं।
- करी पत्ता, हरी मिर्च, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- पोहा डालें और सभी सामग्रियों के अच्छी तरह से मिल जाने तक हलके हाथ से चलाएं।
- कटे हुए हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है, जो शरीर को उसके दैनिक कार्यों को करने के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- यह फाइबर, आयरन, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इसलिए इसे एक पौष्टिक भोजन माना जाता है।
- इसमें कार्बोहाइड्रेट सहित आवश्यक पोषक तत्व होते हैं।

दोपहर का भोजन

- शरीर को सक्रिय करता है और ऊर्जा का संचार करता है।
- चायपचय (मेटाबोलिज्म) को सक्रिय रखता है।
- भारी भोजन के बीच लंबे समय तक भूख के अंतराल को रोकता है।
- दोपहर का भोजन न करने से बाद में भूख बढ़ सकती है, अधिक भोजन का सेवन या फिर खराब पोषण मूल्यों वाले भोजन का सेवन हो सकता है।



 यहाँ उत्तरी भारत के कुछ दोपहर के भोजन की पाक विधि दी गयी है

रागी रोटी



पकाने की विधि

- एक बाउल में 1 कप रागी का आटा, 1 कप चावल का आटा, 1 बड़ा चम्मच भुने हुए चने, 2 छोटी चम्मच नमक और 1 बड़ा चम्मच तेल मिलाएं।
- 1 कप बारीक कटा प्याज, 2 बारीक कटी हरी मिर्च और हरा धनिया डालें।
- गरम पानी से छोटे-छोटे हिस्सों में आटा गूंथ लें।
- आटे को छोटी छोटी लोइयों में बाँट लें। एक लोइ लें और इसे गीले कपड़े पर फैला दें।
- कपड़े को गर्म 'तवे' पर पलट दें और ध्यान से कपड़े को हटा दें।
- चारों ओर तेल डालकर अच्छी तरह से दोनों तरफ पलट कर पका लें।

पोषण मूल्य (प्रति पीस)

कैलोरी: 107 किलो कैलोरी
वसा: 4.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 15 ग्राम
प्रोटीन: 2.1 ग्राम

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- रागी सीरम ट्राइग्लिसराइड्स की सांद्रता को कम करता है और लिपिड ऑक्सीडेशन तथा एलडीएल कोलेस्ट्रॉल ऑक्सीडेशन को रोकता है। इस प्रकार यह, दिल के दौरों या स्ट्रोक के जोखिम को कम करता है।

वेज क्विनोआ और दही



पोषण मूल्य (150 ग्राम):

कैलोरी: 150 किलो कैलोरी
वसा: 5.1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 22.8 ग्राम
प्रोटीन: 5.3 ग्राम



पकाने की विधि

- प्रेशर कुकर में तेल गरम करें और 1 छोटा चम्मच जीरा डालें।
- 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2 कप कटा हुआ प्याज़, बारीक कटा हुआ गाजर, मकई, शिमला मिर्च और बीन्स प्रत्येक ¼ कप डालें।
- नमक डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
- हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर और गरम मसाला प्रत्येक 1 चम्मच डालें। इसे एक मिनट तक पकने दें।
- 1 कप क्विनोआ को धोकर भुनी हुई सब्जियों के मिश्रण में डालें।
- एक मिनट तक पकाएं, 1 1/2 कप पानी डालें, ढक्कन को ढक दें और 2 सीटी तक प्रेशर कुक करें।
- ठंडा करें और ढक्कन खोलें, इसे कांटे से मिलाएं।
- नींबू का रस और कटा हरा धनिया डालकर दही के साथ गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह आयरन का अच्छा स्रोत है और, स्वस्थ संयोजी ऊतक और मांसपेशियों के चयापचय में सहायता करता है।
- फोलेट, मैग्नीशियम और क्वेरसेटिन का एक स्रोत जो संक्रमण और सूजन के खिलाफ शरीर की सुरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है।

मूंग दाल चीला और पुदीने की चटनी



पकाने की विधि

- 2 कप मूंग दाल को धोकर 3 घंटे के लिए भिगो दें।
- ग्राइंडर में भीगी हुई दाल डालें तथा 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ अदरक, 3 हरी मिर्च, 1 छोटी चम्मच जीरा, 1 छोटी चम्मच हींग और 1 छोटी चम्मच नमक डालें और डोसे के घोल की तरह पीस लें।
- कटा हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- एक डोसा तवा गरम करें। घोल का एक चमचा डालें और डोसे की तरह फैलाएं।
- थोड़ा सा तेल छिड़कें, जब ऊपर का रंग बदल जाए तो पलट दें और दूसरी तरफ से भी पका लें। दोनों तरफ से सिक जाने पर तवे से उतार लें। मूंग दाल का चीला बन कर तैयार है।
- पुदीने की चटनी के लिए, 1 कप हरा धनिया, 1/4 कप पुदीना, 1 छोटा चम्मच कटा अदरक, 3-4 हरी मिर्च, 1/2 टमाटर, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, काला नमक, अमचूर पाउडर प्रत्येक 1/2 छोटा चम्मच और स्वादानुसार नमक मिलाकर पीस लें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और मांसपेशियों में ऐंठन से बचाता है।
- इसमें फोलेट, फाइबर और विटामिन बी6 होते हैं। यह बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन से भरपूर होता है।
- यह शरीर के इंसुलिन, रक्त शर्करा और वसा के स्तर को नीचे लाने में मदद करता है।



पोषण मूल्य (२ पीस)

कैलोरी: 121 किलो कैलोरी
वसा: 0.92 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 20.93 ग्राम
प्रोटीन: 8.24 ग्राम





आइए दक्षिणी भारत की कुछ सबसे लोकप्रिय दोपहर के भोजन बनाने की विधि पर एक नजर डालें

रागी इडली और सांभर



पोषण मूल्य (2 पीस)

कैलोरी: 70 किलो कैलोरी
वसा: 1.4g
कार्बोहाइड्रेट: 12.6g
प्रोटीन: 1.8 ग्राम



पकाने की विधि

- 1 कप रागी का आटा, 1/3 कप रवा, 2/3 कप दही और पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें।
- 10-12 मिनट छोड़ दें।
- तेल में 1/3 कप गाजर, 1/2 छोटी चम्मच हिंग, कुछ करी पत्ते और राई को भूनें और घोल में डालें।
- 1/2 पाउच फ्रूट सॉल्ट डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- घोल को इडली मोल्ड्स में डालें और 15 मिनट के लिए स्टीम करें
- सांभर के लिए, 1/2 कप तूर दाल को 2 कप कटी हुई सब्जियाँ (प्याज, टमाटर, बीन्स, सहजन) के साथ उबाल लें। हिंग, करी पत्ता और सांभर मसाला का तड़का डालें।
- रागी इडली को गरमा गरम सांभर के साथ परोसें



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- रागी में पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट आपके शरीर में तनाव से लड़ते हैं जो उम्र बढ़ने के संकेतों को उलटने में मदद करते हैं।
- बिना किसी वसा और कोलेस्ट्रॉल के बहुत कम कैलोरी जो हृदय स्वास्थ्य के लिए आदर्श है।

लेमन राइस पुलाव



पकाने की विधि

- एक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और उसमें चने की दाल, काले उड़द की दाल, मूंगफली, मेथी दाना, राई, लाल मिर्च प्रत्येक 1 छोटा चम्मच और 1/4 कप नारियल की कतरन डालकर महक आने तक भूनें।
- करी पत्ते की 4-5 टहनी डालें और मिलाएँ।
- 1 कप उबली हुई सब्जियाँ जैसे फूलगोभी, गाजर और बीन्स डालकर मिलाएं
- 3 कप पके हुए चावल, नमक, 3 बड़े चम्मच नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- नींबू को पतले स्लाइस में काटें और पैन में डालें। मिक्स करें और 5 मिनट के लिए ढक दें।
- हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह विटामिन सी का समृद्ध स्रोत है और स्ट्रोक और अन्य हृदय रोगों के जोखिम को कम करके हृदय के स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
- उच्च पोटेशियम और कम सोडियम इसे रक्तचाप को नियंत्रित करने में प्रभावी बनाता है।



पोषण मूल्य (100 ग्राम):

कैलोरी: 225 किलो कैलोरी
वसा: 5.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 37.3 ग्राम
प्रोटीन: 5.1 ग्राम



ज्वार डोसा और अदरक लहसुन की चटनी



पोषण मूल्य (1 डोसा):

कैलोरी: 80 किलो कैलोरी
वसा: 0.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 16 ग्राम
प्रोटीन: 3 ग्राम

पकाने की विधि

- एक बाउल में 1 कप ज्वार का आटा, ½ कप चावल का आटा, 1 छोटा चम्मच नमक और 2 ½ कप पानी डालें। अच्छी तरह से फेंटें कि कोई गुठली न रह जाए।
- 1 कप बारीक कटा प्याज, 2 हरी मिर्च, हरा धनिया, करी पत्ता और 1 छोटा चम्मच किसा हुआ अदरक, 1 छोटा चम्मच जीरा और काली मिर्च डालें।
- अच्छी तरह मिलाएं और कम से कम 30 मिनट के लिए छोड़ दें।
- एक नॉन-स्टिक पैन गरम करें और उसमें एक चम्मच घोल डालें और एक पतली परत बनाएं।
- थोड़ा तेल डालें और तेज आंच पर ज्वार डोसा के कुरकुरा और सुनहरा होने तक पकाएं।
- चटनी के लिए लहसुन की 10 कली, 2 इंच अदरक, 6-7 सूखी लाल मिर्च में 1 छोटा चम्मच जीरा और नमक मिलाएं। ½ नींबू का रस निचोड़ कर पीस लें और गरम डोसे के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह शरीर में कैल्शियम के स्तर को बनाए रखता है (मैग्नीशियम, कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है) जिससे हड्डियों का स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- इसमें बी विटामिन होते हैं, जो शरीर की नए ऊतकों और कोशिकाओं के निर्माण में मदद करते हैं, और पोटेशियम और फास्फोरस जो हृदय को स्वस्थ रूप से कार्य करने में मदद करते हैं।



यहाँ पूर्वी भारत के कुछ लोकप्रिय दोपहर के भोजन की पाक विधि दी गयी हैं।

चोलर (चना) दाल के साथ ब्राउन राइस

पकाने की विधि

- 1 कप चना दाल को धोकर 2 ½ कप पानी, ½ छोटी चम्मच हल्दी और 1/4 छोटी चम्मच नमक के साथ नरम होने तक प्रेशर कूक करें।
- एक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और उसमें जीरा, लोंग, हरी इलायची और दालचीनी डालें। कुछ सेकंड के लिए भूनें जब तक कि मसाले सुगंधित न हो जाएं।
- लहसुन की 4 कलियां, 1.5 इंच अदरक और 1 हरी मिर्च को मसलकर पैन में डालें।
- 1 कप कटा हुआ प्याज डालें और लगभग 3 से 4 मिनट तक नरम होने तक पकाएं।
- 1 कप कटे हुए टमाटर डालें, इसे मिलाएँ और 5 मिनट तक नरम होने तक पकाएं। गरम मसाला, मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी और धनिया पाउडर प्रत्येक ½ छोटा चम्मच डालें।
- अब, उबली हुई चना दाल को ¾ कप पानी के साथ पैन में डालें और 5-7 मिनट तक धीमी आँच पर रख दें।
- 2 बड़े चम्मच घी गर्म करके तड़का तैयार करें और उसमें जीरा, सूखी लाल मिर्च और 2 कटी हुई लहसुन की कली डालें। इसे गरम दाल में डाल दीजिये।
- हरे धनिये से सजाकर ब्राउन या सफेद चावल के साथ गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो सूजन को कम करता है और हृदय को स्वस्थ रखता है।
- यह शाकाहारियों के लिए वनस्पतिजन्य प्रोटीन का और पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है।
- इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) काफी कम होता है, जिसकी वजसे यह मधुमेह रोगियों के लिए एक अच्छा विकल्प है।
- इसमें मौजूद प्रोटीन से पेट भरा हुआ महसूस होता है और भूख नियंत्रित रहती है।



पोषण मूल्य (50 ग्राम)

कैलोरी: 180 किलो कैलोरी
वसा: 1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 32 ग्राम
प्रोटीन: 11 ग्राम

रोटी के साथ काले चने की घुगनी

पकाने की विधि



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 210 किलो कैलोरी
वसा: 3.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 35 ग्राम
प्रोटीन: 10.7 ग्राम

- 2 कप काले चने को पानी से धोकर रात भर या 7 से 8 घंटे के लिए भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में 2 बड़ी चम्मच सरसों का तेल गरम करें और उसमें ½ छोटा चम्मच जीरा, 1 तेज पत्ता, 1 इंच दालचीनी और 2 लोंग डालें।
- 1½ कप बारीक कटे हुए प्याज डालें और हल्का भूरा होने तक भूनें।
- इसके बाद ½ छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और उनकी कच्ची महक जाने तक भूनें। 1 कप बारीक कटे टमाटर डालें और नरम होने तक पका लें।
- सूखे मसाले डालें- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर और 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर।
- भीगे हुए काले चने डालकर मसाले के साथ अच्छी तरह मिला लें। 2 कप पानी डालें, नमक डालें और मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट या चने के पकने तक प्रेशर कुकर करें।
- पकने के बाद, ढक्कन खोलें और घुगनी के रस को धीमी से मध्यम आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं और ½ छोटा चम्मच गरम मसाला डालें और आंच से हटा दें।
- परोसने के लिए, कुछ बारीक कटा प्याज, कटा हरा धनिया, बारीक कटी हरी मिर्च से सजायें और थोड़ा सा नींबू का रस डालें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह यकृत में वसा और कोलेस्ट्रॉल को बनने से रोकता है।
- यह विटामिन बी6, सी, फोलेट, नियासिन, थियामिन, रिबोफ्लेविन और मैंगनीज, फास्फोरस, आयरन और तांबे सहित खनिजों का अच्छा स्रोत है, जो शरीर की प्राकृतिक प्रतिकारक क्षमता को बढ़ावा देते हैं।

रागी रोटी के साथ दालमा

पकाने की विधि

- मूंग और तूर दाल प्रत्येक 1 कप को धोकर 5-7 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- भीगी हुई दालों को नरम होने तक 15 मिनट के लिए प्रेशर कुकर करें।
- पकी हुई दाल को एक पैन में डालें और 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और 1 छोटा चम्मच नमक डालें।
- कटे हुए सहजन, कच्चा केला, कद्दू, आलू और बीन्स प्रत्येक ½ कप डालें। सब्जियों को आधा पकने तक ढककर पकाएं।
- बैंगन डालें, ढककर 5 मिनट तक पकाएं। 1 कप कटा हुआ टमाटर डालें और सभी सब्जियां पकने तक पकाएं।
- आंच से हटाकर अलग रख दें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह पोटेशियम में उच्च होता है, जिससे यह सोडियम के प्रभावों का प्रतिकार करके रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।
- यह आयरन, जिंक, फोलेट, सेलेनियम और मैंगनीशियम से भरपूर होता है, जो हृदय को स्वस्थ रखता है।
- कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स, और जटिल कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का सही संतुलन होने की वजह से यह ग्लूकोज का धीमा और स्थिर स्रोत है।



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 152 किलो कैलोरी
वसा: 2.57 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 29.69 ग्राम
प्रोटीन: 4.75 ग्राम

पश्चिमी भारत के कुछ लोकप्रिय दोपहर के भोजन की पाक विधि का उल्लेख यहां किया गया है

बाजरा खिचड़ी



पोषण मूल्य (150 ग्राम):

कैलोरी: 252 किलो कैलोरी
वसा: 6.1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 38.2 ग्राम
प्रोटीन: 11.3 ग्राम

पकाने की विधि

- ½ कप बाजरा और ¼ कप साबुत मूंग दाल को अलग-अलग 4 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- 4 घंटे के बाद बाजरे को दरदरा पीस कर अलग रख दें।
- कुकर में 2 बड़े चम्मच घी गरम करें और उसमें ½ छोटा चम्मच जीरा, ½ छोटा चम्मच हींग पाउडर, कटा हुआ 1 अदरक और 2 हरी मिर्च डालकर 2 मिनट तक भूनें।
- बाजरा डालें और 2 मिनट के लिए भूनें और भीगी हुई मूंग दाल डालें
- 3 कप पानी, हल्दी पाउडर और नमक डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और 5 सीटी आने तक प्रेशर कुक करें।
- पकने के बाद, इसे अच्छी तरह मिला लें, थोड़ा और घी डालें और हरी धनिया से सजायें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह घुलनशील फाइबर का समृद्ध स्रोत जो धमनियों में एलडीएल के जमाव को रोकता है।
- फाइबर, पोटेशियम और मैग्नीशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

बेसन की कढ़ी

पकाने की विधि

- एक बाउल में 1 ½ कप दही, 4 बड़े चम्मच बेसन, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और नमक मिलाएँ। 2 कप पानी डालें और अच्छी तरह फेंटें।
- कड़ाही में घी गरम करें, उसमें ½ छोटा चम्मच जीरा, मेथी दाना और हींग डालकर 2 मिनट तक भूनें।
- करी पत्ते और बनाये गए घोल को डालें और उबाल आने तक लगातार चलाते रहें।
- आवश्यकतानुसार पानी डालकर गाढ़ा कर लें और 15 से 20 मिनट तक पकाएँ।
- हरे धनिये से सजाकर बाजरे की रोटी या चावल के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह पोटेशियम का उच्च स्रोत है, जो रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करता है, जिससे रक्त अधिक आसानी से बहता है और समग्र रक्तचाप कम होता है।
- बाजरा में फाइबर भी होता है जो एलडीएल या खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।



पोषण मूल्य (150 ग्राम)

कैलोरी: 163 किलो कैलोरी
वसा: 11 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 12 ग्राम
प्रोटीन: 6 ग्राम

वेजिटेबल स्टू

पकाने की विधि

- एक पैन में ½ बड़ा चम्मच नारियल का तेल गरम करें और उसमें 2 लोंग, 1 इंच दालचीनी और 2 इलायची भूनें। फिर ½ प्याज़ डालकर नरम होने तक भूनें।
- बीन्स के छोटे-छोटे टुकड़े, ½ गाजर, ½ आलू, 3 बड़े चम्मच मटर, फूल गोभी के 10 फूल, 2 हरी मिर्च और 1 इंच अदरक डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
- 1 कप पानी, 1 छोटा चम्मच नमक और कुछ करी पत्ते डालें, अच्छी तरह मिलाएँ, सब्जियाँ आधी पकने तक ढककर उबालें।
- 2 कप पतला नारियल का दूध डालें और 7 मिनट तक उबालें।
- गैस बंद कर दें और ¼ कप गाढ़ा नारियल का दूध डालें।
- अच्छी तरह मिलाएँ और वेजिटेबल स्टू को इंडियन पपम या अप्पम के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह शरीर से कोलेस्ट्रॉल और वसा के जमाव को कम करता है, जिससे दिल का दौरा पड़ने की संभावना कम हो जाती है।
- मैग्नीशियम, आयरन, लाइकोपीन, पोटेशियम और फास्फोरस का समृद्ध स्रोत, जो हृदय के कार्य को बढ़ावा देता है।



पोषण मूल्य (150 ग्राम)

कैलोरी: 184 किलो कैलोरी
वसा: 12.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 15 ग्राम
प्रोटीन: 1.8 ग्राम

सूप

- आहार में अधिक पोषक तत्व बढ़ाने के लिए एक कटोरी सूप आसान, त्वरित और स्वादिष्ट तरीका है।
- सब्जी का सूप और शोरबा में कैलोरी और वसा कम होने के साथ-साथ विटामिन, खनिज और फाइबर जैसे पोषक तत्व होते हैं।
- सूप अधिक सब्जियों का सेवन करने का एक आसान और स्वादिष्ट तरीका है।
- सूप में विटामिन, खनिज, फाइबर, और प्राकृतिक तत्व के कारण, इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं।



यहाँ कुछ लोकप्रिय सूप की पाक विधि दी गयी हैं।

टमाटर का सूप



पकाने की विधि

- एक पैन में, 1 छोटा चम्मच मक्खन गरम करें और आधा प्याज, लहसुन की 2 कलियां और 1 तेज पत्ता भूनें।
- 4 पके टमाटर और ½ छोटा चम्मच नमक डालकर 5 मिनट तक भूनें।
- 1 कप पानी डालें और 10 मिनट तक या टमाटर के नरम और गूदेदार होने तक उबालें।
- तेज पत्ता निकालें, ठंडा करें और बिना पानी डाले मुलायम पेस्ट बना लें।
- सूप को छान कर उबाल लें।
- 1 छोटा चम्मच चीनी, ½ छोटा चम्मच काली मिर्च और छोटा चम्मच काला नमक (वैकल्पिक) मिलाएं।
- क्राउटन (तली या भुनी हुई ब्रेड के छोटे टुकड़े) और धनिये की टहनी से सजाकर गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- कम कैलोरी और उच्च पोटेशियम और विटामिन सी, के, और ए इसे हृदय के लिए अनुकूल बनाते हैं।
- यह लाइकोपीन, फ्लेवोनोइड्स, विटामिन सी और ई, और अन्य एंटीऑक्सिडेंट में उच्च होता है।

पोषण मूल्य (175 मिली)

कैलोरी: 33 किलो कैलोरी
वसा: 0.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 7 ग्राम
प्रोटीन: 1.6 ग्राम

मिश्रित सब्जियों का सूप



पोषण मूल्य (175 मिली)

कैलोरी: 57 किलो कैलोरी
वसा: 3.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 5.1 ग्राम
प्रोटीन: 1.2 ग्राम



पकाने की विधि

- एक पैन में 3 छोटे चम्मच तेल गरम करें और उसमें लहसून की 3 कलियाँ, 1 इंच अदरक और 2 बड़े चम्मच हरा प्याज भूनें।
- कटे हुए गाजर, बीन्स, शिमला मिर्च डालें और एक मिनट के लिए भूनें। फिर पत्ता गोभी, मटर, स्वीट कॉर्न डालकर हल्का सा भूनें।
- 4 कप पानी और स्वाद अनुसार नमक डालें। सब्जियों को अच्छी तरह पकने तक उबालें।
- 1 छोटी चम्मच कोर्न फ्लोर में थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें और उबलते हुए सूप में डाल दें।
- सूप के गाढ़ा होने तक उबालें। थोड़ा सा सिरका, मिक्स हर्ब्स, चिली फ्लेक्स और काली मिर्च पाउडर डालें।
- हरे प्याज और धनिये की टहनी से सजाएँ और गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह मैग्नीशियम, आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम और फास्फोरस का समृद्ध स्रोत है, जो हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है।
- यह कैलोरी और असंतृप्त वसा में कम होता है इसलिए यह हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

दाल और टमाटर का सूप



पकाने की विधि

- लाल मसूर की दाल को रात भर पानी में भिगो दें और 15 मिनट के लिए उबाल लें।
- एक बड़े कढ़ाई में, 1 छोटा चम्मच मक्खन गरम करें और गाजर, प्याज, लहसुन और उबली हुई दाल को भूनें।
- सब्जियों और दाल के नरम होने तक 15 मिनट के लिए ढककर धीमी आँच पर पकायें।
- ½ छोटा चम्मच सिरका, मिक्स हर्ब, चिली फ्लेक्स, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें।
- धनिये की टहनी से सजाकर गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह फाइबर, फोलेट और पोटेशियम से भरपूर होता है।
- यह आयरन और विटामिन बी1 का अच्छा स्रोत है, जो दिल की धड़कन को स्थिर बनाए रखने में मदद करता है।



पोषण मूल्य (175 मिली)

कैलोरी: 81 किलो कैलोरी
वसा: 0 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 15.5 ग्राम
प्रोटीन: 4.7 ग्राम

नींबू धनिये का सूप



पोषण मूल्य (175 मिली)

कैलोरी: 67 किलो कैलोरी
वसा: 2.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 9.4 ग्राम
प्रोटीन: 1.4 ग्राम

पकाने की विधि

- एक बर्तन में 3 छोटे चम्मच तेल गरम करें और उसमें 2 लहसुन की कलियां, 1 इंच अदरक, ½ प्याज़ और 2 बड़े चम्मच धनिया की टहनी डालकर, 1 मिनट तक भूनें।
- ½ गाजर, पत्ता गोभी, बीन्स, स्वीट कॉर्न जैसी कटी हुई सब्जियाँ डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
- 3 कप पानी, नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर 15 मिनट तक उबालें।
- 1 छोटी चम्मच कोर्न फ्लोर में थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें और उबलते हुए सूप में डाल दें।
- सूप के गाढ़ा होने तक उबालें और आंच से उतार लें।
- 3 बड़े चम्मच हरा धनिया और 2 बड़े चम्मच नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- धनिया पत्ती से सजाकर गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- उत्कृष्ट मूत्रवर्धक होने के कारण, धनिया का अर्क शरीर से अतिरिक्त सोडियम और पानी को निकालता है।
- यह रक्तचाप और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम करके अथवा एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाकर हृदय की रक्षा करता है।

रात का खाना

- स्वस्थ और हल्का रात्रिभोजन शरीर को अपने स्तर और कार्यों को बनाए रखने में मदद करता है।
- स्वस्थ रात्रिभोजन अच्छी नींद, नाश्ते और दोपहर के भोजन में अच्छे विकल्प, कम सूजन, तनाव को नियंत्रित करने की क्षमता, बेहतर पाचन, स्थिर रक्त शर्करा और कम चिंता से जुड़ा हुआ है।



उत्तरी भारत के कुछ लोकप्रिय रात्रिभोजन की पाक विधि इस प्रकार हैं।

वेजिटेबल खिचड़ी



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 328 किलो कैलोरी
वसा: 1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 23 ग्राम
प्रोटीन: 3 ग्राम

पकाने की विधि

- कुकर में 1 बड़ा चम्मच घी गरम करें और 1 तेज पत्ता, 2 इलायची की फली, 1 इंच दालचीनी, 3 लौंग, 1 छोटा चम्मच जीरा और चुटकी भर हींग भूनें।
- 1 प्याज, 1 कटी हरी मिर्च और 1 छोटा चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट और 1 टमाटर को नरम और गूदेदार होने तक भूनें।
- 2 बड़ा चम्मच मटर, ¼ गाजर और 2 बड़े चम्मच शिमला मिर्च जैसी सब्जियां डालें। एक मिनट के लिए भूनें।
- अब इसमें छोटी चम्मच हल्दी, ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, ½ छोटा चम्मच गरम मसाला और 1 छोटा चम्मच नमक डालकर धीमी आंच पर भूनें।
- ½ कप चावल और ½ कप मूंग दाल डालकर धीमी आंच पर एक मिनट के लिए अच्छी तरह मिला लें।
- अब 3¼ कप पानी और 2 बड़ा चम्मच हरा धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
- ढककर मध्यम आंच पर 3 सीटी आने तक पका लें।
- वेजिटेबल मसाला खिचड़ी को दही और अचार के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- दाल पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है, जो रक्तचाप कम करने और विभिन्न हृदय रोगों को रोकने में मदद करती है।
- दाल आपके रक्त शर्करा के स्तर को 20% से अधिक कम कर सकती है।
- यह आपके शरीर की कार्बोहाइड्रेट के प्रति प्रतिक्रिया में सुधार करता है, और इसलिए यह मधुमेह वाले लोगों को लाभ पहुंचाता है।

दलिया खिचड़ी



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 241 किलो कैलोरी
वसा: 11.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 4.57 ग्राम
प्रोटीन: 29.76 ग्राम

पकाने की विधि

- एक बड़े कटोरे में, आधा कप दलिया और ¼ कप मूंग दाल लें और 30 मिनट के लिए पर्याप्त पानी में भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में 2 बड़ा चम्मच घी लें और उसमें 1 छोटा चम्मच राई, 1 छोटा चम्मच जीरा, चुटकी भर हींग, 1 सूखी लाल मिर्च और कुछ करी पत्ते डालें।
- भीगे हुए दलिया-मूंग दाल को तड़के में डालकर 2 मिनट तक या महक आने तक भून लीजिए।
- फिर ¼ छोटी चम्मच हल्दी, ¾ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर, ½ छोटा चम्मच गरम मसाला और ¼ छोटा चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह भूनें।
- 1 गाजर, ½ आलू, 2 बड़े चम्मच मटर, 1 टमाटर और ½ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट डालकर सब्जियों को तोड़े बिना एक मिनट तक भूनें।
- 3 कप पानी डालें और 3 सीटी के लिए या दलिया के पूरी तरह से पकने तक प्रेशर कुक करें।
- ठंडा करें और 2 बड़े चम्मच हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह पोटेशियम का एक समृद्ध स्रोत है, जो रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करता है, जिससे रक्त संकुचन काम होता है और रक्तचाप स्थिर रहता है। इससे हृदय पर दबाव कम होता है।
- आहार से मिलने वाला फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करने और एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

पैन ग्रिल्ड चिकन

पकाने की विधि

- 4 बोनलेस चिकन ब्रेस्ट के दोनों तरफ नमक और काली मिर्च, 1 चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट और 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च लगाएं।
- सब्जियां काटें (1 गाजर, 8-10 बीन्स, 1 ब्रोकली, 2-3 छोटे टमाटर, 1 प्याज और 1 शिमला मिर्च)
- एक पैन में जैतून का तेल गरम करें, गरम तवे पर चिकन ब्रेस्ट रखें और 4 से 5 मिनट तक पकाएँ।
- पलटें, ढककर और 5 मिनट तक पकाएँ। आंच से उतार लें।
- एक पैन में 1 छोटा चम्मच तेल डालें और 4 कटी हुई लहसुन की कलियां डालें। कटी हुई सब्जियां डालें और तेज आंच पर 4 मिनट तक पकाएं। नमक और काली मिर्च के साथ स्वाद बढ़ाएं।
- गरमा गरम पैन ग्रिल्ड चिकन को सब्जियों के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह उच्च प्रोटीनयुक्त भोजन है, जो स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है जिससे हृदय की समस्याओं के जोखिम कारकों में सुधार होता है।
- यह विटामिन बी6 से भरपूर होता है, जो दिल के दौरे को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह नियासिन का अच्छा स्रोत जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जो की हृदय रोग के विकास के लिए एक जोखिम कारक है।



पोषण मूल्य (100 ग्राम)

कैलोरी: 237 किलो कैलोरी
वसा: 13.49 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 0 ग्राम
प्रोटीन: 27.07 ग्राम



आइए हम दक्षिणी भारत के कुछ लोकप्रिय रात्रिभोजन की पाक विधि पर एक नज़र डालें।

वेजिटेबल सांभर



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 143 किलो कैलोरी
वसा: 5.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 18.4 ग्राम
प्रोटीन: 2.5 ग्राम

पकाने की विधि

- दाल को 20 मिनट के लिए गर्म पानी में भिगो दें और 3 सीटी के लिए प्रेशर कुक कर लें। साथ ही साथ 1 इमली को पानी में भिगोकर उसका रस निकाल लें।
- सब्जियों को धोकर काट लें (½ गाजर, 4-5 बड़ी फलियां, ½ छोटी फूलगोभी, 1 आलू, 7-8 बीन्स, 1 बैंगन, 1 छोटी सफेद लौकी, ¼ लौकी) और प्रेशर कुक कर लें।
- तेल गरम करें और उसमें 1 छोटी चम्मच राई डालें, जब वह फूटने लगे, तब उसमें ½ छोटी चम्मच हींग, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च, 1 छोटी चम्मच मेथी दाना, कुछ करी पत्ते, 1 कप कटे हुए प्याज डालकर कुछ मिनट तक चलाएँ।
- इसमें इमली का पानी, 1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और 1 बड़ा चम्मच सांभर पाउडर मिलाएँ।
- सांभर में पकी हुई सब्जी और दाल को थोड़े से पानी के साथ डालें।
- धीमी आंच पर सब कुछ उबाल लें, जब तक कि सांभर थोड़ा गाढ़ा न हो जाए।
- हरे धनिये से सजाकर गरमागरम परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ हृदय और कोलेस्ट्रॉल के लिए अच्छे होते हैं।
- यह जिंक, आयरन, फोलेट और मैग्नीशियम जैसे एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन और खनिजों में उच्च होता है, जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं।

केरला फिश करी



पकाने की विधि

- 1 प्याज, 1 टमाटर, लहसुन की 6-8 कलियां और 3 हरी मिर्च का पेस्ट बना लें।
- कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें ½ कप नारियल का पेस्ट डालकर सुनहरा होने तक भूनें। ¼ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर, ½ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर डालें और लगभग 3 मिनट तक पकाएँ।
- दूसरे पैन में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें और उसमें 3 साबुत लाल मिर्च, कुछ करी पत्ते और 1 छोटी चम्मच राई और 1 कप प्याज का पेस्ट डालकर ब्राउन होने तक भूनें।
- पका हुआ नारियल मसाला, ½ कप इमली का अर्क और एक कप पानी डालकर उबाल लें।
- 250 ग्राम मछली के टुकड़े डालें और लगभग 10 मिनट तक उबालें।
- उबले हुए चावल के साथ गरमागरम परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक महत्वपूर्ण स्रोत, जो रक्तचाप को कम करके और अचानक मृत्यु, दिल का दौरा, असामान्य हृदय ताल और स्ट्रोक के जोखिम को कम करके स्वस्थ हृदय को बनाए रखने में मदद करता है।
- यह "खराब" एलडीएल स्तर को कम करता है, रक्तचाप को कम करता है और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को 25% -30% तक कम करता है।



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 241 किलो कैलोरी
वसा: 11.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 4.57 ग्राम
प्रोटीन: 29.76 ग्राम

सोया उत्तपम



पोषण मूल्य (2 पीस)

कैलोरी: 104 किलो कैलोरी
वसा: 0.5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 18.5 ग्राम
प्रोटीन: 8.75 ग्राम

पकाने की विधि

- 2 छोटा चम्मच तेल गरम करें और उसमें ½ छोटा चम्मच उड़द की दाल, चना दाल, राई, हींग और 15-20 करी पत्ते डाल दें; लगभग एक मिनट के लिए भूनें
- ½ कप सोया फ्लेक्स डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। 2 कप पानी डालें और फ्लेक्स को नरम होने तक पकाएं।
- इन्हें आँच से हटा लें, ठंडा करें और सोया मिश्रण में ½ कप चावल का आटा, ½ कप सूजी, स्वादानुसार नमक और 1 कप छाछ डालें; गाढ़ा घोल बनाने के लिए अच्छी तरह मिलाएँ।
- इसे आधे घंटे के लिए ढककर रख दें।
- गरम तेल वाले तवे पर एक चम्मच घोल डालिये; उसके ऊपर कटा हुआ प्याज और गाजर डालें।
- चारों तरफ थोड़ा सा तेल डालें और ढककर मध्यम आंच पर, किनारों के ढीले और नीचे से सुनहरा होने तक पकाएं।
- पलट कर पका लें। दही में काला नमक, काली मिर्च और कटा हरा धनिया डालकर उसके साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह पॉलीअनसेचुरेटेड वसा का अच्छा स्रोत होता है, जिसके हृदय स्वास्थ्य में लाभ है, जैसे की कोलेस्ट्रॉल कम करना।
- सोया आधारित खाद्य पदार्थों में फाइटोकेमिकल्स और फाइबर होते हैं, जो स्ट्रोक और कोरोनरी हृदय रोग सहित हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं।



पूर्वी भारत के कुछ लोकप्रिय रात्रिभोजन की पाक विधि इस प्रकार हैं

ब्राउन राइस के साथ सूक्तो



पकाने की विधि

- 1 आलू, ½ कच्चा केला, 1 शकरकंद, 6 बीन्स, 1 सहजन, और 1 गाजर को धोकर और काट कर हल्दी के पानी में डाल दें।
- एक पैन में सरसों का तेल गरम करें और उसमें 2 छोटी चम्मच पंचफोरन मसाला और 2 छोटी चम्मच अदरक का पेस्ट डालें। सुनहरा होने तक पकाएं।
- 1 चम्मच सरसों का पेस्ट, मिर्च पाउडर और हल्दी डालें। तेल अलग होने तक पकाएं।
- कटी हुई सब्जियां डालें और 2 मिनट के लिए भूनें।
- पानी डालें और सब्जियों के नरम होने तक पकाएं।
- उबले हुए चावल के साथ परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है, जो स्वस्थ हृदय रखने में मदद करता है।
- यह कैलोरी में कम लेकिन फाइबर में उच्च होता है, इसलिए यह एक भरपेट भोजन है।



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 281 किलो कैलोरी
वसा: 14 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 35 ग्राम
प्रोटीन: 5 ग्राम

माचेर झोल (बंगाली मछली करी) 🍲



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 176.5 किलो कैलोरी
वसा: 8.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 17.5 ग्राम
प्रोटीन: 7.8 ग्राम

पकाने की विधि

- रोहू या कतला मछली को साफ करके छोटे टुकड़ों में काट लें, 1 छोटा चम्मच नमक और हल्दी पाउडर मिलाएं और 2 घंटे के लिए मछली को इस मसाले के मिश्रण में छोड़ दें।
- एक पैन में तेल गरम करके उसमें मछली के टुकड़े तल कर अलग रख दें।
- एक पैन में 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल गरम करें और उसमें 1 छोटी चम्मच जीरा, 1 तेज पत्ता, 1 कटा हुआ टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं।
- 2 छोटी चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 3 हरी मिर्च, 1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर और ½ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर डालें और 5 मिनट तक पकाएं।
- अपनी आवश्यकतानुसार पानी डालें और उबाल आने दें।
- तली हुई मछली के टुकड़े डालें और उन्हें 5 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं।
- हरे धनिये से सजाकर चावल के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, रक्तचाप को कम करता है और यहां तक कि सूजन को भी रोकता है।
- मछली में संतृप्त वसा की अनुपस्थिति इसे हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक अनुशंसित बनाती है।

मिक्स वेजिटेबल करी

पकाने की विधि

- 4 छोटा चम्मच तेल गरम करें और 1 तेज पत्ता, 1 छोटा चम्मच जीरा, 2 छोटा चम्मच कसूरी मेथी भूनें। 1 प्याज और 1 छोटी चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और 5 मिनट तक पकाएं।
- ¼ छोटी चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, ½ छोटा चम्मच गरम मसाला और 1 छोटा चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह भूनें।
- 1 कप टमाटर प्यूरी डालकर अच्छी तरह पका लें।
- कटी हुई मिक्स सब्जियां (1 आलू, ½ गाजर, ½ कप फूलगोभी, 4 बीन्स, ¼ कप मटर, ¼ शिमला मिर्च) डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- ½ कप पानी डालकर और 10 मिनट तक पकाएं।
- गैस बंद कर दें और 1 छोटा चम्मच कसूरी मेथी और 2 बड़े चम्मच धनिया डालें। अच्छी तरह मिलायें और मिक्स वेजिटेबल करी को गरमा गरम रोटी के साथ परोसें।



पोषण मूल्य (1 कप):

कैलोरी: 188 किलो कैलोरी
वसा: 8.8 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 24 ग्राम
प्रोटीन: 5.6 ग्राम

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर जो सूजन से बचाने में मदद करते हैं।
- सब्जियों से पोटैशियम और फाइबर मिलता है हृदय रोग के जोखिम को कम करता है।



आइए पश्चिमी भारत के कुछ सबसे लोकप्रिय रात्रिभोजन पाक विधि पर एक नज़र डालते हैं

ज्वार रोटी के साथ उसल



पकाने की विधि

उसल के लिए:

- 2 कप साबूत मोठ (मटकी) को धोकर भिगो दें और अंकुरित होने के लिए रख दें।
- एक बर्तन गरम करें और ½ कप किंसा हुआ सूखा नारियल ब्राउन होने तक भून लें।
- 2 बड़ा चम्मच तेल गरम करें और उसमें 8-10 लहसुन की कलियां और 2 इंच अदरक डालकर ब्राउन होने तक भूनें। 1 कप कटा हुआ प्याज डालें और ब्राउन होने तक भूनें।
- भूना हुआ नारियल और ¼ कप हरा धनिया डालें। मिक्स करें, ठंडा करें और पेस्ट बना लें।
- एक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें और उसमें 1 छोटी चम्मच राई, जीरा, कड़ी पत्ता, हरी मिर्च और 1 चुटकी हींग डालें।
- 1 कप कटा हुआ प्याज डालें और प्याज के नरम होने तक भूनें।

- 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और मसाला पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, ¼ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर डालकर मसाले को तेल छोड़ने तक पकाएं।
- अंकुरित मोठ, 1 ½ कप पानी, 1 कप कटा हुआ टमाटर डालें और 15 मिनट के लिए उबाल लें।
- हरे धनिये और कटे हुए प्याज से गार्निश करें।

ज्वार की रोटी के लिए:

- एक बाउल में ¾ कप ज्वार का आटा और ½ कप गेहूं का आटा और एक चुटकी नमक डालकर गरम पानी से नरम आटा गूँथ लें।
- आटे की एक नीबू के आकार की लोई लें और एक चपाती बेल लें। इसे गरम तवे पर रखें और आधा पकने से पहले तुरंत पलट दें।
- 2 मिनट तक पकाएं और फिर से पलटें। चपाती के फूलने पर आंच से उतार लें।

पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 168 किलो कैलोरी
वसा: 5 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 21 ग्राम
प्रोटीन: 8 ग्राम



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- ज्वार की रोटी में मौजूद पोषक तत्व प्लेटलेट्स को जमा होने से रोकते हैं और दिल के दौरों, स्ट्रोक और एथेरोस्क्लेरोसिस के जोखिम को कम करते हैं।
- फाइबर से भरपूर, यह एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) को कम करने में मदद करता है और स्ट्रोक सहित हृदय रोगों की संभावना को कम करता है।
- उसल पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन और कॉपर जैसे खनिजों से भरपूर होता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

सादा वरण के साथ भात



पकाने की विधि

- 1 कप तुअर दाल को पानी में धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दें।
- प्रेशर कुकर में दाल को लें और इसमें 1 ½ कप पानी, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और 1 छोटा चम्मच घी के साथ डालें।
- इसे मध्यम आँच पर 3-4 सीटी आने तक पकाएँ, ठंडा करें और मुलायम होने तक मसल लें।
- एक छोटे पैन में 2 बड़ा चम्मच घी गरम करें और उसमें 1 छोटी चम्मच राई, 1 छोटी चम्मच जीरा, 1 चुटकी हींग और 2 हरी मिर्च डालें।
- पकी हुई दाल में तुरंत तड़का डालें।
- तड़के को दाल में मिला लें और चावल के साथ परोसें।



हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह पोटेशियम का एक समृद्ध स्रोत है, जो रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करता है, जिससे रक्त संकुचन काम होता है और रक्तचाप स्थिर रहता है। इससे हृदय पर दबाव कम होता है।
- आहार से मिलने वाला फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करने और एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने में मदद करते हैं।



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 55 किलो कैलोरी
वसा: 2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 6 ग्राम
प्रोटीन: 2 ग्राम

अंडा विंडालू



पोषण मूल्य (1 कप)

कैलोरी: 104.7 किलो कैलोरी
वसा: 8.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट: 7 ग्राम
प्रोटीन: 1.7 ग्राम

पकाने की विधि

- 4 अंडों को उबालकर छील लें और लंबाई में काट लें।
- 4 सूखी लाल मिर्च, 1 इंच अदरक, 6-7 लहसुन की कली, 2 छोटी चम्मच जीरा, 1 दालचीनी, 2 छोटी चम्मच सिरका और नमक स्वादानुसार पीस लें।
- कड़ाही में 2 बड़ा चम्मच घी गरम कर लें , और इसमें प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भूनें।
- पिसा हुआ पेस्ट, 1 छोटा चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर, और उबले अंडे डालें और ग्रेवी के गाढ़ा होने तक पकाएं।
- पतले कटे अदरक और धनिया पत्ती से गार्निश करें और रोटी या चावल के साथ परोसें।

हृदय के स्वास्थ्यवर्धक लाभ

- यह फोलेट, विटामिन ए, विटामिन बी5, विटामिन बी12, विटामिन डी, विटामिन बी2, विटामिन ई, विटामिन K, विटामिन बी6, फास्फोरस, सेलेनियम, जिंक, प्रोटीन, स्वस्थ वसा, कोलीन और कैल्शियम का समृद्ध स्रोत है, जो हृदय के रोगों को रोकने में मदद करते हैं।
- इसमें एचडीएल कोलेस्ट्रॉल होता है, जो स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद करता है।
- अंडे ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने में मदद करते हैं, साथ ही रक्तचाप को भी कम करते हैं और असामान्य हृदय ताल की संभावना को कम करते हैं।

हमारे आहार विशेषज्ञ की सलाह

नियमित रूप से सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम का नाश्ता, और रात का खाना खाने से रक्त शर्करा नियमित और स्थिर रहती है, व आपको लंबे समय तक नियमित ऊर्जा मिलती है और हृदय स्वस्थ रहता है। सही खाने का मतलब है सही समय पर संतुलित मात्रा में ताजा, घर का बना, असंसाधित मौसमी भोजन करना। कोई एक समय का भोजन छोड़ने से आप अगले भोजन में बहुत अधिक खा सकते हैं और वास्तव में, आप उन खाद्य पदार्थों के लिए तरसते हैं, जो बहुत नमकीन या शर्करा या कैलोरी से भरपूर होते हैं। इसे "उपवास और दावत पैटर्न" का मामला कहा जा सकता है, जिससे रक्त शर्करा में उतार-चढ़ाव होता है, और वजन बढ़ता है और जो बदले में हृदय के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इससे पेट में सूजन और एसिडिटी भी हो सकती है, जिससे आपको भारीपन महसूस होता है, जिससे इसका उद्देश्य नष्ट हो जाता है। इसलिए, नियमित रूप से ताजा पका हुआ भोजन करना और स्थिर रक्त शर्करा और स्वस्थ वजन बनाए रखना अच्छे हृदय स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।



Dietitian: Ankita Gupta Sehgal

M.Sc in Food & Packaging Technology
B. Sc. (Hons) in Food Sciences
13 years of expertise in weight loss,
PCOD corrections & other therapeutic diets
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



Xenith
A Division of INTAS

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.