

# रोगप्रतिकारशक्ति में आहार का महत्व



जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे

अनुवाद : पल्लवी सावंत

© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# रोगप्रतिकारशक्ति में आहार का महत्व

## अस्वीकरण :

श्वसन वायरस का संक्रमण पीड़ित व्यक्ति के खासी ,छींक से उड़ी बून्दोंसे फैलता है | यह ध्यान में रखे की कोई भी एक "सुपरफूड" या खाद्यपदार्थ आपको संक्रमण होने से या उसके इलाजमें मदद नहीं कर सकता है | इस महामारी का सामना करने के लिए और अपनी रोगप्रतिकारशक्ति मजबूत करने के लिए संतुलित आहार का सेवन करे | WHO द्वारा प्रकाशित स्वच्छता और खाद्यसुरक्षा सम्बंधित सूचनाओं का पालन अवश्य करें |

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे ,अनघा पालेकर ,मेघा तेरसे

अनुवाद : पल्लवी सावंत

© IDA मुंबई विभाग ,मीडिया समिति



# संतुलित आहार : अच्छे स्वास्थ्य और रोगप्रतिकारशक्ति का राज

आहार में संतुलन बनाये रखे



## ✓ Macronutrients

(अधिकतम मात्रा में जरूरी पोषकतत्व)

- कार्बोहायड्रेट्स
- प्रोटीन
- फैट्स

## ✓ Micronutrients

(निम्नतम मात्रा में जरूरी पोषकतत्व)

- जीवनसत्त्व -अ, इ, क
- झिंक
- सेलेनिअम
- मँगनेशिअम

## ✓ पानी

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट भारतीय आहार का एक बड़ा हिस्सा है।

प्रत्येक भोजन में हम कम से कम १ से ३ मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स (रोटी, भाकरी, ठेपला, चावल, उपमा, पोहा आदि) का सेवन कर सकते हैं।



कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करना स्वास्थ्यकारक है।

लाल या भुरा चावल, जोवार, बाजुरा, नाचनी, गेहूँ, मूँकई, फल और सब्जियाँ फल और सब्जियाँ पोषणतत्त्व और फायबर से समृद्ध होते हैं जिससे रोगप्रतिकारशक्ति और पेट का स्वास्थ्य बढ़ता है।

मैदा और बेकरी के पदार्थ, शक्कर, कोल्ड्रिंक, शरबत का सेवन कम से कम मात्रा में करें।

**Ref १.** Riaz Rajoka M, Shi J, Mehwish H, Zhu J, Li Q, Shao D et al. Interaction between diet composition and gut microbiota and its impact on gastrointestinal tract health. Food Science and Human Wellness. २०१७;६(३):१२१-१३०.

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# प्रोटीनयुक्त पदार्थ (शाकाहारी)

दिन में २ से ३ बार इन पदार्थों का दिए गए मात्रा में समावेश जरूरी हैं। (जैसे नाश्ता या खाना)



गाढ़ी दाल /काठोड जैसे कि चना, मूंग, मटकी,  
छोले, राजमा

प्रोटीन प्रति १०० ग्राम = २१  
ग्राम

प्रोटीन - १ कटोरी (३० ग्राम)  
तय्यार दाल में = ६.३  
ग्राम

सोयाबीन

प्रोटीन प्रति १०० ग्राम = २१ ग्राम

प्रोटीन - १ कटोरी (३० ग्राम) = ६.३  
ग्राम

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# प्रोटीनयुक्त पदार्थ (शाकाहारी)

दिनभर के खाने में दूध, दही, छास, योगर्ट, चीज़, पनीर का समावेश  
मर्यादित मात्रा में करें



१ कप (१५० मिली)  
गाय का दूध

प्रोटीन प्रति कप = ४.८९  
ग्राम



१ कप (१५० मिली)  
भैंस का दूध

प्रोटीन प्रति कप = ५.५२  
ग्राम



१ कप पनीर - १०० ग्राम

प्रोटीन प्रति १ कप = १८.८६  
ग्राम

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति



# प्रोटीनयुक्त पदार्थ (मांसाहार)

मांसाहारी पदार्थों से मिलनेवाले प्रोटीन का दर्जा (Biological Value) बेहतर होता है।

चिकन, मछली, अंडे का सेवन मर्यादित मात्रा में करें।  
((दिन में १ से २ बार या हफ्ते में २ से ३ बार))



**चिकन**

चिकन के प्रति १०० ग्राम में प्रोटीन (बिना त्वचा और हड्डियों के) = २० ग्राम



**अंडा**

प्रोटीन प्रति १०० ग्राम = १३.४ ग्राम  
[१ अंडे (५० ग्राम) में प्रोटीन] = ६.७ ग्राम



**मछली**

प्रोटीन प्रति १०० ग्राम = २० ग्राम  
प्रोटीन प्रति मात्रा बड़े आकार की मछली (लगभग २०० ग्राम) = ४० ग्राम  
प्रोटीन प्रति मात्रा (लगभग १४० ग्राम) मध्यम आकार की मछली = २८ ग्राम  
प्रोटीन प्रति मात्रा (लगभग ७० ग्राम) छोटी मछली = १४ ग्राम

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# स्वस्थ फॅट्स

हमारे शरीर को दिनभरमे निश्चित और मर्यादित मात्रामें तेल और तेलयुक्त पदार्थोंकी जरूरत होती हैं | इनका अतिरिक्त सेवन मोटापे का कारण बन सकता हैं|

हमारे आहार में अच्छे फॅट्स कि मात्रा बनायें रखना जरूरी हैं ।

**SFA:MUFA:PUFA = १:१.३:१ (NCEP, AHA)**

हमारी सेहत के लिए फायदेमंद माने जानेवाले MUFA से भरपूर तेल जैसे मूंगफली तेल ,राईस ब्रान तेल, कनोला तेल का सेवन सूचित किये गए मात्रा में करें |

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

सूचना :वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:

सुखदा भट्टे ,अनघा पालेकर ,मेघा तेरसे  
|अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग ,मीडिया समिति



# स्वस्थ फॅट्स

बाजार में उपलब्ध blended तेलों का उपयोग करके एक आदर्श SFA: MUFA: PUFA ratio प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

Saturated fats (घी, बटर, लार्ड, देसी घी, ऑर्गन मीट) का सेवन कम करें। ट्रांस फैट जैसे वनस्पति घी /मार्गरिन से बने पदार्थों का जो आमतौर पर बेकरी पदार्थों में बड़ी मात्रा में पाया जाता है उनका इस्तेमाल न करें।

महीनेभर में तेल का इस्तेमाल कितना होना चाहिए ?

- ५०० मिलीलीटर प्रति व्यक्ति प्रति महीना

इसका मतलब दिनभर में एक इंसान के लिए ३ से ४ चम्मच (टी-स्पून) तेल का सेवन करें।

यह मात्रा केवल खाना पकाने वाले इस्तेमाल किये जाने वाले पदार्थ की है। इतर तेलयुक्त पदार्थ जैसे नारियल, मूंगफली, तिल इत्यादि तिलबीज में पाए गए तेल की नहीं।

\* प्रमाणित तेल की मात्रा आपकी उम्र और व्याधि (डायबिटीस, रक्तदाब, मोटापा इत्यादि) के अनुसार बदल सकती है।



जनहित में जारी



मुंबई विभाग

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं। कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# स्वस्थ फॅट्स (ओमेगा -३ फॅटी एसिड)

ओमेगा -३ फॅटी एसिड शरीर में बनाये नहीं जा सकते इसीलिये ओमेगा -३ युक्त पदार्थ खाने में शामिल करना जरूरी हैं। ओमेगा - ३ युक्त खाद्य पदार्थों में मछली, वनस्पति तेल, नट्स (विशेष रूप से अखरोट), सन बीज, अलसी, अलसी का तेल और पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) वनस्पति तेलों और नट्स (विशेष रूप से अखरोट), सन बीज, अलसी और अलसी के तेल, पत्तेदार सब्जियों और कुछ पशु वसा (animal fats) में पाया जाता है।

मानव शरीर आमतौर पर ऊर्जा के लिए ALA का उपयोग करता है, और EPA और DHA में रूपांतरण बहुत सीमित है।



**अलसी का तेल**

१ बड़ा चम्मच (१३.६ ग्राम)  
७.२३ ग्राम ALA देता है



**चिया बीज**

१ ऑउंस (२८ ग्राम) ५ ग्राम  
ALA देता है



**अखरोट**

½ कप (६३ ग्राम) १.६७ ग्राम  
ALA देता है



**सोया तेल**

बड़ा चम्मच (१३.६ ग्राम)  
०.९४ ग्राम ALA देता है

Ref: USDA-<https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/ALA-Content.pdf>

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# स्वस्थ फॅट्स (EPA & DHA)

Eicosapentaenoic acid-EPA (ईपीए) और  
Docosahexaenoic acid-DHA (डीएचए) प्रमुख रूप से  
मछली में पाए जाते हैं; इसलिए इन्हें कभी-कभी समुद्री ओमेगा -  
३ भी कहा जाता है।



**मैकेरल (Bangda)**

१०० g gives १.४ g of  
DHA,  
०.९ g of EPA



**सैल्मन मछली**

१०० g = १.१ g of DHA,  
०.९ g of EPA



**टूना**

१०० g = ०.८९ g of  
DHA, ०.२८ g of EPA



**सारडाइन**

१०० g = ०.९२ g of DHA,  
०.४८ g of EPA

Ref: USDA/NIH

<https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/DHA-Content.pdf>

<https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/EPA-Content.pdf>

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

**तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।**

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



**मुंबई विभाग**

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति



# विटामिन ए

विटामिन ए रोग प्रतिकारशक्ति बढ़ाता हैं।  
विटामिन ए की कमी रोग प्रतिरोधक शक्ति  
को बिघाडती हैं और इन्फेक्शन होने की  
सम्भावना बढ़ा सकती हैं।

## विटामिन ए के लिए RDA

Adult: Retinol - ६०० मिलीग्राम या

बीटा कैरोटीन - ४८०० मिलीग्राम



**गाजर**

१०० ग्राम ५०१२ mcg बीटा  
कैरोटीन देता है



**कद्दू**

१०० ग्राम २५५८ mcg बीटा  
कैरोटीन देता है



**हरे पत्ते वाली सब्जी**

१०० ग्राम २८०० mcg बीटा  
कैरोटीन देता है



**चिकन कलेजी**

२५ ग्राम ८७२ mcg बीटा  
कैरोटीन देता है



**अंडा**

१ अंडा २२८ mcg बीटा कैरोटीन  
देता है



**बांगड़ा**

१०० ग्राम १६ mcg बीटा  
कैरोटीन देता है



**चिकन ब्रेस्ट**

१०० ग्राम ८.५२ mcg बीटा कैरोटीन  
देता है

Ref:

1. Huang Z, Liu Y, Qi G, Brand D, Zheng SG. Role of Vitamin A in the Immune System. J Clin Med. २०१८ Sep ६. doi:१०.३३९०/jcm७०९०२५८
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

**तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।**

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

# विटामिन सी

विटामिन सी रोग प्रतिकारशक्ति बढ़ाता है।  
विटामिन सी ताजे, खट्टे फल और सब्जियों में ये  
जीवनसत्त्व भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी  
की कमी रोग प्रतिकारशक्ति को बिघाड़ती है और  
इंफेक्शन होने की सम्भावना बढ़ा सकती है।

**RDA for Vitamin C**

**Adults 80 mg/ day**



**आंवला**

100 g gives 292 mg Vit C



**अमरुद**

100 g gives 218 mg Vit C



**शिमला मिर्च**

100 g gives 122 mg  
Vit C



**संत्रा**

100 g gives 82.6 mg  
Vit C



**कैरी**

100 g gives 90 mg  
Vit C



**लाल माठ / लाल चौलाई**

100 g gives 66 mg Vit C



**नींबू का रस**

100 ml gives 86 mg  
Vit C

Ref:

1. Carr AC, Maggini S Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2016 Nov 3;8(11). pii: E1211. doi: 10.3390/nu8112111.
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

**तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।**

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

**लेखन:**

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

**जनहित में जारी**



**मुंबई विभाग**

# विटामिन ई

विटामिन ई एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है।  
खास तौर पे बुजुर्गोंमें रोग प्रतिकारशक्ति बनाये रखने में  
मदद करता हैं।

## RDA for Vitamin E

७.५-१० mg alpha-tocopherol/day

Ref: FSSAI



### सूरजमुखी (sunflower) के बीज

५ g gives १.०७ mg Vit  
E



### पिस्ता

१५ g gives ४.७ mg Vit  
E



### कुसुम (safflower) के बीज

५ g gives १.६ mg Vit  
E



### हलीम

५ g gives १५ mg of  
Vit E



### बादाम

१५ g gives ३.७३ mg of  
Vit E



### अलसी के बीज

५ g gives ०.३९ mg Vit  
E

Ref:

1. Moriguchi S, Muraga M. Vitamin E and immunity. Vitam Horm. २०००;५९:३०५-३६.
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति



# ज़िंक Zinc (Zn)

ज़िंक रोगप्रतिकारशक्ति के विकास और प्रतिरक्षा कोशिकाओंके कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। आहार में ज़िंक की कमी से रोगप्रतिकारशक्ति कमजोर हो सकती हैं।

## RDA for Zinc

Adult Male- 12 mg/ day

Adult Female 10 mg/ day



### अनाज

30 g gives 0.9 mg of Zn



### दाल और कठोड़

30 g gives 1 mg of Zn



### सोयाबीन

30 g gives 1.2 mg of Zn



### काला तिल

9g gives 0.9 mg of Zn



### हलीम

9 g gives 0.28 mg of Zn



### सुखमेवा और तेलबीज

19 g gives 0.6 mg of Zn



### चिकन ब्रेस्ट

100 g gives 1.36 mg of Zn



### अंडा

1 egg gives 1.6 mg of Zn

Ref:

1. Prasad AS. Zinc in human health: effect of zinc on immune cells. Mol Med. 2006;12(4-6):393-396. doi:10.2119/2006-00033.Prasad
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

# सेलेनियम Selenium (Se)

सेलेनियम शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को नियंत्रित करने में एक भूमिका निभाता है। सेलेनियम की कमी वायरल संक्रमण के खिलाफ रोगप्रतिकारशक्ति को कम कर सकती हैं।

## RDA for Selenium

४० mcg/day

Ref: FSSAI



**अंडा**

५० g = ३० mcg Se



**तूर दाल**

३० g = १६.८ mcg Se



**चना दाल**

३० g = १५ mcg Se



**बांगड़ा मछली**

१०० g = ६४ mcg of Se



**गेहूँ का आटा**

३० g = १५.३९ mcg Se



**चना**

३० g = १२.३७ mcg of Se



**मूंग दाल**

३० g = १५ mcg of Se



**चिकन**

१०० g = २० mcg of Se

Ref:

1. Hoffmann PR, Berry MJ. The influence of selenium on immune responses. Mol Nutr Food Res. २००८;५२(११):१२७३-१२८०. doi: १०.१००२/mnfr.२००७००३३०
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।

कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

मुंबई विभाग

# मैग्नीशियम Magnesium(Mg)

मैग्नीशियम इम्युनोग्लोबुलिन संश्लेषण के लिए एक कोफ़ेक्टर के रूप में कार्य करता है। आहार में मैग्नीशियम की कमी से रोगप्रतिकारशक्ति कमजोर हो सकती है।

## RDA for Magnesium

Adult Male- 3५० mg/ day

Adult Female 3१० mg/ day



**नाचनी**

3० g gives ४४ mg of Mg



**जवार**

3० g gives ४० mg of Mg



**दाल और कठोड़**

3० g gives ४८ mg of Mg



**पत्तेदार सब्जी**

१०० g gives ९७ mg of Mg



**बादाम और काजू**

१५ g gives ४६ mg of Mg



**हलीम**

५ g gives १५ mg of Mg



**सूरजमुखी(sunflower) के बीज**

५ g gives २० mg of Mg



**काला तिल**

५ g gives २० mg of Mg

Ref:

1. Tam, M., Gómez, S., González-Gross, M. *et al.* Possible roles of magnesium on the immune system. *Eur J Clin Nutr* ५७, ११९३-११९७ (२००३). <https://doi.org/1०.१०३८/sj.ejcn.१६०१६८९>
2. IFCT
3. NIN

सूचना : वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति



# रसोई में उपलब्ध एंटीवायरल खाद्य-सुरक्षाकवच

**नो सिंगल फूड इज सुपरफूड!**

नियमित रूप में इन पदार्थोंका सेवन दैनंदिन खाने में या चाय और काढ़े के रूप में करने से रोगप्रतिकारशक्ति में सुधार आ सकता है।



**अदरक**

जिंजरोल से समृद्ध



**लहसुन**

एलिसिन से समृद्ध



**हल्दी**

करक्यूमिन से समृद्ध



**तुलसी**

युगेनॉल से समृद्ध



**नीम**

Azadirachtin से समृद्ध



**लेमनग्रास**

Triterpenoids से समृद्ध

Ref: P K, Z K. Antiviral Activity of Some Indian Medicinal Herbs [Internet]. Ijopp.org. २०२० [cited २२ March २०२०]. Available from: <http://www.ijopp.org/article/१५६>

सूचना: वर्णित पोषक तत्व की मात्रा IFCT पर आधारित है, चुनिंदा संस्थानों में व्यंजनों के विशिष्ट मानकीकरण। कच्चे माल, खाना पकाने के तरीके, मानकीकरण की विधि आदि के आधार पर मूल्य थोड़ा भिन्न हो सकते हैं।

तस्वीरें केवल प्रतिनिधि उद्देश्यों के लिए उपयोग की जाती हैं।  
कृपया व्यक्तिगत आहार योजनाओं के लिए एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेखन:  
सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

# सामान्य निर्देश

## नो सिंगल फूड इज सुपरफूड!

व्हाट्सएप मेसेज में किये गए दावों से बचें!

अगर आपको ऐसा मेसेज आता है की कुछ खाद्य पदार्थों के सेवन या आवेदन से संक्रमण को रोकने या ठीक करने में मदद मिलेगी तो इसमें किसी भी प्रकारका तथ्य नहीं है।

यह कहा जाता है की अदरक, लहसुन और हल्दी में एंटीवायरल गुण होते हैं ;

लेकिन संक्रमण के उपचार में इन उत्पादनका इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।

इन एंटीऑक्सीडेंट समृद्ध खाद्यपदार्थोंको आप हररोज खाना बनाने इस्तेमाल कर सकते हैं।

जैसे की सब्जिया या मांस मछली का मॉरिनेशन.

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे

| अनुवाद : पल्लवी सावंत

© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति

# पानी /द्रव्ये /पेय



वायरल संक्रमण के दौरान शरीर में योग्य पानी की मात्रा बनाये रखना जरूरी हैं।

प्रति दिन २.५ से ३ लीटर उबालकर ठंडा किया या गुनगुने पानी या द्रवरूप पदार्थ का उपभोग करने का लक्ष्य रखें।

किसी भी बीमारी के कारण अगर आप को पानी या पतले चीजों की परहेजी है तो आपके डाइटीशियन की सलाह लें



मीठा, चीनी युक्त पेय और कोल्ड्रिंक्स का सेवन ना करें।



नारियल पानी, निम्बू पानी, कोकम शर्बत अपने आप को हाइड्रेट करने के लिए अच्छे विकल्प हैं।

जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:  
सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे  
| अनुवाद : पल्लवी सावंत  
© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति



# FOOD SAFETY GUIDELINES

रस्ते पे बनानेवाले पदार्थ ,पानी या पेयपदार्थोंका सेवन ना करें।

घर का बना हुआ खाना ही खाएं।  
कच्चे खाद्य पदार्थों के सेवन ना करें। । सलाद को हल्के से पका कर खाया जा सकता है।

खाना खाने के साथ-साथ खाना बनाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।

फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं।

चिकन, मांस और अंडे जैसे मांसाहारी पदार्थ केवल साफ और अधिकृत दुकानों से खरीदें।

सुनिश्चित करें कि भोजन अच्छी तरह से पकाया जाता है (विशेष रूप से मांस,मछली ,अंडे जैसे पदार्थ) ।

खाने के पैकेट (जैसे दूध आदि) को साबुन और पानी से धोएं।



जनहित में जारी



मुंबई विभाग

लेखन:

सुखदा भट्टे, अनघा पालेकर, मेघा तेरसे

| अनुवाद : पल्लवी सावंत

© IDA मुंबई विभाग, मीडिया समिति