

ફળો અને શાકભાજીઓ સહિતનો ખોરાક હોશિયારી પૂર્વક ખાઓ.



સી.બી.સી. સી. - યુ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

તમારું આરોગ્ય સુધારવા માટે ફળો અને શાકભાજીનું સેવન એક સરળ અને ખૂબ સારો રસ્તો છે. તમારું કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી દિવસમાં પાંચ કે તેથી વધુ વખત ફળો અને શાકભાજીઓની સાથે-સાથે શાકાહારી સ્ત્રોતવાળી અન્ય ખાવાની ચીજવસ્તુઓ લેવાનું કહે છે જેમાં બ્રેડ, કહોળ, અનાજ, પાસ્તા, અને ભાત શામેલ છે. પોતાના ખોરાકમાં અનેક ફળો અને શાકભાજીઓનાં સેવનથી લાભદાયી વિટામીનો, ખનીજ તત્ત્વો, રેષા, એન્ટી-ઓક્સીડન્ટ અને ફીટોકેમિકલ મેળવવાનો સૌથી સારો રસ્તો છે. આ રોગોને વધતાં અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે અને શરીરને શક્તિ આપે છે તથા તમને સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરાવે છે. તમારા મનપસંદ ફળો અને શાકને સ્વાદ અને શણગાર પૂરતાં માર્યાદિત ન રાખતાં તેમને ભવ્ય ભોજનના કેન્દ્ર સ્થાને રાખો!

ફળો અને શાકભાજીઓ સહિત સ્વસ્થ ખોરાકનું સેવન કરતાં પહેલાં થોડી સલાહ

- નીચે બતાવેલી ભોજન સામગ્રીને પોતાની રોજિંદી જિંદગીમાં શામેલ કરો.
- એક મધ્યમ આકારનો ફળનો ટુકડો; પા કપ સૂકો મેવો (કાજુ, બદામ, વિ.); ૬ ઓંસ (અડધો કપ) ૧૦૦ ટકા ફળ કે શાકભાજીનો જ્યુસ; અડધો કપ બજારના તૈયાર કે રાંધેલા શાકભાજી; કે એક કપ કાચાં શાકભાજી
- ફળોના ટુકડાં, ફોજન ફળો (ફીજમાં રાખેલા ફળો) અને શાકભાજીઓ જે પોતાના જ્યુસમાં પેક કરેલી હોય તથા ઓછાં મીઠાંવાળી (કેનમાં મળતી) બજારની તૈયાર શાકભાજીઓ પણ તાજા ઉત્પાદનો જેટલાં જ આરોગ્યપ્રદ ફાયદા આપે છે.
- એક સ્વાદિષ્ટ અને શક્તિદાયક નાસ્તા તરીકે સૂકો મેવો અજમાવો, જેને તમે ક્યાંય પણ સાથે લઈ જઈ શકો છો.
- ઓછી ચરબીયુક્ત દહીંમાં બોળેલા અથવા કસ્ટર્ડમાં બોળેલા તાજા ફળોનું સેવન કરો.

India Cancer Initiative

Distributed by

PALLIUM INDIA
CARE BEYOND CURE



તાજા ફળો અને શાકભાજીઓને પસંદ કરવા, જાળવણી અને ઉપયોગમાં લેવા માટે અહીં આપેલ સલાહોને અનુસરો:

સફરજન

- એવા સફરજન પસંદ કરો કે જેનો રંગ એકદમ લાલ, દેખાવમાં તાજા અને ચળકતાં હોય અને તેને અડવાથી કઠણ લાગતા હોય.
- સફરજનને રેફ્રિજરેટરમાં સાચવો.
- સફરજનનાં ફાડિયાં કચુંબરમાં ઉમેરો, સૂકાં સફરજનથી યાત્રા મુજબ નાસ્તો બનાવો; ખાંડ અથવા ગોળ છાંટેલા સફરજનને શેકીને (બેક કરીને)ખાવો.

કેળા

- એવા કેળા પસંદ કરો કે જે પીળા રંગના હોય કે સહેજ ભૂખરા દાગાવાળા હોય. લીલા કેળાને એક બ્રાઉન પેપરની થેલીમાં એક સફરજન કેટામેટાંની સાથે પાકવા રાખી દો.
- કેળાને રૂમના સામાન્ય તાપમાન પર રહેવા દો, બની શકે તો કેળાને હેંગર કે હૂક પર લટકાવો.
- કેળાઓનાં ગોળ ટુકડા કરો અને તેને થુલી કે દહીંમાં ઉમેરો; ભોજન પછી ગલ્યું લેવા માટે સાધારણ ખાંડ કે ગોળ ઉમેરી રાંધો; તાજા ફળોનાં કચુંબરમાં પણ ઉમેરી શકાય છે.

ભીંડા

- નરમ ભીંડાઓને છાંટો. (ઓછું દબાણ આપવાથી જેની ટોચ વાળી જાય). હંમેશા એવા ભીંડા ખરીદો જેનો રંગ ચળકાટવાળો લીલો હોય અને જે ખરાબી રહિત હોય.

બ્રોકલી (લીલું ફૂલેવર)

- લીલી અથવા જાંબલી-લીલા રંગના માથા વાળી બ્રોકલી પસંદ કરો, પીળા રંગની ક્યારે પણ નહિ.
- તાજી બ્રોકલીને ઘોચા વગર એક પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં રાખી ફીજના સૌથી ઠંડા ભાગમાં ઠંડી થવા માટે મૂકી દો, આવી રીતે આને 16 દિવસ સુધી રાખી શકાય છે.
- તમારા મનપસંદ મસાલા સાથે વરાળમાં પકાવો. કોબીજ

- એક વજનદાર કોબીજ પસંદ કરો, જેનો રંગ ઉડેલો ન હોય.
- કોબીજને ફીજના સૌથી ઠંડા ભાગમાં એક થી બે અઠવાડિયા સુધી સાચવી શકાય.
- તમારા મનપસંદ મસાલા સાથે ઓછા તેલમાં પકાવો.

ટેટી (ખરબૂજા)

- એવી ટેટી શોધો જેની મધુર ખુશ્બુ હોય અને જેનો દાંડીનો છેડો થોડો નરમ હોય.
- એવી ટેટી પસંદ કરો જેનો થડવાળો ભાગ હમણાં પણ જોડાયેલો હોય.
- આને બે થી ત્રણ દિવસ સુધી રૂમના તાપમાને રાખી મૂકો, ત્યારબાદ એક સજ્જડ બંધ કરેલા ડબ્બામાં તેને ઠંડી થવા ફીજમાં મૂકો (પાકી રહેલી ટેટીમાંથી નીકળતો ગેસ બીજી વસ્તુઓ બગાડી દેશે).
- તાજા ફળનો ઉપયોગ નાસ્તામાં કરો અથવા ફળની ઉપર ઓછી ચરબી યુક્ત આઈસક્રીમ મૂકી આરોગ્યપ્રદ વાનગી તરીકે ભોજન પછી લો.

લીલા મરચાં

- કરચલીઓ વિનાની છાલવાળા અને લીલા રંગની દાંડીવાળા ચળકાટ ધરાવતાં લીલા મરચાં પસંદ કરો.
- લીલા મરચાંને ઘોચા વિના એક પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં રાખી ઠંડા થવા ફીજમાં મૂકી રાખો.
- લીલા મરચાં કચુંબરમાં ઉમેરો, ઓછા તેલમાં હલાવતાં-હલાવતાં તળો, અથવા રાંધેલા ભાત અને તમારી મનપસંદ શાકભાજીઓ ભરીને બાફીને કે હલકા રાંધીને આરોગ્યપ્રદ મુખ્ય ભોજન તરીકે લો.

ગાજર

- એવા કઠણ ગાજર શોધવા પ્રયત્ન કરો જે ચમકતા નારંગી રંગના હોય. જો ગાજર કરમાઈ જાય, તો તેને ઠંડા પાણીમાં થોડી મિનીટ માટે રાખી મૂકો.
- ઘોચેલાં ગાજર પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં રાખીને ફીજના સૌથી ઠંડા ભાગમાં, સામાન્ય રીતે ફીજના તળિયાના ખાનામાં રાખી મૂકો. આમ આવી રીતે આને ઘણા અઠવાડિયા સુધી રાખી શકાય છે.
- તાજા ગાજરને ઓછાં ચરબી યુક્ત કચુંબરના શણગાર માટે ઉપયોગમાં લો; તમારી મનપસંદ શાકભાજીઓ સાથે ઓછા તેલમાં હલાવતાં-હલાવતાં પકાવો.

ફૂલેવર

- એક એવું વજનદાર અને કઠણ ફૂલેવર પસંદ કરો કે જે સફેદ રંગનું હોય અને સહેજ બેરંગી હોય.
- ફૂલેવરને સૂકું રાખી પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ઠંડું થવા માટે ફીજમાં મૂકો. તાજું ફૂલેવર ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં, એક ચમચી વિનેગર અને એક ચમચી મીઠું મિક્સ કરેલા ઠંડા પાણીમાં ઊંધું મૂકી દો, જેથી કોઈ જીવજંતુ હોય તો બહાર નીકળી જાય.
- કાચાં ફૂલેવરને શણગારવા અથવા કચુંબરમાં ભેળવીને પીરસો, ઓછા તેલમાં હલાવતાં હલાવતાં તમારા મનપસંદ શાકભાજીઓ સાથે પકાવો, અથવા તમારા મનપસંદ મસાલાઓ સાથે બાફીને આરોગ્યપ્રદ મુખ્ય ભોજન તરીકે લો.

દ્રાક્ષ

- દ્રાક્ષ એવી પસંદ કરો કે જે ગોળ, લીસી અને સમાન રંગની હોય.
- દ્રાક્ષને ઘોચા વિના જ પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ભરી ફીજમાં રાખો.
- થોડીવાર તેને ફીજરમાં મૂકી રાખો અને દ્રાક્ષ જામ્યા પછી ટૂથપીકમાં પનીરના ટુકડા અને સ્ટ્રોબેરીની સ્લાઈસ સાથે ભરાવીને ફ્રુટ કબાબનો આનંદ લો.

ભાજીઓ

- પાલકની ભાજી, સરસવની ભાજી, મેથીની ભાજી, સલગમની ભાજી અને અન્ય ભાજીઓ શોધો જે ઘાઘા લીલા રંગની હોય.
- ફીજના સૌથી ઠંડા ભાગમાં, સામાન્ય રીતે ફીજના તળિયાના ખાનામાં તેને રાખી મૂકો. પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી ભાજીઓને સાફ કરવાની રીત અજમાવી જૂઓ જેથી તેના પર ચોટેલી માટી દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે.
- કાચી પાલક, લાલ ડુંગળી, મશરૂમ અને કીસમીસ ભેગાં કરીને અત્યંત સ્વાદિષ્ટ કચુંબર બનાવો અથવા તમારા મનપસંદ મસાલાઓથી બાફીને આરોગ્યપ્રદ મુખ્ય ખોરાક તરીકે લો.

કેરી

- ચળકતી અને સુંદર રંગવાળી કેરીઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. પાકી ગયેલી કેરીઓને થોડી દબાયેલી હોવી જોઈએ. દાગાવાળી અને નરમ ભાગો વાળી કેરીઓ લેવાનું ટાળો.
- તેને છોલીને ટુકડાઓ કરો જેને ખાઈ શકાય અથવા સુંદર ફ્રુટ સલાડમાં ઉમેરી શકાય.

- અત્યંત સ્વાદિષ્ટ મેંગો લસી બનાવવા માટે દહીં સાથે ભેળવો.

નારંગી

- તાજી દેખાતી અને આકારમાં મોટી લાગતી નારંગીઓ પસંદ કરો.
- થોડા દિવસો માટે નારંગીને રૂમના તાપમાને રાખી શકાય છે. આને લાંબા સમય સુધી રાખવા માટે પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં રાખી ફીજમાં મૂકો.
- નાસ્તા તરીકે ખાઓ; સલાડમાં પણ ઉમેરો અને મજા લો.

પપૈયું

- પીળાશ પડતા નારંગી રંગના હોય તેવા પાકા પપૈયાઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. જો પાકા પપૈયાઓ ઉપલબ્ધ ન હોય તો લીલું પપૈયું રૂમના તાપમાને પાંચથી સાત દિવસોમાં પાકી જાય છે. અડધું લીલું અને અડધું પીળું ફળ બેથી ચાર દિવસોમાં પાકી જાય છે.
- પાકા પપૈયાં ફીજમાં એક અઠવાડિયા સુધી બગડ્યા વિના રાખી શકાય છે.
- નાસ્તા તરીકે તેનો આનંદ માણો; ફ્રુટ સલાડમાં ઉમેરો; અન્ય ફળો અને સુકા મરચાં સાથે મિક્સ કરીને અત્યંત સ્વાદિષ્ટ ફ્રુટ ચટણી બનાવો.

આડુ (પીચ)

- કાચાં આડુ પસંદ કરો, જે પીળા અથવા ક્રીમ રંગના હોય અને જેને ફળવી મીઠી સુગંધ હોય. બ્રાઉન પેપરની થેલીમાં રૂમના તાપમાને તેને પકાવવા માટે મૂકો.
- આડુ પાકી જાય કે તરત ખાઈ લેવા સૌથી સારું, જો કે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી ફીજમાં બગડ્યા વિના રાખી શકાય.
- અનાજ અથવા દહીં સાથે ભેળવો, દહીં સાથે ભેળવીને એક અત્યંત સ્વાદિષ્ટ પીચ લસી તૈયાર કરો.

નાશપતી (જામફળ જેવું એક ફળ)

- નાશપતી પસંદ કરવા માટે સૌથી ઉપરના પડને ફળવેથી દબાવો; પાકેલી નાશપતી થોડી નરમ હોય છે.
- નાશપતીને પકવવા માટે બ્રાઉન પેપરની થેલીમાં રૂમના તાપમાને મૂકી રાખો.

- પાકેલી નાશપતી ઘોયા વિના ફીજમાં મૂકી રાખો. તે દબાઈ ન જાય તે માટે તેને હળવે હાથે પકડો.
- સલાડના રૂપમાં પીરસો, જેલીમાં તેને ઉમેરો, અથવા ટુકડા કરીને ચોકલેટ સોસમાં બોળીને એક ખૂબ જ સુંદર વાનગી તરીકે ભોજન પછી લો.

અનેનાસ (પાઈનેપલ)

- લીલા રંગના પાંદડાવાળા અને તાજા, ચળકતાં દેખાવવાળા પાઈનેપલ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. છાલનો રંગ તેના સ્વાદને નથી દર્શાવતો; દેખીતી રીતે કચરાયેલા અને નરમ ભાગોવાળા ફળ લેવાનું ટાળો.
- તાજા અનેનાસને ફીજમાં મુકો.
- તાજું અનેનાસ સલાડના રૂપમાં પીરસો, સ્ટ્રોબરી અને દ્રાક્ષથી બનાવેલા ફ્રુટ કબાબ પર તેનો ઉપયોગ કરો; અનેનાસના ઊભા ચીરીયા કરો, અંદરનું ફળ અલગ કાઢી લો, તેને છીણી લો, અને ફરીથી પાછું તેના કોચલામાં અન્ય ફળો સાથે ઉમેરી સર્જનાત્મક પ્રદર્શન કરો.

બટાટા

- વાજબી રીતે સાફ બટાટા પસંદ કરો જે કઠણ અને બહુ ઊંડી આંખ વિનાના લીસા હોય;
- કરચલીઓવાળા, કરમાયેલી છાલ વાળા અથવા નરમ અને ડાઘવાળા બટાટા ન લો.
- ઠંડી, ઉજાસ વિનાની અને હવાની સારી અવર-જવરવાળી જગ્યાએ રાખી મુકો. ફીજમાં ન મૂકો. એક બ્રાઉન પેપરની થેલીમાં બટાટાને એક કે બે મહિના સુધી સફરજન સાથે રાખવાથી તેમાં અંકુર ફૂટતા અટકાવી શકાય.
- લસણ અથવા અન્ય મનપસંદ ઔષધીય તત્ત્વો અને મસાલાઓ ધૂંદેલા બટાટા સાથે ઉમેરો; બટાટા બાફો અને તેની ઉપર ઔષધીય તત્ત્વો અને મસાલાઓ ભભરાવો.

સ્ટ્રોબેરી

- પૂરી રંગીન હોય તેવી બેરીઓ પસંદ કરો જે કઠણ હોય અને મીઠી ખુશ્બુ ધરાવતી હોય અને જે થડ સાથે જોડાયેલી હોય.

- ખરીદ્યા પછી થોડાં દિવસોમાં જ તાજી બેરીઓ ખાઈ જાઓ.
- જ્યાં સુધી ઉપયોગ માટે તૈયાર ન થાય, ત્યાં સુધી તેને ઘોવો નહિ કે તેની દાંડી નીકાળો નહિ.
- તેના ટુકડાં કરો અને અનાજમાં ઉમેરી નાસ્તો બનાવો, દહીંમાં ભેળવીને એક અત્યંત સ્વાદિષ્ટ સ્ટ્રોબેરી લસી તૈયાર કરો, અથવા ઓછી ચરબીવાળી આઈસ્ક્રીમ, પેસ્ટ્રી તથા કેક પર લગાડો.

ટામેટાં

- પાકા ટામેટાં પૂરા લાલ અથવા લાલાશ પડતા રાતા રંગના હોય છે. તે મીઠી મધુર ખુશ્બુ ધરાવતા હોય છે અને હથેળીના હળવા દબાણથી સહેજ બેસી જાય છે.
- એક વાટકીમાં કે કાગળની થેલીમાં તેને ગોઠવો, અને રૂમના તાપમાને તેને પાકવા માટે સંઘરી રાખો. ફીજમાં ન મુકો.
- સલાડમાં ઉમેરો, વિવિધ સોસ અને સૂપની આધારભૂત (મુખ્ય) વસ્તુ તરીકે ઉપયોગ કરો, રાંધેલા પસ્તા અને શાકભાજીઓથી મોટા ટામેટાંઓ ભરીને બાફવાનું કે હળવું રાંધવાનું અજમાવી જુઓ.

તરબૂચ

- સમપ્રમાણ હોય અને કદાવર દેખાતું હોય તેવું તરબૂચ શોધવા પ્રયત્ન કરો. પાકેલાં તરબૂચ ચળકતાં હશે અને નીચેનો ભાગ માખણ જેવો લીસો પીળો રંગ હશે.
- કાપ્યા વિનાના તરબૂચને રૂમના તાપમાને બે અઠવાડીયા સુધી સાચવી રાખી શકાય છે. કાપેલાં તરબૂચને ઢીલું વીંટાળીને ફીજમાં મૂકી રાખવું જોઈએ.
- તાજા ફ્રુટ સલાડમાં તેનો ઉપયોગ કરો; અંદરનો ફળનો ભાગ કાઢો અને બહારના પડ (છાલ)ને એક બાસ્કેટના આકારનું કાપો જે મિશ્રિત ફ્રુટ સલાડને સુંદર દેખાવ આપે.