

असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८०



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

मङ्सिर, २०८०

असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०८०



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग
राप्ती उपत्यका (दिउखुरी), नेपाल

☎: ०८२-४९३९०५

मन्तव्य

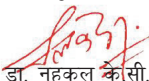
हाम्रो समुदायमा धेरै प्रकारका स्थानीय पोषणयुक्त खाद्यवस्तु उपलब्ध छन् तर हामीले त्यसको महत्व र मूल्य बुझ्न नसक्दा सहि उपयोग हुन सकिरहेको छैन। त्यस्ता खाद्यवस्तुको उपभोग बढाउन समुदायमा भएका पोषणयुक्त खानेकुराको प्रवर्द्धन गर्न अत्यन्तै जरुरी छ। नेपालमा बहुआयामिक गरिबीका कारण मध्ये कुपोषण एक प्रमुख कारक तत्व हो।

नेपाल डेमोग्राफिक हेल्थ सर्भे, २०२२ को तथ्याङ्क अनुसार लुम्बिनी प्रदेशमा पाँच वर्षमुनिका २५ प्रतिशत बालबालिका पुङ्कोपना, १६ प्रतिशत ख्याउटेपना, २३ प्रतिशत कमतौल, ४४ प्रतिशत बालबालिका र प्रजनन उमेर समूहका ४९ प्रतिशत महिला रक्तअल्पताबाट ग्रस्त छन्। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ ले लुम्बिनी प्रदेशको मातृ मृत्युदर अन्य प्रदेशमा भन्दा बढी रहेको देखाउँदछ। न्यून पोषण भएका बालबालिकाको अपेक्षित रूपमा शारीरिक वृद्धि, बौद्धिक तथा संवेगात्मक विकास नहुने भएकोले विद्यालय शिक्षा पनि प्रभावकारी हुन सक्दैन र यसले देशको कुल ग्रहस्थ उत्पादनमा ११ प्रतिशतसम्मले नोकसानी पुऱ्याउँछ भन्ने तथ्य विश्व बैंकको अध्ययनले देखाएको छ।

बहुक्षेत्रीय पोषण योजनाले प्रदेश योजना आयोगलाई प्रदेशस्तरीय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको नेतृत्व गरी प्रदेशस्तरमा पोषण तथा खाद्य सुरक्षा सम्बन्धी नीति तर्जुमा, श्रोत साधन पहिचान र व्यवस्थापन, प्रदेशस्तरका कार्यक्रमको कार्यान्वयन सहजीकरण, अनुगमन, समिक्षा र प्रगति प्रतिवेदनको जिम्मेवारी दिएको छ। लुम्बिनी प्रदेशको पोषणको अवस्था सुधार गर्न आयोगले वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम, रणनीतिक योजना र दोश्रो आवधिक योजनाको आधारपत्रमा पोषण प्रवर्द्धनका कार्यक्रमलाई प्रथमिकतामा राखेको छ भने विकास साझेदारलाई पोषणको अवस्था कमजोर रहेका स्थानीय तहका बस्तीमा कार्यक्रम केन्द्रित गर्न सहजीकरण गरिरहेको छ।

यसै सन्दर्भमा, हाम्रो आहारविहार र खानपानमा सुधार ल्याउँदा पोषणको अवस्थामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउन सकिन्छ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गरी आयोगले असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन प्रकाशन गर्न लागेको छ। यस पुस्तिका नीति निर्माता, कार्यान्वयन कर्ता, पोषणका अभियन्ता, खानपान र पोषणबारे सिक्न चाहने विधार्थीवर्ग र आम सर्वसाधारणलाई हाम्रै घर बरपर उत्पादन हुने खाद्यवस्तुमा पाईने पोषकतत्व, खानपानको अभ्यास, पोषण र केही परिकार बनाउने तरिका समेतमा जानकारी प्रदान गरी समग्र प्रदेशको पोषणको अवस्था सुधार गर्न सहयोगी हुने विश्वास मैले लिएको छु। साथै, यस पुस्तिका प्रकाशनका लागि योग्य सामग्रीहरु तयार गर्न खटिने कार्यदलका संयोजक, सदस्य, प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहयोग गर्ने कर्मचारीवर्ग, विकास साझेदार निकायका प्रतिनिधि लगायत सम्पूर्णमा म हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।

२७ मङ्सिर, २०८०


डा. न.कुल.के.सी.
(उपाध्यक्ष)

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पेज नं.
	परिच्छेद-एक: परिचय	
१.१	पृष्ठभूमि	
१.२	उद्देश्य	
१.३	असल खानपान सम्बन्धी प्रमुख समस्या	
१.४	असल खानपानका लागि अपनाउनु पर्ने मुख्य व्यवहार	
	परिच्छेद- दुई: स्थानीय खाद्यवस्तुको महत्व र वर्गीकरण	
२.१	स्थानीय खाद्यवस्तुको महत्व	
२.२	स्थानीय खाद्य वस्तुको वर्गीकरण	
२.३	केही परम्परागत खानेकुरामा पाइने पौष्टिक तत्त्व	
२.४	नेपालका प्रचलित खाद्यपदार्थमा पाइने पोषक तत्त्व	
	परिच्छेद-तीन: लुम्बिनी प्रदेशका पोषणयुक्त बाली	
३.१	लुम्बिनी प्रदेशमा पाइने प्रमुख पौष्टिक खानेकुरा	
३.२	जिल्लागत प्राथमिकता प्रदत्त बालीको जोन/सुपरजोन विवरण	
३.३	जिल्लागत प्राथमिकता प्रदत्त बाली	
३.४	प्रमुख पहिचानयुक्त बाली	
३.५	केही परम्परागत खाद्य परिकार	
	सन्दर्भ सामग्री	

लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोगका पदाधिकारी विवरणः

माननीय मुख्यमन्त्री श्री डिल्ली बहादुर चौधरी	अध्यक्ष
माननीय डा. नहकुल के.सी.	उपाध्यक्ष
श्री राधिका अर्याल, प्रमुख सचिव, लुम्बिनी प्रदेश सरकार	सदस्य (पदेन)
श्री सरोज खनाल	सदस्य
डा. सुदन कुमार वली	सदस्य
श्री केदारनाथ शर्मा, प्रदेश सचिव, अर्थ मन्त्रालय	सदस्य (पदेन)
श्री निराजन घिमिरे, प्रदेश सचिव, मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय	सदस्य-सचिव

परिच्छेद- एक

परिचय

१.१ पृष्ठभूमि

विश्वमा पाँच वर्षमुनिका ४५ प्रतिशत बालबालिकाको मृत्यु कुपोषणका कारणले हुने गरेको छ। न्यून पोषणको समस्याले उनीहरूको शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक विकासमा बाधा पुऱ्याई देशको समग्र सामाजिक, आर्थिक तथा मानव विकासमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने गर्दछ।

नेपालको पोषण सम्बन्धी सबैभन्दा प्रमुख समस्या भनेको न्यूनपोषण अर्थात् भिटामिन ए, जिङ्को कमी, आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता र आयोडिनका कारणबाट हुने विकृति नै हुन। नेपालका पाँच वर्षमुनिका २५ प्रतिशत बालबालिका पुङ्कोपन, ८ प्रतिशत ख्याउटेपना तथा लगभग ४३ प्रतिशत रक्तअल्पताको समस्याबाट पिडित छन् भने लुम्बिनी प्रदेश यस समस्याबाट झनै प्रभावित रहेको छ।

क्र. सं.	सुचक	लुम्बिनी प्रदेश	राष्ट्रिय	श्रोत	जनसङ्ख्या समस्या (%)
१	पुङ्कोपना*	२५%	२५%	NDHS 2022	<२.५: धेरै कम (Very low) २.५ - <१०: कम (Low) १०- <२०: मध्यम (Medium) २०- <३०: उच्च (High) ≥३०: धेरै उच्च (Very High)
२	ख्याउटेपना*	१६%	८%	NDHS 2022	<२.५: धेरै कम (Very low) २.५ - <५: कम (Low) ५- <१०: मध्यम (Medium) १०- <१५: उच्च (High) ≥१५: धेरै उच्च (Very High)
३	कमतौल*	२३%	१९%	NDHS 2022	<१०: धेरै कम (Low prevalence) १०-१९: मध्यम (Medium prevalence) २०- २९: उच्च (High prevalence) ≥३०: धेरै उच्च (Very High prevalence)
४	५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा रक्तअल्पताको अवस्था	४९%	४३%	NDHS 2022	<५: धेरै कम (Low prevalence) ५-१९: मध्यम (Medium prevalence) २०- ३९: उच्च (High prevalence) ≥४०: धेरै उच्च (Very High prevalence)

क्र. स.	सुचकहरू	लुम्बिनी प्रदेश	राष्ट्रिय	श्रोत	जनसङ्ख्या समस्या (%)
५	प्रजनन उमेरका (१५ देखि ४९) बर्षका महिलाहरूमा रक्तअल्पताको अवस्था	४४%	३३%	NDHS 2022	<५: धेरै कम (Low prevalence) ५-१९: मध्यम (Medium prevalence) २०- ३९: उच्च (High prevalence) ≥४०: धेरै उच्च (Very High prevalence)
६	६ महिनासम्म पूर्ण रूपमा स्तनपान मात्र गराईएका बालबालिकाहरूको प्रतिशत	३६.३%	५६%	NDHS 2022	
७	मातृमृत्यु अनुपात (प्रति लाख जिवित जन्ममा)	२५६	१५१	NSO, 2021	

* Nepal Demographic Health Survey, 2022; National Statistics Office, 2021

१.२ उद्देश्य

स्थानीय स्तरमा पाइने पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण खाद्य वस्तुहरूको प्रवर्द्धन गरी उत्पादन र उपभोगमा जोड दिई पोषणमा देखिएका समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यो मार्गदर्शन तयार गरिएको छ।

१.३ असल खानपान सम्बन्धी प्रमुख समस्या

समस्या-१. खानामा विविधताको कमी:

नेपाल जीवनस्तर मापन सर्वेक्षण, २०११ का अनुसार, १६ प्रतिशत नेपालीले पर्याप्त खाना खान पाउँदैनन् भन्ने देखाएको छ। नेपाली घरपरिवारमा सरदर ७२ प्रतिशत क्यालोरी मुख्य खानाबाट प्राप्त हुनेगर्छ भन्ने पनि अध्ययनले देखाएको छ। खानाको विविधता मापनका सन्दर्भमा, एक साताभित्र खानुपर्ने विभिन्न आठ समूहका खानामध्ये नेपाली घरपरिवारले खाने खानामा ६.५ समूहका विविध खाना अपर्याप्त छन्। यसबाहेक, ८२ प्रतिशत जनसंख्याले मात्र पर्याप्त खाना खान पाउँछन्।

नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ ले भिटामिन “ए” भएको खानेकुराको उपभोगका सम्बन्धमा लुम्बिनी प्रदेशमा ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाको (६८ प्रतिशत) देखिएको छ। भने न्यूनतम आहारको विविधता (५२ प्रतिशत) देखिएको छ।

समस्या-२, खानामा सधैं एकै किसिमको अन्नको प्रयोग तथा बढी मात्रामा प्रशोधन गरिएको पिठो तथा चामलको प्रयोग:

संयुक्त राष्ट्र खाद्य एवम् कृषि संगठनको खाद्य सुरक्षा तथा पोषण सम्बन्धी प्रतिवेदन, २०१८ का अनुसार अधिकतम नेपाली जनसंख्यामा (८४.४ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष) चामलको आपूर्ति (उपभोगसँग जोडेर हेर्न सकिने) हुने गर्छ। मकै (४५.४ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष), गहुँ (४५.२ किलो प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष) र कोदो पर्दछन्। शहरी क्षेत्रका नेपाली परिवारमा खाना बनाउँदा प्रशोधित वस्तुको ज्यादा प्रयोग हुने गरेको पाइएको छ। यसको अलावा पोषणको हिसाबले महत्त्वपूर्ण मानिएका गहुँको चिउरा, जौ, जुनेलोजस्ता अन्नको प्रयोग निकै कम हुनेगर्छ। यस्ता अन्नमा बढी भिटामिन र खनिज जस्ता पौष्टिक तत्व पाइन्छन्। सधैं एकै किसिमको अन्नको प्रयोग तथा बढी मात्रामा प्रशोधन गरिएको पिठो तथा चामलको प्रयोग हुनु स्वास्थ्य र सन्तुलित आहारको दृष्टिले ठीक होइनन्।

समस्या-३, फलफूल र तरकारी एवम् सागपातको उपभोगमा कमी

रोग विरुद्ध पर्याप्त सुरक्षा पाउनका लागि कम्तीमा पाँच किसिमका फलफूल र हरिया सागपात सिफारिस गरिएको छ तर फलफूल, तरकारी तथा सागपातको उपभोगमा सिफारिस गरिए जस्तो प्रयोग नभएकै कारण भिटामिन ए पाईने खानाको कमीबाट हुने समस्या नेपाली सर्वसाधारणमा विद्यमान रहेका छन्।

समस्या-४, प्रोटिनयुक्त खानाको कमी

खानामा पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन नहुनाले बालबालिकामा प्रोटिनका कारण हुने कुपोषण बढी हुने गरेको पाइएको छ। नेपाल बहुसुचक सर्वेक्षण, २०१९ का अनुसार नेपाली नागरिकमा प्रोटिनको आपूर्ति ६६ ग्राम प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति रहेको छ जसमध्ये ५५ ग्राम वनस्पति श्रोत अर्थात् अन्न, दाल र गेडागुडीबाट उपलब्ध हुनेगर्छ। बालबालिकाको वृद्धि विकासको लागि माछा, मासु, अण्डा, दूध जस्ता खानेकुरामा पाईने प्रोटिन तथा आइरन राम्रो गुणस्तरको हुने तर आम नेपालीको खानामा यस्ता खाना कहिलेकाँही मात्र खाइने हुनाले महिला तथा बालबालिका कुपोषणको जोखिममा रहेका छन्।

समस्या-५, दूध र दूधबाट बनेका परिकारको उपभोगमा कमी

संयुक्त राष्ट्र खाद्य एवम् कृषि संगठनको खाद्य सुरक्षा तथा पोषण सम्बन्धी प्रतिवेदन, २०१८ का अनुसार दक्षिण पूर्वी एशियामा नै दूधको प्रयोग अतिकम (३० किलोग्राम प्रतिव्यक्ति प्रतिवर्ष भन्दा पनि कम) हुने गरेको देखाएको छ। दूध र दूधजन्य अन्य उत्पादनबाट शरीरले पाउने फाइदा हेर्दा यसको कम उपभोगले पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न रोग लाग्नसक्ने देखिन्छ।

समस्या-६, घिऊ तथा तेलको उपभोगमा असन्तुलन:

घिऊ, तेल जस्ता चिल्ला खाद्यवस्तुको अधिक उपभोगले रगतमा चिल्लोको मात्रा बढाइदिन्छ जसले गर्दा मुटु सम्बन्धी रोगको जोखिम बढाउँदछ। साथै, शहरी क्षेत्रमा बढ्दो चिल्लो पदार्थको उपभोगले मोटोपना दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ।

समस्या-७. खानपान सम्बन्धी अन्धविश्वास:

हाम्रो समाजमा खानेकुराबारे पनि थुप्रै भ्रम रहेका छन्। यी भ्रमका कारण बिरामी, सुत्केरी महिला, गर्भवती, स्तनपान गराउने आमा र कुपोषित व्यक्ति पोषणयुक्त खानाबाट बञ्चित हुने गरेका छन्। जस्तै: महिनावारी हुँदा दुध खान नहुने लगायत व्यवहारमा रहेका यस प्रकारका भ्रमले व्यक्तिले खानाको उपभोगमा नियन्त्रण मात्र गर्नु परेको छैन, व्यक्तिको स्वास्थ्य, शारीरिक अवस्था वा पोषणको अवस्थालाई समेत थप कमजोर बनाएको छ।

समस्या-८. खानामा बढी मात्रामा नुनको प्रयोग:

विश्व स्वास्थ्य संगठनले प्रति दिन ५ ग्राम नुनको उपभोग गर्ने भनि सिफारिस गरेको छ, यो भन्दा माथि भएमा स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्दछ। नेपालमा सन् २०१९ मा गरिएको स्टेप (STEP सर्वेक्षणले (९.१ ग्राम प्रति दिन) नुनको उपभोग भएको देखाएको छ।

समस्या-९. मिठाइ र गुलिया खाद्यवस्तुको बढ्दो उपभोग:

नेपालमा मधुमेहबाट प्रभावित जनसंख्या ३.६ प्रतिशत पुगेको छ। मधुमेहका बिरामी बढ्नुको एउटा प्रमुख कारण चिनी तथा गुलिया खाद्यवस्तुको बढ्दो उपभोग हो। निकै कम प्रयोग गर्नुपर्ने मिठाई तथा गुलिया खाद्यवस्तुको बढ्दो प्रयोगले मधुमेहबाट प्रभावित जनसंख्या बढ्दै गई जनस्वास्थ्यमा नै प्रतिकूल असर पर्ने अवस्था निम्तिन सक्दछ।

समस्या-१०. अस्वच्छ खाना र पानीका कारणले देखापर्ने रोगको बढ्दो क्रम:

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको वार्षिक प्रतिवेदन २०७५/०७६ ले आँखाले देख्न नसक्ने कीटाणु भएका, दूषित र सडेगलेका खानेकुरा, अत्यधिक विषादीको प्रयोग भएका फलफूल र सागपात, उत्पादक निकाय र पहिचान नखुलेका खानेकुरा, असुरक्षित र दूषित पानी नै खाद्य अस्वच्छताका कारण भएको उल्लेख गरेको छ। अधिकांश रोगको प्रथम घर दुषित पानी हो भन्नु अत्युक्ति हुँदैन। घरपरिवारमा नै सुरक्षित खानाका लागि केही आधारभूत विषयमा पर्याप्त ध्यान दिने हो भने खानालाई स्वच्छ र सुरक्षित बनाउन सकिन्छ, जसले गर्दा वर्षेनी हुने खानाजन्य रोगबाट समेत बचाउन सकिन्छ।

समस्या-११. खाना तयार गर्ने स्वस्थ अभ्यास सम्बन्धी चेतनाको कमी

नेपाली नागरिकमा खानाको प्रमुख स्रोत घरमा पकाएका वा बनाएका खानेकुरा नै हुन्। त्यसैले घरमा कसरी खाना बनाइन्छ भन्ने कुराले खाद्य वस्तुको पोषण र स्वच्छतामा असर पारेको हुन्छ। नेपालका थुप्रै समुदायमा खाना पकाउने गलत अभ्यासका कारण खानामा हुने पोषक तत्व नष्ट भएका हुन्छन्। खाना पकाउने केही गलत अभ्यासमध्ये भात पकाउनु अघि धेरैपटक पखाल्ने, हरियो सागलाई धेरै समय पकाउने वा तार्ने आदि हुन्।

समस्या-१२. शहरी क्षेत्रमा बढी शक्ति (क्यालोरी) दिने खानाको उपभोग र शारीरिक परिश्रममा कमी

शहरी क्षेत्रमा हल्का खालको काम गर्ने र बिलासी खालका खानाखाने प्रवृत्ति बढ्दो छ। नेपाल जीवनस्तर मापन सर्वेक्षण, २०११ का अनुसार, ३.४ प्रतिशत नेपाली हल्का शारीरिक परिश्रम हुने काम गर्छन्। ११.६ प्रतिशत सामान्य खालका र बाँकी ८५ प्रतिशत शारीरिक रूपमा कठिन परिश्रम हुने काम गर्छन्। कम परिश्रम हुने काम गर्नु भनेको मुटुको रोगको खतरा बढाउनु हो।

शहरी क्षेत्रमा शारीरिक काम गर्ने मानिस धेरै वस्छन् र काम पनि बसेर नै गर्छन्। यसले जीवनशैलीसँगै विकास हुने रोग निम्त्याउने खतरा बढाउँछ। यसबाहेक, शहरमा बस्ने मानिसको शारीरिक गतिविधि उनीहरूले खाने खानाको आधारमा धेरै वा थोरै गर्नुपर्ने हुन्छ।

समस्या-१३. किशोर किशोरीको खानामा पौष्टिकताको कमी

अस्वस्थकर खाना खाने र बढ्दो मात्रामा पौष्टिक तत्व कम भएका खाना (जङ्ग फूड) खाने प्रवृत्ति बढ्दै गएकोले किशोर किशोरीहरूको खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिएको छ।

१.४ असल खानपानका लागि अपनाउनुपर्ने मुख्य व्यवहार

१

विविध प्रकारका सन्तुलित आहार खाने बानी गरौं



मुख्य सन्देश:

- ✓ खाना खाँदा ७ समूहको खानाबाट कम्तीमा ४ समूह अन्न, गोडागुडी, पशुजन्य खाना (दूध, दही, घ्यू, मासु, अण्डा, माछा) हरियो सागपात तथा पहेंला फलफूल हुने गरी हरेक दिन खाना खाऔं ।
- ✓ करेसाबारी वा छतमा बारी बनाएर मौसम अनुसारको फलफुल र सागपात लगाऔं ।
- ✓ खानाको साथसाथै दिनमा कम्तीमा पनि ३ देखि ४ लिटर पानी पिउने बानी बसालौं ।

२

अत्यधिक मात्रामा तेल, घ्यू र तारेको खाना खाने बानी कम गरौं



मुख्य सन्देश

- ✓ स्याचुरेड फ्याट (विशेष गरी पशुजन्य श्रोतबाट प्राप्त हुने) र ट्रान्स फ्याट (चिल्लो पदार्थ जुन सामान्य कोठाको तापक्रममा ठोस हुन्छ जस्तै डालडा घ्यू बोसो) को प्रयोग कम गरौं ।
- ✓ भटमास, तोरी, तिल, सूर्यमूखी, मकै, ओलिभ तेलको प्रयोग मध्यम मात्रामा गर्ने गरौं ।
- ✓ तारेका चिजहरु खाने बानी कम गरौं ।
- ✓ अत्यधिक मात्रामा तेल र घ्यूको प्रयोग नगरौं ।

सहि मात्रामा नुनको प्रयोग गरौं र नुन प्रयोग गर्दा आयोडिन युक्त नुनको मात्र प्रयोग गरौं



मुख्य सन्देश

- ✓ प्रति दिन प्रति व्यक्ति ५ ग्राम (१ चिया चम्चा) भन्दा कम मात्रामा नुनको प्रयोग गरौं ।
- ✓ आयोडिनयुक्त नुनको मात्रै प्रयोग गरौं ।
- ✓ खाना पकाउँदा नुन अन्तिम बेला (खाना पाक्ने) बेलामा मात्र राख्ने गरौं ।
- ✓ अत्यधिक मात्रामा नुन भएको खानेकुराको उपभोग कम गरौं ।

४

अत्यधिक चिनी र चिनीको मात्रा बढी भएको पेय पदार्थ र अन्य खाने कुराको उपभोग कम गरौं



मुख्य सन्देश

- ✓ ताजा फलफूल र फलफूलको जुस खाने बानी बसालौं ।
- ✓ अत्यधिक मात्रामा चिनी भएको खानेकुरा र पेय पदार्थको उपभोग कम गरौं ।
- ✓ चिया, कफी जस्ता क्याफिनयुक्त पेय पदार्थको सेवन कम गरौं ।

५

पूर्ण स्तनपान तथा थप आहार



मुख्य सन्देश

- ✓ जन्मेको १ घण्टाभित्र स्तनपान गराउन सुरु गर्ने ।
- ✓ बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने (अरु कुनै खाने कुरा वा झोल पदार्थ नदिने) ।
- ✓ बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि उसलाई स्तनपानको साथ साथै पुरक तथा थप खाना सुरु गर्ने ।
- ✓ खाना खाँदा ७ समूहको खानाबाट कम्तीमा पनि ४ प्रकारका खानेकुरा (अन्न/कन्दमूल, गेडागुडीहरू/बिउबियाँ, हरियो सागपात तथा पहेला फलफूल र पशुजन्य खानेकुरा) मिसाएर खुवाउने ।
- ✓ ६-९ महिनाको बच्चाले कम्तीमा ३ पटक खाना खानुपर्छ (१२५ मिलि) ।
- ✓ ९-१२ महिनाको बच्चाले कम्तीमा ३ पटक खाना र १ पटक खाजा खानु पर्छ (१२५ मिलि) ।
- ✓ १२-२४ महिनाको बच्चाले कम्तीमा ३ पटक खाना र २ पटक (२५० मिलि) खाजा खानुपर्छ ।



मुख्य सन्देश

- ✓ गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले नियमित सन्तुलित खाना खानु पर्दछ ।
- ✓ गर्भवती महिलाले साविकको भन्दा १ पटक बढी र सुत्केरी महिलाले साविकको खाना भन्दा २ पटक बढी खानुपर्छ ।
- ✓ गर्भवतीले ३ महिना पछि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म प्रत्येक दिन आईरन फोलिक एसिड (चक्री) खानुपर्छ ।
- ✓ गर्भवतीले ३ महिना पुरा भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा गएर जुकाको औषधि खानुपर्छ ।
- ✓ सुत्केरी आमालाई बच्चा जन्मिएपछि ४२ दिन भित्र भिटामिन "ए" खुवाउनु पर्छ ।

७

स्थानीय स्तरमा पाइने पोषणयुक्त खानेकुराको उपभोग गरौं



मुख्य सन्देश

- ✓ स्थानीय स्तरको पोषणयुक्त खाद्यान्न जस्तै: फापर, कागुनो, कोदो, ओखर, जुनेलो, सिस्नो, अमला, स्याउ, मेवा आदिको प्रवर्द्धन र उपभोगमा वृद्धि गरौं ।
- ✓ विशेषतः यी खाद्यान्नको विभिन्न परिकार बनाई जेष्ठ नागरिक, किशोरकिशोरी, गर्भवती, सुत्केरी र ६ महिना भन्दा माथिका बालबालिकालाई खुवाऔं ।
- ✓ पोलिस गरिएको सेतो चामलमा अरु खाद्यान्नमा भन्दा पौष्टिक तत्व कम हुने भएकाले यसको उपभोग कम गरौं ।

८

स्वस्थ रहनका लागि नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने गरौं



मुख्य सन्देश

- ✓ स्वस्थ रहनका लागि नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौं ।
- ✓ वयस्क अवस्थामा Body Mass Index (BMI) अनुसार नियमित तौलको मापन गरौं
- ✓ Body Mass Index (BMI): $\frac{\text{शरिरको तौल (के.जी.)}}{\text{उचाई (मि)}^2}$
- ✓ BMI १८.५ भन्दा कम भएमा कम तौल, १८.५ देखि २४.९९ सम्म भएमा सामान्य, २५ देखि २९.९९ सम्म भएमा बढी तौल र ३० भन्दा बढी भएमा मोटोपन भन्ने बुझिन्छ ।

९

बजारको खानेकुरा खाँदा कतिको सफा र स्वस्थकर
छ भन्नेमा ध्यान दिऔं



मुख्य सन्देश

- ✓ बजारमा पाइने खानेकुरा खाँदा फोहोर, बासी र अस्वभाविक गन्ध आएका खानेकुरा नखाऔं ।
- ✓ व्यक्तिगत सरसफाई र खाना बनाउने ठाउँको सरसफाईको ख्याल गरौं ।
- ✓ अप्राकृतिक रङ्ग प्रयोग भएको, अत्याधिक चिल्लो भएको र धेरै पटक प्रयोग भइसकेको तेलमा पकाइएका खानेकुरा (चाउमिन, मिठाई आदि) नखाऔं ।

अन्य सन्देशहरू

- ✓ खाद्य पदार्थ दुषित भएर Food Poisoning हुन नदिनका लागि पकाएको र काँचो खानेकुरा अलग-अलग राखौं ।
- ✓ नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।
- ✓ सुरक्षित पानी पिउने गरौं ।
- ✓ पर्याप्त मात्रामा रेसादार फाइबरयुक्त खानेकुरा खाऔं, जस्तै फलफुल, हरियो सागपात, ब्रोकाउली, बदाम, गेडागुडी, आदि ।
- ✓ शाकाहारीले बढी मात्रामा गेडागुडी, दुध, बदाम, ओखरजस्ता प्रोटीनयुक्त खानेकुरा खाऔं ।
- ✓ खाद्यवस्तु किन्दा त्यसको समिश्रण, तौल, उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति, ब्याच नं. उत्पादकको नाम, ठेगाना आदि हेर्ने बानी बसालौं ।
- ✓ उपभोग्य मिति समाप्त भइसकेका खाद्य पदार्थ सेवन नगरौं ।

परिच्छेद-२

स्थानीय खाद्य वस्तुको महत्व र वर्गीकरण

२.१ स्थानीय खाद्यवस्तुको महत्व

शरीरलाई चाहिने सबै पोषक तत्व एउटै खानामा नपाइने भएकाले शारीरिक, मानसिक वृद्धि र विकास, तथा रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास र शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्तिका लागि सबै किसिमका खानेकुरा सन्तुलित भोजन मिलाएर खानुपर्दछ, जसलाई खाद्य विविधता पनि भनिन्छ। हरेक दिन एकै प्रकारको खानेकुरा मात्र खाँदा पोषक तत्वको कमी हुन गई स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या देखापर्न सक्दछन्।

अन्न (खोटा, बोक्रा सहितको) तथा कन्दमुलले शरीरलाई चाहिने शक्ति प्रदान गर्छ। दाल, गोडागुडी तथा पशुपंक्षीजन्य (माछा, मासु, अण्डा, दुध जन्य परिकार) श्रोतले शरीरको वृद्धि, विकास गर्ने काम गर्छ। फलफूल तथा तरकारीले शरीरको सुरक्षा तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै भिटामिन "ए" पाइने फलफूल र तरकारीको उपभोगले आँखा सम्बन्धी रोगबाट बचाउनुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि विकास गर्दछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले खाद्यान्नको पौष्टिक तत्व र महत्वलाई आधार बनाई खाद्यान्नलाई ७ भागमा वर्गीकरण गरेको छ। "सात खाद्यान्न समूह" को अवधारणाले दैनिक उपभोग गर्ने खानामा प्रोटीन तथा अत्यावश्यक सुक्ष्मपोषक तत्वको वृद्धि गरी खानाको गुणस्तर बढाउन मद्दत गर्दछ।



विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गरेको खाद्यान्न वर्गीकरण

१. अन्न वा जमिनमुनि फल्ने कन्दमुल/अन्य खानेकुरा आदि ।
२. गेडागुडी, दलहन (Pulses & Legumes), तेलहन (Oilseeds and Nuts)
३. दूध तथा दूग्ध पदार्थ
४. पशुपन्छीजन्य स्रोत (माछा, मासु)
५. अण्डा
६. भिटामिन “ए” पाइने फलफूल र तरकारी
७. अन्य फलफूल तथा तरकारी
८. आमाको दुध

२.२ स्थानीय खाद्यवस्तुको वर्गीकरण

क्र.स.	विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको खाद्यान्न वर्गीकरण	नेपालको परिपेक्षमा खाद्यान्न वर्गीकरण (हरेक बार खाना चार)	स्थानीय उदाहरण		
			हिमाल	पहाड	तराई
१	अन्न वा जमिन मुनि फल्ने कन्दमुल/अन्य खानेकुरा	अन्न वा जमिन मुनि फल्ने कन्दमुल/अन्य खानेकुरा	फापर, कोदो, जौ, गहुँ, सखरखण्ड, चामल, चिनो, उवा, कागुनो, आलु, आदि।	आलु, तरुल, फापर, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला रको सखरखण्ड, पिडालु, तरुल, गीठा, भ्याकुर, चामल, मकै, जुनलो आदि।	चामल, मकै, आलु, पिडालु, तरुल, कोदो, जौ, गहुँ, सुन्तला रङ्गको सखरखण्ड, तरुल, जुनलो आदि।
२	गेडागुडी	दाल/गेडागुडी/विउ विजन	सिमि, मासको दाल, मसुरो, गहत, मस्याङ आदि।	सिमि, मासको दाल, मसुरो, बोडी, गहत, मस्याङ्ग भटमास, रहर, केराउ, चना आदि।	मास, रहर, सिमि, गहत, भटमास, बोडी, केराउ, चना आदि।
३	दुध तथा दुग्ध पदार्थ	पशुपन्छीजन्य खानेकुरा	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर, छुर्पी आदि।	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदि।	माछा, मासु, अण्डा, दुध, दही, मही, घिउ, नौनी, पनिर आदि।
४	पशुपन्छीजन्य स्रोत (माछा/मासु)				
५	अण्डा				
६	भिटामिन "ए" पाइने फलफूल र तरकारी	फलफूल तथा तरकारी (भिटामिन तथा खनिजयुक्त)	खुर्पानी, हरियो सागपात, सिस्नो गाजर, मुला, टमाटर आदि।	हलुवावेद, स्टवेरि, आँप, लिचि, मेवा, काफल, एसलु, एभोकाडो, खुर्पानी, सोईजन, गाजर, हरियो सागपात, जस्तै: फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो, जलुका, लट्टे, सिस्नो आदि।	सरिफा, अत्ता, जामुन, मेवा, आँप, अनार, गाजर, हरियो सागपात, जस्तै: फर्सीको मुन्टा, कर्कलाको पात, रायो, जलुका, लट्टे, आदि।

क्र.स.	विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको खाद्यान्न वर्गीकरण	नेपालको परिपेक्षमा खाद्यान्न वर्गीकरण (हरेक बार खाना चार)	स्थानीय उदाहरण		
			हिमाल	पहाड	तराई
७	अन्य फलफूल तथा तरकारी	फलफूल तथा तरकारी (भिटामिन तथा खनिज युक्त)	स्याउ, आरु	काँक्रो, मुला, सुन्तला, मौसम, अम्बा, किम्बु, केरा, भोगटे, अमला टमाटर, सुन्तला, चुत्रो, आरु, रुखकटहर, भूईँस्याउ, आलुचा, नास्पाति आदि	काँक्रो, मुला, अम्बा, किम्बु, केरा, टमाटर, रुखकटहर, नास्पाति अंगुर, तरबुजा, लिचि, नरिवल, भुईँकटार आदि।

२.३ केही परम्परागत खानेकुरामा पाईने पौष्टिक तत्व

क्र.स.	खाद्य पदार्थ	कार्बोहाइड्रेट (%)	प्रोटीन (%)	चिल्लो पदार्थ (%)	जलांश (%)	कुड फाईबर (%)	क्यालोरी (Kcal/100g)
१	सेलरोटी	६८	५	२६	१२	०.१६	५३०
२	भुजा	८८.४	७.५५	०.४३	NA	०.३२	३८४
३	चिउरा	८८.३२	९.२३	०.४२	७.९८	०.४१	३९४
४	तिलको लुड्ड	३८	१६	३९	५	३	५६७
५	गुन्दुक	३८	३७	२.१	१५	NA	३२२
६	सिन्की	६८	१५	१.४	२३	NA	३४४
७	ढिक्री	NA	७.३४	NA	४०.१८	NA	NA
८	फुलौरी	NA	१५.२६	NA	४०.५८	NA	NA
९	खरिया	NA	१३.०९	NA	३३.२१	NA	NA
१०	घोंगी	NA	४०.४३	NA	६५.२५	NA	NA

नोट- जलांश बाहेक अन्य पारामिटर सुख्खा तौलका आधारमा हुन्।

श्रोत: खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, २०१७

२.४ नेपालका प्रचलित खाद्यपदार्थमा पाइने पोषक तत्व

क्र. स.	खाद्यान्न (प्रति १०० ग्राम)	प्रोटिन (ग्राम)	फ्याट (ग्राम)	मिनरल (मि. ग्राम)	फाइबर (मि. ग्राम)	ईनर्जि (क्यालोरी)	क्याल्सियम (मि. ग्राम)	आइरन (मि. ग्राम)
1	Barley (जौ)	११.५	१.३	१.२	३.९	३३६	२६	१.७
2	Buckwheat (फापर)	१०.३	२.४	२.३	८.६	३२३	६४	१५.५
3	Porso millet (कागुनो)	१२.३	४.३	३.३	८.०	३३१	३१	१२.९
4	Fox tail Millet (चिनो)	७.३	१.३	२.७	३.६	३२८	१४	३.९
5	Shorgum (जुनेलो)	७.६	२.४	१.०	०.६	३५७	१७	३.६
6	Rye (उवा-कालो)	१०.४	१.७	२.३	२.५	३४०	२०	७.५
7	Wholemeal Flour (आँटा)	१२.१	१.७	२.७	१.९	३४१	४८	४.९
8	White Flour (मैदा)	११.०	०.९	०.६	०.३	३४८	२३	२.७
9	Millet (कोदो)	७.८	१.२	२.९	३.७	३२२	२८८	४९.२
11	Maize (मकै)	११.१	३.६	१.५	२.७	३४२	१०	३.३
12	White Rice (चामल)	६.८	०.५	०.६	०.२	३४५	१०	०.७

स्रोत: नेपाली खाद्यपदार्थमा पाइने पोषक तत्वहरू, नेपाल सरकार कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय खाद्य इकाई प्रति १०० ग्राममा) प्रविधि तथा गुणनियन्त्रण विभाग, २०१७

परिच्छेद-३

लुम्बिनी प्रदेशका पोषणयुक्त बाली

३.१ लुम्बिनी प्रदेशमा पाइने प्रमुख पौष्टिक खानेकुरा

१. अन्न वा कन्दमुल

फापर



फापर नेपालका प्राय पहाडी तथा तराईका केही जिल्लाहरूमा पाइन्छ । फापरलाई अंग्रेजीमा Buckwheat भनिन्छ । फापर विशेष गरेर लुम्बिनी प्रदेशको पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, प्यूठान, रोल्पा र रुकुममा उत्पादन हुन्छ । यसमा प्रचूर मात्रामा पौष्टिक तत्व पाइन्छ । फापर शक्ति, प्रोटीन, खनिज, फाईबर (रेशा) र आइरनको निकै राम्रो स्रोत हो ।

फाइदा

- यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले विभिन्न रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यसले चिनी रोग तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

जुनेलो



जुनेलो नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा फल्ने एक खाद्यान्न हो । जुनेलोलार्ई अंग्रेजीमा Proso-millet भनिन्छ । यो शक्ति, प्रोटीन र खनिजको निकै नै राम्रो स्रोत हो ।

फाइदा

- यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले विभिन्न रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यसले चिनी रोग तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- यसमा भएको लेसिथिन (Lecithin) ले स्नायु प्रणाली (nervous system) लार्ई सक्रिय बनाई राम्रोसँग काम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- यसमा भएको क्याल्सियमले हाड जोर्नीलार्ई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।



कोदो



कोदो नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा फल्ने एक खाद्यान्न हो । लुम्बिनी प्रदेशमा कोदो विशेषगरी पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, प्यूठान, रोल्पा र रुकुममा फल्ने गर्दछ । कोदोलाई अंग्रेजीमा Millet भनिन्छ । यो प्रोटीन, आइरन, फाइबर र क्याल्सियमको निकै नै राम्रो स्रोत हो ।

फाइदा

- यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले विभिन्न रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यसले चिनी रोग तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- यसमा भएको लेसिथिन (Lecithin) ले स्नायु प्रणाली (nervous system) लाई उत्तेजित गरि राम्रोसँग काम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- यसमा भएको क्याल्सियमले हाड जोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।



कागुनो



कागुनो नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा फल्ने एक खाद्यान्न हो । यसलाई अंग्रेजीमा Foxtail Millet भनिन्छ । यो खाद्यान्न उच्च पहाडी जिल्लामा उत्पादन हुन्छ । यो आइरन, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र पोटासियमको राम्रो स्रोत हो । चार महिनामा उत्पादन लिन सकिने भएकाले यसलाई अनिकाल टार्ने अन्नको रूपमा पनि लिइन्छ ।



फाइदाहरू

- यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले विभिन्न रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यसले चिनी रोग तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- यसमा भएको क्याल्सियमले हाड जोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।
- यसले बुढ्यौलीपना घटाउन काम गर्दछ ।
- गुल्टिन (Gluten-free) फ्रि खाद्यपदार्थ भएका कारण पाचन प्रणलीमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

मकै



मकै नेपालको पहाडी, हिमाली र तराई भेगमा फल्ने एक प्रमुख खाद्यान्न हो । यो लुम्बिनी प्रदेशका सबै जिल्लामा उत्पादन हुन्छ । यसमा स्टार्च, फाइबर, प्रोटीन, फ्याट, लगायत भिटामिन बि, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र पोट्यासियम

फाइदा

- यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टले विभिन्न रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यसले चिनी रोग, कोलेस्ट्रॉल र उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- यसले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई राम्रो सँग काम गर्न सहयोग गर्दछ ।



स्थानीय आलु



आलु (Potato) विशेष गरी उच्च पहाडी क्षेत्रमा प्रमुख खाद्यान्न तथा तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रमा अग्रणी तरकारी बालीको रूपमा स्थापित हुनुको साथै नगदे बालीको रूपमा पनि व्यावसयिक स्तरमा खेती विस्तार हुदै गएको छ । लुम्बिनी प्रदेशका सबै जिल्लामा आलु उत्पादन हुन्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, सोडियम, फ्याट, भिटामिन र पोटासियम पाईन्छ ।



फाइदा

- गुल्टिन (Gluten-free) फ्रि खाद्य भएका कारण पाचन प्रणालीमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- आलुमा भएको पोटासियमले उच्च रक्तचाप, मुटुरोगको जोखिम कम गर्छ ।
- आलुले कब्जियत रोकथाम गर्नुको साथै हड्डी बलियो बनाउँछ ।

पिंडालु



पिंडालुको वैज्ञानिक नाम Colocasia हो । पिंडालुलाई विभिन्न नाम जस्तै: कर्कलो, पाप्रो, पंड्यालु, गडरी, अरबी र घुईया आदिले चिनिन्छ । पिंडालुमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर, भिटामिन (ए, सि, इ, वि-६ र फोलेट) र खनिज (म्याग्नेसियम, आइरन, जिङ्क, पोटासियम र कप्पर) पाइन्छ र कन्दमुल परिवारमा पर्दछ ।

फाइदा

- मधुमेह (चिनी रोग), उच्च रक्तचाप, कब्जियत, तनाव जस्ता स्वास्थ्य समस्या हुने जोखिमबाट बचाउँछ ।
- फोक्सो र मुखको क्यान्सर हुनबाट जोगाउँछ ।
- संज्ञानात्मक क्षमता अभिवृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- रक्तअल्पता हुनबाट जोगाउनुका साथै रक्त संचारलाई बढाउँछ ।
- नेत्र ज्योतिलाई तेज बनाउँछ ।

सखरखण्ड



सखरखण्डलाई विभिन्न नाम जस्तै: गैजी, गन्जी, शंखतरुल, मिठो आलु आदिले चिनिन्छ । सखरखण्डमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर, भिटामिन (ए, सि, इ, वि (१, वि-२, वि-३, वि-६, वि-९ र फोलेट) र खनिज (म्याग्नेसियम, आइरन, जिङ्क, पोटसियम र कपर) पाइन्छ र कन्दमुल परिवारमा पर्दछ ।



फाइदा

- यसमा पाइने फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट आन्द्राको स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।
- यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले निश्चित प्रकारका क्यान्सरहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ ।
- वैजनी शखरखण्डको सेवनले मस्तिष्कको कार्यमा सुधार ल्याउन सक्छ ।
- यो क्यारोटिनको सबैभन्दा धनी प्राकृतिक स्रोत मध्ये एक हो, जुन शरीरमा भिटामिन ए मा रूपान्तरण हुन्छ ।

२. गेडागुडी र तेलहन



गहत

गहतमा आइरन, क्याल्सियम र प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ ।

फाइदा

- रुघा, खोकी र ज्वरोको बेलामा सुप बनाइ खाँदा स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ ।
- शारीरिक तौल घटाउन सहयोग गर्दछ ।
- मधुमेह (चिनी रोग), कब्जियत, अल्सर, पायल्स, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूबाट बचाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- मृगौलाको पत्थरी हटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

आलस



आलसमा अत्यधिक मात्रामा ओमेगा-३ फ्याट्री एसिड पाइन्छ, जुन हाम्रो शरीरलाई नभई नहुने चिल्लो पदार्थ मध्येको एक हो, यसले क्यान्सर जस्तो भयानक रोग लाग्नबाट जोगाउँछ ।

फाइदा

- उच्च रक्तचाप हुनेलाई आलस अमृत सरह मानिन्छ ।
- आलसमा प्रोटीन प्रशस्त पाइने हुँदा साकाहारीका लागि उत्तम खाना हो ।
- सुगर लेवल सन्तुलन गर्न पनि आलसले पूर्ण रूपमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- भोक जगाउने काम गर्छ र वजन सन्तुलन राख्न पनि विशेष सहयोग गर्दछ ।
- मुटुसम्बन्धी रोगीका लागि पनि नियमित आलस सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ ।
- आलसले मुटुका धमनीहरूमा रगत जम्नबाट जोगाउँछ ।
- कब्जियत, पाइल्स र फिस्टुलाका बिरामीलाई फाइदा गर्छ ।

सिमी



सिमी खनिज पदार्थको (पोटासियम, म्याग्नेसियम, फोलेट, आइरन र जिङ्क) राम्रो स्रोत हो । यसमा प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ । सिमी लुम्बिनी प्रदेशका सबै ६ वटा पहाडी जिल्ला र तराइमा समेत फल्ने गर्दछ ।

फाइदाहरू

- रुघा, खोकी र ज्वरोको बेलामा सुप बनाई खाँदा स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ ।
- शारीरिक तौल घटाउन सहयोग गर्दछ ।
- मधुमेह (चिनी रोग), कब्जियत, अल्सर, पायल्स, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगबाट बचाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

सातु



यो चना, गहुँ, मकै, भटमास, जौ आदि खाद्यवस्तुलाई भुटी मिसाएर वा छुट्टाछुटे पिसेर बनाइन्छ। सातु प्रोटीन र मिनरल्सको राम्रो स्रोत हो । यसमा प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ ।



फाइदा

- रुघा, खोकी र ज्वरोको बेलामा सुप बनाइ खाँदा स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ ।
- शारीरिक तौल घटाउन सहयोग गर्दछ ।
- मधुमेह (चिनी रोग), कब्जियत, अल्सर, पायल्स, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगबाट बचाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।



ओखर

ओखर नेपालको पहाडी जिल्लामा फल्ने एक हाडे फल हो । यो विशेष गरी रुकुम, रोल्पा र प्यूठान जिल्लामा पाइन्छ । ओखर भिटामिन, खनिज, फाइबर र आइरनको राम्रो स्रोत हो । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट पनि पाइने हुँदा यो मुटुको लागि फाइदाजनक छ ।



बदाम

बदाम प्रोटीन र फ्याटको एउटा राम्रो स्रोत हो । यसमा शरीरलाई फाइदा गर्ने मोनो अनस्याचुरेटेड र पोलि अनस्याचुरेटेड फ्याटको मात्रा प्रशस्त हुन्छ । यो खानाले पित्तमा हुने पत्थरीको रोकथामका साथै मुटुको स्वास्थ्यका लागि पनि फलदायी छ ।

३. दूध तथा दूग्ध पदार्थ



दूध

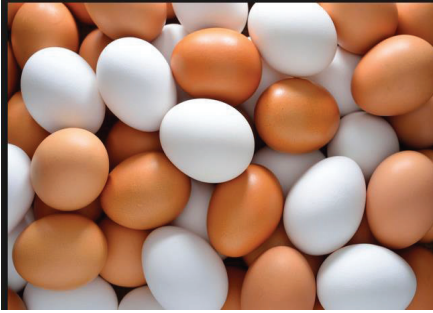
दूध प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो । यसमा क्याल्सियम, पोट्यासियम, फोस्फोरस जस्ता खनिज पनि पाइन्छ । यो शारीरिक वृद्धि विकासका लागि एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ । यसमा भएको क्याल्सिमले हाड जोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।

पनिर



पनिर प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो । यसमा क्याल्सियम, पोट्यासियम, फोस्फोरस को मात्रा राम्रो हुन्छ । यसमा भएको क्याल्सिमले हाड जोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ । यसका साथै रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलन राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

४. अण्डा



अण्डा

अण्डामा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, खनिज, आइरन र भिटामिनहरू पाइन्छ ।

फाइदा

- अण्डाको नियमित सेवनले मस्तिष्कको वृद्धि विकासमा सहयोग गर्दछ ।
- मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ ।
- आँखाको ज्योति बढाउन सहयोग गर्दछ ।
- सबै प्रकारको एमिनो एसिड भएका कारण रोगसँग लड्ने क्षमताको अभिवृद्धि हुन्छ ।

५. पशुपन्छीजन्य श्रोत



माछा

माछा प्रोटीन र भिटामिन “डि” को राम्रो स्रोत हो । माछामा Lysine र Methionine जस्ता पोषकतत्व र बोसोमा ओमेगा-३ फ्याटि एसिड तथा पोली अनस्याचुरेटेड फ्याटको मात्रा प्रशस्त हुन्छ । यो शरीर र दिमागको वृद्धि विकासका लागि चाहिने राम्रो स्रोत हो ।

फाइदा

- दिमागको वृद्धि विकासमा सहयोग गर्दछ ।
- ओमेगा-३ फ्याटि एसिड तथा पोली अनस्याचुरेटेड फ्याटले स्ट्रोक, हृदयघात र डिप्रेसनहुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- यो आँखाको दृष्टिका लागि धेरै फलदायी हुन्छ ।

६. हरियो सागपात



कर्कलोको पात

कर्कलोको पात भिटामिन, फाइबर, खनिज र आईरनको राम्रो स्रोत मानिन्छ। कर्कलो काँचो अवस्थामा खान मिल्दैन, पकाएर मात्र खानयोग्य हुन्छ। कर्कलोको पातलाई तरकारीको रूपमा पकाएर खान सकिन्छ। यसलाई दालसित मिसाएर पकौडा बनाएर पनि खान सकिन्छ।

फाइदा

- प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ।
- आँखा स्वस्थ राख्न र क्यान्सर रोकथाममा मद्दत गर्छ।
- मधुमेह (चिनी रोग) तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ।
- स्नायु प्रणाली (Nervous System) मजबुत बनाउँछ।
- यसमा भएको क्याल्सियमले हाडजोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ।
- रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ।
- फोलेट भएका कारण भ्रूणको हड्डी, दाँत र स्नायु प्रणालीको विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

पिंडालुको डाँठ



पिंडालुको डाँठलाई भिटामिन ए र खनिजको राम्रो स्रोत मानिन्छ। पिंडालुको डाँठ पनि काँचो अवस्थामा खान मिल्दैन र पकाएर मात्र खानयोग्य हुन्छ। पिंडालुको डाँठलाई तरकारीको रूपमा पकाएर खान सकिन्छ। यसलाई अचार बनाएर पनि खान सकिन्छ।



फाइदा

- प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ।
- चिनी रोग तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रणमा मद्दत गर्दछ।
- आँखाको दृष्टि सुधारमा सहयोग पुऱ्याउँछ।
- कब्जियत रोगको रोकथाम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

सिस्नो



लुम्बिनी प्रदेशका पहाडी जिल्लाहरूमा हुने सिस्नोमा अत्याधिक मात्रामा भिटामिन ए, सि, के, आइरन, फरमिक एसिड, क्याल्सियम तथा अन्य सुक्ष्मपोषक तत्व पाईन्छ ।

फाइदा

- मधुमेह (चिनी रोग) तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्छ ।
- मृगौलाको समस्या, पिसाब पोल्ने, दम, बाथरोग, उच्च रक्तचाप, पत्थरी, कब्जियत जस्ता रोगको रोकथाम गर्छ ।
- रक्तअल्पता हुन दिँदैन ।
- यसमा भएको क्याल्सियमले दाँत तथा हाडजोनीलाई बलियो बनाउँछ ।
- सुत्केरी महिलामा यसको प्रयोगले दूधको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ ।



फर्सिको मुन्टा



फर्सिको मुन्टामा प्रचुर मात्रामा भिटामिन ए, सि, क्याल्सियम, पोटासियम, फाइबर, फोलिक एसिडजस्ता खनिज पदार्थ पाईन्छ ।

फाइदा

- आँखाको दृष्टिका लागि फाइदा गर्छ ।
- मधुमेह (चिनी रोग), उच्च रक्तचाप, तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्छ ।
- यसमा रहेका प्रतिरोधात्मक तत्वले विभिन्न रोगबाट रक्षा गर्छ ।
- दिमागको रक्तसञ्चारमा सहयोग गर्छ ।



लट्टेको साग



लट्टेको सागमा अत्याधिक मात्रामा भिटामिन ए, सि, के, बि ६, क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम, पोट्यासियमको राम्रो स्रोत हो ।

फाइदा

- आँखाको दृष्टिका लागि फाईदा गर्छ ।
- मधुमेह (चिनी रोग), उच्च रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्छ ।
- यसमा रहेका प्रतिरोधात्मक तत्वले विभिन्न किसिमका रोगसँग लड्ने शक्तिको विकास गर्दछ ।

७. तरकारी तथा फलफूल

गाँजर



गाँजर भिटाभिन ए (क्यारोटिन), भिटाभिन के, पोटासियम, सोडियम, क्याल्सियम प्रचुर मात्रामा पाइने जराजन्य खाद्य पदार्थ हो। गाँजरलाई विशेष गरी सलादको रूपमा खाने गरिन्छ।

फाइदा

- कोलेस्ट्रॉल र मधुमेह (चिनी रोग) नियन्त्रण गर्छ।
- आँखाको दृष्टिका लागि फाइदा गर्छ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्छ।
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ।
- रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्दछ।

फर्सी



फर्सीमा फाइबर, भिटामिन ए, सी र ई सहित अन्य पौष्टिक पदार्थ प्रशस्त हुन्छ जसले स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ। पहेँलो भएर पाकेको फर्सी झनै स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ।

फाइदा

- यसमा हुने बेटा क्यारोटिन, एन्टीअक्सिडेन्टले शरीरमा क्यान्सरको सम्भावनालाई रोक्छ।
- मुटु रोगीका लागि फर्सी निकै फाइदाजनक मानिन्छ।
- फर्सीमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा निकै कम हुन्छ भने यसले शरीरमा रहेको कोलस्ट्रॉलको मात्रालाई समेत कम गर्छ।
- फर्सीको बियाँमा मनगरे मात्रामा प्रोटीन, भिटामिन, एसिड पाइन्छ, यसले शरीरमा चाहिने पौष्टिक पदार्थको आवश्यकतालाई पुरा गर्छ।
-

मुला



मुला भान्सामा सजिलै उपलब्ध हुने तरकारी हो। मुला विभिन्न प्रजातिका हुन्छन्। प्रायः मुलालाई सामान्य तरकारीका रूपमा लिए तापनि यो औषधीय गुणले समेत भरिपूर्ण हुन्छ।

फाइदा

- मुलाले क्यान्सरको जोखिम घटाउने काम गर्छ।
- यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरका कोषको डिएनए नष्ट हुनबाट बचाउँछ।
- नियमित मुला सेवन गर्दा पेट र आन्द्रामा हुने क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ।
- मुला पायल्सका लागि अचुक औषधि मानिन्छ।
- यसले पाचन प्रक्रियालाई राम्रो गर्नुका साथै शरीरमा हुने जलनलाई समेत कम गर्न सहयोग गर्दछ।

शितल चिनी (सहिजन)

यो तराई तथा मध्य पहाडमा हुने रुख जुन खाद्य पदार्थ र औषधिका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो २००० मि को उचाइ सम्म उत्पादन हुन्छ । यस बोटको पात, फल देखि डाँठ सबै स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छन् ।



फाइदा

- यसको पातमा भिटामिन सि, भिटामिन ए, क्याल्सियम, पोट्यासियम र खनिजले भरिपूर्ण हुन्छ ।
- यसमा क्वेरसेटिन, क्लोरोजेनिक एसिड र बीटा-क्यारोटीन जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छन् जसले कोशिकालाई तनावबाट बचाउन र दिर्घकालीन रोगको जोखिम कम गर्दछ ।
- यसमा रहेको उच्च भिटामिन सी ले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सहयोग गर्दछ ।
- यसले शरीरमा सुगरको लेवल कम गर्न सहयोग गर्दछ ।
- यसको पातमा अत्याधिक फाइबर हुन्छ जसले पाचन प्रणाली र पेटलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

स्याउ



स्याउ भिटामिन “सी” र “के” को धेरै राम्रो स्रोत हो । यसका साथ/साथै यसमा फाइबर, क्याल्सियम र पोट्यासियम पनि पाइन्छ ।

फाइदा

- दम तथा श्वास प्रश्वास रोगको रोकथाम गर्छ ।
- एन्टीअक्सीडेन्ट र एन्टीइन्फल्यामेटरी जस्ता गुणहरूले गर्दा हाडजोर्नीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।
- कोलेस्ट्रॉल र मधुमेह (चिनी रोग) को रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्छ ।
- रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।
- स्तन क्यान्सरको रोकथाम गर्छ ।

मेवा



मेवा भिटामिन "सि" र "ए" को धेरै राम्रो श्रोत हो । यसका साथ साथै यसमा फाइबर, भिटामिन बि-९, पोटसियम पनि हुन्छ ।

फाइदा

- कोलेस्ट्रॉल, चिनीरोग नियन्त्रण गर्छ ।
- आँखाको दृष्टिका लागि फाइदा गर्दछ ।
- पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्दछ ।
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्दछ ।
- बाथ रोगको रोकथाममा सहयोग गर्दछ ।
- रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतामा अभिवृद्धि गर्दछ ।

केरा



यो फल तराई, मध्य देखि उच्च पहाडमा समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ । केरा पाचनका लागि राम्रो हुनुका साथै तौल घटाउन पनि मद्दत गर्दछ । यो मुटुको स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी मानिन्छ ।

फाइदा

- केरा पोटासियम, भिटामिन "सी", भिटामिन "बी सिक्स", र म्याग्नेसियमको राम्रो स्रोत भएको हुनाले यसले शरीरमा स्नायु, हड्डी र मांसपेशीको सक्रियतामा सहयोग गर्दछ ।
- छालाको स्वास्थ्य देखि मस्तिष्क र मृगौलाको स्वास्थ्यका लागि समेत यो निकै उपयोगी हुन्छ ।
- यसले पाचन प्रणाली सबल बनाउनुका साथै पेटलाई सफा गर्न सहयोग गर्दछ ।
- केरा नियमित रूपमा खानाले ब्लड सुगरलाई नियन्त्रण गर्दछ ।
- अल्सरका बिरामीले पनि केरा खाँदा फाइदा पुग्छ ।



सुन्तला



यो मध्य पहाडमा पाईने फल हो । यो लुम्बिनी प्रदेशका पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, प्यूठान र रोल्पा जिल्लामा उत्पादन हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन “सी” पाइन्छ। भिटामिन सी प्रशस्त पाईने हुनाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गरी रोग लाग्नबाट बचाउँछ।

फाइदा

- सुन्तलामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले छालालाई सुन्दर बनाउँछ ।
- यसमा हुने पोट्यासियमले मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।
- यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले शरिरमा क्यान्सरसँग लड्ने क्षमता विकास गर्दछ ।
- यसमा पाइने भिटामिन ए ले आँखाको स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदा गर्दछ ।
- यसले पाचन प्रणाली र पेटलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।
- सुन्तलाको बोकामा छाला शुद्धीकरण गर्ने तत्व पाइन्छ। यसमा दुसी प्रतिरोधक तथा जीवाणु प्रतिरोधक तत्व पनि पाइन्छ ।

३.३ जिल्लागत प्राथमिकता प्रदत्त बाली

क्र. सं.	जिल्ला	अन्नबाली						
		१	२	३	४	५	६	७
१	रुपन्देही	माछा	धान	तरकारी	गहुँ	बाखा	तोरी	केरा
२	नवलपरासी ब.सु.प.	गहुँ	केरा	धान	मकै	तरकारी	आलु	भैंसी
३	कपिलवस्तु	धान	माछा	तरकारी	गहुँ	गाइभैंसी	आँप	
४	दाङ	मकै	तोरी	मौरी	धान	बाखा	तरकारी	बजुर
५	बाँके	मकै	धान	बाखा	तरकारी	भैंसी	आँप	माछा
६	बर्दिया	धान	माछा	केरा	हिउँद बसन्ते मकै	आलु	तरकारी	बाखा
७	पाल्पा	तरकारी	सुन्तला जात फलफूल	अदुवा/बेसार	बाखा	मकै	बजुर	
८	गुल्मी	सुन्तला जात फलफूल	मकै	कफी	बाखा	आलु	तरकारी	
९	अर्घाखाँची	तरकारी	बाखा	कफी	सुन्तला जात फलफूल	अदुवा/ बेसार	मकै	
१०	प्यूठान	तरकारी	अदुवा बेसार	मकै	धान	आलु	बाखा	
११	रोल्पा	मकै	आलु	सुन्तला जात फलफूल	तरकारी	स्याउ	बजुर	
१२	रुकुम पूर्व	ओखर/स्याउ	आलु	भेडा/बाखा	तरकारी			

स्रोत: कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय, लुम्बिनी प्रदेश, २०८०

३.४ प्रमुख पहिचानयुक्त बाली

कालानमक चामल

कालानमक चामल एक पौष्टिक खाद्यवस्तु हो। यो चामल बिरामीका लागि निकै लाभदायक मानिन्छ। यसलाई बुद्ध चामल भनेर पनि चिनिन्छ। यो चामल लुम्बिनी प्रदेशको कपिलवस्तु जिल्लामा धेरै मात्रामा उत्पादन हुँदै आएतापनि तराईका सबै जिल्लामा उत्पादन गर्न सकिन्छ।



फाइदाहरू

- यो चामलमा एन्टिअक्सिडन्ट पाइने हुनाले मुटुको स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक हुन्छ।
- यस चामलमा प्रोटीनका साथै आईरन र जिङ्क प्रशस्त मात्रामा पाईन्छ।
- यसले छाला स्वस्थ राखुका साथै सौन्दर्यता बढाउँछ।
- शरिरमा रगतको सन्तुलित प्रवाहमा सहयोग गर्दछ।



कालो चामल

कालो चामल उच्च पोषणयुक्त खाद्यवस्तु हो । कालो चामलको खीर स्वादिलो र स्वास्थ्यका लागि पोषिलो पनि हुन्छ । अन्य चामलको तुलनामा यो चामल पाक्न केही बढी समय लाग्छ । यो चामल लुम्बिनी प्रदेशको रुकुम र बर्दिया जिल्लामा उत्पादन हुँदै आएको छ भने अन्य जिल्लामा पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ ।



फाइदाहरु

- एक व्यक्तिले एक दिनमा १५ ग्रामका दरले अन्य चामलमा मिसाएर खाएमा क्यान्सर, अल्जाइमर्स, मधुमेह र ब्लड प्रेसरजस्ता रोगविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता बढ्ने गर्दछ ।
- डाइबिटीज र मुटुरोगीका विरामीलाई कालो चामल निकै लाभदायक मानिन्छ ।
- यसमा प्रोटीन र आइरन प्रशस्त हुने भएकाले अरू चामलको तुलनामा बढी शक्ति प्रदान गर्छ ।
- शरीरलाई सन्तुलित राख्न तथा मोटोपनलाई नियन्त्रण गर्न पनि यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ ।



३.५ केही परम्परागत खाद्य परिकार



ढिक्री

आवश्यक सामग्री:

१. चामलको पिठो
२. पानी

बनाउने तरिका:

थारू समुदायको प्रमुख परिकार मध्ये ढिक्री सजिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक खाजा हो । ढिक्री बनाउका लागि चामलको पिठो आवश्यक पर्दछ । चामलको पिठो अलि खस्रो र नयाँ धानको चामलको भए अझ स्वादिष्ट हुन्छ । पिठोलाई मज्जाले मुछ्ने र यसलाई आफ्नो मनपर्ने आकार दिने । लामो वा गोलो आकारमा बनाउन सकिन्छ । ढिक्रीलाई १५ देखि २० मिनेट उसिनेपछि यो खानका लागि तयार हुन्छ । यो तरकारी र अचारसँग खान मिठो हुन्छ ।

खँरिया

आवश्यक सामग्री:

१. मासको दाल
२. चामलको पिठो
३. गहुँको पिठो
४. लसुन र अदुवाको पेष्ट
५. जिरा र धनियाँको धुलो
६. खुर्सानीको पेस्ट
७. बेसार
८. कर्कलोको पात
९. आवश्यक मात्रामा नुन
१०. सनपलावर तेल



बनाउने तरिका:

यो परिकार पनि स्थानीय थारू जातिको विशेष परिकार हो जुन मुख्यतः चाडपर्वमा पकाइन्छ। यो बनाउनका लागि आफूलाई आवश्यकताअनुसार मासको दाल लिनुपर्दछ। मासको दाल रातभर भिजाउने नभए कम्तीमा ८ घण्टा भिजाउनुपर्दछ। भिजेको दाललाई राम्ररी बोक्रा फालेर पखाल्ने। दाललाई सिलौटामा वा मिक्चरमा पिस्ने। दाललाई एकदमै मसिनो गरेर पिस्नु हुँदैन हल्का लेदो बन्ने गरी मात्र पिस्नुपर्छ। त्यसपछि चामलको पिठो एक भाग र गहुँको पिठो भाग, जिरा र धनियाँको धुलो, अदुवा—लसुनको पेस्ट, खुर्सानीको पेस्ट, बेसार, आवश्यकताअनुसार नुन हालेर सबैलाई मोल्नुपर्छ। त्यसपछि कर्कलोको पातमा बनाएको पेस्टलाई पातलो गरी दल्नुपर्छ। त्यसपछि पातलाई घुमाउँदै रोल गर्दै लाने। त्यो रोललाई कम्तीमा १५ देखि २० मिनेट उसिन्नुपर्दछ। त्यो बनाएको रोललाई मसिनो आकारमा काटने र तेलमा फ्राइ गर्नपर्छ।



अन्डिक बरिया

आवश्यक सामग्री:

१. अन्डि चामलको पिठो २. आवश्यकता अनुसार चिनी ३. तार्नका लागि तेल

बनाउने तरिका:

अन्डि चामलको पिठोमा आवश्यकतानुसार चिनी हालेर मुछ्ने । पिठो मज्जाले मुछ्ने तर धेरैबेर मुछ्नु हुँदैन । त्यसपछि हातैले सानो-सानो आकारमा रोटी बनाउने । रोटी तेलमा तार्न थालेपछि मज्जाले फुल्छ । हल्का रातो भएपछि प्लेटमा निकाल्ने र यो खानलाई तयार हुन्छ ।



घोंघी



आवश्यक सामग्री:

१. आवश्यकता अनुसार घोंघी
२. चामलको कनिका र पिठो
३. तेल
४. बेसार र नुन
५. लसुन अदुवाको पेष्ट
६. काटिएको प्याज र टमाटर
७. जिरा र धनियाको धुलो

बनाउने तरिका:



घोंघी खोला किनारमा पाइने गर्दछ । काठमाडौंमा पनि विशेष गरेर माछा पसलमा यो बेचन राखिएको हुन्छ । घोंघीलाई पकाउनुभन्दा पहिले यसलाई कुनै ठूलो भाँडामा राखेर चामलको कनिका वा पिठोमाथिबाट छर्नुपर्दछ । यसलाई कम्तीमा १० घण्टा यत्तिकै छाडिदिने । हतार छैन भने रातभर यत्तिकै छोडिदिनुपर्दछ । यसले पिठो खाएर माटो ओकल्छ । पकाउनुभन्दा पहिले घोंघीलाई राम्ररी पखाल्नुपर्छ । यसमा लेउ पनि हुने भएकाले राम्रोसँग पखाल्नुपर्छ ।

खीर



५ जनाको लागि आवश्यक सामग्री:

१. चामल १०० ग्राम
२. घ्यू ३० ग्राम
३. चिनी ५० ग्राम
४. दुध २ लि.
५. काजु ५० ग्राम
६. किसमिस २५ ग्राम
७. सुकमेलको धुलो १ चिम्टी



बनाउने तरिका:

- चामल पखालेर घ्यूसँग मोल्ने
- दुधमा हाली नरम हुनेगरी पकाउने
- चिनी हाल्ने र एकछिन पकाईराख्ने
- काजु किसमिस हाल्ने र एकछिन पकाउने
- निकालेर सुकमेलको धुलो हाल्ने र चलाउने ।

नेपालीका लागि आहारको पिरामिड

असल खानपानसम्बन्धी सन्देश



अनुसूची-१

असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन तर्जुमा समिति

श्री पोषन राज भण्डारी, प्रशासकीय प्रमुख, लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग	- संयोजक
डा. सभ्यता पन्थी, आयुर्वेदिक चिकित्सक, स्वास्थ्य मन्त्रालय	- सदस्य
श्री सन्देश धिताल, वरिष्ठ वागवानी विकास अधिकृत, कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय	- सदस्य
श्री भूमिधर शर्मा, संयोजक बहुक्षेत्रीय पोषण योजना, लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग	- सदस्य
श्री मेघराज पौडेल, तथ्याङ्क अधिकृत, लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग	- सदस्य सचिव

सन्दर्भ सामग्री

- कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, (२०१७), **नेपाली खाद्यपदार्थमा पाइने पोषक तत्वहरू**, काठमाडौं, नेपाल।
- कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय, कृषि सुचना तथा प्रशिक्षण केन्द्र, (२०७६), **कृषि ज्ञायरी, २०७६**, काठमाडौं, नेपाल।
- स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, बाल स्वास्थ्य महाशाखा, (२०७४), **शीघ्र कुपोषण एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम तालिम पुस्तिका**, रामशाहपथ, काठमाडौं, नेपाल।
- स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, बाल स्वास्थ्य महाशाखा, (२०७३), **मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण**, रामशाहपथ, काठमाडौं, नेपाल।
- नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, (२०७३), **नेपालीका लागि असल खानपान सम्बन्धी मार्गदर्शन २०७३**, रामशाहपथ, काठमाडौं नेपाल।
- CBS. (2011), **NLSS-II-Nepal Living Standard Survey, 2010-11**, Central Bureau of Statistics, Ministry of Finance, Kathmandu Nepal.
- FAO. (2018), **The State of Food Security and Nutrition in the World 2018: Building climate resilience for food security and nutrition**. United Nations, USA.
- MoHP/WHO-UNICEF. (2022), **NDHS-Nepal Demographic and Health Survey, 2022**, Ministry of Health and Population, Ramsahapath, Kathmandu Nepal.
- MoHP/WHO-UNICEF. (2016), **NDHS-Nepal Demographic and Health Survey, 2016**, Ministry of Health and Population, Ramsahapath, Kathmandu Nepal.
- National Statistics Office. (2021), **National Population and Housing Census, 2021**, Office of the Prime Minister and Council of Ministers, Thapathali, Kathmandu Nepal.
- UNICEF. (2019), **Nepal Multiple Indicator Cluster Survey, 2019: Monitoring the Situation of Children and Women**, UNICEF Nepal.
- WHO. (2018), **Healthy Diet Fact Sheet, 2018**, World Health Organization, United Nations, USA.
- Website: **Krishi Patrika**-<https://krishipatrika.com/news/health-life-style/vegetables>, accessed on 12 October, 2023.
- Website: **Nepal Health News**-<https://nepalhealthnews.com/news/category/nutrition>, accessed on 5 December, 2023.
- Website: **Nepal Healthy Khabar**-<https://www.healthykhabar.com/category/nutrition>, accessed on 15 November, 2023.
- Website: **Swasthya Khabarpatrika**-<https://swasthyakhabar.com/kitchen-medicine>, accessed on 13 October, 2023.



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोग

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

सम्पर्क नं. : ०८२-४१३१०५, ४१३१०६

Email : infoppc.p5@gmail.com, info.ppc@lumbini.gov.np

Website : ppc.lumbini.gov.np