

जो व्यक्ति दूसरों को क्षमा नहीं कर सकता वो उस फूल को तोड़ देता है जिसे उसे पार करना था, क्योंकि हर व्यक्ति को क्षमा पाने की आवश्यकता होती है।
-थॉमस फुलर



वा नहीं य

- अंजलि फाटक, डाइटिशियन

हम कई ऐसी चीजों को अपने खान-पान में शामिल किए हुए हैं, जो सेहत के लिहाज से उतनी अच्छी नहीं हैं, जबकि इन सभी के बेहतर विकल्प हमारे पास मौजूद हैं।

स्वाते हैं वो	क्या है नुकसान	चुनें ये	क्या हैं फायदे
सामान्य मक्खन	सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल से भरपूर।	पीनट बटर	मोनोसैचुरेटेड फैट, मैग्नीशियम, फोलेट, फाइबर, प्रोटीन और विटामिन बी3 और ई का अच्छा स्रोत।
फ्रूट ज्यूस	शुगर और कैलोरी ज्यादा, विटामिन और मिनरल्स कम।	साबुत फल	फाइबर, विटामिन और मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स ज्यादा होते हैं। ये कब्ज की समस्या को दूर करते हैं।
डिब्बाबंद अचार	इसमें नमक, तेल और प्रिजरवेटिव ज्यादा होते हैं।	ताजी चटनी	विटामिन सी, पोटेशियम, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर।
पैकड सूप	नमक, मैदा, फूड कलर और प्रिजरवेटिव से भरपूर।	घर में बने सूप	सोडियम, पोटेशियम की अत्यधिक मात्रा के साथ एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर।
बाजार में बनी मिठाइयां	चीनी, सैचुरेटेड फैट, फूड कलर और सिंथेटिक फ्लेवर मिले होते हैं।	घर में बनी मिठाइयां	कम वसा होती है। चीनी, नेचुरल फ्लेवर जैसे इलायची, केसर आदि की निश्चित मात्रा उपयोग में लाई जाती है।
सफेद ब्रेड	फाइबर की कम मात्रा, शुगर लेवल में बढ़ोतरी, कब्ज की शिकायत।	ब्राउन ब्रेड	फाइबर, मिनरल्स और प्रोटीन अधिक मात्रा में इसमें पाई जाती है।
रिफाईंड शुगर	इसमें कैलोरी बहुत पाई जाती है।	शहद या गुड़	कैल्शियम, आयरन और मिनरल्स की काफी मात्रा होती है।
सॉफ्ट ड्रिंक्स, आइसक्रीम	शुगर, आर्टिफिशियल फ्लेवर, रंग से भरपूर। ये ब्लड शुगर बढ़ाते हैं।	नारियल पानी, ग्रीन टी, छाछ	पोटेशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी, कैल्शियम से भरपूर। वसा कम, दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद।
डोकला, इडली, डोसा मिक्स	नमक ज्यादा, विटामिन और मिनरल्स कम, प्रिजरवेटिव ज्यादा।	पारंपरिक इडली, उत्तपम, डोसा	फर्मेंटेशन की प्रक्रिया से बनने के कारण विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, आयरन, विटामिन सी, प्रोटीन से भरपूर।