

विदेशी भाषाको शीर्षक यहाँ

Healthy Snacks



Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 5 hours. This helps to control appetite. A snack, as opposed to a treat, is a “mini meal” meant to provide nutrients your body needs. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at controlling appetite.

Create a healthy snack

Choose one food item from the carbohydrate (carb) list and one food item from the protein list to create a healthy, balanced snack, such as 1 cup non-starchy vegetables (carb) and 1/3 cup hummus (protein).

Carb

- 1 small apple
- 1/2 large banana or pear
- 3/4 cup blueberries

खाजा खानु स्वास्थ्यकर आहारको एउटा भाग हुन सक्छ, जसबाट तपाईंको शरीरलाई हरेक 3 देखि 5 घण्टामा आवश्यक ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसले भोक नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। खाजा, पूरा भोजन जतिको ठूलो नभई, एउटा "सानो खाना" हो जसले तपाईंको शरीरको आवश्यकता अनुरूप पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछ। फाइबर, प्रोटीन र कार्बोहाइड्रेटको मिश्रणयुक्त र चिनीको मात्रा कम हुने खाजा भोक नियन्त्रण गर्न राम्रो हुन्छ।

स्वास्थ्यकर खाजा बनाउनुहोस्

स्वास्थ्यकर, सन्तुलित खाजा बनाउन कार्बोहाइड्रेट (कार्ब) सूचीबाट एउटा खानेकुरा छान्नुहोस् र प्रोटीन सूचीबाट एउटा खानेकुरा छान्नुहोस्, जस्तै 1 कप स्टार्च नभएको तरकारी (कार्ब) र 1/3 कप हुमस (प्रोटीन)।

कार्ब

- एउटा सानो स्याउ
- ठूलो केरा वा नासपातीको 1/2 भाग
- 3/4 कप ब्लूबेरी



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 2 tablespoons raisins
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips
- ½ cup cooked oatmeal
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 3 (2.5 inch) graham crackers
- ½ whole wheat pita
- 1 slice whole wheat toast
- ½ whole wheat toasted English muffin
- 1-2 rice cakes
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving

Protein

- 1 tablespoon natural peanut butter or other nut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise
- 1 hard-boiled egg
- 1 scrambled egg
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese
- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces plain or light yogurt
- ⅓ cup hummus
- 2 to 3 slices of low-fat lunch meat
- 1 ounce jerky
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 ounce of seeds, such as sunflower and pumpkin

- अङ्ूर, भुइँकटहर, वा आरूजस्ता फल ½ कप
- 2 ठूलो चम्चा किसमिस
- स्टार्च नभएका तरकारीहरू जस्तै गाँजर, काँक्रो, मटर, ठूलो केराउ र भँडे खुर्सानीका टुक्राहरू 1 कप
- पकाइएको ओटमिल ½ कप
- 5 देखि 6 वटा आँटाको बिस्कुट
- 3 वटा (2.5 इन्चको) ग्राहम बिस्कुट
- आँटाको रोटीको ½ भाग
- आँटाको टोस्टको 1 चिरो
- टोस्ट गरिएको आँटाको इङ्गलिस मफिनको ½ भाग
- 1-2 वटा चामलबाट बनेको केक
- 3 कप पपकन जसमा प्रति सर्भिङ्ग 3 ग्रामभन्दा बढी चिल्लो हुनुहुँदैन

प्रोटिन

- 1 ठूलो चम्चा प्राकृतिक पिनट बटर वा अन्य बियाँको बटर
- लाइट मेयोनेज सस हालेर बनाइएको टुना माछा, कुखुराको मासु, वा अण्डा सलाद ½ कप
- राम्रोसँग उमालेको अण्डा 1 वटा
- स्क्र्याम्बल गरिएको अण्डा 1 वटा
- ओखर वा ठूलो बदामजस्ता बियाँहरू ¼ कप
- 1 आउन्स चिज
- कम चिल्लोयुक्त कटेज चिज ¼ कप
- 6 आउन्स सादा वा हल्का दही
- ⅓ कप हुमस
- कम बोसो भएको खाजाको मासुको 2 देखि 3 टुक्रा
- 1 आउन्स जर्की
- भुटेको चना ½ कप
- सूर्यमुखी फूल वा फर्सीको जस्तै बियाँहरू 1 आउन्स

Healthy snack ideas

Each snack has a carb and a protein.

- 3 (2.5 inch) graham crackers (carb) with 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- ½ whole wheat pita (carb) filled with ½ cup tuna salad made with light mayonnaise (protein)
- 1 small apple (carb) with a hard-boiled egg (protein)
- ½ cup cooked oatmeal (carb) with ¼ cup chopped nuts (protein)
- 5 to 6 whole wheat crackers (carb) with 1 ounce cheese (protein)
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips (carb) with 1/3 cup hummus (protein)
- 2 tablespoons raisins (carb) and ¼ cup roasted unsalted almonds (protein)
- ½ cup peaches (carb) and ½ cup low fat cottage cheese (protein)
- ¾ cup blueberries (carb) and ¼ cup walnuts (protein)
- Celery topped with 2 tablespoons raisins (carbs) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- 1 slice whole wheat toast (carb) with 1 scrambled egg (protein)
- ½ cup grapes (carb) and 1 ounce cheese (protein)
- ½ whole wheat toasted English muffin (carb) topped with 1 tablespoon cashew butter (protein)
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving (carb) and 1 ounce cheese (protein)

स्वास्थ्यकर खाजाका तरिकाहरू

हरेक खाजामा कार्ब र प्रोटीन हुन्छ।

- 3 वटा (2.5 इन्चको) ग्राहम बिस्कुट (कार्ब) सँग 1 ठूलो चियाचम्चा प्राकृतिक पिनट बटर (प्रोटीन)
- आँटाको रोटी (कार्ब) को ½ भागमा लाइट मेयोनेज सस हालेर बनाइएको दुना माछाको सलाद (प्रोटीन) ½ कप हालेर
- राम्रोसँग उमालेको एउटा अण्डा (प्रोटीन) सँग एउटा सानो स्याउ (कार्ब)
- पकाइएको ओटमिल (कार्ब) ½ कप सँग टुक्रा पारेको बियाँ ¼ कप (प्रोटीन)
- 5 देखि 6 वटा आँटाको बिस्कुट (कार्ब) सँग 1 आउन्स चिज (प्रोटीन)
- स्टार्च नभएका तरकारीहरू जस्तै गाँजर, काँक्रो, मटर, ठूलो केराउ र भेंडे खुर्सानीका टुक्राहरू (कार्ब) 1 कप सँग हुमस (प्रोटीन) 1/3 कप
- 2 ठूलो चम्चा किसमिस (कार्ब) र नुन नहाली भुटेको ठूलो बदाम (प्रोटीन) ¼ कप
- ½ कप आरू (कार्ब) सँग कम चिल्लोयुक्त कटेज चिज (प्रोटीन) ½ कप
- ¾ कप ब्लूबेरी (कार्ब) सँग ¼ ओखर (प्रोटीन)
- सेलेरीको सागमा 2 ठूलो चम्चा किसमिस (कार्ब) हालेर र 1 ठूलो चम्चा प्राकृतिक पिनट बटर (प्रोटीन)
- 1 चिरो आँटाको टोस्ट (कार्ब) सँग एउटा स्क्र्याम्बल गरिएको अण्डा (प्रोटीन)
- ½ कप अड्र (कार्ब) सँग 1 आउन्स चिज (प्रोटीन)
- टोस्ट गरिएको आँटाको इङ्गलिस मफिन (कार्ब) को ½ भागमा 1 ठूलो चम्चा काजु बटर (प्रोटीन) हालेर
- 3 कप पपकन जसमा प्रति सर्भिङ्ग 3 ग्रामभन्दा बढी चिल्लो हुनुहुँदैन (कार्ब) र 1 आउन्स चिज (प्रोटीन)

Standard portions

When you are away from home and do not have measuring cups and spoons handy, it helps to know what a standard portion looks like.

मानक भाग

तपाईं घरबाट टाढा भएको बेला र नाप्ने कप र चम्चाहरू साथमा नहुँदा, यसले मानक भाग कति हुन्छ भनेर जान्न मद्दत गर्दछ।



1 चिया चम्चा



1 ठूलो चम्चा



2 ठूलो चम्चा



1/4 कप



1/2 कप



1 कप



1 आउन्स

तपाईं सँग आफ्नो स्याहारको बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, स्वास्थ्य जानकारी पुस्तकालयलाई 614-293-3707 मा वा health-info@osu.edu मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.