

Make Half Your Grains Whole Grains

Language: Hindi

आपके अनाज का आधा हिस्सा संपूर्ण अनाज का बनाइए

संपूर्ण अनाज मदद करता है:

- अनेक कैंसर और रोगों से रक्षा करता है
- हृदय रोग का जोखिम कम करता है
- वजन को नियंत्रण में रखता है
- पेट साफ रखता है

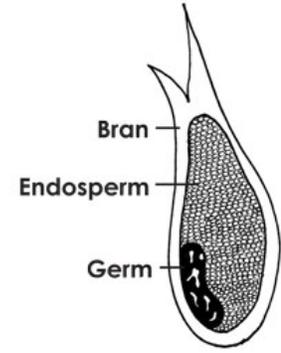
जब अनाज को पोलिश करते हैं, तब भूसी और बीज निकाल दिए जाते हैं जिससे बहुत सारे महत्वपूर्ण पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं

संपूर्ण अनाज के उधारण:

- ब्राउन चावल
- जौ और दलिया
- संपूर्ण अनाज के बिस्कुट
- संपूर्ण मकई का खाना
- संपूर्ण ओट, ओट का खाना
- संपूर्ण अनाज से बनी ब्रेड, पास्ता और रोटी

संपूर्ण अनाज क्या है?

संपूर्ण अनाज में दाने के सारे अंग होते हैं (भूसी, भ्रूणपोष और बीज)



सामग्री में पहला शब्द "संपूर्ण" खोजें।

तंदुरुस्त परिवार को विकसित करिए! संपूर्ण अनाज खाइए!



रोज़ संपूर्ण अनाज के तीन हिस्से खाने की कोशिश करिए

संपूर्ण अनाज बढ़ाने के तरीके:

- संपूर्ण अनाज के सीरियाल पसंद करिए
- मैदे के बदले संपूर्ण गेहू से बनी ब्रेड पसंद करिए
- आपका खाना बनाने की विधि में आधे से ज़्यादा मैदे की जगह संपूर्ण गेहू के आटे का प्रयोग करिए
- कैंसरोल या सूप में ब्राउन चावल डालिए
- संपूर्ण गेहू के पास्ता पसंद करिए
- मैदे के बदले मकई या संपूर्ण अनाज की रोटियाँ खरीदिए
- सूप में पके जौ डालिए
- नाश्ते के लिए संपूर्ण गेहू के बिस्कुट पसंद करिए

मेरे अनाज का लक्ष्य है:

यह संस्था समान अवसर प्रदान करती है।