

पोषणयुक्त आहार और मानव स्वास्थ्य

कृति विजय

शोधार्थी, गृहविज्ञान, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

सारांश

संतुलित आहार एक ऐसा आहार है जिसमें कुछ निश्चित मात्रा और अनुपात में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ होते हैं ताकि कैलोरी, प्रोटीन, खनिज, विटामिन और वैकल्पिक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में हो और पोषक तत्वों के लिए एक छोटा सा भाग आरक्षित रहे। इसके अलावा, संतुलित आहार में बायोएक्टिव फाइटोकेमिकल्स जैसे आहार वाले फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और न्यूट्रास्यूटिकल होना चाहिए जिनके सकारात्मक स्वास्थ्य लाभ हों। संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट से कुल कैलोरी का 60-70%, प्रोटीन से 10-12% और वसा से कुल कैलोरी का 20-25% होना चाहिए।

How to cite this paper: Kriti Vijay "Nutritious Diet and Human Health"

Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd), ISSN: 2456-6470, Volume-6 | Issue-3, April 2022, pp.1189-1197,



IJTSRD49702

URL:

www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd49702.pdf

Copyright © 2022 by author (s) and International Journal of Trend in Scientific Research and Development

Journal. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)



एक संतुलित आहार से स्वास्थ्य लाभ

स्वस्थ भोजन ऊर्जा बढ़ाता है, आपके शरीर के कार्यों के तरीके में सुधार करता है, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और वजन बढ़ने से रोकता है। अन्य भी प्रमुख लाभ हैं।

संतुलित आहार आपकी पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करता है। एक विविध, संतुलित आहार पोषक तत्वों की कमी से बचने के लिए आपको आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।

कुछ बीमारियों को रोकता और उनका उपचार करता है। स्वस्थ भोजन से मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी कुछ बीमारियों के विकास को रोका जा सकता है। यह मधुमेह और उच्च रक्तचाप के इलाज में भी सहायक है।

एक विशेष आहार का पालन करने से लक्षणों को कम किया जा सकता है, और बीमारी या स्थिति को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद कर सकता है।

ऊर्जावान महसूस करें और अपने वजन का प्रबंधन करें। एक स्वस्थ आहार आपको अच्छा महसूस करने में मदद करेगा, आपको अधिक ऊर्जा प्रदान करेगा, और तनाव से लड़ने में मदद करेगा।

भोजन कई सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यों का मुख्य आधार है। पोषण गुणों के अलावा, यह व्यक्तियों के बीच संबंधों को सुविधाजनक बनाने में मदद करता है।

यहाँ स्वस्थ खाने के कुछ सामान्य दिशानिर्देश हैं

स्वस्थ भोजन का सबसे महत्वपूर्ण नियम किसी भी भोजन को छोड़ना नहीं है। कभी कभी भोजन को छोड़ देना आपके चयापचय(मेटाबोलिज्म) दर को कम करता है। सामान्य खाने में भोजन 3 बार प्रमुख भोजन और 2 स्नैक्स शामिल हैं। इसके अलावा सुबह का नाश्ता करना कभी न छोड़े। यह दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है।

भोजन तैयार करने के सरल तरीके जानें। स्वस्थ भोजन का मतलब जटिल भोजन करना नहीं है। भोजन की तैयारी को आसान बनाए रखें, सलाद, फलों और सब्जियों के रस जैसे अधिक कच्चे खाद्य पदार्थों का सेवन करें और कैलोरी के बजाय स्वस्थ भोजन खाने पर ध्यान केंद्रित करें।

जब आप पेट भरा हुआ महसूस करते हैं तो खुद को रोकना महत्वपूर्ण है। इससे आपको अपना वजन एक हद तक बनाए रखने में मदद मिलेगी। इससे आपको सचेत रहने और खुद को बेहतर महसूस करने में भी मदद मिलेगी।

बहुत पानी पियें। काम करते हुए, टीवी देखते समय, अपने पास पानी की बोतल रखें।

मेनू में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाना चाहिए। एक भी भोजन में सभी पोषक तत्व नहीं होते हैं।

भोजन के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला अनाज और दाल के प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए भोजन के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला अनाज प्रोटीन और दाल प्रोटीन का न्यूनतम अनुपात 4: 1 होना चाहिए। अनाज के संदर्भ में, यह भोजन के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला अनाज का आठ भाग और दालों का एक हिस्सा होगा।

हर दिन फल और सब्जियों के पांच हिस्से खाएं।

स्वस्थ स्नैक्स खाना जारी रखें। यह आपको भूख लगने पर अस्वास्थ्यकर स्नैक खाने से रोकेगा।

खाना पकाने से पहले सभी दिखने वाले वसा को निकालें - मुर्गे से त्वचा को हटा दें और किसी भी मांस से सफेद वसा को हटा लें।

उत्तेजक पदार्थ जैसे कैफीन, शराब और परिष्कृत चीनी को सीमित रखें।

बाहर जाकर खाने को सप्ताह में एक दिन तक सीमित करें। कार्यस्थल के लिए खुद से पैक लिया हुआ भोजन लें।

केवल उन चीजों को खाएं जो आपको पसंद हैं - देखें कि आपके लिए क्या सही है और अपने आप को उन चीजों को खाने के लिए मजबूर न करें क्योंकि वे आपके लिए अच्छे हैं।

परिचय

आज के भागमभाग जीवन में पारंपरिक शैली में भोजन पकाना विलुप्त हो रहा है। लोग ज्यादातर कम स्वास्थ्यकर फास्ट फूड, खाने के लिए तैयार पैकेट आदि खाने के लिए चुनते हैं। एक स्वस्थ भोजन बनाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे अपने घर पर पकाएं, बजाय बाहर के पके हुए भोजन पर आश्रित रहना। अपने भोजन में विविधता रखने के लिए स्वस्थ तरीकों को खोजें क्योंकि पुनरावृत्ति नीरसता पैदा कर सकती है। अपने आहार को उस उत्साह और अच्छे स्वाद से प्रभावित करें जिसके लिए आप तरसते हैं। स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।[1,2]



ताजा सब्जियां स्वस्थ आहार की महत्वपूर्ण घटक हैं

स्वस्थ भोजन चुनने का मतलब यह नहीं है कि आपको अपने पसंदीदा खाने को छोड़ना होगा। सोचें कि आप अपने पसंदीदा को एक स्वस्थ विकल्प में कैसे बदल सकते हैं। उदाहरण के तौर पर:

मांस को कम करें और अपने व्यंजनों में अधिक सब्जियां जोड़ें।

सेकते समय रिफाइंड आटे के बजाय साबूत गेहूं के आटे का उपयोग करें।

अतिरिक्त तेल को हटाने के लिए अपने तले हुए खाद्य पदार्थों को सोखें।

मेयोनेज़ के बजाय कम वसा वाले दही का उपयोग करें।

स्वाद वाले दही के बजाय अपने दही में कटे हुए फल मिलाएं।

नियमित दूध के बजाय स्किम दूध का उपयोग करें।

खाना पकाने के लिए तेल की आवश्यकता को कम करने के लिए नहीं चिपकने वाले बर्तनों का उपयोग करें।

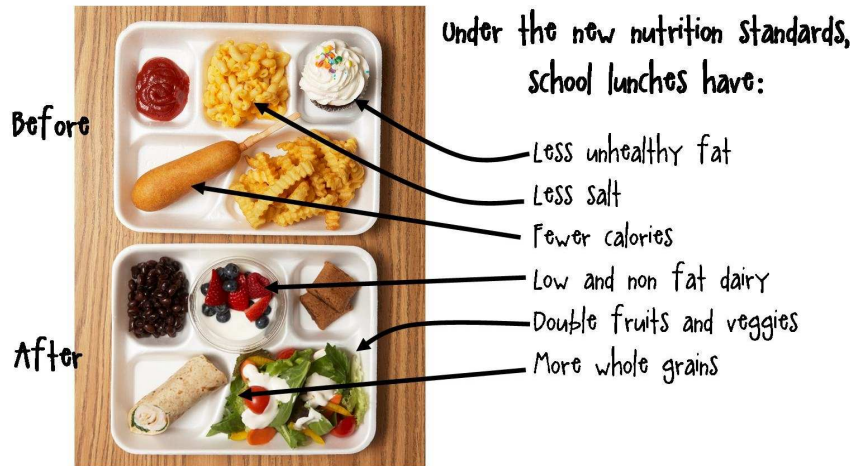
पोषक तत्वों को होने वाले नुकसान से बचने के लिए उबालने की बजाय अपनी सब्जियों को माइक्रोवेव या स्टीम करें।

अपने खाद्य पदार्थों में वसा की मात्रा को न्यूनतम बनाए रखना चाहिए।

बिना चर्बी का मांस और स्किम डेयरी उत्पाद चुनें। वसा के रूप में बादाम, बीज, मछली, जैतून अच्छा होता है जब वह अन्य पोषक तत्वों के साथ आता है। खाना पकाने के दौरान वसा की कुछ मात्रा शरीर को वसा में घुलनशील विटामिन को अवशोषित करने में मदद करने के लिए अच्छा होता है।

यदि आप तेल का उपयोग करना चाहते हैं, तो खाना पकाने के स्प्रे या पेस्ट्री ब्रश के साथ तेल लगाएं। तेल के बजाय तरल पदार्थ (जैसे कि सब्जी के स्टॉक, नींबू का रस, फलों का रस, सिरका या पानी) में पकाएं। क्रीम के बजाय कम वसा वाले दही, कम वसा वाले सोयामिल्क, वाष्पीकृत स्किम मिल्क या कॉर्नस्टार्च का उपयोग गाढ़ा करने में करें।[3,4]

The School Day Just Got Healthier!



visit www.schoolfoods.org/back2school for more information.

सब्जियों को छिलने के बजाय रगड़े क्योंकि छिलके में कई पोषक तत्व होते हैं। जब आपको सब्जियों को उबालना होता है तो विटामिन युक्त पानी को रखें और दूसरा कुछ बनाने में स्टॉक के रूप में उपयोग करें।

कम नमक वाले पूरे भोजन या साबुत अनाज की रोटी लेना शुरू करें।

सैंडविच के लिए मक्खन और क्रीम पनीर जैसे संतृप्त वसा के अधिक उपयोग को सीमित करें; इसे वैकल्पिक अखरोट के स्प्रेड या कम वसा वाले पनीर स्प्रेड फैल या एवोकैडो से बदलें। कम वसा वाले पदार्थों जैसे कम वसा वाले पनीर या सलाद ड्रेसिंग चुनें।

अपने सैंडविच को सेहतमंद बनाने के लिए ढेर सारी सब्जियां डालें।

विचार - विमर्श

हम अपने आस-पास अक्सर देखते हैं कि कुछ लोग जरूरत से ज्यादा मोटे और कुछ लोग जरूरत से ज्यादा पतले या कमजोर होते हैं। इसी तरह अनेक बच्चे छोटी उम्र में ही मोटापे और कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं जबकि कुछ बच्चे काफी कमजोर या पतले होने की वजह से बीमारियों से ग्रसित होते हैं। क्या हमने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? ऐसा नहीं है कि इस तरह के लोग या बच्चे खाते-पीते नहीं हैं या उन्हें खाने की वस्तुएं नहीं मिलती हैं।



मध्याह्न भोजन योजना Mid Day Meal Scheme

दरअसल इस तरह के मोटापे या बीमारियों की सबसे बड़ी वजह होती है उनका संतुलित आहार नहीं खाना। यानी खाने में उन पदार्थों का इस्तेमाल नहीं करना जो शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज-लवण जैसे पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं। संतुलित आहार नहीं लेने से न केवल शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होता है बल्कि व्यक्ति की उत्पादकता भी काफी कम हो जाती है। ऐसे में एक स्वस्थ तन और मन के साथ ही अनेक गंभीर बीमारियों से बचने के लिए संतुलित आहार का सेवन बेहद जरूरी है।

दरअसल संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज-लवण और जल शारीरिक जरूरत के हिसाब से उचित मात्रा में मौजूद हो। संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि लंबी उम्र भी प्रदान करता है। यह व्यक्ति के वजन को संतुलित रखने के साथ ही उत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखने में काफी मददगार होता है। इसके इस्तेमाल से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमताओं का विकास होता है। संतुलित आहार के लिए जरूरी है कि खाने में सभी खाद्य समूहों जैसे अनाज, दालें, हरी सब्जियां, फल, डेयरी प्रोडक्ट, अंडा, मांस, मछली, वसा, मौसम में उपलब्ध फल और सब्जियों का सेवन पर्याप्त मात्रा में किया जाए।

आमतौर पर किसी भोजन को संतुलित तभी माना जाता है जब उस से प्रतिदिन शरीर को प्राप्त होने वाली कुल ऊर्जा का 50 से 60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट के जरिए, 10 से 15 प्रतिशत भाग प्रोटीन के जरिए और 20 से 30 प्रतिशत भाग वसा के जरिए प्राप्त हो। एक बात जिस पर सभी को ध्यान देना चाहिए कि आहार में संतुलन के लिए अत्यधिक मात्रा में भोजन बिलकुल जरूरी नहीं है। अधिक भोजन हमेशा गंभीर बीमारियों और मोटापे का कारण होता है। दरअसल हर व्यक्ति को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं, आयु, लिंग के आधार पर संतुलित आहार की जरूरत होती है। जैसे ज्यादा शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति को भोजन में ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए। बच्चों की शारीरिक वृद्धि के लिए प्रोटीन जरूरी है। इसी तरह स्त्रियों के लिए लौह तत्व और कैल्शियम की जरूरत होती है। इसलिए यह जरूरी है कि शरीर की जरूरत और उम्र के हिसाब से संतुलित आहार लिया जाए।[5,6]

परिणाम

संतुलित आहार के एक नहीं अनेक फायदे हैं। इससे व्यक्ति के शरीर में उन सभी पोषक तत्वों की पूर्ति होती है जो उसे स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने के लिए जरूरी है।



राजस्थान में 66 हजार 493 सरकारी स्कूलों और मदरसों के कक्षा एक से आठ तक के बच्चों को मिड डे मील दिया जाता है।

संतुलित आहार अनेक रोगों और संक्रमण को रोकने में सहायक होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। यह मनुष्य के मानसिक क्षमताओं और स्मरण शक्ति में भी वृद्धि करता है। संतुलित आहार आयु और लंबाई के मुताबिक उचित शारीरिक वजन को बनाए रखने में भी काफी सहायक होता है। कम आहार ग्रहण करने से मनुष्य अल्पपोषण का शिकार हो जाता है जबकि अधिक आहार ग्रहण करने से मोटापा और अन्य बीमारियां घर बना लेती हैं। ऐसे में संतुलित आहार इन सब विकारों को दूर करने का काम करता है। स्वस्थ और संतुलित भोजन से मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों के विकास को रोका जा सकता है। यह उच्च रक्तचाप के इलाज में भी सहायक है।

संतुलित आहार से शरीर को रेशा और एंटीऑक्सीडेंट जैसे विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा-कैरोटीन, राइबोफ्लेविन और सिलेनियम जैसे तत्वों की प्राप्ति होती है। इसमें फाइटोकेमिकल्स जैसे फ्लोवेन्स और पॉलिफिनॉल्स भी मौजूद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स और पॉलिफिनॉल्स शरीर को अनेक प्रकार की क्षति और कई रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

Healthy Breakfast Ideas

THEINDIANSPOT.COM



संतुलित आहार में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें शामिल प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत करने के साथ ही शरीर के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी है। प्रोटीन न मिले तो गठिया, हृदय रोग, गंजापन जैसी तमाम बीमारियां हो जाए। प्रोटीन को प्रोटीन मिले इसके लिए मीट, अंडा, सी फूड, दूध, दही, सूखे मेवे खाना चाहिए जो प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। वहीं कार्बोहाइड्रेट लेने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। यह कई बीमारियों को रोकने में सहायक है। साबुत अनाज, ब्राउन राइस, दाल, फलियां, आलू, केला इसके मुख्य स्रोत हैं।

संतुलित आहार में शामिल विटामिन और मिनरल हमें ताजे फलों और सब्जियों से प्राप्त होते हैं। आयोडीन, आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम महत्वपूर्ण मिनरल्स होते हैं। इससे शरीर में खून की कमी दूर होती है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। संतुलित आहार में फाइबर का होना भी जरूरी है। फाइबर युक्त आहार का सेवन पाचन तंत्र के लिए काफी फायदेमंद होता है। मेडिकल साइंस के मुताबिक एक वयस्क को रोजाना करीब 25 से 30 ग्राम फाइबर जरूर लेना चाहिए।

संतुलित भोजन के लिए सबसे जरूरी है खाने के साथ उचित मात्रा में पानी पीना। कम पानी पीने से शरीर में अनेक बीमारियों पैदा होती हैं। इसलिए खुद को हाइड्रेट रखने के लिए हर रोज कम से कम आठ से दस गिलास

पानी पीना जरूरी है। संतुलित आहार लेते समय इस बात का भी ध्यान रखें कि प्रतिदिन पांच ग्राम से कम नमक (करीब एक चम्मच के बराबर) और आयोडीन युक्त नमक ही खाना है।

BEST TIME TO EAT



BREAKFAST

Best time 7-8 AM
No later than 10 AM
Remember - Breakfast is the most important meal of the day, giving your brain and body the energy it needs to function before beginning daily tasks



LUNCH

Best time 12-2 PM
No later than 3 PM
Remember - Lunch is ideal about 4 hours after breakfast to maintain steady blood glucose and keep hunger manageable



DINNER

Best time 6-8 PM
No later than 9 PM
Remember - Eat dinner at least 2 hours before going to bed to promote optimal sleep and efficient use of calories

दरअसल प्रत्येक व्यक्ति के शरीर की बनावट भिन्न होती है इसीलिए हर शरीर की पोषण आवश्यकताएं भी एक समान नहीं होती। इसलिए कोई एक आहार जो एक व्यक्ति के लिए संतुलित है वह दूसरे के लिए जरूरत से कम या अधिक पोषक तत्व प्रदान करने वाला साबित हो सकता है। ऐसे कई कारक हैं जो संतुलित आहार को प्रभावित करते हैं। इसलिए इस बात पर हमेशा ध्यान देने की जरूरत है कि किसी व्यक्ति की आयु, लिंग, शारीरिक क्षमता और जीवन शैली क्या है? वह किस प्रकार की जलवायु में निवास करता है? इन्हीं प्रश्नों के आधार पर संतुलित आहार का निर्धारण किया जा सकता है। जैसे बच्चे और बड़ों के संतुलित आहार में फर्क हो सकता है उसी तरह महिलाओं और पुरुषों के संतुलित आहार में भी फर्क होता है।[7]

संतुलित आहार खाने वाले 'स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली' की नींव रखते हैं। इससे दीर्घकालिक

स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कम होता है। साथ ही यह देश में मानव संसाधनों के विकास के लिए भी बेहद जरूरी है। हम सभी जानते हैं कि एक स्वस्थ समाज द्वारा ही एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि केवल एक व्यक्ति नहीं बल्कि पूरे समाज के आहार और पोषण पर विशेष ध्यान दिया जाए। ऐसे में हाल ही में शुरू किया गया आहार क्रांति (उत्तम आहार-उत्तम विचार) अभियान न केवल बच्चों, युवाओं, बुजुर्गों और महिलाओं को कुपोषण और गंभीर बीमारियों से बचाएगा बल्कि एक उन्नत समाज और श्रेष्ठ राष्ट्र के निर्माण में काफी सहायक सिद्ध होगा।

निष्कर्ष

भोजन के वे सभी तत्व जो शरीर में आवश्यक कार्य करते हैं, उन्हें पोषण तत्व कहते हैं। यदि ये पोषण तत्व हमारे भोजन में उचित मात्रा में विद्यमान न हों, तो शरीर अस्वस्थ हो जाएगा। कार्बोज, प्रोटीन,

वसा, विटामिन, खनिज लवण व पानी प्रमुख पोषण तत्व हैं। हमारे भोजन में कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं, जो पोषण तत्व नहीं होते, जैसे रंग व खुशबू देने वाले रासायनिक पदार्थ।

ये आवश्यक तत्व जब (सही अनुपात में) हमारे शरीर की आवश्यकता अनुसार उपस्थित होते हैं, तब उस अवस्था को सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। यह सर्वोत्तम पोषण स्वस्थ शरीर के लिए नितान्त आवश्यक है। कुपोषण उस स्थिति का नाम है जिसमें पोषक तत्व शरीर में सही अनुपात में विद्यमान नहीं होते हैं अथवा उनके बीच में असंतुलन होता है। अतः हम कह सकते हैं कि कुपोषण अधिक पोषण व कम पोषण दोनों को कहते हैं। कम पोषण का अर्थ है किसी एक या एक से अधिक पोषण तत्वों का आहार में कमी होना। उदाहरण - विटामिन ए की कमी या प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण। अधिक पोषण से अर्थ है एक या अधिक पोषक तत्वों की भोजन में अधिकता होना। उदाहरण, जब व्यक्ति एक दिन में ऊर्जा खपत से अधिक ऊर्जा ग्रहण करता है, तो वह वसा के रूप में शरीर में एकत्रा रहती है और उससे व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है।

आहार और स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान और अन्य वैज्ञानिकों ने सदियों लम्बे अध्ययन और अनुसंधान के बाद यह तथ्य स्थापित किए हैं। शरीर के पोषण पर अनेक बातों का प्रभाव पड़ता है; जिनमें भोजन की आदतें, मान्यताएं, मनःस्थिति, जातीय, भौगोलिक, धार्मिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आहार और उसका उत्पादन राष्ट्रीय व अंतः आहार सम्बन्धी नीतियां जैसे मछलीकरण, वितरण, शिक्षा इत्यादि।

अधिकांश सभ्यताओं में स्वास्थ्य का महत्त्व समान है। वास्तव में हर समाज में स्वास्थ्य के विषय में उनकी अपनी विशेष धारणा है। आमतौर पर स्वास्थ्य को बीमारी का न होना मानते हैं। व्यक्तिगत तौर पर यह नहीं कहा जा सकता कि स्वास्थ्य का महत्त्व

सबसे अधिक है क्योंकि अक्सर इसका महत्त्व आवश्यकतानुसार बदलता रहता है। व्यक्तिगत तौर पर अक्सर दूसरी आवश्यकताएं जैसे कि धन, बल, विधा, सुरक्षा एवं प्रतिष्ठा इत्यादि स्वास्थ्य के महत्त्व को कम महत्त्व देती है और स्वास्थ्य को निश्चित मानकर हम उसकी ओर विशेष ध्यान तब तक नहीं देते जब तक कि उसे खो न दे।[7]

संदर्भ

- [1] "WHO | Promoting fruit and vegetable consumption around the world". WHO. मूल से 14 दिसंबर 2013 को पुरालेखित.
- [2] Mozaffarian D, Micha R, Wallace S (2010). "Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials". *PLoS Med.* 7 (3): e1000252. PMC 2843598. PMID 20351774. डीओआइ:10.1371/journal.pmed.1000252.
- [3] "WHO | Diet". WHO. मूल से 6 जनवरी 2014 को पुरालेखित.
- [4] Walker C, Reamy BV (2009). "Diets for cardiovascular disease prevention: what is the evidence?". *Am Fam Physician.* 79 (7): 571–8. PMID 19378874.
- [5] "WHO | Diet and physical activity: a public health priority". मूल से 21 जून 2010 को पुरालेखित.
- [6] Lopez AD, Mathers CD, Ezzati M, Jamison DT, Murray CJ (2006). "Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data". *Lancet.* 367 (9524): 1747–57. PMID 16731270. डीओआइ:10.1016/S0140-6736(06)68770-9. नामालूम प्राचल |
- [7] Jay L. Hoecker, M.D. "ADHD diet: Do food additives cause hyperactivity?". मूल से 3 जुलाई 2010 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 29 जून 2010.