

# राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

1 से 7 सितंबर

## लालखाद्य

### पदार्थ

- **उदाहरण:** टमाटर, स्ट्रॉबेरी, लाल शिमला मिर्च, चेरी, और तरबूज।
- **पोषण संबंधी लाभ:** लाइकोपीन और एंथोसायनिन से भरपूर, लाल खाद्य पदार्थ हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम कर सकते हैं। इनमें विटामिन C की उच्च मात्रा होती है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है।



## हर भोजन के साथ इंद्रधनुष खाएं।



## हरे खाद्य पदार्थ

- **उदाहरण:** पालक, ब्रोकली, कीवी, हरे अंगूर, और एवोकाडो।
- **पोषण संबंधी लाभ:** क्लोरोफिल, फाइबर, विटामिन A, C, E और K से भरपूर, हरे खाद्य पदार्थ दृष्टि का समर्थन करते हैं, हड्डियों को मजबूत करते हैं, और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं।



## पीले / नारंगी खाद्य पदार्थ

- **उदाहरण:** गाजर, संतरा, आम, शकरकंद, और कद्दू।
- **पोषण संबंधी लाभ:** बीटा-कैरोटीन और विटामिन C से भरपूर, ये खाद्य पदार्थ आंखों के स्वास्थ्य को बेहतर करते हैं, प्रतिरक्षा बढ़ाते हैं और त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।



## नीले / बैंगनी खाद्य पदार्थ

- **उदाहरण:** ब्लूबेरी, बैंगन, ब्लैकबेरी, आलूबुखारा, और अंगूर।
- **पोषण संबंधी लाभ:** एंथोसायनिन जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, ये मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, याददाश्त में सुधार करते हैं, और सूजन को कम करते हैं।



## सफेद खाद्य पदार्थ

- **उदाहरण:** लहसुन, प्याज, फूलगोभी, केला, और मशरूम।
- **पोषण संबंधी लाभ:** एलिसिन और फ्लेवोनॉइड्स से भरपूर, सफेद खाद्य पदार्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं, हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और सूजनरोधी गुणों से भरपूर होते हैं।

