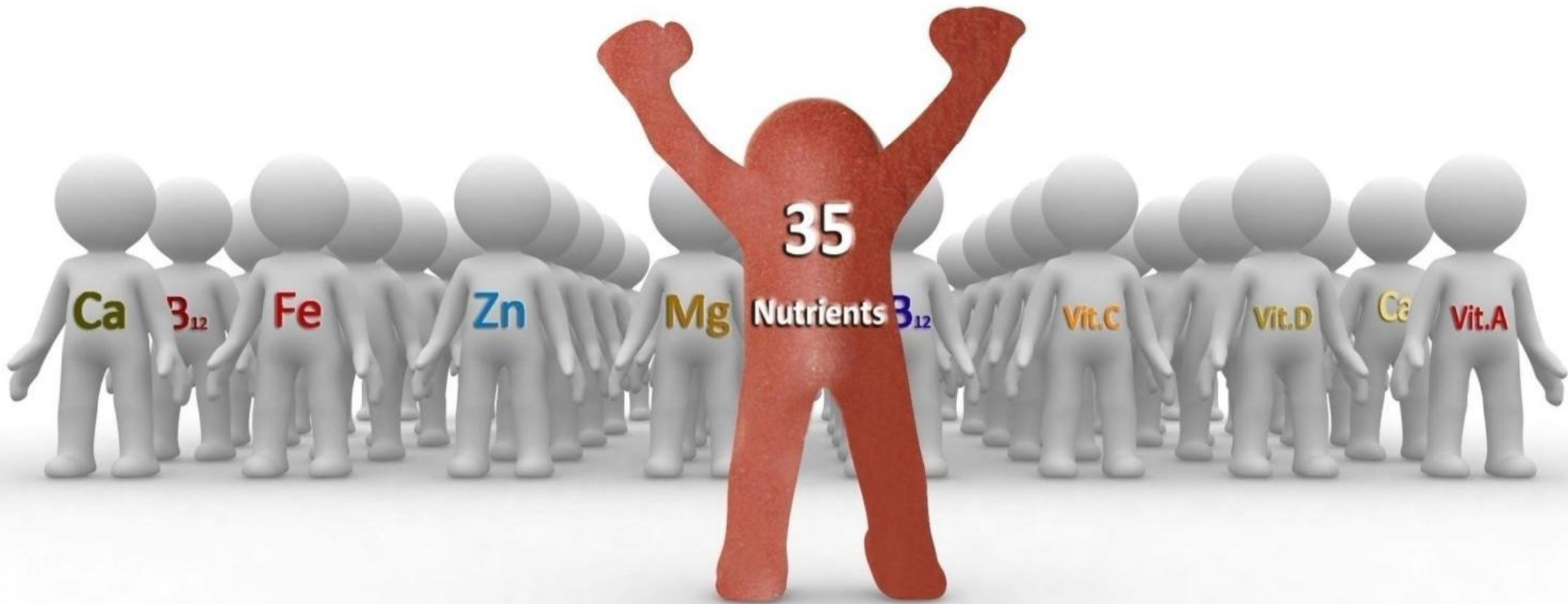


35 पोषक तत्वों की सेना



डेली हेल्थ सप्लीमेंट मे



K

Knowledge



I

Immunity



D

Development



S

Strength



विटामिन्स - मिनरल्स के अलावा 4 विशेष लाभदायक तत्व भी हैं

 **FOREVER**
NaturalCare

लायकोपीन



ल्यूटीन



बीटा
कैरोटीन



ग्रीन टी
एक्सट्रैक्ट



35
Nutrients

पोषक तत्वों की सेना

FOREVER
NaturalCare

आपके शरीर को निरंतर स्वस्थ व सक्रिय रखने
में सहायक हो सकते हैं

र्जा व
स्टेमिना



मानसिक
कार्यक्षमता



मजबूत
हड्डियां व
मांसपेशियां



रोगप्रतिरोधक
क्षमता



**एक ही परिवार के लड़कों व लड़कियों
के पोषण में अंतर क्यों होना चाहिए ?**

FOREVER
NaturalCare



6 बोटैनिकल्स



14 फलों के सत्व



भारत में पहली बार
महिलाओं के लिए उपयुक्त न्यूट्रीशनल सप्लीमेंट



53
Nutrients

पोषक तत्वों की सेना

आपके शरीर को निरंतर स्वस्थ रखने में सहायक

 FOREVER
NaturalCare

मजबूत
हड्डियां
व जोड़



स्वस्थ त्वचा



नियमित
मासिक चक्र



जर्जा व
स्टेमिना

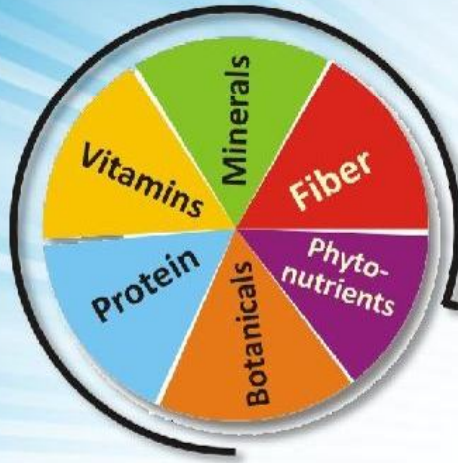


हर व्यक्ति अपने बच्चों के लिए बेहतर भविष्य चाहता है

R FOREVER
NaturalCare



उनके
बेहतर भविष्य
के लिए शुरुआत
से ही अच्छी
शिक्षा जरूरी है



न्यूट्रीशन



हेल्थ



खुशियां

बच्चे नाजुक होते हैं जल्द बीमार पड़ते हैं



जिंदगी बिना न्यूट्रीशन के

 **FOREVER**
NaturalCare

जिंदगी



- स्वस्थ रहें व लोगों को स्वस्थ बनाएं
- सांइट्रिफिक हेल्थ सप्लीमेंट – भोजन के साथ लेना फायदेमंद है



कई बुरी आदतें
आपने आसानी
से स्वीकारिं ...

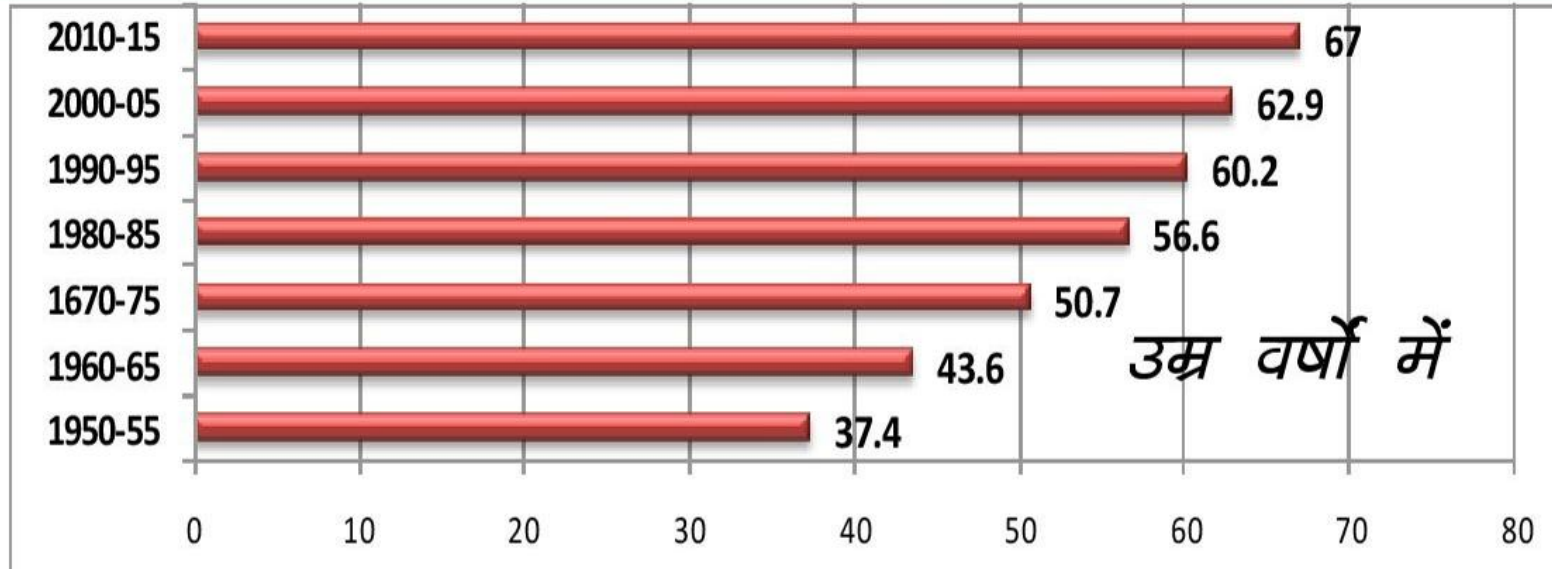


हमारी आयु बढ़ रही है पर बुढ़ापा जल्द आ रहा है



भारतीयों की औसत आयु

साल



पाचन क्या है ?

भोजन से पोषक तत्वों को
ग्रहण करने की क्षमता

यह क्षमता उम्र के बढ़ने
के साथ कम हो जाती है

न्यूट्रीशनल विज्ञान क्या है ?



आहार में टमाटर का उपयोग



फूड न्यूट्रीशन

टमाटर के पेस्ट या प्यूरी का उपयोग



फूड टेक्नोलोजी से न्यूट्रीशन

टमाटर से एक उपयोगी व लाभदायक शुद्ध तत्व

निकालना लायकोपीन



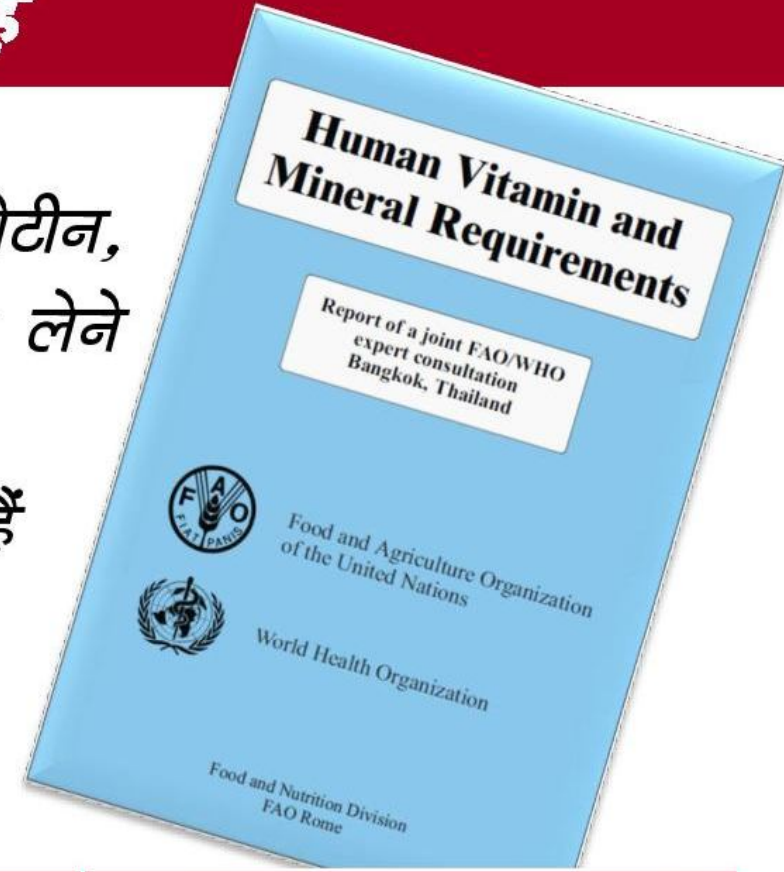
न्यूट्रीशनल विज्ञान

लायकोपीन बनाने का तरीका



आरडीए क्या है

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने दैनिक आहार में प्रोटीन, विटामिन्स व मिनेरल्स आदि की उचित मात्रा लेने के लिए गाइडलाइन्स निर्धारित की हैं जिन्हें **रिकमंडेड डायटी अलाउंसेस आरडीए** कहते हैं



आरडीए हमें बताता है कि हम

क्या खाएं	कितना खाएं	और कब तक खाएं
विटामिन B12	1 mcg	पूरी उम्र रोज खाएं
विटामिन C	40 mg	
विटामिन B1	1.4 mg	
प्रोटीन	60 g	

शरीर के लिए आवश्यक 7 तत्व



**हमारे आहार में ये तीन पोषक तत्व
ज्यादा मात्रा में रहते हैं**

फैट

रोजाना 20-30 ग्राम*



चावल

गेहूँ

आलू

कार्बोहाइड्रेट्स

रोजाना 250-270 ग्राम*

*** 1800 कैलोरीज के आधार पर**



**8 गिलास
पानी**



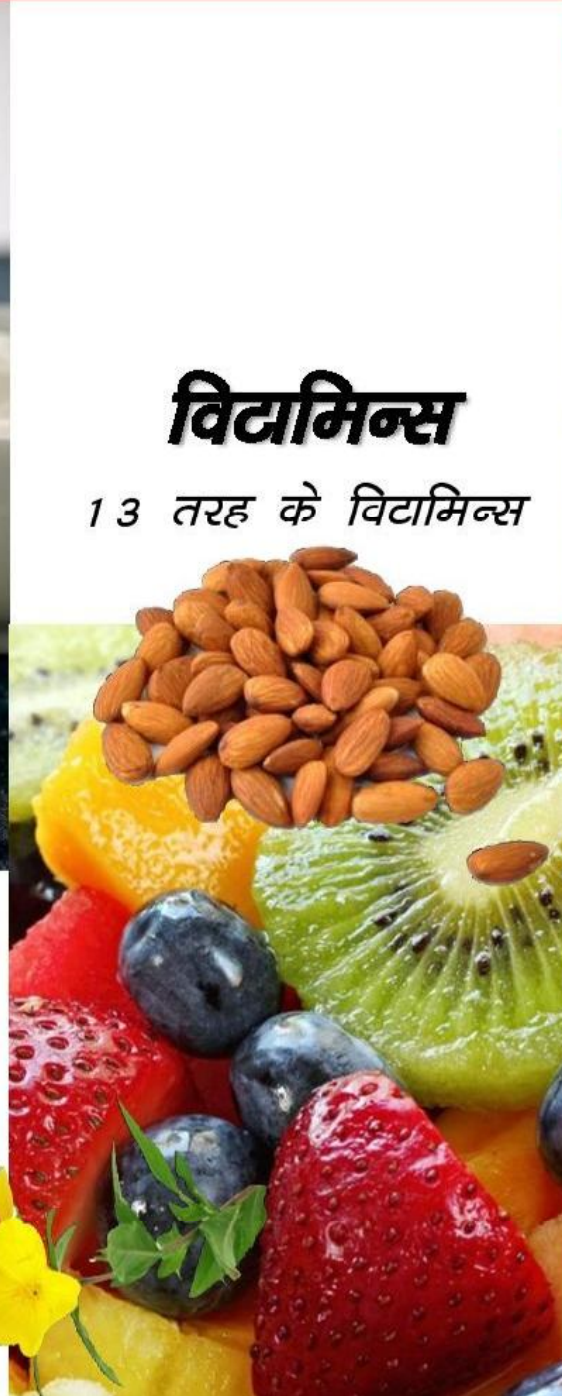
आहार के ये चार तत्व हम कम मात्रा में लेते हैं

 **FOREVER**
NaturalCare



प्रोटीन

60 ग्राम रोजाना



विटामिन्स

13 तरह के विटामिन्स



फायबर

25 से 30 ग्राम रोजाना

मिनरल्स

15 तरह के मिनरल्स



आप हेल्थ सप्लीमेंट्स के बारे में क्या सोचते हैं ?

कंपनी अपने
मुनाफे के लिए
कह रही है



इन्हें न
लेने से
कुछ नहीं
होगा



दवाई है, बीमार
होगा तभी लूंगा



मुझे नुकसान होगा
या आदत पड़ जाएगी





पहला सुख
निरोगी काया -
हम ये जानते हैं,
मानते हैं

लेकिन हम क्या
उसके लिए कुछ
करते हैं ?



सक्रिय रह कर व
संतुलित पोषण लेकर ही हम देर तक स्वस्थ रह सकते हैं



असंतुलित पोषण

संतुलित पोषण
स्वस्थ आहार व सप्लीमेंटेशन



जवाँ रहना केवल सुंदर दिखना नहीं है

शरीर के हर अंग का ठीक से कार्य करना जरूरी है



हमें गर्व होता है अपने माता पिता को सहाय देकर

FOREVER
NaturalCare

**हम वही असंतुलित खाना खा रहे हैं
जो हमारे माता-पिता ने खाया ...**

**... तो हमारे साथ वही होगा जो
उनके साथ हुआ**

लेकिन हम यह मानते हैं कि हमें कुछ नहीं होगा

लेकिन आप खुद अपने बच्चों पर निर्भर होना चाहेंगे क्या ?


 **FOREVER**
NaturalCare



प्रोटीन हमारे शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व



प्रोटीन के कार्य



मसलस को कायम
रखने के लिए



शारीरिक अंगों का
रखरखाव



रोग-प्रतिरोधक
क्षमता



शारीरिक मजबूती



गेहूँ व चावल हमारे आहार का आधार हैं

लेकिन रोटी या चावल से अक्सर पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलता ...

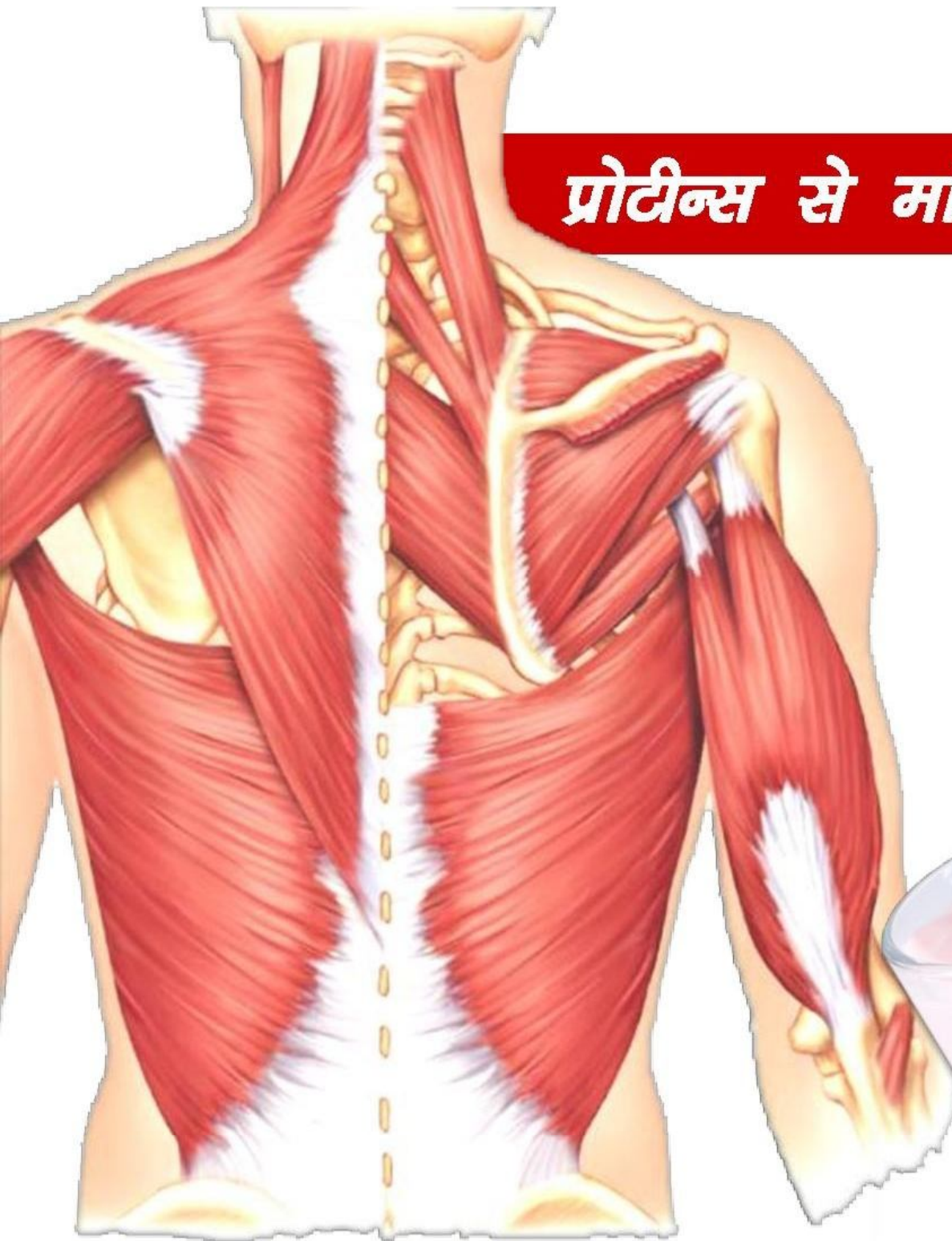


... और जो मिलता है उसकी गुणवत्ता भी कम है



	प्रोटीन
दाल (1 कटोरी)	4 g
आलू सब्जी (1 कटोरी)	प्रोटीन नहीं है
चावल (3/4 कटोरी)	2.25 g
चपाती (2)	4.68 g
	10.93 g

प्रोटीन्स से मांसपेशियों का रखरखाव



मांसपेशियों का महत्व



मसल्स केवल पहलवानों को ही
नहीं चाहिए ...



रोजमर्रा के कामों के
लिए भी मसल्स चाहिए

प्रोटीन मसल्स को कायम रखने के लिए आवश्यक है

मसल्स को बनाने के लिए आहार व एक्सरसाइज दोनों जरूरी हैं

आहार
पर्याप्त प्रोटीन

व्यायाम



हम कैसे बदल रहे हैं ?



स्फूर्ति



आलस्य

प्रोटीन की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है

आटा, दाल, चावल
अपूर्ण प्रोटीन हैं
मैदा पेट में चिपकता है



रोटी - दाल - चावल को
संतुलित मात्रा में खाएं और
साथ में सप्लीमेंट्स भी लें

सोया प्रोटीन
संपूर्ण शाकाहारी
प्रोटीन



फैट व हानिकारक तत्वों से रहित आयसोलेटेड सोया प्रोटीन



साधारण सोयाबीन



सोयाबीन तेल



चुनिंदा सोयाबीन



सोयाबीन का आटा



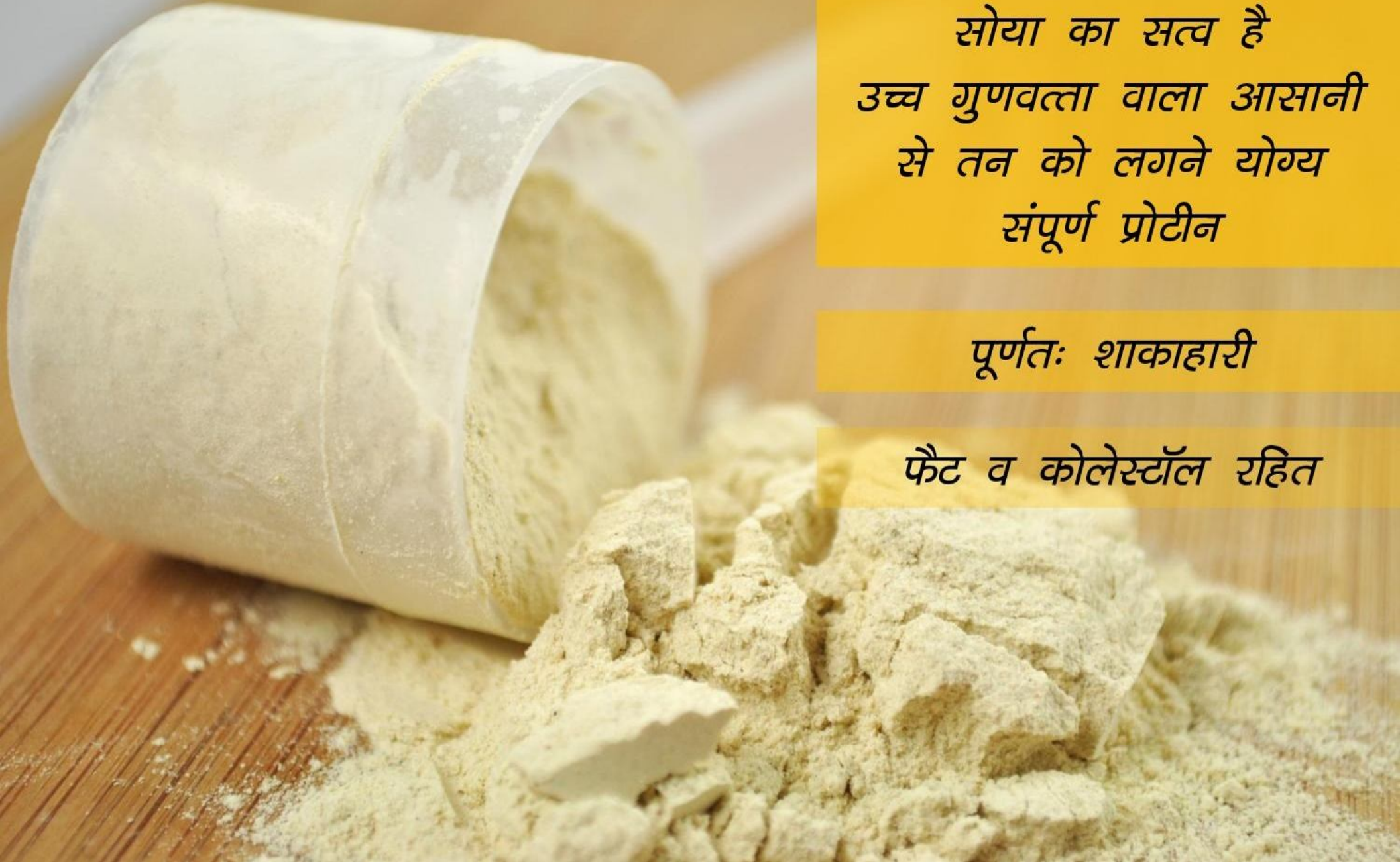
इसो प्लांट



आयसोलेटेड
सोया प्रोटीन



आयसोलेटेड सोया प्रोटीन के फायदे



सोया का सत्व है
उच्च गुणवत्ता वाला आसानी
से तन को लगने योग्य
संपूर्ण प्रोटीन

पूर्णतः शाकाहारी

फैट व कोलेस्ट्रॉल रहित

आयसोलेटेड सोया प्रोटीन

अमेरिका से

फायबर

जापान से

कोकोआ

बेल्जियम से



प्रोटीन व फायबर के साथ - साथ
मिनरल्स व विटामिन्स भी आवश्यक हैं

विटामिन्स - मिनरल्स

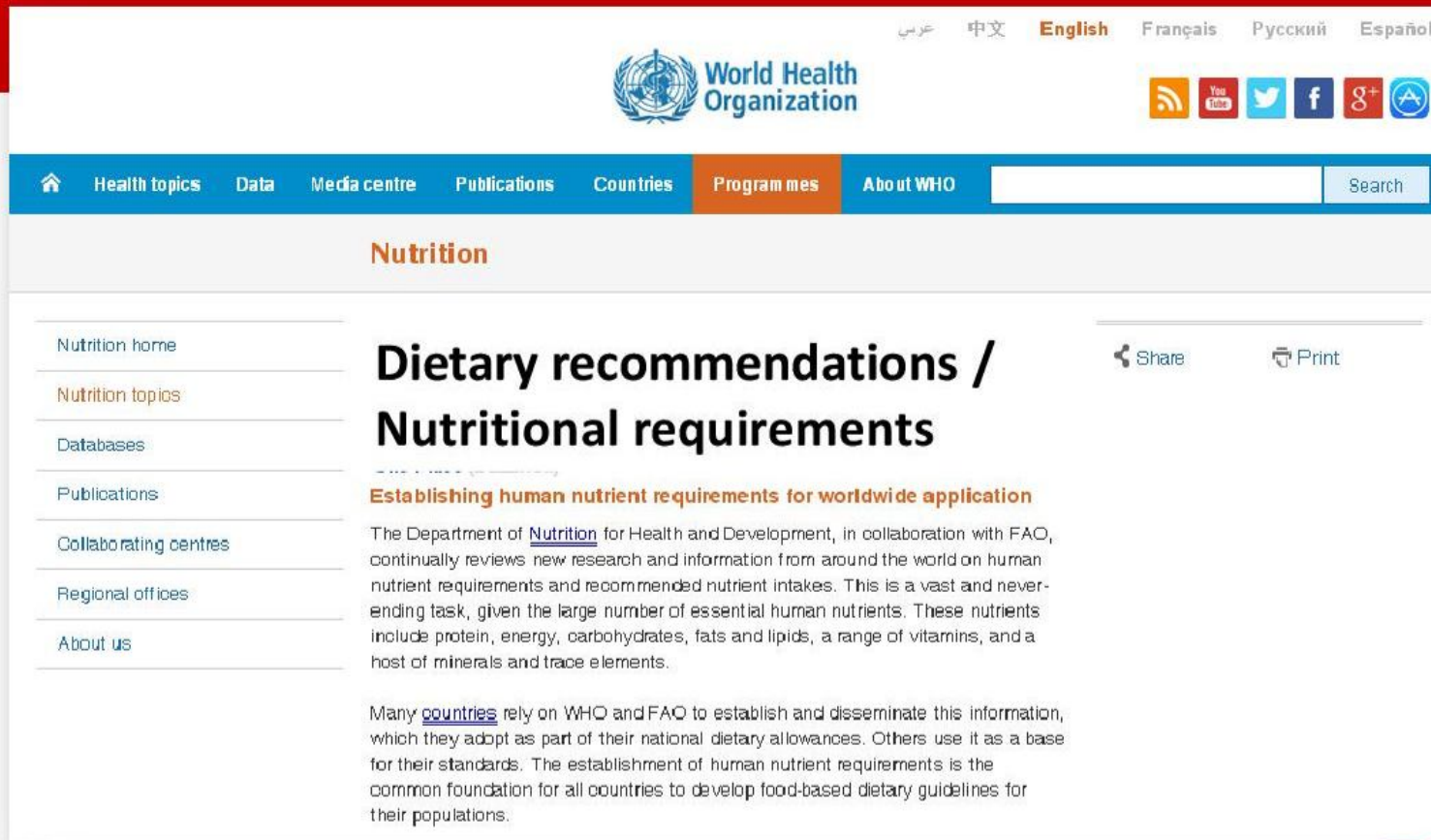


प्रोटीन

शरीर की
बुनियादी
संरचना का
आधार

बिल्डिंग ब्लॉक्स ऑफ लाइफ

वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन द्वारा प्रत्येक विटामिन व मिनरल का आरडीए भी दिया गया है



The screenshot shows the WHO website interface. At the top, there are language options: العربية, 中文, English, Français, Русский, and Español. The WHO logo and name are prominently displayed. Below the navigation bar, the 'Programmes' tab is selected, and the 'Nutrition' section is highlighted. The main content area features the title 'Dietary recommendations / Nutritional requirements' and a sub-heading 'Establishing human nutrient requirements for worldwide application'. The text describes the WHO's role in reviewing research and setting standards for human nutrient requirements, including protein, energy, carbohydrates, fats, and vitamins. A sidebar on the left lists various navigation options like 'Nutrition home', 'Nutrition topics', 'Databases', etc. Social media sharing and print options are visible on the right side of the article.



विश्व स्वास्थ्य संगठन

विश्व स्वास्थ्य संगठन के वैज्ञानिक क्या कहते हैं ?

**रोजाना आहार के 7 जरूरी तत्व निर्धारित मात्रा
आरडीए में लेना चाहिए**



**विश्व स्वास्थ्य
संगठन**

