



दही

दही

- दही, दूध (वसायुक्त, वसा हटाया हुआ, कम वसा वाला या वसा रहित) और मलाई का एक मिश्रण है जिसे लैक्टिक एसिड-उत्पादक बैक्टीरिया के कल्चर से फरमेंट किया गया है।
- मिठास (उदा., चीनी, शहद, असपार्टमे, सक्रालोस), स्वाद (उदा., वैनिला, कॉफी) एवं अन्य सामग्री (उदा., फल, मुरब्बे, स्टेबिलायज़र जैसे जेलाटिन) डाली जा सकती हैं।

लाभ

- अन्य दूध से बने खाद्य पदार्थों की तरह, दही प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन, और अन्य खनिज पदार्थ प्रदान करता है।
- सक्रिय कल्चर वाली दही हाजमे में मदद करती है, दस्त कम करती है, रोगक्षमता को बढ़ावा देती है, संक्रमण से लड़ती है और कर्करोग के खिलाफ रक्षा करती है। (यह विशिष्ट स्वास्थ्य लाभ दही में कल्चर की नसल और जीवन क्षमता पर निर्भर होते हैं। इसलिए बंद पैक वाली दही चुनना महत्वपूर्ण है जो कि इस बात का संकेत देता है कि इसमें जीवित, सक्रिय कल्चर मौजूद हैं।)

लैक्टोज असहिष्णुता के लिए लाभदायक

- कई दहीयों में दूध की अपेक्षा कम मात्रा में लैक्टोस होता है। जब लैक्टोस फरमेंट होता है, कुछ लैक्टोस (दूध की शर्करा) लैक्टिक एसिड में परिवर्तित हो जाता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि, दही में शुरुआती कल्चर एन्जाइम लैक्टोस पैदा कर सकते हैं, जो लैक्टोस को हजम करता है।
- दही की अर्द्ध ठोस अवस्था लैक्टोस की बहतर सहिष्णुता में योगदान करती है।



दही को पोषकता के नजरिये से देखें

| भोजन: 1 कप (8 औंस) | कैलोरी (क. कैल) | वसा (ग्र) | प्रोटीन (ग्र) | कैल्शियम (मि. ग्र.) |
|-----------------------|-----------------|-----------|---------------|---------------------|
| दही | | | | |
| वसायुक्त दूध, सादा | 150 | 8.0 | 8.5 | 296 |
| कम वसा वाला, सादा | 155 | 4.0 | 11 | 448 |
| कम वसा वाला, वैनिला | 208 | 3.0 | 11 | 419 |
| कम वसा वाला, फल युक्त | 238 | 3.0 | 11 | 384 |
| वसा-रहित, सादा | 137 | 0.4 | 14 | 488 |
| दूध | | | | |
| वसायुक्त दूध | 149 | 8.0 | 8 | 276 |
| 2% दूध | 122 | 5.0 | 8 | 293 |
| 1% दूध | 102 | 2.5 | 8 | 305 |
| मलाई हटाया दूध | 83 | 0 | 8 | 299 |

स्रोत: मानक संदर्भ के लिए यूएसडीए पोषक तत्वों का डाटाबेस, 2013

दही का भंडारण और संभालना

- गुणवत्ता बनाए रखने के लिए दही को बंद पात्र में फ्रिज के अंदर 40 OF पर भंडारित किया जाना चाहिए। ज्यादातर दही कुछ सप्ताह तक ठीक रहेगी अनशरिफेड "तक इस्तेमाल करें" तारीख के लिए लेबल देखें। कल्चर किए दूध से बने खाद्य पदार्थों को जमाने की सिफारिश नहीं की जाती है।



दही के स्वादिष्ट नुस्खे!

- ताजा फलों के सलाद पर वैमिला दही डालें।
- नींबू दही में थोड़ा वैमिला मिलाकर एक फ्रूट डिप बनाएं।
- टना, अंडा या आलू के सलाद में मेयोनेज की जगह कम वसा वाली सादी दही डालें।
- पोषण और स्वाद को बढ़ाने के लिए अपने पसंदीदा डिप मिक्स को खट्टी क्रीम की बजाए कम वसा वाली सादी दही से बनाएं।

स्मूदी

अपनी स्मूदी खुद बनाएं। प्रत्येक कालम से एक चुनें।



| ½ कप आप की पसंद का पेय | ½ कप (4 औंस) आप की पसंद की दही | 1 ½ कप आप की पसंद का जमा हुआ फल* |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| संतरे का रस | सादी, वैमिला या फल के स्वाद वाली | बेरियाँ |
| अनन्नास का रस | वसा-रहित या कम वसा वाली | अनन्नास |
| कम वसा वाला दूध | | आड़ू |

निर्देश: पेय, दही और जमे हुए फल को ब्लेंडर में डालें। ढांक कर 30 सेकंड तक उच्च गति से ब्लेंड करें। तुरंत पेश करें। दूध, 8 औंस के हिस्से बनाएं।

* अगर आप ताजा या कैन वाले फल चुनते हैं तो कुछ बर्फ के टुकड़े भी डालें।

विविधता प्राप्त करने के लिए, वैमिला या नारियल का निचोड़, कोको पाउडर, मंगफली का मक्खन या आपको जो भी पसंद हो डालें। गाढ़ी स्मूदी के लिए, एक केला या बर्फ के टुकड़े डालें या कम पेय का इस्तेमाल करें।

पीना कोलाडा स्मूदी

- ½ कप दूध
- ½ कप वैमिला या वसा-रहित दही
- 1 ½ कप जमे हुए अनानास हिस्सा
- 1 छोटा चमच वैमिला का निचोड़
- 1 छोटा चमच नारियल का निचोड़

निर्देश: सामग्रियों को एक ब्लेंडर में डालें। ढांक कर 30 सेकंड तक उच्च गति से ब्लेंड करें। तुरंत पेश करें।



केला-बेरी स्मूदी

- ½ कप दूध
- ½ कप वैमिला या वसा-रहित दही
- 1 जमी हुई मिश्रित बेरियाँ
- 2 केले, कटे हुए

निर्देश: सामग्रियों को एक ब्लेंडर में डालें। ढांक कर 30 सेकंड तक उच्च गति से ब्लेंड करें। तुरंत पेश करें।

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • health.mo.gov/wic

इस पत्रक में दी गई कुछ सामग्री अनुमति के साथ सेंट लुइस जिला की डेयरी काउन्सिल की दही के उत्पाद के सूचना पत्र से अपनाई गई है। डी एच एस एस एक समान अवसर/सकारात्मक कार्यवाई नियोजकता है। सेवाएं गैर भेदभावपूर्ण आधार पर प्रदान की जाती हैं। विकलांग व्यक्ति के लिए इस प्रकाशन की वैकल्पिक आकृतियाँ मिस्सूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठ सेवा विभाग से 573-751-6204 पर संपर्क कर के प्राप्त किए जा सकते हैं। सुनने और बोलने की क्षमता से वंचित नागरिक 711 डायल कर सकते हैं। यू एस डी ए एक समान अवसर प्रदाता और नियोजकता है।