



# दही

## दही

- दही भनेको दुधको (पूँरै तर भएको, तर काटेको, तर कम भएको या तर-बिनाको) र क्रिमको मिश्रण हो जसलाई लेक्टिक एसिड बनाउने बैक्टेरिया नामक किटाणुले सडाएपछि दही बन्दछ ।
- दहीमा गलियो पदार्थहरू (जस्तै: चिनि,मह,एस्पार्टेम, सक्रालोज), स्वादिष्ट पदार्थहरू (जस्तै: फलफूलहरू, सरक्षित तत्वहरू, स्थिर तत्वहरू जस्तै: सेरेस) थप्न सकिन्छ ।

## फाइदाहरू

- अरू डेरीका खाने बस्तुहरूले जस्तै दहीलेपनि प्रोटीन, क्याल्सियम, भिटामिनहरू, र अन्य खनिज पदार्थहरू दिँदछ।
- ताजा दहीले खाना पचाउने, पखाला निखार्ने, रोगसँग लड्ने प्रतिरोध क्षमता विकास गर्ने, संक्रमण सँग लड्ने र क्यान्सर हुनबाट बचाउदछ। (यस्ता बस्तुगत फाइदाहरू, दही बनाउने किटाणुको जात र क्षमतामा भरि पर्दछ। त्यसै कारणले गर्दा, सिलबन्द गरेको दही किन्न महत्पूर्ण हुन्छ किन भने त्यस्ता दहीमा किटाणुहरू जिवित र सक्रिय हुन्छन् ।

## दुधमा पाइने गलियो या लेक्टोज सहन नसक्नेहरूका लागि दही पिउनु फाइदाजनक

- धेरै परिकारका दहीहरूमा लेक्टोज दुधमा पाइने भन्दा कम हुन्छ। दही सडिँदै गर्दा, लेक्टोज केहीमात्रमा लेक्टिक एसिडमा परिणत हुन्छ। दहीमा पाहिने एन्जायम, ल्यक्टेजले ल्यक्टेजलाई पचाउने काम गर्दछ।
- दहीको अर्द ठोस प्राकृतिले गर्दापनि लेक्टोज सहन सक्ने छमता विकास हुन्छ।



दहीमा हुने पोषणहरूको लेखाजोखा				
खाना: १ कप (८ अनुसेज)	क्यालोरीज (कल्लो क्यालोरीज)	चल्लो पदार्थ (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	क्याल्सियम (मिलिग्राम)
<b>दही</b>				
पुर्ण तर भएको दुध, तर काटेको सादा दध	150	8.0	8.5	296
कम तर भएको, सादा	155	4.0	11	448
कम तर भएको, भेनलिया	208	3.0	11	419
कम तर भएको, फलफूल	238	3.0	11	384
तर नभएको	137	0.4	14	488
<b>दुध</b>				
पुर्ण तर भएको दुध	149	8.0	8	276
२% दुध	122	5.0	8	293
१% दुध	102	2.5	8	305
तर काटेको दुध	83	0	8	299

श्रोत: USDA स्तरयिा सन्दर्भकालागि पोषण तथ्यडक सूचि, २०१३

## दहीलाई भण्डार गर्न र समाल्न

- दहीलाई बिको लगाएर ४०°F मा रेफ्रिजरेटरमा राख्दा गुणस्तर कायम रहन्छ। धेरै दहीहरू केही सातासम्म खान योग्य हुन्छन्। कृपाय सिफारीश गरीएको खान योग्य समाय अवधि हेर्नु होला। किण्वित खाद्यबस्तुलाई अति चिसो नगर्न सुजाइएको हुन्छ।



## स्वादुष्टि दही बनाउने तरकिाहरू ।

- भेनिला दही माथि ताजा फलफूलको सलाद राख्ने ।
- कागति दहीमा कम भेनिला राखि फलफूल चोबने ।
- टुना, डिम्मा, या आलुको सलादमा, मायोनिजको सट्टामा कम तर भएको दही प्रयोग गर्ने।
- पोषण र स्वाद बढाउन, अमिलो क्रिमको सट्टामा कम तर भएको दहीलाइ प्रयोग गर्ने।

# फलफूलको रस



तपाइको आफ्नो फलफूलको रस बनाउने। तलको प्रत्येक एक सूचिबाट एउटा रोज्ने।

१/२ कप तपाइको रोजाइको पिय पदार्थ	१/२ कप(४ अन्सेज) तपाइको रोजाइको दही	११/२ कप चिसो गरिएको रोजाइको फलफूल*
सुन्तोलाको रस	सादा, भेनिला या फलफूलको रस थपिएको	किम्बु
भुङ्कटरको रस	तर कम या तर नभएको	भुङ्कटर
कम तर भएको दुध		आरुहरू

तरिका: ब्लेन्डरमा पिय, दही र चिसो फलफूल राख्ने। ब्लेन्डरलाइ बन्द गरेर उच्च बेगमा ३० सेकेण्ड सम्म चलाउने। तुरुन्त पस्केर पिउने।

\*ताजा या डिब्बामा बन्द राखिएका फलफूल रोजेमा, केही बरफका टिक्का राख्ने।

फरक स्वादका लागि भेनिला, नरिवलको पानी, कोको पाउडर, बदामको बटर अथवा जे मन पर्दछ। बाक्लो रस बनाउकालागि, कम पिय पदार्थ राख्ने र केरा या बरफका टिक्का थप्ने।

### पनि कोलाडा रस

- १/२ कप दुध
- १/२ कप भेनिला मिश्रित तर नभएको दही
- ११/२ कप स्थिर भुङ्कटहर बडा घन
- १ चम्चा भेनिलाको रस
- १ चम्चा नरिवलको पानी

तरिका: ब्लेन्डरमा सामाग्रीहरू राखि, ब्लेन्डरलाइ बन्द गरेर उच्च बेगमा ३० सेकेण्ड सम्म चलाउने। तुरुन्त पस्केर पिउने।



**Missouri WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.

### केरा-ऐसेलुको रस

- १/२ कप दुध
- १/२ कप भेनिला मशिरति तर नभएको दही
- १ कप चिसो गरिएको ऐसेलुहरूको मसिवाट
- २ वटा केरा, चाना पारेको

तरिका: ब्लेन्डरमा सामाग्रीहरू राखि, ब्लेन्डरलाइ बन्द गरेर उच्च बेगमा ३० सेकेण्ड सम्म चलाउने। तुरुन्त पस्केर पिउने।

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

केही सन्दर्भ सामाग्रीहरू सेन्ट लुइज डिस्ट्रिक्ट डेरी काउन्सिलको दही उत्पादन सूचना सूचिबाट अनुमति लिएर यहाँ उपलब्ध गराइएको हो। DHSS समान अवसर/सकारात्मक कार्य नियोक्ता हो। सेवाहरू भेदभाव रहित उपलब्ध गराइएको हो। बिभिन्न अपाङ्ग ब्यक्तिहरूकालागि यस प्रकाशनका वैकल्पिक सामाग्रीहरू मिजोरी स्वास्थ्य र जेष्ठ नागरिक सेवाहरू मार्फत ५७३-७५१-६२०४ मा सम्पर्ग गरी पाउन सकिन्छ। कान सुन्न र बोल्न समस्या भएका नागरिकहरूकालागि ७११ मा सम्पर्ग गर्ने। USDA समान अवसर सेवक र नियोक्ता हो। WIC-959 (04-15)-[Nepali]