

The Food Pyramid

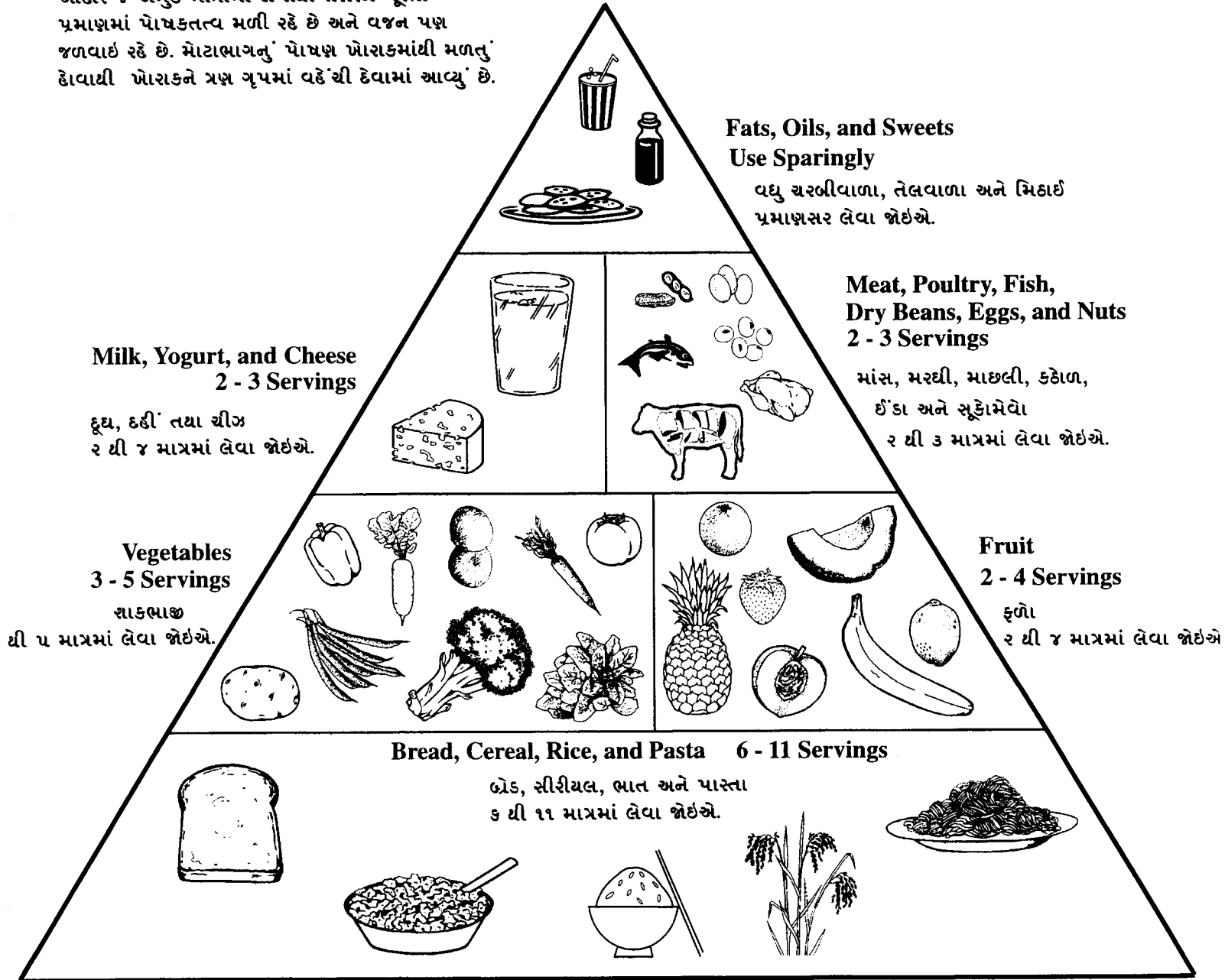
ખોરાકનો પિરામિડ

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

ખોરાકનો પિરામિડ એટલે તંદુરસ્ત ખોરાકની સમજ આપતું માર્ગદર્શન જે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય તથા જરૂરી હોય. પિરામિડ એટલે વિવિધ જાતનો પોષક આહાર જે અમુક માત્રામાં લેવાથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષકતત્વ મળી રહે છે અને વજન પણ જળવાઈ રહે છે. મોટાભાગનું પોષણ ખોરાકમાંથી મળતું હોવાથી ખોરાકને ત્રણ ગૂપમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યું છે.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

દરેક ગૂપ બધા નહીં પણ જુદા જુદા પોષકતત્વો પૂરા પાડે છે જે તમારા શરીરને જરૂરી છે. એક ગૂપ બીજા ગૂપની જગ્યા લઈ શકે નહીં, તેમજ ન તો એક ગૂપ બીજા ગૂપ કરતાં વધારે મહત્વનું હોય. તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટે તમારે ત્રણે ગૂપ લેવા જરૂરી છે.



Gujarati Language Version