Healthy Diet Guide

સ્વસ્થ આહાર માર્ગદર્શિકા | Gujarati + English

> **Eat for health, not just cancer prevention.**
> **ફક્ત કેન્સરથી બચવા નહીં, સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય આહાર લો.**

Daily targets | રોજનું લક્ષ્ય

Nutrient / Food	Daily target / પ્રમાણ
Fruits + vegetables / ફળ અને શાક	ઓછામાં ઓછાં 400 g (WHO); બટાકા જેવા સ્ટાર્ચયુક્ત મૂળ સિવાય
Fibre / ફાઇબર	ઓછામાં ઓછું 25 g (WHO); દાળ, કઠોળ, આખા અનાજ પણ લો
Protein / પ્રોટીન	સામાન્ય સ્વસ્થ પુખ્ત માટે આશરે 0.83 g/kg/day; 60 kg માટે લગભગ 50 g
Oil / તેલ	લગભગ 20–30 g (4–6 tsp), જરૂરિયાત મુજબ
Salt / મીઠું	5 g કરતાં ઓછું, બધા ખોરાક સહિત
Free sugar / ઉમેરેલી ખાંડ, મધ, જ્યૂસ	કુલ ઊર્જાના 10% કરતાં ઓછું; શક્ય હોય તો 5% કરતાં ઓછું
Water / પાણી	તરસ, હવામાન અને પ્રવૃત્તિ પ્રમાણે; સામાન્ય રીતે 2–2.5 L પ્રવાહી, જો પ્રતિબંધ ન હોય

How many calories? | કેટલી કેલરી?

There is no single ideal calorie target. દરેકની ઉંમર, વજન, ઊંચાઈ અને પ્રવૃત્તિ પ્રમાણે જરૂર બદલાય છે. ઘણા ઓછા સક્રિય પુખ્ત લોકો માટે 1,600–2,200 kcal એક અંદાજિત શ્રેણી છે; વધુ સક્રિય વ્યક્તિને વધારે જરૂર પડી શકે. વજન ઘટાડવા માટે વ્યક્તિગત સલાહથી પ્રમાણ નક્કી કરો.

> This guide is for healthy adults, not a cancer treatment diet. આ સામાન્ય સ્વસ્થ પુખ્ત લોકો માટે છે; કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ખાસ આહાર જરૂરી હોઈ શકે.

Dr. Bhavin Vadodariya | Surgical Oncologist • Ahmedabad | 7041637260

Fruit guide | ફળો

Approximate calories per 100 g edible raw portion • ફળનો રસ નહીં, આખું ફળ પસંદ કરો.

Fruit / ફળ	kcal	Key nutrients / પોષક તત્ત્વો	Benefits / ફાયદા
Guava / જામફળ	68	Vitamin C, fibre	રોગપ્રતિકારક કાર્ય, પાચન
Apple / સફરજન	52	Pectin, fibre	પેટ ભરેલું રહે, આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય
Orange / સંતરું	47	Vitamin C, folate	આયર્ન શોષણ, કોષોની કામગીરી
Papaya / પપૈયું	43	Vitamin C, carotenoids	પાચન અને સામાન્ય પોષણ
Banana / કેળું	89	Potassium, B6	ઊર્જા, સ્નાયુઓનું કાર્ય
Pomegranate / દાડમ	83	Polyphenols, fibre	વિવિધ પોષક તત્ત્વો, આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય
Mango / કેરી	60	Beta-carotene, C	આંખો અને રોગપ્રતિકારક કાર્ય
Watermelon / તરબૂચ	30	Water, lycopene	પ્રવાહી અને પોષણ
Amla / આમળાં	~44	Vitamin C	આયર્ન શોષણ, કોલેજન
Grapes / દ્રાક્ષ	69	Polyphenols	વિવિધ વનસ્પતિ તત્ત્વો

How to eat | કેવી રીતે ખાવું?

રોજ 1–2 portions (કુલ આશરે 150–250 g) આખાં ફળ લો; બાકીનું 400 g લક્ષ્ય શાકથી પૂરું કરો. એક મધ્યમ સફરજન અથવા એક નાની વાટકી પપૈયું એક portion ગણાય. ફળ દિવસમાં કોઈ પણ અનુકૂળ સમયે લઈ શકાય. Diabetes હોય તો portion વ્યક્તિગત રીતે નક્કી કરો.

Dr. Bhavin Vadodariya | Surgical Oncologist • Ahmedabad | 7041637260

Vegetable guide | શાકભાજી

Approximate kcal per 100 g raw • તેલ ઉમેરવાથી કેલરી વધે છે.

Vegetable / શાક	kcal	Nutrients / પોષણ	Benefits / ફાયદા
Tomato / ટામેટાં	18	Lycopene, C, potassium	કોષીય સ્વાસ્થ્ય, BP માટે સહાયક
Onion / ડુંગળી	40	Prebiotic fibre, quercetin	સારા gut bacteria ને સહાય
Garlic / લસણ	149	Sulfur compounds	BP પર સંભવિત નાનો લાભ; સામાન્ય માત્રા 3–6 g
Cauliflower / ફૂલકોબી	25	Fibre, glucosinolates	પાચન, કોષીય પ્રક્રિયાઓ પર સંશોધન
Cabbage / કોબીજ	25	Vitamin C, K, fibre	પાચન, સામાન્ય કોષીય કાર્ય
Spinach / પાલક	23	Folate, K, iron	DNA રચના, હાડકાં
Carrot / ગાજર	41	Beta-carotene	આંખો અને Vitamin A
Okra / ભીંડા	33	Fibre, folate	આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય
Bottle gourd / દૂધી	14	Water, fibre	ઓછી ઊર્જા, પેટ ભરવામાં મદદ
Lemon / લીંબુ	29	Vitamin C	દાળમાંથી આયર્ન શોષણમાં મદદ

Cooking & safety | બનાવવાની રીત

રોજ 3 જેટલા portions શાક લો; લીલાં શાક નિયમિત લો. વહેતા પાણીમાં ધુઓ; સાબુ ન વાપરો. ધોવાથી કેટલાક pesticide residues ઘટે છે, બધા નહીં. વરાળમાં, ઓછા તેલમાં કે ટૂંકા સમય માટે રાંધીને ખાઓ. ટામેટાં થોડા તેલ સાથે રાંધવાથી lycopene absorption સુધરી શકે છે.

Dr. Bhavin Vadodariya | Surgical Oncologist • Ahmedabad | 7041637260

A practical Indian diet chart

દિવસભરનો શાકાહારી નમૂનો • Approximately 1,800–1,900 kcal

Meal / સમય	Food / શું ખાવું	Approx. kcal
Breakfast / નાસ્તો	2 મૂંગના ચીલા (60 g સૂકી દાળ, 1 tsp તેલ) + 150 g દહીં	340
Mid-morning / ફળ	150 g જામફળ અથવા સફરજન	90
Lunch / બપોર	2 રોટલી (60 g લોટ), 1 વાટકી દાળ, 1 વાટકી શાક, સલાડ, 1 વાટકી દહીં (તેલ સહિત)	570
Evening / સાંજ	30 g શેકેલા ચણા + ઓછી ખાંડવાળી દૂધની ચા	160
Dinner / રાત્રે	2 રોટલી, 100 g tofu અથવા 75 g paneer, 1–2 વાટકી શાક (2 tsp તેલ સહિત)	500–590
Optional / જરૂર મુજબ	200 ml દૂધ + 10 g બદામ	170

Build your plate | થાળી કેવી હોવી?

½	¼	¼
Vegetables + fruit શાક અને ફળ	Whole grains રોટલી, બાજરી, જવાર	Protein દાળ, ચણા, દહીં, tofu

Portions and calories are estimates; cooking oil, recipes and serving sizes change totals. એક વાટકી અહીં આશરે 150 ml છે. ફાઇબર ધીમે ધીમે વધારો અને પૂરતું પાણી પીઓ. Vitamin B12 માટે દૂધ-દહીં અથવા જરૂરી હોય તો ડૉક્ટરની સલાહથી supplement લો.

દાળ-ભાત પણ સારો વિકલ્પ છે: ભાતનું પ્રમાણ મધ્યમ રાખો, દાળ અને શાક ઉમેરો. રોજ એકસરખું ખાવા કરતાં વિવિધતા રાખો.

Dr. Bhavin Vadodariya | Surgical Oncologist • Ahmedabad | 7041637260

Cancer prevention & everyday health

વિજ્ઞાન શું કહે છે?

Fibre and colorectal cancer

ફાઇબરવાળો આહાર અને ખાસ કરીને whole grains મોટા આંતરડાના કેન્સરના ઓછા જોખમ સાથે જોડાયેલા છે. ફાઇબર મળની નિયમિતતા સુધારે છે; gut bacteria અમુક fibreમાંથી butyrate જેવા short-chain fatty acids બનાવે છે, જે આંતરડાના કોષો માટે ઉપયોગી છે. કોઈ એક શાક કે ફળ કેન્સર અટકાવવાની ખાતરી આપતું નથી.

What to limit | શું ઓછું કરવું?

તમાકુ અને સોપારી સંપૂર્ણ ટાળો. Alcohol ન લેવું કેન્સર નિવારણ માટે શ્રેષ્ઠ છે. Processed meat ઓછામાં ઓછું રાખો, sugary drinks, વારંવાર તળેલો ખોરાક અને વધુ મીઠાવાળા snacks મર્યાદિત કરો. નિયમિત ચાલવું અને સ્વસ્થ વજન જાળવવું મહત્વનું છે.

When to seek individual advice

Diabetes, kidney disease, pregnancy, swallowing difficulty, bowel obstruction, cancer treatment અથવા અનિચ્છિત વજન ઘટાડો હોય તો આ chart સીધો લાગુ ન કરો. Doctor અથવા dietitian પાસે વ્યક્તિગત સલાહ લો.

Evidence & references | વૈજ્ઞાનિક આધાર

WHO — Healthy diet; Carbohydrate intake for adults and children (2023). who.int — Healthy diet

WCRF/AICR — Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer (2018). wcrf.org

ICMR–NIN — Dietary Guidelines for Indians (2024); Nutrient Requirements for Indians (2020). nin.res.in

USDA FoodData Central — approximate food energy values. fdc.nal.usda.gov

> **Healthy food. Healthy habits. Healthy life.**
> **સારો આહાર, સારી આદતો, સ્વસ્થ જીવન.**

Dr. Bhavin Vadodariya | Surgical Oncologist • Ahmedabad | 7041637260