

कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर



आज हम विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों का सामना करते हैं

- तनाव
- मेटाबॉलिज्म संबंधी समस्या
- जंक फूड का अधिक उपयोग
- अस्वस्थ जीवन शैली
- आनुवांशिक समस्याएं
- अधिक वजन और मोटापा
- पर्यावरण की गुणवत्ता



भारत में मोटापे की समस्या

भारत में, 135 मिलियन से अधिक व्यक्ति मोटापे से प्रभावित है

मोटापा सरकार के लिए मुख्य चिकित्सा और वित्तीय समस्याओं में से एक है।

अस्वास्थ्यकर भोजन की आदतों, गतिहीन जीवन शैली, स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की कमी और वित्तीय सहायता के कारण भारत को मोटापे की समस्या का सामना करना पड़ेगा।



भारत में मोटापे के कारण

आहार खाने की
बुरी आदतें

आहार खाने की
बुरी आदतें

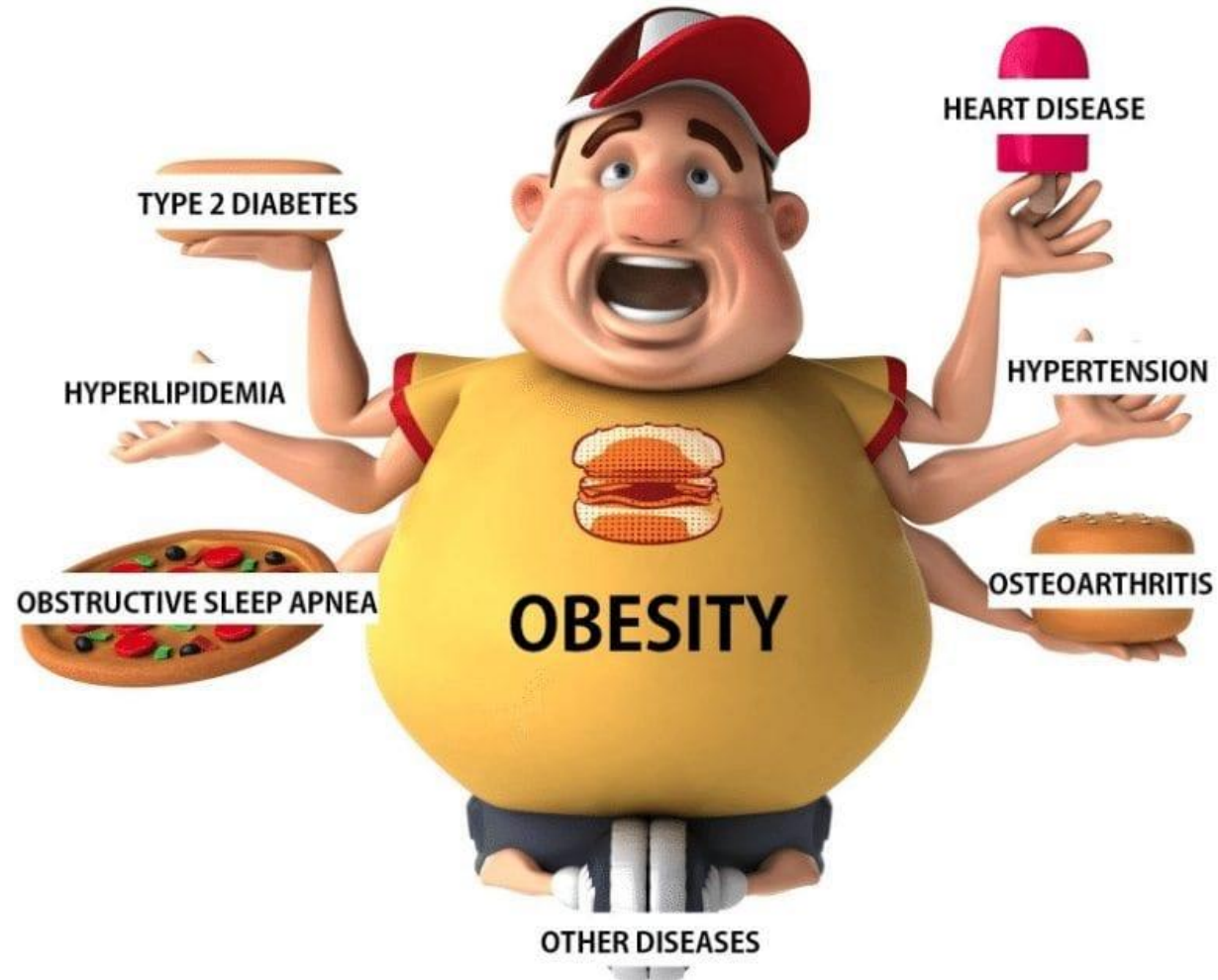
शैक्षणिक

शारीरिक
गतिविधि की
कमी

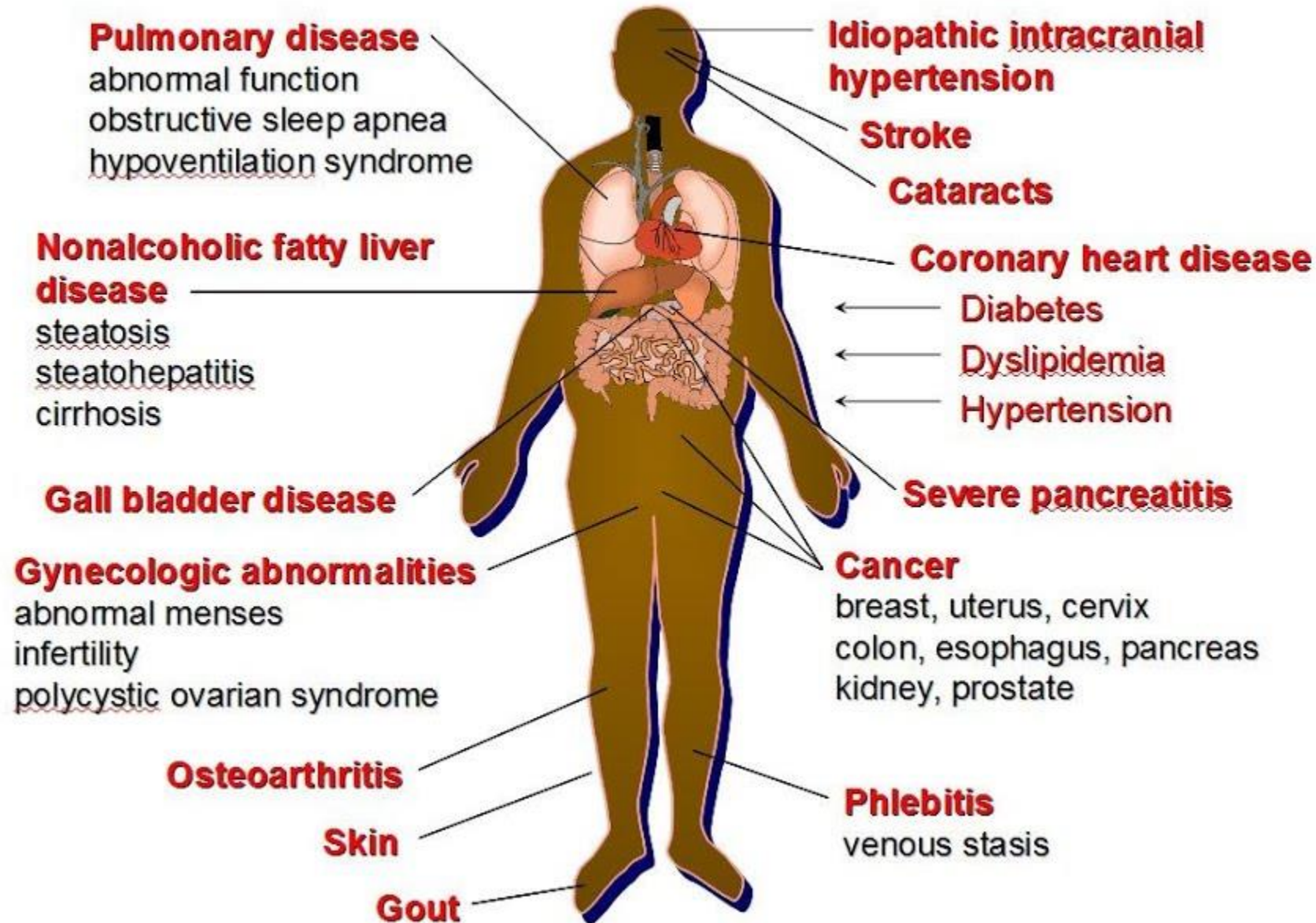
शारीरिक
गतिविधि की
कमी

गैर जिम्मेदार
अभिभावक

मोटापे के कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं



Medical Complications of Obesity



मोटापे से निपटने के तरीके



- स्वस्थ और अच्छी तरह से संतुलित आहार लें
- कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें
- धूम्रपान और शराब से बचें
- योग और ध्यान द्वारा मन को तनाव मुक्त करें
- कैलोरी के सेवन पर ध्यान रखें।

भोजन और पोषण क्या है ?

खाद्य पदार्थ वह है जो हम तब खाते हैं जब हम भूखे होते हैं और तब भी जब हम भूखे नहीं होते

पोषण वह है जो स्वस्थ रहने के लिए हमारे शरीर को दैनिक आधार पर चाहिए



क्यों हमारे शरीर को उचित पोषण की आवश्यकता होती है?

स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए

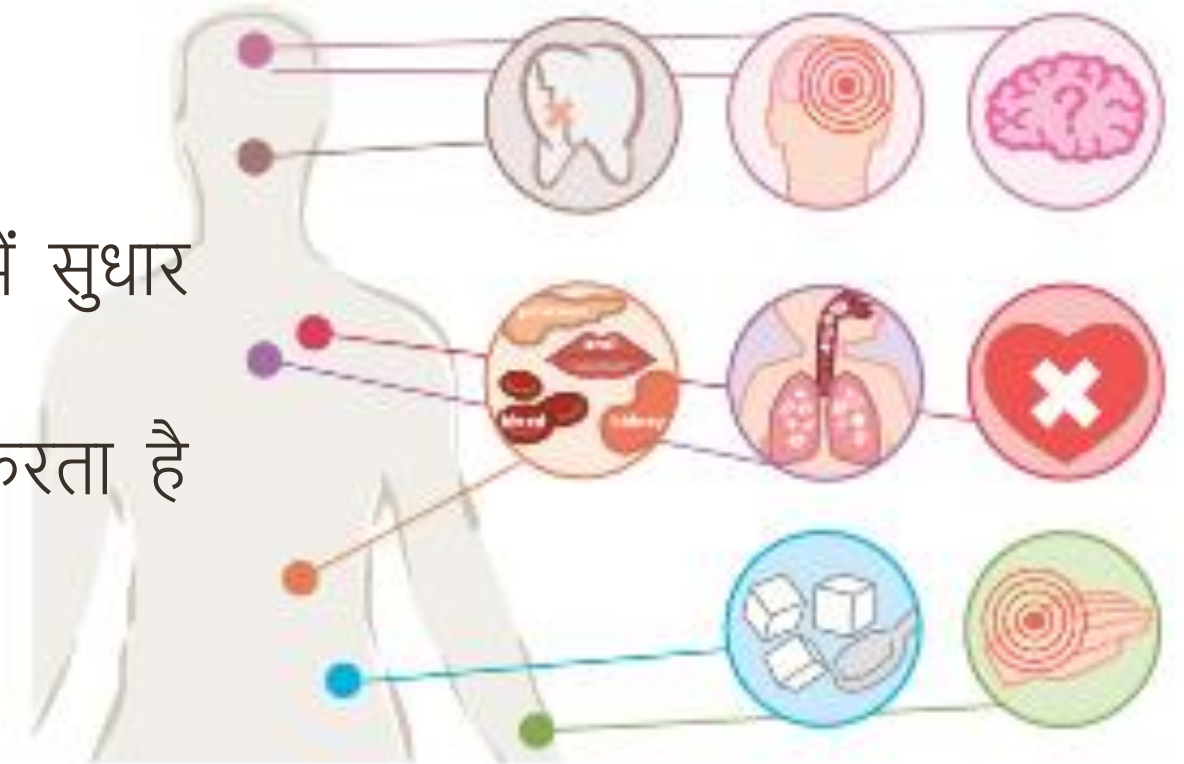
बीमारियों से बचने के लिए (जैसे हृदय रोग और कैंसर)

समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दें



यह महत्वपूर्ण क्यों है?

- कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है
- आपके स्वास्थ्य में सुधार करता है
- बीमारी से लड़ने की आपकी क्षमता में सुधार करता है
- बीमारी या चोट से उबरने में सुधार करता है
- आपकी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है



पोषण और वजन की स्थिति का महत्व

अधिक वजन और मोटापा

पोषक तत्वों और कुपोषण की कमी के कारण रोग

स्वस्थ आहार विभिन्न समस्याओं को कम करता है

हृदय संबंधी समस्याएं

टाइप 2 मधुमेह, कैंसर और डिसिप्लिडिमिया (खराब लिपिड प्रोफाइल)

आहार और शरीर का वजन स्वास्थ्य की स्थिति से संबंधित है।

स्वस्थ शरीर की वृद्धि और विकास के लिए अच्छा पोषण महत्वपूर्ण है

पोषण और वजन की स्थिति का संबंध

आहार उन खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की विविधता को दर्शाता है जो हमने खाए।
एक स्वस्थ आहार का समर्थन करने के लिए:

आहार में स्वस्थ विकल्प बनाने के लिए ज्ञान और कौशल का होना महत्वपूर्ण है।

आहार के स्वस्थ विकल्प उपलब्ध हैं और वे सस्ती भी हैं।



Essential Nutrients of Life

13 Vitamins

Vitamin A
Vitamin D
Vitamin E
Vitamin K (potassium)
Thiamine (B1)
Riboflavin (B2)
Niacin (B3)
Biotin
Pantothenic Acid (B5)
Vitamin B6
Vitamin B12
Folic acid
Vitamin C

1 Carbohydrate

Glucose

1 Fat (lipid)

Linoleic Acid

18 Minerals

Calcium
Chlorine
Chromium
Cobalt
Copper
Iodine +
Iron
Magnesium
Manganese
Molybdenum
Phosphorus
Selenium
Silicon
Sodium
Sulfur
Tin
Vanadium
Zinc

10 Amino Acids

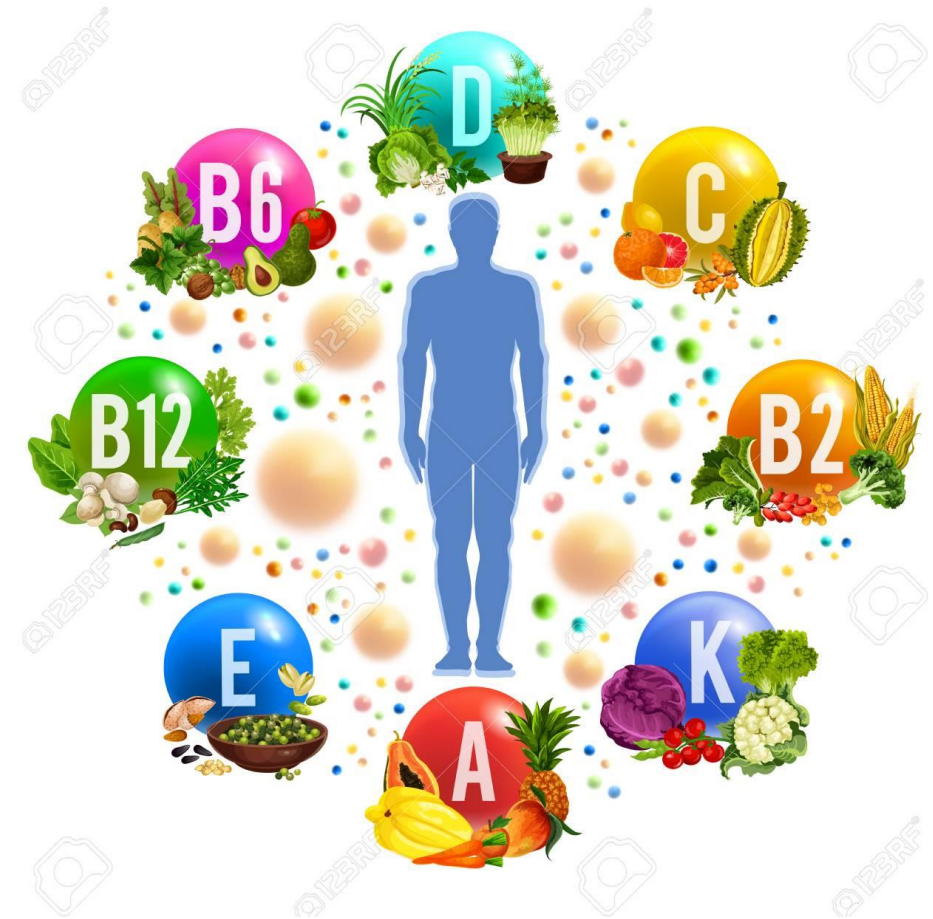
Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Methionine
Nonessential Nitrogen
Phenylalanine
Threonine
Tryptophan
Valine

1 Protein

1 Water

TOTAL = 45

Your body can make whatever else it needs
from these 45 essential nutrients



हमारे शरीर की दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है

कीवा इंडस्ट्रीज ने भोजन के आवश्यक पोषण प्रदान करने के लिए कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर लॉन्च किया है।



कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर

एक बहुत ही पौष्टिक नाश्ता और भोजन का प्रतिस्थापन!

- इसमें सोया प्रोटीन है
- इसमें विटामिन और खनिज है
- एंटीऑक्सिडेंट सामग्री में समृद्ध है
- यह उच्च गुणवत्ता वाले फाइबर प्रदान करता है
- इसमें कैलोरी, वसा और सोडियम की मात्रा कम है



यह **मैंगो** फलेवर में उपलब्ध है

मील रिप्लेसमेंट से हमारा क्या तात्पर्य है

कैलोरी, वसा और चीनी को ओवरलोड किए बिना भोजन में सभी पोषण संबंधी लाभ प्रदान करता है।

यह प्रोटीन और महत्वपूर्ण खनिज और विटामिन प्रदान करता है जो स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है।

वजन कम करने और बनाए रखने में मदद करता है

पोषण संबंधी जानकारी

- इसमें प्रोटीन, वसा, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, फैटी एसिड, कोलेस्ट्रॉल, लिनोलिक एसिड, विटामिन ए, विटामिन बी (बी 1, बी 2, बी 3, बी 5, बी 6, बी 9, बी 12), विटामिन सी, जैसे आहार के सभी पोषक तत्व होते हैं। विटामिन डी 2, विटामिन ई, बायोटिन, कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, तांबा, क्रोमियम, पोटेशियम, ग्रीन कॉफी बीन एक्सट्रैक्ट और तरबूज का अर्क है।
- इसमें आइसोलेटेड सोया प्रोटीन, मट्टा प्रोटीन कंसेन्ट्रेट 80%, चीनी, कॉर्न डेक्सट्रिन, सोया फैट पाउडर 50% की राशि में शामिल है

कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर (%DV)

कैलोरी में कम: लगभग 90 कैलोरी

वसा सामग्री में कम: लगभग 1%

कोलेस्ट्रॉल की बहुत कम मात्रा

कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम: लगभग 4%



यह वजन कम करता है और वजन बनाए रखता है

- वसा और कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा, जो आहार से अतिरिक्त कैलोरी से वंचित करके वजन कम करने में मदद करता है।
- इस तरह की लो प्रोफाइल विशेष स्थिति में वजन को बनाए रखने में मदद करती है।

तो, कीवा मील रिप्लेसमेंट वजन कम करने और वजन को बनाए रखने में सहायक है।



कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर (%DV)

यह ३३% आहार फाइबर और ३३% प्रोटीन प्रदान करता है

प्रोटीन में मौजूद सोया अर्क बीसीए की अच्छी मात्रा में योगदान देता है। बीसीए ल्यूसीन एक विशेष मार्ग को सक्रिय करता है जो मांसपेशियों के प्रोटीन संश्लेषण को बढ़ावा देता है और मांसपेशियों का निर्माण करता है।
सोया आइसोलेट्स में बीसीए का कुल 18% और ल्यूसीन का 8% है

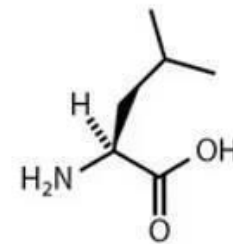


वजन घटाने में बीसीएए की भूमिका

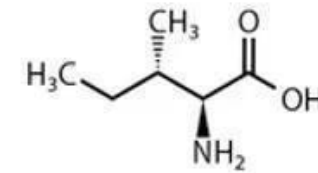
बीसीएएएस में तीन आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं: ल्यूसीन, आईसोल्यूसीन, वेलिन

- ✓ यह चीनी खाने के आग्रह को कम करता है
- ✓ यह आपको अधिक वसा जलाने के लिए कठिन और लंबे समय तक व्यायाम करने में मदद करता है
- ✓ यह मांसपेशियों के दर्द से छुटकारा पाने में मदद करता है ताकि आप अधिक व्यायाम कर सकें
- ✓ यह आपको मांसपेशियों को बनाए रखने और वसा खोने में सक्षम बनाता है

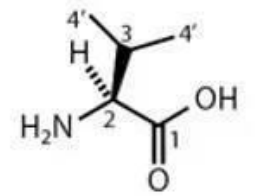
BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS



LEUCINE



ISOLEUCINE

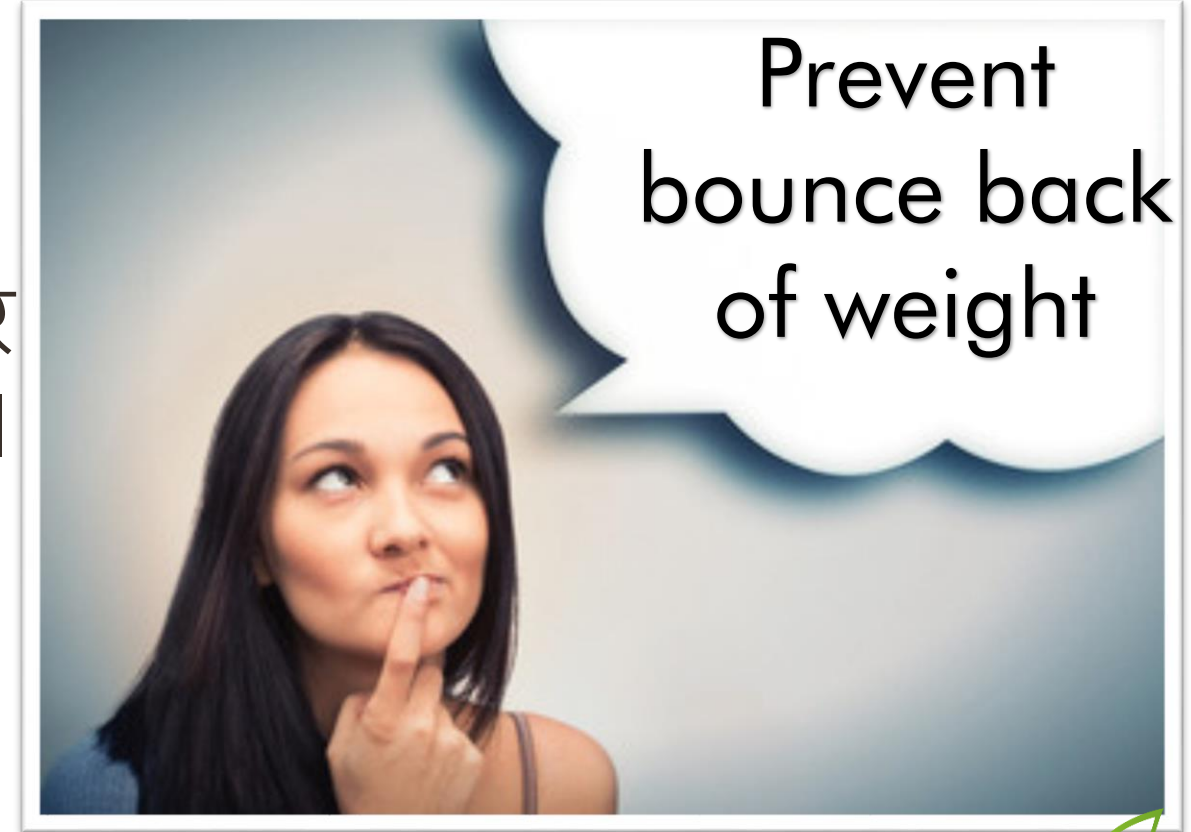


VALINE

(Leucine) 2-Amino-4-methylpentanoic acid
(Isoleucine) 2-Amino-3-methylpentanoic acid
(Valine) 2-amino-3-methylbutanoic acid

बीसीएएए वजन घटाने और फिर विशेष स्तर पर वजन बनाए रखने में मदद कर सकता है

- ब्रांच्ड चेन एमिनो एसिड वजन बढ़ाने और वसा हानि को रोकने में मदद कर सकते हैं। यह प्रक्रिया वजन को बनाए रखने और बढ़ने से रोकने में मदद करती है।
- आपके शरीर को अतिरिक्त वसा से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है।



सोया प्रोटीन

- सोया प्रोटीन विभिन्न जीवन चरणों में फायदेमंद है। यह आहार और हृदय की स्थिति में सुधार, कुछ प्रकार के कैंसर की रोकथाम, रजोनिवृत्ति के बाद स्वास्थ्य में सुधार, मोटापे की रोकथाम / नियंत्रण, और पोषण प्रदान करता है।
- नमक के बिना पके हुए 100 ग्राम हरे सोयाबीन में पोषण सामग्री :
 - 141 किलोकलरीज
 - 12.35 ग्राम प्रोटीन
 - 6.4 ग्राम वसा
 - 11.05 ग्राम कार्बोहाइड्रेट
 - 4.2 ग्राम फाइबर



मोटापे को नियंत्रित करने में सोया प्रोटीन की भूमिका

- सोया में मौजूद कुछ यौगिक जैसे कि आइसोफ्लेवोन्स फैट के निर्माण को रोकते हैं।
- शोधकर्ताओं का निष्कर्ष है कि आइसोफ्लेवोन में मोटापे के प्रबंधन की क्षमता है।
- सोया इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार कर सकते हैं, जिसका अर्थ है कि कोशिकाएं इंसुलिन के लिए अधिक प्रतिक्रिया करती हैं और अधिक ग्लूकोज को अवशोषित करती हैं।

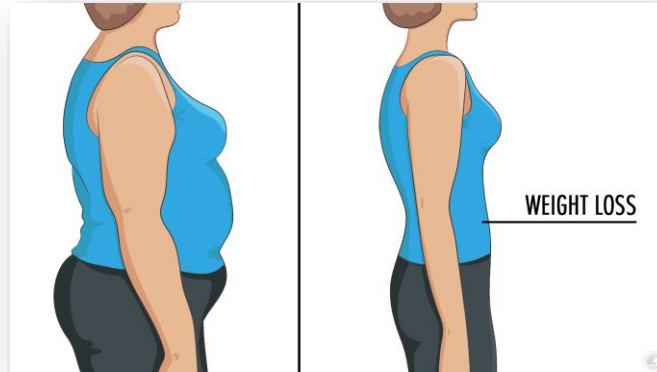


वजन घटाने में वे प्रोटीन की भूमिका

- **बिल्डिंग ब्लॉक्स**: यह प्रोटीन और अमीनो एसिड प्रदान करता है, जो मांसपेशियों की वृद्धि के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स के रूप में काम करते हैं।
- **हार्मोन**: यह एनाबॉलिक हार्मोन की रिहाई को बढ़ाता है जो मांसपेशियों के विकास को प्रोत्साहित कर सकता है, जैसे इंसुलिन।
- **ल्यूसीन** : इसमें अमीनो एसिड ल्यूसीन होता है, जो आणविक और आनुवंशिक स्तर पर मांसपेशियों के प्रोटीन संश्लेषण में मदद करता है।
- **तेजी से अवशोषण**: वे प्रोटीन अन्य प्रकार के प्रोटीन की तुलना में बहुत जल्दी अवशोषित और उपयोग किया जाता है।

वे प्रोटीन वजन घटाने को बढ़ावा दे सकता है

- वे प्रोटीन आपके प्रोटीन का सेवन बढ़ाने का एक शानदार तरीका है, जो वजन घटाने के लिए प्रमुख लाभ देता है।
- अध्ययनों से पता चला है कि वे प्रोटीन के साथ कैलोरी के अन्य स्रोतों की जगह, भारी एक्ससर्साइज़ के साथ, लगभग 8 पाउंड (3.5 किलोग्राम) वजन कम हो सकता है और मांसपेशियों को बढ़ाने में भी मदद करता है
- वे प्रोटीन आपको वजन कम करने में मदद कर सकता है और मांसपेशियों के वजन में मदद करता है



विटामिन
ए: 25%

विटामिन
डी: 25%

विटामिन
सी: 25%

थियामिन:
25%

विटामिन
ई: 25%

रिबोफ़्लविन:
25%

विटामिन
बी 6:
25%

विटामिन
बी 12:
25%

नियासिन:
25%



भोजन के लिए पूरी तरह से पौष्टिक प्रतिस्थापन

- विटामिन ए स्वस्थ दृष्टि, स्वस्थ त्वचा, हड्डी और दांतों की वृद्धि, प्रतिरक्षा प्रणाली स्वास्थ्य में मदद करता है
- कैल्शियम के उचित अवशोषण के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है; तो, यह हड्डियों में जमा होता है
- विटामिन ई एंटीऑक्सिडेंट है; सेल की दीवारों की सुरक्षा करता है
- विटामिन के चोट को ठीक करने में मदद करता है
- नियासिन; तंत्रिका तंत्र, पाचन तंत्र और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है
- राइबोफ्लेविन; सामान्य दृष्टि और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है
- थायमिन नसों के कामकाज में मदद करता है
- विटामिन सी एक एंटीऑक्सिडेंट है; प्रोटीन चयापचय के लिए आवश्यक एंजाइम का हिस्सा; प्रतिरक्षा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण; आयरन के अवशोषण में सहायक

कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर (%DV)

कैल्शियम: 8%

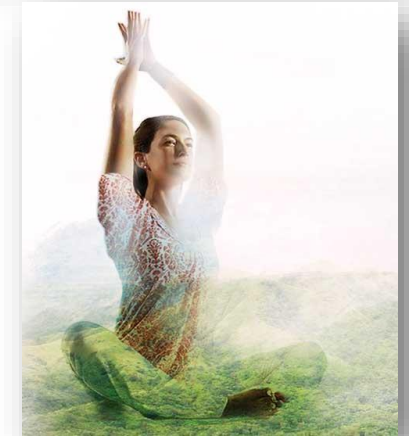
आयरन: 8%

फोलिक एसिड: 20%



इसमें फोलिक एसिड, कैल्शियम और आयरन होता है

- फोलिक एसिड एक एंजाइम का हिस्सा है जिसे नई कोशिकाओं, विशेष रूप से लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक है
- स्वस्थ हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है और यह विटामिन डी के अवशोषण में भी मदद करता है
- आयरन रक्त उत्पादन के लिए एक आवश्यक तत्व है और कई अन्य शारीरिक कार्यों का भी समर्थन करता है



कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर (%DV)

पैंटोथेनिक
एसिड:
30%

ज़ीनक:
30%

फॉस्फोरस:
15%

सेलेनियम:
20%

क्रोमियम:
10%

मैग्नीशियम:
10%

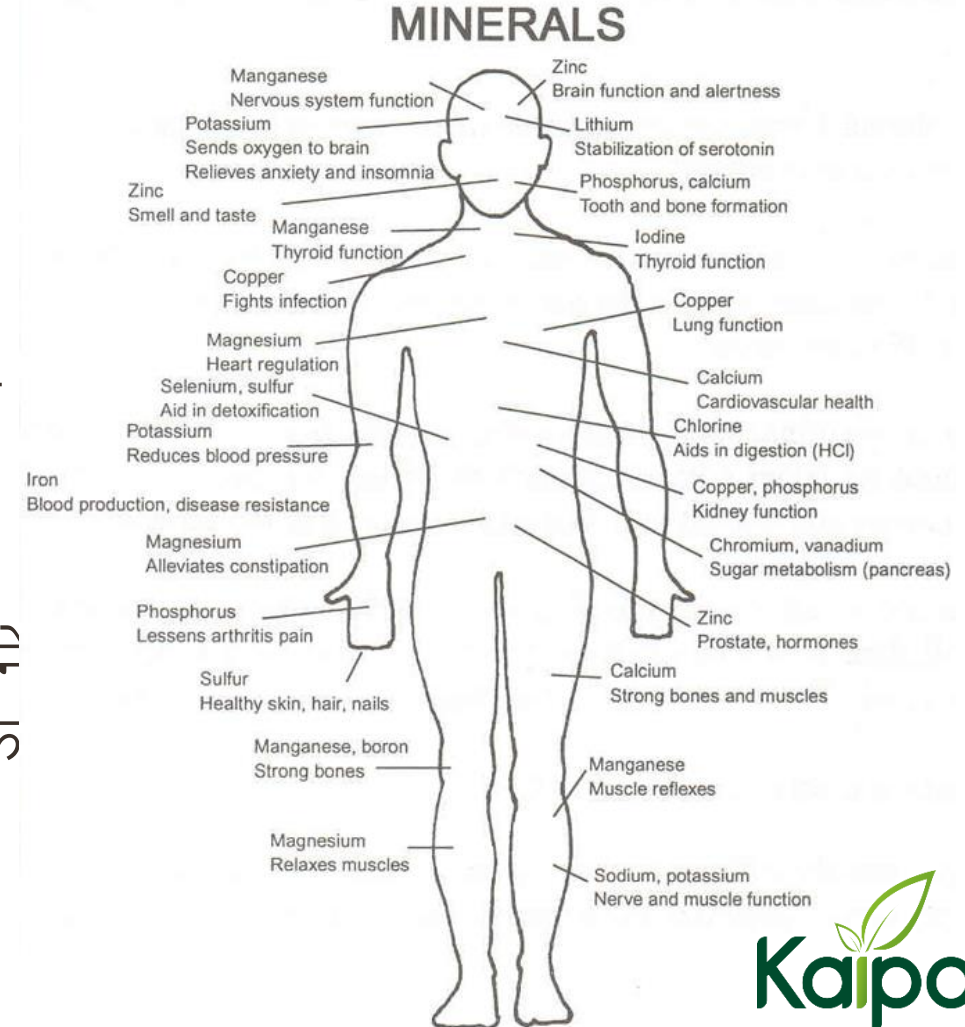
कॉपर:
25%

मोलिब्डेनम:
20%



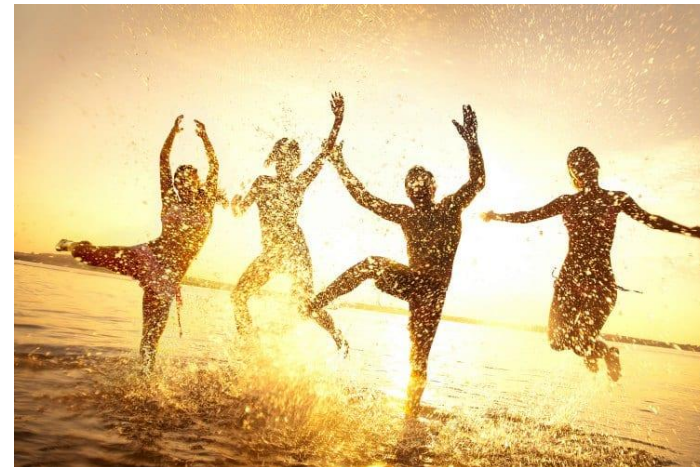
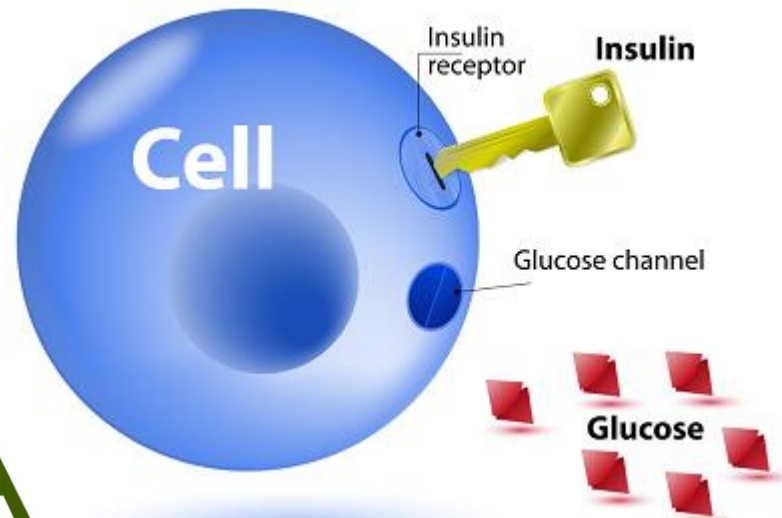
शरीर में खनिजों की भूमिका

- पोटेशियम आपकी मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के उचित कामकाज में मदद करता है
- जिंक प्रतिरक्षा प्रणाली के काम को बढ़ावा देता है, जो आपके शरीर को बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है। यह कोशिका वृद्धि में भी मदद करता है और घावों को भरने में मदद करता है
- खनिज आपके शरीर को विकसित और स्वस्थ रहने में मदद करते हैं। शरीर कई अलग-अलग कार्यों को करने के लिए खनिजों का उपयोग करता है। कुछ खनिजों का उपयोग हार्मोन बनाने या दिल के कामकाज को बनाए रखने के लिए भी किया जाता है।



कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है

- इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है और इसमें शूगर की मात्रा भी कम होती है। इस प्रकार शरीर में शूगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- साथ ही उत्पाद में मौजूद विभिन्न प्राकृतिक अर्क इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं और रक्त में शूगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।



ग्रीन कॉफी बीनस की फलियों से वजन कम होता है

- ग्रीन कॉफी के अर्क में क्लोरोजेनिक एसिड के रूप में जाना जाने वाला एंटीऑक्सिडेंट होता है, जो कई लाभ प्रदान करने के लिए माना जाता है।
- क्लोरोजेनिक एसिड की उपस्थिति के कारण, ग्रीन कॉफी का अर्क आहार और एक्सर्साइज के साथ वजन घटाने के लिए फायदेमंद है।



कीवा मील रिप्लेसमेंट पाउडर लेने के फायदे

- भोजन के हिस्से पर नियंत्रण
- कैलोरी की मात्रा को नियंत्रित रखें
- इसमें स्वस्थ तत्व शामिल हैं
- प्रोटीन प्रदान करता है
- आपकी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है

यह वजन को नियंत्रित रखने में एक प्रभावी रणनीति है



पाउडर का सेवन कैसे करें?



250 मिलीलीटर स्किम्ड दूध में दो स्कूप या
35 ग्राम पाउडर मिलाएं।
अच्छी तरह से हिलाओ और पियो।

संपर्क करें

कीवा इंडस्ट्रीज

Website : www.kevaind.org

धन्यवाद