

सेहतमंद खाएं

सेहतमंद दिल के लिए बेहतर खानपान



कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, मैडीकल डाइरेक्टर
Nicole Sandison, एडवांसड प्रैक्टिस लीडर
Valerie Skeffington, प्रोग्राम मैनेजर
Crystal Aultman, प्रोजेक्ट मैनेजर, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, वैज्ञानिक सहयोगी

लेखक

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, PhD, C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

अनुवाद अलोचक

Dr. Rajni Nijhawan, MD

सहयोग

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Avi Biswas, PhD
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, RN, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

सरल भाषा

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

चित्रांकन

Kristin Foster
Adam Latuns

मरीज और परिवार

हम अपने सभी मरीजों और उनके परिवारों का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस कार्य-पुस्तिका को तैयार करने और मूल्यांकन करने में अपना समय और प्रयास का योगदान किया है। इस कार्य-पुस्तिका के लिए समर्पण और महत्वपूर्ण योगदान के लिए Jennifer Carling का विशेष आभार है। स्पष्ट डिजाइन और संपादन करने में उनके द्वारा प्रदान किए गए अत्यधिक समय के लिए हमारा प्रोग्राम और हमारे मरीज उनकी प्रशंसा करते हैं।

सेहतमंद दिल के लिए बेहतर खानपान

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- दिल के लिए सेहतमंद खानपान क्या है
- दिल के लिए सेहतमंद खानपान क्यों महत्वपूर्ण है
- हर दिन सेहतमंद भोजन को कैसे चुनें

विषय सूची

| | |
|--|----|
| मेडिटरेनियन तरीके से खानपान | 1 |
| यह क्या है..... | 1 |
| मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान कैसे करें | 2 |
| मेनू का नमूना | 9 |
| सेहतमंद चरबी (फैट) चुनना | 11 |
| चरबी (फैट)..... | 11 |
| अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) चुनें..... | 12 |
| कम संतृप्त चरबी (फैट) चुनें..... | 14 |
| कम ट्रांस चरबी (फैट) चुनें | 14 |
| अधिक रेशे (फाइबर) चुनना | 17 |
| रेशा (फाइबर)..... | 17 |
| घुलनशील रेशा (फाइबर) | 18 |
| अघुलनशील रेशा (फाइबर) | 19 |
| अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन कैसे करें | 20 |
| रेशा (फाइबर) चार्ट | 22 |
| मेनू का नमूना | 26 |
| फलियों को पकाने के सुझाव..... | 28 |
| मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें..... | 31 |
| चीनी (शुगर) का चार्ट | 34 |
| कम नमक (सोडियम) चुनना..... | 39 |
| कम नमक (सोडियम) का सेवन कैसे करें..... | 39 |
| कुछ रेस्तरां के भोजन में नमक (सोडियम) की मात्रा | 40 |
| नमक (सोडियम) चार्ट | 41 |

| | |
|--|----|
| ट्राईग्लिसेराइड्स के सेहतमंद स्तर बनाए रखना..... | 49 |
| कोलेस्ट्रॉल के सेहतमंद स्तर बनाए रखना..... | 53 |
| सेहतमंद खून का दबाव बनाए रखना..... | 55 |
| भोजन लेबल को किस तरह पढ़ें..... | 59 |
| सामग्री की सूची..... | 59 |
| पौष्टिकता तथ्य तालिका..... | 59 |
| परोसने का आकार..... | 60 |
| नमक (सोडियम)..... | 60 |
| रेशा (फाइबर)..... | 60 |
| % दैनिक मूल्य..... | 60 |
| पोषण दावे..... | 62 |
| कोलेस्ट्रॉल रहित/कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं..... | 62 |
| कम चरबी (फैट)..... | 62 |
| कोई अतिरिक्त चीनी नहीं डाली गई है..... | 63 |
| हल्का (लाइट)..... | 63 |
| अपने परोसने के आकार को जानें..... | 65 |
| फल और सब्जियां..... | 65 |
| अनाज उत्पाद..... | 65 |
| दूध और विकल्प..... | 65 |
| मांस (मीट) और विकल्प..... | 66 |
| तेल और चरबी (फैट)..... | 66 |
| दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना..... | 67 |
| आपने खान-पान पर नज़र रखें..... | 69 |
| उदाहरण: मेरी दैनिक भोजन की डायरी..... | 70 |
| मेरी दैनिक भोजन डायरी..... | 71 |
| अधिक जानकारी पाने की जगहें..... | 73 |

मेडिटरेनियन तरीके से खानपान

यह क्या है

मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान क्या है?

मेडिटरेनियन इलाके के आसपास के लोगों की तरह परम्परागत रूप से खानपान के स्वास्थ्य से जुड़े बहुत फायदे होते हैं। इसमें सेहतमंद खानपान करना, दूसरों के साथ भोजन का मजा लेना और क्रियाशील जीवन शैली को अपनाना शामिल है।

इससे मेरे दिल को कैसे सहायता मिलेगी?

मेडिटरेनियन तरीके के खानपान से आप:

- अपने खून के दबाव, खून में कोलेस्ट्रॉल और शुगर को काबू करने में मदद मिलती है
- दिल की बीमारी, दिमागी दौरा (स्ट्रोक), चीनी की बीमारी (डायबिटीज़), कुछ प्रकार के कैंसर और अल्ज़ाइमर जैसी बीमारियों सहित स्वास्थ्य की तकलीफें होने की संभावना कम कर सकते हैं
- दिल का दूसरी बार दौरा पड़ने की अपनी संभावना को कम कर सकते हैं

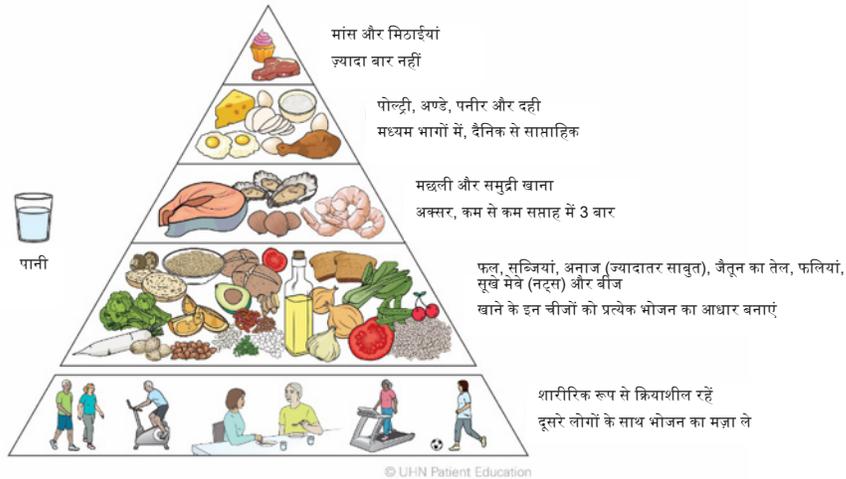
मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान में निम्नलिखित शामिल है:

- पेड़-पौधों से मिलने वाले बहुत से भोजन (फल, सब्जियां, साबुत अनाज और फलियां)
- अक्सर मछली और समुद्री खाना
- नियमित रूप से सेहतमंद चरबी (फैट) जैसे जैतून (olive) का तेल, सूखे मेवे और बीजों को चुनना
- डेयरी, पोल्ट्री और अंडे आदि को मध्यम मात्रा में खाना
- लाल मीट (गौमांस, सूअर का मांस और मेमना) और मिठाईयां बहुत कम मात्रा में लेना

मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान कैसे करें?

मेडिटरेनियन तरीके से खानपान कैसे करें?

ऐसा करने का कोई सही तरीका नहीं है। आप अपने गाइड के रूप में पिरामिड (अगली तस्वीर में दिखाया गया है) का इस्तेमाल करके अपनी पसंद की खाने की चीजों को चुन सकते हैं। जैतून के तेल के साथ रोज़मर्रा के खानपान की चीजें और गतिविधियां पिरामिड के बेस (आधार) में दी गई हैं। पिरामिड में ऊपर के भाग के करीब दी गयी खाने-पीने की चीजों को ज़्यादा बार नहीं लेना चाहिए।



मेडिटरेनियन तरीके से खानपान के लिए 11 कदम :

1. ज्यादातर घर पर ही खाना पकाएं

- अपने पसंद के भोजन को बनाने के लिए ताज़े, साबुत सामग्री चुनें
- संसाधित किए गए और पहले से तैयार खाने की चीजों से बचें
- बाहर का खाना कम खाएं या बाहर से खाना ज़्यादा बार ना मंगवाएं

2. हर दिन फल और सब्जियां खाएं

- फलों और सब्जियों में दिल के लिए सेहतमंद पौष्टिक तत्व जैसे विटामिन, खनिज, रेशा (फाइबर) और एन्टीऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एन्टीऑक्सीडेंट आपके शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचने से बचाते हैं जिनसे सेहत से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं
- अपने दिल के दौरे, दिमागी दौरा (स्ट्रोक) और कुछ प्रकार के कैंसरों के खतरे को कम करने के लिए हर दिन अलग-अलग तरह के फल और सब्जियां खाएं

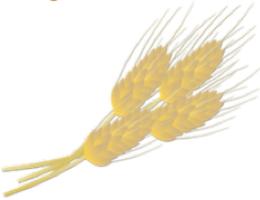
सुझाव: दोपहर और रात के भोजन में अपनी आधी प्लेट सब्जियां से भरें।

| | एक दिन में कितना? | परोसना क्या है? |
|---|-------------------|--|
| फल (जैसे आम)  | 3 या अधिक सर्विंग | 1 मध्यम आकार का फल ½ कप फल |
| सब्जियां (जैसे भिंडी)  | 5 या अधिक सर्विंग | ½ कप पकाया हुआ, कच्ची या फ्रोज़न (ठंडी रखी हुई) सब्जियां 1 कप हरी पत्तेदार सब्जियां |

3. नियमित रूप से साबुत अनाजों को चुनें

- साबुत अनाजों में अघुलनशील रेशा (फाइबर) होता है जो आपको कब्ज नहीं होने देता और आपको पेट भरा महसूस होता है। कुछ साबुत अनाजों में घुलनशील रेशा (फाइबर) होता है जिनसे कोलेस्ट्रॉल को कम करने और खून में चीनी के प्रबंधन में मदद मिलती है।

सुझाव: नाश्ते के लिए संसाधित किए गए दलिया के बदले साबुत दलिया जैसे जौ के दलिया को चुनें। मुख्य भोजनों के लिए अपनी प्लेट में कम से कम ¼ मात्रा साबुत अनाज की शामिल करें।

| | |
|---|--|
| <p>साबुत अनाज</p>  | <p>एक पोर्शन का मतलब है:</p> <ul style="list-style-type: none">½ कप जौ, किनवा, बल्गर, मोथी (बक्कहीट), भूरे या जंगली चावल¾ कप पकाया हुआ जौ का दलिया (फ्लेक या स्टील कट की तरह)½ कप साबुत अनाज पास्ता1 छोटी चोकर युक्त गेंहू की रोटी½ छोटा साबुत अनाज नान या परांठा |
|---|--|

4. सप्ताह में कम से कम 3 बार फलियां खाएं

- फलियों में रेशा (फाइबर), विटामिन, खनिजों और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है
- फलियों में घुलनशील रेशा (फाइबर) होते हैं जिनसे कोलेस्ट्रॉल कम करने और खून में चीनी काबू करने में मदद मिलती है
- फलियों से खून में चीनी को कम करने में मदद मिलती है क्योंकि इनमें मैग्निशियम और पोटेशियम जैसे पोषिक तत्वों की उच्च मात्रा होती है

सुझाव: मीट के विकल्प के रूप में फलियों का इस्तेमाल करें। उन्हें खाना बनाते वक्त मुख्य पकवान के रूप में इस्तेमाल करें, सलाद पर डालें और सूप में मिलाएं या सेहतमंद सैक के रूप में उनका मजा लें।

फलियां (जैसे दाल)



बीन्स (फलियां), मटर की दाल, दाल/मसूर, चना/काबुली चना, सोयाबीन (टोफू, टेम्पेह तथा इडामामे(सोया फली))

एक पोर्शन का मतलब है: ¼ कप पकाई हुई फलियां

5. सभी खानों में सेहतमंद चरबी (फैट) को शामिल करें

- जैतून का पूरा शुद्ध तेल उच्च गुणवत्ता वाला, सेहतमंद तेल होता है। हर दिन जैतून के शुद्ध तेल का इस्तेमाल करें।
- सुझाव: नान/पराठे में मक्खन घी के बदले जैतून का तेल लगाएं। अधिक गर्म करने (ब्रोइल) या भूनने से पहले मछली या सब्जियों पर जैतून का तेल लगाएं। खाना बनाते समय जैतून के तेल का इस्तेमाल करें।

सेहतमंद चरबी (फैट)



6. हर हफ्ते सूखे मेवों का मजा लें

- सूखे मेवे सेहतमंद चरबी (फैट) का जरिया होते हैं। उन्हें नियम के अनुसार खाने से कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- सप्ताह में 3 या अधिक बार सूखे मेवों के एक पोर्शन खाने मेडिटरेनियन तरीके से खानपान के भाग के रूप में दिल से जुड़ी बीमारी होने के खतरे वाले लोगों में, बीमारी का खतरा और कम हो सकता है।

| | |
|--|--|
| <p>सूखे मेवे (नट्स)</p>  | <p>पोर्शन आकार महत्त्वपूर्ण है क्योंकि सूखे मेवों में बहुत अधिक ऊर्जा (कैलोरी) होती है।</p> <p>एक पोर्शन का मतलब है:</p> <p>1 आउंस सूखे भुने हुए, कच्चे या नमक रहित सूखे मेवे (यह लगभग ¼ कप या एक छोटी मुठ्ठी के बराबर होता है)</p> <p>प्राकृतिक नट बटर (जैसे मूंगफली या बादाम का मक्खन) के 2 बड़े चम्मच। ऐसा विकल्प चुनें जिसमें केवल '100% सूखे मेवे' हों तथा कोई दूसरी सामग्री शामिल न हो।</p> |
|--|--|

7. हफ्ते में कम से कम 3 बार मछली और समुद्री भोजन चुनें

- मछली और समुद्री भोजन में सेहतमंद चरबी (फैट) होती है जिससे दिल की बीमारी की रोकथाम में मदद मिलती है
- चरबी (फैट) युक्त मछली जैसे टूना, सेमन, हैरिंग तथा सार्डीन को चुनें
- समुद्री भोजन जैसे बड़ी सीपी (क्लेम्पस, स्कैलप), ऑइस्टर, तथा मस्सल चुनें

| | |
|---|---|
| <p>मछली और सीफूड (समुद्र से मिलने वाले भोजन)</p>  | <p>ताज़ी, ठंडा कर रखे (फ्रोज़न) या डिब्बाबंद का विकल्प चुनें।</p> <p>ऐसा डिब्बाबंद मछली या समुद्री भोजन चुनें जो पानी में पैक की गई हैं और जिस पर 'निम्न नमक (सोडियम)' का लेबल लगा हो।</p> <p>एक पोर्शन का मतलब है: 3 से 4 आउंस। यह ताश की गड्डी के आकार के बराबर होता है</p> |
|---|---|

8. रोज दूध या उसके विकल्पों को 2 से 3 बार परोस कर खाएं

- दूध से बनी चीजें (जैसे दूध, दही और पनीर) तथा उसके विकल्पों (जैसे सोय युक्त पेय पदार्थ) में कैल्शियम, विटामिन डी तथा प्रोटीन शामिल होते हैं जिनसे हड्डियां मजबूत रहती हैं। तथा इन से खून के दबाव को कम करने या उस के प्रबंधन में मदद मिल सकती है

| | |
|--|--|
| <p>दूध और उसके विकल्प</p>  | <p>एक पोर्शन का मतलब है:</p> <p>दूध, लस्सी/ छांछ या सोय युक्त दूध 1 कप (8 आउंस/250 मिलीलीटर)</p> <p>$\frac{3}{4}$ कप सादा केफिर, दही, रिकोट्टा या कॉटेज चीज़</p> <p>1.5 आउंस आधी मलाई से बना पनीर या 15 से 20% दूध चरबी (फैट) (MF) वाला पनीर</p> |
|--|--|

9. संयमित मात्रा में मीट खाएं

- मीट की जगह भोजन में ऐसे खाने की चीजें शामिल करें जो पादप (वनस्पति) आधारित (जैसे सब्जियां, साबुत अनाज और फलियां) होते हैं
- मीट और पोल्ट्री (चिकन, टर्की या बत्तख) का प्रयोग कम मात्रा में, साप्ताहिक तौर पर सब्जियों से बने व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए करें

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>जब आप मीट खाते ही हैं</p> | <p>लाल मीट (गौमांस, सूअर का मांस और मेमना) के मुकाबले पोल्ट्री को ज्यादा बार खाएं</p> <p>संसोधित किया गया मीट जैसे सॉसेज, बेकन और डेली मीट्स से परहेज करें</p> <p>एक पोर्शन का मतलब है: 3 से 4 आउंस। यह ताश की गड्डी के बराबर है।</p> |
|-------------------------------------|--|

10. हफ्ते में कम से कम 2 बार खाद्य पदार्थों में टमाटर, लहसुन और प्याज का सॉस/ मसाला बनाने में प्रयोग करें

- इस सॉस को बनाने के लिए, टमाटर, लहसुन और प्याज (या हरा प्याज) को थोड़े जैतून के तेल में हल्के से भूनें। यह मसाला (सॉस) तरी वाली सब्जियों, मीट के लिए इस्तेमाल करें।

- इस साँस का इस्तेमाल मछली, चिकन, पास्ता, सब्जियों और चावल के व्यंजनों में स्वाद लाने के लिए किया जाता है
- यह साँस मेडिटरेनियन तरीके से खाने का जरूरी हिस्सा है क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में एन्टीऑक्सीडेंट्स होते हैं। एन्टीऑक्सीडेंट्स आपके शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं जिससे सेहत से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं।



11. नमक (सोडियम) कम खाएं

- भोजन पकाने में हर्ब्स और मसालों से स्वाद बनाएं। खाना बनाते समय बहुत कम या नमक का बिल्कुल ही इस्तेमाल न करें। खाते समय ऊपर से नमक का इस्तेमाल नहीं करें
- स्टोर से खरीदी साँस का इस्तेमाल करें, बाज़ार का बना मसाला मिश्रण (मिक्स) और संसाधित/डिब्बाबंद खाने की चीजों का कम से कम इस्तेमाल करें
- घर से बाहर कम खाएं। अगर आप रेस्तरां में खाना खाते हों, तो भोजन को बिना नमक तैयार करने के लिए कहें या साँस और ड्रेसिंग को अलग से मंगवाएं। अचार, पापड़ जैसी चीजों का कम प्रयोग करें।

कम नमक (सोडियम) वाले भोजन को चुनना

लेबल की जांच करें!

निम्नलिखित चिन्ह वाले उत्पाद चुनें:

‘कम नमक (सोडियम)’

‘नमक नहीं शामिल किया गया’

नमक (सोडियम) का ‘%दैनिक मूल्य’ 5% या उससे कम है

मेनू का नमूना

नाश्ता

सादा जौ का दलिया (पानी या दूध में पकाए गए बड़े फ्लैक या स्टील कट) और इसके साथ ½ कप बेरीज़ तथा ¾ कप सादा ग्रीक योगर्ट (दही) और चाय

सुबह का स्नैक

1 मध्यम फल, और
1 आउंस (या छोटी मुठ्ठी जितना) नमक रहित गिरीयों (नट्स) का मिश्रण

दोपहर का भोजन

1 कप दाल
1 कप भूरे बासमती चावल
सलाद: 1/8 अवोकाडो, ½ टमाटर, ½ खीरा, जिसे ऊपर थोड़ा सा पूरा शुद्ध जैतून का तेल और ताज़ा हर्ब्स और नींबू या सिरके का मिश्रण छिड़क लें।

दोपहर का स्नैक

1/3 मसाले वाले भुने हुए छोले
चाय

रात्रि भोजन

मसाला मछली: 4 आउंस मछली, जिसे टमाटर, लहसुन और प्याज के मसाले में पकाया गया हो
½ कप भिंडी की सब्जी
2 छोटी छिलका युक्त गेहूँ की चपातियां
साइड सलाद: सलाद पत्ता, टमाटर, मूली, खीरा जिस पर पूरा शुद्ध जैतून का तेल और नींबू के रस का मिश्रण छिड़क लें।

मीठा

1 मध्यम छोटा ताज़ा फल या ¼ कप बिना चीनी के सूखा फल

सेहतमंद चरबी (फैट) चुनना

चरबी (फैट)

चरबी (फैट) क्या है?

खाने में कई प्रकार की चरबी (फैट) होती है। आपके खानपान में चरबी (फैट) होना, आपकी सेहत के लिए जरूरी है। आप अपने खानपान में चरबी (फैट) को शामिल कर सकते हैं और फिर भी आपका दिल सेहतमंद बना रह सकता है। आपके लिए कुछ चरबी (फैट) सेहतमंद है और कुछ सेहतमंद नहीं है। यह अधिक महत्वपूर्ण है कि आप किस प्रकार की चरबी (फैट) खाते हैं ना कि आप कितनी कुल मात्रा में खाते हैं।



यदि कुछ खास प्रकार के चरबी (फैट) (जैसे संतृप्त या ट्रांस चरबी (फैट)) को बार-बार और अधिक मात्रा में खाया जाता है, तो उनसे:

- आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर में बढ़ोतरी हो सकती है
- आपके दिल की बीमारी और बढ़ सकती है

सेहतमंद चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों को चुनने से आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर कम हो सकते हैं।

अलग-अलग प्रकार के चरबी (फैट) क्या हैं?

आप भोजन में 3 मुख्य प्रकार का चरबियां (फैट) खाते हैं:

- असंतृप्त चरबी (फैट) (पौधे और मछली का तेल)
- संतृप्त चरबी (फैट) (जानवरों से पाए जाने वाले भोजन और उष्णदेशीय (tropical) तेल)
- ट्रांस चरबी (फैट) (व्यापारिक रूप से तैयार, संसाधित भोजन)

अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) चुनें

असंतृप्त चरबी (फैट) क्या है?

असंतृप्त चरबी (फैट) को “सेहतमंद” चरबी (फैट) के रूप में जाना जाता है। उन्हें ईकहारिया संतृप्त और बहु-संतृप्त चरबी (फैट) भी कहा जा सकता है।



असंतृप्त चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों के उदाहरण:

- सभी तेल जैसे: जैतून का तेल (ऑलिव), रेप्सीड का तेल (कनोला), मूंगफली का तेल, तिल का तेल, मकई का तेल, सरसों का तेल, गेहूँ के अंकुर का तेल और सूरजमुखी का तेल
- जैतून
- मूंगफली और प्राकृतिक या जैविक मूंगफली मक्खन
- अवोकाडो
- सभी प्रकार के सूखे मेवे जैसे: बादाम, काजू, अखरोट, पिंकैन तथा पिस्ता

सुझाव: अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) खाने के लिए, खाना पकाने में जैतून के तेल या रेप्सीड के तेल का इस्तेमाल करें।

असंतृप्त चरबी (फैट) से आपका एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल कम होता है और आप दिल के दौरे और दिमागी दौरा (स्ट्रोक) के खतरे को कम कर सकते हैं।

असंतृप्त चरबी (फैट) ज्यादातर पादप (पौधों/वनस्पति) और मछली के तेल में पाया जाता है।

ओमेगा-3 चरबी (फैट) क्या है ?

ओमेगा-3 चरबी (फैट) एक प्रकार का असंतृप्त चरबी (फैट) होता है। ये पादपों और मछली दोनों में पाया जाता है।

ओमेगा-3 से आपके ट्राईग्लिसेराइड (आपके खून में एक प्रकार का चरबी (फैट)) का स्तर कम हो सकता है। अधिक ट्राईग्लिसेराइड से आपको दिल का दौरा या दिमागी दौरा (स्ट्रोक) का रिस्क होता है। इसका मतलब है कि आप ओमेगा-3 चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों से दिल के दौरे और दिमागी दौरा (स्ट्रोक) का खतरा कम कर सकते हैं।

ओमेगा-3 चरबी (फैट) के पादप (वनस्पति) स्रोतों में निम्नलिखित शामिल होते हैं:

- अखरोट
- पिसे हुए अलसी के बीज और अलसी का तेल
- सन के दिल और सन के बीज
- चिया के बीज
- रेप्सीड का तेल (कनोला)

ओमेगा-3 चरबी (फैट) चरबी (फैट) वाली मछली में पाए जाते हैं।

उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- ट्राउट
- हैलिबट
- बास
- सेमन
- टूना
- मेकेरेल
- सार्डीन

मुझे कितना असंतृप्त चरबी (फैट) खाना चाहिए?

अपने खानपान में मध्यम मात्रा में असंतृप्त चरबी (फैट) को शामिल करना सुनिश्चित करें।

कैनाडा फूड गाइड में सिफारिश की गई है कि अच्छी सेहत के लिए हर रोज़ 2 से 3 बड़े चम्मच सेहतमंद चरबी (फैट) और तेल खाना चाहिए। इसमें भोजन में मिलाया गया चरबी (फैट) और तेल (जैसे सलाद ड्रेसिंग या स्प्रेड्स में तेल), और साथ ही पकाने के लिए (जैसे सब्जियां आदि) तेल शामिल हैं।

कम संतृप्त चरबी (फैट) चुनें

संतृप्त चरबी (फैट) क्या है?

संतृप्त चरबी (फैट) सभी पशु उत्पादों तथा उष्णदेशीय(tropical) तेल में पाया जाता है: कोको मक्खन, ताड़ का तेल, नारियल तेल और ताड़ के गिरी का तेल। खाने की ऐसी चीजें जिनमें संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा पाई जाती है उनमें मार्बल या चरबी (फैट) वाला मीट, घी और अधिक चरबी (फैट) वाला दूध से बने उत्पाद शामिल हैं।



संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीजें आपके खून में एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं।

क्या मुझे कम संतृप्त चरबी (फैट) खाना चाहिए?

संतृप्त चरबी (फैट) की कम मात्रा वाले खाने की चीजें चुनें, कम मात्रा में खाएं और कम बार खाएं। अधिक पादप (वनस्पति) प्रोटीन्स जैसे फलियां (सूखी फलियां, चने, मसूर की दाल/दालें), गिरीयों से बने मक्खन, सोय उत्पाद (जैसे तोफू और एडमामे (edamame)) और सूखे मेवे और बीजों को शामिल करें ताकि अपने खानपान को दिल की सेहत के मुताबिक बना सकें।

कम ट्रांस चरबी (फैट) चुनें

ट्रांस चरबी (फैट) क्या है?

ट्रांस चरबी (फैट) तब बनता है जब असंतृप्त चरबी (तेल) “आंशिक हाइड्रोजनीकरण” नाम की रसायनिक प्रक्रिया से गुजरती है। आंशिक हाइड्रोजनीकरण तब होता है जब खाने की चीजों को बनाने वाले हाइड्रोजन अणुओं (इसलिए हाइड्रोजनीकरण शब्द) को सेहतमंद तेल (जैसे कुसुम, रेप्सीड या जैतून के तेल) में मिलाते हैं। इससे तरल, ठोस या कठोर चरबी (फैट) में बदल जाता है। हाइड्रोजनीकरण चरबी (फैट) के अलग होने को रोकता है। इससे उत्पाद का रूप रंग, दिखावट और अनुभूति बदलने में मदद मिलती है और उत्पाद के लंबे समय तक ताज़ा बने रहने में मदद मिलती है।



हाइड्रोजनीकरण को दिखाने के लिए मूंगफली का मक्खन एक अच्छा उदाहरण है।

- फैलाए जाने से पहले प्राकृतिक मूंगफली के मक्खन को अच्छे से हिलाया जाना चाहिए। तेल, कुचले गए सूखे मेवों की गिरियों से अलग हो जाता है।
- नियमित (संसाधित) मूंगफली के मक्खन को हिलाए जाने की आवश्यकता नहीं होती है। हाइड्रोजनीकरण तेल को अलग होने से रोकता है।

प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन बेहतर विकल्प है क्योंकि यह हाइड्रोजनीकरण से नहीं गुजरता है (इसलिए इसमें ट्रांस चरबी (फैट) नहीं होता है)।

ट्रांस चरबी (फैट) किन उत्पादों में पाई जाती है?

ट्रांस चरबी (फैट) अधिकांश तौर पर तैयार किए गए, संसाधित भोजन जैसे बाज़ार से खरीदे गए कुकीज़, मफिन्स, क्रैकर्स और पैकेटबंद स्नेक्स जैसे सेव और चिचडा में पाई जाती है। रेस्तरां में ये अधिक तली हुई खाने की चीजों जैसे तले हुए आलू के टुकड़े, तली हुई शकरकंदी, तले हुए चिकन, समोसा, पकोड़ा, पूरी और डोनट्स में पाई जाती है।

ट्रांस चरबी (फैट) आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसेराइड को बढ़ाता है और आपके एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल स्तरों को कम करता है।

क्या मुझे कम मात्रा में ट्रांस चरबी (फैट) खाना चाहिए?

ट्रांस चरबी (फैट) के अधिक स्तरों वाले खाने की चीजों से बचना अच्छा है। ट्रांस चरबी (फैट) को आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल या शॉर्टनिंग भी कहा जाता है। आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत या हाइड्रोजनीकृत तेल/चरबी (फैट) या वनस्पति शॉर्टनिंग के लिए पैकेटबंद खाद्य पदार्थों पर शामिल तत्वों की जांच कर लें। यह संकेत है कि उत्पाद में ट्रांस चरबी (फैट) है।

| ट्रांस चरबी (फैट) वाली खाने की चीजें | आप जो बदलाव कर सकते हैं |
|--|--|
| मोटे तौर पर व्यापारिक रूप से तैयार, संसाधित भोजन में पायी जाती है: | व्यापारिक रूप से तैयार, संसाधित भोजन को सेहतमंद विकल्पों के बदले: |
| <ul style="list-style-type: none"> • क्रैकर्स और कुकीज़ • केक, पाई क्रस्ट, पैस्ट्रीज़, डोनट • वनस्पति शॉटनिंग, सख्त मार्जरीन • तले हुए आलू के टुकड़े, आलू और मक्की के चिप्स • तला हुआ स्नेक्स मिश्रण जैसे चैवरो, बाम्बे मिक्स और सेव मामरा • तले हुए डिब्बाबंद प्याज • ठंडे रखे हुए (फ्रोज़न) पराठा • गहरे तले हुए रेस्तरां या फास्ट फूड | <ul style="list-style-type: none"> • फल और ¼ कप नमक रहित सूखे मेवे • कच्ची सब्जियां और हम्मस • भुने हुए छोले (काबुली चने) • कम चरबी (फैट), कम चीनी वाला योगर्ट (दही) • साबुत अनाज क्रैकर्स और कम चरबी (फैट) रिकोटा पनीर • घर की बनी रोटी और पराठा • घर में बेक (तैयार) किया हुआ समोसा |

अधिक रेशे (फाइबर) चुनना

रेशा (फाइबर)

रेशा (फाइबर) क्या है?

रेशा (फाइबर) पादप (वनस्पति) का वह हिस्सा है जिसे आपके शरीर द्वारा हज़म या तोड़ा नहीं जा सकता है। इसे अक्सर “रफेज (मोटा चारा)” कहा जाता है। रेशा (फाइबर) केवल पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।



पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सब्जियां और फल
- साबुत अनाज और सीरियल (अनाज)
- फलियां
- सूखे मेवे और बीज

मुझे बहुत अधिक रेशा (फाइबर) खाने की जरूरत क्यों है?

रेशा (फाइबर) खाने से आपको अपनी सेहत का प्रबंधन करने में मदद मिलती है।

आपको निम्नलिखित के लिए अधिक रेशा (फाइबर) खाना चाहिए:

- अपने खून में चीनी को कम करने के लिए
- अपने एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए
- अपने खून के दबाव को कम करने के लिए

रेशा (फाइबर) से आपको भोजन करने के बाद लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होता है। लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होने से आपको अपने शरीर के लिए सही मात्रा (और बहुत अधिक नहीं) खाने में मदद मिलती है।

आपकी आंतों में रेशा (फाइबर) गुज़रने के दौरान, यह चरबी (फैट) और चीनी से जुड़ जाता है। इससे आपके शरीर में सोखने में देरी लगती है। तब आपके शरीर से शौच होने के दौरान गंदी चीजें बाहर निकल जाती हैं। नियमित शौच से आपका पाचन तंत्र सेहतमंद बना रहता है।

अलग-अलग प्रकार के रेशा (फाइबर) कौन-कौन से हैं?

खाने की चीजों में पाए जाने वाले रेशे (फाइबर) निम्नलिखित दो प्रकार के होते हैं:

- घुलनशील
- अघुलनशील

पादप (वनस्पति) आधारित खाने की चीजों से आपको दोनों प्रकार के रेशे (फाइबर) मिल जाते हैं।

घुलनशील रेशा (फाइबर)

घुलनशील रेशा (फाइबर) क्या हैं?



घुलनशील रेशे (फाइबर) से बनी खाने की चीजें पानी को सोखती हैं। पानी से रेशा (फाइबर) फूल जाता है और चिपचिपी जैल बनाने के लिए यह मोटा हो जाता है। घुलनशील रेशे (फाइबर) से निम्नलिखित के लिए मदद मिल सकती है:

- आपके खून में कोलेस्ट्रॉल को कम करना
- आपके खून में चीनी की मात्रा का प्रबंधन करना
- आपके खून के दबाव का प्रबंधन करना

खाने की उन चीजों के कुछ उदाहरण जिनमें घुलनशील रेशा (फाइबर) अधिक मात्रा में होता है, वे निम्नलिखित हैं:

- जौ
- भिंडी
- बैंगन
- पिसे हुए अलसी के बीज
- फलियां (बीन्स, चना दाल, टूटे हुए सूखे मटर, और मसूर की दाल)
- जौ का दलिया
- अवौकाडो

- पेक्टिन की उच्च मात्रा वाले फल (सेब, नाशपाती, बेरीज़ और खट्टे फल जैसे संतरे)
- इसबगोल
- स्कवैश, तौरी, घीया
- शकरकंदी
- शलजम



अघुलनशील रेशा (फाइबर)

अघुलनशील रेशा (फाइबर) क्या है?

अघुलनशील रेशे (फाइबर) से बनी खाने की चीजें पानी को नहीं सोखती हैं।

अघुलनशील रेशा (फाइबर):

- कब्ज (शौच न कर पाना) रोकथाम में मदद करता है
- आपके पाचन तंत्र को सेहतमंद रखता है
- कुछ प्रकार के कैंसरों की रोकथाम करता है

अघुलनशील रेशा (फाइबर) साबुत अनाजों की भूसी (चोकर) वाले हिस्से और फलों और सब्जियों की ऊपरी परत में पाया जाता है।

कुछ उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- चोकर का दलिया
- ब्रोकली
- भूरे चावल
- बंदगोभी
- सैलरी
- मक्की की भूसी
- हरी बीन्स
- राजमा और अन्य फलियों की ऊपरी परत

- हरी पत्तेदार सब्जियां
- सूखे मेवे (जैसे बादाम, अखरोट और पिस्ता)
- किशमिश, अंजीर, खजूर
- कंदमूल (रूट वेजेटेबल) के छिलके
- बीज (जैसे सूरजमुखी और खरबूजा)
- गेहू की भूसी
- साबुत अनाज (जैसे गेहू और राई)

अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन कैसे करें

मुझे हर दिन कितने रेशे (फाइबर) की जरूरत है?

अपने शरीर को सेहतमंद रखने और खून के दबाव को संभालने के लिए रोज़ 25 से 50 ग्राम रेशा (फाइबर) खाने का लक्ष्य बनाएं

यदि आप 25 से 50 ग्राम रेशा (फाइबर) रोज़ नहीं खाते हैं, तो आप खाने में रेशे (फाइबर) की मात्रा बढ़ा कर इस स्तर तक कर दें।

- समय के साथ-साथ, हर दिन खाने वाले रेशे (फाइबर) की मात्रा को बढ़ाएं। इससे गैस और पेट फूलने की रोकथाम हो सकेगी।
- जैसे-जैसे आप रेशा (फाइबर) अधिक खाते हैं, सुनिश्चित करें कि आप अधिक पानी पीते हैं। इससे रेशे (फाइबर) को बेहतर रूप से काम करने में मदद मिलेगी। इससे गैस और पेट फूलने की रोकथाम होने में सहायता मिलेगी।

अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन करने में आपकी मदद के लिए अगले खंड में दिए गए चार्ट और सुझावों को इस्तेमाल करें।

मैं अधिक रेशे (फाइबर) कैसे खा सकता/ती हूँ?

अपने भोजन में अधिक रेशा (फाइबर) खाने के कई तरीके हैं।

खाने में रेशे (फाइबर) की मात्रा को कैसे बढ़ाएं, इस बारे में नीचे सुझाव दिए गए हैं:

- अपने दिन की शुरूआत ऐसे दलिया से करें जिनमें रेशे (फाइबर) की मात्रा अधिक है। स्टील कट जौ का दलिया, ब्रैन बड्स® या रेशा (फाइबर) 1® सीरिअल को आजमा कर देखें
- अपने दलिये और दही में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनमें रेशे (फाइबर) की उच्च मात्रा होती है।

इन खाद्य पदार्थों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- फल
- गिरियाँ
- पिसे हुए अलसी के बीज
- चिया के बीज
- इसबगोल
- जौ की भूसी
- जब आप पकाते या सिकाई करते हैं तो रेशे (फाइबर) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीजों (जैसे ऊपर सूचीबद्ध किए गए हैं) को अपने व्यंजनों में शामिल करें
- हमेशा अपने भोजन और स्नैक्स आदि में ताज़ा और ठंडे रखे (फ्रोज़न) फलों और सब्जियों को शामिल करने की योजना बनाएं
- अपनी प्लेट में कम से कम आधा हिस्सा सब्जियां शामिल करने की योजना बनाएं। आपकी प्लेट में जितने अधिक रंग वाले खाने की भोजन होंगे, आप उतना ही अधिक रेशा (फाइबर) और पोषण प्राप्त करते हैं
- भोजन में खाने की ऐसी दूसरी चीजों को शामिल करें जिनमें रेशे (फाइबर) की मात्रा अधिक होती है। उदाहरण के लिए जैसे फलियां यानी बीन्स, सूखे टूटे हुए मटर, काबुली चना, या मसूर की दाल आदि। सलाद या चावलों के व्यंजनों में राजमां और काबुली चना शामिल करने की कोशिश करें। दाल/मसूर की दाल का नियमित रूप से खाएं। अपने खानपान में बीन्स/मसूर की दाल को कैसे शामिल करें, यह जानने के लिए कृपया निम्नलिखित पृष्ठों को देखें, “कुकिंग टिप्स फॉर लेग्यूम्स।”

रेशा (फाइबर) चार्ट

अगली तालिका में पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों और उनमें रेशे (फाइबर) की उपलब्ध मात्रा की सूची दी गई है। भोजन में रेशे (फाइबर) की मात्रा बढ़ाने में सहायता के लिए इस तालिका का प्रयोग करें। याद रखें कि आपको हर दिन 25 से 50 ग्राम रेशे (फाइबर) का सेवन करना है।

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम) |
|--|---------------------|-----------------------------|
| सब्जियां | | |
| पकाई हुई पत्ता गोभी | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.3 |
| शतावरी, पकाई हुई | 6 डंडियां | 1.8 |
| बीन्स, स्नैप (इतालवी, हरी या पीली), पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.1 |
| चुकंदर, छिलका उतरा हुआ, पकाया हुआ | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.8 |
| ब्रोकली, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.0 |
| ब्रसल अंकुरित, पकाए हुए | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 3.0 |
| गाजर, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.2 |
| कच्ची गाजर | 1 मध्यम | 1.5 |
| फूलगोभी, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.5 |
| मक्की, पीली, भुट्टे पर या बिना, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.1 |
| बैंगन, पकाया हुआ | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.3 |
| केल, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.4 |
| भिंडी, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.1 |
| मटर, हरी, पकाई हुई | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 5.6 |
| शिमला मिर्च, हरी या लाल | मध्यम | 1.1 |
| आलू, सफेद, छिलके सहित, भुना हुआ | 1 छोटा | 2.9 |
| करेला, पकाया हुआ | ½ कप | 1.3 |

अधिक रेशे (फाइबर) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम) |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| सब्जियां | | |
| पालक, पकाई हुई | ½ कप | 2.3 |
| पालक, कच्ची | 1 कप | 0.7 |
| शकरकंदी, पकाई हुई, छिलका उतरा हुआ | 125 मिलीलीटर (½ कप) छोटा | 3.5 2 |
| स्कवैश, पकाया हुआ (तौरी) | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.3 |
| शलजम, पकाया हुआ | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 1.6 |
| फल | | |
| छिलका सहित सेब | 1 मध्यम | 3.5 |
| खुरमानी, कच्ची, छिलके सहित | 3 | 2.1 |
| सूखी खुरमानी | 60 मिलीलीटर (¼ कप) | 1.7 |
| अवौकाडो | 1/2 फल | 6.7 |
| केला | 1 मध्यम | 2.1 |
| ब्लूबेरीज़ | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.0 |
| अंजीर, सूखी | 2 | 1.6 |
| अंजीर, ताज़ी | 2 | 2.9 |
| आम | ½ फल | 1.7 |
| नेक्टरीन, कच्चा, छिलके वाली | 1 मध्यम | 2.3 |
| संतरा | 1 मध्यम | 2.3 |
| आड़ू, कच्चा, छिलके वाली | 1 मध्यम | 2.9 |
| नाशपाति, छिलके वाली | 1 मध्यम | 5.3 |
| अनानास | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 1.2 |
| आलू बुखारा (पून्स) सूखा हुआ | 3 | 12.1 |
| आलू बुखारा, छिलके सहित | 1 मध्यम | 1.1 |

अधिक रेशे (फाइबर) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम) |
|---|-------------------------------|--------------------------|
| फल | | |
| रासंपवेरियां | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 4.2 |
| स्ट्राबेरियां | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.0 |
| अनाज और दलिया | | |
| ब्रान बड्स (ईसबगोल के साथ) | 30 ग्राम (1/3 कप) | 11.2 |
| जौ, पल्ड, पकाए हुए | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.0 |
| ब्रेड, साबुत अनाज | 30 g (1 s 30 ग्राम (1 स्लाइस) | 2.1 |
| भूरे चावल, मध्यम दाना, पकाए हुए | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.0 |
| ब्रेड, राई | 35 ग्राम (1 स्लाइस) | 1.4 |
| ब्रान दलिया (बिना छिलके वाली) | 30 ग्राम (1/2 कप) | 9.7 |
| चपाती, चोकर सहित गेहूँ | 1 | 4.2 |
| मेलबा टोस्ट, चोकर सहित गेहूँ | 4 क्रेकर्स | 1.5 |
| काबुली चना/ चने का आटा | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 5.2 |
| बाजरे का आटा | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 2.2 |
| जौ का दलिया, पकाया हुआ | 175 ग्राम (3/4 कप) | 3.7 |
| चीरियोज़™ | 30 ग्राम (1 कप) | 3.2 |
| पास्ता, पकाया हुआ (चोकर सहित गेहूँ) | 125 मिलीलीटर (½ कप) | 2.1 |
| किनवा, पकाया हुआ | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 2.7 |
| मांस (मीट) के विकल्प- पादप (वनस्पति) प्रोटीन्स | | |
| बादाम | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 3.8 |
| काली फलियां, पकाए हुए | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 12.7 |
| काबुली चना, पकाया हुआ | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 7.9 |
| काजू | 33 ग्राम (1/4 कप) | 1.0 |
| अलसी का बीज (लिनसीड), पिसा हुआ | 15 ml (1 बड़ा चम्मच) | 1.9 |

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम) |
|---|----------------------|-----------------------------|
| मांस (मीट) के विकल्प- पादप (वनस्पति) प्रोटीन्स | | |
| राजमा, पकाए हुए | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 12.3 |
| मसूर, दालें, पकाई हुई | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 8.9 |
| लोबिया | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 6.5 |
| सोयाबीन, पकाया हुआ | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 11.4 |
| सूरजमुखी के बीज, सूखे भूने | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 3.6 |
| टोफू, तले हुए टुकड़े | 150 ग्राम (3/4 कप) | 5.8 |
| मूंगफली | 60 मिलीलीटर(1/4 कप) | 3.1 |

स्रोत: “केनेडियन न्यूट्रिएन्ट फाइल, 2015।http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php [31 मई 2017 को पहुंच की गई] और विनिर्माता डेटा को जून 2017 में न्यूट्रिशनिस्ट प्रो से पहुंचा गया

मेनू का नमूना

यहां पर एक दिन का नमूना मेनू दिया गया है जिसमें दिखाया गया है कि एक दिन में उचित रेशा (फाइबर) (25 से 50 ग्राम) कैसे खाएं:

| नाश्ता | रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्राम) |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1 कप चाय, निम्न चरबी (फैट) दूध के साथ | 0 |
| 1 चोकर सहित गेहूं का पराठा | 7.6 |
| बादाम, 2 बड़े चम्मच | 4.5 |
| नाश्ता, कुल | 12.1 |

| दोपहर का भोजन | रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्राम) |
|---|--------------------------------|
| 1 कप सब्ज पुलाव | 5.0 |
| सलाद पत्ता, टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च के साथ 1.5 कप सलाद | 2.5 |
| 2 बड़े चम्मच रायता (दही, खीरा) | 0.1 |
| घर में तैयार ऊपर से छिड़काव, जैतून का तेल और बालसैमिक सिरका | 0 |
| 1 कप लस्सी (1%) | 0 |
| दोपहर का भोजन, कुल | 7.6 |

अधिक रेशे (फाइबर) चुनना

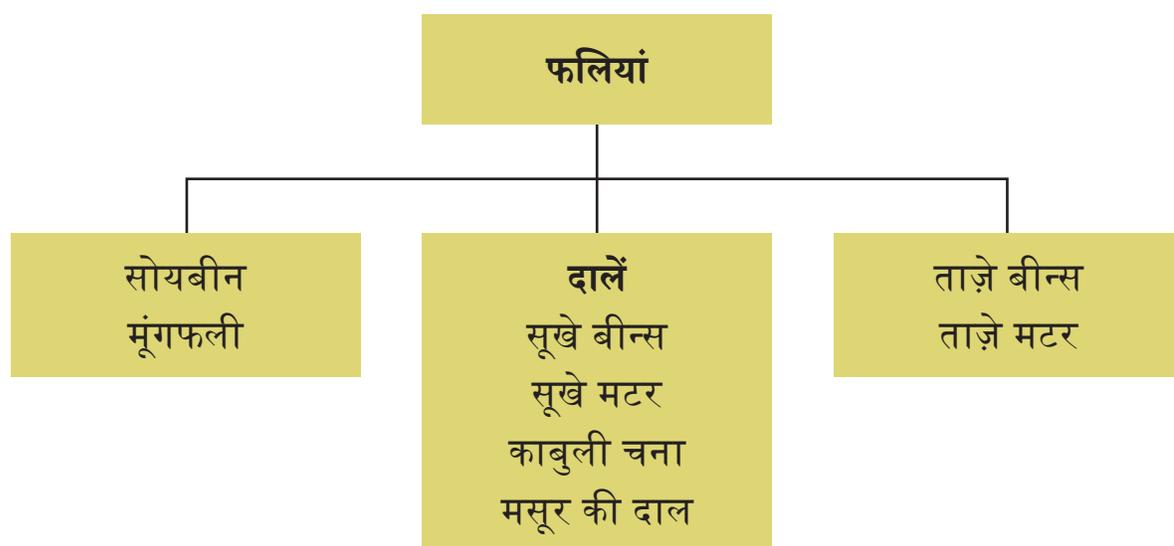
| रात्रि भोजन | रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्रा) |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1/2 कप राजमां | 5.7 |
| 1/2 कप मिश्रित सब्जी | 3.0 |
| 2 छोटी चोकर सहित गेंहू की रोटियां | 8.4 |
| 2 बड़े चम्मच गाजर का आचार | 0.4 |
| 1 कप कटे हुए आम | 2.8 |
| पानी | 0 |
| रात्रि भोजन, कुल | 20.3 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| दिन के लिए कुल रेशा (फाइबर) | 40 |
|------------------------------------|-----------|

फलियों को पकाने के सुझाव

फलियों का मतलब उन पादपों से हैं जिनके फल, फली में होते हैं, जिनमें दालें, बीन्स और मसूर की दाल शामिल है।

“दालों” का मतलब सूखे बीजों (ताज़े बीन्स या मटर नहीं) से हैं। सोयबीन्स और मूंगफली, दालों से अलग हैं क्योंकि उनमें अधिक चरबी (फैट) होती है।



कदम 1: फलियों/बीन्स को खरीदना और भंडारित (स्टोर) करना

| डिब्बाबंद फलियां/बीन्स | सूखी फलियां/ बीन्स |
|--|--|
| सुविधाजनक और खाने के लिए तैयार (भिगोना जरूरी नहीं) | तैयार करने के लिए समय चाहिए। |
| “कम नमक (सोडियम)” या “नमक शामिल नहीं किया गया” विकल्पों को देखें। | थोक विक्रेताओं या किराने की दुकानों में पाए जाते हैं (आमतौर पर पारदर्शी थैली में बंद मिलते हैं और डिब्बाबंद बीन्स के साथ पाए जाते हैं) |
| कम नमक (सोडियम) की मात्रा का सेवन करने के लिए डिब्बाबंद दालों /फलियों को अच्छी तरह धो कर और पानी निकाल कर इस्तेमाल करें। | कसे ढक्कन वाले बर्तन में, ठंडी, छायादार जगह पर भंडारित (स्टोर) करें। |

भंडारण: अपनी फलियों/बीन्स को खरीदने के एक साल के भीतर इस्तेमाल करें। पकाई हुई फलियों/बीन्स को 1-3 दिन के लिए फ्रिज में या कई महीनों के लिए फ्रीज़र में भंडारित करें।

कदम 2: सूखी हुई फलियों/बीन्स की धुलाई तथा भिगोना

1. सभी सूखी हुई फलियों, बीन्स और मसूर की दाल आदि को भिगोने से पहले धो दें
2. जिस पानी में भिगोया गया था, उसे फेंक दें और बीन्स को ठंडे पानी से धोएं। बीन्स की धुलाई करने से उस हिस्से की धुलाई करने में मदद मिलेगी जिससे गैस बनती है।

पकाने से पहले किन फलियों, बीन्स या मसूर की दाल आदि को भिगोया जाना चाहिए ?

| भिगोना आवश्यक है | भिगोना आवश्यक नहीं है (केवल धो लें) |
|-----------------------------------|---|
| सूखे बीन्स, साबुत मटर, काबुली चना | सूखी मसूर की दाल, टूटे हुए मटर की दाल आदि |

कदम 3: सूखी दालों को पकाना

सूखी फलियों, बीन्स और मसूर की दालों को स्टोव, माइक्रोवेव, स्लो कुकर, प्रेशर कुकर या इन्स्टा-पॉट का इस्तेमाल करके पकाएं। भिगोए गए प्रत्येक बीन्स के 1 कप (250 मिलीलीटर) के लिए पानी के 3 कप (750 मिलीलीटर) का इस्तेमाल करें।

स्टोव-टॉप विधि के लिए:

1. बर्तन में, भिगोए हुए बीन्स तथा पानी को मिला दें, पानी को उबलने दें।
2. ताप को कम करें और धीमी आंच पर पकने दें।
3. तैयार खाने की जांच करने के लिए, इच्छित पकवाई के लिए स्वाद चख लें।

| फलियां, बीन्स, मसूर की दाल/दालें | पकाने का समय | |
|---|----------------------------------|-------------|
| | पर पकाना | प्रेसर कुकर |
| बीन्स (पहले से भिगोए हुए) | 45-60 मिनट | 15-20 मिनट |
| मटर - साबुत (पहले से भिगोए हुए) - टूटे | 1 – 1 ½ घंटा 40 – 45 मिनट | 8-10 मिनट |
| मसूर की दाल - साबुत हरी - टूटी हुई लाल | 30 – 45 मिनट 10 – 15 मिनट | 4-6 मिनट |
| काबुली चना (पहले से भिगोए हुए) | 1 – 1 ½ घंटा | 15-20 मिनट |

(पल्स कैनाडा, 2012)

मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें

अतिरिक्त (मिलाई हुई) चीनी क्या है?

मिलाई हुई चीनी' को ऐसी चीनी और सिरप के रूप में समझा जाता है जिन्हें संसाधित या तैयारी के दौरान खाने की चीजों में मिलाया जाता है। खाने की मेज़ पर जिस चीनी और सिरप आदि को मिलाया जाता है, उन्हें भी अतिरिक्त चीनी कहा जाता है।

पहले से ही मौजूद चीनी जैसे फलों, सब्जियों, दूध और साबुत अनाजों में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली चीनी सेहतमंद विकल्प हैं। सेहतमंद खानपान के रूप में खाने की इन चीजों की सिफारिश की जाती है।

अतिरिक्त चीनी मेरे दिल के लिए खराब क्यों है?

अतिरिक्त चीनी खाने का संबंध उच्च ट्राईग्लिसेराइड स्तरों से है। खून में ट्राईग्लिसेराइड की अधिकता से चीनी की बीमारी (डायबिटीज़) और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। आपके खानपान में चीनी से आपके खून में चीनी भी बढ़ जाती है।

मैं कितनी अतिरिक्त चीनी ले सकता हूँ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन, डायबिटीज़ कैनाडा और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सिफारिश करते हैं कि वयस्कों को कुल ऊर्जा (कैलोरी) के 10% से कम अतिरिक्त या ऊपर से चीनी खाना चाहिए।

महिलाओं के लिए: हर रोज़ 100 ऊर्जा (कैलोरी) या 6 छोटे चम्मच से अधिक अतिरिक्त चीनी नहीं लेना चाहिए।

पुरुषों के लिए: हर रोज़ 150 ऊर्जा (कैलोरी) या 9 छोटे चम्मच से अधिक अतिरिक्त चीनी नहीं लेना चाहिए।

1 छोटे चम्मच में 4 ग्राम चीनी होती है।

मैं कैसे बताऊं कि मेरे खाने की चीजों में कितनी चीनी है?

लेबल पर देखें। चीनी कई रूपों में होती है। आपके भोजन के तत्वों की सूची के नाम के नीचे देखें उसमें चीनी हूँ।

- मोलेसिस
- फलों का गाढ़ा द्रव (प्यूर)
- तरल चीनी
- शहद
- फलों का रस
- इन्वर्ट चीनी (फलों में स्वाभाविक रूप से पाई जाने वाली चीनी)
- गन्ने की चीनी
- एगेव
- डेक्ट्रिन
- चुकंदर से चीनी
- सुक्रोज़
- डेक्स्ट्रोज़
- मैपल सिरप
- भूरी चीनी
- ग्लूकोज़-फ्रूक्टोज़
- माल्ट सिरप
- एनहाईड्रेड डेक्स्ट्रोज़
- भूरे चावल का सिरप
- गन्ने से सिरप
- फलों के रस का सत्त्व
- उच्च फ्रूक्टोज़ कॉर्न सिरप
- उच्च माल्टोज़ कॉर्न सिरप

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

आपको दिल की बीमारी होने की अधिक संभावना है यदि आप भोजन में पशु चरबी (फैट) को संसाधित या परिष्कृत कार्बोहाईड्रेट खानों (जैसे अतिरिक्त चीनी, मैदा और अन्य कम रेशे (फाइबर) वाली खाने की चीजें) से बदलते हैं। आप पशु चरबी (फैट) की जगह पादपों/वनस्पति (तेल, अवौकाडो, सूखे मेवे और बीज) से मिलने वाली चरबी (फैट) खाकर अपने दिल की बीमारी के खतरे को कम कर सकते हैं।

चीनी का चार्ट (खाने की आम चीजों में चीनी की कुल मात्रा)

इसमें प्राकृतिक और अतिरिक्त चीनी शामिल हैं (1 छोटा चम्मच चीनी = 4 ग्राम)

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | चीनी की कुल मात्रा (ग्राम) | चीनी के छोटे चम्मच |
|----------------------------------|-----------------------|--|--------------------|
| चीनी मिला कर मीठे किए पेय पदार्थ | | | |
| फलों के रस | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 30 | 7.5 |
| बर्फ के साथ चाय | 1 केन (355 मिलीलीटर) | 32 | 8 |
| नियमित सोडा (गहरा और हलका कोला) | 1 केन (355 मिलीलीटर) | 34 | 8.5 |
| टमाटर का रस | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 10 | 2.5 |
| दलिया | | | |
| ऑल ब्रान बड्स | 1/3 कप | 8 (11 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है) | 2 |
| चेरियोज़ | 1 कप (250 मिलीलीटर) | 1 (3.2 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है) | - |
| मक्की के फ्लेक्स | 1 कप (250 मिलीलीटर) | 2 | - |
| रेशा (फाइबर) 1 | ½ कप (125 मिलीलीटर) | 0 (14 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है) | - |
| हनी नट चेरियोज़ | 1 कप (250 मिलीलीटर) | 12 | 3 |
| किशमिश ब्रान | 1 कप (250 मिलीलीटर) | 17 | 4 |

मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | चीनी की कुल मात्रा (ग्राम) | चीनी के छोटे चम्मच |
|--|----------------------------|----------------------------|--------------------|
| दूध और विकल्प | | | |
| आम लस्सी | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 20 | 5 |
| बादाम, सोय, चावल पेय, स्वाद वाले यानि चॉकलेट, वनिला) | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 20 | 5 |
| आईस क्रीम, चॉकलेट | 1 कप (250 मिलीलीटर) | 36 | 9 |
| दही, सादा | ¾ कप (175 मिलीलीटर) | 13 | 3 |
| दही, नीचे फलों वाले | ¾ कप (175 मिलीलीटर) | 26 | 6 |
| बिना मीठे वाली दही (कृत्रिम चीनी से तैयार) | 100 ग्राम | 8 | 2 |
| चीनी और मिठाईयां | | | |
| एग्रेव | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 14 | 3.5 |
| भूरी चीनी | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 12 | 3 |
| गुड़ | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 13 | 3 |
| चॉकलेट बॉर | 1 बॉर (50 ग्राम) | 26 | 6.5 |
| सख्त टॉफ़ी | 3 पीस (18 ग्राम) | 12 | 3 |
| शहद | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 18 | 4.5 |
| जैम और मामालेड | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 10 | 2.5 |
| जैली बीन्स | 10 बीन्स (28 ग्राम) | 20 | 5 |
| मैपल सिरप | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 12 | 3 |

मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | चीनी की कुल मात्रा (ग्राम) | चीनी के छोटे चम्मच |
|--|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| चीनी और मिठाईयां | | | |
| संघनित दूध, डिब्बाबन्द | 2 बड़े चम्मच (30 मिलीलीटर) | 42 | 10.5 |
| गुलाब जामुन | 2 (60 ग्राम) | 30 | 7.5 |
| जलेबी | 2 (60 ग्राम) | 27 | 7 |
| रस मलाई | 2 (160 ग्राम) | 28 | 7 |
| बेसन लड्डू | 2 (90 ग्राम) | 40 | 10 |
| खीर | ¾ कप (187 मिलीलीटर) | 15 | 3 |
| सॉस और कॉन्डीमेंट्स | | | |
| टमाटर सॉस (जार में उपलब्ध या डिब्बाबन्द) | ½ कप (125 मिलीलीटर) | 6 | 1.5 |
| कैचअप | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 3 | 1 |
| खट्टा-मीठा सॉस | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 3 | 1 |
| आम की चटनी | 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) | 6.5 | 1.5 |
| अल्कोहल पेय और लिक्कर आदि | | | |
| वोदका कूलर | 1 बोतल (390 मिलीलीटर) | 12 | 3 |
| सैंग्रिया | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 20 | 5 |
| कॉकटेल, डेकिरी | 8 आउंस (250 मिलीलीटर) | 14 | 3.5 |
| लिक्कर, कॉफी और मलाई | 1.5 आउंस (45 मिलीलीटर) | 10 | 2.5 |
| डेसर्ट वाइन, स्वीट | 4 आउंस (125 मिलीलीटर) | 10 | 2.5 |

स्रोत: "केनेडियन न्यूट्रिएंट फाइल 2010।" <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [14 मार्च 2014 को अक्सेस की गई]; यूएसडीए नेशनल न्यूट्रिएंट डेटाबेस। <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [17 मार्च 2014 को एक्सेस किया गया है] तथा और विनिर्माता डेटा को जून 2017 में न्यूट्रिशनिस्ट प्रो से एक्सेस किया गया

संदर्भ: जॉनसन, आर.के. व अन्य. (सितम्बर 2009). डायटरी शुगर्स इनटेक एंड कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ: अ साइंटिफिक स्टेटमेंट फ्रॉम दि अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन. सर्कुलेशन. 120: 1011- 1020. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011>

कम नमक (सोडियम) चुनना

नमक (सोडियम) क्या है?

नमक (सोडियम) एक खनिज है जिसकी आपके शरीर को खून का दबाव और सामान्य द्रव संतुलन को बनाए रखने के लिए ज़रूरत होती है। आपकी मांसपेशियों को सिकुड़ने और आपकी तंत्रिकाओं को आपके शरीर को सिगनल भेजने के लिए नमक (सोडियम) की ज़रूरत होती है।

मुझे इस बात को क्यों प्रबंधन करना चाहिए कि मुझे कितना नमक (सोडियम) खाना चाहिए?

आपके शरीर को ठीक से काम करने के लिए कुछ नमक (सोडियम) चाहिए। अधिकतर कैनाडा के लोग बहुत अधिक नमक (सोडियम) खाते हैं। बहुत अधिक नमक (सोडियम) खाने से खून का दबाव हो सकता है। उच्च खून का दबाव से दिल की बीमारी, दिमागी दौरा (स्ट्रोक) और किडनी की विफलता हो सकती है।

कम नमक (सोडियम) का सेवन कैसे करें

मुझे हर दिन कितना नमक (सोडियम) खाना चाहिए?

दिल की तकलीफों या चीनी की बीमारी वाले लोगों को रोज़ 2000 मि.ग्रा. से कम नमक (सोडियम) खाना चाहिए। यह जानने के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब टीम से बात करें कि कितना नमक (सोडियम) आपके लिए सही है।

सभी प्रकार के नमकों (उदाहरण में, टेबल साल्ट, कोशर साल्ट, पहाड़ी नमक, समुद्री नमक, और हिमालयी नमक) में नमक (सोडियम) की समान मात्रा पाई जाती है। सभी प्रकार के नमक के एक छोटे चम्मच में लगभग 2300 मिलीग्राम नमक (सोडियम) होता है।

मैं रोज़ किस तरह से कम नमक (सोडियम) खा सकता/ती हूँ?

कैनाडा के लोगो को नमक (सोडियम) अधिकतर [75 प्रतिशत (%)] संसाधित (पैकेटबंद, डिब्बाबन्द) और रेस्तरां के खाने की चीजों के जरिए मिलता है। केवल 10 -25% भाग ही नमक दानी से प्राप्त किया जाता है। इसका मतलब है कि संसाधित और रेस्तरां के भोजन को कम मात्रा में खाने से आपके रोजमर्रा खाने वाले नमक (सोडियम) की मात्रा को कम किया जा सकता है।

कुछ रेस्तरां के भोजन में नमक (सोडियम) की मात्रा

| खाने की चीजें | पोर्शन | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|---------------------------------|-----------|-------------------------|
| पेपेरोनी पिज्जा का टुकड़ा, बड़ा | 295 ग्राम | 1630 |
| सब्जी समोसा | 100 ग्राम | 794 |
| मुर्ग टिक्का मसाला | 200 ग्राम | 848 |
| आलू चाट | 220 ग्राम | 1593 |
| डोनेयर सैंडविच | 390 ग्राम | 715 |

कम मात्रा में नमक (सोडियम) खाने के लिए निम्नलिखित सुझावों को अपनाएं:

1. नमक की जगह स्वाद डालने के लिए हर्ब्स और मसालों का इस्तेमाल करें। उदाहरण के लिए: लहसुन, अदरक, हल्दी, मिर्च, गर्म मसाला, जीरा, धनिया। पहले से मिलाया मसाला मिश्रण जैसे बिरयानी या कबाब मिक्स से बचें क्योंकि उनमें नमक की मात्रा अधिक होती है।
2. खाने की ताज़ा चीजें खाएं। उदाहरण के लिए, ठंडी रखे हुए (फ्रोज़न) भोजन की जगह घर में पका हुआ खाना खाएं। बिना संसाधित खाने की ताज़ा चीजें जैसे फलों और सब्जियों में प्राकृतिक रूप से नमक (सोडियम) कम होता है
3. खाने की चीजें में कितना नमक (सोडियम) है, यह देखने के लिए पैकेटबन्द खाने की चीजों में पौष्टिकता तथ्य जानकारी को देखें। 5% दैनिक नमक (सोडियम) मान या उससे कम वाले उत्पादों को चुनें। रेस्तरां में कम नमक (सोडियम) विकल्पों को चुनें। यदि संभव हो तो अतिरिक्त नमक न डालने को कहें।
4. नमक युक्त अचार, चटनी या पापड़ जिनका इस्तेमाल आप करते हैं, उन्हें कम करें
5. खाने से पहले डिब्बाबंद बीन्स, काबुली चने, राजमा या डिब्बाबन्द मछली को धो लें

नमक (सोडियम) चार्ट

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|--|----------------------------|----------------------------|
| सब्जियां और फल ताज़ी और अधिकांश ठंडी रखी हुई (फ्रोज़न) सब्जियों में बहुत कम नमक (सोडियम) होता है। | | |
| टमाटर की चटनी (सादा या सब्जियों के साथ) डिब्बाबंद / बोतलबन्द | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 585-721 |
| मिर्चें (जलापेनो, तेज़ मिर्ची) डिब्बाबंद / बोतलबन्द | 30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच) | 211-361 |
| अचार (खट्टा, डिल) | 1 छोटा | 324-447 |
| आम का आचार (बोतलबंद) | 1 आउंस (28 ग्राम) | 930 |
| सब्जियां, सभी किस्मों, डिब्बाबंद | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 255-417 |
| टमाटर का रस तथा सब्ज कॉकटेल | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 345 |
| हल्की आग पर पकाए हुए टमाटर, डिब्बाबंद | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 298 |
| टमाटर पेस्ट | 30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच) | 275 |
| पिज्जा सॉस | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 246 |
| जैतून, डिब्बाबंद | 4 ओलिव्स/जैतून | 135-233 |
| अनाज उत्पाद अनाज जैसे चावल, जौ, किनवा, जौ का दलिया और गेहू में निम्न नमक (सोडियम) होता है | | |
| दलिया (सीरिअल) | | |
| गेहू की मलाई, सभी प्रकार, पकाई हुई | 175 मिलीलीटर (3/4 कप) | 370 |
| सूखी, सभी किस्में | 30 ग्राम | 242-332 |
| जौ का दलिया, इन्स्टेंट, पकाए हुए | 175 मिलीलीटर (3/4 कप) | 216-240 |

कम नमक (सोडियम) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|--|---------------------|----------------------------|
| अन्य अनाज उत्पाद | | |
| क्रैकर्स, सभी किस्में, नमक युक्त | 30 ग्राम | 192-335 |
| ब्रेड रोल (राई, फ्रेंच) | 1 रोल (35 ग्राम) | 231-321 |
| ब्रेड, सभी प्रकार | 1 स्लाइस (35 ग्राम) | 147-238 |
| रोटी, चोकर सहित | 1 छोटी (43 ग्राम) | 128 |
| मफिन (गाजर, ब्लूबेरी, चॉकलेट चिप) | 1 छोटा (66 ग्राम) | 203-232 |
| सोडा क्रैकर्स, नमक रहित | 10 (30 ग्राम) | 230 |
| बेजल, सभी किस्में | ½ बेजल(45 ग्राम) | 199-226 |
| पराठा (सादा) | 1 (79 ग्राम) | 347 |
| दूध और विकल्प | | |
| छांछ | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 223-272 |
| लस्सी (सादी) | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 50-110 |
| चीज़ | | |
| कॉटेज़ चीज़(1%, 2%) | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 788-970 |
| पनीर | 50 ग्राम (1 ½ आउंस) | 8-16 |
| ब्लू | 50 ग्राम (1 ½ आउंस) | 698-904 |
| संसाधित चीज़ स्लाइस (चेड्यूर, स्विस्) | 50 ग्राम (1 ½ आउंस) | 685-794 |
| फेटा | 50 ग्राम (1 ½ आउंस) | 558 |
| चेड्यूर, कोल्बी, एडेम, गोड्डा, मोज़ारेल्ला, प्रोवोलोन, कैममबैर | 50 ग्राम (1 ½ आउंस) | 208-482 |
| कॉटेज़ चीज़, चरबी (फैट) रहित | 250 मिलीलीटर (1 कप) | 287 |

कम नमक (सोडियम) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|---|-------------------------------|----------------------------|
| मांस और विकल्प ताज़ा और असंसाधित बर्फ़ में जमाया मांस, पोल्ट्री और मछली जिनमें बहुत कम नमक (सोडियम) मात्रा शामिल होती है। थैलीबंद सूखे मटर, बीन्स और मसूर की दाल/दालों में बहुत कम नमक (सोडियम) होता है। | | |
| मांस | | |
| बेकन, पकाया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 1555-1920 |
| बेकन (बैक बेकन/पीमील, इंग्लिश स्टाइल बेकन), पकाया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 982-1160 |
| हैम, क्योर्ड, पकाया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 621-1125 |
| हैम, कम किया गया नमक (सोडियम), पकाया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 727 |
| पोल्ट्री | | |
| टर्की बेकन | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 1714 |
| टर्की, स्मोक्ड | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 747 |
| चिकन/टर्की, रोटीसेरी/परोसे जाने को तैयार, बारबीक्यू किया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 253-628 |
| चिकन/टर्की, डिब्बाबंद | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 350-540 |
| चिकन, नग्गेट या बर्गर, पकाया हुआ | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 334-418 |
| मांस उत्पाद | | |
| सलामी या पेपेरोनी, सभी किस्में | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 753-1695 |
| हैम या चिकन, डिब्बाबंद | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 774-1024 |
| लंचीयान/डेली मीट, सभी किस्में | 75 ग्राम (2 ½ आउंस)/ 3 स्लाइस | 552-970 |
| वीनर, फ्रेंकफर्टर, सभी किस्में, पकाई हुई | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 598-943 |

कम नमक (सोडियम) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|--|---------------------|----------------------------|
| सॉसेज़, सभी किस्में, पकाई हुई | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 418-905 |
| लंचीयान/डेली मीट (सुअर का मांस, चिकन) कम किया गया नमक (सोडियम) | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 710 |
| सलामी और बलोनी, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम) | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 467-702 |
| सॉसेज़, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम) | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 441 |
| वीनर, फ्रेंकफर्टर, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम), पकाई हुए | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 233 |
| मछली और समुद्री भोजन | | |
| मेकेरेल या कॉड, नमकयुक्त | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 1353-3338 |
| मछली, सभी किस्में, स्मोकड | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 572-764 |
| शैलफिश (केंकड़ा/क्रेब), झींगा (श्रिम्प), कैलामारी, ओस्टर, लोबस्टर, मस्सल), डिब्बाबंद या पकाई हुई | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 250-631 |
| फिश स्टिक्स, पकाई हुई | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 316 |
| मछली (सारडीन, सेमन, टूना, मेकेरेल) डिब्बाबंद | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 254-379 |

कम नमक (सोडियम) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|--|----------------------------|----------------------------|
| मांस विकल्प | | |
| मांस रहित (बेकन, बिट्स) पकाए हुए | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 1099-1328 |
| सेके हुई बीन्स, सभी किस्में, डिब्बाबंद | 175 मिलीलीटर (3/4 कप) | 644-935 |
| फलियां (सूखी हुई बीन्स, मटर, मसूर की दाल), नियमित डिब्बाबंद, सभी किस्में | 175 मिलीलीटर (3/4 कप) | 489-638 |
| शाकाहारी मीटलोफ या पैट्टी, पकाई हुई | 75 ग्राम (2 ½ आउंस) | 413 |
| कद्दू या स्कवैश बीज, नमकयुक्त, छिलके रहित | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 412 |
| सूखे मेवे (मूंगफली, बादाम, काजू), नमक युक्त, छिलके रहित | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 222-301 |
| अंडों के विकल्प | 125 मिलीलीटर (1/2 कप) | 235 |
| अन्य | | |
| नमक (टेबल, कोशर, पिकलिंग, समुद्री) | 5 मिलीलीटर (1 छोटा चम्मच) | 1720-2373 |
| नमक, सीज़न्ड (मसालेदार) | 5 मिलीलीटर (1 छोटा चम्मच) | 1550 |
| मसाला मिश्रण (शान, नैशनल, लाजिजा) | 30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच) | 850-1400 |
| सोय चटनी | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 914-1038 |
| इमली की चटनी | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 60 |
| साँस, टेरियाकी | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 700 |
| सोय साँस, कम किया गया नमक (सोडियम) | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 608 |

कम नमक (सोडियम) चुनना

| खाने की चीजें | परोसने का आकार | नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.) |
|---|----------------------------|----------------------------|
| सॉस (पनीर, नैचो चीज़) | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 367-529 |
| साल्सा, सभी किस्में | 60 मिलीलीटर (1/4 कप) | 394-466 |
| सॉस (स्टेक, बारबेक्यू) | 30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच) | 355-435 |
| कैचअप, पीली सरसों या रेलिश | 30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच) | 334-358 |
| सॉस, टेरियाकी, कम किया गया नमक (सोडियम) | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 325 |
| केपर्स, डिब्बाबंद | 15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच) | 258 |
| स्नेक्स | | |
| प्रेटजेल्ल्स (नर्म, सख्त) | 1 छोटा या 50 ग्राम | 860-870 |
| चीज़ पफ़्स | 50 ग्राम | 455-642 |
| पॉपकॉर्न, फ्लेवर्ड या प्लेन माइक्रोवेव (पैकेटबंद) | 50 ग्राम | 314-529 |
| पॉपकॉर्न, फ्लेवर्ड, कम किया गया नमक (सोडियम) | 50 ग्राम | 245 |
| कॉर्न नट्स, सभी किस्में | 50 ग्राम | 274-488 |
| चिप्स (टोर्टिला, सब्जी, आलू, सोय) सभी किस्में | 50 ग्राम | 421-502 |
| भुने हुए पैकेटबंद स्नेक्स (सेव, चेवरो, निम्को) | 3 आउंस | 800-1155 |

स्रोत: डायटिशियन ऑफ़ कैंनाडा (कैनेडियन न्यूट्रिएंट फाइल, 2011 से) और न्यूट्रिनिस्ट प्रो से विनिर्माता के आंकड़ों को जून 2017 में अक्सेस किया गया।

ट्राईग्लिसेराइड के सेहतमंद स्तर बनाए रखना

ट्राईग्लिसेराइड क्या हैं?

ट्राईग्लिसेराइड चरबी (फैट) का एक प्रकार है जो आपके खून में मौजूद होते हैं।

- ट्राईग्लिसेराइड के उच्च स्तरों से आपको दिल की बीमारी और दिल के दौरों का खतरा बढ़ता है
- अधिक चरबी (फैट) वाली खाने की चीजें, चीनी और अल्कोहल से ट्राईग्लिसेराइड के अधिक स्तर हो सकते हैं
- आरंभिक चीनी की बीमारी या चीनी की बीमारी वाले लोगों में अक्सर साधारण से अधिक ट्राईग्लिसेराइड स्तर होते हैं
- मेडिटरेनियन तरीके के खानपान से आपके ट्राईग्लिसेराइड स्तर कम हो सकते हैं

मेरे ट्राईग्लिसेराइड के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

ट्राईग्लिसेराइड के लिए सेहतमंद लक्ष्य 1.7 mmol/L है। अगली बार जब आप लैब से अपने खून की जांच की रिपोर्ट लेते हैं, तो अपने डॉक्टर से ट्राईग्लिसेराइड स्तर के बारे में पूछें।

मैं अपने ट्राईग्लिसेराइड स्तर को कैसे कम करूँ?

अपने ट्राईग्लिसेराइड स्तर को कम करने के लिए ऐसा भोजन करें जो मेडिटरेनियन तरीके के खानपान का हिस्सा है।

1. सब्जियां, फल, साबुत अनाज, फलियां, सूखे मेवे/नट्स और बीज

खाने की इन चीजों में रेशा (फाइबर) की मात्रा अधिक होती है और यह बहुत से विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं, जिन की आप के शरीर को ज़रूरत है।

- हर बार जब आप मुख्य भोजन का सेवन करते हैं तो सब्जी और/या फल को शामिल करने की कोशिश करें
- अलग-अलग रंगों की सब्जियों को मिला-जुलाकर खाएं। अलग-अलग रंग की सब्जियों को खाने से आपको अलग-अलग पौष्टिक तत्वों की प्राप्ति होगी।

- कम ग्लायसिमिक इंडेक्स वाले साबुत अनाज (जैसे जौ, जौ का दलिया, किनवा, भूरे या जंगली चावल, रोटी/पराठा जो कि 100% चोकर युक्त गेंहू या बेसन से बने हों) से बने खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- जो भोजन आप खाते हैं, उस में फलियां (सूखी बीन्स, काबुली चने और मसूर की दाल) भी शामिल करें। दाल, छोले, राजमां, मूंग, उड़द, चना और सोयाबीन्स का अक्सर सेवन करें। पराठों में भरने के लिए मसले हुए काबुली चना शामिल करें।
- ग्रेनोला बार्स की बजाए सूखे मेवे और बीज खाएं

2. मछली

ओमेगा-3 चरबी (फैट) सेहतमंद चरबी (फैट) की किस्म है जिसे मछली और कुछ अन्य पादप (वनस्पति) भोजन में पाया जाता है। ओमेगा-3 चरबी (फैट) ट्राईग्लिसेराइड को कम कर सकती है और सूजन (शरीर के टिशू को हुआ नुकसान जिस के कारण गठिया, दिल की बीमारी और कैंसर जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं) को भी कम कर सकती है।

- हर सप्ताह 3 बार चरबी (फैट)युक्त मछली खाने का लक्ष्य रखें (ताज़ी या डिब्बाबंद)। उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं: ट्राउट, हेलीबट, बास, सेमन, टूना, मैकरेल तथा सारडीन
- ओमेगा-3 के पादप (वनस्पति) स्रोतों जैसे अखरोट,पिसे हुए अलसी के बीज तथा अलसी का तेल, सन के बीज, तथा सन का दिल, चिया बीज, तथा कनोला (रेपसीड) तेल। सन का दिल, चिया बीज या पिसे हुए अलसी के बीज को अन्य खाद्य पदार्थों जैसे दलिया, दही तथा रोटी के आटे में डालें।

ट्राईग्लिसेराइड स्तरों को बढ़ाने वाले खाने की चीजों से बचें:

1. निम्नलिखित सहित अतिरिक्त या ऊपर से चीनी:

- सभी प्रकार की चीनी (साबूत चीनी, सफेद या भूरी चीनी, गोर्ह/ गुड)
- शहद
- मीठी टॉफी/गोलियां, बिस्कुट, पेस्ट्रीज़, डिसर्ट्स, ग्रेनोला बार्स, तथा मिठाई जैसे जलेबी, जर्दा, बर्फी, गुलाब जामुन, लड्डू, हलवा, कुल्फी, खीर
- फलों का रस

- जैम, जैली, सिरप, मीठी चटनी, मीठा अचार, मुरब्बा
- चॉकलेट,
- कैंडी
- सोडा वाले पेय पदार्थ
- चीनी युक्त पेय, शरबत

2. रिफाइनड तथा संसाधित कार्बोहाइड्रेट खाने की चीजें:

- चीनी
- क्रैकर्स
- मैदा (जैसे सफेद ब्रेड तथा नॉन)
- छोटे दाने वाले चिपचिपे चावल या तुरंत पकने वाले चावल (इन्स्टेंट राइस)
- तुरंत तैयार होने वाले मसले (इन्स्टेंट मैशड) आलू
- तुरंत तैयार होने वाले (इन्स्टेंट) नूडल्स
- चावल के केक

3. बहुत अधिक शराब

आपके द्वारा ली जाने वाली कुछ दवाएं, शराब के साथ खराब प्रतिक्रिया कर सकती हैं। शराब पीने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें कि आपकी दवाएं शराब के साथ किस तरह की प्रतिक्रिया कर सकती हैं।

यदि आप शराब का सेवन करते हैं तो उच्च ट्राइग्लिसराइड स्तर से बचने के लिए सीमित मात्रा में पिएँ।

- पुरुष: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 14 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नहीं तक सीमित रखे
- महिला: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 9 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नहीं तक सीमित रखे

4. ट्रांस चरबी (फैट) – (अधिक जानने के लिए इस पुस्तिका के “कम ट्रांस चरबी (फैट) को चुनें” शीर्षक खंड को देखें)।

कोलेस्ट्रॉल के सेहतमंद स्तर बनाए रखना

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर में पाया जाने वाला मोम की तरह का एक तत्व है।

आपके शरीर को निम्नलिखित के लिए कोलेस्ट्रॉल की जरूरत है:

- विटामिन डी बनाने के लिए
- पित्त (चर्बी को तोड़ने में मदद करने के लिए जिगर द्वारा तैयार किया गया एक द्रव्य) बनाने के लिए
- पुरुष और महिला हार्मोन्स बनाने के लिए (टेस्टोस्टेरोन तथा एस्ट्रोजन)
- आपकी कोशिका की झिल्लियों को सेहतमंद बनाए रखने के लिए (दीवार जो आपके शरीर में कोशिकाओं की परत बनाती है)

आपके शरीर में अधिकांश कोलेस्ट्रॉल जिगर से बनता है। बाकी आपके द्वारा खाए जाने वाले पशु उत्पादों से आता है। केवल पशु उत्पादों में कोलेस्ट्रॉल होता है (पशु उत्पादों में मीट, मछली, अंडे और दूध और उस के उत्पाद शामिल हैं)। इसका यह मतलब नहीं है कि आपको भोजन की इन चीजों को नहीं खाना है।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार होते हैं:

1. कम घनत्व वाला लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल: खराब कोलेस्ट्रॉल
2. उच्च घनत्व वाला लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल: अच्छा कोलेस्ट्रॉल

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को अक्सर 'खराब' कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। आपके शरीर को काम करने के लिए कुछ एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है। जब आपके खून में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत बढ़ जाता है, तो यह समस्या बन जाती है।

- जब एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल बहुत अधिक हो जाता है, तो यह आपकी खून की नली की दीवारों पर पपड़ी के रूप में जमा हो जाता है।
- यदि बहुत अधिक पपड़ी जमा हो जाता है, तो यह आपकी खून की नली को संकरा या रूकावट पैदा करता है। इससे आपके दिल या दिमाग तक खून पहुंचने में रूकावट होती है।

- जब आपके दिल या दिमाग तक खून नहीं पहुंच पाता है, तो आपको दिल का दौरा या दिमागी दौरा (स्ट्रोक) हो सकता है।

आप इस अध्याय में बाद में यह जान पाएंगे कि अपने एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कैसे निम्न रखें।

कौन से खाने की चीजें मेरे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं?

ट्रांस चरबी (फैट) और संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीजें आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर को बढ़ाते हैं। ट्रांस चरबी (फैट) तैयार, प्रॉसेस किया गया खाद्य पदार्थों में पाई जाती है। संतृप्त चरबी (फैट) अधिकांश रूप से पशु खाद्य पदार्थों (जैसे मीट, अंडे और दूध और उस के उत्पाद) में पाई जाती है।

मेरे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल की माप खून की जांच से की जाती है। आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य 2.0 mmol/L है।

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अक्सर “अच्छा” कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल से आपकी खून की नली की दीवारों से एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को दूर ले जाने में मदद करता है।

मेरे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर को किन खाद्य पदार्थों द्वारा बढ़ाया जाता है?

ऐसे खाने की चीजें जिनमें असंतृप्त चरबी (फैट) होता है, उनसे आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल के स्तर बढ़ सकते हैं। असंतृप्त चरबी (फैट) के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस पुस्तिका में, “अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) को चुनें” शीर्षक खंड को देखें।

मेरे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल स्तर की माप खून जांच से की जाती है। आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य 1.0 mmol/L से अधिक है।

सेहतमंद खून का दबाव बनाए रखना

नीचे दी गई 5 कार्यवाहियां लोगों द्वारा अपने खून के दबाव को कम करने में सहायता के लिए साबित हुई हैं।

1. अत्यधिक अतिरिक्त नमक (सोडियम) वाली खाने की चीजों को कम करें

संसाधित, तैयार, पैकेटबंद खाद्य पदार्थों जैसे ठंडी रखे (फ्रोज़न) भोजन तथा खाने की तुरंत तैयार (इन्स्टेंट) होने वाली चीजों का कम मात्रा में प्रयोग करें। अक्सर इस प्रकार की खाने की चीजों में नमक (सोडियम) की उच्च मात्रा होती है।

कुछ लोग खानपान की डैश (DASH) योजना को अपनाने की कोशिश करते हैं। डैश (DASH) का आशय “उच्च खून का दबाव को रोकने के लिए खानपान संबंधी कार्य प्रणालियां” होता है। शोध से पता चलता है कि डैश (DASH) खानपान योजना किस प्रकार से आपके उच्च खून का दबाव को रोकने में मदद मिलती है। डैश (DASH) खानपान योजना मेडिटरेनियन तरीके के खानपान जैसी है।

डैश (DASH) खानपान की योजना में निम्नलिखित शामिल है:

- कम नमक (सोडियम) वाली खाने की चीजें
- साबुत अनाज
- बहुत अधिक फल और सब्जियां
- चरबी (फैट) वाले दूध से बने उत्पादों को कम करें
- मछली और पोल्ट्री
- नमक रहित सूखे मेवे/गिरियाँ और बीज
- फलियां

डैश (DASH) खानपान योजना में निम्नलिखित की कम मात्रा का सुझाव दिया जाता है:

- संसाधित, तैयार खाने की चीजें
- लाल मीट
- मिठाईयां
- चीनी युक्त पेय पदार्थ

| खाद्य समूह | दैनिक परोसना |
|---|------------------|
| अनाज और अनाज उत्पाद | 7-8 |
| मांस, पोल्ट्री और मछली | 2 या कम |
| सब्जियां | 4-5 |
| फल | 4-5 |
| कम चरबी (फैट) या चरबी (फैट)-रहित दूध या दूध से बने उत्पाद | 2-3 |
| चरबी (फैट) और तेल | 2-3 |
| सूखे मेवे (नट्स), बीज, सूखे बीन्स और मटर | 4-5 प्रति सप्ताह |

स्रोत: नेशनल हार्ट, लंग एण्ड ब्लड इंस्टीट्यूट, डैश (DASH) खानपान के तरीकों के संबंध में अधिक जानकारी के लिए <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/> को देखें।

2. वह भोजन (सप्लीमेंट नहीं) खाएं जिस में पोटेशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम होता है

खाद्य स्रोतों से मिलने वाले पोटेशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम से खून का दबाव कम करने में मदद मिलती है

फलों, सब्जियों, सूखे मेवों/सीड्स, मछली, और पोल्ट्री तथा साबुत अनाजों से पोटेशियम प्राप्त करें

फलियों, सूखे मेवों, गहरी हरी सब्जियों और साबुत अनाजों से मैग्निशियम प्राप्त करें

3. दूध से बने उत्पादों (दूध, दही), फोर्टिफाइड सोय पेय पदार्थों, टोफू, ब्रोक्कोली, बादाम, सारडीन, केल, तथा पकाए गए कोलाई ग्रीन के सेवन से कैल्शियम प्राप्त करें।

सारडीन में कैल्शियम की उच्च मात्रा होती है लेकिन हर बार परोसने से नमक (सोडियम) की अधिक मात्रा भी मिल सकती है। बिना अतिरिक्त नमक ('बिल्कुल नमक नहीं' या 'कम नमक (सोडियम)') पानी में डिब्बाबंद मछली को चुनें।

4. शराब कम पिएं

एक बार में बहुत अधिक शराब पीने से आपके खून का दबाव बढ़ सकता है। शराब की वह मात्रा जिसे आप अपने खून के दबाव को बढ़ाए बिना पी सकते हैं, वह पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग होती है।

- पुरुष: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 14 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नहीं तक सीमित रखे
- महिला: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 9 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नहीं तक सीमित रखे

5. नियमित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करें

एरोबिक व्यायाम जैसे पैदल चलना या बाईकिंग करने से आपके खून का दबाव कम हो सकता है। अपने दिल को सुरक्षित रखते हुए अपने व्यायाम नियमों का अनुपालन करें ताकि अपनी सेहत के लिए अधिक से अधिक लाभ प्राप्त कर सकें।

भोजन लेबल को किस तरह पढ़ें

भोजन लेबल क्या है?

पैकेटबंद खाने की चीजों पर लेबल लगे होते हैं और इसमें सामग्री की सूची, पौष्टिकता तथ्य तालिका और पोषण दावे शामिल होते हैं। कैनाडा में, ऐसे कानून हैं जिनमें यह बताया गया है कि खाने की चीजों पर किस प्रकार से लेबल लगाया जाना चाहिए। लगभग सभी पैकेटबंद खाने की चीजों में सामग्री की सूची और पोषण तथ्य तालिका शामिल होती है।

सामग्री की सूची

मुझे सामग्री की सूची के बारे में क्या जानना चाहिए?

खाने की चीजों में सभी तत्वों को अधिकतम से न्यूनतम वज़न के अनुसार सूचीबद्ध किया जाता है। इसका मतलब है कि खाने की चीजों में शामिल अधिक सामग्रियों को सूची की शुरुआत में और सूची के अंत में न्यूनतम मात्रा में शामिल सामग्रियों को लिखा जाता है। सामग्री सूची से आपको कुछ खास प्रकार की सामग्रियां देखने में सहायता मिल सकती है और उनसे बचने में आपको मदद मिल सकती है जिन्हें आपको न खाने की सलाह दी गई है।

पौष्टिकता तथ्य तालिका

मुझे पौष्टिकता तथ्य तालिका के बारे में क्या जानना चाहिए?

पौष्टिकता तथ्य तालिका से आपको प्रति सर्विंग आकार के अनुसार पैकेटबंद खाने की चीजों में पौष्टिकता की मात्रा को बताया जाता है। पौष्टिकता, खाने की उन चीजों का हिस्सा है जिसकी आपको सेहत और बेहतरी के लिए जरूरत होती है। ऐसे 13 पोषण सामग्री हैं जिन्हें पौष्टिकता तथ्य तालिका में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इस तालिका से वे 4 पोषण सामग्री जो आपके दिल की सेहत को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं, उनमें संतृप्त चरबी (फैट), ट्रांस चरबी (फैट), नमक (सोडियम) और रेशा (फाइबर) शामिल हैं।

| पोषण संबंधी तथ्य | |
|-----------------------------|---------------|
| परोसने का आकार (172ग्रा) | |
| मात्रा | % दैनिक मूल्य |
| कैलोरी 200 | |
| चरबी (फैट) 1 ग्रा | 1% |
| संतृप्त चरबी (फैट) 0.3 ग्रा | |
| + ट्रांस 0 ग्रा | 1% |
| कालेस्ट्रॉल 0 मिग्रा | |
| सोडियम 7 मिग्रा | 0% |
| कार्बोहाइड्रेट 36 ग्रा | 12% |
| रेशे 11 ग्रा | 45% |
| शुगर 6 ग्रा | |
| प्रोटीन 13 ग्रा | |
| विटामिन A | 1% |
| विटामिन C | 1% |
| कैल्शियम | 4% |
| आयरन | 24% |

परोसने का आकार

पौष्टिकता तथ्य तालिका आपको यह बताती है कि 1 बार परोसने में कितना पैकेटबंद खाने की चीजें हैं। दिखाई गई पौष्टिकता तथ्य तालिका में, आपको बताया गया है कि इस खाने की चीजें को एक बार परोसने का मतलब 172 ग्राम (3/4 कप) है। यदि आप तालिका में दिखाए गए परोसने के आकार को लेते हैं, तो आप सूचीबद्ध ऊर्जा (कैलोरी) और पौष्टिक सामग्री को प्राप्त करते हैं। हमेशा पैकेट पर दी गई परोसने के आकार की तुलना आपके द्वारा खाई जाने वाली मात्रा से करें।

नमक (सोडियम)

सोडियम नमक में पाया जाता है। नमक (सोडियम) से आपके शरीर में तरल पदार्थों के संतुलन में मदद मिलती है। कुछ लोगों के लिए, बहुत अधिक नमक (सोडियम) का सेवन करना आपके शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

रेशा (फाइबर)

अपने कोलेस्ट्रॉल स्तर और खून में चीनी की मात्रा के प्रबंधन के लिए काफी रेशा (फाइबर) लेना जरूरी होता है। रेशा (फाइबर) से आपको नियमित शौच में भी सहायता मिलती है।

% दैनिक मूल्य

5% दैनिक मूल्य या कम का अर्थ है कि खाने की चीजें में कम पौष्टिकता है। जिन पौष्टिक तत्वों की कम मात्रा आपके लिए जरूरी है, उनके लिए कम % दैनिक मूल्य को चुनें। उदाहरण के लिए, संतृप्त चर्बी (फैट) और नमक (सोडियम)। शून्य ट्रांस चर्बी (फैट) का लक्ष्य रखें।

15% दैनिक मूल्य या अधिक का अर्थ है कि खाने की चीजें में बहुत अधिक पौष्टिक तत्व है। जिन पौष्टिक तत्वों की अधिक मात्रा आपके लिए जरूरी है, उनके लिए अधिक % दैनिक मूल्य को चुनें। उदाहरण के लिए, रेशा (फाइबर), विटामिन और खनिज।

परोसने के आकार और % दैनिक मूल्य का किस तरह इस्तेमाल करें:

परोसने के आकार से शुरूआत करें

आप सर्विंग आकार को “पौष्टिकता तथ्य” शीर्षक के अंतर्गत देख सकते हैं।
पौष्टिकता तथ्य तालिका में दी गई जानकारी भोजन की मात्रा पर आधारित होती है।

% दैनिक मूल्य का प्रयोग करें

आप पौष्टिकता तथ्य तालिका की दायीं ओर %दैनिक मूल्य को देख सकते हैं।
यह देखने के लिए %दैनिक मूल्य का इस्तेमाल करें कि क्या परोसने का आकार कम या बहुत अधिक पौष्टिक सामग्री हैं।

पौष्टिक सामग्री को देखें

खाने की ऐसी पैकेटबंद चीजों को चुनें जिसमें आपके लिए जरूरी पौष्टिक सामग्री अधिक हैं और ऐसे पौष्टिक सामग्री कम हैं जिनकी आपको जरूरत नहीं है।

5% दैनिक मूल्य या निम्न, कम है

15% दैनिक मूल्य या उच्च, बहुत अधिक है

जब खाने की चीजों का सूचित विकल्प चुन रहे हों, तो यहां कुछ पौष्टिक तत्व दिए गए हैं जो आप चाह सकते हैं

निम्नलिखित की कम मात्रा

- संतृप्त और ट्रांस चरबी (फैट)
- नमक (सोडियम)

निम्नलिखित की उच्च मात्रा

- रेशा (फाइबर)
- विटामिन ए
- कैल्शियम
- आयरन

पोषण संबंधी तथ्य

परोसने का आकार (172ग्रा)

| मात्रा | % दैनिक मूल्य |
|-----------------------------|---------------|
| कैलोरी 200 | |
| चरबी (फैट) 1 ग्रा | 1% |
| संतृप्त चरबी (फैट) 0.3 ग्रा | |
| + ट्रांस 0 ग्रा | 1% |
| कालेस्ट्रॉल 0 मिग्रा | |
| सोडियम 7 मिग्रा | 0% |
| कार्बोहाइड्रेट 36 ग्रा | 12% |
| रेशे 11 ग्रा | 45% |
| शुगर 6 ग्रा | |
| प्रोटीन 13 ग्रा | |
| विटामिन A | 1% |
| विटामिन C | 1% |
| कैल्शियम | 4% |
| आयरन | 24% |

पोषण दावे

पोषण दावे पैकेटबंद खाने की चीजों पर लिखा गया बयान है जिससे खाने की चीजों में पौष्टिक सामग्रियों का विवरण मिलता है।

कोलेस्ट्रॉल रहित/कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं

इस दावे का क्या अर्थ है?

खाने की चीजों में कोलेस्ट्रॉल की बहुत कम मात्रा या कोलेस्ट्रॉल नहीं हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल केवल पशु उत्पादों में पाया जाता है।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूँ?

पैकेटबंद चिबड़ों तथा अन्य तले हुए स्नैक्स
मैपल सिरप

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?

कोलेस्ट्रॉल रहित खाद्य पदार्थों में भी उच्च चरबी (फैट) या चीनी हो सकती है।

कम चरबी (फैट)

इस दावे का क्या अर्थ है?

आपके खाने की चीजों में चरबी (फैट) की बहुत ही कम मात्रा है (प्रति सर्विंग 3 ग्राम या कम चरबी (फैट))

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूँ?

फल वाली योगर्ट (दही)

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?

कम चरबी (फैट) खाने की चीजों में भी उच्च चीनी या नमक (सोडियम) हो सकता है।

कोई अतिरिक्त चीनी नहीं डाली गई है

इस दावे का क्या अर्थ है?

दानेदार सफेद चीनी तथा अन्य तत्व जिसमें अतिरिक्त चीनी शामिल होती है, को भोजन में शामिल नहीं किया गया है (लेकिन दूसरे प्रकार का प्राकृतिक चीनी इसमें हो सकती है)।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूँ?

फलों का रस

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?

फलों का रस जैसे खाने की चीजें जिसमें कहा जाता है कि, 'अतिरिक्त चीनी नहीं है' में भी बहुत अधिक प्राकृतिक चीनी हो सकती है।

हल्का (लाइट)

इस दावे का क्या अर्थ है?

इन खाने की चीजों के मूल संस्करण की तुलना में कम चर्बी (फैट) या ऊर्जा (कैलोरी) हो सकती हैं।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूँ?

मेयोनिज

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?

कभी कभी जब पैकेट पर 'लाइट' लिखा जाता है, तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि खाने की चीजों का रंग या बनावट लाइट है।

हालांकि दावे सहायक हो सकते हैं, लेकिन पौष्टिकता तथ्य पैनल और सामग्री सूची को देखना हमेशा एक अच्छा विचार है।

अपने परोसने के आकार को जानें

फल और सब्जियां

सब्जियां और फल, हर दिन 7-10 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:



मध्यम आकार का फल, एक टेनिस बॉल के आकार जितना



हरी पत्तेदार सब्जियां 250 मिली (1 कप)



ताजे या फ्रोजन फल या कटी हुई सब्जियां 125 मिली (1/2 कप)



सूखे फल, 2 बड़े चम्मच



अनाज उत्पाद

अनाज के उत्पाद, हर दिन 6-8 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:

- पके हुए अनाज (चावल, जई, पास्ता, अन्य) - 1/2 कप
- रोटियां/ब्रेड (1 स्लाइस, 1/2 पीता रोटी, 1/2 बैगल, छोटी रोटी, 1/2 पराठा)
- अनाज (सीरिअल) (1/3 कप चोकर जैसा या 2/3 कप टुकड़े वाला) - 30 ग्राम
- मसला हुआ आलू - 1/2 कप
- आलू, शकरकंद, रतालू 1/2 मध्यम



दूध और विकल्प

दूध और विकल्प, हर दिन 2-3 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:



बिना शक्कर वाला दही, 175 ग्रा
(3/4 कप) सादा या फलों के स्वाद वाला,



बिना मलाई वाला दूध, 1%, 2%, लस्सी
बादाम या चावल दूध 250 मिली (1 कप)



चीज़, पनीर (15% MF या कम)
50 ग्रा (1.5 आउंस)

मांस (मीट) और विकल्प

मांस (मीट) और विकल्प, हर दिन 2-3 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:



75 ग्राम या 2.5 आउंस चर्बीदार मछली,
चर्बी रहित गौमांस, सुअर का मांस, मुर्गा
या पक्षी (टरकी)



सेम, मसूर दाल/दाल, मटर 3/4
कप (पकाया हुआ या डिब्बाबंद)



1/4 कप छिलके वाला बादाम
और बीज
60 मिली (1/4 कप)



मूंगफली या बादाम मक्खन
30 मिली (2 बड़े चम्मच)



2 अंडे

तेल और चरबी

तेल और चरबी, हर दिन 2-3 बड़े चम्मच का लक्ष्य

(एक बड़े चम्मच में चाय वाले तीन चम्मच होते हैं)

एक सर्विंग के बराबर है:



एक चाय वाला छोटा चम्मच तेल



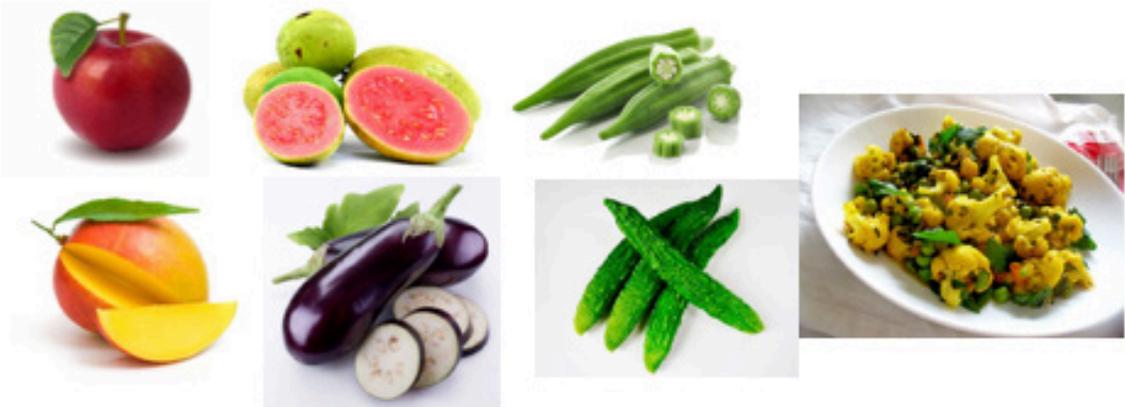
1/8 एवोकैडो=एक चाय
वाला छोटा चम्मच



1 चाय वाला छोटा चम्मच मक्खन
या गैर हाइड्रोजनीकृत मार्जरीन (कृत्रिम
मक्खन)

दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना

ज्यादा खाएं



सभी सब्जियाँ और फल (ताज़े या पकाए हुए)



मछली



साबूत अनाज सीरिअल, ब्रेड, चपाती



सूखे मेवे और बीज



फलियां/राजमा, दाल



कम चर्बी वाला दूध, दही, लस्सी



जैतून का तेल

दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना

कम खाएं



जूस, सोडा, शक्कर वाले पेय पदार्थ

अधिक नमकीन खाद्य



अधिक तले हुए खाद्य और स्नैक्स



मिठाई और मीठी चीजें



लाल मांस

मक्खन और मलाई से
बने खाने

आपने खान-पान पर नज़र रखें

खाने की चीजें डायरी को बनाए रखने के लिए सुझाव:

- सप्ताह के दो (2) दिनों और सप्ताहांत के एक (1) दिन आप क्या खाते हैं उस पर नज़र रखें
- हर दिन के लिए डायरी के अलग पृष्ठ का इस्तेमाल करें
- नमूना खाने की चीजें डायरी और हैंडआउट “सर्विंग आकार” गाइड का इस्तेमाल करें ताकि अपनी खाने की चीजें तालिका को भरने में मदद मिल सके

अपने डॉक्टर को पंजीकृत आहारविद (डाएटिशियन) से मुलाकात तय करने के लिए कहें। डायरी को भरने के बाद अपने डाएटिशियन से चर्चा करें।

उदाहरण: दैनिक भोजन डायरी

| दिन का समय | मैंने क्या खाया (कृपया ब्यौरा दें) |
|----------------|--|
| सुबह 8:00 बजे | <ul style="list-style-type: none">- 6-8 इंच चोकर युक्त परांठा- 1 अंडा, जिसे 2 छोटे चम्मच जैतून के तेल में तला गया था- 1 मध्यम आकार का केला- 1% दूध के 8 आउंस या 1 कप (250 मिलीलीटर)- चाय (1 कप जिस में कारनेशन दूध का 1 बड़ा चम्मच और 1 छोटा चम्मच चीनी) |
| सुबह 10:00 बजे | <ul style="list-style-type: none">- 1 मध्यम आकार का सेव |
| दोपहर 1:00 बजे | <ul style="list-style-type: none">- 1 कप बासमती चावल- 3/4 कप मुर्ग करी (1 मुर्गी की टांग)- 1 बड़ा चम्मच गाजर का अचार- 1/2 कप कटा हुआ खीरा और टमाटर- 1 कप लस्सी |
| शाम 4:30 बजे | <ul style="list-style-type: none">- 1 रस्क- चाय (1 कप जिस में कारनेशन दूध का 1 बड़ा चम्मच और 1 छोटा चम्मच चीनी थी)- 1/4 कप नमक रहित बादाम |
| शाम 7:00 बजे | <ul style="list-style-type: none">- 3/4 कप राजमा- 1/2 कप भिंडी की सब्जी- 2 चोकर युक्त गेहू की रोटियां- 1/3 कप सादा ग्रीक योगर्ट (दही)- 1/2 आम |

मेरी दैनिक भोजन डायरी

| दिन का समय | मैंने क्या खाया | कितना खाया? |
|------------|-----------------|-------------|
| | | |

मेरी दैनिक भोजन डायरी

| दिन का समय | मैंने क्या खाया | कितना खाया? |
|------------|-----------------|-------------|
| | | |

अधिक जानकारी पाने की जगहें

रसोई-कला के बारे में किताबें और वेबसाइट

कार्डिएक कॉलेज

www.cardiaccollege.ca

कुक्सपाइरेशन

www.cookspiration.com

यूएस ड्राई पी एंड लेंटिल काउंसिल

www.pea-lentil.com

पल्स कैनाडा

www.pulsecanada.com

कैनेडियन लेंटिल्स

www.lentils.ca

हाफ योर प्लेट

www.halfyourplate.ca

हार्ट एंड दिमागी दौरा (स्ट्रोक) फाउंडेशन

www.heartandstroke.ca

डाएटिशियंस ऑफ कैनाडा

www.dietitians.ca

नमक (सोडियम) 101

www.sodium101.ca

अनलोक फूड

www.unlockfood.ca

न्यूट्रिशन एक्शन

<https://cspinet.org/>

हेल्थ कैनाडा

www.healthycanadians.gc.ca

ओल्डवेज़

www.oldwayspt.org

स्पिलिंग द बींस – द्वारा जूली वान रोसेनडाल, सू डंकन

दि न्यू मूसवूड कुकबुक – द्वारा मोली कार्ज़ेन

दि न्यू बिकामिंग वेजिटेरियन – द्वारा ब्रेंडा डेविस, आरडी व वेसांटो मेलिना, एमएस, आरडी, बीपीसी.

बिकामिंग वेगान – द्वारा ब्रेंडा डेविस, आरडी व वेसांटो मेलिना, एमएस, आरडी, बीपीसी.

भारत में

<http://ninindia.org/dietaryguidelinesforinwebsite.pdf>

University Health Network
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program
(कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम)
347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

फोन (416) 597-3422 ext. 5200
वेबसाइट www.cardiaccollege.ca

इस गाइड की किसी भी तस्वीर या सामग्री को यूनिवर्सिटी हेल्थ नेटवर्क टोरंटो रीहैब कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम की लिखित अनुमति के बगैर कॉपी करना या फिर से छापना मना है।