

સ્વસ્થ હૃદય એજ જીવન



આપનું હૃદય
કેટલું યુવાન છે ?



Let it beat

Bankers



Heart Institute

NABH Accredited & Govt. Approved

આપની જીવન શૈલી



આપની તંદુરસ્તીની ચાવી છે

આજે, ઘણા ભારતીયો હૃદય રોગોના કારણે મૃત્યુ પામે છે. જીવનશૈલીમાં ફેરફારો કરીને તથા તંદુરસ્ત આદતો કેળવીને ઘણા જીવ બચાવી શકાય છે.

પોતાની જાતને પૂછો



શું હું યોગ્ય આહાર લઈને
મારું વજન જાળવું છું ?



શું હું પૂરતો વ્યાયામ કરું છું ?



શું હું તમાકુ તથા આલ્કોહોલનું
સેવન કરું છું ?



શું હું અત્યાધિક તાણમાં જીવું છું ?

આપનું સ્વાસ્થ્ય મોટે ભાગે આપના પર આધારિત છે !

યુવા હૃદય જાળવવાના પૌષ્ટિક રહસ્યો

યુવાન દેખાવું અને અનુભવવું તે આપના હાથમાં છે.... તે માટેના કેટલાંક સૂચનો આ મુજબ છે :

“હૃદયની યુવાની ટકાવી રાખતા ઉત્પાદનો”

લો :

આખા ફળગાવેલાં કઠોળ અને લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી જેવા રેષાયુક્ત આહાર લેવાથી હૃદયરોગ, કેન્સર જેવા વય સંબંધી રોગો થવાની સંભાવના ઘટે છે.



એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ વધુ લો :

ફળો તથા શાકભાજીમાં લાંબુ જીવન પ્રદાન કરનાર તત્વો કે જે એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ કહેવાય છે તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે, જેમ કે વિટામીન સી, વિટામીન ઈ, બીટા કેરોટિન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને તેમાં કેલરી પણ ઓછી હોય છે જે હૃદયને હંમેશા યુવાન રાખે છે.



ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડો :

ઓછી ચરબીવાળો આહાર તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે ખાદ્ય પદાર્થ તળો નહીં. ખોરાકને શેકવો, ગ્રિલ કરવો, ટોસ્ટ કરવો અથવા બાફવો વધુ હિતાવહ છે. ઓછી ચરબીવાળા દૂધ તથા દૂધની બનાવટો અને ઓછી ચરબીવાળા સ્પ્રેડનો ઉપયોગ કરો.



ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડો :

ગળ્યા ખોરાક તથા પીણાંમાં કેલેરીનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે અને તે વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી વનજ વધવાની શક્યતા રહે છે.



માછલીમાંથી ચરબી મેળવો :

માછલીમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ નામની ચરબી હોય છે, જે હૃદયના રોગ થવાની શક્યતા ઘટાડે છે અને રોગપ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત બનાવે છે.



હૃદયને સ્વાસ્થ્ય બક્ષતી આહારશૈલી અપનાવો
હૃદયની યુવાની આજીવન ટકાવી રાખો

શારીરિક કસરત અને હૃદયની તંદુરસ્તી

હૃદયના સ્નાયુઓને નિયમિત કસરતની જરૂર હોય છે, જેથી તે દરેક ઘબકાર સાથે લોહીનું પમ્પીંગ બરાબર રીતે કરી શકે અને હૃદય પર ઉંમરની અસર ઓછી જણાય.

આગળ વધવા માટે પસંદગી કરો !!!

પ્રવૃત્તિ	ઉર્જાનો વપરાશ પ્રતિ ૩૦ મીનીટ
એરોબિક	૨૪૮
સાયકલ ચલાવવી (પ્રતિ કલાક ૧૦ માઈલ/૧૬ કી.મી.)	૨૦૧
નૃત્ય કરવું	૨૦૯
ગૃહકાર્ય	૮૨
જોર્ગીંગ (પ્રતિ કલાક ૬ માઈલ/૧૨ કી.મી.)	૪૫૫
તરવું	૨૭૮
ટેનિસ રમવું	૨૦૫
ચાલવું (પ્રતિ કલાક ૪ માઈલ/૬ કી.મી.)	૧૮૦

* આ આંકડા ૬૩-૬૮ કિલો (૧૪૦-૧૫૦ પાઉન્ડ) વજન ધરાવતી વ્યક્તિ માટે છે.

દોડવા માટેના દસ કારણો !!!



હૃદયસંબંધી કસરતોમાં દોડવાની કસરત ચુસ્ત તથા યુવાન હૃદય પામવામાં મદદ કરનાર સર્વોત્તમ કસરત છે.

૧. દોડવાની કસરત હૃદયતંત્રને તંદુરસ્તી બક્ષીનાર સૌથી અસરકારક માર્ગ છે.
૨. દોડવાની કસરત મોટી વયે પણ હૃદયને યુવાન રાખી શકે છે.
૩. દોડવાની કસરત ખર્ચાળ નથી અને સરળતાથી શીખી શકાય છે.
૪. તાણ ઘટાડવા માટે દોડવાની કસરત એ શ્રેષ્ઠ રીત છે.
૫. દરેક વ્યક્તિ દોડી શકે છે.
૬. વજન નિયંત્રણમાં રાખવા માટેનો સુંદર ઉપાય છે.
૭. તેનું પ્રશિક્ષણ ફ્લેક્સીબલ છે.
૮. તેના કારણે સારી લાગણીનો અનુભવ થાય છે.
૯. તેના કારણે આપના સ્નાયુઓને ખૂબજ ફાયદો થાય છે.
૧૦. તે દરેક વયની વ્યક્તિ તથા દરેક પરિવાર માટે છે.

હૃદય ની યુવાની ટકાવી રાખવા માટે સંતુલિત આહાર તથા વ્યાયામ એ ગુરુચાવી છે.

તાત્કાલિક ધૂમ્રપાન છોડો

હૃદયની યુવાની ટકાવી રાખવા માટે ધૂમ્રપાન એ ભયજનક પરિબલ છે જે નિયંત્રણમાં હોવું જરૂરી છે.



ધૂમ્રપાન છોડવાથી આપ

- લાંબુ જીવન પામશો
- હૃદયના રોગનું જોખમ ઘટાડી શકશો
- લોહીમાંના કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડી શકશો
- લોહી ગંઠાવાની પ્રક્રિયા અને ઘમનીમાં અચાનક અવરોધ થવાની સંભવના ઘટાડી શકશો
- કસરત સહન કરવાની શક્તિ વધારી શકશો
- સ્વાદ લેવાની તથા સૂંઘાવની ક્રિયા વધુ સારી રીતે કરી શકશો
- વધુ તંદુરસ્તી અનુભવશો અને વધુ સારા દેખાશો કારણ કે તેના કારણે ઉંમર પાછી ઠેલાય છે.

તનાવથી મુક્તિ મેળવો !!

ધ્યાન તથા હાસ્યને કારણે એન્ડોર્ફિન લોહીમાં વહેતા થાય છે, જે રાસાયણ શારીરિક તથા માનસિક તાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.



તેથી, ચિંતા છોડો અને ખુશ રહો.....
હૃદયને યુવાન રાખી તંદુરસ્ત રહો.....

આપણે કરી જ શકીએ ... !



સ્વસ્થ હૃદય એજ જીવન

બેન્કર્સ હાર્ટ ઇન્સ્ટીટ્યુટ

ટાગોર નગર પાસ, સૂર્ય કિરણ બિલ્ડીંગ સામે,
જુના પાદરા રોડ, વડોદરા - ૩૯૦ ૦૧૫.

ફોન : (૦૨૬૫) ૨૩૨૪૦૦૪, ૨૩૨૦૪૦૪, ફેક્સ : (૦૨૬૫) ૨૩૨૭૪૦૧

Email : bankersheart@gmail.com