

સમતોલન માટેના સૂચનો



કોલેસ્ટેરોલ

Bankers  **Heart Institute**
NABH Accredited & Govt. Approved

કોલેસ્ટેરોલ

તે લીવર દ્વારા ઉત્પાદિત ચીકણો પદાર્થ છે, આપણા ખાદ્ય પદાર્થો દૂધ, દૂધની બનાવટો (ડેરી ઉત્પાદનો), માંસ, શેલ ફીશ અને ઇંડાનો પીળો ભાગ.

કોલેસ્ટેરોલ



સારા પૌષ્ટિક આહાર માટેનો રસ્તો

- વધારે પડતી ચરબીવાળા પદાર્થો (ઘી-વનસ્પતિ ઘી) કેલેરીના ૧૦% થી પણ ઓછા લો.
- કુલ ચરબીનું પ્રમાણ સરેરાશ ૩૦% કેલેરી.
- ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી મળતાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૩૦૦ મિ. ગ્રા. થી ઓછું / દિવસ.

બ્લડ લીપીડ્સ ના પ્રમાણનો સંદર્ભ

કુલ કોલેસ્ટેરોલ	<૨૦૦ મિ. ગ્રા.
LDL (નુકશાનકારક કોલેસ્ટેરોલ)	<૧૩૦ મિ. ગ્રા.
HDL (ઉપયોગી કોલેસ્ટેરોલ)	૩૦-૭૫ મિ. ગ્રા.
ટ્રાઇગ્લીસરાઇડ્સ	<૧૫૦ મિ. ગ્રા.

પૌષ્ટિક આહારની પસંદગી

ઓછા કોલેસ્ટેરોલવાળો આહાર પસંદ કરો. એવું કરવું સલાહભર્યું છે અને જે ખાઓ છો તેના પર નજર રાખો.



ફળફળાદિ અને શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ, પાસ્તા, કચુંબર, સુકો માવો, માછલી લો.

સંપૂર્ણ ચરબીવાળું દૂધ, આઈસક્રીમ, માખણ, ઘી, તળેલા ખોરાક, ચીપ્સ, ફાસ્ટ ફૂડ, માંસ, ચીઝથી દૂર રહો.



ગમે તે ઉંમર હોય, વ્યાયામ કરો અને શરીરને સુડોળ અને ચુસ્ત રાખો.

વજન પ્રમાણસર જાળવો, ઓછા તેલમાં રાંધવું અને સુગંધ તથા સ્વાદ માટે તેજાનાનો ઉપયોગ કરવો.



આદર્શ ધ્યેયને અનુસરો

- તંદુરસ્ત અને સપ્રમાણ જીવનપદ્ધતિ વિકસાવો.
- ધૂમ્રપાન અને તમાકુનું સેવન બંધ.
- આલ્કોહોલ પ્રમાણસર.
- નિયમિત વ્યાયામ - ઉપયોગી કોલેસ્ટેરોલ વધારે છે

અને

કેલેરીના લેવામાં આવતા જથ્થાને ઘટાડે છે.

- દિવસ દરમ્યાન સુવાનું ટાળો.
- દરરોજ નિશ્ચિત સમયે ભોજન લો.
- પાચન ક્રિયા સતેજ હોય ત્યારે વધુ ભોજન અને રાત્રે હળવું ભોજન કરવા યોજના કરવી.
- તમારા આહારમાં પુષ્કળ રેસાવાળા ફળફળાદિ અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરો.



સમતોલ આહારને અનુસરો



બેન્કર્સ હાર્ટ ઇન્સ્ટીટ્યુટ

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

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

Email : info@bankersheart.com