

हृदय रोग और आहार

आहार का आपके उपचार में महत्वपूर्ण योगदान है. हृदय रोग एवं अन्य रोगों से बचने के लिए आपकी आहारशैली में बदलाव लाना बेहद जरूरी है.

1. हृदय रोग अयोग्य आहार के साथ जुड़ा हुआ है।
2. ज्यादा चर्बीवाले पदार्थों का कम से कम उपयोग करें।
3. एक ही समय भर - पेट न खाएं बल्कि दिन में 3 - 4 बार थोड़ी - थोड़ी मात्रा में भोजन लें।
4. अलग - अलग ऋतु में उपलब्ध होने वाले फल; साबुत दालें, हरे - पत्ते वाली सब्जियाँ, फलों का रस; सूप, सलाह का आहार में मुख्य स्थान होना चाहिए।
5. हृदय के लिए चीनी उतनी ही हानिकारक है जितना कोलेस्ट्रॉल है, इसलिए इसकी मात्रा भी भोजन में कम होनी चाहिए।
6. ज्यादा नमक वाले पदार्थ, जैसे कि आचार, पापड, चटनी, नमकीन बिस्कीट, वेफर ब्लड प्रेशर बढ़ाते हैं और रक्त वाहिनीयों को संकुचित बनाते हैं जिससे हृदय को नुकसान पहुँचता है।
7. ज्यादा चर्बी वाले आहार जैसे अंडा, मटन, मक्खन, मलाई, घी, बटर, चीज, नारियल, नारियल का तेल, पामतेल, तली हुई चीजे लेने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है।
8. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने से रक्तवाहिनीयों में चर्बी जमा हो जाती है जिससे कि उनमें से रक्त पूरी तरह बह नहीं पाता है, इसके कारण एथेरोस्क्लेरोसिस अथवा हृदयरोग होने की संभावना बढ़ जाती है।



कौन से आहार आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक या लाभदायक हैं उसका ज्ञान होना आवश्यक है.

हानिकारक आहार:

मलाई, मक्खन, घी, चीज, बटर, तली हुई चीजे जैसे समोसा, कचौरी, भजीयाँ, घी और मावा की मीठाईयाँ, नारियल, क्रीम बिस्कीट, केक, विगेरे...

पौष्टिक एवं लाभदायक आहार:

हरी सब्जियाँ, सलाह, फल, फलों के रस, सूप, वेजीटेबल सेन्डविच, साबूत अनाज एवं दालें, अंकुरित मूँग, चना, राजमा, उपमा, पौहा, मुठीया, विगेरे...