

# સમતોલન માટેના સૂચનો



## કોલેસ્ટેરોલ

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

# કોલેસ્ટેરોલ

તે લીવર દ્વારા ઉત્પાદીત ચીકણો પદાર્થ છે, આપણા ખાંધી પદાર્થો દૂધ, દૂધની બનાવટો (ડેશી ઉત્પાદનો), માંસ, શેલ ક્રીશા અને ઈંદીનો પીળો ભાગ.

## કોલેસ્ટેરોલ



## સારા પૌર્ણ આહાર માટેનો રહસ્ય

- વધારે પડતી ચરબીવાળા પદાર્થો (ધી-વનસ્પતિ ધી) કેલેરીના ૧૦% થી પણ ઓળા લો.
- કુલ ચરબીનું પ્રમાણ સરેરાશ ૩૦% કેલેરી.
- ખાંધી પદાર્થોમાંથી મળતાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૩૦૦ મિ. ગ્રા. થી ઓછું / હિવસ.

## નિયાન લીપીઇસ ના પ્રમાણનો સંદર્ભ

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

## પૌણિક આહારની પસંદગી

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



સંપૂર્ણ ચરબીવાળું દૂધ,  
આઇસક્રીમ, માખણા, હી,  
તળેલા ખોરાક, ચીપ્સ,  
કાસ્ટ ફૂડ, માંસ, ચીજથી  
દૂર રહો.

ફળફળાદિ અને શાકભાજ,  
અનાજ, કરોળ, પાસ્તા,  
કચુંબર, સુકો માવો,  
માણલી લો.



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 અનુભરો

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

અને

કેલેરીના લેવામાં આવતા જદ્દથાને ઘટાડે છે.

- હિવસ દરમ્યાન સુવાળું ટાળો.
- દરરોજ નિયિત સમયે ભોજન લો.
- પાચન ક્રિયા સતેજ હોય ત્યારે વધુ ભોજન અને રાત્રે હળવું ભોજન કરવા યોજના કરવી.
- તમારા આહારમાં પુષ્કળ દેસાવાળા કુળકુળાદિ અને શાકભાજનો સમાવેશ કરો.



# સમતોલ આહારને અનુસરો

અનાજ,  
મૂળ, કંદમૂળ,  
ખસ

ધી તેલ

દ્વાદ્શ અને  
છણી

ક્રીડા  
સમતોલ  
આહાર  
વિટામીનસ

કઠોળ  
અને  
દાળ

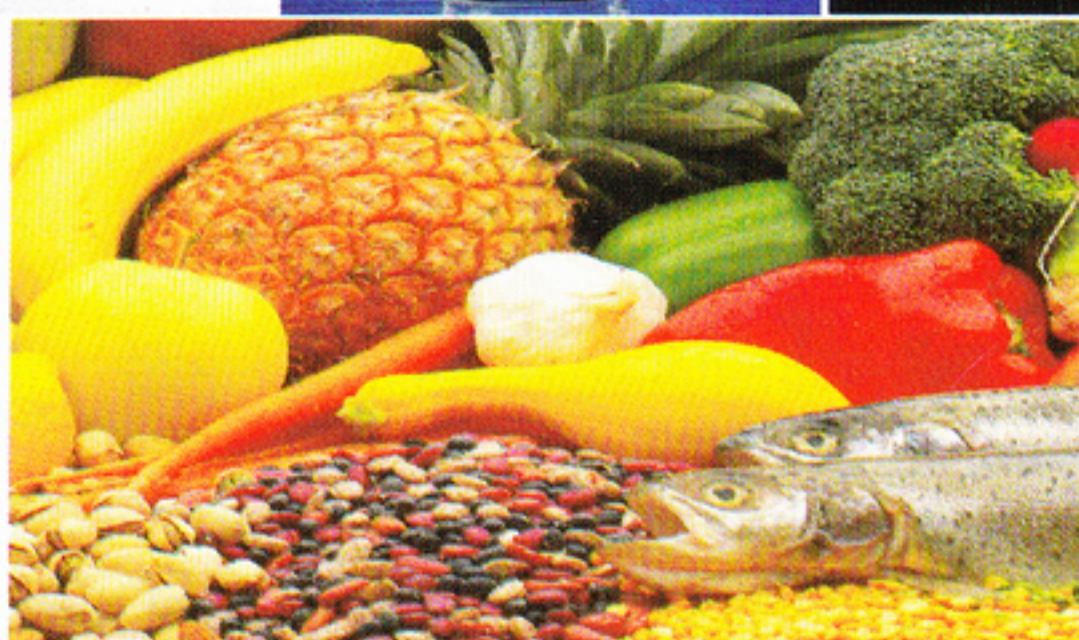
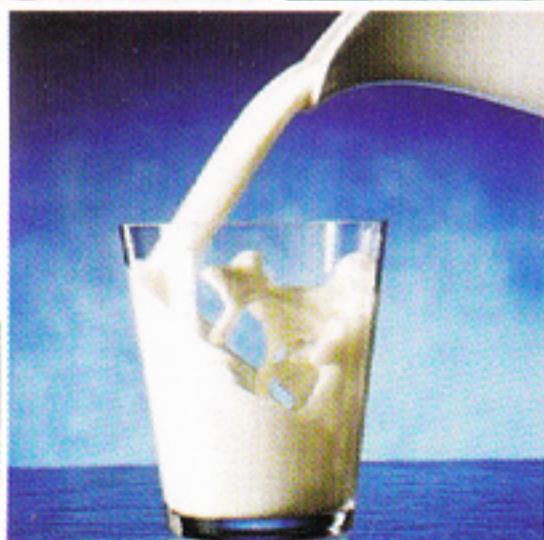
ખૂકો મેવો  
અને  
તેલીબિયાં

માંછલી, હંડા, માંસ

લીલાં, પીળા પાન  
વાળા શાકભાજ

શાકભાજ  
અને  
હળહળાછિ

કચુંબર  
અને  
લીલોતદી



# બેનકર્સ હાઉસ ઇન્ડસ્ટીટ્યુટ

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

ફોન : (૦૨૬૫) ૨૩૨૪૦૦૪, ૨૩૨૦૮૦૪, ફેક્સ : (૦૨૬૫) ૨૩૨૭૪૦૧  
Email : [info@bankersheart.com](mailto:info@bankersheart.com)