

भारत, बांग्लादेश, भूटान, पाकिस्तान, मालदीव, नेपाल और श्रीलंका के लोग दक्षिण एशियाई हैं।

हार्ट-हेल्दी भोजन पैटर्न का पालन क्यों करें?

हार्ट-हेल्दी भोजन पैटर्न आपको दिल का दौरा और स्ट्रोक पड़ने के जोखिम को कम करेगा। दक्षिण एशियाई लोगों को हृदय रोग का अधिक खतरा रहता है। हार्ट-हेल्दी भोजन के स्वरूप और शारीरिक गतिविधि का पालन करके उच्च-ट्राइग्लिसराइड स्तर, उच्च LDL कोलेस्ट्रॉल, कम HDL कोलेस्ट्रॉल स्तर, एक मोटी कमर, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे जोखिम वाले कारकों में सुधार किया जा सकता है। दक्षिण-एशियाई (भारतीय) शैली के भोजन का स्वरूप हार्ट-हेल्दी हो सकता है क्योंकि इसमें कई पौधे आधारित खाद्य पदार्थ जैसे सब्जियां, फल, साबुत अनाज, दलहनें (दाल) और फलियां, नमकरहित मूंगफली और गैर-उष्णकटिबंधीय वनस्पति तेल होते हैं। यदि आप पशु उत्पाद खाना पसंद करते हैं, तो कम प्रोटीन वाला भोजन और वसा-रहित या कम वसा वाले दुग्ध पदार्थ चुनें। ऐसे खाद्य पदार्थों को सीमित या परहेज करें जो हार्ट-हेल्दी नहीं जैसे कि परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट (सफेद चावल, सफेद आटा), शर्करा वाले पेय, मिठाई, नमक, और ठोस वसा। पारंपरिक भारतीय भोजन घी, वनस्पति, ताड़ के तेल, नारियल तेल और नारियल उत्पादों में पकाया जाता है।

दक्षिण एशियाई शैली के हार्ट-हेल्दी भोजन के लिए नुस्खे

साबुत अनाज चुनें

भूरे चावल या 100% साबुत गेहूं का आटा या रागी (मोती बाजरा) का आटा चुनें। अपने आटे में ज़मीनी दलिया या सोया आटा या चौलाई (ऐमरैन्थ) आटा मिलाएं।

पौधे आधारित प्रोटीन चुनें

सोया-पनीर (टोफू) उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। पनीर के बदले टोफू का उपयोग करें। दलहनें (दाल) या फलियां (बीन्स) उदा. छोले और काली फलियाँ भी अच्छे विकल्प हैं।

कम संतृप्त और पारचक्रणवसा वाले भोजन खाएं

भोजन तैयार करने और संसाधित खाद्य पदार्थों में घी, वनस्पती, मक्खन, क्रीम, ताड़ के तेल और नारियल तेल के उपयोग से बचें। मलाईदार बनावट के लिए, शुद्ध बादाम (अखरोट बटर) या बिना वसा वाले दही का उपयोग करें।




मात्राओं का ध्यान रखें


चावल या चपातियों या आलू को अपनी प्लेट के स्टार्चयुक्त भोजन के ¼ रूप में चुनें। अपनी ½ प्लेट पत्तेदार हरी सब्जियों और अन्य सब्जियों जैसे भिंडी और फूलगोभी से भरें। थोड़े से गैर-उष्णकटिबंधीय तेल में भोजन तैयार करें (जैसे जैतून, कैनोला, या सोयाबीन)।

भोजन करते समय स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का आनंद लें


किसी तंदूर में पकाया मछली और चिकन के एंटीबिज चुनें। ऐसे खाद्य पदार्थ मांगें जो असंतृप्त तेल के बने हों जैसे कि कैनोला और जैतून और बिना मक्खन की रोटी। अधिक मलाई या मक्खन (मखाने), नारियल तेल और तले हुए खाद्य पदार्थों से बने भोजन से बचें। किसी तंदूर में पकाए ऐपेटाइज़र चुनें, फल चाट, और भुना हुआ पापड़ पुदीने की चटनी के साथ परोसें।

दक्षिण एशियाई हार्ट-हेल्दी भोजन के नुस्खे

 ½ कप गैर-वसायुक्त दूध के साथ 1 कप दलिया या 2 चम्मच बादाम मक्खन के साथ आटे के टोस्ट के 2 स्लाइस या सांवर के साथ भाप से पकी 2 इडली या टमाटर या पुदीने की चटनी के साथ 1 कप दलिया का उपमा; 1 ताज़ा फल; गैर-वसायुक्त या 1% दूध के साथ चाय या कॉफी

 3 औंस मछली या चिकन या 1 कप फलियां (दाल, सांभर); 1 कप सब्जी करी; नींबू के रस के साथ 1 कप कटा हुआ गाजर/सब्जी का सलाद; लस्सी या रायता के लिए ½ कप गैर-वसायुक्त दही; 2/3 कप पके हुए भूरे चावल या 2 छोटे पूरे गेहूं की चपातियां; 1 चम्मच तेल (खाना पकाने के लिए कैनोला, जैतून, सूर्यमुखी या सोयाबीन तेल); 1 ताज़ा फल

रात के खाने के लिए दोपहर के समान ही भोजन लें

 नमकरहित बादाम या बीज; ताज़ी सब्जियां; ताज़ा फल; ½ कप सूखा अनाज मिश्रण (मुरमुरे चावल के साथ बनाया गया, जड़ी-बूटियों और अपनी पसंद के मसालों के साथ पिसा हुआ गेहूं)

कोई पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण-ज्ञाता आपको स्वास्थ्यवर्धक भोजन योजना बनाने में मदद कर सकता है जो आपकी जीवनशैली के लिए सबसे अच्छा हो और एक स्वास्थ्यवर्धक आहार स्वरूप की खोज में आपकी सहायता करता हो।

यह जानकारी नेशनल लिपिड एसोसिएशन के सौजन्य से चिकित्सक के जीवन शैली बदलाव उपायों के हिस्से के रूप में दी गई है। अधिक संसाधनों के लिए Lipid.org और LearnYourLipids.com पर जाएं