

انتظار مت کریں!

ہائی بلڈ کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے کے لئے 5 طریقے

Urdu Version

برے والی چربی (سنٹریٹ وسا اور ٹرانس چربی) کی بڑھتی انٹیک بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ کرے گی خاص طور پر "برا کولیسٹرول ایل ڈی ایل"



ٹرانس چربی

جو صنعتی کے تیار شدہ تیل میں خاص طور پر تیل میں تلے ہوئے کھانے میں استعمال کی جاتی ہے اور بیکری کی مصنوعات، جیسکے کیک، پیزا، کوکیز، بسکٹس وغیرہ، اور اس کے علاوہ پوشیدہ چربی سے بھی ہم آگاہ کرتے ہیں جو کین والی مصنوعات جیسکے ساس، گریوی اور نوڈلز وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔

سنٹریٹ وسا

جانوروں کی چربی جیسکے کھال، ہڈی، مکھن زیادہ چربی و لادودھ اور کریم کے علاوہ پودوں سے بھی حاصل کی جاتی ہے جیسکے پام آئل، ناریل اور ناریل کا تیل

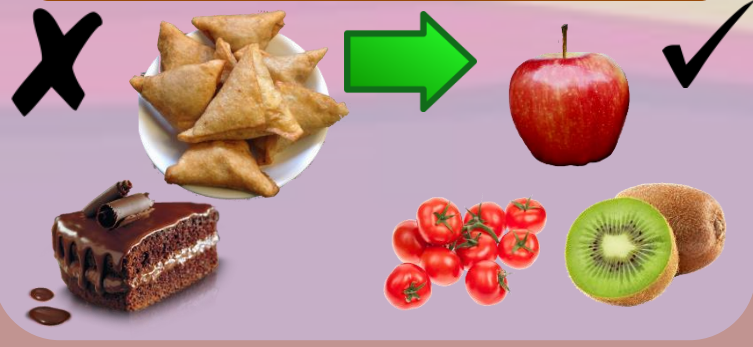


غذائی تبدیلی پر ہدایات - 5 طریقے

(1) کم چربی کا انتخاب،



(2) اپنی غذائی عادت کو تبدیل کریں



(3) ریفائن کوٹابت اناج میں بدلیں



(4) سمجھداری سے انتخاب کریں



(5) پیکجوں کو چیک کریں



اچھی چربی

کم سنٹریٹ وسا & ٹرانس چربی والا کھانا منتخب کریں

ٹوٹل چربی

مشروب
1.5 گرام <
3 گرام <
100 گرام/م ل کے مطابق