

उच्च कोलेस्टेरोलसँग सामना गर्ने पाँच तरिकाहरु

हानिकारके (संतृप्त र ट्रान्स) बोसो बढि मात्रामा सेवन गर्नाले रगतमा कोलेस्टेरोल बढ्छ, बिशष गरि "खराब कोलेस्टेरोल -एलडीएल " बृद्धि हुन्छ ।



ट्रान्स बोसो

प्रसोधन द्वारा बनाइएको तेल बिशेष गरेर तारेके खानाको परिकार, बेकरी जस्तै केक, पिज्जा, कूकीज, चिप्स, इत्यादीमा प्रयोग हुन्छ । साथै, नदेखिने बोसो बाट सचेत हुनुपर्छ जुन टिनको खाना, सँस्, ग्रेबी र चाउचाउ बाट नि आउन सक्छ ।

संतृप्त बोसा

जनावरको छालामा भएको बोसो बाहेक, हड्डी, मक्खन र धेरै किम भएको दूध, हानिकारक बोसोहरु विरुवाको स्रोतहरुबाट पनि आउछ जस्तै कि ताडको तेल, नरिवलको तेल ।

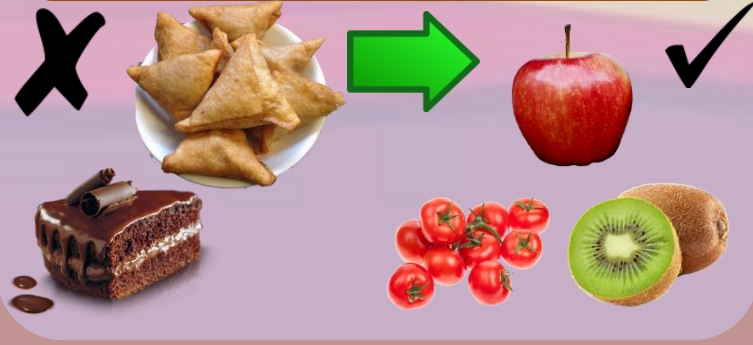


आहार परिवर्तन बारे पाँच सुझावहरु :

१) कम बोसो चुन्नुहोस्



२) खानाको शैलीमा परिवर्तन ल्याउनुहोस्



३) परिष्कृत बदालामा सारा अन्न छान्नुहोस्



४) समझदारीको साथ चुन्नुहोस्



5) प्याकेज हेर्नुहोस्



कुल बोसो
खाना : >३ ग्राम प्रति १०० g/ml
पेय पदार्थ : >१.५ ग्राम

कम संतृप्त बोसो र ट्रान्स बोसो भएको खाना चुन्नुहोस्