

इंतजार ना करें

उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल से मुकाबला करने के पांच तरीके

Hindi Version

संतृप्त वसा और ट्रांस वसा की मात्रा बढ़ाने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल, विशेष रूप से "बुरा कोलेस्ट्रॉल एलडीएल" में वृद्धि होगी।



ट्रांस फैट

ट्रांस वसा वो औद्योगिक संसाधित तेल होते हैं जो खासतौर पर केक, पिज्जा, कूकीज, पतला बिस्किट आदि जैसे भूना हुआ खाना और बेकरी के सामग्री में प्रयोग किया जाता है। इसी प्रकार से, हमें छुपा हुआ वसा से भी सावधान रहना चाहिए जो डिब्बों के पदार्थ, सस, ग्रेवी और नूडल्स से भी आ सकता है।

संतृप्त वसा

त्वचा, हड्डी, चरबीदार भाग (मक्खन) और वसायुक्त दूध/ मलाई के अलावा, ताड़ का तेल, नारियल, नारियल का तेल जैसे पौधों की स्रोत से भी संतृप्त वसा मिलती है।

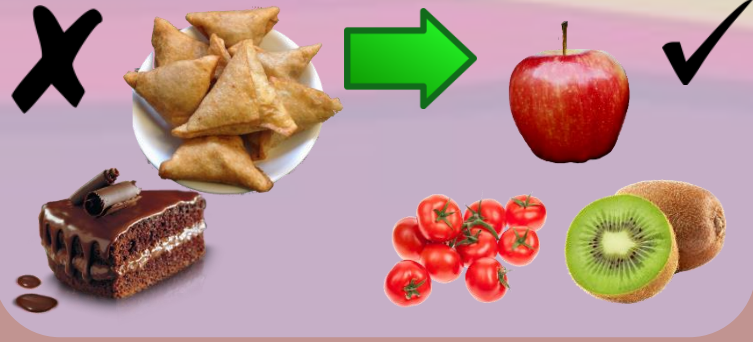


आहार परिवर्तन के बारे में पांच सुझाव

1) कम वसा वाले को चुने



2) अपने आहारीय आदत को बदले



3) परिष्कृत को साबुत अनाज में बदले



4) समझदारी से चुने



5) पैकेज की जांच करें

