

હૃદયરોગ અને આહાર



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬



DASH diet (Dietary approaches to stop hypertension)
મુજબ પ્રતિ દિન યોગ્ય ખોરાકનું આયોજન

- કાર્બોહાઈડ્રેટ - રિફાઈન્ડ < 30%.
- પ્રોટીન - 15 %.
- પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી - 15%.
- ફળ અને શાકભાજી - > 400gm પ્રતિ દિન.
- આખુ અનાજ - 50%.
- તળેલો ખોરાક તથા જંક ફૂડ < 5%.
- સંતૃપ્ત ચરબી - 5%.
- મીઠું < 1gm પ્રતિ દિન.

કુલ કેલરી - 1500 -1800 પ્રતિ દિવસ

આહારની ભલામણ

હૃદય માટે ફાયદાકારક આહાર

સંતુલિત ખોરાક લેવાથી હૃદયરોગની બીમારી અટકાવી શકાય છે .

ચરબી વિષે :

પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી (PUFA)- આ પ્રકારના ચરબીવાળા ખાદ્ય પદાર્થના સેવનથી લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) નું પ્રમાણ ઓછું થાય છે.

ઉદાહરણ - સૂર્યમુખીનું તેલ , મકાઈનું તેલ , સોયાબીનનું તેલ , ઓમેગા-3 , તલનું તેલ , અખરોટ , કપાસીયાનું તેલ વગેરે



હૃદય માટે ફાયદાકારક આહાર

મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી (MUFA)- આ પ્રકારના ચરબીવાળા ખાદ્ય પદાર્થના સેવનથી લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) નું પ્રમાણ ઘટે છે અને સારા કોલેસ્ટેરોલ (HDL) નું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે.

ઉદાહરણ - ઓલીવનું તેલ, વટાણાનું તેલ, બદામ પીસ્ટા, કાજુ, મગફળીનું તેલ, કેનોલા તેલ વગેરે.

હૃદય માટે હાનિકારક આહાર

સેચ્યુરેટેડ ચરબી (SFA) - લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ (ટોટલ અને ખરાબ) નું વધુ પ્રમાણ આ પ્રકારના ચરબીવાળા ખાદ્ય પદાર્થના સેવનથી થાય છે.

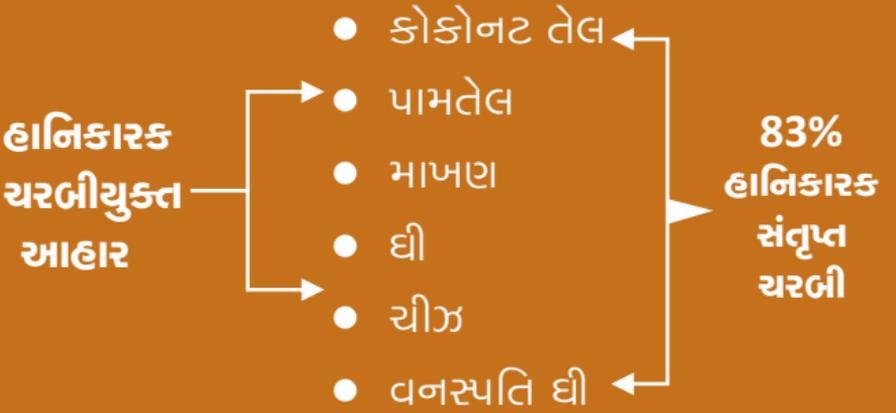
ઉદાહરણ - બટર, ઘી, ચીઝ, માંસ, મલાઈવાળુ દૂધ અને દહીં, કેક, નારીયેળનું તેલ, પામ-ઓઇલ, ઇંડાનો પીળો ભાગ વગેરે.

ટ્રાન્સ ફેટ (TFA)-લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) નું પ્રમાણ વધે છે અને સાથે સાથે સારા કોલેસ્ટેરોલ (HDL) નું પ્રમાણ ઘટે છે.

ઉદાહરણ-હાઇડ્રોજીનેટેડ વેજીટેબલ ઓઇલ જે કેક, બિસ્કીટ, પેસ્ટ્રીઝ, ડેરીની બનાવટો બનાવવામાં વપરાય છે.



સંશોધન દ્વારા આહારની માત્રા અંગે નીચે મુજબનું પુરવાર થયું છે.



- બજારમાં મળતા તળેલા તૈયાર ફૂડ પેકેટ, ગાંઠીયા, ફાફડા, ફાસ્ટ ફૂડ (જંક ફૂડ) આ બધામાં હાનિકારક સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે તેથી તેને લેવાનું ટાળો. (આવો ખોરાક અઠવાડિયામાં એક-બે વાર લઈ શકાય, માત્રા : 100 ગ્રામ)
- તેલ ઓછી માત્રામાં લેવું.



અનાજ

- આખા અનાજનો વપરાશ કરવો.
- પોલીશ કરેલા ચોખા, મેંદો, સફેદ લોટ વગેરે ઓછા પૌષ્ટિક છે જે ટાળવા.
- રાંધેલા ચોખા, 2 : 1 (પાણી : ભાત) લેવા
- આખું અનાજ - દિવસમાં 3 - 4 વખત લઈ શકાય જેમ કે,
(આખા અનાજની ડ્રેડ 1 સ્લાઈસ)
(અડધો કપ રાંધેલા ભાત અથવા પાસ્તા)

ફળો અને શાકભાજી

- ફળો - $\geq 4 - 5$ કપ પ્રતિદિન લેવા
 - (એક આખુ ફળ)
 - (અડધો કપ ફળનો રસ)
 - ($1/4$ કપ સૂકા મેવા)
- શાકભાજી
 - એક કપ કાચા શાકભાજી લેવા,
 - અડધો કપ રાંધેલા શાકભાજી લેવા





● સૂકામેવા

- અખરોટ, બદામ વગેરે લઈ શકાય
- માત્રા : **50 gm પ્રતિ સપ્તાહ**
- અખરોટ સાચું કોલેસ્ટેરોલ ધરાવે છે જેથી તે વધુ લેવા (કાજુ ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ધરાવે છે જેને ઓછા લેવા)

● ડેરી ઉત્પાદનો

- દૂધ પ્રતિ દિન **1 ગ્લાસ** લેવું.
- ચીઝ પ્રતિ સપ્તાહ **50gm** લઈ શકાય.

