



હૃદયરોગ  
અને આહાર

## 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.
- આખું અનાજ - 50%.
- તળેલો ખોરાક તથા જંક ફૂડ < 5%.
- સંતૃપ્ત ચરબી - 5%.
- મીઠું < 1gm પ્રતિ દિન.

કુલ કેલરી - 1500 -1800 પ્રતિ દિવસ

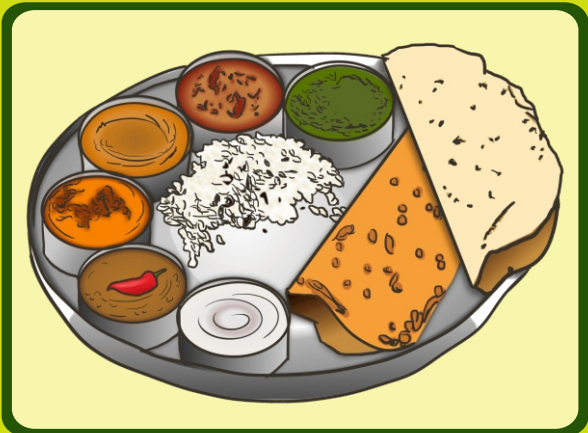
## આહારની ભલામણ

### 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 .



## 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, 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.

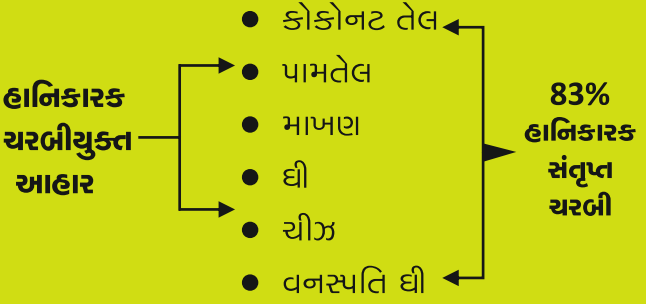
**ઉદાહરણ** - બટર, ઘી, ચીઝ, માંસ, મલાઈવાળું દૂધ અને દહીં, કેક, નારીયેળનું તેલ, પામ-ઓઇલ, ઇંડાનો પીળો ભાગ વગેરે.

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

**ઉદાહરણ**-હાઇડ્રોજનેટેડ 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, ગાંઠિયા, 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 નો વપરાશ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો કારણ કે તેમાં પૌષ્ટિક તત્વો ઓછા હોય છે.
- આખું અનાજ - દિવસમાં <sup>3</sup> - <sup>4</sup> વખત લઈ શકાય જેમ કે,  
(આખા અનાજની બ્રેડ 1 સ્લાઈસ)  
(અડધો કપ રાંધેલા ભાત અથવા પાસ્તા)

## ફળો અને શાકભાજી

- ફળો -  $\geq 4 - 5$  કપ પ્રતિદિન લેવા
  - (એક આખું 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 સારું 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.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

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

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

[www.unmicrc.org](http://www.unmicrc.org)

