



ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದವರು

ನಿರಾಕರಣೆ

ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ. ನವರು ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಇದು ಒಂದು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ, ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಮೋದನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಶಿಫಾರಸು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅರ್ಥೈಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಂಪಾದಕರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಣ, ಜಾಲ ಅಥವಾ CD ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ, ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ನಿಖರತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣತೆ, ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಾಧ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಪರೋಕ್ಷ, ಅಪರೋಕ್ಷ, ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ, ವಿಶೇಷ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾದ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಾತ್ಮಕ ಹಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಧ್ಯಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ಸೇರ್ಪಡೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿಡುಪಿಕೆಯು, ಸಂಪಾದಕರು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ(ಗಳಲ್ಲಿ) ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ, ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನೋ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲೇಖಕರು, ಸಂಪಾದಕರು, ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡ, ಯಾವುದೇ ಖಾತರಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯ ಸ್ವೀಕಾರ ಅಥವಾ ಈ ಸಂಚಿಕೆ/ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಸರಣವು ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸೇವಾ ಪೂರೈಕೆದಾರ-ಗ್ರಾಹಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರದ ಕೋರಿಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೀವು ಉದ್ದೇಶಿತ ಸ್ವೀಕೃತಿದಾರರಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ. ಗೆ ಇದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ.



ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್ ಲಿ.
ಸನ್ ಹೌಸ್, ಪ್ಲಾಟ್ ನಂ. 201 B/1, ವೆಸ್ಟ್‌ನೌಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಹೈವೇ,
ಗೋರೇಗಾಂವ್ (ಈ), ಮುಂಬೈ 400 063, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಭಾರತ
ದೂರವಾಣಿ:(91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176746 - KANNADA 8359659



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಥ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಥ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಅದು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮಾದರಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪೋಷಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಇಂತಿವೆ:



ನಾರುಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ತೆಳ್ಳನೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಶಾಖಾಹಾರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪೋಷಣೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅನುಪಾತಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು (ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ 150 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು), ಹೃದಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು, ಆದರೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿ:

ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟದ ಅನುಭವವಾದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಸೌಖ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ವೇಗವಾದ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:

<http://www.ijrpr.org/research-paper-1013/ijrpr-p2234.pdf> - Accessed on 6 Sep 2016
http://www.journalofpreventivecardiology.com/pdf/Last-pdp/rising_incidence_4_2015.pdf - Accessed on 6 Sep 2016
http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Monounsaturated-Fats_UCM_301460_Article.jsp#V8IB3F197IU - Accessed on 6 Sep 2016
http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Polyunsaturated-Fats_UCM_301461_Article.jsp#V8IEEV197IU - Accessed on 6 Sep 2016
http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Added-Sugars-Add-to-Your-Risk-of-Dying-from-Heart-Disease_UCM_460319_Article.jsp#V8IN1V197IU - Accessed on 6 Sep 2016
<http://www.webmd.com/cholesterol-management/t/therapeutic-lifestyle-changes-tlc-diet-for-high-cholesterol> - Accessed on 6 Sep 2016
<https://www.nationaljewish.org/healthinfo/conditions/cardio/exercise-and-heart-disease/> - Accessed on 6 Sep 2016



ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಒಂದು. ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು 4 ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ:

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು



ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು

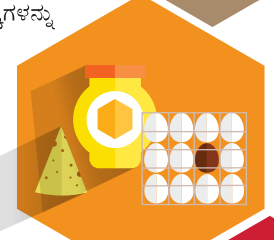


ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು



ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆರಂಭದಡೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಊಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಥ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೋಷಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶ

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ
ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಒಟ್ಟು, ಬೇಳೆಗಳು, ಅವರೆ, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಂಥ ಕರಗುವ ನಾರಿನಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ
ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ 3-5 ಸರ್ವಿಂಗ್‌ಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ
ತರಕಾರಿಗಳು, ಇಡಿ ಕಾಳು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳಂಥ ಕರಗದ ನಾರಿನಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ
ಆಹಾರಗಳು.



ಮೋನೋಅನ್ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು (MUFA)

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಮುಖಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ
ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. MUFA ಸಮೃದ್ಧ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವ
ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ನಿಂದಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ನೆಲಗಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕ್ಯಾನೋಲ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಪಾಲಿಅನ್ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು (PUFA)

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

PUFA ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಎರಡು ವಿಧದ
ಅವಶ್ಯಕ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಒಮೆಗಾ - 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ - 6 ಇವು
ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಎರಡು ವಿಧದ ಅವಶ್ಯಕ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು. ಈ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು,
ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ
ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಮೀನು, ಆಕ್ಸೋಟು, ಆಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಅಕ್ಕಿ ತುಡಿನ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಂಥ ಒಮೆಗಾ - 3 ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು
ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಂಥ ಒಮೆಗಾ - 6 ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು



ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು (SFA)

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಸೇವಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು, ತೂಕ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು
ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್
ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ,
ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಏರಿಕೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಮೆಟನ್, ಬೀಫ್, ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ಮಾಂಸ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ತುಪ್ಪ,
ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.



ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕೂಡ
ಒಂದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿ
ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯವು ಜೋರಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ,
ಸೋಡಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ
ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು, ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ನೂಡಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು
ಸೂಪ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಂಥ ಸೋಡಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.



ಸಕ್ಕರೆ

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ,
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿ
ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೂಲ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಸೈರಪ್‌ಗಳು, ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು
ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.

