



இதயத்துக்கு ஏற்ற தெற்காசிய உணவு

இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு என்றால், உப்புச்சப்பற்ற சலிப்புத் தரும் உணவையே உண்ண வேண்டும் என்பதல்ல. தெற்காசியாவின் ருசியான, பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளில் தேர்வு செய்யக்கூடிய ஆரோக்கியமான பொருட்கள் கொண்ட உணவுகள் ஏராளமாக உள்ளன.

உணவுகளில் அடங்கியுள்ள பொருட்கள், ஷாப்பிங் செய்தல், முக்கியமான இதய சுகாதாரத் தகவல்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகளுக்கு இந்த விரைவான வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தவும்.



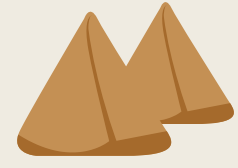
உங்கள் ஆபத்துகளை எப்படி குறைப்பது



நார்ச்சத்தை அதிகரிப்பதற்காக, வெள்ளை அரிசிக்கு மாற்றாக சிவப்பரிசி அல்லது பழுப்பு அரிசியைப் பயன்படுத்தவும்.



உப்பு அல்லது இனிப்பு மசாலாப் பொருட்களைத் தூவுவதற்குப் பதிலாக மஞ்சள் மற்றும் பிற முழு மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்.



சமோசா போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், அல்லது குறைக்கவும்.



மளிகை வாங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்



சுத்திகரிக்கப்பட்ட பொருட்களுக்குப் பதிலாக உலர்ந்த முழு பருப்புகள், பீன்ஸ் மற்றும் முழு தானியங்களை வாங்கவும்.



உங்கள் உள்ளூர் சந்தை அல்லது கடையில் இருந்து பல்வேறு வகையான பருவகால காய்கறிகளை வாங்கி உண்ண மறக்காதீர்கள்.



தெற்காசியர்களுக்கான இதயம் சார்ந்த புள்ளிவிவரங்கள்



பொதுவான மக்களைவிட தெற்காசிய மக்களுக்கு இதயத் தமனி நோய் சராசரியாக 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உருவாகிறது.



கலிபோர்னியாவில் இதயத் தமனி நோய்க்காக அதிக அளவில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிகளாக தெற்காசியர்கள் உள்ளனர், இது மற்ற இன மக்களின் விகிதத்தைவிட 4 மடங்கு அதிகமாகும்.



25% மாரடைப்புகள் 40 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.



50% மாரடைப்புகள் 50 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

ஆதாரங்கள்: [Stanford Health Care \(stanfordhealthcare.org\)](http://stanfordhealthcare.org) // [American Heart Association Journals \(ahajournals.org\)](http://ahajournals.org)

இதய ஆரோக்கியம் குறித்து மேலும் உதவிக்குறிப்புகள் பெற, வருகை தாருங்கள் - stanfordhealthcare.org/foodforheart



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE