



గుండె ఆరోగ్యం కోసం దక్షిణ ఆసియా ఆహారం

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదైన ఆహారం తినడం అంటే చప్పగా లేదా నీరసమైన ఆహారం తినడం అని కాదు. దక్షిణ ఆసియాలోని రుచికరమైన మరియు విభిన్న వంటకాలు ఎంచుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు మరియు ఆహారాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

పదార్థాలు, షాపింగ్ మరియు ఇతర ముఖ్యమైన గుండె ఆరోగ్య సమాచారంపై చిట్కాల కోసం ఈ శీఘ్ర మార్గదర్శకం ఉపయోగించండి.

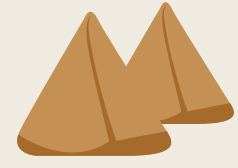
మీ ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి



ఎక్కువ ఫైబర్ కోసం వైట్ రైస్ కు బదులుగా ఎరుపు లేదా బ్రౌన్ రైస్ ఉపయోగించండి.



ఉప్పు లేదా తీపి మసాలాలకు బదులుగా పసుపు మరియు ఇతర పూర్ణ మసాలా దినుసులను సీజన్ ఫుడ్ కోసం ఉపయోగించండి.



సమోసాల వంటి నూనెలో వేయించిన చిరుతిళ్ళను నివారించండి లేదా పరిమితం చేయండి.



కిరాణి షాపింగ్ కోసం చిట్కాలు



రీఫైన్డ్ ఎంపికలకు బదులుగా ఎండిన ధాన్యాలు, బీన్స్ మరియు తృణధాన్యాల కోసం షాపింగ్ చేయండి.



మీ స్థానిక మార్కెట్ లేదా స్టోర్ నుండి అనేక రకాల కాలానుగుణ కూరగాయలను తినాలని నిర్ధారించుకోండి.



దక్షిణ ఆసియన్ల హృదయ గణాంకాలు



దక్షిణ ఆసియన్లు కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి సగటున సాధారణ జనాభా కంటే 10 సంవత్సరాల ముందుగానే గురౌతారు.



కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధికి సంబంధించి కాలిఫోర్నియాలో దక్షిణ ఆసియన్లు అత్యధికంగా ఆసుపత్రిలో చేరారు, ఇది ఇతర జాతి జనాభా కంటే 4x (4 రెట్లు) ఎక్కువ.



25% గుండెపోటు 40 ఏళ్లలోపు సంభవిస్తుంది.



50% గుండెపోటు 50 ఏళ్లలోపు సంభవిస్తుంది.

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

గుండె ఆరోగ్యంపై మరిన్ని చిట్కాల కోసం మమ్మల్ని stanfordhealthcare.org/foodforheartలో సందర్శించండి



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE