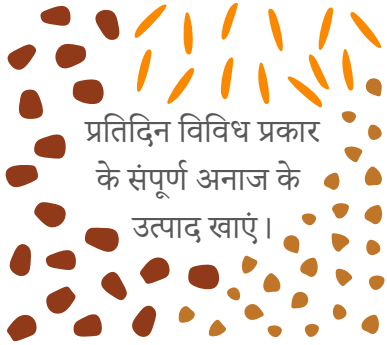


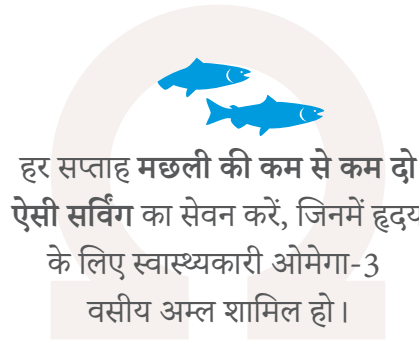
# हृदय के लिए स्वास्थ्यकारी खाद्य पदार्थ



हृदय के लिए स्वास्थ्यकारी भोजन योजना में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो हृदय रोग, दिल के दौरों, और स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम कर सकते हैं। स्वास्थ्यकारी खान-पान हृदय के लिए स्वास्थ्यकारी जीवन-शैली का हिस्सा है, जिसमें नियमित गतिविधि शामिल है, धूम्रपान नहीं।



प्रतिदिन विविध प्रकार के संपूर्ण अनाज के उत्पाद खाएं।



हर सप्ताह मछली की कम से कम दो ऐसी सर्विंग का सेवन करें, जिनमें हृदय के लिए स्वास्थ्यकारी ओमेगा-3 वसीय अम्ल शामिल हो।



प्रतिदिन विभिन्न रंगों के फलों और सब्जियां खाएं।

## स्वास्थ्यकारी वसा चुनें

अनसैचुरेटेड (असंतृप्त) वसा, जैसे जैतून, कैनोला, मक्का, और सूरजमुखी के तेल, स्वास्थ्यकारी आहार का हिस्सा हैं।



1 ग्राम वसा = 9 कैलोरी

1 ग्राम प्रोटीन

या कार्ब्स = 4 कैलोरी

अपनी सर्विंग के आकार पर नज़र रखें

## भोजन पकाने के लिए युक्तियाँ।

मक्खन या सैचुरेटेड (संतृप्त) वसा की अधिक मात्रा वाले अन्य वसा का उपयोग करने के बजाय सैचुरेटेड वसा की कम मात्रा वाले उत्पादों का उपयोग करें।

कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में स्वाद जोड़ने के लिए जड़ी-बूटियों, मसालों या यहाँ तक कि नींबू के साथ प्रयोग करें।

अपने इन पदार्थों के सेवन को सीमित करें:



सोडियम और मिलाई गई चीनी



सैचुरेटेड (संतृप्त) वसा

कम-वसा वाला मांस, सेम, या टोफू चुनें।



शराब, यदि आप पीते हैं

पुरुषों के लिए दिन में 2 या कम पेय और महिलाओं के लिए दिन में 1 या कम पेय