

# இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகள்



இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தில் இதய நோய், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும் உணவுகள் உள்ளன. ஆரோக்கியமான உணவு என்பது இதய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் ஒரு பகுதியாகும், அதில் வழக்கமான செயல்பாடுகள் மற்றும் புகைபிடிக்காமல் இருப்பதும் அடங்கும்.



பல்வேறு முழு தானிய பொருட்களை தினமும் சாப்பிடுங்கள்.



குறைந்தபட்சம், ஒவ்வொரு வாரமும் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ள இரண்டு சர்விங் அளவு மீன்களை உண்ணுங்கள்.

தேர்ந்தெடுங்கள்



தினமும் பல வண்ணப் பழங்களும் காய்கறிகளும் சாப்பிடுங்கள்.

## ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

ஆலிவ், கனோலா, சோளம் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணெய்கள் போன்ற செறிவுற்ற கொழுப்புகள் ஆரோக்கியமான உணவின் ஒரு பகுதியாகும்.



1 கிராம் கொழுப்பு = 9 கலோரிகள்

1 கிராம் புரதம் அல்லது கார்ப்ஸ் = 4 கலோரிகள்  
உங்கள் சர்விங் அளவுகளை சரிபாருங்கள்

## சமையல் குறிப்புகள்

வெண்ணெய் அல்லது செறிவுற்ற கொழுப்பு அதிகம் உள்ள மற்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக செறிவுற்ற கொழுப்பு குறைவாக உள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும். கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவுகளுக்கு சுவை சேர்க்க மூலிகைகள், மசாலாப் பொருட்கள் அல்லது எலுமிச்சை சேர்த்துப் பாருங்கள்.

## இவற்றை உட்கொள்வதைக் குறையுங்கள்:



சோடியம் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்தவை



செறிவுற்ற கொழுப்பு கொழுப்பற்ற இறைச்சி, பீன்ஸ் அல்லது டோஃபு தேர்வு செய்யவும்.



குடிப்பழக்கம் உள்ளவர் என்றால், மது ஆண்களுக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 அல்லது குறைவான பானங்கள், பெண்களுக்கு ஒரு நாளுக்கு 1 அல்லது குறைவான பானங்கள்