

# గుండె-ఆరోగ్యం కోసం ఆహారాలు



గుండె-ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళికలో మీ గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించే ఆహారాలు ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం అంటే గుండె-ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిలో భాగం, ఇందులో క్రమం తప్పని యాక్టివిటీలు ఉండాలి మరియు ధూమపానం చేయకూడదు.



ప్రతిరోజు వివిధ రకాల ధాన్యపు ఉత్పత్తులను తినండి.



ప్రతి వారం కనీసం రెండు సర్వింగ్స్ చేపలు తినండి, ఇందులో గుండె-ఆరోగ్యం కోసం ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్లు ఉంటాయి.



ప్రతిరోజు వివిధ రంగుల పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి.

## ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను ఎంచుకోండి

ఆలివ్, కనోలా, మొక్కజొన్న మరియు పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు తో చేసిన నూనెలు వంటి అస్ సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ఒక భాగంగా ఉంటాయి.



1గ్రాం కొవ్వు = 9 కేలరీలు  
1గ్రాం ప్రోటీన్ లేదా కార్బోహైడ్రేట్స్ = 4 కేలరీలు

మీ సర్వింగ్ పరిమాణాలను గమనించండి

### వంటచేయడానికి చిట్కాలు

వెన్న లేదా సాచురేటెడ్ కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఇతర కొవ్వులను ఉపయోగించే బదులు సాచురేటెడ్ తక్కువగా ఉన్న ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.

తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలకు రుచిని చేర్చడానికి మూలికలు, మసాలా పదార్థాలు లేదా రుచికోసం నిమ్మ రసం చేర్చి ప్రయోగాలు చేయండి.

### వీటిని తినడం పరిమితం చేయండి:



సోడియం మరియు చేర్చబడిన చక్కెర



సాచురేటెడ్ కొవ్వు లీన్ మీట్, బీన్స్ లేదా టోఫు ఎంచుకోండి.



మద్యం, మీరు త్రాగితే

పురుషులకు రోజుకు 2 లేదా అంతకంటే తక్కువ డ్రింక్స్ మరియు మహిళలకు రోజుకు 1 లేదా అంతకంటే తక్కువ డ్రింక్స్