இதயத்திற்கேற்ற தெற்காசிய உணவு

இதயத்திற்கேற்ற ஆரோக்கியமான உணவு என்றால், உப்புச்சப்பற்ற சலிப்புத் தரும் உணவையே உண்ண வேண்டும் என்பதல்ல. தெற்காசியாவின் ருசியான, மற்றும் ஏராளமான, ஆரோக்கியமான பொருட்களை உள்ளடக்கிய பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளை தேர்வு செய்யலாம். அவை இதய நோய் ஆபத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

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

உங்கள் ஆபத்துகளை எப்படி குறைப்பது

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

உப்பு அல்லது இனிப்பு மசாலாப் பொருட்களை உபயோகிப்பதற்கு பதிலாக மஞ்சள் மற்றும் பிற முழு மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்.

சமோசா போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும் அல்லது குறைக்கவும்.

மளிகை பொருட்கள் வாங்குவதற்கான உதவிக் குறிப்புகள்

சுத்திகரிக்கப்பட்ட பொருட்களுக்குப் பதிலாக உலர்ந்த முழு பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ் வகைகள் மற்றும் முழு தானியங்களை வாங்கவும்.

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

தெற்காசியர்களுக்கான இதயம் சார்ந்த புள்ளிவிவரங்கள்

பொதுவான மக்களைவிட தெற்காசிய மக்களுக்கு இதயக் குழாய் நோய் சராசரியாக 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உருவாகி விடுகிறது.

கலிபோர்னியாவில் இதயத் தமனி நோய்க்காக அதிக அளவில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிகள் தெற்காசியர்களேயாவர். இது மற்ற இன மக்களின் விகிதத்தைவிட 4 மடங்கு அதிகமாகும்.

25% மாரடைப்புகள் 40 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

50% மாரடைப்புகள் 50 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

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

Stanford MEDICINE | Health Care