

WORLD HEART DAY

# HEALTHY भास्कर

## मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्वस्थ दिल के लिए डाइट में शामिल करें ये चीजें

### HEALTHY FOOD

• डॉ. अंजली पाठक, तंत्रिका शल्यचिकित्सक, जयपुर

कोविड में रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाने के साथ-साथ दिल को स्वस्थ रखना भी जरूरी है। इस पीरियड में घर पर रहते हुए रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनी रहे। कोलेस्ट्रॉल लेवल मेन्टेन रहे और दिल की आर्टरीज में ब्लड फ्लो सही

तरिके से बहता रहे। इसके लिए डाइट पर विशेष ध्यान दें और ऐसी चीजें शामिल करें, जो हमें हार्ट अटैक से बचाएं। इसके लिए फाइबर युक्त साबुत अनाज का सेवन करें। दलिया, सेम, तोभिया, सूखे मेवे और फल जैसे सेब, नींबू, नाशपाती, अनानास खाएं। इनमें मौजूद घुलनशील फाइबर भोजन पाचन के समय शरीर से बसा निकाल देते हैं। इससे कोलेस्ट्रॉल कम होने से हृदय तंदुरुस्त रहता है।

• **हरा धनिया, पुदीना...** खाने में ज्यादा नमक लेने के कारण ब्लड प्रेशर बढ़ने से दिल की बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। खाने में नमक की मात्रा घटाने के लिए पुदीना और धनिया मिलाएं। इससे नमक की मात्रा कम हो जाएगी।



• **राजमा और सोयाबीन...** राजमा में मौजूद फोलेट और एंटीऑक्सीडेंट शरीर में कोलेस्ट्रॉल को ज्यादा अब्जाब होने से रोकता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को भी बढ़ने से रोकता है। सोयाबीन ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम करता है।



• **पत्तेदार सब्जियां...** पालक, मेथी, मूली पत्ता, पत्ता गोभी आदि हार्ट रिस्क तथा कैसर का खतरा घटाते हैं, क्योंकि इनमें न तो चर्बी होती है न ही कैलोरी, बल्कि यह फाइबर से भरे हुए होते हैं। इसमें फॉलिक एसिड, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि भी होते हैं।



• **विटामिन सी...** स्वस्थ दिल के लिए विटामिन सी युक्त खाना जैसे संतरा, नींबू और आंवला आदि को डाइट चार्ट में शामिल करें। पपीता इसमें मौजूद कैल्शियम, विटामिन-सी, ई, बीटा कैरोटिन, मैग्नीशियम और पोटेशियम दिल को स्वस्थ बनाए रखता है।



• **ग्रीन टी व काली मिर्च...** रक्तचाप, प्लेटलेट्स में जमा सीरम ट्राइग्लिसराइड का स्तर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रभावित करता है। काली मिर्च में पाए जाने वाला वैनेडियम नामक कम्पाउंड कार्डियक फंक्शन को बढ़ाता है।



• **हल्दी व धनिये के बीज...** एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मददगार है। धनिये के बीज एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फ्री रेडिकल्स से दिल को सुरक्षित रखने का काम करते हैं। कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करते हुए ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं।



• **मक्खन, चीज, सोया सॉस न खाएं:** मक्खन कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाता है। चीज में संतृप्त बसा की उच्च मात्रा नुकसानदायक है। सोया सॉस में नमक और सोडियम की ज्यादा मात्रा दिल की बीमारियां बढ़ा देती है।

