

स्वस्थ मुटुको लागि स्वस्थ खाना

स्वास्थ्य मुटुको लागि उपयुक्त खानपानको अभ्यासले मुटु सम्बन्धी रोग, स्ट्रोक र उच्च रक्तचापको जोखिम घटाउन मद्दत गर्दछ। हामीले खाएको खानेकुराले हाम्रो शरीर र दिमागलाई सही तरिकाले काम गर्न ऊर्जा र पोषक तत्व प्रदान गर्छ। मुटुको स्वास्थ्यलाई मद्दत गर्ने (र सम्पूर्ण स्वास्थ्यलाई पनि) सामग्रीहरू कसरी छान्ने भन्ने कुरा तल जान्नुहोस्।

उच्च रक्तचाप रोक्नका लागि आहारजन्य उपायहरू (DASH) एक यस्तो आहार योजना हो जसले रक्तचाप घटाउन सहयोग गर्ने प्रमाणित भएको छ, र यसलाई तीनवटा लक्षित क्षेत्रहरू (फोकस) मा विभाजन गरिएको छ।



फोकस १	फोकस २	फोकस ३
सोडियमको सेवन घटाउने (नूनयुक्त खानेकुरा कम खाने)	फलफूल, सागपात, साबुत अन्न, कम बोसोयुक्त प्रोटीन, ड्राई फ्रुट, बियाँ, गेडागुडी र कम बोसो भएको दुग्धजन्य पदार्थको सेवन बढाउने।	चिनी थप गरिएका, मदिराजन्य पदार्थ, गुलियो पेय पदार्थ, रातो वा प्रशोधित मासु, र अन्य अत्यधिक प्रशोधित खाद्यपदार्थहरूको सेवन सीमित गर्ने।

फोकस १ – सोडियम (नून) को मात्रा घटाउने

लक्ष्य: दैनिक २,३०० मिलिग्रामभन्दा कम सोडियम सेवन गर्नु।

• सोडियम घटाउने तरिकाहरू:

- पकाउँदा वा खाने बेलामा अतिरिक्त नून नहाल्नुहोस्।
- अत्यधिक प्रशोधित खानेकुरा भन्दा साबुत/कम प्रशोधित खानेकुरा रोज्नुहोस्।
उदाहरण: फ्राई वा चिप्सको सट्टा ताजा आलु।
- नूनरहित वा कम नूनयुक्त मसला प्रयोग गर्नुहोस्।
उदाहरण: मसला र जडीबुटीहरूले अतिरिक्त सोडियम बिना पनि स्वाद थप्छन्।
- काँचो कुखुरालाई प्याक गर्नुअघि सोडियमयुक्त घोल हालिएको (इंजेक्ट गरिएको) हुन सक्छ। प्रयोग गर्नु अघि केही समय पानीमा भिजाउनुहोस्।

फोकस २ – मुटुका लागि फाइदाजनक खानाहरू बढी खानुहोस्

• फलफूल – ताजा, फ्रोजन, सुकाएको, डब्बामा राखिएको

- डब्बामा राखिएको फलफूल १००% फलको रसमा हुनुपर्छ (गाढा सिरपमा होइन)।
- ड्राई फ्रुटमा चिनी नथपिएको हुनुपर्छ।

• तरकारी – ताजा, फ्रोजन, डब्बामा राखिएको

- “कम सोडियम” वा “नून नथपिएको” लेखिएको ट्यागवाला तरकारी खोज्नुहोस्।

• साबुत अन्न – सक्दो १००% साबुत अन्न रोज्नुहोस्

- यसमा मकैका परिकारहरू पनि समावेश हुन सक्छन् (जस्तै मकैको टर्टिया/रोटी)।
- अन्य उदाहरणहरू: ब्राउन राइस, बुलगुर, टेफ, स्पेल्ट, सोर्गम, र क्विन्वा।
- व्यावसायिक ब्रान्डका साबुत अन्नका उत्पादनहरूका प्याकेटहरूमा पहिलो साबुत अन्न (होल ग्रेन) स्ट्याम्प हुन्छ। स्ट्याम्पमा लेखिएको अङ्क फरक हुन सक्छ।



- कम बोसोयुक्त प्रोटीन – पोल्ट्री (कुखुरा, टर्की), माछा, अण्डा
- कम बोसोयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ – १%, २% वा स्किम दूध, चिज, दही
 - सावर क्रिमको सट्टा सादा ग्रीक दही प्रयोग गर्नुहोस्।
 - विभिन्न प्रकारका बदाम (नट), गेडागुडी, ओट्स, भटमास वा चामलबाट बनेका वनस्पतिमा आधारित दुग्ध विकल्पहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- विभिन्न प्रकारका बदाम (नट), बियाँ, गेडागुडी – साबुत नट/बियाँहरू, नट/बियाँहरूको बटर, डब्बावाला वा सुक्खा गेडागुडी
 - विभिन्न प्रकारका बदाम (नट) र बियाँ (साबुत वा बटर दुबै) हल्का नुन भएको वा नुन नभएको हुनु उत्तम हुन्छ।
 - डब्बामा पाईने सिमीजस्ता दाना वा दालहरूमा “कम नून” वा “नून नथपिएको” लेबल लगाएको हुनुपर्छ। प्रयोग गर्नु अघि पानीले पखाल्नुहोस्।



फोकस ३ – तलका खाना र पेय पदार्थहरूको मात्रा सीमित गर्नुहोस्:

- गुलियो पेय पदार्थहरू – सोडा, जुसहरू, चिनी भएको कफी वा चिया, इनर्जी ड्रिङ्क, स्पोर्ट्स ड्रिङ्कहरू
- मदिरा
- रातो मासुहरू – सुंगुरको मासु, स्टेक, पिसिएको गाई/गोरुको मासु, बन्यजन्तुको मासु
- प्रोसेस गरिएका मासुहरू – डेली कोल्ड कटहरू, बेकन, सलामी, ससेज, हट डग, कर्न्ड बीफ
- मिठाइहरू – चकलेट, पेस्ट्री, आइसक्रिम, डेजर्ट, बेक गरिएका परिकारहरू
- पूरा बोसोयुक्त दुग्धजन्य पदार्थहरू – सिधै दूध मात्र, आइसक्रिम, गाढा क्रीम, पूरै बोसोयुक्त दही वा चिज

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	230
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	2%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	

उच्च रक्तचाप रोक्नका लागि आहारजन्य उपायहरू (DASH) दृष्टिकोणबाट पोषण विवरण लेबलको मूल्यांकन

चरण १: परिकारको मात्रा (खुराक) पत्ता लगाउनुहोस्। यो एउटा आधारभूत माप हो जसले तपाईंलाई तल दिइएको सम्पूर्ण पोषण जानकारी उक्त परिकारको कति मात्रामा आधारित छ भन्ने बुझ्न मद्दत पुर्याउँछ।

चरण २: ट्रान्स बोसो (ट्रान्स फ्याट) हेर्नुहोस्। यो ० ग्राम हुनु पर्छ।

चरण ३: सोडियम हेर्नुहोस्। यदि एक खुराक मा सोडियम ३०० मिलिग्रामभन्दा कम छ भने उक्त उत्पादनलाई उच्च रक्तचाप रोक्नका लागि आहारजन्य उपायहरू (DASH) मैत्री मानिन्छ।

चरण ४: पोटासियम हेर्नुहोस्। यदि एक खुराक मा पोटासियम २५० मिलिग्रामभन्दा बढी छ भने उक्त उत्पादनलाई पोटासियम-समृद्ध मानिन्छ।

एनआईएच नेशनल हर्ट, लड् एण्ड ब्लड इन्स्टिट्युटको उच्च रक्तचाप रोक्नका लागि आहारजन्य उपायहरू (DASH) आहार योजनाबाट अनुकूलित। नयाँ व्यायाम योजना सुरु गर्नु अघि कृपया आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।



थप जानकारीका लागि www.challiance.org/hypertension मा जानुहोस् वा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।