

# स्वस्थ हृदय के लिए स्वस्थ भोजन



हृदय के लिए स्वस्थ खान-पान की आदतें अपनाने से हृदय रोग, स्ट्रोक और उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) का खतरा कम हो सकता है। हम जो खाद्य पदार्थ अपने शरीर में डालते हैं, वे हमारे शरीर और मस्तिष्क को अपेक्षित रूप से कार्य करने के लिए पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान करते हैं। नीचे जानें कि अपने हृदय स्वास्थ्य (और समग्र स्वास्थ्य) को बढ़ावा देने वाले तत्वों का चयन कैसे करें।

'उच्च रक्तचाप को रोकने के लिए आहार संबंधी दृष्टिकोण' (DASH) एक आहार योजना है जो रक्तचाप को कम करने में सहायक सिद्ध हुई है और इसे तीन फोकस क्षेत्रों में विभाजित किया गया है।

| फोकस 1                 | फोकस 2                                                                                                                | फोकस 3                                                                                                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सोडियम का सेवन कम करना | फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, कम वसा वाले प्रोटीन, मेवे, बीज, फलियां/दालें और कम फैट वाले डेयरी उत्पादों का सेवन बढ़ाना | अतिरिक्त शर्करा, शराब, मीठे पेय पदार्थ, लाल या प्रसंस्कृत मांस, तथा अधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करना |

## फोकस 1 – सोडियम (नमक) कम करना

लक्ष्य: 2,300 मिलीग्राम से कम सोडियम प्रति दिन

- सोडियम कम करने के तरीके:
  - खाना बनाते या खाते समय अतिरिक्त नमक डालना सीमित रखें।
  - अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बजाय साबुत/न्यूनतम प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करें  
उदाहरण: फ्राइज या चिप्स के बजाय ताज़ा आलू।
  - नमक रहित और कम सोडियम वाले मसालों का उपयोग करें  
उदाहरण: मसाले और जड़ी-बूटियाँ अतिरिक्त सोडियम के बिना स्वाद बढ़ाती हैं।
  - कच्चे चिकन को पैक करने से पहले उसमें सोडियम का घोल डाला जा सकता है। उपयोग करने से पहले पानी में भिगोएँ।

## फोकस 2 – हृदय के लिए स्वस्थ खाद्य पदार्थ अधिक खाएं

- फल - ताजे, फ्रीज़ हुए, सूखे, डिब्बाबंद
  - डिब्बाबंद फल 100% फलों के रस में होना चाहिए (हैवी सिरप नहीं)।
  - सूखे मेवे बिना मीठे के होने चाहिए।
- सब्जियां - ताजा, फ्रीज़ हुई, डिब्बाबंद
  - “कम सोडियम” या “कोई अतिरिक्त नमक नहीं” वाले लेबल तलाश करें।
- साबुत अनाज - जितना संभव हो सके 100% साबुत अनाज खाने का लक्ष्य रखें
  - इसमें मकई आधारित उत्पाद (जैसे मकई टॉटिला) शामिल हो सकते हैं।
  - अन्य उदाहरणों में भूरा चावल, बल्गर, टेफ, स्पेल्ड, सोरघम और क्विनोआ शामिल हैं।
  - वाणिज्यिक ब्रांडों के साबुत अनाज उत्पादों की पैकेजिंग पर पीले रंग की साबुत अनाज की मुहर होगी। संख्याएँ अलग-अलग होंगी।



- कम वसा वाले प्रोटीन - पोल्ट्री (चिकन, टर्की), मछली, अंडे
- कम फैट वाले डेयरी उत्पाद - 1%, 2%, और मलाई रहित दूध, पनीर, दही
  - खट्टी क्रीम की जगह सादा ग्रीक दही का प्रयोग करें।
  - मेवे, फलियां/दालें, जई, सोया या चावल से बने पौध-आधारित डेयरी विकल्पों को आजमाएं।
- मेवे, बीज, फलियां/दालें - साबुत मेवे/बीज, मेवे/बीज से बने मक्खन, डिब्बाबंद या सूखी फलियां/दालें।
  - मेवे और बीज (साबुत और मक्खन दोनों) हल्के नमक या बिना नमक के ही सर्वोत्तम होते हैं।
  - डिब्बाबंद बीन्स और दालों पर “कम सोडियम” या “नमक नहीं मिलाया गया” लिखा होना चाहिए। उपयोग करने से पहले पानी से धोएं।



### फोकस 3 - निम्नलिखित खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों को सीमित करें:

- मीठे पेय पदार्थ - सोडा, जूस, मीठी कॉफी या चाय, एनर्जी ड्रिंक्स, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स
- शराब
- लाल मांस - सूअर का मांस, स्टेक, बीफ कीमा, शिकार किया गया मांस
- प्रसंस्कृत मांस - डेली कोल्ड कट्स, बेकन, सलामी, सॉसेज, हॉट डॉग, कॉर्न बीफ
- मीठे खाद्य पदार्थ - कैंडी, पेस्ट्री, आइसक्रीम, डेजर्ट, बेकड सामान
- पूर्ण फैट डेयरी - साबुत दूध, आइसक्रीम, हैवी क्रीम, पूर्ण फैट दही या पनीर

| Nutrition Facts               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 8 servings per container      |                |
| Serving size                  | 2/3 cup (55g)  |
| Amount per serving            |                |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>     |
|                               | % Daily Value* |
| <b>Total Fat</b> 8g           | 10%            |
| Saturated Fat 1g              | 5%             |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%             |
| <b>Sodium</b> 160mg           | 7%             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | 13%            |
| Dietary Fiber 4g              | 14%            |
| Total Sugars 12g              |                |
| Includes 10g Added Sugars     | 20%            |
| <b>Protein</b> 3g             |                |
| Vitamin D 2mcg                | 10%            |
| Calcium 260mg                 | 20%            |
| Iron 8mg                      | 45%            |
| Potassium 235mg               | 6%             |

### DASH लेंस के माध्यम से पोषण तथ्य लेबल

- चरण 1: सर्विंग साइज़ का पता लगाएँ। यह इस बात को समझने का एक आधारभूत पैमाना है कि इस खाद्य पदार्थ में नीचे दी गई सभी पोषण संबंधी जानकारी कितनी मात्रा में शामिल है।
- चरण 2: ट्रांस फैट की जांच करें। यह 0 ग्राम होना चाहिए।
- चरण 3: सोडियम की जांच करें। किसी उत्पाद को DASH-अनुकूल माना जाता है अगर सोडियम प्रति सर्विंग 300 मिलीग्राम से कम हो।
- चरण 4: पोटेशियम की जांच करें। यदि किसी उत्पाद में प्रति सर्विंग 250 मिलीग्राम से अधिक पोटेशियम हो तो उसे पोटेशियम युक्त माना जाता है।

NIH नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट DASH ईटिंग प्लान से अनुकूलित।  
व्यक्तिगत पोषण योजना के लिए अपने चिकित्सक या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से सलाह लें।



अधिक जानने के लिए [www.challiance.org/hypertension](http://www.challiance.org/hypertension) पर जाएं, या QR कोड स्कैन करें।