

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा शुरू करने में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की जटिल गतिशीलता को समझना शामिल है। यह आवश्यक घटक, शरीर द्वारा उत्पादित और आहार विकल्पों से प्रभावित, हृदय स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर दोधारी तलवार माना जाता है, कोशिका विकास, तंत्रिका सुरक्षा, विटामिन संश्लेषण और हार्मोन उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्य करता है। हालांकि, असंतुलन, विशेष रूप से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के साथ, हृदय प्रणाली के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इस अन्वेषण में, हम एलडीएल, खराब कोलेस्ट्रॉल और एचडीएल, अच्छा कोलेस्ट्रॉल के रहस्यों को उजागर करते हैं और उनके नाजुक संतुलन पर आहार संबंधी आदतों के प्रभाव पर प्रकाश डालते हैं। हम उन सामान्य खाद्य पदार्थों के बारे में पता लगा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं, और आश्चर्यजनक दोषियों का खुलासा करते हैं जो हृदय स्वास्थ्य को कमजोर कर सकते हैं।

इसके अलावा, हम ऊर्जा भंडारण और चयापचय में ट्राइग्लिसराइड्स की भूमिका को समझते हुए, हाइपरट्राइग्लिसराइडिमिया के दायरे में उतरते हैं। जैसे-जैसे हम स्वस्थ ट्राइग्लिसराइड के स्तर को बनाए रखने में वजन प्रबंधन, आहार विकल्पों और शराब की कम खपत के प्रभाव का पता लगाते हैं, जीवनशैली में संशोधन केंद्र स्तर पर आता है। जैसा कि हम लिपिड चयापचय की जटिलताओं को सुलझाते हैं, हमारा लक्ष्य केवल सूचित करना नहीं है, बल्कि व्यक्तियों को उनके हृदय संबंधी कल्याण के लिए सचेत निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना है। आज चुने गए विकल्प कल की जीवन शक्ति को प्रतिबिंबित करते हैं, जिससे इस जटिल परिदृश्य को ज्ञान और सूचित विकल्पों के साथ नेविगेट करना अनिवार्य हो जाता है। हृदय संबंधी कल्याण की यात्रा में आपका स्वागत है—जहां ज्ञान हृदय-स्वस्थ जीवन के लिए दिशा सूचक यंत्र बन जाता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

आपका लीवर कोलेस्ट्रॉल नामक एक मोम जैसा पदार्थ बनाता है। यह आपके शरीर को कोशिकाओं के निर्माण, आपकी तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने, विटामिन बनाने और हार्मोन का उत्पादन करने में मदद करता है। आपके शरीर को डेयरी, मांस और अंडे जैसे पशु-आधारित खाद्य पदार्थों से भी कोलेस्ट्रॉल मिल सकता है।

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार हैं—उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को खराब कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाकर आपके

कोलेस्ट्रॉल को समझना हृदय स्वास्थ्य की राह पर चलने जैसा

स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अच्छे कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। यह आपके रक्त से खराब कोलेस्ट्रॉल को लीवर तक ले जाता है और उससे छुटकारा दिलाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर को स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके लिए हानिकारक क्यों है?

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में बहता है। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर प्लाक का निर्माण कर सकता है। यह आपकी रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करता है और स्वस्थ रक्त परिसंचरण को रोकता है। यह आपके हृदय को प्रभावित कर सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं या स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या उच्च वसा वाले आहार जैसे जोखिम कारकों के कारण एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। आपके शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स नामक वसा होती है। उच्च एलडीएल और निम्न एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के साथ उच्च ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त वाहिकाओं में प्लाक निर्माण की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। संतृप्त वसा अस्वास्थ्यकर वसा होती है जो कमरे के तापमान पर ठोस होती है।

यह वसा आपके रक्त में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाओं में रुकावट, हृदय संबंधी समस्याएं या स्ट्रोक हो सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का सुझाव है कि आपके आहार में केवल 5 प्रतिशत से 6 प्रतिशत कैलोरी संतृप्त वसा से आनी चाहिए। आश्चर्यजनक खाद्य पदार्थ जो आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए, आपको अपने आहार में संतृप्त वसा की मात्रा कम करनी चाहिए। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आमतौर पर खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है। वे आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

निम्नलिखित दस खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे खराब हैं—चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड,

व्यावसायिक रूप से उपलब्ध चॉकलेट स्प्रेड में अतिरिक्त चीनी और बहुत अधिक संतृप्त वसा होती है। दूध और सफेद चॉकलेट में भी संतृप्त वसा का उच्च स्तर होता है। वे कोलेस्ट्रॉल के लिए हानिकारक हैं, चॉकलेट और चॉकलेट स्प्रेड खरीदने से पहले लेबल की जांच करना न भूलें। इस बीच, डार्क चॉकलेट आपके मीठे दांत को संतुष्ट करने का एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

पनीर—पनीर में संतृप्त वसा की मात्रा अधिक होती है, विशेष रूप से पूरे दूध से बने पनीर में। हालांकि पनीर का एक छोटा सा हिस्सा हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

नारियल का तेल—लगभग 90 प्रतिशत संतृप्त वसा से बना, नारियल का तेल मक्खन या लार्ड से भी बदतर हो सकता है। नारियल का तेल एचडीएल और एलडीएल दोनों स्तरों को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। बहुत अधिक नारियल तेल आपके दिल के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर पर नारियल तेल के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। तब तक, अपने आहार में नारियल तेल का कम से कम उपयोग करें।

तला हुआ फास्ट फूड— फ्रेंच फ्राइज या फ्राइड चिकन जैसे गहरे तले हुए फास्ट फूड में संतृप्त वसा, नमक और उच्च कैलोरी होती है। वे आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए खराब हैं। तले हुए फास्ट फूड का नियमित और अधिक सेवन आपके एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए फास्ट फूड का सेवन सीमित करें।

मक्खन और चर्बी— मक्खन और लार्ड जैसे पशु वसा में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। मक्खन को जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वनस्पति तेलों से बदलें।

लाल मांस— गोमांस और भेड़ जैसे लाल मांस में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो चिकन जैसे दुबले मांस या वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों का चयन करें।

प्रसंस्कृत मांस— बेकन या सॉसेज जैसे प्रसंस्कृत मांस में नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है।

डा. संजय अग्रवाल



डिब्बाबंद, नमकीन, स्मोकड, सूखे या ठीक किए गए मांस में भी संतृप्त वसा अधिक होती है, जो आपके हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। यदि आप अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो सलामी, हैम, कॉर्न बीफ और बीफ जर्की जैसे खाद्य पदार्थ आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

क्रीम— पूरे दूध से बनी भारी क्रीम आमतौर पर संतृप्त वसा से भरपूर होती है। व्यावसायिक रूप से उपलब्ध व्हीप्ड क्रीम भी आपके लिए खट्टी हो सकती है। उच्च कैलोरी के साथ, यह आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर दे सकता है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ— पैकेज्ड स्नैक्स और मिठाइयां जैसे चिप्स, डोनट्स, केक, बिस्कुट और कुकीज में उच्च संतृप्त वसा और कैलोरी होती है। नियमित रूप से इनका बहुत अधिक सेवन करने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ सकता है।

खाद्य पदार्थ जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं
उच्च वसा और कोलेस्ट्रॉल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने के बजाय, अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल करने का प्रयास करें। सब्जियां और फल जैसे खाद्य पदार्थ जो फाइबर से भरपूर होते हैं। ब्रेड या नूडल्स जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ। प्रोटीन के लिए फलियां जैसे चना और दाल। मेवे और बीज जिनमें अच्छी वसा होती है। जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, या सोयाबीन जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल। कम वसा वाला या मलाई रहित दूध और पनीर या दही जैसे डेयरी उत्पाद। बिना वसा या त्वचा वाला चिकन जैसे दुबला मांस। समुद्री भोजन जैसे सीप, मसल्स या क्लैम आदि।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)