

## हार्ट-हेल्दी भोजन पैटर्न का पालन क्यों करें?

**हार्ट-हेल्दी भोजन पैटर्न** आपको दिल का दौरा और स्ट्रोक पड़ने के जोखिम को कम करेगा। यह आपके कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स, और आपके रक्तचाप और रक्त शर्करा को कम कर सकता है। सब्जी, फल, और साबुत अनाज, कम वसा वाले या बिना वसा वाले डेयरी खाद्य पदार्थ, कम प्रोटीन खाद्य पदार्थ, वसायुक्त मछली, बीन्स और फलियां, कच्चे या बिना नमक वाले मेवे, और तरल वनस्पति तेल जैसे दिल के लिए ज्यादा स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने की कोशिश करें। वह खाद्य पदार्थ खाना सीमित या परहेज करें जो दिल के लिए स्वस्थ नहीं होते हैं जैसे मिठाई, मीठा पेय, परिष्कृत अनाज, वसायुक्त या प्रसंस्कृत मीट, और ठोस वसा।

अच्छी खबर यह है कि स्वस्थ खाने के लिए बहुत पैसा खर्च नहीं करने पड़ते!

## बजट में हार्ट-हेल्दी भोजन करने के सुझाव

- साप्ताहिक मेनू की तैयार करें और इन मेनू से अपनी किराने की सूची बनाएं
- डिब्बाबंद और पहले से पके हुए खाद्य पदार्थों को सीमित करें – कई में नमक, वसा और चीनी उच्च मात्रा में होते हैं।
- समाचार पत्रों में और ऑनलाइन स्टोर विशेष और कूपन देखें।
- डिस्काउंट वाली किराने की दुकानों से खरीदारी करें और खराब न होने वाली वस्तुओं को थोक में खरीदें।
- जेनेरिक या स्टोर ब्रांड खरीदें।
- आवेग में खरीदारी करने से बचने के लिए किराने की खरीदारी करने से पहले खाना खा लें।
- अन्य सुझावों के लिए [www.choosemyplate.gov/budget](http://www.choosemyplate.gov/budget) देखें!



## कम लागत के हार्ट-हेल्दी भोजन के लिए सुझाव

### अनाज

- अनाज को 9 इंच की प्लेट के ¼ भाग तक सीमित करें
- भूरे चावल और साबुत गेहूं का पास्ता चुनें
- साबुत अनाज की ब्रेड और सीरियल्स चुनें
- नुकसान से बचने के लिए कम मात्रा खरीदें

### प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ

- पौधे के प्रोटीन (बीन्स, फलियां, दाल) वाला भोजन और अधिक बार पकाएं
- मीट भागों को 9 इंच की प्लेट के ¼ या लगभग 3 औंस तक सीमित करें
- पानी से भरी, कम नमक वाली डिब्बाबंद मछली का सेवन करें
- चिकन या टर्की (त्वचा हटा दें) जैसे बिना चरबी वाले मीट चुनें
- लाल मांस का सेवन सीमित करें और जब आप इसे खरीदें तो बिना चरबी वाले कट लें (गोल या सिरोलिन और बिना चरबी वाले ग्राउंड बीफ)
- बिना चरबी वाले मीट के वैल्यू पैक लें और उन्हें जमा दें जो आप उपयोग नहीं करते हैं



### फल और सब्जियां

- 9 इंच की प्लेट का ½ हिस्सा बिना स्टार्च वाली सब्जियों से भरें
  - 'मौसम के' ताजे फल और सब्जियां खरीदें
- डिब्बाबंद, बिना नमक वाली फलियां और सब्जियां खरीदें
  - सादे जमे हुए फल और सब्जियां खरीदें

### दूध के पदार्थ

- स्टोर-ब्रांड कम वसा वाले दूध के पदार्थ खरीदें
  - बड़े कंटेनर में सादा दही खरीदें
  - सादे दही में फल और मेवे डालें
- बिना वसा वाले सूखाए गए दूध का उपयोग करें

### मसाले और हल्का नाश्ता

- सलाद पर 1-2 बड़े चम्मच तेल और सिरका का उपयोग करें
- हल्का नाश्ते में कच्चे या बिना नमक वाले मेवे खाएं
  - बिना नमक वाले हवा से पॉप हुए पॉपकॉर्न बनाएं
  - चीनी वाले पेय की जगह पानी पिएं
- पानी भरने के लिए पुनः उपयोग करने योग्य बोतल लेकर चलें



## बजट अनुकूल हार्ट-हेल्दी मेनू के सुझाव

कम चीनी वाले सीरियल्स या दलिया + फल या किशमिश या साबुत अनाज का टोस्ट + 2 बड़े चम्मच। पीनट बटर + कम वसा वाले दही के साथ 1% मिल्क टूना-वेजिटेबल रैप या 2 बड़े चम्मच। साबुत गेहूं की रोटी पर पीनट बटर

या लाल बीन्स और ब्राउन राइस + गाजर स्टिक्स या साइड सलाद + ताजे फल + पानी या 1% दूध मांस रहित बीन चिलीया

दाल का सूप या पास्ता और बीन्स या ब्राउन राइस के साथ चिकन-मछली

+ सलाद या हरी सब्जी + ताजा फल + पानी या 1% दूध

स्नैक्स घर का बना पॉपकॉर्न या सब्जियां + हमस या कम वसा वाला दही + मौसमी ताजे फल

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ आपको हार्ट-हेल्दी भोजन योजना बनाने में मदद कर सकता है जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती हो जीवन शैली, और एक स्वस्थ आहार पैटर्न तक आपकी यात्रा में आपका समर्थन करती हो।

राष्ट्रीय लिपिड संघ के सौजन्य यह जानकारी क्लिनिशियन के जीवन शैली संशोधन टूलबॉक्स का हिस्सा है।