

खाद्य पदार्थों में वसा (फैट) Fats in Food

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक असंतृप्त वसा (अनसैचुरेटिड फैट) आपके लिए हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकती है, उसका स्वाद अच्छा होता है और आपको अधिक लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। संतृप्त वसा (सैचुरेटिड फैट) आपके खून में कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ा सकती है।

स्वास्थ्यवर्धक असंतृप्त वसाएं शामिल करें

स्रोत	उदाहरण	परोसा प्रति दिन
साबुत खाद्य पदार्थ	गिरियां, बीज गिरी या बीज के मक्खन एवोकाडो	¼ कप 2 बड़े चम्मच ¼ से ½
तेल (तरल)	जैतून का तेल, एवोकाडो, कैनोला, कॉर्न, ग्रेप सीड, मूंगफली, सूरजमुखी, कुसुम, तिल, सोयाबीन तेल	2 to 3 बड़े चम्मच
ओमेगा 3 मछली	सैमन, मैकेरल, सारडीन, ट्राउट, हेरिंग, ट्यूना, सीप, मस्सल	आपकी प्लेट का ¼ भाग, सप्ताह में दो बार
पौधे	पिसे हुए फ्लैक्सीड, अखरोट, चिया बीज, हैम्प बीज	2 से 3 बड़े चम्मच

संतृप्त वसाएं सीमित करें

संतृप्त वसा के स्थान पर असंतृप्त वसी का ज्यादा प्रयोग करें।

स्रोत	उदाहरण
प्रॉसेस किए खाद्य पदार्थ	पहले से पैक किए स्नैक खाद्य, कमर्शियल बेक किए पदार्थ, फास्ट फूड, गहरे तले खाद्य पदार्थ
वसाएं (ठोस)	लार्ड, शॉर्टनिंग, हार्ड मार्जरीन, बेकन फैट, हाई फैट रेड मीट (बीफ / पोर्क / लैम्ब), पोल्ट्री स्किन, नारियल तेल, पाम ऑयल, बटर, हाई फैट डेयरी

नोट: भोजन वाला कॉलेस्ट्रॉल सभी पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में पाया जाता है और अधिकतर लोगों के खून के कॉलेस्ट्रॉल के स्तरों पर इसका बहुत कम असर होता है। हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली अपनाकर आप अपने हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं। जब आप पौधे-आधारित तथा प्रॉसेस न किए गए खाद्य पदार्थों पर ध्यान केंद्रित करते हैं (हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक खाने संबंधी दिशा-निर्देश देखें) तो अधिकतर लोगों के लिए कॉलेस्ट्रॉल वाले कुछ खाद्य पदार्थ (अंडे की जर्दी समेत) खाने से कोई समस्या नहीं होती।

उपयोगी मशवरे

- सलाद ड्रेसिंग में, पास्ता पर, बेक करते समय या सब्जियां रोस्ट करते समय जैतून के तेल का प्रयोग करें।
- सैंडविच, सलाद और स्मूथी में एवोकाडो के टुकड़े डालें।
- सब्जियों के साथ डिप के तौर पर प्रयोग करने के लिए लाइम जूस में एवोकाडो को मसलें।
- सलाद में, ओटमील के ऊपर या मफिन में सूरजमुखी तथा कद्दू के बीज डालें।
- जब आप कहीं जा रहे हों और आपको स्नैक की जरूरत हो तो अपने पास मुठ्ठी भर गिरियां रखें।
- अपने टोस्ट पर मक्खन की जगह प्राकृतिक मूंगफली मक्खन या बादाम मक्खन लगाएं।
- ओटमील और योगर्ट में पिसे हुए फ्लैक्स या चिया बीज डालें।
- डेली मीट से बचने के लिए सैमन या ट्यूना सैंडविच अधिक बार खाएं।

fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health

रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ के साथ बात करने के लिए healthlinkbc.ca पर जाएं या 8-1-1 पर कॉल करें।

व्यंजन बनाने की विधियां यहां देखें: unlockfood.ca/recipes

व्यंजन विधियां

गुआकामोली

- 1 बड़ा एवाकाडो (या दो छोटे एवाकाडो)
- 1 बड़ा चम्मच लाइम जूस
- 1 बड़ा चम्मच बारीक प्याज या हरा प्याज
- चुटकी भर नमक तथा काली मिर्च

1. एवाकाडो तथा प्याज को लाइम जूस के साथ मसलें।
2. इसके ऊपर स्वाद के अनुसार नमक तथा काली मिर्च छिड़कें।

वैकल्पिक रूप: कटे हुए टमाटर, हरा धनिया या चुटकी भर पीसी हुई लाल मिर्च डालें या सामग्री में समायोजन करें।

सलाद ड्रेसिंग

- ¼ कप जैतून का तेल
- 2 बड़े चम्मच बाल्ज़ैमिक सिरका (या नींबू का रस या ऐपल साइडर सिरका)
- 1 लहसुन की गंठी, पीसी या बारीक कटी हुई
- 1-2 छोटे चम्मच Dijon मस्टर्ड

1. सभी चीजों को एक छोटे कटोरे या जार में फेंटें।
2. थोड़ी मात्रा में सलाद पर डालें, हल्का उछाल कर मिलाएं और आनंद लें।

मसालेदार लाइम सैमन पैटी

- 2 डिब्बे सैमन मछली (213g)
 - 1 बड़ा अंडा
 - 1/4 कप ताजा हरा धनिया या तुलसी बारीक कटी हुई (छोटी ½ चम्मच पिसा हुआ धनिया भी प्रयोग किया जा सकता है)
 - 1 हरा प्याज बारीक स्लाइस किया
 - 1/4 कप ब्रेड क्रम्ब्स या मसले हुए क्रैकर या मसले हुए छोले
 - 1 लाइम, उस का छिलका तथा रस
- तलने के लिए जरूरत अनुसार तेल किंतु यदि नॉन-स्टिक पैन का प्रयोग कर रहे हैं तो तेल रहने दें

1. सैमन में से तरल उंडेल दें। हड्डियां रहने दें, चमड़ी उतार दें।
2. अंडा, हरा धनिया तथा हरे प्याज को एक मध्यम आकार के कटोरे में इकट्ठे फैंटें।
3. सैमन तथा ब्रेड क्रम्ब्स डालें।
4. लाइम के छिलके को बारीक घियाकस करें और 2 बड़े चम्मच लाइम जूस निकालें जिसे अंडे वाले मिश्रण में डालें।
5. कांटे की मदद से सैमन को तोड़ें और सभी चीजों को इकट्ठे मिलाएं जब तक सारा मिश्रण एक समान न हो जाए।
6. इससे 4 बड़ी पैटीस बनाएं या छोटे आकार के बाइट बनाएं।
7. फ्राई पैन में एक तरफ 3 से 4 मिनट के लिए तलें जब तक वहां सुनहरी पपड़ी न बन जाए, अथवा 375°F पर 10 मिनट के लिए बेक करें।