

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਹੈ:

"ਬੁਰਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ" ਲੇ ਡੈਂਸਿਟੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਲ.ਡ.ਲ.): ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਜੰਮਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਲ.ਡ.ਲ. ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ |

"ਚੰਗਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ" ਹਾਈ ਡੈਂਸਿਟੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਹ.ਡ.ਲ.): ਇਹ ਲ.ਡ.ਲ. ਨੂੰ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ | ਹ.ਡ.ਲ. ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ |

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

- ✓ ਓਹੋ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਠੋਸ ਚਰਬੀ ਹੈ:
 - 1% ਅਤੇ 2% ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ.
 - ਦਾਲਾਂ (ਮਟਰ, ਬੀਨਸ, ਛੋਲੇ, ਅਤੇ ਰਾਜਮਾਂਹ)
 - ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ
- ✓ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ
 - ਮੱਕੀ, ਸੈ-ਫਲਾਵਰ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਸੋਇਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ (ਆਲਿਵ) ਦਾ ਤੇਲ ਪਤਲੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੇਨੇਜ਼ (2-3 ਚੱਮਚ)
 - ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਅਲੂਣਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਨ (2 ਚੱਮਚ)
 - ਬੀਜ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ (1/4 ਕੱਪ)
 - ਨਰਮ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜੋ ਪਤਲੀ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਵੇ
 - ਅਵਾਕਾਡੋ (1/2)
- ✓ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ (ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਡ ਤੇਲ) ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ
 - ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ: ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਕ੍ਰੋਚ ਫ੍ਰਾਈਆਂ, ਪੂਰੀਆਂ, ਮੁਰਗ ਮੀਟ
 - ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਵਾਫਲ ਵਰਗੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
 - ਚਿਪਸ, ਕੁਕੀਆਂ, ਡੋਨੱਟ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇਲ ਦੇ ਬਣੇ ਹਨ
 - ਠੋਸ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੋਰਟਨਿੰਗ ਜੋ ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਡ ਤੇਲ ਦੀ ਬਣੀ ਹੈ
- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾ ਦੀ ਵਜਾਏ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
 - ਸੇਡਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਫੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਓ
 - ਚੌਕਲੇਟ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਆਇਸ ਕਰੀਮ, ਕੁਲਫੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਵੋ.
- ✓ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ
 - ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਫ਼ੈਬੁਲਸ ਫਾਈਬਰ" ਦੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
- ✓ ਸੋਇਬੀਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
 - ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
- ✓ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਪੰਜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਖਾਵੋ. (1/4 ਕੱਪ)
 - ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਤਿਲ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ (ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ)

- ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ, ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਤੋਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਵੇ | ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿਚ ਵਰਤੇ
- ✓ ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ | ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਤਰਾਂ, ਓਵਨ ਵਿਚ ਭੁੰਨਣਾਂ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲਣਾਂ, ਜਾਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤੇਲ ਵਰਤਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ|
- ✓ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ
 - ਓਹੋ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਠੋਸ ਅਤੇ ਹਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ
 - ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ਰਾਕ ਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ
 - ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ਰਾਕ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ |
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ "ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ" ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ਰਾਕ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਕੋਲੈਸਟਰਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ, ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ | ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ | ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ:

- ✓ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖੋ
- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਓਮੇਗਾ ਥ੍ਰੀ ਭਰਭੂਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ (ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਓਮੇਗਾ ਥ੍ਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ)
- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਕ, ਜੂਸ, ਡੋਨਟਸ
- ✓ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂ ਪੀਓ | ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਡਰਿੰਕ ਵੀ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

Information adapted from the Dietitians of Canada and Practice-Evidence in Nutrition (PEN) Draft April 2017

Information provided by:
 South Asian Health Institute | Fraser Health
www.fraserhealth.ca/sahi | southasianhealth@fraserhealth.ca

