

3. கொழுப்பு உட்கொள்வதை குறைத்தல், குறிப்பாக நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பு. கொழுப்புகள் மிக சக்திவாய்ந்தவை, ஆகையால் மிக அதிக கொழுப்பு உடல் எடையை அதிகரிக்கும்.

- ✓ பாலிஅன்சாச்சரேட்டட் மற்றும் மோனோசாச்சரேட்டட் கொழுப்பு போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. சோயாபீன் எண்ணெய், அரிசி தவிடு எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய், எள் எண்ணெய், வேர்க்கடலை எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்.
- ✓ ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. நீராவி, கிளறி-வறுக்கவும், கிரில்.
- ✓ மெலிந்த இறைச்சியைத் தேர்வுசெய்யவும் அல்லது தெரியும் கொழுப்பு மற்றும் தோலை அகற்றவும்.
- ✓ கொழுப்பு இல்லாத அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்க.
- ✓ வெளியில் உணவு உண்ணும் போது குறைந்த கிரேவி / கிரேவி இல்லாமல் கேட்கவும், வறுக்கப்பட்ட நூடுல்ஸுக்கு பதிலாக குழம்பை(சூப்) தேர்வு செய்யவும் மற்றும் மசாலா நிறைந்த சாதத்தைத் தவிர்ந்து வெற்று சாதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (எ.கா. கோழி சாதம் மற்றும் நாசி லெமாக்க).



4. ஒரு வாரத்தில் இரு முறை மீன் சாப்பிட்டுவதை நோக்கமாக எடுத்து கொள்ள வேண்டும். (குறிப்பாக எண்ணெய் மீன், அதில் ஒமோகா-3 அமிலம் நிறைந்து உள்ளது). சாதகமான லிப்பிட் சுயவிவரம் தவிர, ஒமோகா 3 கொழுப்பு அமிலம் சாதகமான லிப்பிடிற்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் இருதய நலத்திற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். எண்ணெய் மீன்களின் எடுத்துக்காட்டுகளில் சால்மன், டுனா, கானாங்கெளுத்தி, ஹெர்ரிங் மற்றும் மத்தி ஆகியவை அடங்கும். மீனின் 1 சேவை அளவு = ~ சமைத்ததில் 100 கிராம்.



5. பைபர் உட்கொள்வதை அதிகரிக்கவும். கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து, குடலில் கொழுப்பு உடன் பிணைந்து இரத்தத்தில் கலப்பதைக் குறைக்கிறது.

- ✓ தினமும் 2 பரிமாறும் பழங்களையும், 2 பரிமாறும் காய்கறிகளையும் நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ முழு தானியங்களைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ் மற்றும் முழு ரொட்டி.
- ✓ தாவர அடிப்படையிலான புரதங்களை இணைத்தல் எ.கா. சமைக்கும் போது பீன்ஸ் மற்றும் பயறு.
- ✓ ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களைத் தேர்வுசெய்க எ.கா. கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.

6. மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். மது குடிப்பதால் ட்ரைகிளிசரிட் அளவு அதிகரிக்கும். மேலும், அதிகப்படியான மதுபானம் எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும். நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், மிதமாக குடிக்கவும். பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிலையான பானங்களை குடிக்கக்கூடாது, ஆண்கள் இரண்டுக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது. 1 நிலையான பானம் = 1 கேன் (330 மிலி) பீர், ½ கண்ணாடி (100 மிலி) ஓயின் அல்லது 1 நிப் (30 மிலி) ஸ்பிரிட்.

கூடுதல் தகவல்களை நான் எங்கே பெற முடியும்?



ஒரு உணவியல் நிபுணரைக் கண்டுபிடிக்க, சந்திப்புக்கு 6357 8322 ஐ அழைக்கவும். டயட்டீஷியன் ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு பரிந்துரையைப் பெற வேண்டும்.

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2020. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஜூன் 2020 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டோக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ, தழுவுப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முறைகள் துறை

கொழுப்பை நிர்வகிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான உணவு குறிப்புகள்



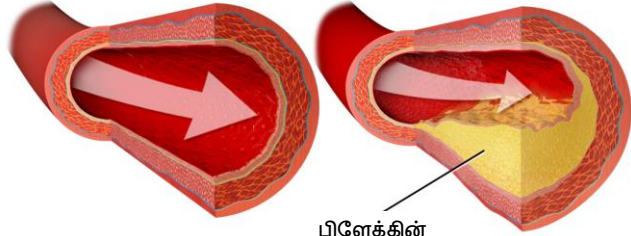
இரத்த கொழுப்பு

உடலில் உள்ள கொழுப்பு மெழுகு போன்ற, வழுவழுப்பான, இரத்தத்தில் உள்ள பொருள். உடல் செல்கள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் உண்டாவதற்கு நமது உடலில் கொழுப்பு அவசியம். உடலுக்கு தேவையான கொழுப்புச் சத்தை கல்லீரல் உற்பத்தி செய்கிறது, மீதம் உணவிலிருந்து கிடைக்கும்.

லிபோபுரோட்டின் இரத்தத்தில் கொழுப்பைச் சுமக்கிறது. குறைந்த அடர்த்தி லிபோபுரோட்டின் (எல்.டி.எல்) கொழுப்பு, பொதுவாக கெட்ட கொழுப்பு என அழைக்கப்படுகிறது. இது இரத்தக் குழாயின் (தமனியின்) சுவர்களில் ஒட்டிக்கொண்டு பிளேக் என்று அழைக்கப்படும் கொழுப்பு படிதலை உருவாக்கும். உயர் அடர்த்தி லிபோபுரோட்டின் (எச்.டி.எல்) கொழுப்பு, பொதுவாக நல்ல கொழுப்பு என அழைக்கப்படுகிறது, அதிகப்படியான கொழுப்பை நீக்குகிறது மற்றும் தமனிகளில் கொழுப்பு உருவாக்குவதைத் தடுக்கலாம். மிக அதிக பிளேக் இரத்த குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி இதயத்திற்கு பாயும் இரத்தத்தை தடுத்து மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கும். பக்கவாதத்தால், மூளைக்கு இரத்தம் சரியாக ஓடாது. ட்ரைகிளிசரைடுகள் கொழுப்பின் ஒரு வடிவம். அதிக அளவு ட்ரைகிளிசரைடுகள் உங்கள் இதய நோய் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்.

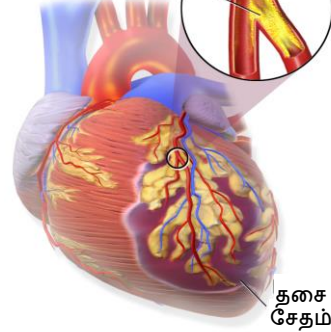
சாதாரண இரத்தக் குழாய் (தமனி)

இரத்தக் குழாய் (தமனி) சுருக்கம்



கரோனரி இரத்தக்குழாய் (தமனி) நோய்

இரத்தக் குழாயில் (தமனியில்) முடக்கு



மாரடைப்பு

- ஒரு சிறந்த உடல் எடையை பராமரிக்கவும் (BMI 18.5-22.9kg/m²). உங்கள் பி.எம்.ஐ 23kg/m² க்கு மேல் இருந்தால் எடை குறைப்பதை நோக்கமாக்கவும். அதிக எடையைக் குறைப்பது உங்கள் லிப்பிட் சுயவிவரத்தை மேம்படுத்துவதோடு, இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கும்.

$$\text{உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ)} = \frac{\text{எடை (கிலோகிராம்)}}{\text{உயரம் (மீ)} \times \text{உயரம் (மீ)}}$$

கொழுப்பை நிர்வகிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான உணவு குறிப்புகள்

- எனது ஆரோக்கியமான தட்டு சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்குவதற்கான காட்சி வழிகாட்டியாகும். ஒவ்வொரு உணவிற்கும் சரியான அளவுகளில் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதை இது காட்டுகிறது, இதன் மூலம் உங்கள் பகுதிகளை நீங்கள் திட்டமிடலாம்.
 - ✓ பழம் மற்றும் காய்கறிகளுடன் உங்கள் தட்டில் பாதி நிரப்பவும்.
 - ✓ முழு தானியங்களுடன் கால் பகுதியை நிரப்பவும்.
 - ✓ இறைச்சி மற்றும் பிறவற்றில் கால் பகுதியை நிரப்பவும்.



- உங்கள் கொழுப்பு அளவை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- டிரான்ஸ் கொழுப்பு எண்ணெயில் வறுத்த மற்றும் சுட்ட உணவுப் பண்டங்களில் காணப்படுகிறது. (எ.கா: இனிய மாவுப்பண்டம்).
- நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் விலங்குகளிடம் இருந்து கிடைக்கும் இறைச்சி, வெண்ணெய், பால் பொருட்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படும். இவை தேங்காய் பொருட்கள் மற்றும் பனை மர எண்ணெய் ஆகியவற்றில் காணப்படும்.

சிகிச்சையின் நோக்கங்கள்

- இதய நோய் உண்டாகும் ஆபத்தைப் பொறுத்து உங்கள் எல்.டி.எல் கொழுப்பு இலக்கு மாறுபடும். உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

லிப்பிட் சுயவிவரம்	அதிக ஆபத்து உடைய தனிநபர் (எ.கா. நீரிழிவு நோயாளிகள்)	குறைந்த ஆபத்து உடைய தனிநபர்	உங்கள் முடிவுகள்
மொத்த கொழுப்பு	<4.1mmol/L	<5.2mmol/L	
எல்.டி.எல் கொழுப்பு	<2.6mmol/L	<3.4mmol/L	
எச்.டி.எல் கொழுப்பு	≥1.0mmol/L	≥1.0mmol/L	
ட்ரைகிளிசரைடுகள்	<1.7mmol/L	<1.7mmol/L	

