

एक स्वास्थ्यवर्द्धक आहार क्या है?

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन इन दैनिक राशियों की सिफारिश करता है।



सब्जियां और फल विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर होते हैं, और कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। हर दिन केला, पपीता, अमरूद, सेब, आदि फलों और गोभी, बैंगन/बैंगन, भिंडी, घिया आदि जैसी सब्जियों की कम से कम 5 सर्विंग्स का लक्ष्य रखें।

होल ग्रेन : ब्राउन राइस, साबुत गेहूं की रोटी और दलिया फाइबर से भरपूर होते हैं और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों में। वे रक्त शर्करा के लिए पुरानी बीमारियों को नियंत्रित करने और रोकने में मदद कर सकता है। प्रत्येक दिन कम से कम 3-6 सर्विंग्स का लक्ष्य रखें।



उच्च प्रोटीन और कम वसा वाले आहार का सेवन करें मछली, चिकन, फलियां और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों जैसे लीन प्रोटीन स्रोत चुनें। वे ऊतक की मरम्मत और विकास के लिए आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करते हैं।

“**टोम 5 रिवर्स हार्ट** के डॉक्टर सप्ताह में दो बार अपने दैनिक आहार में दही और मकई की रोटी के साथ गेहूं का आटा शामिल करने की सलाह देते हैं।”

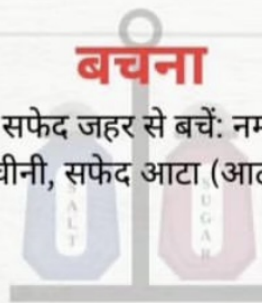
घटाना

मीठे पेय, मिठाई, वसायुक्त मांस, और नमकीन या अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ



बचना

3 सफेद जहर से बचें: नमक, चीनी, सफेद आटा (आटा)



बदलो

नाश्ते में अंडे/दलिया/फल जैसे केला, पपीता, अमरूद, सेब वगैरह शामिल होने चाहिए।

5 रिवर हार्ट एसोसिएशन

"सबसे बड़ा धन स्वास्थ्य है"