

इसकी तह में जाएं:

**ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, डायबीटीज़ को
नियंत्रित करना**



डायबीटीज़ वाले लोगों को दिल का दौरा पड़ने, स्ट्रोक होने (दिमाग को खून पहुंचाने में बाधा पड़ना) तथा टांगों के निचले हिस्सों और पैरों की रक्त नलिकाओं में रक्तसंचार ठीक से न होने का अधिक खतरा रहता है।

दूसरे कारक डायबीटीज़ वाले लोगों के लिए खतरे को और भी बढ़ा सकते हैं। खतरे के इन कारकों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- धूम्रपान करना
- अधिक कोलेस्ट्रॉल
- ब्लड प्रेशर अधिक होना
- दिल की बीमारियों का पारिवारिक इतिहास
- अधिक वज़न होना अथवा बिना शारीरिक कसरत वाला जीवन
- अत्यधिक तनाव वाला जीवन

यदि आप अपनी डायबीटीज़, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भली-भांति नियंत्रित रखते हैं तो अपने दिल और रक्तसंचार को अच्छी दशा में बनाए रख सकते हैं।

दिल का दौरा अथवा स्ट्रोक क्यों होते हैं?

हमारी रक्त नलियां दिल और दिमाग तक ऑक्सीजन तथा पोषक तत्वों को पहुंचाती हैं। जब कोई नलिका पूरी तरह बंद हो जाती है तो रक्त से पहुंचने वाली ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी से ऊतक मरने लगते हैं। इस कारण दिल का दौरा अथवा स्ट्रोक की घटना घटती है।

यदि कोई रक्त नलिका केवल आंशिक तौर पर बंद है तो उसके कारण सीने में दिल के आस-पास के क्षेत्र में दर्द हो सकता है। इसके कारण दिमाग में 'मिनि-स्ट्रोक' की घटना भी घट सकती है। समय के साथ ये आंशिक तौर पर बंद हुई नलिकाएं पूरी तरह बंद हो सकती हैं। छोटी रक्त नलिकाओं में ठीक से रक्तसंचार न हो पाने के कारण डायबीटीज़ की दूसरी जटिलताएं भी होती हैं, जैसे कि आंख, तंत्रिका और किडनी (गुर्दा) की बीमारियां।



अपनी ABC जानें: ग्लूकोस, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना

A1C रक्तजांच

'ABC' में 'A' का अर्थ है A1C रक्तजांच। इस जांच में यह मापा जाता है कि पिछले 2 से 3 माह के दौरान आपका ब्लड ग्लूकोस कितनी अच्छी तरह नियंत्रित किया गया है। आपका जांच परिणाम 7% अथवा इससे कम आना चाहिए।

समय बीतने पर अधिक ब्लड प्रेशर से शरीर के कई अंग क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, जिनमें दिल और रक्त की नलिकाएं भी शामिल हैं। उपयुक्त ब्लड ग्लूकोस में निम्नलिखित बातें शामिल हैं:

- सही वजन
- स्वस्थ आहार
- नियमित शारीरिक सक्रियता
- तनाव नियंत्रण
- ब्लड ग्लूकोस का कम करने की दवाएं, गोली या इंसुलिन के तौर पर, यदि जरूरी हों

भोजन से पहले और बाद में, सुनिश्चित करें कि आपके ग्लूकोस के स्तर लक्ष्य सीमा के भीतर हों:

भोजन से पहले	4 से 7 mmol/L
भोजन के 2 घंटे बाद	5 से 10 mmol/L

ब्लड प्रेशर

'ABC' में 'B' का अर्थ है ब्लड प्रेशर (रक्तचाप या रक्तदाब)। यह आपकी रक्त नलिकाओं पर आपके रक्त द्वारा डाले जाने वाले प्रेशर या दबाव की माप है। डायबीटीज़ वाले लोगों के लिए इस संबंध में लक्ष्य 130/80mm Hg से कम का होता है।

इस संबंध में ऊपरी संख्या (130) उस समय का दाब है जब आपका दिल सिकुड़ता है और रक्त को बाहर धकेलता है (सिस्टोलिक प्रेशर)। नीचे की संख्या (80) उस समय का दाब है जब दिल धड़कनों के बीच आराम में होता है (डायस्टोलिक प्रेशर)।

ब्लड प्रेशर को सही बनाए रखने में, ब्लड प्रेशर को कम करने वाली दवाएं लेना तथा ऐसी स्वस्थ जीवनशैली आदतें अपनाना शामिल है जो आपके ब्लड ग्लूकोस को नियंत्रित करने में मदद करें।

कोलेस्ट्रॉल

'ABC' में 'C' का अर्थ है कोलेस्ट्रॉल। यह फ़ैट यानी चर्बी या वसा का एक प्रकार है जो हम सबके रक्त और कोषिकाओं में होता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं:

- **LDL (लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन)** इसे प्रायः "खराब" इखराबश् कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। LDL की अधिक मात्रा से दिल की बीमारियों का ख़तरा बढ़ सकता है।
- **HDL (हाई-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन)** इसे प्रायः "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। HDL की अधिक मात्रा से दिल की बीमारियों का ख़तरा कम हो सकता है।

आपकी हेल्थकेयर टीम आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तरों पर नज़र रखेगी। आपका लक्ष्य अपने कोलेस्ट्रॉल (खराब) के स्तर को 2.0 mmol/L अथवा इससे कम पर रखना है।

आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली वाले चुनाव करना शामिल है। ऐसा आहार लेना बहुत सहायक होगा जिसमें:

- सैचुरेटेड फ़ैट और ट्रांस फ़ैट कम हों
- कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम हो
- फ़ाइबर या रेशे की मात्रा अधिक हो

स्वस्थ दिल के लिए स्वस्थ आहार

सब्जियां

कम से कम 2 प्रकार की



फल



दूध



अनाज और स्टार्च

चपाती, रोटी, आलू, पास्ता,
चावल, मकई

मांस और मांस के विकल्प

मछली, बिना चर्बी का मांस, चिकन, दाल

खाए जाने वाले नमक को नियंत्रित करें

- ऐसे चाट मसालों से बचें जिनमें 'साल्ट' अथवा 'सोडियम' शब्द इस्तेमाल होता हो। इसके उदाहरण हैं गार्लिक साल्ट, सेलेरी साल्ट, सी सॉल्ट, और मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG)।
- नमक वाले सॉस लेने से बचें जैसे केचअप, चिली सॉस, सोया सॉस और कुछ चटनियां जिनमें नमक अधिक होता है।
- अपने खाने को बूटियों और मसालों से स्वादिष्ट बनाएं जैसे कि अजमोद, अजवायन, तेजपत्ता, ताजी लहसुन या लहसुन पाउडर, ताजी प्याज या प्याज का पाउडर, अदरक, हल्दी, टेरगन, जीरा, लाल मिर्च, नीबू और सिरका।
- डिब्बाबंद सब्जियों से पानी को निकालकर खंगाल लें क्योंकि इनमें नमक होता है।
- जमाए हुए और प्रोसेस किए गए खाद्यों, तथा फास्ट-फूड रेस्तरां के खानों को सीमित करें क्योंकि इन सभी में नमक अधिक होता है। समय के साथ, आपकी स्वाद कलियां बिना नमक मिले भोजनों के कुदरती स्वाद के अनुरूप ढल जाएंगी।

खाई जाने वाली चर्बी या वसा को नियंत्रित करें

- कम चर्बी वाले भोजन चुनें।
- अधिक चर्बी वाले फ्राई किए भोजन, समोसे, पकोड़े, मिठाई, कुकी, चिप्स तथा पेस्ट्री की मात्रा सीमित करें।
- सैचुरेटेड फैट (संतृप्त वसा), जैसे कि जंतु वसा को सीमित करें। अधिकांश सैचुरेटेड फैट सामान्य तापमान पर ठोस अवस्था में रहते हैं, जैसे बटर, घी और चिकन की खाल।
- सॉस वाले पकवान बनाने में हल्की क्रीम चुनें (5% मिल्क फैट वाली) अथवा कम फैट वाला दूध (मलाई निकाला हुआ अथवा 1% मिल्क फैट वाला दूध)।
- प्रोसेस किए गए खाद्यों और शॉर्टनिंग में पाए जाने वाले ट्रांस फैट से बचें।
- घी या तेल में फ्राई करने के बजाए, अधिक स्वास्थ्यप्रद पाक विधियों का इस्तेमाल करें जैसे कि उबालना, सेंकना, पानी में पकाना (पोचिंग) और ब्रेजिंग।

खाया जाने वाला कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करें

कोलेस्ट्रॉल के स्रोत वाले खाद्यों की मात्रा सीमित करें, जैसे कि अंडे का पीला भाग, कलेजी, तथा झींगा।

प्रचुर मात्रा में फाइबर (रेश) लें

फाइबर एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट है जो शरीर में पच नहीं पाता। फाइबर दो प्रकार के होते हैं, अघुलनशील और घुलनशील: **अघुलनशील फाइबर** स्पंज की तरह काम करते हैं। जब भोजन आंतों से होकर गुजरता है तो वह पानी सोखता जाता है जिससे मल बाहर निकलने में आसानी रहती है एवं कब्ज से राहत मिलती है। गेहूँ के चोकर और चोकरयुक्त अनाजों में बहुत सारा अघुलनशील फाइबर होता है। यही बात बहुत से फलों और सब्जियों के छिलकों पर भी लागू

होती है। बीजों में भी प्रचुर मात्रा में अघुलनशील फाइबर होता है। कोई खाद्य पदार्थ पिसाई, छिलका उतारकर, उबालकर अथवा निष्कर्षण करके कोई खाद्य पदार्थ जितना अधिक प्रोसेस किया जाता है उसमें उतना ही कम फाइबर होता है। अघुलनशील फाइबर प्राप्त करने के लिए, अधिक मात्रा में अपरिष्कृत भोजन खाएं।

घुलनशील फाइबर जब पाचन क्षेत्र से गुजरता है तो टूटकर जैल बनाता है। यह जैल उच्च कोलेस्ट्रॉल से संबंधित कुछ पदार्थों को ष्पकडु लेता है। रक्त प्रवाह में कोलेस्ट्रॉल के अवषोषण की मात्रा कम करके, घुलनशील फाइबर दिल के रोग का खतरा कम कर सकता है। घुलनशील फाइबर में पेक्टिन शामिल है जिसका उपयोग जैली और ग्वार गम जैसे गोंदों को बनाने में किया जाता है। यह जई, मटर, बीन्स, मसूर दाल, कुछ बीजों, ब्राउन राइस, जौ, फलों (जैसे सेब), कुछ हरी सब्जियों (जैसे ब्रॉकली या हरी फूलगोभी), तथा आलू में पाया जाता है।

सब्जियों और फलों को चुनना`

- विभिन्न पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए अनेक प्रकार के रंगों को चुनें।
- यदि आपके लिए संभव हो तो ताजे अथवा जमाए हुए फल और सब्जियां चुनें।
- चीनी के घोल में पैक किए गए फलों से बचें।
- चीनी के घोल और बने बनाए सॉस के साथ पैकेज की गई सब्जियों से बचें।

अनाज और स्टार्च चुनना

- ऐसे अनाज और स्टार्च चुनें जिनका ग्लाइसीमिक सूचकांक कम हो।
- ऐसे अनाज और स्टार्च चुनें जिनमें फाइबर की मात्रा अधिक हो।
- छिलकायुक्त अनाज की रोटी, चपाती, अनाज, ब्राउन बासमती चावल, ब्राउन लंबे दाने वाला चावल और जौ का चुनाव करें।
- पॉलिष किए हुए अथवा व्हाइट राइस के बजाए ब्राउन बासमती चावल तथा लंबे दाने वाला चावल चुनें।

दूध, दूध के उत्पाद और उसके विकल्पों को चुनना

- कम वसा वाला दूध चुनें, जैसे कि स्किम मिल्क या 1% मिल्क।
- कम वसा वाला योगर्ट, चीज़ और पनीर चुनें।
- कम वसा वाले विकल्पों में सोया मिल्क और चावल से बने उत्पाद शामिल हैं।



मांस और उसके विकल्पों को चुनना

- प्रति सप्ताह कम से कम 2 बार भोजन में मछली लें।
- ज्यादा बार पौधों पर प्रोटीन लें, जैसे कि टोफू, मसूर की दाल, बीन्स और अन्य दालें तथा फलियां।
- बिना चर्बी वाला मांस चुनें। मांस से चर्बी हटा दें। चिकन से खाल हटा दें।
- कम वसा वाला चीज़ और पनीर चुनें जिसमें 20% से भी कम मिल्क फ़ैट यानी दुग्ध वसा हो।

स्वस्थ दिल के लिए जीवनशैली

दवाएं

यदि आपका डॉक्टर आपके ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को घटाने के लिए दवाएं लिखता है तो:

- डॉक्टर द्वारा लिखे गए अनुसार ही अपनी दवाएं लें।
- प्रत्येक दवा को रोजाना दिन के एक ही समय पर लेने की कोशिश करें।
- कोई भी प्रश्न होने पर अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें।

तनाव नियंत्रण

तनाव आपके दिल पर जुल्म कर सकता है। आपको इससे निपटने के लिए यहां कुछ उपयोगी सुझाव दिए जाते हैं:

- शारीरिक सक्रियता और स्वस्थ खान-पान से तनाव से राहत मिलने के साथ ही दिल की तंदुरुस्ती में सुधार होता है।
- लोगों से मिलना-जुलना और हंसी-मजाक तनाव घटाने के शानदार तरीके हैं।
- संगीत सुनना, ध्यान लगाना अथवा योगा करना।
- तनाव घटाने के अस्वास्थ्यप्रद तरीकों से बचें जैसे कि धूम्रपान, शराब और खराब भोजन विकल्प। अपने समुदाय में किसी सहायता समूह की तलाश करें।
- अपने लिए समय निकालें!

सक्रियता या व्यायाम को अपनाना

सामान्यतः, आप शारीरिक तौर पर जितने अधिक तलाश रहेंगे, उतने ही फायदे आपको मिलेंगे। इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आप शुरू कहां से करते हैं। अपने लिए सही शुरुआत के बारे में जानने के लिए अपनी हेल्थकेयर टीम से बात करें।

यह चार्ट दिखाता है कि कैसे नियमित कसरत आपके दिल को तंदुरुस्त और आपकी डायबीटीज़ को नियंत्रण में रख सकती है।

कसरत से तुरंत मिलने वाले फायदे:	कसरत से लंबी अवधि में मिलने वाले फायदे:
कसरत करने के 1 घंटे के भीतर आपका ब्लड ग्लूकोस कम हो जाता है।	समय के साथ आपके ब्लड ग्लूकोस में सुधार आता है।
आपका मूड, सोने के पैटर्न और ऊर्जा की मात्रा में सुधार होता है।	आपके शरीर की चर्बी घटती है।
आपका शरीर इंसुलिन का बेहतर इस्तेमाल करता है (चाहे वह आपके शरीर द्वारा खुद बनाया गया इंसुलिन हो या डॉक्टरों की सलाह से लिया गया)।	आप अपनी पाचन ग्रन्थि, गुर्दा, आंखों और तंत्रिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

नियमित कसरत करने के तरीकों की एक सूची बनाएं:

- 1.
- 2.
- 3.

धूम्रपान छोड़ दें

धूम्रपान दो तरीकों से ब्लड प्रेशर को प्रभावित करता है:

- सिगरेट में मौजूद निकोटीन से रक्त की नलिकाएं संकरी हो जाती हैं। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है।
- जब आप धूम्रपान करते हैं तो अपना ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने के लिए आप जो दवाएं ले रहे होते हैं वे अपना असर नहीं दिखा पातीं।

उन स्थानीय कार्यक्रमों के बारे में जानने के लिए अपनी हेल्थकेयर टीम से बात करें जिनकी मदद से आप धूम्रपान छोड़ सकते हैं।

शराब के साथ सावधानी बरतें

शराब पीने से 3 समस्याएं हो सकती हैं:

- यह दिल की ओर जाने वाले और दिल से बाहर निकलने वाले रक्त के प्रवाह में बाधा डालती है। इसके कारण ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है।
- इसके कारण ब्लड ग्लूकोस का स्तर बहुत अधिक या बहुत कम हो सकता है।
- इसके कारण ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा बढ़ सकती है।

अपनी हेल्थकेयर टीम से बात करें कि क्या शराब पीना आपके लिए सुरक्षित है या नहीं, और यदि है तो कितनी मात्रा।



मेरी स्वस्थ आदतों की जांच सूची

जो बॉक्स आपकी आदतों को सबसे अच्छी तरह बताता हो उस पर सही का निषान लगाएं।

	हां	नहीं	निश्चित नहीं
मैं शराब को उतनी मात्रा तक सीमित रखता(ती) हूँ जितनी मेरे लिए सबसे सही है।			
मैं अपनी ब्लड प्रेशर की दवाएं डॉक्टर द्वारा लिखे गए अनुसार ही लेता(ती) हूँ।			
मैं अपनी कोलेस्ट्रॉल की दवाएं डॉक्टर द्वारा लिखे अनुसार ही लेता(ती) हूँ।			
मैं स्वस्थ खान-पान आदतों का पालन करता(ती) हूँ जैसे कि कम वसा वाली चीजें चुनना और			
सैचुरेटेड और ट्रांस फैट वाली चीजों से बचना।			
मैं कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्यों से बचता(ती) हूँ जैसे कि अंडे का पीला हिस्सा, कलेजी और झींगा।			
मैं फाइबर की अधिकता वाले खाद्यों को चुनता(ती) हूँ (जैसे कि छिलकायुक्त अनाज की रोटी, चपाती, ब्रेड, अनाज, मसूर और सूखी बीन्स)।			
मैं ईटिंग वैल विद कैनेडाज फूड गाइड का पालन करते हुए रोजाना पर्याप्त मात्रा में सब्जियों और फलों की खुराकें लेता(ती) हूँ।			
मैं हर हफ्ते 150 मिनट का व्यायाम करके शारीरिक रूप से सक्रिय रहता(ती) हूँ।			
मैं स्वस्थ तरीकों से तनाव को नियंत्रित करता(ती) हूँ।			
मैं धूम्रपान नहीं करता(ती)।			

स्वस्थ आदतों की योजना का नमूना:

शराब को सीमित करने की योजना बनाना।

उदाहरण के लिए, "मैं अपनी हेल्थकेयर टीम से पूछूंगा(गी) कि प्रतिदिन मैं कितने ड्रिंक ले सकता (ती) हूँ।"

डॉक्टर द्वारा लिखे गए अनुसार अपनी दवाएं लेने की योजना बनाना

उदाहरण के लिए, "मैं अपनी हेल्थकेयर टीम से पूछूंगा(गी) कि मेरे लिए दिन के किस किस समय दवाएं लेना सबसे अच्छा रहेगा।"

स्वस्थ खान-पान की आदतों की योजना बनाना।

उदाहरण के लिए, "मैं अपनी हेल्थकेयर टीम से उन खाद्यों के बारे में पूछूंगा(गी) जो कम वसा, कम कोलेस्ट्रॉल और अधिक फाइबर वाले हैं।"

शारीरिक कसरत की योजना बनाना।

उदाहरण के लिए, "मैं सप्ताह में पांच दिन, दिन में तीन बार, दस मिनट के लिए पास-पड़ोस में घूमना आरंभ करूंगा(गी)।"

तनाव को नियंत्रित करने की योजना बनाना।

उदाहरण के लिए, "मैं अपनी हेल्थकेयर टीम से तनाव को नियंत्रित करने के तरीकों के बारे में पूछूंगा(गी), जैसे कि योग करने के बारे में।"

सार

स्वस्थ खान-पान, शारीरिक कसरत, वजन और तनाव को नियंत्रित करना, तथा डॉक्टर द्वारा लिखे गए अनुसार अपनी दवाएं लेना, ये सभी आपको अपना ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने, कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने तथा आपके खतरे को कम करने में सहायक हो सकते हैं!

शब्दावली:

- **A1C जांच:** यह एक रक्त जांच है जो पिछले 120 दिनों में आपके कुल ब्लड ग्लूकोस का औसत बताती है।
- **मध्यम या मॉडरेट एरोबिक व्यायाम** आपकी सांस लेने की गति तथा दिल की धड़कन दर को बढ़ाता है। आपको इस लायक होना चाहिए कि आप बात कर सकें लेकिन गाना न गा सकें। इसके उदाहरण हैं तेज चलना, स्केटिंग और साइकिल चलाना।

- **तीव्र या विगरस एरोबिक व्यायाम** आपके दिल की धड़कन दर को काफी बढ़ा देता है। आप एक सांस में चंद शब्दों से अधिक नहीं बोल सकेंगे। इसके उदाहरण हैं दौड़ना, बास्केटबॉल, फुटबॉल खेलना और क्रॉस-कंट्री स्कीइंग।
- **फाइबर या रेशा:** फाइबर एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट है जो शरीर में पचता नहीं है। फाइबर दो प्रकार के होते हैं, अघुलनशील और अघुलनशील।

अघुलनशील फाइबर स्पंज की तरह काम करते हैं। जब भोजन आंतों से होकर गुजरता है तो वह पानी सोखता जाता है जिससे मल बाहर निकलने में आसानी रहती है एवं कब्ज से राहत मिलती है। गेहूं के चोकर और चोकरयुक्त अनाजों में बहुत सारा अघुलनशील फाइबर होता है। यही बात बहुत से फलों और सब्जियों के छिलकों पर भी लागू होती है। बीजों में भी प्रचुर मात्रा में अघुलनशील फाइबर होता है। कोई खाद्य पदार्थ पिसाई, छिलका उतारकर, उबालकर अथवा निष्कर्षण करके कोई खाद्य पदार्थ जितना अधिक प्रोसेस किया जाता है उसमें उतना ही कम फाइबर होता है। अघुलनशील फाइबर प्राप्त करने के लिए, अधिक मात्रा में अपरिष्कृत भोजन खाएं।

अघुलनशील फाइबर जब पाचन क्षेत्र से गुजरता है तो टूटकर जैल बनाता है। यह जैल उच्च कोलेस्ट्रॉल से संबंधित कुछ पदार्थों को "पकड़" लेता है। रक्त प्रवाह में कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण की मात्रा कम करके, घुलनशील फाइबर दिल के रोग का खतरा कम कर सकता है। अघुलनशील फाइबर में पेक्टिन शामिल है जिसका उपयोग जैली और ग्वार गम जैसे गोंदों को बनाने में किया जाता है। यह जई, मटर, बीन्स, मसूर दाल, कुछ बीजों, ब्राउन राइस, जौ, फलों (जैसे सेब), कुछ हरी सब्जियों (जैसे ब्रॉकली या हरी फूलगोभी), तथा आलू में पाया जाता है।

- **सैचुरेटेड फैट (संतृप्त वसा):** अधिकांश सैचुरेटेड फैट सामान्य तापमान पर ठोस अवस्था में रहते हैं, जैसे बटर तथा चिकन की खाल।
- **ट्रांस फैट:** ट्रांस फैट भी वसा या चर्बी का एक प्रकार है जो तब बनता है जब कोई तरल वनस्पति तेल वसा के ठोस रूप में बदल जाता है। इसका प्रयोग प्रोसेस किए गए खाद्यों में अक्सर किया जाता है क्योंकि यह खाद्यों के स्वाद और बनावट में सुधार कर सकता है और साथ ही उन्हें अधिक लंबे समय तक ताजा बनाए रख सकता है। यह पाया गया है कि ट्रांस फैट दिल के रोगों का खतरा बढ़ा देता है क्योंकि यह LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और HDL (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल को कम कर देता है।
- **ट्राइग्लिसराइड्स:** ट्राइग्लिसराइड्स आपके रक्त में मौजूद वसा का एक प्रकार है जो चीनी, एलकोहॉल और कुछ खाद्यों से बनता है। जब रक्त में इनकी मात्रा बहुत अधिक हो जाती है तो ट्राइग्लिसराइड्स के कारण रक्त की नलिकाएं सख्त और संकरी हो सकती हैं। जब आपको हाई ब्लड प्रेशर अथवा डायबीटीज़ होती है तो आपमें ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा अधिक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके कारण आपको दिल की बीमारी होने का खतरा भी बढ़ सकता है।



631036



डायबीटीज़ GPS कॅनेडियन डायबीटीज़ एसोसिएशन द्वारा विकसित किया गया एक साधन है।

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)