Fantastic 40

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഹൃദയത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടതായ 40 കാര്യങ്ങൾ

ചെറിയ, പോസിറ്റീവ് ബദലുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിൽ ഒരു വലിയ സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കാനാകും.
ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള നിങ്ങളിലേക്ക് എത്താനുള്ള ആദ്യ ചുവട് വയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറെങ്കിൽ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിക്ക് വേണ്ടി ഈ ഗൈഡ് നിങ്ങൾക്ക് 40 എളുപ്പത്തിലുള്ള ബദലുകൾ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

മാസിക പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ സ്കാൻ ചെയ്യുക

INTAS | Xenith
A Division of INTAS

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഹൃദയത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടതായ 40 കാര്യങ്ങൾ

ഉള്ളടക്കം

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ആവശ്യകത

- ആർത്തി 01
- ജങ്ക് ഫുഡ് നിറയെ പൂരിത കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, സോഡിയം എന്നിവയാണ് 01
- നമുക്ക് ജങ്ക് ഫുഡിനോടുള്ള ആർത്തി എന്തുകൊണ്ട് 02
- ഈ ചക്രത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറുക 02

വീട്ടിലെ പൊതുവായ ചേരുവകളിൽ മാറ്റേണ്ട വസ്തുക്കൾ

- ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാര 03
- കൃത്രിമ മധുരം 03
- പൊടിയുപ്പ് 04
- തവിടില്ലാത്ത വെളുത്ത അരി 04
- മൈദ 05
- ശുദ്ധീകരിച്ച പാചക എണ്ണ 05
- ബട്ടർ 06
- മയോണൈസ് 06

പാനീയങ്ങളിൽ മാറ്റേണ്ടവ

- റെഗുലർ സോഡാ ഡ്രിങ്ക്സ് 07
- ഡയറ്റ് സോഡാ ഡ്രിങ്ക്സ് 07
- മധുരമുള്ള എനർജി ഡ്രിങ്ക്സ് 08
- പാക്കേജ്ഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് 08
- സ്വാദുള്ള പാൽ 09
- ഫുൾ ക്രീം പാൽ 09

പ്രാതലിൽ മാറ്റേണ്ടവ

- വെളുത്ത റൊട്ടി 10
- മധുരമുള്ള ധാന്യങ്ങൾ 10
- മുട്ട പൊരിച്ചത് 11

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിലും അത്താഴത്തിലും മാറ്റേണ്ടവ

- മൈദ കൊണ്ടുള്ള റെഗുലർ പിസ 12
- ഡീപ് ഡിഷ് പിസ 12
- മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ 13
- മധുരമുള്ള യോഗർട്ട് 13
- പനീർ 13
- സ്റ്റീക്ക് 14
- കൊഴുപ്പുള്ള മാംസം 14
- കോഴി പൊരിച്ചത് 14
- റെഡ് മീറ്റ് സോസേജ് 15
- ക്രീം സൂപ്പുകൾ 15
- വെളുത്ത പാസ്ത 15
- ഐസ് ക്രീം 16

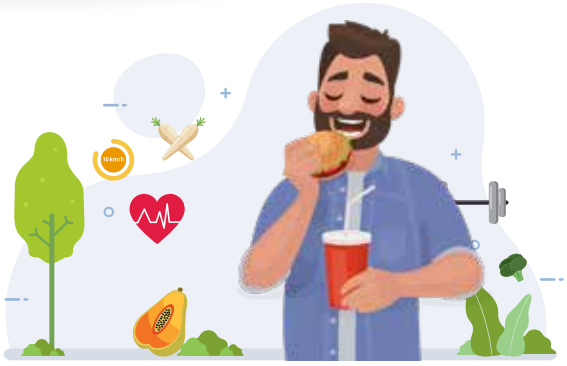
പലഹാരങ്ങളിൽ മാറ്റേണ്ടവ

- റെഗുലർ പാവ് (ബന്നുകൾ) 17
- കാൻഡി 17
- പേസ്ട്രീസ് 18
- ബിസ്കറ്റും കുക്കീസും 18
- സ്വാദുള്ള പോപ്കോൺ 19
- സമോസ/പക്കോറ/കച്ചോരി 19
- ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ് 20
- ചിപ്സ് 20
- കടയിൽ നിന്നും-വാങ്ങുന്ന സോസ് 20
- കെച്ചപ്പ് 21
- മിൽക് ചോക്ക്ലേറ്റ് 21

റഫറൻസുകൾ 22

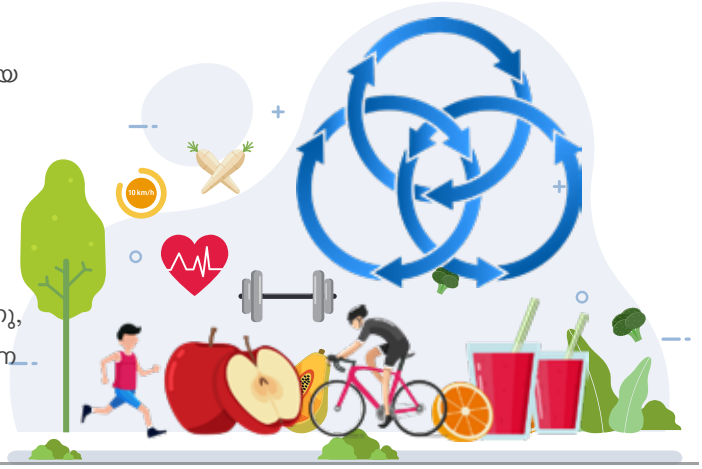
ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ ആവശ്യകത

ആർത്തി!!!



ഇപ്പോൾ ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3 മണി, നിങ്ങൾക്ക് നിത്യപരിചിതമായ ഉറക്കക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇതോടെ മധുരം (അഥവാ ഉപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ കഫീൻ) കഴിക്കാനുള്ള ഒരു കടുത്ത ആർത്തിയും വരവായി. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് മാത്രമല്ല. നിരവധി ആളുകൾക്ക് കൂടെക്കൂടെയുള്ള ആർത്തികൾ, എല്ലാ ദിവസവും പോലും കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നുണ്ട്.

എന്നാലും, നമ്മുടെ തലച്ചോറ് പലതരം ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് പ്രേരിപ്പിക്കുമെങ്കിലും, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ഈ ആഗ്രഹത്തിന് കുറവ് വരുത്തിയേക്കാം.



അനാരോഗ്യകരമായ പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് അത്യന്താപേക്ഷിതവും സമീകൃതവുമായ ധാതുക്കളുടെ കുറവിനും തൽഫലമായി ആർത്തികൾക്കും. ഇടയാക്കുന്നു, നമ്മുടെ കൈകൾ സലാഡിന് പകരം എളുപ്പത്തിൽ കിട്ടുന്ന ചിപ്സ് തുടങ്ങിയവയിൽ എത്തുന്നു.

ജങ്ക് ഫുഡ് നിറയെ പൂരിത കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, സോഡിയം എന്നിവയാണ്

പൂരിത കൊഴുപ്പും ഉപ്പും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ ഉയർത്താനും നിങ്ങളുടെ രക്ത ധമനികളിൽ പ്ലാക്കുകൾ കൂടാനും ഇടയാക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മധുരം അധികമായാൽ പ്രമേഹത്തിന്റെ ഒരു അപകടസാധ്യതയായ തൂക്കം കൂടുന്നതിലേക്ക് നയിക്കാം.

നമുക്ക് ജങ്ക് ഫുഡിനോട് ആർത്തി എന്തുകൊണ്ട്?

ജങ്ക് ഫുഡിനോടുള്ള ആർത്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ ഇനി പറയുന്നവ ആയേക്കാം:

1. ഫുഡ് യൂഫോറിയ

നിർഭാഗ്യവശാൽ, നമ്മുടെ ശരീരം ജങ്ക് ഫുഡിന് വേണ്ടിയുള്ള ആർത്തി ഉണ്ടാകുന്ന വിധത്തിലുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾ പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്നു, നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിൽ സംതൃപ്ത-കേന്ദ്രങ്ങൾ ഉത്തേജിതമാകുന്നു, അപ്പോൾ വീണ്ടും കഴിക്കാൻ പ്രേരണയും കൂടുന്നു.

2. ഉറക്കക്കുറവ്

ഉറക്കം തടയുന്നത് ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾക്കും അത് മൊത്തത്തിലുള്ള വിശപ്പും ആർത്തിയും കൂടാനും ഇടയാക്കുന്നു.

3. ശീലം

നിങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യാതിരിക്കുക, തയ്യാറെടുപ്പോ ആസൂത്രണമോ നടത്താതിരിക്കുക എന്നിവ ശീലമാക്കുന്നു. നിങ്ങൾ കൈയിലുള്ള എന്തും കഴിക്കുന്നു കാരണം അതാണ് നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ചെയ്തുവരുന്നത്.

4. മനക്ലേശം

മനക്ലേശം, അഥവാ വൈകാരികം, ഭക്ഷിക്കൽ ഒരു കാര്യമാണ് കൂടാതെ അത് ഒരുപോലെ പ്രകൃതത്തിന്റെയും ശിക്ഷണത്തിന്റെയും ഫലമാണ്. ചില ആളുകൾക്ക് ഭക്ഷണം പ്രതികൂല ചിന്തകളിലും തോന്നലുകളിലും നിന്ന് ശ്രദ്ധതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. മറ്റുള്ളവർ കുട്ടികൾ എന്ന നിലയിൽ പൊരുത്തപ്പെടാൻ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പഠിക്കുന്നു.

ഈ ചക്രത്തിൽ നിന്നും പിന്മാറുക

നിങ്ങൾ തൂക്കം കുറയ്ക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ രക്തസമ്മർദ്ദം അഥവാ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണ ആർത്തി ചെറുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. പക്ഷേ അമിതമായ നിയന്ത്രിക്കലിന്റെ ആവശ്യമില്ല.

ആഴ്ചയിൽ ഉടനീളം നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന നിരവധി ബദലുകളുണ്ട്, അത് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷിക്കലിനും ആയിരക്കണക്കിന് കലോറികൾ ഒഴിവാക്കാനും സഹായിക്കും ഭക്ഷണം നിഷേധിക്കുന്നതായ തൊന്നൽ ഇല്ലാതെ.

താഴെ നൽകുന്ന ഒരു പട്ടിക ആരോഗ്യകരമായ ബദൽ സൂപ്പർഭക്ഷണ ചേരുവകളാണ്.

വീട്ടിലെ പൊതുവായ ചേരുവകളിൽ മാറ്റേണ്ട വസ്തുക്കൾ

ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാര

പകരം വയ്ക്കുക

ശർക്കര

01

വെളുത്ത പഞ്ചസാരയും ഉയർന്ന–ഫ്രക്ടോസ് കോൺ സിറപ്പും (HFCS) ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാരയുടെ രണ്ട് പൊതു ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ഈ ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാര സ്വാദ് കൂട്ടാൻ ചേർക്കുന്നതാണ്, പക്ഷേ അവ ആരോഗ്യകരമല്ല.

പ്രതികൂലതകൾ:

- അമിതവണ്ണം, ടൈപ് 2 പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം എന്നീ അപകടസാധ്യതകൾ നിങ്ങൾക്ക് വർദ്ധിച്ചേക്കും
- വിഷാദം, മറവി രോഗം, കരൾ രോഗം കൂടാതെ ചിലതരം അർബുദം എന്നിവയുടെ ഉയർന്ന സാധ്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു

ശർക്കരയിൽ സംസ്കരണം കുറവാണ്, അതിനാൽ വെളുത്ത പഞ്ചസാര ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഇതിൽ ഇല്ല.

അതിന് മധുരം മാത്രമല്ല, പഞ്ചസാരയുടെ ബദൽ എന്ന നിലയിൽ നിരവധി ആരോഗ്യ പ്രയോജനങ്ങളും മരുന്നു ഗുണങ്ങളും ഉണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഹൃദയ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ, ഒരു കാർഡിയോ ടോണിക് ആയി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു
- രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടുന്നു
- വിളർച്ച ഭേദപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു

കൃത്രിമ മധുരം

പകരം വയ്ക്കുക

സംസ്കരിക്കാത്ത തേൻ

02

പഞ്ചസാരയുടെ ബദലുകൾ എന്നു വിളിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, കൃത്രിമ മധുരം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നവ, പഞ്ചസാരയേക്കാൾ സ്വാദുള്ളതാണ്.

എന്നാൽ ഇവയുടെ കാര്യത്തിലും ആരോഗ്യ ആശങ്കകളുണ്ട്:

പ്രതികൂലതകൾ:

- സ്ട്രോക്ക്, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുടെ ഉയർന്ന അപകട സാധ്യതകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കൂടാതെ മൊത്തത്തിൽ മരണങ്ങളുമായും

സംസ്കരിക്കാത്ത തേൻ ശരിക്കും ഒരു സൂപ്പർഫുഡ് ആണ് കൂടാതെ പ്രകൃതിദത്തമായ മധുരങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. അതിൽ നിറയെ എൻസൈമുകൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, അയേൺ, സിങ്ക്, പൊട്ടാഷ്യം, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, വിറ്റാമിൻ ബി6, റിബോഫ്ലാവിൻ, നിയാസിൻ എന്നിവയുണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഹൃദയമിടിപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- രക്ത സമ്മർദ്ദം താഴ്ത്തുന്നു
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

പൊടിയുപ്പ്

പകരം വയ്ക്കുക

ഇന്തുപ്പ്

03

സോഡിയവും ഐയഡിനും അടങ്ങിയ ഒരു മഹത്തായ ധാതുപദാർത്ഥമാണ് ഉപ്പ്, അത് മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യവുമാണ്.

എന്നിരുന്നാലും, അമിതമായ ഉപ്പ് ഉപയോഗം ആരോഗ്യത്തിൽ പ്രതികൂല ഫലങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉപ്പ് കൂടുന്നത് ഒരാളുടെ രക്തത്തിലെ സോഡിയം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- ഉയർന്ന അളവിലുള്ള സോഡിയം പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹവും ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദവും ഉള്ള രോഗികൾക്ക് ആപൽക്കരമാണ്, കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യതക്കും ഇടയാക്കാം

ഇന്തുപ്പിനെ ഹിമാലയൻ ഉപ്പ് എന്നും വിളിക്കുന്നു, കൂടാതെ സോഡിയം ക്ലോറൈഡിന്റെ 98% അടങ്ങുന്നു. ഹൃദയ ആരോഗ്യത്തിനായി പൊടിയുപ്പിന് പകരം ഇത് നല്ലൊരു ബദൽ ആണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഇന്തുപ്പിലെ സോഡിയം രക്ത സമ്മർദ്ദം ഉയർത്തുന്നില്ല
- ശരീരത്തിലെ ദ്രവങ്ങളെ സമീകൃതമാക്കുന്നു, കൂടാതെ നിർജ്ജലീകരണത്തെയും താഴ്ന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദത്തെയും തടയുന്നു
- പേശി സങ്കോചത്തിനും അയവിനും സഹായിക്കുന്നു
- രോഗശമന ഗുണങ്ങളുമുണ്ട്

ഇതിനു പുറമെ, ആളുകൾ അവരുടെ ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇന്തുപ്പ് ഗുഹകളിലേക്ക് പോകുന്നു.

തവിടില്ലാത്ത വെളുത്ത അരി

പകരം വയ്ക്കുക

തവിടുള്ള ചമ്പാ അരി

04

തവിടില്ലാത്ത വെളുത്ത അരി നമ്മുടെ നിരവധി ഇഷ്ട വിഭവങ്ങളിൽ സാധാരണമാണ്, അത് വയറ് നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

അതിന് നല്ല സ്വാദ് കാണും പക്ഷേ അത് കഴിക്കുന്ന അളവ് കുറയ്ക്കണം.

പ്രതികൂലതകൾ:

- അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ധാതുക്കൾ ഇല്ല
- ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ കലോറികൾ നൽകുന്നു

തവിടുള്ള ധാന്യം ആയതിനാൽ, വെളിപ്പിക്കുമ്പോൾ നഷ്ടമാകുന്ന എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ചമ്പാ അരി നിലനിർത്തുന്നു.

ആയതിനാൽ, അത് നിരവധി ആരോഗ്യ പ്രയോജനങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- പ്രമേഹ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കാൻ നല്ലതാണ്

മൈദ

പകരം വയ്ക്കുക

തവിടുള്ള ഗോതമ്പ് പൊടി

തവിടുകളഞ്ഞ ധാന്യപ്പൊടി മൈദ, എല്ലാ-ആവശ്യത്തിനുമുള്ള മാവ്, വെളുത്ത മാവ് എന്നിങ്ങനെയും അറിയപ്പെടുന്നു.

ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ, കഴിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന എല്ലാം തന്നെ മൈദ ചേർത്തുള്ളതാണ്. അത് എളുപ്പവും, സൗകര്യപ്രദവും, സർവ സാധാരണവുമായ ചേരുവ ആണെങ്കിലും, അത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല.

പ്രതികൂലതകൾ:

- കുറഞ്ഞ പോഷകാഹാര മൂല്യവും തൂക്കം കൂടലും: ഒരു കപ്പ് മൈദയിൽ 496 കലോറികൾ, 11 ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ, 107 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, 2 ഗ്രാം നാര്, പിന്നെ ഒരു ഗ്രാം കൊഴുപ്പുമാണുള്ളത്
- ഉയർന്ന ഗ്ലൈസെമിക് സൂചിക കാരണം പ്രമേഹത്തിന്റെ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യത
- കുറഞ്ഞ നാര് കാരണം ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ
- കൊളസ്ട്രോൾ ഉയരാനുള്ള അപകടസാധ്യത
- കാൽസ്യം ഒട്ടുമില്ല, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ എല്ലുകൾക്ക് പ്രയോജനമില്ല
- ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ബ്ലീച്ചിംഗ് വേണം, അത് മനുഷ്യ ആരോഗ്യത്തിന് ടോക്സിക് ആണ്.

05

തവിടുകളയാത്ത ഗോതമ്പ് പൊടി ഗോതമ്പ് ധാന്യത്തിന്റെ ബ്രാൻ എന്നു വിളിക്കുന്ന പുറം തോട് ഉൾപ്പെടെ ചേർന്നതാണ്.

തവിടുകളയാത്ത ഗോതമ്പ് പൊടി മൈദയുടെ നല്ലൊരു ബദലാണ്, അതിൽ കൂടുതൽ നാര്, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രയോജനമുള്ളവ അടങ്ങുന്നുണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നു
- നാര് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

പതിവായ പാചക എണ്ണ

പകരം വയ്ക്കുക

ഒലീവ് എണ്ണ/ സാഫ്ഫ്ലവർ എണ്ണ/സൂര്യകാന്തി എണ്ണ

പാം ഓയിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ പോലെയുള്ള ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലെ എണ്ണകളും പന്നിക്കൊഴുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ മാർഗാരിൻ പോലെ കട്ടിയുള്ള കൊഴുപ്പുകളും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല.

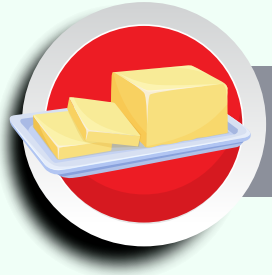
പ്രതികൂലതകൾ:

•പൂരിത കൊഴുപ്പുകളുടെ ഉയർന്ന നിലകൾ അടങ്ങുന്നത്

06

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കുറഞ്ഞ പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ, ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്



ബട്ടർ

പകരം വയ്ക്കുക

നെയ്യ്

07

ബട്ടർ ഒരു ക്ഷീര ഉൽപ്പന്നമാണ്. അത് പാചകത്തിനും ബേക്കിംഗിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു, കൂടാതെ അനേകം വ്യത്യസ്ത വിഭവങ്ങളിൽ ചേർക്കാനാകും, പക്ഷേ ആരോഗ്യത്തിൽ ഹാനികരമായ ഫലങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുന്നു.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന കലോറി, വലിയ അളവിൽ കഴിച്ചാൽ തൂക്കം കൂടുന്നതിന് സഹായിച്ചേക്കും
- നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകളും രക്തധമനികളിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങളും കൂട്ടുന്നു

നെയ്യ്, അഥവാ ക്ലാരിഫൈഡ് ബട്ടർ, ബട്ടറിന് തുല്യമായ നല്ല സ്വാദുള്ള ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ബദലാണ്.

അതുണ്ടാക്കുന്നത് താഴ്ന്ന ചൂടിലാണ്; അതിനാൽ കൂടുതൽ പോഷകങ്ങളെ നിലനിർത്തുന്നു.

ഇത് വിറ്റാമിൻ ഇ-യുടെ ഒരു നല്ല ഉറവിടമാണ് കൂടാതെ ഒമേഗാ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ ഉയർന്ന സാന്ദ്രതകളും ചേരുന്നതോടെ ആരോഗ്യ പ്രയോജനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിൽക്കുന്നു

ലാക്ടോസ് അസഹനീയത അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷീര അലർജികൾ ഉള്ളവർക്ക് ഇത് നല്ലൊരു ബദൽ കൂടിയാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- നീർവീക്ക-വിരുദ്ധ ഫലങ്ങൾ നൽകുന്നു
- അമിതവണ്ണത്തെ നേരിടുന്നു
- അനാരോഗ്യകരമായ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ കുറയ്ക്കുന്നു, അതിനാൽ ഹൃദയ ആരോഗ്യത്തെ പിന്തുണക്കുന്നു

മയോണൈസ്

പകരം വയ്ക്കുക

ഒലീവ് എണ്ണ

08

നിരവധി ഭക്ഷണ ഇനങ്ങളെ രുചികരമാക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ചേരുവയാണ് മയോണൈസ്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- തൂക്കം കൂടൽ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവക്ക് കാരണമാവുകയും കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു
- രോഗികളിലെ പ്രമേഹത്തിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകളും വയറിലെ അൾസറുകൾ ഉള്ളവർക്ക് നീർവീക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

മയോണൈസിന് ഒരു നല്ല ബദൽ ആകാൻ ഒലീവ് എണ്ണയ്ക്ക് കഴിയും.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

•ഏകഅപൂരിത കൊഴുപ്പുകളാൽ സമ്പന്നം

•ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു

പാനീയങ്ങളിൽ മാറ്റേണ്ടവ

റെഗുലർ
സോഡാ ഡ്രിങ്ക്സ്

പകരം വയ്ക്കുക

ഹെർബൽ
ചായകൾ

09

സോഡ കുടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനിയുണ്ടാക്കാം.

പ്രതികൂലതകൾ:

- അമിതവണ്ണം
- മോശമായ ദന്താരോഗ്യം
- പ്രമേഹം
- ഹൃദ്രോഗം
- അകാലത്തിൽ മരണം
- സന്ധിവാതം

വെള്ളം കഴിഞ്ഞാൽ ലോകത്ത് ഏറ്റവും ജനപ്രിയ പാനീയം ചായ ആണ്. ചായകൾ ആണ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ വളരെ കുറഞ്ഞ കലോറിയുള്ള പാനീയം. സാധാരണ ചായ, ഗ്രീൻ ചായ ഇവ രണ്ടിലും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഉണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- നിറയെ ഫ്ലാവോനോയിഡ്സ്
- തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ കുറയ്ക്കുന്നു
- രക്ത സമ്മർദ്ദം താഴ്ത്തുന്നു

ഡയറ്റ് സോഡ
ഡ്രിങ്ക്സ്

പകരം വയ്ക്കുക

ഫ്രൂട്ട്-ഇൻഫ്യൂസ്ഡ്
വെള്ളം

10

റെഗുലറിൽ നിന്നും ഡയറ്റ് സോഡയിലേക്കുള്ള മാറ്റം ഹ്രസ്വ-കാല കലോറി കുറവ് നൽകിയേക്കാം.

ദീർഘ-കാല ഡയറ്റ് സോഡ ഉപഭോഗം ആരോഗ്യത്തിൽ ഹാനികരമായ ഫലങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കും.

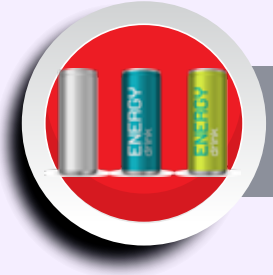
പ്രതികൂലതകൾ:

- സ്ട്രോക്ക് അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു
- ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധം
- ടൈപ് 2 പ്രമേഹത്തിന്റെ വർദ്ധിത അപകടസാധ്യത
- തൂക്കം കൂടുന്നത് വർദ്ധിക്കും

അതിനാൽ, ഒരു പുത്തൻ ഫ്രൂട്ട്-ഇൻഫ്യൂസ്ഡ് വെള്ളം ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ബദൽ ആകാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഒരു ദീർഘ-നേരത്തേക്ക് വയർ നിറഞ്ഞ തോന്നലുണ്ടാക്കും, അതിനാൽ ജങ്ക് ഫുഡ് മേലിൽ വേണ്ട എന്നർത്ഥം
- പ്രമേഹം, ജലദോഷം, ഫ്ലൂ, സന്ധി വേദന, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയെ അകറ്റി നിർത്താൻ സഹായിക്കും
- ഇൻഫ്യൂസ്ഡ് വെള്ളത്തിലുള്ള ശക്തിയേറിയ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ കാരണം വാർദ്ധക്യ പ്രക്രിയ വൈകിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു കൂടാതെ കൊള്ളാജെൻ (ഒരു തരം പ്രോട്ടീൻ) ഉൽപ്പാദനം കൂട്ടുന്നു



ഷുഗർ എനർജി ഡ്രിങ്ക്സ്

പകരം വയ്ക്കുക

കരിക്കിൻ വെള്ളം

11

കടകളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന എനർജീ ബൂസ്റ്റിംഗ് ഡ്രിങ്കുകൾ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൃത്രിമവും സംസ്കരിച്ചതും
- നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഉയർന്ന ഷുഗറും കെമിക്കലും അടങ്ങിയത്

കരിക്കിൻ വെള്ളം പ്രകൃതിദത്ത മധുരവും ഹൈഡ്രേറ്റിംഗും മാത്രമല്ല അനേകം പ്രധാന പോഷകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ ഉൾപ്പെടെ നിറഞ്ഞതുമാണ്. പ്രകൃതിദത്തമായ കരിക്കിൻ വെള്ളം ആരോഗ്യകരവും എനർജി ഡ്രിങ്കുകൾക്ക് ഒരു നല്ല ബദലുമാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സ്വഭാവങ്ങളുണ്ട്
- പ്രമേഹത്തിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം
- വൃക്ക രോഗം തടയാൻ സഹായിച്ചേക്കാം
- ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

പാക്കേജ്ഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്

പകരം വയ്ക്കുക

വീട്ടിൽ-ഉണ്ടാക്കിയ ഫ്രൂട്ട്, വെജിറ്റബിൾ ജ്യൂസുകൾ

12

ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകളുടെ തിളങ്ങുന്ന ടെട്രാ പാക്കുകൾ എല്ലായ്പോഴും കൊതിപ്പിക്കുന്ന ഫ്രൂട്ടുകളുടെയും ജലത്തുള്ളികളുടെയും ചിത്രങ്ങളാൽ അലംകൃതമാണ്.

എന്നിരുന്നാലും, പാക്കേജ്ഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകൾ അനാരോഗ്യകരം എന്നതാണ് സത്യം.

പ്രതികൂലതകൾ:

- അമിതമായ പഞ്ചസാരയുണ്ട്
- പോഷകങ്ങളും നാരുകളും ഇല്ല
- ദന്ത ശോഷണത്തിന് ഇടയാക്കും

ഫ്രഷ് ഫ്രൂട്ടുകളും വെജിറ്റബിൾസും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനമാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കാർഡിയോവാസ്കുലർ സിസ്റ്റത്തെ സഹായിക്കുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഉണ്ട് കൂടാതെ നീർവീക്കം കുറയ്ക്കുന്നു
- ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നു
- ചില തരം അർബുദങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു

ഫ്ലേവറുള്ള പാൽ

വകരം വയ്ക്കുക

റാഗി ഡ്രിങ്ക്

13

പാലിനെ പ്രോട്ടീന്റെ സമൃദ്ധമായ ഒരു ഉറവിടമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്, എന്നാൽ ഫ്ലേവറുള്ള പാലിൽ എന്തെങ്കിലും പോഷക മൂല്യമില്ലാത്ത അനാവശ്യ ഷുഗറുകളും അഡിറ്റീവുകളും ഉണ്ട്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- കലോറി, ഷുഗർ, സോഡിയം എന്നിവയിൽ ഗണ്യമായി ഉയർന്നത്
- കൃത്രിമ നിറങ്ങളും ഫ്ലേവറുകളും അടങ്ങിയത്
- മുതിർന്നവരിൽ ഹൃദ്രോഗവും കുട്ടികളിൽ പൊണ്ണത്തടിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും

റാഗി സങ്കീർണ്ണമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ അടങ്ങിയ ഒരു തവിടുള്ള ധാന്യമാണ് കൂടാതെ നാരിന്റെ ഒരു നല്ല സ്രോതസാണ്.

നല്ല ഹൃദയ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനാണിത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

•രക്ത സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

•ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

ഫുൾ ക്രീം മിൽക്

വകരം വയ്ക്കുക

സ്കിംഡ് മിൽക്

14

ഫുൾ ക്രീം പാൽ കൊഴുപ്പ് കൂടിയത് ആയതുകൊണ്ട് ഒരു നല്ല ഹൃദയം സംരക്ഷിക്കാനും നിലനിർത്താനും മിതമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ കൂടുതൽ
- കലോറി ഉയർന്നത്

ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയത്തിന് ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ സ്കിംഡ് പാൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- വളരെ കുറഞ്ഞ കലോറിയുമായി ഒരു വലിയ ഡോസ് വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും നൽകുന്നു
- കാൽസ്യത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ ഉറവിടം

പ്രാതലിന് ബദൽ വേണ്ടത്

വെള്ള ബ്രെഡ്

പകരം വയ്ക്കുക

മൾട്ടിഗ്രെയിൻ ബ്രെഡ്

15

സംസ്കരിച്ച വെളുത്ത ധാന്യ മാവ് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വെള്ള ബ്രെഡ് ശരീരത്തിൽ ദഹിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ സംസ്കരിച്ച പഞ്ചസാര പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ. അതിനാൽ, പഞ്ചസാര പോലെ, ശുദ്ധീകരിച്ച അന്നജം ഗ്ലൂക്കോസ് നിയന്ത്രണത്തിൽ ഇടപെടുന്നു, പ്രമേഹമുള്ളവർ അത് ഒഴിവാക്കണം.

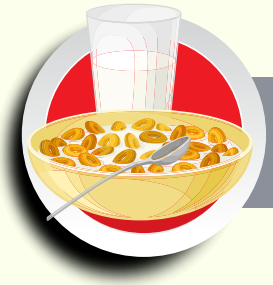
പ്രതികൂലതകൾ:

- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുതിച്ചുയരാൻ ഇടയാക്കാം
- പ്രമേഹ സങ്കീർണ്ണതകളുടെ അപകടസാധ്യത കൂടുന്നു

വെള്ള ബ്രെഡിന് ഒരു നല്ല ബദൽ ആണ് മൾട്ടിഗ്രെയിൻ ബ്രെഡ്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- തവിടും ധാന്യത്തിന്റെ ബീജവും അടങ്ങുന്നതിനാൽ ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡെക്സ് താഴ്ന്നതാണ്
- പ്രമേഹം, അർബുദം, സ്ട്രോക്ക് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് താഴ്ന്ന അപകടസാധ്യതകൾ



മധുരമുള്ള ധാന്യങ്ങൾ

പകരം വയ്ക്കുക

പുഴുങ്ങിയ ചോളം

16

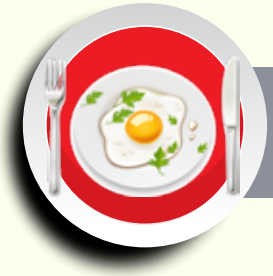
പ്രാതലിനായി കഴിക്കുന്ന, മധുരമുള്ള ധാന്യങ്ങൾ, സ്വാദുള്ളതും കുറുമുറെ തിന്നാവുന്നതുമാണ്, പക്ഷേ പതിവായി കഴിക്കരുത്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- മധുരം കൂടുതലും പ്രോട്ടീൻ കുറച്ചും അടങ്ങിയത്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കലോറിയുടെ നല്ല സ്രോതസ്സ് നിങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം നൽകുന്നു
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നം
- നാരും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ധാരാളമുണ്ട്



പൊരിച്ച മുട്ട

പകരം വയ്ക്കുക

പുഴുങ്ങിയ മുട്ട

17

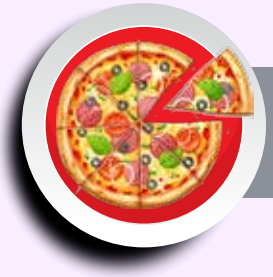
പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന ചൂടിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നത് പോഷകങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കിയേക്കും
- ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് വറുക്കുന്നത് ഒരു അനാരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനാണ്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- എന്തെങ്കിലും അധിക കൊഴുപ്പ് അഥവാ കലോറി ചേർക്കരുത്
- കുറഞ്ഞ കൊളസ്ട്രോൾ ഓക്സിഡേഷന് ഇടയാക്കുന്നു അതുകൊണ്ട് മിക്ക പോഷകങ്ങളും നിലനിർത്തുന്നു

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിലും അത്താഴത്തിലും മാറ്റേണ്ടവ



മൈദ മാവ്
റെഗുലർ പിസ

വകരം വയ്ക്കുക

പുളിപ്പിക്കുന്ന
ഗോതമ്പ് മാവ്
പിസ ബേസ്

18

പിസയുടെ ബേസ് ഉണ്ടാക്കുന്നത് അത്ര-ആരോഗ്യ കരമല്ലാത്ത മൈദ കൊണ്ടാണ്

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഇൻസുലിൻ നിലകൾ കൂട്ടുകയും ആർത്തി ഇനിയും പ്രലോഭിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
- അമിതവണ്ണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു
- കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ കൂട്ടുന്നു

പുളിപ്പിച്ച ഗോതമ്പ് മാവ് പിസയിലേക്ക് മാറുന്നത് നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ട ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കാത്ത ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഗ്ലൂട്ടൻ കുറവായതിനാൽ ദഹിക്കാൻ എളുപ്പം
- കുറഞ്ഞ കലോറിയും കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയത്
- പാചകം ചെയ്ത പുളിപ്പിച്ച ഗോതമ്പ് മാവ് പിസയിൽ പ്രീബയോട്ടിക്സ് അടങ്ങുന്നു

ഡീപ്-ഡിഷ്
പിസ

വകരം വയ്ക്കുക

തിൻ-ക്രസ്റ്റ്
ഗോതമ്പ് പിസ

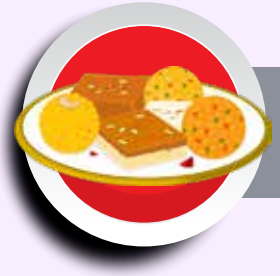
19

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന കലോറി
- ഉയർന്ന പൂരിത കൊഴുപ്പ്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നു
- കലോറി, കൊഴുപ്പുകൾ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ എന്നിവ കുറവാണ്



മധുരങ്ങൾ

പകരം വയ്ക്കുക

ഈന്തപ്പഴങ്ങളും അണ്ടിപ്പരിപ്പും മിക്സ്

20

പ്രതികൂലതകൾ:

- വളരെ ഉയർന്ന അളവിൽ മധുരം അടങ്ങിയിരിക്കാം കൂടാതെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ വർദ്ധിക്കാനും അങ്ങനെ തൂക്കം കൂടുന്നതിലേക്കും നയിക്കാം
- പതിവായി കഴിക്കുന്നത് അനാരോഗ്യകരമാണ്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഈന്തപ്പഴം എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നു; അവ താഴ്ന്ന ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു, കൂടാതെ സ്ട്രോക്കിന്റെ അപകടസാധ്യതയും കുറയ്ക്കുന്നു
- അണ്ടിപ്പരിപ്പിൽ അപൂരിത ഫാറ്റി ആഡിഡുകൾ അടങ്ങുന്നു; അവ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ഹൃദയാഘാതങ്ങൾ, സ്ട്രോക്കുകൾ, ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗം മൂലം അകാലത്തിലുള്ള മരണങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു

മധുരമുള്ള യോഗർട്ട്

പകരം വയ്ക്കുക

സാധാരണ യോഗർട്ട്

21

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൂട്ടിച്ചേർത്ത മധുരങ്ങൾ

മധുരമില്ലാത്ത യോഗർട്ട് പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം, പ്രോബയോട്ടിക്സ് എന്നിവയുടെ ഒരു വലിയ സ്രോതസ്സ് ആയതിനാൽ ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ആരോഗ്യകരമായ രക്ത സമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോൾ നിലകളും നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- ദീർഘ-കാല തൂക്കം കൂടൽ തടയുന്നു, അത് ഹൃദയത്തിന് നല്ലതാണ്

പനീർ

പകരം വയ്ക്കുക

സോയ ബീൻസും പീസും

22

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൊഴുപ്പുകൾ ഏറെയുള്ളതിനാൽ തൂക്കം കൂടുന്നതിലേക്ക് നയിക്കാം
- ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കൂടുതൽ നാര് അടങ്ങിയത്
- ശരീരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ആമിനോ ആസിഡുകൾ നൽകുന്നു

സ്റ്റീക്ക്

പകരം വയ്ക്കുക

മത്സ്യം

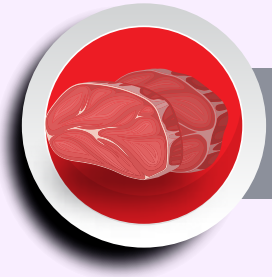
23

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന പൂരിത കൊഴുപ്പ്
- കൊളസ്ട്രോൾ ഉയർന്നത്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കൊളസ്ട്രോളും പൂരിത കൊഴുപ്പും താഴ്ന്നത്
- ഒമേഗാ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ഏറെയുണ്ട്, ഇത് ഹൃദയത്തിനും
- കാർഡിയോവാസ്കുലർ സിസ്റ്റത്തിനും പ്രയോജനം ചെയ്തേക്കാം
- ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണ കഴിക്കാമെന്ന് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്



കൊഴുപ്പുള്ള മാംസം

പകരം വയ്ക്കുക

കോഴിയിറച്ചി

24

പ്രതികൂലതകൾ:

- കോളൺ പോളിപ്സിന്റെ അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു
- ഇസ്കെമിക് ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- തൊലികളഞ്ഞ കോഴിയിറച്ചി കൊഴുപ്പില്ലാത്തതും പൂരിത കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതുമാണ്, ഇത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഹൃദയത്തിന് പ്രയോജനകരമാണ്.

കോഴി പൊരിച്ചത്

പകരം വയ്ക്കുക

ഗ്രിൽഡ് അല്ലെങ്കിൽ വേവിച്ച കോഴിയിറച്ചി

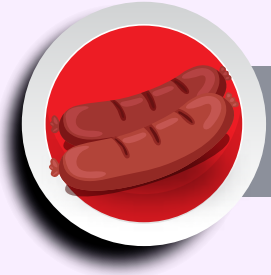
25

പ്രതികൂലതകൾ:

- കോഴിയിറച്ചി പൊരിക്കുമ്പോൾ, കലോറിയും കൊഴുപ്പുകളും അല്ലാതെ തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് ഇല്ല
- മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും നിലനിർത്തുന്നു



റെഡ് മീറ്റ് സോസേജ്

പകരം വയ്ക്കുക

റോസ്റ്റഡ് പച്ചക്കറികൾ

26

പ്രതികൂലതകൾ:

- അമിതവണ്ണത്തിന്റെ അപകടസാധ്യത കൂട്ടുന്നു
- കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ കൂട്ടുന്നു
- ഉയർന്ന നിലകളിലുള്ള സോഡിയം അടങ്ങുന്നത് രക്ത സമ്മർദ്ദം കൂട്ടുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- പോഷകങ്ങളുടെ സമ്പന്നവും വിഭിന്നവുമായ ഉറവിടം
- സ്വാഭാവികമായും സോഡിയവും പൂരിത കൊഴുപ്പും കുറവ് ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രണ്ട് പഥ്യാഹാര ചേരുവകൾ

ക്രീമി സൂപ്പുകൾ

പകരം വയ്ക്കുക

റ്റുമാറ്റോ/ വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്

27

ക്രീമി സൂപ്പുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത പൂരിത കൊഴുപ്പ് കൂടുതലാണ്

പകരം, ആരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനുകൾ എന്ന നിലയിൽ വെജിറ്റബിൾസ്, റ്റുമാറ്റോ മുതലായവ അടങ്ങിയ സൂപ്പുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെ ശക്തികേന്ദ്രം
- തൂക്കം കുറയാൻ സഹായം
- കാർഡിയാക് പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

വെളുത്ത പാസ്ത

പകരം വയ്ക്കുക

സെമൊലിനാ പാസ്ത

28

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന തോതിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ; ഗ്ലൂട്ടെൻ അടങ്ങിയത്
- തൂക്കം കൂടാൻ ഇടയാക്കാം
- ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കാം

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- നിരവധി അത്യന്താപേക്ഷിത വിറ്റാമിന്റെയും ധാതുക്കളുടെയും ഉറവിടം, തിയാമൈൻ, നിയാസിൻ, ഫോളേറ്റ്, അയേൺ, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സിങ്ക് എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ
- ശരിയായ രക്ത പ്രവാഹത്തിന് നിയാസിൻ പ്രധാനമാണ് കൂടാതെ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ താഴ്ത്താനും സഹായിക്കാം
- മിതമായ ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡെക്സ്
- കൊഴുപ്പ് കുറവാണ് കൂടാതെ കൂട്ടിച്ചേർത്ത മധുരം ഇല്ല

ഐസ് ക്രീം

പകരം വയ്ക്കുക

സോർബെറ്റ്/
ഗെലാറ്റോ

29

പതിവായി ഐസ് ക്രീം കഴിക്കുന്നത് ആത്യന്തികമായി ഹൃദയ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചേക്കും.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഐസ് ക്രീമിന്റെ ഒരു സാധാരണ സ്കൂപ്പ് ഏകദേശം 250–350 കലോറി നൽകുന്നു
- സിറപ്പുകളും സ്പ്രിങ്കിളുകളും വഴി കിട്ടുന്ന കൂട്ടിച്ചേർത്ത മധുരത്തിനൊപ്പം, പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ നിങ്ങളുടെ പ്രതിദിന അലവൻസിന്റെ പകുതിയിൽ കൂടുതൽ
- പതിവായി കഴിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കലോറിയും കൊഴുപ്പും കുറവ്
- എല്ലുകൾക്ക് ഗുണകരമായ കാൽസ്യം അടങ്ങുന്നത്
- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങുന്നത്

പലഹാരങ്ങളിൽ മാറ്റേണ്ടവ

റെഗുലർ
പാവ് (ബന്നുകൾ)

പകരം വയ്ക്കുക

ഗോതമ്പ്
പാവ്

ഇവ മൈദ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നു.
പ്രതികൂലതകൾ:

- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ കൂട്ടുന്നു
- പോഷകങ്ങൾ ഇല്ല
- തൂക്കം കൂടാൻ ഇടയാക്കുന്നു

30

ഇവ ഉണ്ടാക്കുന്നത് തവിട് കളയാത്ത ഗോതമ്പ് കൊണ്ടാണ്.
പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ഉയർന്ന നാര് അടങ്ങിയത്
- കാർഡിയോവാസ്കുലർ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്

കാൻഡി

പകരം വയ്ക്കുക

ഡ്രൈഡ് ഫ്രൂട്ട്സ്

പതിവായി കാൻഡീസ് കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ ഹാനികരമായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
പ്രതികൂലതകൾ:

- കൂടുന്ന രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര
- അമിതവണ്ണം കാർഡിയോവാസ്കുലർ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു
- ദന്ത ക്ഷയം
- ഇതിലുള്ള ഹാനികരമായ രാസവസ്തുക്കളോട് അലർജിക് പ്രതികരണങ്ങൾ

31

കാൻഡീസിന് ഒരു നല്ല ബദലാണ് ഡ്രൈഡ് ഫ്രൂട്ട്സ്
പ്രയോജനങ്ങൾ:

- അധികമായ ആന്റിഓക്സിഡന്റ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കാരണത്താൽ പ്രമേഹം തടയുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നു
- ഉൽക്കണ്ഠയും വിഷാദവും കുറയ്ക്കുന്നു
- തൂക്കം കുറയലിന് സഹായകം
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു

പേസ്ട്രീസ്

പകരം വയ്ക്കുക

വാഴപ്പഴം

32

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഏറെ പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ, കലോറി അടങ്ങിയത്
- പ്രോട്ടീനും നാരും കുറവ്

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു
- തൂക്കം കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നു
- വാഴപ്പഴങ്ങളിലെ പൊട്ടാഷ്യവും മഗ്നീഷ്യവും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നിർണ്ണായകം
- പഴുക്കാത്ത കായകൾ ഇൻസുലിൻ സംവേദനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- വയർ നിറഞ്ഞെന്ന് തോന്നാൻ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചേക്കാം

ബിസ്ക്കറ്റും കുക്കികളും

പകരം വയ്ക്കുക

മുളപ്പിച്ച പയർ

33

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പാം ഓയിൽ അടങ്ങിയതാകാം
- സോഡിയം കൂടുതൽ ആയതുകൊണ്ട് രക്ത സമ്മർദ്ദവും ശരീര ഭാരവും വർദ്ധിക്കുന്നു, കൂടാതെ ചീർത്ത വയറിന് ഇടയാക്കുന്നു

മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും പയറും ബിസ്കറ്റുകൾക്ക് ഒരു നല്ല പലഹാര ബദലാണ്, അവയിൽ പോഷകങ്ങൾ, നാര്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ കൂടുതലുണ്ട്. ഇവ സാധാരണമായി ബ്രെഡ്, ചിപ്സ്, പാസ്താ ക്രസ്റ്റ് എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- ശരീര ഭാരവും ഇടുപ്പിന്റെ ചുറ്റളവും കുറയ്ക്കുന്നു
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ കുറയ്ക്കുന്നു
- രക്ത സമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും കുറച്ചുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിച്ചേക്കും
- ആന്റിന്യൂട്രിയന്റുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നു, ഇത് അയേൺ, സിങ്ക്, മഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ് എന്നിവ പോലെയുള്ള പ്രോട്ടീനുകളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും ആഗീരണം വർദ്ധിപ്പിച്ചേക്കാം.

സ്വാദുള്ള പോപ്കോൺ

പകരം വയ്ക്കുക

മഖാനാസ്

34

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൂട്ടിച്ചേർത്ത ഉപ്പുള്ള പോപ്കോൺ അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ അമിതമായി സോഡിയം ചേർക്കുന്നതു പോലെയാണ്
- അധിക ഉപ്പ് ദ്രവം കെട്ടിനിൽക്കുന്നതിലേക്കും രക്ത സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കാനും ഇടയാക്കാം, ഇതാകട്ടെ, വൃക്ക രോഗം, സ്ട്രോക്ക്, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കാം.

മഖാന സ്വാദുള്ള പോപ്കോണിന് ഒരു നല്ല ബദലാണ്. ഇവയെ ഫോക്സ് നട്സ് അല്ലെങ്കിൽ ലോട്ടസ് നട്സ് എന്നും പറയാറുണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- പ്രോട്ടീൻ, നാര് എന്നിവയുടെ നല്ല ഉറവിടം, ഒപ്പം കാൽസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, അയേൺ, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ പോലെയുള്ള മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റുകൾ
- നീർവീക്കത്തിനും വിട്ടുമാറാത്ത രോഗത്തിനും എതിരെ സംരക്ഷണം നൽകാൻ കഴിയുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ സമൃദ്ധം
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ നിയന്ത്രണം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുക
- ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് എന്നിവയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും

സമോസ/പകോറ/ കച്ചോരി

പകരം വയ്ക്കുക

പഫ്ഡ് റൈസ് ഭേൽ

35

ഇവ ഡീപ്-ഫ്രൈയിംഗ് മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ തയ്യാറാക്കുന്ന ജനപ്രിയ പലഹാരങ്ങളാണ്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഷുഗർ, കലോറി, പൂരിത കൊഴുപ്പ് എന്നിവ ഉയർന്നത്
- മോശം കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുന്നു, നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു, ഇത് അമിത വണ്ണത്തിലേക്കും കൊറോണറി രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു

പഫ്ഡ് റൈസ് ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും വരുന്ന പഫ്ഡ് ധാന്യത്തിന്റെ ഒരു തരമാണ്, ഇത് അരിയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. ഇത് ഒരു താഴ്ന്ന-കലോറിയുള്ള പലഹാരം ആയതിനാൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- രക്ത സമ്മർദ്ദം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുകയും മലബന്ധം തടയുകയും ചെയ്യുന്നു
- എല്ലുകളുടെ ബലം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു
- തൂക്കം കുറയ്ക്കാനുള്ള ആഹാര ക്രമത്തിൽ ഒരു നല്ല ചേരുവയാണ്

ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ്

പകരം വയ്ക്കുക

ബേക്ക് ചെയ്ത വെഡ്ജസ്

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഉയർന്ന പൂരിത കൊഴുപ്പ്
- തൂക്കം കൂടൽ വർദ്ധിക്കുന്നു
- ഹൃദ്രോഗത്തിനും സ്ട്രോക്കിനും അപകടസാധ്യത കൂടുന്നു

36

ബേക്ക് ചെയ്ത ആഹാരം ഒരു നല്ല ആരോഗ്യകരമായ ഓപ്ഷനാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- പോഷകങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നു
- അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കുന്നില്ല

ചിപ്സ്

പകരം വയ്ക്കുക

റോസ്റ്റ് ചെയ്ത ചന

പ്രതികൂലതകൾ:

- തൂക്കം കൂടൽ വർദ്ധിക്കുന്നു
- സ്ട്രോക്ക് അപകടസാധ്യത കൂടുന്നു
- അർബുദ അപകടസാധ്യത കൂടുന്നു

37

റോസ്റ്റ് ചെയ്ത ചന ഒരു സാധാരണ ഇന്ത്യൻ പലഹാരമാണ്. 50 ഗ്രാം റോസ്റ്റ് ചെയ്ത ചനയിൽ 175 കെ കലോറിയുണ്ട്, അതിൽ 30 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ആണ്, 2.5 ഗ്രാം കൊഴുപ്പും 10 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും ഉണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- നല്ല ദഹനം കിട്ടുന്നു
- ഹീമോഗ്ലോബിൻ നിലകൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു
- ഊർജ്ജം നൽകുന്നു
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിലകൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- തൂക്കം കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നു

കടയിൽ നിന്നും വാങ്ങുന്ന സോസുകൾ

പകരം വയ്ക്കുക

ഹെർബുകളും സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങളും ചേർന്ന നാരങ്ങാ ജ്യൂസ്

സലാഡിന് സ്വാദ് കൂട്ടാൻ പെട്ടെന്നുള്ള എളുപ്പ വഴിയാണ് കടയിൽ-നിന്നും വാങ്ങുന്ന സോസുകൾ. പക്ഷേ, അവ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനകരമാകാം.

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൂട്ടിച്ചേർത്ത പഞ്ചസാര
- ഉപ്പിന്റെ ഉയർന്ന സാന്ദ്രത അടങ്ങുന്നതിനാൽ രക്ത സമ്മർദ്ദം കൂടാം കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗ അപകടസാധ്യതയും

38

നാരങ്ങാ ജ്യൂസ് ഒരു രുചിദായനി മാത്രമല്ല നിരവധി പ്രയോജനങ്ങളും ഉണ്ട്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- രക്തത്തിൽ നിന്നും ടോക്സിനുകൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സ്വഭാവങ്ങൾ
- നാരങ്ങയിലെ വിറ്റമിൻ സി കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ കുറയ്ക്കാനും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു

കെച്ചപ്പ്

പകരം വയ്ക്കുക

വീട്ടിൽ-ഉണ്ടാക്കുന്ന സോസ്

39

പ്രതികൂലതകൾ:

- കൂട്ടിച്ചേർത്ത പഞ്ചസാര, എണ്ണ, കൂടാതെ ഉയർന്ന ഫ്രക്ടോസ് ഉള്ള കോൺ സിറപ്പുകളും കൊണ്ട് സ്വാദ് കൂട്ടി ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് കെച്ചപ്പ്

കെച്ചപ്പിനേക്കാൾ വളരെ മികച്ച ഒരു ഡിഷ് ആണ് സൽസ. അത് റ്റുമാറ്റോ, കുരുമുളക്, വെളുത്തുള്ളി എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഫ്രഷ് ചേരുവകൾ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കിയതാണ്.

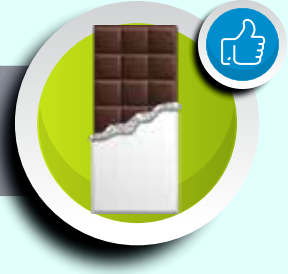
പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കലോറി കുറവ്
- ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യകരം
- രക്ത സമ്മർദ്ദം നിലനിർത്താൻ നിർണ്ണായകമായ പൊട്ടാഷ്യം അടങ്ങുന്നു

മിൽക്ക് ചോക്ലേറ്റ്

പകരം വയ്ക്കുക

ഡാർക് ചോക്ലേറ്റ്



40

ചോക്ലേറ്റിന്റെ രുചി ലഭിക്കുന്നത് കൊക്കോ ബീൻസിൽ ഉള്ള ഫ്ലാവനോയിഡ്സിൽ നിന്നാണ്, ഇത് ആന്റ്ഒ ക്സിഡന്റുകളായി വർത്തിക്കുകയും കാർഡിയോ വാസ്കുലാർ ആരോഗ്യത്തിനും അതുപോലെ നല്ല രക്ത പ്രവാഹത്തിനും പങ്കു വഹിക്കുന്നു.
പക്ഷേ എല്ലാ ചോക്ലേറ്റുകളും ഒരുപോലെയല്ല.
മിൽക് ചോക്ലേറ്റ് പരിമിതമായ അളവിൽ മാത്രം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രതികൂലതകൾ:

- ഡാർക് ചോക്ലേറ്റിനേക്കാൾ താരതമ്യേന കൂടുതൽ പഞ്ചസാരയും കൊഴുപ്പും

ഏറ്റവുമധികം കൊക്കോ അടങ്ങുന്ന (70% മുതൽ 85%) ചോക്ലേറ്റ് കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയത്തിന് പ്രയോജനകരമാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ:

- കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു
- രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
- ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളെ തടയുന്നു
- നിങ്ങളുടെ ജീവാധാര അവയവങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹം മെച്ചപ്പെടുന്നു

അനാരോഗ്യകരമായ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ആഹാരത്തിന് പകരം ആരോഗ്യകരമായ പോഷകം-നിറഞ്ഞ ഓപ്ഷനുകൾ സ്വീകരിക്കുക!
നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ നിലവാരം ഉയർത്തുക!
ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള, സന്തുഷ്ട നിങ്ങൾ ആയിത്തീരുക!

റഫറൻസുകൾ:

1. How to stop eating junk food: 10 tips to control your cravings. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-to-stop-eatinng-junk-food/. Accessed on April 04, 2023.
2. How to substitute unhealthy junk food cravings with healthier alternatives. Available at: https://www.femina.in/wellness/diet/how-to-substitute-unhealthy-junk-food-cravings-with-healthier-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
3. Here's the deal with your junk food cravings. Available at: https://health.clevelandclinic.org/heres-the-deal-with-your-junk-food-cravings/. Accessed on April 04, 2023.
4. What is refined sugar? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/refined-sugar/. Accessed on April 04, 2023.
5. Jaggery benefits. Available at: https://www.ayurtimes.com/jaggery/. Accessed on April 12, 2023.
6. Artificial sweeteners and other sugar substitutes. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/. Accessed on April 04, 2023.
7. 7 unique health benefits of honey. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey/. Accessed on April 12, 2023.
8. 5 desi salt alternatives to replace unhealthy table salt. Available at: https://www.desiblitz.com/content/desi-salt-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
9. 4 healthy alternatives to table salt. Available at: https://pharmeasy.in/blog/replace-table-salt-with-these-alternativesfor-better-health/. Accessed on April 04, 2023.
10. Himalayan salt: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/himalayan-salt-good-for-you#:~:text=Salt%20Health%20Risks-, What%20Is%20 Himalayan%20Salt%3F,These%20days%2C%20it's%20everywhere. Accessed on May 03, 2023.
11. 10 healthier substitutes for white rice you must try. Available at: https://parenting.firstcry.com/articles/10-healthier-substitute-for-white-rice-you-must-try/. Accessed on April 04, 2023.
12. Brown rice: Health benefits, nutrition facts and how to prepare it. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-brown-rice. Accessed on April 12, 2023.
13. Is maida good for heath? The truth about this Indian staple. Available at: https//www. Investohealth.com/is-maida-good-for-health/. Accessed on April 04, 2023.
14. Health benefits of wheat. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-of-wheat/. Accessed on April 12, 2023.
15. Healthy cooking oils. Available at: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils/. Accessed on April 04, 2023.
16. Butter be gone! 6 delicious and healthy substitutes for you to try. Available at: https://www.msn.com/en-in/health/health-news/butter-be- gone-6-delicious-and-healthy-substitutes-for-you-to-try/. Accessed on April 04, 2023.
17. Ghee: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/ghee-good-for-you/. Accessed on April 12, 2023.
18. 10 health hazards of mayonnaise. Available at: https://www.boldsky.com/health/wellness/2014/ten-health-hazards-of-mayonnaise/. Accessed on April 06, 2023.
19. The benefits of adding a drizzle of olive oil to your diet. Available at: https://www.heart.org/en/news/2022/09/28/the-benefits-of-adding-a-drizzle-of-olive-oil-to-your-diet#:~:text=Among%20all%20edible%20plant%20oils,and%20increases%20%22good%22%20HDL. Accessed on May 03, 2023.
20. The 24 worst drinks for your health. Available at: https://www.eatthis.com/unhealthiest-drinks/. Accessed on April 24, 2023.
21. Teatime can be good for your health. Available at: https://www.heart.org/en/news/2020/12/14/teatime-can-be-good-for-your-health. Accessed on April 12, 2023.
22. Just how bad is diet soda for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-you-should -kick-your-diet-soda-habit/. Accessed on April 04, 2023.
23. The health benefits of drinking 'fruits infused water', the ultimate weight loss secret. Available at: https://www.bollywoodshaadis.com/articles/ some-health- benefits-of-drinking-fruits-infused-water/. Accessed on April 04, 2023.
24. 6 natural alternatives to the most popular energy drinks. Available at: https://www.livestrong.com/article/13719660-healthy-energy-drinks/. Accessed on April 04, 2023.
25. 7 science-based health benefits of coconut water. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-coconut-water/. Accessed on April 04, 2023.
26. Why packaged fruit juices are bad for you. Available at: https://www.mylittlemoppet.com/why-packaged-fruit-juices-are-bad/. Accessed on April 04, 2023.
27. Is juicing good for your heart and cardiovascular system? Available at: https://tastylicious.com/is-juicing-good-for-your-heart-cardiovascular-system/. Accessed on April 12, 2023.
28. Is chocolate milk good for you, or bad? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/chocolate-milk. Accessed on May 03, 2023.
29. The hard facts about flavored milk. Available at: https://www.newton.k12.ma.us/cms/lib/MA01907692/Centricity/Domain/243/ The%20Hard%20Facts%20About%20Flavored%20Milk.pdf. Accessed on May 03, 2023.
30. Best Indian diet guide for a heart patient. Available at: https://wellnessmunch.com/indian-diet-for-a-heart-patient/. Accessed on May 03, 2023.
31. Is whole milk better than low fat and skim milk? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/whole-vs-skim-milk. Accessed on May 03, 2023.
32. 5 healthier alternatives to white bread. Available at: https://betterhealthkare.com/5-healthier-alternatives-to-white-bread/. Accessed on April 03, 2023.
33. 15 breakfast foods to skip, plus 10 to try. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/breakfast-foods-to-avoid#1.-Sugary-or-highly-refined-cereals. Accessed on April 04, 2023.
34. 9 top health benefits of cooked corn. Available at: https://canalk.com/en/health-benefits-of-boiled-corn/. Accessed on April 04, 2023.
35. What is the healthiest way to cook and eat eggs? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/eating-healthy-eggs/. Accessed on April 06, 2023.
36. 35 easy swaps that make every meal healthier. Available at: https://www.eatthis.com/healthy-food-substitutes/. Accessed on May 03, 2023.
37. Love pizza? Make your pizza healthy with these base substitutes. Available at: https://www.onlymyhealth.com/healthy-pizza-base-substitutes-1584095061. Accessed on May 02, 2023.
38. Sourdough bread: Is it good for you?. Available at: https://www.webmd.com/diet/sourdough-bread-good-for-you. Accessed on May 03, 2023.
39. 8 foods to avoid. Available at: https://joybauer.com/photo-gallery/8-foods-to-avoid-at-all-costs/deep-dish-pizza/. Accessed on May 03, 2023.
40. Thin crust pizza: The healthier choice. Available at: https://www.brooklyncrapizza.com/blog/thin-crust-pizza-calories-nutrition/. Accessed on April 12, 2023.
41. 6 unhealthy effects of sweets on your body. Available at: https://www.credihealth.com/blog/effects-sweets-body/. Accessed on May 03, 2023.
42. What are the health benefits of eating dates? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Benefits-of-Eating-Dates.aspx. Accessed on May 03, 2023.
43. Nuts and your heart: Eating nuts for heart health. Available at: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/nuts/art-20046635#:~:text= Eating%20nuts%20as%20part%20of,it's%20important%20to%20limit%20portions. Accessed on May 03, 2023.
44. Is yogurt good for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/is-yogurt-good-for-you/. Accessed on April 04, 2023.
45. Know side effects of consuming excess paneer. Available at: https://www.news18.com/news/lifestyle/know-side-effects-of-consuming-excess-paneer-6145549.html. Accessed on May 03, 2023.

46. Is plant-based protein for you? Here's what you need to know. Available at: https://www.uclahealth.org/news/is-plant-based-protein-for-you-heres-what-you-need-to-know#:~:text=A%20big%20benefit%20to%20plant,the%20digestive%20system%20with%20regularity. Accessed on May 03, 2023.
47. Red meat pros and cons. Available at: https://www.mana.md/red-meat-pros-and-cons/. Accessed on May 03, 2023.
48. Best meats to eat on heart diet. Available at: https://www.livestrong.com/article/453905-best-meats-to-eat-on-heart-diet/. Accessed on May 03, 2023.
49. What are the negative health effects of eating meat? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-Are-the-Negative-Health-Effects-of-Eating-Meat.aspx. Accessed on May 03, 2023.
50. Can we eat boiled chicken daily? Available at: https://www.chickenindia.org/can-we-eat-boiled-chicken-daily/. Accessed on May 03, 2023.
51. Delicious sausages may pose health risks. Available at: https://www.thaipbsworld.com/delicious-sausages-may-pose-health-risks/#:~:text=Eating%20large%20quantities%20of%20sausages,levels%20of%20sodium%2C%20he%20adds. Accessed on May 03, 2023.
52. Foods that are bad for your heart. Available at: https://www.webmd.com/heart-disease/ss/slideshow-foods-bad-heart. Accessed on May 03, 2023.
53. How to make roasted vegetables. Available at: https://wellnessforthewin.com/simple-roasted-veggies/#:~:text=are%20roasted%20vegetables%20healthy%3F,and%20help%20fight%20off%20disease. Accessed on May 03, 2023.
54. Low-sodium diet: Benefits, food lists, risks and more. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/low-sodium-diet. Accessed on May 03, 2023.
55. Why your “healthy” soup is unhealthy. Available at: https://blackdoctor.org/why-your-healthy-soup-is-unhealthy/#:~:text=Cream%2Dbased%20soups%2C%20such%20as,broth%20is%20a%20healthier%20option. Accessed on May 03, 2023.
56. Vegetable soup: Know the amazing benefits of this tantalizing stew for overall health. Available at: https://www.netmeds.com/health-library/post/vegetable-soup-know-the-amazing-benefits-of-this-tantalizing-stew-for-overall-health. Accessed on May 04, 2023.
57. Low-carb, nutritious alternatives to pasta. Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/low-carb-pasta. Accessed on May 04, 2023.
58. Is semolina pasta healthy? A look at the nutritional benefits & how to incorporate it into a healthy diet. Available at: https://www.lihpao.com/is-semolina-pasta-healthy/. Accessed on May 04, 2023.
59. Ice creams. Available at: https://www.sancya.net/ice-creams/#:~:text=Nowadays%2C%20your%20typical%20scoop%20of,may%20add %20into%20the%20mix. Accessed on May 03, 2023.
60. Healthy alternative to ice cream (Ice cream substitute ideas!). Available at: https://summeryule.com/what-to-do-with-leftover-coffee-15-calorie-coffee-popsicles/. Accessed on May 04, 2023.
61. Gelato nutrient facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/gelato-nutrition-facts-and-health-benefits-5197728. Accessed on May 04, 2023.
62. 5 reasons you should stop eating pav today! Available at:https://www.thehealthsite.com/photo-gallery/fitness-reasons-you-should-stop-eating-pav-today-t0816-427465/reasons-you-must-stop-eating-pav-427469/. Accessed on May 04, 2023.
63. Pav health benefits and nutrition facts: Is it healthy? Available at: https://www.timesfoodie.com/nutritional-facts/pav-health-benefits-calories-nutrition-facts/90093522.cms. Accessed on May 03, 2023.
64. Candy health risks. Available at: https://www.candyhistory.net/candy-facts/candy-health-risks/. Accessed on April 04, 2023.
65. 13 amazing health benefits of eating dried fruit. Available at: https:// dryingallfoods.com/benefits-of-dried-fruit/. Accessed on April 04, 2023.
66. Diet tips, avoid these 5 foods for weight loss, good health. Available at: https://www.hindustantimes.com/fitness/diet-tips-avoid-these-5-foods-for-weight-loss-good-health/story-sMnQlCrO9CdRuDGKZR8RyJ.html. Accessed on May 04, 2023.
67. 11 evidence-based health benefits of bananas. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas/. Accessed on April 04, 2023.
68. Biscuits - Potential health benefits and risks. Available at: https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-biscuits/. Accessed on April 04, 2023.
69. Are sprouted grains and legumes healthy? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/sprouted-grains. Accessed on May 04, 2023.
70. The effects of too much popcorn. Available at: https://healthfully.com/effects-much-popcorn/. Accessed on April 04, 2023.
71. 6 interesting makhana benefits. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/makhana-benefits/. Accessed on April 04, 2023.
72. What makes samosa dangerous? Available at: https://www.practo.com/healthfeed/what-makes-samosa-dangerous-3846/post. Accessed on May 03, 2023.
73. Five most unhealthy south Indian snacks. Available at: https://www.practo.com/healthfeed/five-most-unhealthy-south-indian-snacks-5475/post. Accessed on May 04, 2023.
74. 8 health benefits of eating puffed rice just revealed. Available at: https://drhealthbenefits.com/food-bevarages/grains/health-benefits-of-eating-puffed-rice/. Accessed on April 04, 2023.
75. Ugly side effects of eating french fries, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/news-side-effects-french-fries-science/. Accessed on May 03, 2023.
76. Why are fried foods bad for you? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/why-fried-foods-are-bad. Accessed on May 03, 2023.
77. Which Is healthier: Baking, grilling or frying? Available at: https://www.livestrong.com/article/457793-which-is-healthier-baking-grilling-or-frying/. Accessed on April 04, 2023.
78. Ugly side effects of eating potato chips, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/ugly-side-effects-eating-potato-chips/. Accessed on May 03, 2023.
79. Calories in chana, nutrition & health facts - bodywise. Available at: https://bebodywise.com/blog/calories-in-chana/. Accessed on April 04, 2023.
80. How to choose the healthiest Asian sauces. Available at: https://www.healthyfood.com/healthy-shopping/how-to-choose-the-healthiestasian-sauces/. Accessed on April 12, 2023.
81. Health benefits of lemon juice for heart. Available at: https://www.herbaldaily.in/blog/natural-herbs/health-benefits-of-lemon-juice-for-heart. Accessed on April 04, 2023.
82. Ketchup nutrition facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/ketchup-nutrition-facts-and-health-benefits-5024895. Accessed on May 03, 2023.
83. Salsa vs. ketchup. The ultimate condiment throwdown. Available at: https://pepperpalace.com/blogs/expert-tips/salsa-vs-ketchup. Accessed on May 04, 2023.
84. 10 reasons your body will thank you for eating salsa. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/10-reasons-your-body-will-thank-you-for-eating-salsa. Accessed on May 04, 2023.
85. 18. Dark, milk or white: Which chocolate is best for your heart? Available at: https://health.clevelandclinic.org/dark-milk-or-white-which-chocolate-is-best-for-your-heart/. Accessed on April 12, 2023.

ഡോക്ടർ പേരായ ഒരു മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണറുടെയോ ഫാർമസിസ്റ്റിന്റെയോ മേൽനോട്ടത്തിലല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കരുത്.

പൊതുതാൽപ്പര്യാർത്ഥം പുറപ്പെടുവിച്ചത്

INTAS | Xenith A Division of INTAS

© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com