Fantastic 40

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ 40 ଟି ଜିନିଷ ବଦଳାନ୍ତୁ

ଛୋଟ, ଅନୁକୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆପଣଙ୍କ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବଡ଼ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଯଦି ଆପଣ ନିଜକୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତେବେ ଏହି ଗାଇଡ୍ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଆହାରରେ 40 ଟି ସହଜ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଏ।

ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ
ପତ୍ରିକା ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବା
ପାଇଁ ସ୍କାନ୍ କରନ୍ତୁ

INTAS | Xenith
A Division of INTAS

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ 40 ଟି ଜିନିଷ ବଦଳାନ୍ତୁ

ସୂଚୀପତ୍ର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାରର ଆବଶ୍ୟକତା

- ଖାଇବାର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା! 01
- ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍‌ରେ ରହିଥାଏ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍, ସୁଗାର ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍ 01
- ଆମେ କାହିଁକି ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ 02
- ଏହି ଚକ୍ରରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ 02

ସାଧାରଣ ଘରୋଇ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

- ଚିନି 03
- ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ସୁଇଟେନର 03
- ଲୁଣ ବା ଟେବୁଲ୍ ସଲଟ 04
- ପଲିସଡ ଅରୁଆ ଚାଉଳ 04
- ରିଫାଇନଡ ମଇଦା 05
- ସାଧାରଣ ରାନ୍ଧିବା ତେଲ 05
- ବଟର୍ 06
- ମେୟୋନିଜ୍ 06

ପାନୀୟରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

- ନିୟମିତ ସୋଡ଼ା ପାନୀୟ 07
- ଡାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ପାନୀୟ 07
- ଚିନିଯୁକ୍ତ ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍ 08
- ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଫଳ ରସ 08
- ସୁବାସିତ କ୍ଷୀର 08
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ୟାଟଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର 09

ଜଳଖିଆରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

- ଧଳା ପାଉଁରୁଟି 10
- ଚିନିଯୁକ୍ତ ସେରିଏଲସ 10
- ତେଲ ଭଜା ଅଣ୍ଡା 11

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

- ରିଫାଇନଡ ମଇଦା ନିୟମିତ ପିଜା 12
- ଡିପ୍-ଡିସ୍ ପିଜା 12
- ମିଷ୍ଟାନ୍ନ 13
- ମିଠା ଦହି 13
- ପନିର 13
- ଷ୍ଟିକ୍ 14
- ନାଲି ମାଂସ 14
- ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍ 14
- ନାଲି ମାଂସ ସସେଜ୍ 15
- କ୍ରିମି ସୁପ୍ 15
- ଧଳା ପାସ୍ତା 15
- ଆଇସକ୍ରିମ୍ 16

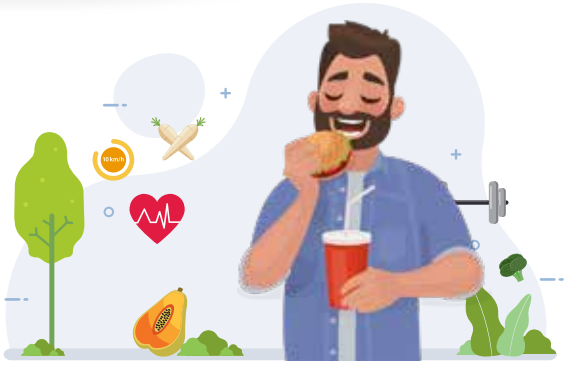
ସ୍ନାକ୍ସରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

- ସାଧାରଣ ପାଓ (ବନ୍) 17
- କ୍ୟାଣ୍ଡି 17
- ପେଷ୍ଟ୍ରି 17
- ବିସ୍କୁଟ ଏବଂ କୁକିଜ୍ 18
- ଫ୍ଲେଭରଡ ପପକର୍ନ 18
- ସାମୋସା/ପକୋଡା/କଚୋଡ଼ି 19
- ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଏଜ୍ 19
- ଚିପ୍ସ 20
- ଷ୍ଟୋରରୁ - କିଣାଯାଇଥିବା ସସ୍ 20
- କେଚଅପ୍ 20
- ମିଲ୍କ ଚକୋଲେଟ୍ 21

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ 22

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାରର ଆବଶ୍ୟକତା

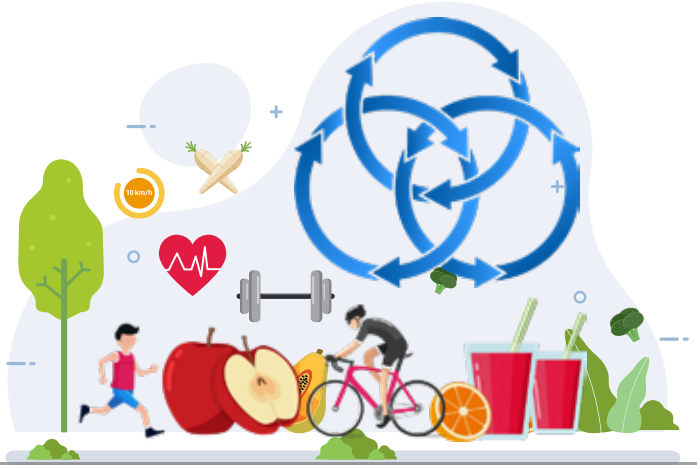
ଖାଇବାର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା!



ଏବେ ଅପରାହ୍ଣ ୩ଟା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଅପରହ୍ଣର କିଛି ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି। ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ତୀବ୍ର ସର୍କରା (କିମ୍ବା ଲୁଣ କିମ୍ବା କ୍ୟାଫେନ୍) ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି। ଆପଣ ଏକୁଟିଆ ନୁହନ୍ତି। ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଯଦିଓ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ କମ୍ କରିଦେଇପାରେ।

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଶୁଖିଲା ଜଳଖିଆ ଖାଇବା କାରଣରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଖଣିଜ ସାରର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଖାଇବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ, ଯେତେବେଳେ ଭୋକ ହୁଏ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, ଆମର ହାତ ସହଜରେ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ସାଲାଡ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚିପ୍ସ ଖାଇବାକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଏ।



ଜଙ୍କ ଫୁଡ଼ରେ ରହିଥାଏ ବହୁ ପରିମାଣରେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍, ସୁଗାର ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍

ସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ଲୁଣରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀରେ ପ୍ଲାକର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ। ଆପଣଙ୍କ ଆହାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶର୍କରା ଯୋଗୁଁ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ଯାହାକି ଡାଇବେଟିସ ପାଇଁ ଏକ ବିପଦର ବିଷୟ ହୋଇଥାଏ।

ଆମେ କାହିଁକି ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ?

ଆପଣଙ୍କର ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ହେବାର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକ ହୋଇପାରେ:

1. ଫୁଡ୍ ଇୟୁଫୋରିଆ

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ଯେ ଆମ ଶରୀର ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚାଟ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାର କେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଏ, ଆପଣଙ୍କର ଆହୁରି ଅଧିକ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ।

2. ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ

ହର୍ମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ନିଦ ନ ଲାଗିବା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଭୋକ ହୁଏ ଓ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାହୁଏ।

3. ଅଭ୍ୟାସ

ଆପଣ ନ ରାନ୍ଧିବା, ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ କରିବା କିମ୍ବା ଯୋଜନା ନ କରିବା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଯାହା ପଡ଼େ ଆପଣ ଖାଇଥାନ୍ତି କାରଣ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ତାହା ହିଁ କରନ୍ତି।

4. ଚାପ

ଚାପ କିମ୍ବା ଆବେଗ କାରଣରୁ ବାସ୍ତବରେ ଲୋକେ ଖାଇଥାନ୍ତି – ଏବଂ ଏହା ଉଭୟ ପ୍ରକୃତି ଓ ପାଳନର ଫଳାଫଳ ହୋଇଥାଏ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରୁ ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ଓ ଅନୁଭବ ଦୂର କରିବାରେ ଖାଦ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନେ ପିଲାଦିନରୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି।

ଏହି ଚକ୍ରରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

ଏହି ଚକ୍ରରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଚାପ ବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କମ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସବୁକଥାରେ କଟକଣା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

ଆପଣ ସପ୍ତାହ ସାରା ବହୁତ ସହଜ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରିବେ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଶହ ଶହ ଏପରିକି ହଜାର ହଜାର କ୍ୟାଲୋରୀ ସଞ୍ଚୟ କରିପାରିବେ – ନିଜକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ବ୍ୟତୀତ। ଏଠାରେ କେତେକ ଉପାଦାନର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି ଯାହା ବଦଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସୁପର ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ସଳ୍ପଧଳ୍ପରଣ ଘରେଳ୍ପଇ ଏଛନଛଷଗଶ୍ଚଡ଼ଛକରେ ବଦଳଳ୍ପଇବଳ୍ପ ପଳ୍ପଇସ୍କ ଏଛନଛଷଗଶ୍ଚ ଛକ

ଚିନି

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଗୁଡ଼

01

ଚିନି ଏବଂ ହାଇ –ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ କର୍ନ ସିରପ (ଏଚଏଫସିଏସ) ହେଉଛି ରିଫାଇନଡ ସୁଗାରର ଦୁଇଟି ସାଧାରଣ ଉଦାହରଣ। ଏହି ଚିନି ବା ରିଫାଇନଡ ସୁଗାରକୁ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇନଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତା, ବର୍ଗ ୨ ଡାଇବେଟିସ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ।
- ଏହା ସହିତ ମଧ୍ୟ ବିଷାଦ, ଡିମେନସିଆ ବା ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହାନି, ଯକୃତ ରୋଗ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର କର୍କଟର ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି

ଗୁଡ଼ ହେଉଛି କମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଏବଂ ଚିନି ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥରୁ ମୁକ୍ତ। ମିଠା ସ୍ୱାଦ ଓ ଏହା ଚିନିର ପରିପୂରକ ହେବା ସହିତ ଏହାର ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଲାଭ ରହିଛି ଏବଂ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ରହିଛି।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଏହାକୁ କାର୍ଡିଓଟନିକ ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ।
- ରକ୍ତ ବିଶୋଧନରେ କରେ
- ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ରକ୍ତହୀନତାର ଚିକିତ୍ସାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ସୁଇଟେନର

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମହୁ

02

ଚିନିର ପରିପୂରକ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ୍ ସୁଇଟନର ଯାହାର ସ୍ୱାଦ ଚିନିଠାରୁ ଅଧିକ ମିଠା ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚିନ୍ତା ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହେବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ

ମହୁ ହେଉଛି ବାସ୍ତବରେ ଏକ ସୁପର ଫୁଡ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାକୃତିକ ସୁଇଟନର। ଏହା ସହିତ ରହିଥାଏ ଏଞ୍ଜାଇମ୍, ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆଇରନ, ଜିଙ୍କ, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି୬, ରାଇବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ଏବଂ ନିଆସିନ।

ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ
- ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ

ଲୁଣ ବା ଟେବୁଲ୍ ସଲଟ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ବିଟ୍ ଲୁଣ ବା ପିଙ୍କ ସଲଟ

03

ଲୁଣ ହେଉଛି ଏକ ଚମତ୍କାର ଖଣିଜ ସାର ଯାହାକି ମାନବ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୋଡିୟମ୍ ଏବଂ ଆୟୋଡ଼ିନ ଧାରଣ କରେ। ଅବଶ୍ୟ, ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବମାନ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ ରକ୍ତରେ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିଦେଇଥାଏ।
- ଅଧିକ ପରିମାଣର ସୋଡିୟମ୍ ବିଶେଷ କରି ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ବିପଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ପିଙ୍କ ସଲ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ହିମାଲୟାନ୍ ସଲଟ ଏବଂ ଏହା ୯୮% ସୋଡିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଧାରଣ କରେ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

ଏହା ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲୁଣର ଏକ ଉତ୍ତମ ପରିପୂରକ ହୋଇଥାଏ।

- ପିଙ୍କ ସଲଟରେ ରହିଥିବା ସୋଡିୟମ୍ ରକ୍ତ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ।
- ଶରୀରରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ଜଳହୀନତା ଓ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତିହତ କରେ
- ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ଏହାର ଉପଶମକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି

ଏହା ସହିତ ଲୋକେ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପିଙ୍କ ସଲଟ ଗୁମ୍ଫାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି।

ପଲିସଡ ଅରୁଆ ଚାଉଳ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ପଲିସ ହୋଇନଥିବା ଉଷୁନା ଚାଉଳ

04

ପଲିସ ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଆମ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଙ୍କର ପ୍ରିୟ ପସନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ତୃପ୍ତିକର କରିଥାଏ। ଏହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର ସେବନ କମ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଖଣିଜ ସାରଗୁଡ଼ିକ ଏଥିରେ ନଥାଏ
- ଏହା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ

ଗୋଟା ଶସ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପଲିସ୍ ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ତୁଳନାରେ ହାନି ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଧାରଣ କରିଥାଏ। ଏଣୁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଡାଇବେଟିସ ଦେଖାଦେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ
- ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ଉତ୍ତମ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଦାନ କରେ

ରିଫାଇନଡ ମଇଦା

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ହୋଲ ହୁଇଟ୍ ବା ଗୋଟା ଗହମ ଅଟା

05

ରିଫାଇନଡ ଫ୍ଲୋର ମଧ୍ୟ ମଇଦା, ଅଲ ପର୍ପଜ୍ ଫ୍ଲୋର ଏବଂ ହ୍ୱାଇଟ୍ ଫ୍ଲୋର ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା। ଆଜିକାଲିର ଦୁନିଆରେ ଆପଣ ଭଲ ପାଉଥିବା ପ୍ରାୟ ସବୁଜିନିଷ ମଇଦାରୁ ତିଆରି।

ଏହା ଏକ ସହଜ, ସୁବିଧାଜନକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଉପାଦାନ ସତ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- କମ୍ ପୋଷଣ ମୂଲ୍ୟ ଏବଂ ଅଧିକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି: ୪୯୬ କ୍ୟାଲୋରୀ, ୧୧ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧୦୭ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୨ ଗ୍ରାମ୍ ଫାଇବର ଏବଂ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଗୋଟିଏ କପ୍ ମଇଦାରେ ରହିଥାଏ
- ଉଚ୍ଚ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ କାରଣରୁ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ
- କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ପାଚନ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ
- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା
- ଏହା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଧାରଣ କରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହା ଯୋଗୁଁ ହାଡ଼ର କିଛି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ
- ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ଲିଚିଂ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ମଣିଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥାଏ

ଗୋଟା ଗହମର ଅଟା ହେଉଛି ମଇଦାର ଏକ ଉନ୍ନତ ବିକଳ୍ପ କାରଣ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ, ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର ରହିଥାଏ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିଥାଏ
- ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ ପାଚନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ସାଧାରଣ ରାନ୍ଧିବା ତେଲ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଅଲିଭ ଅଏଲ/ସାଫ ଫ୍ଲାୱାର ଅଏଲ୍/ପିନଟ ଅଏଲ୍/ ସନଫ୍ଲାୱାର ଅଏଲ

06

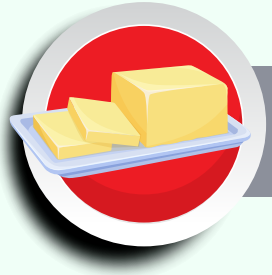
ଟ୍ରୋପିକାଲ ଅଏଲ ଯେପରିକି ପାମ ଅଏଲ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ସଲିଡ ଫ୍ୟାଟ ରହିଥାଏ ଯେପରିକି ହାର୍ଡ କିମ୍ବା ହାର୍ଡ ଷ୍ଟିକ୍ ମାର୍ଜାରିନ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଥିରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ ରହିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କମ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ, ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ



ବର୍ଟ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଘିଅ

07

ବଟର ବା ଲହୁଣି ହେଉଛି ଏକ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଉତ୍ପାଦ। ଏହା ରାନ୍ଧିବା ଓ ବେକିଂ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଥିରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ ତେଣୁ ଯଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖିଆଯାଏ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ହୋଇପାରେ
- ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀଗୁଡ଼ିକ ଅବରୋଧ କରିଥାଏ

ଘିଅ କିମ୍ବା କ୍ଲାରିଫାଏଡ ବର୍ଟ ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ଯାହାର ସ୍ୱାଦ ବଟର ପରି ସୁଆଦିଆ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ କମ୍ ଉତ୍ତାପରେ ଉପଚାର କରାଯାଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ଅଧିକ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ଧରି ରଖିଥାଏ। ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଲାଭ ରହିଛି ଯେପରିକି ଏହା ଭିଟାମିନ ଇ'ର ଚମତ୍କାର ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ବହୁ ପରିମାଣର ଓମେଗା -୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ଲାକ୍ଟୋଜ୍ ଅସହନୀୟତା କିମ୍ବା ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ପ୍ରଦାହରୋଧୀ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ
- ମେଦବହୁଳତା ପ୍ରତିହତ କରେ
- ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରେ ତେଣୁ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ମେୟୋନିଜ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍

08

ମେୟୋନିଜ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଆଦିଆ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ହୃଦରୋଗର କାରଣ ହେବା ସହିତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ
- ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତ ସର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀ କ୍ଷତ ବା ଅଲସର ରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଦାହ ବୃଦ୍ଧି କରେ

ଅଲିଭ ଅଏଲ୍ ମଧ୍ୟ ମେୟୋନିଜର ଏକ ଉତ୍ତମ ପରିପୂରକ ହୋଇପାରିବ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ମୋନୋସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟରେ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ
- ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ପାନୀୟରେ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ

ନିୟମିତ ସୋଡ଼ା ପାନୀୟ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ହର୍ବାଲ ଚା

09

ସୋଡ଼ା ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ମେଦବହୁଳତା
- ଦୁର୍ବଳ ଦାନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- ଡାଇବେଟିସ୍
- ହୃଦରୋଗ
- ଅପରିପକ୍ୱ ମୃତ୍ୟୁ
- ବାତ ରୋଗ

ପାଣି ପରି ଚା' ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ପାନୀୟ। ଚା' ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପାନୀୟ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ଏଥିରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ। ଉଭୟ କଳା ଏବଂ ସବୁଜ ଚା'ରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଫ୍ଲାଭୋନଏଡରେ ସମୃଦ୍ଧ
- ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ଉତ୍ତମ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରେ
- ରକ୍ତ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ

ଡାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ପାନୀୟ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ସୋଡ଼ା ପାନୀୟ

10

ରେଗୁଲାର ସୋଡ଼ା ବଦଳରେ ଡାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ କ୍ଷୁଦ୍ରକାଳୀନ କ୍ୟାଲୋରୀ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ। ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଡାଏଟ୍ ସୋଡ଼ା ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ।

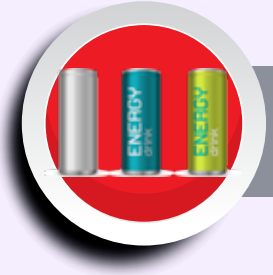
ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା
- ଇନସୁଲିନ୍ ରେଜିଷ୍ଟାନସ
- ଟାଇପ୍ ୨ ଡାଇବେଟିସ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା
- ଦ୍ରୁତ ଓଜନ ଲାଭ

ତେଣୁ, ତାଜା ଫ୍ରୁଟ୍ ଇନଫ୍ୟୁଜଡ୍ ପାଣି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିପୂରକ ହୋଇପାରେ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟ ଭରିବା ପରି ଅନୁଭବ ଦିଏ ତେଣୁ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ
- ଏହା ଡାଇବେଟିସ, ଥଣ୍ଡା, ଫ୍ଲୁ, ଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥା ଏବଂ ହୃଦରୋଗକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଇନଫ୍ୟୁଜଡ ୱାଟରରୁ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ବୟସ ବଢ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମନ୍ଥର କରେ ଏବଂ କୋଲାଜେନ୍ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରେ



ଚିନିଯୁକ୍ତ
ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ନଡ଼ିଆ
ପାଣି

11

ଷ୍ଟୋରରେ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ପାନୀୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- କୃତ୍ରିମ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ
- ଅଧିକ ଶର୍କରା ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ

ପଇଡ଼ ପାଣି କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ମିଠା ହୋଇନଥାଏ ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଜଳଯୁକ୍ତ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସହ ଖଣିଜ ସାର ଧାରଣ କରେ। ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ପଇଡ଼ ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ପାନୀୟର ଉତ୍ତମ ପରିପୂରକ ହୋଇଥାଏ,

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ରହିଥାଏ
- ଡାଇବେଟିସରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ
- ବୃକକ ରୋ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ
- ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ

ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା
ଫଳ ରସ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଘର ତିଆରି ଫଳ
ଏବଂ ପନିପରିବା ରସ

12

ଏହି ଚିକଚିକିଆ ଫଳ ଜୁସର ଟେଟ୍ରାପ୍ୟାକରେ ସବୁବେଳେ ଫଳର ରସାଳ ଚିତ୍ର ରହିଥାଏ ଯାହା ଉପରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଜଳର କଣିକା ଛବି ରହିଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ, ସତ କଥା ହେଉଛି ଯେ ପ୍ୟାକେଜଡ ଫଳ ରସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇନଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅତ୍ୟଧିକ ଶର୍କରା ଧାରଣ କରେ
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁର ଅଭାବ ରହିଥାଏ
- ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ହେବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ

ଆପଣଙ୍କ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ତାଜା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଦାହ ହ୍ରାସ କରେ
- ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କର୍କଟର ଆଶଙ୍କା କମ କରିଥାଏ

ସୁବାସିତ କ୍ଷୀର

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମାଣ୍ଡିଆ ପାନୀୟ

13

କ୍ଷୀରକୁ ପ୍ରୋଟିନର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଫ୍ଲେଭର୍ଡ ମିଲ ବା ସୁବାସିତ କ୍ଷୀରରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ସର୍କରା ଓ ସଂଯୋଜକ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ଯାହାର କୌଣସି ପୋଷଣ ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଶର୍କରା ଏବଂ ସୋଡିୟମ ରହିଥାଏ
- କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଦ ଧାରଣ କରେ
- ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେଦବହୁଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ

ମାଣ୍ଡିଆ ହେଉଛି ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ ଜଟିଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ। ହୃତପିଣ୍ଡର ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫ୍ୟାଟଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସ୍କିମଡ୍ ମିଲ୍କ

14

ଫୁଲ କ୍ରିମ୍ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ ରହିଥାଏ ତେଣୁ ହୃତପିଣ୍ଡର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖିଆଯିବା ଉଚିତ୍।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅଧିକ ରହିଥାଏ
- କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ରହିଥାଏ

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ସ୍କିମଡ ମିଲ୍କ ଆହାରରେ ଯୋଗ କରାଯିବା ଉଚିତ୍।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହିତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ
- କ୍ୟାଲସିୟମର ସବୁଠାରୁ ସମୃଦ୍ଧ ଉତ୍ସ

ଏଳଖିଅଳ୍ପରେ ବଦଳଳ୍ପଇବଳ୍ପ ପଳ୍ପଇସ୍କ ଏଛନଛଷଗଶ୍ଳୁ ଛକ

ସ୍କିମଡ୍ ମିଲ୍କ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ ବ୍ରେଡ

15

ଧଳା ପାଉଁରୁଟି ମଇଦାରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଶରୀର ହଜମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚିନି ଏକାଠି ଖାଇବା ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ, ଚିନି ପରି, ରିଫାଇନଡ ଷ୍ଟ୍ରାଚ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ତେଣୁ ଡାଇବେଟିସରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍।

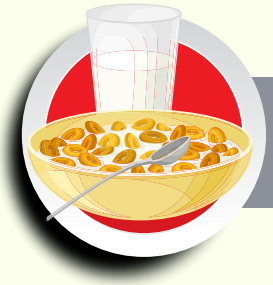
ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହଠାତ୍ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ
- ଡାଇବେଟିସ ଜନିତ ଜଟିଳତାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ

ମଲଟିଗ୍ରେନ୍ ବ୍ରେଡ ଧଳା ପାଉଁରୁଟିର ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଏହା ଶସ୍ୟର ଚଷୁ ଏବଂ ବୀଜ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ଏହାର ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଇଣ୍ଡେକ୍ସକୁ କମ୍ ରଖିଥାଏ
- ଡାଇବେଟିସ, କର୍କଟ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ



ଚିନିଯୁକ୍ତ ସେରିଏଲସ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସିଝା ମକା

16

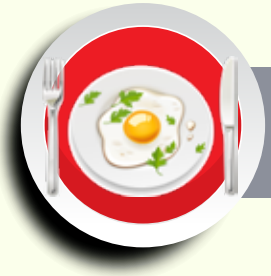
ମିଠା ସେରିଏଲ, ଜଳଖିଆରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ, ଏଗୁଡ଼ିକ ମିଠା ଏବଂ ମୁସୁମୁସିଆ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ ରହିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଆପଣଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଦେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ
- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାରର ସମୃଦ୍ଧ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ
- ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ



ତେଲ ଭଜା ଅଣ୍ଡା

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସିଝା ଅଣ୍ଡା

17

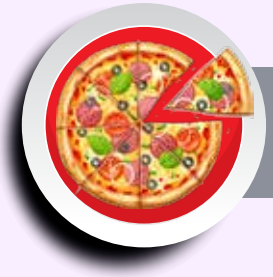
ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ ଉତ୍ତାପରେ ରାନ୍ଧିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର କ୍ଷତି କରିପାରେ
- ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ତେଲରେ ଛାଣିବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଅତିରିକ୍ତ ଫ୍ୟାଟ୍ କିମ୍ବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- କମ୍ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଅକ୍ସିଡେସନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବଜାୟ ରହିଥାଏ

ଚମତ୍କାର ଭେଜଏନ ଓ ରନ୍ଧନ ଭେଜଏନରେ ବଦଳାଇବାର ପାଇଁ ଏନ୍ଧନ୍ଧପଗଣ୍ଡ ଛକ



ରିଫାଇନଡ ମଇଦା
ନିୟମିତ ପିଜା

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସୋରଡୋ ପିଜା
ବେସ୍

18

ପିଜା ବେସ୍ କେବଳ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇନଥିବା ମଇଦାରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଇନସୁଲିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବରେ ଭୋକ ଲାଗିବା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ
- ମେଦ ବହୁଳତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ
- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ

ସୋରଡୋ ପିଜାକୁ ବଦଳାଇବା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଏହାକୁ ଖାଇବାର ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କମ୍ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ
- ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ଧାରଣ କରେ
- ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ସୁପରଡୋ ପିଜା ପ୍ରି ବାୟୋଟିକ୍ସ ଧାରଣ କରେ

ଡିପ୍-ଡିସ୍ ପିଜା

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଥିନ -କ୍ରଷ୍ଟ ହୁଇଟ୍ ପିଜା

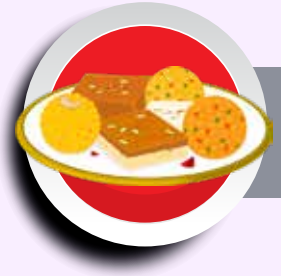
19

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରିଜ୍
- ଅଧିକ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ
- ଏଥିରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ



ମିଷ୍ଟାନ୍ନ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଡେଟସ୍ ଏବଂ ନଟ୍ ମିଶ୍ରଣ

20

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଥିରେ ବହୁତ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶର୍କରା ରହିପାରେ ଏବଂ ଏହା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ
- ନିୟମିତ ଖାଇବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଡେଟ୍ ବା ଖଜୁରୀ କୋଳି ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ସାନ୍ଦ୍ରତାଯୁକ୍ତ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକର ବିପଦ କମ୍ କରିଥାଏ
- ନଟସ ଅନସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଧାରଣ କରେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ, ହୃଦଘାତ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ହୃଦରୋଗ କାରଣରୁ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ହ୍ରାସ କରେ

ମିଠା ଦହି

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସାଧାରଣ ଦହି

21

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ମିଶାଯାଇଥିବା ଚିନି

ମିଠା ପକାଯାଇନଥିବା ଦହି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋ ବାୟୋଟିକ୍ସର ସମୃଦ୍ଧ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରକ୍ତ ଚାପ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଓଜନ ଲାଭ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ ଯାହାକି ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ

ପନିର୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସୋୟାବିନ୍ ଏବଂ ମଟର

22

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଫ୍ୟାଟରେ ଭରପୁର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ
- ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ପ୍ରଦାନ କରେ

ଷ୍ଟିକ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମାଛ

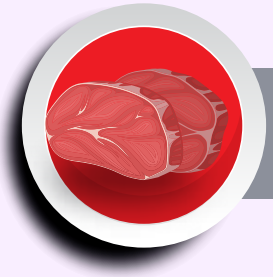
23

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ ଅଧିକ ରହିଥାଏ
- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଅଧିକ ରହିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ସାଚୁରେଟେଡ ଫ୍ୟାଟ କମ୍ ରହିଥାଏ
- ଓମେଗା -୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡରେ ସମୃଦ୍ଧ ଯାହାର କି ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ ଉପରେ ସୁଫଳ ରହିପାରେ
- ଆମେରିକାନ୍ ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ ଥର ଖାଇବା ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥାଏ



ନାଲି ମାଂସ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ

24

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- କୋଲୋନ ପଲିପର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ
- ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ଡାଇବେଟିସର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ସ୍କିନଲେସ୍ ଚିକେନ୍ ମିଟ ଲିନ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଏକ ସୁସ୍ଥ ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ

ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଗ୍ରିଲଡ କିମ୍ବା ସିଝା ଚିକେନ୍

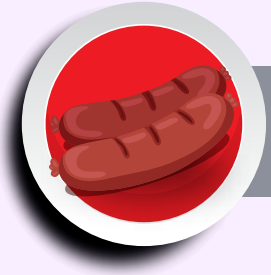
25

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଚିକେନକୁ ତେଲରେ ଛାଣିଦେଲେ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଅନ୍ୟଥା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଫ୍ୟାଟ୍ ଯୋଗ ହୋଇନାହିଁ
- ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖେ



ନାଲି ମାଂସ
ସସେଜ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ରୋଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା
ପନିପରିବା

26

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ମେଦବହୁଳତାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ
- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର ସୋଡିୟମ୍ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ବିବିଧ ଉତ୍ସ
- ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ କମ୍ ସୋଡିୟମ୍ ଏବଂ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଥାଏ –ଭୋଜନର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଯାହାକି ହୃଦରୋଗ ବିପଦ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ

କ୍ରିମି ସୁପ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ବିଲାତି ବାଇଗଣ/
ପରିବା ସୁପ୍

27

କ୍ରିମି ସୁପ୍ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଏଥିରେ ଅଧିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଥାଏ

ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପନିପରିବା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସୁପ ବାଛନ୍ତୁ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଭଣ୍ଡାର
- ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ହୃତପିଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ

ଧଳା ପାସ୍ତା

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସେମୋଲିନା ପାସ୍ତା

28

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ଧାରଣ କରେ
- ଓଜନ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ
- ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର ତଥା ଥାୟାମିନ, ନିଆସିନ, ଫୋଲେଟ, ଆଇରନ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ଏବଂ ଜିଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ
- ନିଆସିନ ଉପଯୁକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସ୍ତର କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ
- ମଧ୍ୟମ ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ରହିଥାଏ
- ଫ୍ୟାଟ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଚିନି ମିଶାଯାଇନଥାଏ

ଆଇସକ୍ରିମ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସର୍ବତ/ଜେଲାଟୋ

29

ଅଧିକ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇଲେ କ୍ରମେ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ସ୍କୁପ୍ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ୨୫୦-୩୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ
- ଚିନି ମିଶାଯାଇଥିବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଦୈନିକ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ସିରପ ଏବଂ ସ୍ପ୍ରିଙ୍କଲରୁ
- ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ହୃପ୍ପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ
- କ୍ୟାଲସିୟମ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ହାଡ଼ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ
- ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଧାରଣ କରେ

ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବଦଳଚ୍ଛଇବଚ୍ଛ ପଚ୍ଛଇସ୍କ ଏଚ୍ଛନଚ୍ଛଷଗଶ୍ଚ ଚ୍ଛକ

ସାଧାରଣ
ପାଓ (ବନ୍)

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଗହମ ପାଓ

ଏଗୁଡ଼ିକ ମଇଦାରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ
- ଓଜନ ଲାଭର କାରଣ ହୋଇଥାଏ

30

ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟା ଗହମରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ
- ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ

କ୍ୟାଣ୍ଡି

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଶୁଖିଲା ଫଳ

ନିୟମିତ ଭାବରେ କ୍ୟାଣ୍ଡି ଖାଇବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ବର୍ଦ୍ଧିତ ରକ୍ତ ଶର୍କରା
- ମେଦବହୁଳତା ଯାହାକି ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ
- ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ
- ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

31

ଶୁଖିଲା ଫଳ କ୍ୟାଣ୍ଡିର ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଡାଇବେଟିସ ପ୍ରତିହତ କରେ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ
- ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୃଢ଼ କରେ
- ଉଦବେଗ ଏବଂ ବିଷାଦ ହ୍ରାସ କରେ
- ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ

ପେଷ୍ଟ୍ରି

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ପାଚିଲା କଦଳୀ

32

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସୁଗାର, ଫ୍ୟାଟ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀରେ ଭରପୁର
- କମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର୍ ରହିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ଓଜନ ହାନିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- କଦଳୀରେ ରହିଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ
- ପାଚିନଥିବା କଦଳୀ ଇନସୁଲିନ୍ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ
- ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ

ବିସ୍କୁଟ ଏବଂ କୁକିଜ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଅଙ୍କୁରିତ ବୀଜ

33

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ପାମ୍ ଅଏଲ୍ ଧାରଣ କରିପାରେ ଯାହାକି ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ
- ସୋଡିୟମରେ ସମୃଦ୍ଧ ଯାହାକି ରକ୍ତ ଚାପ ଏବଂ ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ପେଟ ଫାମ୍ପିବା

ଅଙ୍କୁରିତ ବୀଜ ଏବଂ ଛୁଇଁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ବିସ୍କୁଟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉତ୍ତମ ଜଳଖିଆ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଏଥିରେ ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ, ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ ରହିଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପାଉଁରୁଟି, ଚିପ୍ସ, ପାସ୍ତା ଏବଂ ପିଜା କ୍ରଷ୍ଟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଅଣ୍ଟାର ପରିଧି କମ୍ କରେ
- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିଥାଏ
- ଏହା ରକ୍ତ ଚାପ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ କମ୍ କରି ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରେ
- ଆଣ୍ଟି ନିଉଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ କରେ ଯାହାକି ଏହାର ଅବଶୋଷଣ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର ଯେପରିକି ଲୌହ ସାର, ଜିଙ୍କ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍

ଫ୍ଲେଭରଡ ପପକର୍ନ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମଖନା

34

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଅତ୍ୟଧିକ ପପକର୍ନ ସହିତ ମିଶାଯାଇଥିବା ଲୁଣ ଖାଇବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଆହାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସୋଡିୟମ୍ ଯୋଗ ହୋଇଥାଏ
- ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଲୁଣ ଯୋଗୁଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଜମି ରହିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଯାହାକି ବୃକକ୍ ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ମଖନା ସୁବାସିତ ପପକର୍ନର ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଫକ୍ସ ନଟ ବା ପଦ୍ମ ମଞ୍ଜି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ, ଏହା ସହିତ କ୍ୟାଲସିୟମ ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଧାରଣ କରେ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ, ଏବଂ ଫସଫରସ୍
- ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ସମୃଦ୍ଧ ଯାହାକି ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଜଟିଳ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ
- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିଚାଳନାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଏହାର ନିଷ୍କର୍ସ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିପାରେ

ସାମୋସା/ପକୋଡା/ କଚୋଡ଼ି

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମୁଢ଼ି

35

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଟାଣ କରି ଛାଣି ଲୋକପ୍ରିୟ ସ୍ନାକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ସୁଗାର, କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅଧିକ ରହିଥାଏ
- ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଉତ୍ତମ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ହ୍ରାସ କରେ, ମେଦ ବହୁଳତା ଓ କରୋନାରୀ ଡିଜିଜର କାରଣ ହୋଇଥାଏ

ପଫଡ ରାଇସ୍ (ଭୁଜା) ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭୁଜା ଯାହାକି ଭାରତରେ ମିଳେ ଏବଂ ଧାନରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ଭାରତରେ ଖିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂଏହା ଏକ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଜଳଖିଆ ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ରକ୍ତ ଚାପ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
- ହଜମ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ପ୍ରତିହତ କରେ
- ହାଡକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଡାଏଟରେ ଥିବା ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ

ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଏଜ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ବେକଡ ୱେଜେସ୍

36

ପୋଡ଼ା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଟ୍ରାନ୍ସ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅଧିକ ରହିଥାଏ
- ଓଜନ ଲାଭ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିଥାଏ
- ଅତ୍ୟଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍, ଲୁଣ କିମ୍ବା ଶର୍କରା ମିଶାଯାଇନଥାଏ

ଚିପ୍ସ

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଭଜା ଚଣା

37

ଭଜା ଚଣା ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ଭାରତୀୟ ଶୁଖିଲା ଜଳଖିଆ। ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚଣା ଭଜାରେ ୧୭୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହିତ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ, ୨.୫ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଓଜନ ଲାଭ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ଷ୍ଟ୍ରୋକର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରେ
- କର୍କଟର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଉତ୍ତମ ପାଚନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ
- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ
- ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ଷ୍ଟୋରରୁ କିଣାଯାଇଥିବା ସସ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ମସଲା ସହିତ ଲେମ୍ବୁ ରସ

38

ଷ୍ଟୋରରୁ କିଣାଯାଉଥିବା ସସ୍ ସହିତ ସାଲାଡରେ ସ୍ୱାଦ ଭରିବା ଦ୍ରୁତ ଓ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ।

ଲେମ୍ବୁ ରସ କେବଳ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇନଥାଏ ବରଂ ଏହାର ବହୁ ଲାଭ ରହିଛି।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଚିନି ମିଶାଯାଇଥାଏ
- ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି ରକ୍ତରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦୂର କରିଥାଏ
- ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ

କେଚଅପ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଘର ତିଆରି ସାଲସା

39

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- କେଚଅପ୍ ସହିତ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚିନି, ତେଲ ଏବଂ ହାଇ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ କର୍ନ ସିରପ ସହିତ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ

ସାଲସା ହେଉଛି କେଚଅପ୍ ଠାରୁ ବହୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତାଜା ଜିନିଷର ଯେପରିକି ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଲଙ୍କା ଏବଂ ରସୁଣର ଚକଟା।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ
- ହୃତପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର
- ପୋଟାସିୟମ୍ ଧାରଣ କରେ ଯାହାକି ରକ୍ତଚାପ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ

ମିଲ୍କ ଚକୋଲେଟ୍

ଏହା ବଦଳରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ୍

40

ଚକୋଲେଟର ସ୍ୱାଦ କୋକୋଆ ବିନରେ ରହିଥିବା ଫ୍ଲାଭୋନଏଡରୁ ଆସିଥାଏ ଯାହାକି ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃତପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ ନାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
କିନ୍ତୁ ସବୁ ଚକୋଲେଟ୍ ଏକାପରି ହୋଇନଥାଏ।
ମିଲ୍କ ଚକୋଲେଟ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖିଆଯିବା ଉଚିତ୍।

ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ:

- ଡାର୍କ ଚକୋଲେଟ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସର୍କରା ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍

ସର୍ବାଧିକ କୋକୋଆ (୭୦%ରୁ ୮୫%) ରହିଥିବା ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ।

ଲାଭଗୁଡ଼ିକ:

- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ
- ରକ୍ତ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ
- ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାର ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରେ
- ଅଠାଳିଆ ପ୍ଲେଟଲେଟକୁ ପ୍ରତିହତ କରେ
- ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପ୍ରୋସେସଡ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର,
ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ!
ଆପଣଙ୍କ ଆହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ!
ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ, ଅଧିକ ସୁଖୀ ରହନ୍ତୁ!

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ

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.

ଏହାର ଅଧିକାଂଶ ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ମେଡିକାଲ କଲେଜରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଜନହିତରେ ଜାରି କରିଛନ୍ତି

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