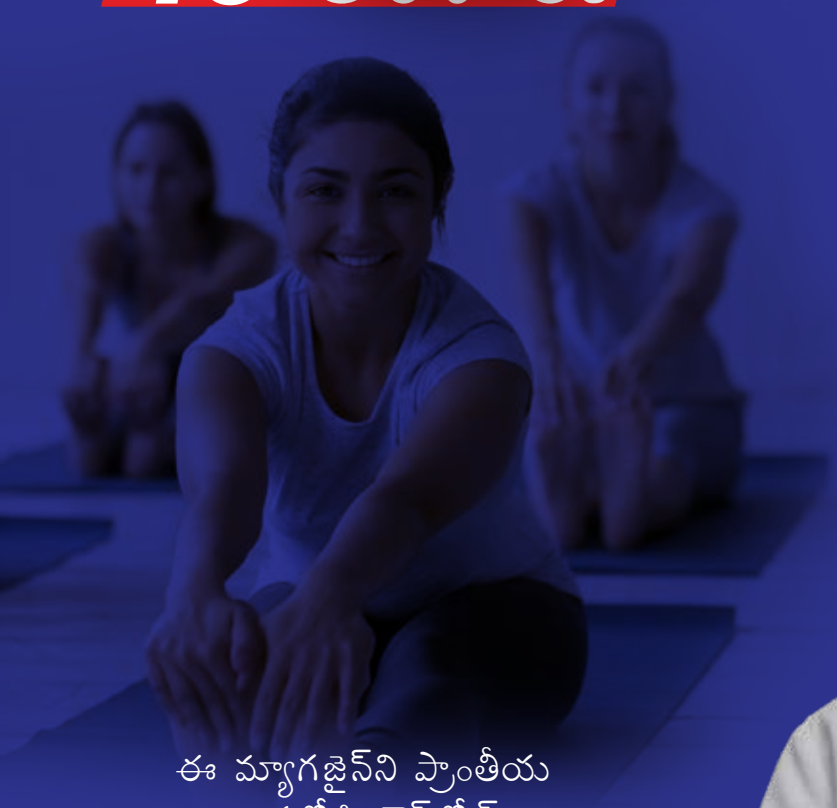
Fantastic 40

ఆరోగ్యవంతమైన గుండె కోసం మార్పు చేయాల్సిన 40 అంశాలు

చిన్నవైనప్పటికీ, సానుకూల ప్రత్యామ్నాయాలనేవి మీ గుండె ఆరోగ్యం మీద ఒక అతిపెద్ద ప్రభావం చూపుతాయి.

మీ ఆరోగ్యం దిశగా మొదటి అడుగు వేయడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉంటే, ఈ గైడ్ క్రింది అంశాలను మీకు అందిస్తుంది ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి కోసం మీ ఆహారంలో చేసుకోగల 40 సులభమైన ప్రత్యామ్నాయాలు.



ఈ మ్యాగజైన్‌ని ప్రాంతీయ భాషల్లోకి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవడానికి స్కాన్ చేయండి

INTAS | Xenith A Division of INTAS

ఆరోగ్యవంతమైన గుండె కోసం మార్పు చేయాల్సిన 40 అంశాలు

విషయము

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అనే అవసరం

- కోరిక!! 01
- జంక్ ఫుడ్‌లో సంతృప్త కొవ్వులు, చక్కెర, సోడియం భారీగా ఉంటాయి 01
- జంక్ ఫుడ్‌మీద మన కోరికకు కారణమేమిటి? 02
- ఈ చక్రీయం నుండి పైదొలగండి 02

ఇంట్లో సాధారణ దినుసులుగా ఉన్న వాటిలో మార్చాల్సినవి

- రీఫైండ్ చక్కెర 03
- కృత్రిమమైన స్వీట్‌నర్లు 03
- టేబుల్ సాల్ట్ 04
- పాలిష్ చేసిన తెల్ల బియ్యం 04
- రీఫైండ్ పిండి 05
- రోజూ ఉపయోగించే వంట నూనె 05
- వెన్న 06
- మయోనైస్ 06

పానీయాల్లో మార్పు చేయాల్సినవి

- సాధారణ సోడా డ్రింక్‌లు 07
- డైట్ సోడా డ్రింక్‌లు 07
- చక్కెర కలిసిన ఎనర్జీ డ్రింక్స్ 08
- ప్యాక్ చేసిన ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు 08
- ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్ 09
- ఫుల్ క్రీమ్ పాలు 09

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో మార్పు చేయాల్సినవి

- వైట్ బ్రెడ్ 10
- చక్కెరతో నిండిన తృణధాన్యాలు 10
- వేయించిన గుడ్లు 11

మధ్యాహ్న మరియు రాత్రి భోజనంలో మార్పు చేయాల్సినవి

- రీఫైండ్ పిండితో చేసే రెగ్యులర్ పిజ్జా 12
- డీప్-డిష్ పిజ్జా 12
- స్వీట్స్ 13
- తీయగా చేసిన యోగర్ట్ 13
- పన్నీర్ 13
- స్టీక్ 14
- రెడ్ మీట్ 14
- వేయించిన చికెన్ 14
- రెడ్ మీట్ సాసేజ్ 15
- క్రీమ్‌తో నిండిన సూప్‌లు 15
- వైట్ పాస్తా 15
- ఐస్ క్రీమ్ 16

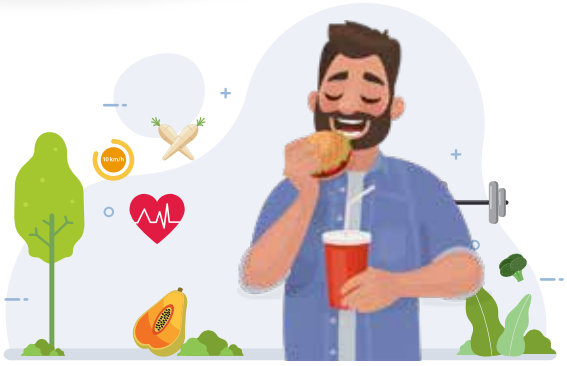
స్నాక్స్‌లో మార్పు చేయాల్సినవి

- రెగ్యులర్ పాప్ (బన్నులు) 17
- క్యాండీ 17
- పాస్ట్రీలు 18
- బిస్కట్లు మరియు కుకీలు 18
- ఫ్లేవర్ వేసిన పాప్‌కార్న్ 19
- సమోసా/పకోడా/కచోరీలు 19
- ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ 20
- చిప్స్ 20
- స్టోర్ నుండి తెచ్చిన సాస్‌లు 20
- కెచప్ 21
- మిల్క్ చాక్లెట్ 21

రెఫరెన్సులు 22

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అనే అవసరం

కోరిక!!!

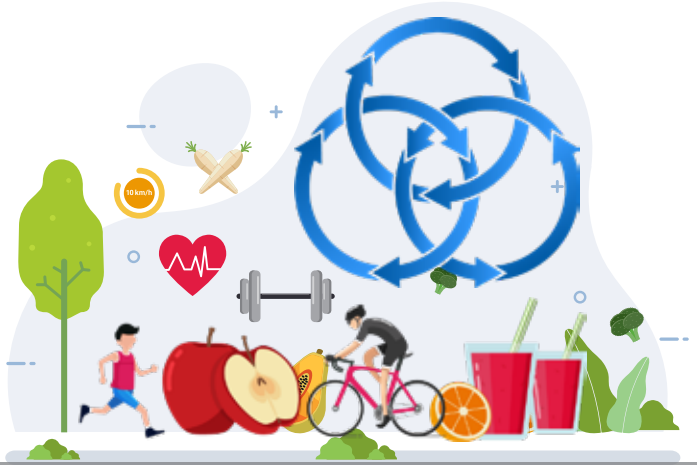


మధ్యాహ్నం 3 గంటలవుతోంది. సాయంత్రం కాబోయే ముందు ఆకలిగి అనిపించే పరిస్థితి (ఆఫ్టర్‌నూన్ స్లంప్) మీలో మొదలైంది. ఎక్కువ చక్కెర (లేదా ఉప్పు లేదా కెఫీన్) తీసుకోవాలని మీకు అనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితి మీ ఒక్కరిదే కాదు. చాలామందిలో తరచుగా, కొన్నిసార్లు ప్రతిరోజూ ఇలాంటి కోరికలు తలెత్తుతుంటాయి.

నిజానికి, విభిన్న ఆహారాలు తినాలని మన మెదడులో అనిపించినప్పటికీ, బహుశా అనారోగ్యకర ఆహారాలే ఈ కోరికను సంతృప్తిపరచగలవు.

అనారోగ్యకర ఆహారాలను స్నాక్స్‌గా తీసుకోవడం వల్ల మనలో ఆవశ్యక మరియు సమతౌల్య ఖనిజాల కొరత ఏర్పడుతుంది.

ఫలితంగా, ఆ కోరిక అలాగే ఉండిపోతుంది కాబట్టే, ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు లేదా చెప్పలేని ఆకలి కోరికతో ఉన్నప్పుడు, మన చేతులు సలాడ్‌కు బదులుగా చిప్స్ లాంటి సౌకర్యవంతమైన, సులభంగా లభించే ఆహారాన్నే ఎంచుకుంటాయి.



జంక్ ఫుడ్ లో సంతృప్త కొవ్వులు, చక్కెర మరియు సోడియం ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి

సంతృప్త కొవ్వులు మరియు ఉప్పుతో నిండి ఆహారం తినడం వల్ల మీలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి దాంతో, మీ రక్త నాళాల్లో అడ్డంకులు పేరుకుపోవడం మొదలవుతుంది. మీ ఆహారంలో చాలా ఎక్కువ చక్కెర ఉంటే, మీరు బరువు పెరగడంతో పాటు మీలో మధుమేహం ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

జంక్ ఫుడ్‌మీద మన కోరికకు కారణమేమిటి?

మీరు జంక్ ఫుడ్ వైపు ఆకర్షింపబడడానికి క్రింది అంశాలు కారణం కావచ్చు:

1. ఆనందం కలిగించే ఆహారం

దురదృష్టవశాత్తూ, మన శరీరాలు జంక్ ఫుడ్ పట్ల విపరీతంగా ఆకర్షితమవుతాయి. మీరు ఆ ఆహారం తిన్నప్పుడు మీరు ఆస్వాదిస్తారు, మీలో ఆనందం అనే భావన కలుగుతుంది ఫలితంగా, వాటిని మరింత తినాలని మీ మెదడులోని కేంద్రాలు ప్రేరేపిస్తాయి.

2. నిద్ర లేకపోవడం

నిద్రలేమి అనేది హార్మోన్ మార్పులకు కారణమవుతుంది. దీంతో, ఆకలి మరియు ఆహారం మీద కోరిక పెరుగుతుంది.

3. అలవాటు

వంటచేయడం, సిద్ధం చేయడం లేదా ఆ పని మీకు అలవాటు లేకపోవడం. మీ చేతిలో ఏది ఉంటే అది తినేయడం. ఆ విధంగా చేయడం మీకొక అలవాటుగా ఉండడం.

4. ఒత్తిడి

ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగం, తినడం అనేవి కలసికట్టుగా ఉంటాయి — మీ స్వభావం మరియు మీరు తినే తీరు ఇందుకు కారణమవుతాయి. ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు భావనల నుండి తప్పించుకోవడానికి కొందరు వ్యక్తులు ఆహారం ఎంచుకుంటారు. కొందరు చిన్నతనం నుండే ఆహారంతో సాంత్వన పొందడం ప్రారంభిస్తారు.

ఈ చక్రీయం నుండి దూరంగా వెళ్ళండి

మీరు బరువు తగ్గడానికి లేదా రక్తపోటు లేదా కొలెస్ట్రాల్‌తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో ఉంటే, ఆహారం పట్ల కోరికను నిరోధించడం చాలా ముఖ్యం.

అయితే, ఆహారం విషయంలో మరీ ఎక్కువ నియంత్రణ అవసరం లేదు.

మీరు ఆరోగ్యవంతమైనవి తినడంతో పాటు వందల, వేల క్యాలరీలు పొదుపు చేయడంలో మీకు సహాయం చేసేలా మీరు వారం మొత్తం ఎంచుకోవడానికి అనేక సులభమైన ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలు ఉన్నాయి—మిమ్మల్ని ఆకలి భావనతో వదిలేయకుండానే ఇవన్నీ చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన సూపర్‌ఫుడ్స్‌తయారీ కోసం ఎంచుకోగల అనేక పదార్థాలు ఇక్కడ పేర్కొనబడ్డాయి.

ఇంట్లో సాధారణ దినుసులుగా ఉన్న వాటిలో మార్చాల్సినవి

రీఫైండ్ చక్కెర

దీనితో భర్తీ చేయండి

బెల్లం

01

రీఫైండ్ చక్కెరలకు టేబుల్ షుగర్ మరియు హై-ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ (HFCS) అనేవి రెండు సాధారణ ఉదాహరణలు.

ఈ రీఫైండ్ చక్కెరలనేవి రుచిని పెంచడం కోసం జోడించబడతాయి. అయితే, ఇవి ఆరోగ్యకరమైనవి కావు.

ప్రతికూలతలు:

- ఇవి మీలో ఊబకాయం, టైప్ ౨ మధుమేహం మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచవచ్చు
- వీటితో డిప్రెషన్, చిత్తవైకల్యం, కాలేయ వ్యాధి మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది

బెల్లం అనేది తక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది మరియు రీఫైండ్ చక్కెర తయారీలో ఉపయోగించే రసాయనాలేవీ ఇందులో ఉండవు.

ఇది తీయదనం అందించడం, చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరియు ఔషధ ఉపయోగాలు కలిగి ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు:

- ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది కాబట్టి, దీనిని కార్డియోటానిక్‌గా పరిగణిస్తారు
- రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది
- రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగ్గా చేస్తుంది
- రక్తహీనత చికిత్సలో సహాయపడుతుంది

కృత్రిమ స్వీట్‌నర్లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

ముడి తేనె

02

చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయ ఉత్పత్తులుగా పిలువబడే ఈ కృత్రిమ స్వీట్‌నర్‌లనేవి చక్కెర కంటే ఎక్కువ తియ్యటి రుచితో ఉంటాయి.

అయితే, వీటితోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయి.

ప్రతికూలతలు:

- పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు మరియు మరణాకి దారితీసే ప్రమాదం వీటితో ఎక్కువగా ఉంటుంది

ముడి తేనె అనేది ఒక నిజమైన సూపర్‌ఫుడ్ మరియు ఇది ఒక ఉత్తమమైన సహజ స్వీట్‌నర్. ఇందులో ఎంజైమ్‌లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఐరన్, జింక్, పొటాషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, విటమిన్ B6, రిబోఫ్లావిన్ మరియు నియాసిన్‌లాంటివి ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు:

- గుండెలయను క్రమపరుస్తుంది
- రక్త పోటును తగ్గిస్తుంది
- గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరుస్తుంది

టేబుల్ సాల్ట్

దీనితో భర్తీ చేయండి

పింక్ సాల్ట్

03

ఉప్పు అనేది సోడియం మరియు అయోడిన్‌లు కలిగిన ఒక అద్భుతమైన ఖనిజం. మానవ శరీరం ఆరోగ్యకరమైన పనితీరుకు ఇది అవసరం.

అయితే, ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం మీద ప్రతికూల ప్రభావం ఉంటుంది.

ప్రతికూలతలు:

- ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, రక్తంలో సోడియం పెరుగుతుంది
- అధిక మొత్తంలో సోడియం అనేది మధుమేహం, మరియు అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు ప్రమాదకరంగా మారడంతో పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం కలిగిస్తుంది

పింక్ ఉప్పును హిమాలయన్ ఉప్పు అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఇందులో 98% సోడియం క్లోరైడ్ ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది టేబుల్ సాల్ట్‌కి ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

ప్రయోజనాలు:

- పింక్ సాల్ట్‌లోని సోడియం అనేది రక్తపోటును పెంచదు
- ఇది శరీరంలోని ద్రవాలను సమతుల్యం చేస్తుంది మరియు నిర్జలీకరణం మరియు తక్కువ రక్తపోటును నివారిస్తుంది
- కండరాల సంకోచానికి మరియు వాటి విశ్రాంతికి సహాయపడుతుంది
- స్వస్థత గుణాలు కలిగి ఉంటుంది

అంతేకాకుండా, పింక్ సాల్ట్ ఉపయోగించే వారిలో శ్వాసకోశ వ్యవస్థలు కూడా మెరుగుపడుతాయి.

పాలిష్ చేసిన తెల్ల బియ్యం

దీనితో భర్తీ చేయండి

పాలిష్ చేయని ముడి బియ్యం

04

పాలిష్ చేసిన తెల్లబియ్యంతోనే మనకు ఇష్టమైన చాలా వంటలు చేస్తుంటాం. ఇదే మన పూర్తి ఆహారంగా ఉంటుంది.

ఇది రుచిలో అద్భుతంగా ఉంటుంది. అయితే, దీన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి.

ప్రతికూలతలు:

- ఆవశ్యక ఖనిజలవణాలు ఉండవు
- అవసరానికి మించి క్యాలరీలు అందిస్తుంది

ముడి బియ్యం అనేది పాలిష్ చేయనిది కాబట్టి, పాలిష్ చేసిన బియ్యంలో కోల్పోయే పోషకాలన్నీ ఇందులో ఉంటాయి.

కాబట్టి, ఇది విభిన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు:

- మధుమేహం ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది
- గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది
- మెరుగైన బరువు నియంత్రణ అందిస్తుంది

రీఫైన్డ్ పిండి

దీనితో భర్తీ చేయండి

ముడి గోధుమ పిండి

రీఫైండ్ చేసిన పిండినే మైదా, ఆల్–పర్పస్ పిండి మరియు తెల్ల పిండి అని కూడా పిలుస్తారు.

నేటి ప్రపంచంలో, మీరు ఇష్టపడే దాదాపు ప్రతి ఆహారం రీఫైండ్ పిండితోనే తయారు చేయబడుతోంది.

ఇది సులభంగా లభించే, అనుకూలమైన మరియు సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించే పదార్థమే అయినప్పటికీ, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

ప్రతికూలతలు:

- తక్కువ పోషక విలువలతో ఉండడంతో పాటు బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది: ఒక కప్పు మైదాలో 496 కేలరీలు, 11 గ్రాముల ప్రోటీన్, 107 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్, 2 గ్రాముల ఫైబర్ మరియు ఒక గ్రాము కొవ్వు ఉంటుంది
- ఇందులోని అధిక గ్లైసెమిక్ సూచీ కారణంగా మధుమేహం ప్రమాదం ఎక్కువ
- తక్కువ పీచు ఉంటుంది కాబట్టి, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి
- కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే ప్రమాదం
- ఇందులో కాల్షియం ఉండదు కాబట్టి, మీ ఎముకలకు ప్రయోజనం ఉండదు
- దీని తయారీ ప్రక్రియలో బ్లీచింగ్ ఉపయోగిస్తారు. ఇది మనిషి ఆరోగ్యానికి విషపూరితమైనది

05

ముడి గోధుమ పిండిని ముడి గోధుమల నుండి తయారు చేస్తారు కాబట్టి, ఇందులో ఊక అని పిలువబడే బయటి పొర ఉంటుంది.

ముడి గోధుమ పిండి అనేది రీఫైండ్ పిండికి ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఎందుకంటే, ఇందులోని అధిక పీచు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

ప్రయోజనాలు:

- బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది
- కార్డియోవస్కులార్ వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది
- పీచు అనేది జీర్ణ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది

రోజూ ఉపయోగించే వంట నూనె

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఆలివ్ నూనె/కుసుమ పువ్వు నూనె/శనగ నూనె/ పొద్దుతిరుగుడు నూనె

పామాయిల్ మరియు కొబ్బరి నూనె లాంటి ఉష్ణమండల నూనెలు మరియు పందికొవ్వు లేదా హార్డ్ స్టిక్ వనస్పతి లాంటి ఘన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు.

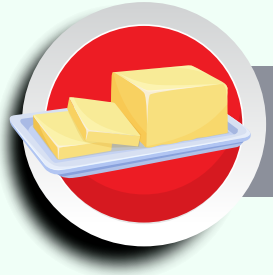
ప్రతికూలతలు:

- వీటిలో అధిక స్థాయిలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి

06

ప్రయోజనాలు:

- తక్కువ సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి



వెన్న

దీనితో భర్తీ చేయండి

నెయ్యి

07

వెన్న అనేది ఒక పాడి ఉత్పత్తి. దీనిని వంటలో మరియు బేకింగ్‌లో ఉపయోగిస్తారు. అనేక వంటకాల్లో వినియోగిస్తారు. అయితే, ఇది ఆరోగ్యం మీద హానికర ప్రభావం కలిగిస్తుంది.

ప్రతికూలతలు:

- అధిక కేలరీలు ఉంటాయి కాబట్టి, అధికంగా తింటే బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెంచడం వల్ల, ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడుతాయి

నెయ్యి లేదా కాచిన వెన్న అనేది అదే మంచి రుచితో ఉండడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా ఉంటుంది.

దీనిని తక్కువ వేడిలో కాస్తారు. కాబట్టి, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్-ఇ పుష్కలంగా ఉండడంతో పాటు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధిక సాంద్రతలో ఉంటాయి కాబట్టి, ఆరోగ్యవంతమైనది.

లాక్టోస్‌కి సహనత లేని లేదా పాల ఉత్పత్తులతో అలర్జీ వచ్చే ప్రమాదంలో ఉండే వారికి ఇది ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

ప్రయోజనాలు:

- యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ప్రభావాలు అందిస్తుంది
- ఊబకాయం మీద పోరాడుతుంది
- చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గిస్తుంది కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది

మయోనైస్

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఆలివ్ నూనె

08

మయోనైస్ అనేది అనేక ఆహార పదార్థాల్లో ప్రధాన పదార్థంగా ఉంటుంది. తద్వారా, వాటిని రుచికరంగా చేస్తుంది.

ప్రతికూలతలు:

- బరువు పెరగడానికి, గుండె జబ్బులు రావడానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెంచడానికి కారణమవుతుంది
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంలో మరియు కడుపులో పుండుతో ఉన్న వారిలో మంట ఎక్కువయ్యేలా చేస్తుంది

ఆలివ్ నూనె అనేది మయోనైస్‌కి మంచి ప్రత్యామ్నాయం కాగలదు.

ప్రయోజనాలు:

- ఇందులో మోనోఅన్‌సాచురేటెడ్ కొవ్వులు సంవృద్ధంగా ఉంటాయి
- గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది

పానీయాల్లో మార్పు చేయాల్సినవి

సాధారణ సోడా డ్రింక్‌లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

హెర్బల్ టీలు

09

సోడా తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది

ప్రతికూలతలు:

- ఊబకాయం
- దంత ఆరోగ్యం క్షీణించడం
- మధుమేహం
- గుండె జబ్బులు
- ముందస్తు మరణం
- గౌట్

నీళ్లు తర్వాత, టీ అనేది ప్రపంచంలో అత్యంత ఇష్టమైన పానీయంగా ఉంటోంది. టీ అనేది అత్యంత తక్కువ కేలరీలతో ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పానీయంగా ఉంటోంది. బ్లాక్ మరియు గ్రీన్ రెండింటిలోనూ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు:

- ఫ్లేవనాయిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి
- బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతాయి
- మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి
- రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తాయి
- రక్త పోటును తగ్గిస్తాయి

డైట్ సోడా డ్రింక్‌లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

పండ్లు కలిపి సిద్ధం చేసిన నీళ్లు

10

సాధారణ సోడాకు బదులుగా డైట్ సోడా తాగినప్పుడు స్వల్పకాలం పాటు క్యాలరీల్లో తగ్గుదల ఉండవచ్చు.

అయితే, దీర్ఘ-కాలం పాటు డైట్ సోడా తీసుకున్నప్పుడు ఆరోగ్యం మీద చెడు ప్రభావం పడుతుంది.

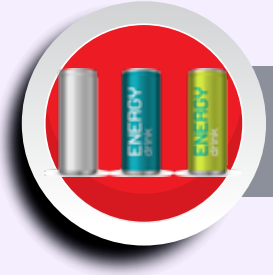
ప్రతికూలతలు:

- పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది
- ఇన్సులిన్‌కి నిరోధకత్వం ఏర్పడుతుంది
- టైప్ 2 మధుమేహం ప్రమాదం పెరుగుతుంది
- బరువు పెరిగేందుకు కారణమవుతుంది

కాబట్టి, పండ్లు వేసిన నీళ్లు దీనికి మంచి ప్రత్యామ్నాయం కాగలదు.

ప్రయోజనాలు:

- సుదీర్ఘ సమయం పాటు మీకు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు జంక్ ఫుడ్ వైపు వెళ్లరు
- డయాబెటిస్, జలుబు, ఫ్లూ, కీళ్ల నొప్పులు మరియు గుండె జబ్బులు లాంటి వ్యాధులను అదుపు చేయడంలో సహాయపడుతుంది
- పండ్లు వేసిన నీటిలోని శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లతో వృద్ధాప్య ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది మరియు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది



చక్కెరతో ఉండే ఎనర్జీ డ్రింక్స్

దీనితో భర్తీ చేయండి

కొబ్బరి నీళ్లు

దుకాణాల్లో లభించే ఎనర్జీ బూస్టింగ్ డ్రింక్‌లు శరీరానికి హానికరమైనవి.

ప్రతికూలతలు:

- ఇవి కృత్రిమమైనవి మరియు ప్రాసెస్ చేయబడినవి
- శరీరానికి అవసరం లేని అధిక చక్కెర మరియు రసాయనాలు ఉంటాయి

11

కొబ్బరి నీళ్లు సహజంగానే తీపిగా ఉండడంతో పాటు దాహం తీర్చడమే కాకుండా, ఖనిజాలతో సహా అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి.

సహజంగా లభించే కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యకరమైనవి మరియు ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌కి చక్కటి మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి

ప్రయోజనాలు:

- యాంటీఆక్సిడెంట్ సుగుణాలు ఉంటాయి
- మధుమేహుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గించడంలో సహాయపడగలదు
- మూత్రపిండ వ్యాధుల నిరోధంలో సహాయపడగలదు
- గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది

ప్యాక్ చేసిన ఫ్రూట్ జ్యూస్

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఇంట్లో చేసిన ఫ్రూట్ మరియు వెజిటేబుల్ జ్యూస్‌లు

పండ్ల రసాలతో వచ్చే నిగనిగలాడే టెట్రా ప్యాక్‌లు ఎల్లప్పుడూ మెరిసే నీటి బిందువులతో కప్పిన అత్యంత రసయుత ఫలాల బొమ్మలతో అందంగా అలంకరించబడి ఉంటాయి.

అయితే, ప్యాక్ చేసిన ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు ఆరోగ్యానికి హానికరం అనేదే నిజం.

ప్రతికూలతలు:

- అధికంగా చక్కెర ఉంటుంది
- పోషకాలు మరియు పీచు ఉండదు
- దంత క్షయానికి కారణమవుతాయి

12

మీ ఆరోగ్యానికి తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు కీలకమైనవి.

ప్రయోజనాలు:

- గుండెలోని నాళాల వ్యవస్థకు సహాయపడే మరియు శోధాన్ని తగ్గించే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి
- జీర్ణప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది
- నిర్దిష్ట క్యాన్సర్ల ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది

ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్

దీనితో భర్తీ చేయండి

రాగి డ్రింక్

13

ప్రొటీన్‌కు పాలు ఒక గొప్ప వనరుగా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్‌లో అనవసరమైన చక్కెరలు మరియు పోషక విలువలు లేని సంకలితాలు ఉంటాయి.

ప్రతికూలతలు:

- ఇందులో కేలరీలు, చక్కెర మరియు సోడియం గణనీయంగా ఉంటాయి
- కృత్రిమ రంగులు మరియు ఫ్లేవర్లు ఉంటాయి
- పెద్దల్లో గుండె జబ్బులు మరియు పిల్లల్లో ఊబకాయం ప్రోత్సహిస్తుంది

రాగులనేవి సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు పీచుకి ఒక మంచి వనరుగా ఉండే తృణధాన్యం.

మంచి గుండె ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక.

ప్రయోజనాలు:

- రక్త పోటు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది
- గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

ఫుల్ క్రీమ్ పాలు

దీనితో భర్తీ చేయండి

స్కిమ్డ్ మిల్క్

14

ఫుల్ క్రీమ్ మిల్క్‌లో కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, గుండె రక్షణ మరియు దాని నిర్వహణ కోసం ఈ పాలు పరిమితంగానే తీసుకోవాలి.

ప్రతికూలతలు:

- సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి
- కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం స్కిమ్డ్ పాలను ఆహారంలో భాగం చేయాలి.

ప్రయోజనాలు:

- చాలా తక్కువ కేలరీలతో పెద్ద మొత్తంలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు అందిస్తుంది
- కాల్షియంకు సంపృద్ధమైన వనరు

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో మార్పు చేయాల్సినవి

వైట్ బ్రెడ్

దీనితో భర్తీ చేయండి

మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్

15

రీఫైన్ చేసిన తెల్లటి పిండితో తయారైన తెల్ల రొట్టెలను శరీరం జీర్ణం చేసినప్పుడు, అవి చక్కెరలుగా పోగుపడుతాయి. అంటే, చక్కెర లాగే, ఈ రీఫైన్డ్ స్టార్చ్‌లు కూడా గ్లూకోజ్ నియంత్రణలో ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, మధుమేహులు వీటికి దూరంగా ఉండాలి.

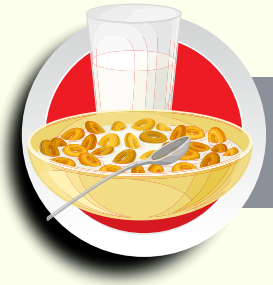
ప్రతికూలతలు:

- రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి కారణం కాగలదు
- మధుమేహంతో వచ్చే సమస్యల ప్రమాదం పెంచుతుంది

మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్ అనేది వైట్ బ్రెడ్‌కి ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

ప్రయోజనాలు:

- ఊక మరియు ధాన్యం మొలకను కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి, గ్లైసెమిక్ సూచీ తక్కువగా ఉంటుంది
- మధుమేహం, క్యాన్సర్ మరియు పక్షవాతం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది



చక్కెరతో నిండిన తృణధాన్యాలు

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఉడికించిన మొక్కజొన్న

16

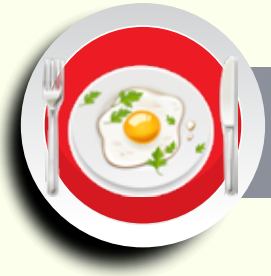
బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా తీసుకునే చక్కెరతో నిండిన తృణధాన్యాలనేవి తీయగా మరియు కరకరలాడుతూ ఉన్నప్పటికీ, వీటిని రోజూ తినకూడదు.

ప్రతికూలతలు:

- చక్కెర మోతాదు ఎక్కువ మరియు ప్రొటీన్ తక్కువ

ప్రయోజనాలు:

- మీకు శక్తినిచ్చే క్యాలరీలకు మంచి వనరుగా ఉంటుంది
- రక్తంలోని చక్కెర నియంత్రణలో సహాయం చేస్తుంది
- ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలకు గొప్ప వనరుగా ఉంటుంది
- పీచు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి



వేయించిన గుడ్లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఉడికించిన గుడ్లు

17

ప్రతికూలతలు:

- అధిక వేడిలో వండడం వల్ల పోషకాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది
- వేయించిన ఆహారం అనేది గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు

ప్రయోజనాలు:

- అదనపు కొవ్వు లేదా క్యాలరీలు చేర్చబడవు
- కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సీకరణ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, చాలా పోషకాలు భద్రంగా ఉంటాయి

మధ్యాహ్న మరియు రాత్రి భోజనంలో మార్పు చేయాల్సినవి

రీఫైండ్ పిండితో చేసే రెగ్యులర్ పిజ్జా

దీనితో భర్తీ చేయండి

పులిసిన పిండితో చేసే పిజ్జా బేస్

18

పిజ్జా బేస్ అనేది ఆరోగ్యకరం కాని రీఫైండ్ పిండితో తయారవుతుంది.

ప్రతికూలతలు:

- ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పెంచడంతో పాటు మరింత తినాలనిపిస్తుంది
- ఊబకాయానికి కారణమవుతుంది
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది

మీకు ఇష్టమైన ఆహారం వదులుకునే అవసరం లేకుండా, పులిసిన పిండితో చేసే పిజ్జాకు మారడం ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక.

ప్రయోజనాలు:

- తక్కువ గ్లూటెన్ ఉండడం వల్ల సులభంగా జీర్ణమవుతుంది
- తక్కువ క్యాలరీలు మరియు కొవ్వు ఉంటుంది
- పులిసిన పిండితో చేసిన పిజ్జాలో ప్రీబయాటిక్స్ ఉంటాయి

డీప్-డిష్ పిజ్జా

దీనితో భర్తీ చేయండి

థిన్-క్రస్ట్ వీట్ పిజ్జా

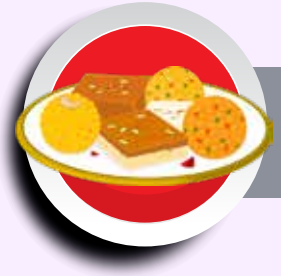
19

ప్రతికూలతలు:

- అధిక క్యాలరీలు
- అధికమైన సంతృప్త కొవ్వులు

ప్రయోజనాలు:

- సులభంగా జీర్ణమవుతుంది
- తక్కువ క్యాలరీలు, కొవ్వులు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి



స్వీట్స్

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఖర్జూరాలు మరియు గింజల మిశ్రమం

20

ప్రతికూలతలు:

- చాలా ఎక్కువ చక్కెర ఉంటుంది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడానికి మరియు బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది
- క్రమం తప్పకుండా తినడం అనారోగ్యానికి కారణం కాగలదు

ప్రయోజనాలు:

- ఖర్జూరాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి; వీటిలోని తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ అనేది కొలెస్ట్రాల్‌తగ్గిస్తుంది మరియు పక్షవాతం ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది
- గింజల్లో అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి; ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, గుండెపోటు, పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు మరియు గుండె జబ్బుల వల్ల సంభవించే ముందస్తు మరణ ప్రమాదం తగ్గిస్తాయి

తీయగా చేసిన యోగర్ట్

దీనితో భర్తీ చేయండి

సాధారణ యోగర్ట్

21

ప్రతికూలతలు:

- చక్కెరలు కలపబడి ఉంటాయి

స్వీటెన్ కాని యోగర్ట్ అనేది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. ఇది ప్రోటీన్, కాల్షియం మరియు ప్రోబయోటిక్స్‌కి గొప్ప వనరుగా ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు:

- ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది
- దీర్ఘకాలంలో బరువు పెరగడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు గుండెకు మంచిది

పన్నీర్

దీనితో భర్తీ చేయండి

సోయాబీన్స్ మరియు బఠాణీలు

22

ప్రతికూలతలు:

- కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి
- అధిక రక్త పోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి

ప్రయోజనాలు:

- అధిక పీచు పదార్థం కలిగి ఉంటుంది
- శరీరానికి అత్యావశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు అందిస్తాయి

స్టీక్

దీనితో భర్తీ చేయండి

చేప

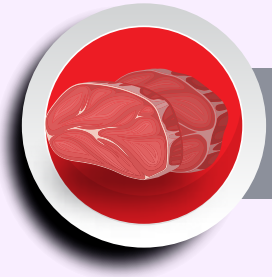
23

ప్రతికూలతలు:

- సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువ
- అధిక కొలెస్ట్రాల్

ప్రయోజనాలు:

- కొలెస్ట్రాల్ మరియు సంతృప్త కొవ్వు తక్కువ
- ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె మరియు గుండె నాళాల వ్యవస్థకు ప్రయోజనకరమైనది
- వారానికి రెండుసార్లు తినాలని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ సిఫార్సు చేసింది



రెడ్ మీట్

దీనితో భర్తీ చేయండి

చికెన్

24

ప్రతికూలతలు:

- పెద్దపేగులో తిత్తుల ప్రమాదం పెంచుతుంది
- ఇష్కిమిక్ గుండె జబ్బు మరియు మధుమేహం ప్రమాదం పెంచుతుంది

ప్రయోజనాలు:

- స్కిన్‌లెస్ చికెన్ అనేది లేతగా మరియు తక్కువ సంతృప్త కొవ్వుతో ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన గుండెకి ఇది ప్రయోజనకరమైనది

వేయించిన చికెన్

దీనితో భర్తీ చేయండి

కాల్చిన లేదా ఉడికించిన చికెన్

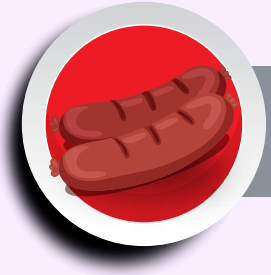
25

ప్రతికూలతలు:

- చికెన్‌ను ఎక్కువగా వేయించడం వల్ల ఆ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో క్యాలరీలు మరియు కొవ్వు పెరుగుతుంది

ప్రయోజనాలు:

- జోడించిన కొవ్వులు ఉండవు
- సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమం అందిస్తుంది



రెడ్ మీట్ సాసేజ్

దీనితో భర్తీ చేయండి

వేయించిన కూరగాయలు

26

ప్రతికూలతలు:

- ఊబకాయం ప్రమాదం పెంచుతుంది
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది
- రక్తపోటును పెంచే సోడియం అధికంగా ఉంటుంది

ప్రయోజనాలు:

- విభిన్న పోషకాలు సంవృద్ధంగా ఉంయి
- సహజంగానే సోడియం మరియు సంతృప్త కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది—గుండె జబ్బు ప్రమాదంతో ముడిపడిన రెండు ప్రధాన ఆహారాలు ఇవి

క్రీమ్‌తో నిండిన సూప్‌లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

టమోటా/వెజిటేబుల్ సూప్

27

క్రీమ్‌తో నిండిన సూప్‌లు మానేయండి

ప్రతికూలతలు:

- అనారోగ్యకర సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది

బదులుగా, ఆరోగ్యకర ఎంపికలుగా కూరగాయలు, టమోటాలు మొదలైన వాటితో చేసిన సూప్‌లు ఎంచుకోండి.

ప్రయోజనాలు:

- యాంటీఆక్సిడెంట్లు సంవృద్ధంగా ఉంటాయి
- బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది
- గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది

వైట్ పాస్తా

దీనితో భర్తీ చేయండి

సెమోలినా పాస్తా

28

ప్రతికూలతలు:

- కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువ; గ్లూటెన్ ఉంటుంది
- బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది
- గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచగలదు

ప్రయోజనాలు:

- థయామిన్, నియాసిన్, ఫోలేట్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ మరియు జింక్ లాంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలకు మంచి వనరుగా ఉంటుంది
- సరైన ప్రసరణ వ్యవస్థకు నియాసిన్ కీలకం మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది
- మధ్యస్థ గ్లైసెమిక్ సూచీ కలిగి ఉంటుంది
- కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది మరియు కలిపిన చక్కెరలు ఉండవు

ఐస్ క్రీమ్

దీనితో భర్తీ చేయండి

సోర్బెట్/గెలాటో

29

ఐస్‌క్రీమ్‌లు రోజూ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది.

ప్రతికూలతలు:

- ఒక సాధారణ స్కూప్ ఐస్‌క్రీమ్‌లో దాదాపు ౨౫౦–౩౫౦ కేలరీలు ఉంటాయి
- రోజువారీగా మీ శరీరంలోకి చేరే అదనపు చక్కెరలతో పాటు సంతృప్త కొవ్వులనేవి సిరప్‌లు మరియు స్ప్రింక్‌ల నుండే వస్తాయి
- రోజూ తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం పడుతుంది

ప్రయోజనాలు:

- క్యాలరీలు మరియు కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయి
- ఎముకలకు మంచి చేసే కాల్షియం ఉంటుంది
- యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి

స్నాక్స్‌లో మార్పు చేయాల్సినవి

రెగ్యులర్ పావ్ (బన్నులు)

దీనితో భర్తీ చేయండి

గోధుమ పావ్

30

వీటిని రీఫైండ్ పిండితో చేస్తారు.

ప్రతికూలతలు:

- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచుతాయి
- పోషకాలు ఉండవు
- బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి

వీటిని ముడి గోధుమ పిండితో చేస్తారు.

ప్రయోజనాలు:

- అధిక పీచు పదార్థం కలిగి ఉంటుంది
- కార్డియో వస్కులార్ ఆరోగ్యానికి మంచిది

క్యాండీ

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఎండు ఫలాలు

31

క్యాండీలు రోజూ తినడం వల్ల శరీరం మీద హానికర ప్రభావాలు ఉంటాయి.

ప్రతికూలతలు:

- రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి
- కార్డియో వస్కులార్ సమస్యలకు కారణమయ్యే ఊబకాయం వస్తుంది
- దంత క్షయం
- ఇందులోని హానికర రసాయనాలతో అలెర్జీలు వస్తాయి

క్యాండీలకు బదులుగా ఎండు ఫలాలు తినడం ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

ప్రయోజనాలు:

- యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల మధుమేహం మీద నిరోధం మరియు నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది
- వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది
- ఆందోళన మరియు కుంగుబాటును తగ్గిస్తుంది
- బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది
- గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది
- చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది

పాస్ట్రీలు

దీనితో భర్తీ చేయండి

అరటి పండ్లు

ప్రతికూలతలు:

- • చక్కెర, కొవ్వులు మరియు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి
- • ప్రొటీన్ మరియు పీచు తక్కువగా ఉంటుంది

32

ప్రయోజనాలు:

- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది
- బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది
- అరటిపండులోని పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం గుండె ఆరోగ్యానికి కీలకమైనవి
- పండని అరటిపండ్లు ఇన్సులిన్‌కు సున్నితత్వం కలిగిస్తాయి
- మీకు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి

బిస్కట్లు మరియు కుకీలు

దీనితో భర్తీ చేయండి

మొలకెత్తిన పప్పు ధాన్యాలు

ప్రతికూలతలు:

- గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచే పామాయిల్ ఉంటుంది
- సోడియం అధికంగా ఉండడం వల్ల రక్తపోటు మరియు శరీర బరువు పెరుగుతుంది మరియు పొట్ట ఉబ్బరానికి కారణమవుతుంది

33

మొలకెత్తిన ధాన్యాలు మరియు చిక్కుళ్లు అనేవి బిస్కెట్ల స్థానంలో మంచి అల్పాహారంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే, వీటిలో పోషకాలు, పీచు మరియు ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని సాధారణంగా బ్రెడ్, చిప్స్, పాస్తా మరియు పిజ్జా క్రస్ట్ లాంటి ఉత్పత్తుల్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు.

ప్రయోజనాలు:

- శరీర బరువును మరియు నడుము చుట్టుకొలతను తగ్గిస్తుంది
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గిస్తుంది
- రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్‌తగ్గించడం ద్వారా, గుండెను రక్షిస్తుంది
- ఇనుము, జింక్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు మాంగనీస్ లాంటి ప్రోటీన్లు మరియు ఖనిజాల శోషణను పెంచగల యంటీన్యూట్రియెంట్స్ సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది.

ఫ్లేవర్ వేసిన పాప్‌కార్న్

దీనితో భర్తీ చేయండి

మఖనాలు

34

ప్రతికూలతలు:

- ఉప్పు కలిపిన పాప్‌కార్న్‌ఎక్కువగా తినడం వల్ల మీ ఆహారంలో సోడియం ఎక్కువవుతుంది
- అదనపు ఉప్పు అనేది శరీరంలో నీరు చేరడానికి కారణమవుతుంది మరియు రక్తపోటును పెంచుతుంది. తద్వారా, మూత్రపిండాల వ్యాధి, పక్షవాతం మరియు గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.

మఖనా అనేది ఫ్లేవర్ వేసిన పాప్‌కార్న్‌కి ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం. దీనినే ఫాక్స్ నట్స్ లేదా తామర విత్తనాలు అని పిలుస్తారు.

ప్రయోజనాలు:

- కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇనుము మరియు భాస్వరం లాంటి సూక్ష్మపోషకాలతో పాటు ప్రోటీన్, పీచుకు గొప్ప వనరుగా ఉంటాయి
- యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధంగా ఉంటాయి. ఇవి శోధం మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షించగలవు
- రక్తంలో చక్కెర నిర్వహణ మెరుగుదలకు సహాయపడుతాయి
- బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతాయి
- దీని సారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే దిశగా కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు తగ్గిస్తుంది

సమోసా/పకోడా/ కచోరీలు

దీనితో భర్తీ చేయండి

బొరుగులతో చేసిన స్నాక్స్

35

ఇవి డీప్ ఫ్రైయింగ్ పద్ధతిలో తయారుచేసే ప్రసిద్ధమైన స్నాక్స్.

ప్రతికూలతలు:

- చక్కెర, క్యాలరీలు మరియు సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి
- చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచి, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. తద్వారా, ఊబకాయానికి మరియు కరోనరీ వ్యాధులకు దారితీస్తుంది

బొరుగులతో చేసే స్నాక్స్ లాంటివి భారతదేశంలో లభించే వివిధ ధాన్యం రకాలతో తయారవుతాయి తక్కువ క్యాలరీలతో ఉండే స్నాక్ కాబట్టి, దీనిని విస్తృతంగా తింటుంటారు.

ప్రయోజనాలు:

- రక్త పోటు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది
- జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడడం ద్వారా, మలబద్ధకం తగ్గిస్తుంది
- ఎముకల బలం పెంచడంలో సహాయపడుతుంది
- బరువు తగ్గించే డైట్‌లో ఆరోగ్యవంతమైన ఎంపిక కాగలదు

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్

దీనితో భర్తీ చేయండి

బేక్ చేసిన వెజ్జీస్

36

ప్రతికూలతలు:

- ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి
- బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది
- గుండె జబ్బులు మరియు పక్షవాతం ప్రమాదం పెంచుతుంది

బేక్ చేసిన ఆహారం ఒక మెరుగైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక.

ప్రయోజనాలు:

- పోషకాలు నిలిచి ఉంటాయి
- అధిక కొవ్వు, ఉప్పు లేదా జోడించిన చక్కెర ఉండదు

చిప్స్

దీనితో భర్తీ చేయండి

వేయించిన ముడిశెనగలు

37

ప్రతికూలతలు:

- బరువు పెరిగేలా చేస్తుంది
- పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం పెంచుతుంది
- క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెంచుతుంది

వేయించిన ముడిశెనగలనేవి భారతదేశంలో సర్వసాధారణంగా తినే ఒక చిరుతిండి. 50 గ్రా వేయించిన ముడిశెనగల్లో 175 కిలో కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో 30 గ్రా కార్బోహైడ్రేట్లు, 2.5 గ్రా కొవ్వు మరియు 10 గ్రా ప్రోటీన్ ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు:

- చక్కటి జీర్ణప్రక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది
- హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది
- శక్తిని అందిస్తుంది
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రిస్తుంది
- బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

దుకాణం నుండి కొనుగోలు చేసే సాస్‌లు

దీనితో భర్తీ చేయండి

మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపిన లెమన్ జ్యూస్

38

దుకాణాల్లో దొరికే సాస్‌లనేవి సలాడ్‌లకు రుచులు జోడించడానికి త్వరితమైన మరియు సులభమైన మార్గంగా ఉంటాయి. అయితే, ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి.

ప్రతికూలతలు:

- చక్కెర కలిసి ఉంటుంది
- రక్తపోటు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచే ఉప్పు అధిక సాంద్రతలో ఉంటుంది

నిమ్మరసం అనేది రుచి అందించడమే కాకుండా అనేక ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు:

- యాంటీఆక్సిడెంట్ సుగుణాలనేవి రక్తంలోని విషాలను తొలగిస్తాయి
- నిమ్మకాయల్లోని విటమిన్–సి అనేది ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది

కెచప్

దీనితో భర్తీ చేయండి

ఇంట్లో చేసే సల్సా

39

ప్రతికూలతలు:

- కెచప్ అనేది సాధారణంగా చక్కెరలు, నూనెలు మరియు అధిక ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్‌తో రుచిగా ఉంటుంది.

సల్సా అనేది కెచప్ కంటే అద్వితీయమైన వంటకంగా ఉంటుంది. ఇది టమోటాలు, మిరియాలు మరియు వెల్లుల్లి లాంటి తాజా పదార్థాల మాష్-అప్‌గా ఉంటుంది.

ప్రయోజనాలు:

- క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి
- గుండెకు మేలు చేస్తుంది
- రక్త పోటు నిర్వహణలో కీలకమైన పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది

మిల్క్ చాక్లెట్

దీనితో భర్తీ చేయండి

డార్క్ చాక్లెట్

40

చాక్లెట్ రుచి అనేది కోకో గింజల్లోని ఫ్లేవనాయిడ్ల నుండి వస్తుంది. ఈ ఫ్లేవనాయిడ్లు అనేవి యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి మరియు గుండె ఆరోగ్యానికి, మంచి రక్త ప్రసరణకు దోహదం చేస్తాయి.

అయితే, అన్ని చాక్లెట్లు మంచివి కావు.

మిల్క్ చాక్లెట్లు ఎల్లప్పుడూ పరిమిత మొత్తంలోనే తినాలి.

ప్రతికూలతలు:

- డార్క్ చాక్లెట్‌తో పోలిస్తే ఎక్కువ చక్కెర మరియు కొవ్వు

అత్యధిక కోకో కంటెంట్ (70% నుండి 85%)తో ఉన్న చాక్లెట్ తినడం గుండెకు మేలు చేస్తుంది.

ప్రయోజనాలు:

- కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది
- రక్త పోటును తగ్గిస్తుంది
- రక్తం గడ్డలు కట్టే ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది
- రక్తఫలకికలు అతుక్కుపోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది
- మీ కీలక అవయవాలకు రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది

అనారోగ్యకర ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోండి!
మీ ఆహారాన్ని అప్‌గ్రేడ్ చేయండి!
ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉండండి!

రెఫరెన్సులు:

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.

రిజిస్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్ లేదా హాస్పిటల్ లేదా ప్రయోగశాల వినియోగం కోసం మాత్రమే.

ప్రజాహితం కోసం జారీ చేసిన వారు

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