Fantastic 40

स्वस्थ हृदय के लिए 40 चीज़ें बदलें

आपके हृदय के स्वास्थ्य पर छोटे एवं सकारात्मक बदलाव बड़ा प्रभाव डाल सकते है।

यदि आप खुद को अधिक स्वस्थ बनाने के लिए पहला कदम उठाने के लिए तैयार हैं, तो अधिक स्वस्थ जीवनशैली के लिए यह गाइड आपके आहार में 40 आसान बदलावों के सुझाव देती है।

मैगज़ीन को प्रादेशिक भाषा में डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें

INTAS | Xenith
A Division of INTAS

2180891

स्वस्थ हृदय के लिए 40 चीज़ें बदलें

विषय

अधिक स्वस्थ आहार की ज़रूरत

- क्रेविंग!! 01
- अधिक संतृप्त वसा वाला जंक फूड, चीनी, और सोडियम 01
- हमें जंक फूड खाने की इच्छा क्यों होती है? 02
- इस चक्र को कैसे तोड़ें 02

सामान्य घरेलू इन्ग्रीडिएंट्स में बदली जाने वाली चीज़ें

- रिफाइंड चीन 03
- कृत्रिम मिठास 03
- साधारण नमक 04
- पॉलिश किए हुए सफेद चावल 04
- मैदा 05
- साधारण कुकिंग ऑयल 05
- मक्खन 06
- मेयोनीज 06

बेवरेज में बदली जाने वाली चीज़ें

- सामान्य सोडा ड्रिंक्स 07
- डायट सोडा ड्रिंक्स 07
- चीनीयुक्त एनर्जी ड्रिंक्स 08
- पैकेज्ड फ्रूट जूस 08
- फ्लेवर्ड दूध 09
- फुल क्रीम दूध 09

नाश्ते में बदली जाने वाली चीज़ें

- सफेद ब्रेड 10
- चीनीयुक्त सीरियल्स 10
- तले हुए अंडे 11

लंच और डिनर में बदली जाने वाली चीज़ें

- मैदा रेगुलर पिज़्ज़ा 12
- डीप डिश पिज़्ज़ा 12
- मिठाईयां 13
- मीठा दही 13
- पनीर 13
- स्टीक 14
- लाल मांस 14
- फ्राइड चिकन 14
- लाल मांस सॉसेज 15
- क्रीमी सूप 15
- सफेद पास्ता 15
- आइसक्रीम 16

स्नैक्स में बदली जाने वाली चीज़ें

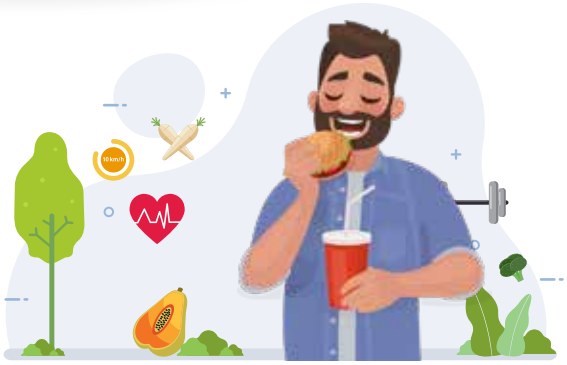
- सामान्य पाव (बन) 17
- सामान्य पाव (बन) 17
- पेस्ट्री 18
- बिस्किट और कुकीज 18
- फ्लेवर्ड पॉपकॉर्न 19
- समोसा/पकौड़ा/कचौड़ी 19
- फ्रेंच फ्राईज 20
- चिप्स 20
- स्टोर से खरीदे सॉस 20
- केचप 21
- मिल्क चॉकलेट 21

संदर्भ 22

अधिक स्वस्थ आहार की ज़रूरत

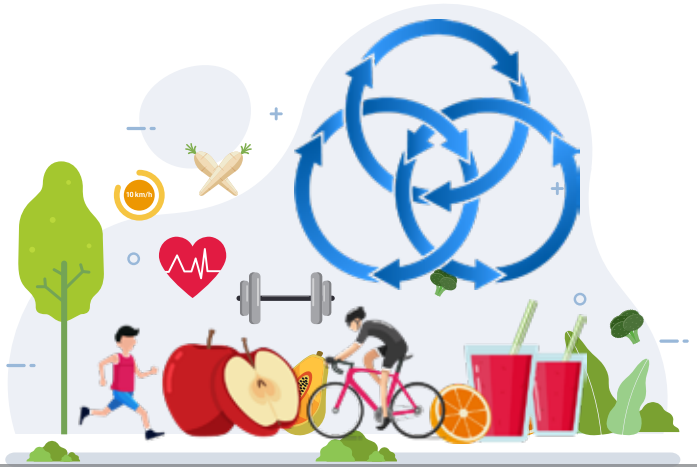
क्रेविंग!!!

शाम के 3 बजे हैं और आप को हमेशा की तरह दोपहर बाद वाली सुस्ती लग रही है। यह चीनी (या नमक या कैफीन) से भरपूर क्रेविंग उत्पन्न करती है। ये केवल आपके साथ ही नहीं होता। ज्यादातर लोग रोज़ ही ऐसी क्रेविंग महसूस करते हैं।



हालांकि हमारा दिमाग, विविध प्रकार की चीज़ों को खाने के लिए प्रेरित करता है, लेकिन अनहेल्दी फूड इस इच्छा को कम कर सकता है।

अनहेल्दी फूड वाले स्नैक्स खाने से ज़रूरी और संतुलित मिनरल्स कम हो जाते हैं, जिससे क्रेविंग होती है। इसलिए, जब भूख लगे ले या अनिश्चित क्रेविंग हो, तो हम सलाद के बजाय आसानी से उपलब्ध सुविधाजनक फूड जैसे कि चिप्स को चुन लेते हैं।



जंक फूड, संतृप्त वसाओं, चीनी और सोडियम से भरपूर होता है।

संतृप्त वसाओं और नमक से भरपूर फूड्स खाने से आपके कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ सकते हैं और आपकी रूधिर वाहिनियों में प्लाक की मात्रा बढ़ सकती है। आपके आहार में बहुत अधिक मिठास से आपका वजन बढ़ सकता है, जो डायबिटीज के लिए एक जोखिम कारक है।

हमें जंक फूड खाने की इच्छा क्यों होती है?

आपको निम्न कारणों से जंक फूड की क्रेविंग हो सकती है:

1. फूड यूफोरिया

दुर्भाग्य से, हमारे शरीर जंक फूड की क्रेविंग के लिए हार्ड–वायर्ड होते हैं। जब आप फूड्स खाते हैं तो आपको आनंद मिलता है। आपके दिमाग में सुखद अनुभूति होती है, जिससे आप और भी अधिक खाने के लिए प्रेरित होते हैं।

2. नींद की कमी

हार्मोन्स में बदलाव के कारण नींद की कमी होने पर कुल भूख और क्रेविंग बढ़ जाती है।

3. आदत

आप पकाने, तैयार करने, या योजना बनाने के आदी नहीं हो सकते हैं। आप कुछ भी खा लेते हैं जो आपके सामने आ जाता है, क्योंकि आप हमेशा ही ऐसा करते रहे हैं।

4. तनाव

तनाव, या भावनात्मक खाना सचमुच एक तथ्य और यह प्रकृति और पालन–पोषण दोनों का परिणाम है। कुछ लोगों को खाना, नकारात्मक विचारों और अनुभूतियों से ध्यान बंटाने में मदद करता है। अन्य लोगों में, बचपन से ही सामना करने के लिए भोजन का उपयोग करने की आदत होती है।

इस चक्र को कैसे तोड़ें

यदि आप वजन कम करने या ब्लड प्रेशर या कोलेस्ट्रॉल घटाने का प्रयास कर रहे हैं तो बनी रहने वाली फूड क्रेविंग्स महत्त्वपूर्ण है। लेकिन बहुत ज्यादा प्रतिबंध लगाने की ज़रूरत नहीं है। पूरे सप्ताह के दौरान आप कई आसान बदलाव कर सकते हैं, जिनसे आपको अधिक स्वस्थ खाने में मदद मिलेगी और आपकी सैकड़ों हजारों कैलोरी कटौती होगी– और आप वंचित भी महसूस नहीं करेंगे। इन्ग्रीडिएंट्स की एक सूची यहां दी गई है, जिसे हेल्दी सुपरफूड्स से बदला जा सकता है।

सामान्य घरेलू इन्ग्रीडिएंट्स में बदली जाने वाली चीज़ें

रिफाइंड चीनी

को बदलें

गुड़

01

सफेद चीनी और हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सीरप (HFCS), ये रिफाइंड चीनी के दो सामान्य उदाहरण हैं।

ये रिफाइंड चीनी, फ्लेवर बढ़ाने के लिए मिलाई जाती है, लेकिन यह हेल्दी नहीं होती।

नुकसान:

- मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज और हृदय रोग का आपका जोखिम बढ़ा सकती है।
- अवसाद, डिमेंशिया, लिवर के रोग और विशेष प्रकार के कैंसर होने की अधिक संभावना से संबंधित है।

गुड़ कम प्रोसेस्ड होती है और इसमें वे केमिकल नहीं होते, जो रिफाइंड चीनी बनाने में इस्तेमाल किए जाते हैं।

इसके मीठे स्वाद, और चीनी का विकल्प होने के अलावा, स्वास्थ्य के लिए इसके अनेक फायदे हैं और औषधीय उपयोग हैं।

फायदे:

- कार्डियोटॉनिक माना जाता है, क्योंकि यह हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।
- खून साफ करती है
- इम्यूनिटी बेहतर बनाती है
- एनीमिया के उपचार में सहायक है।

कृत्रिम मिठास

को बदलें

प्राकृतिक शहद

02

चीनी का विकल्प कहलाने वाले उत्पाद जो कृत्रिम मिठास भी कहलाते हैं, इनका स्वाद चीनी से भी ज्यादा मीठा होता है।

हालांकि ये स्वास्थ्य चिंताओं से संबंधित हैं।

नुकसान:

- स्ट्रोक, हृदय रोग और कुल मिलाकर मृत्यु के अधिक जोखिम से संबंधित हैं।

प्राकृतिक शहद वास्तव में सुपरफूड है और यह एक सर्वोत्तम प्राकृतिक मिठास है। यह एंजाइम, एंटीऑक्सीडेंट्स, आयरन, जिंक, पोटैशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस, विटामिन B6, राइबोफ्लेविन और नियासिन से युक्त होता है।

फायदे:

- हृदयगति नियमित करता है
- ब्लड प्रेशर कम करता है
- हृदय का स्वास्थ्य बेहतर बनाता है।

साधारण नमक को बदलें सेंधा नमक

नमक एक प्रमुख खनिज है जिसमें सोडियम और आयोडीन होता है जो मनुष्य के शरीर की कार्यप्रणाली स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं।

हालांकि ज्यादा नमक खाने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

नुकसान:

- ज्यादा नमक खाने से खून में सोडियम बढ़ जाता है।
- सोडियम की अधिक मात्रा खासतौर से डायबेटिक्स, और हाई ब्लड प्रेशर वाले रोगियों के लिए खतरनाक हो सकती है, और हृदय रोगों का जोखिम उत्पन्न कर सकती है।

03

सेंधा नमक को पहाड़ी नमक भी कहा जाता है, और इसमें 98: सोडियम क्लोराइड होता है।

हृदय के स्वास्थ्य के लिए यह साधारण नमक का अच्छा विकल्प है।

फायदे:

- सेंधा नमक का सोडियम ब्लड प्रेशर नहीं बढ़ाता है।
- शरीर में तरल पदार्थ संतुलित रखता है और डिहाइड्रेशन और कम ब्लड प्रेशर की रोकथाम करता है।
- पेशियों के सिकुड़ने और फैलने में मदद करता है।
- रोगहर गुण होते हैं।

इसके अलावा, सेंधा नमक की गुफाओं में जाने वाले लोगों के श्वसन तंत्र में सुधार होता है।

पॉलिश किए हुए सफेद चावल को बदलें बिना पॉलिश किए हुए भूरे चावल

पॉलिश किए हुए सफेद चावल हमारे अनेक पसंदीदा व्यंजनों में सामान्य हैं और तृप्ति देने वाले भोजन का हिस्सा हैं।

इनका स्वाद अच्छा होता है लेकिन इसका सेवन कम करना ज़रूरी है।

नुकसान:

- ज़रूरी मिनरल्स नहीं होते।
- ज़रूरत से ज्यादा कैलोरी देते हैं।

04

साबुत अनाज होने के कारण, भूरे चावल में वे सभी पोषक तत्व बचे रहते हैं जो पॉलिश किए हुए सफेद चावल में समाप्त हो जाते हैं।

इसलिए स्वास्थ्य के लिए इसके अनेक फायदे हैं।

फायदे:

- डायबिटीज का जोखिम कम होता है।
- हृदय के स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- बेहतर वज़न नियंत्रण प्रदान करते हैं।

मैदा

को बदलें

साबुत गेहूं का आटा

05

मैदा को आल परपज फ्लोर और सफेद आटा भी कहा जाता है।

आज की दुनिया में लगभग हर वह चीज़ मैदे से बनती है जिसे खाना आप पसंद करते हैं।

आसान, सुविधाजनक, और प्रचलित इन्ग्रीडिएंट होने के बावजूद, यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

नुकसान:

- कम पोषण मूल्य और वज़न बढ़ाने वालारू एक कप मैदा में 496 कैलोरी, 11 ग्राम प्रोटीन, 107 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2 ग्राम फाइबर, और एक ग्राम वसा होती है।
- ग्लाइसेमिक इंडेक्स अधिक होने के कारण डायबिटीज का अधिक जोखिम।
- फाइबर कम होने के कारण पाचन में समस्याएं।
- कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का जोखिम।
- कैल्शियम नहीं होता, इसलिए यह आपकी हड्डियों के लिए फायदेमंद नहीं है।
- इसे बनाने के लिए ब्लीचिंग की जाती है, जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए टॉक्सिक है।

साबुत गेहूं का आटा, साबुत गेहूं के दानों से बना होता है, जिसमें भूसी कहलाने वाला बाहरी खोल भी शामिल होता है।

साबुत गेहूं का आटा, मैदा का अच्छा विकल्प है, क्योंकि इसमें फाइबर एंटीऑक्सीडेंट्स, और मिनरल की मात्रा अधिक होती है जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

फायदे:

- वज़न नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- कार्डियोवस्कुलर रोगों का जोखिम कम करता है।
- फाइबर से पाचन में मदद मिलती है।

साधारण कुकिंग ऑयल

को बदलें

ऑलिव ऑयल/ सैफ्लॉवर ऑयल/ मूंगफली ऑयल/ सूरजमुखी ऑयल

06

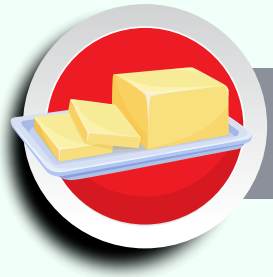
ट्रॉपिकल ऑयल्स जैसे कि पाम ऑयल और कोकोनट ऑयल और ठोस वसा जैसे कि लार्ड या हार्ड स्टिक मार्जरीन, हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते हैं।

नुकसान:

- संतृप्त वसाओं का उच्च स्तर होता है।

फायदे:

- कम संतृप्त वसाएं, हृदय के स्वास्थ्य के लिए बेहतर।



मक्खन

को बदलें

घी

मक्खन एक डेयरी उत्पाद है। इसे कुकिंग और बेकिंग में इस्तेमाल किया जाता है, और कई विभिन्न व्यंजनों में मिलाया जा सकता है, लेकिन यह स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले असर करता है।

नुकसान:

- अधिक कैलोरी, जिससे वज़न बढ़ सकता है यदि ज्यादा मात्रा में खाया जाए।
- आपके कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ते हैं और धमनियों में रूकावट बनती है।

07

घी, या क्लेरिफाइड मक्खन, एक हेल्दी विकल्प है जिसका स्वाद मक्खन जैसा ही अच्छा होता है।

इसे कम आंच पर पकाया जाता हैय इसलिए इसमें ज्यादा पोषक तत्व बचे रहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह विटामिन E का अच्छा स्रोत है और इसमें ओमेगा –3 फैटी एसिड की अच्छी मात्रा होती है।

यह लैक्टोज असहनशील या डेयरी से एलर्जी वाले लोगों के लिए भी अच्छा विकल्प है।

फायदे:

- एंटी–इन्फ्लेमेटरी प्रभाव उत्पन्न करता है।
- मोटापा दूर करता है।
- अनहेल्दी कोलेस्ट्रॉल स्तर कम करता है, इस तरह हृदय के स्वास्थ्य में सहायक है।

मेयोनीज

को बदलें

ऑलिव ऑयल

मेयोनीज अनेक फूड आइटमों का मुख्य इन्ग्रीडिएंट है जो उनको स्वादिष्ट बनाता है।

नुकसान:

- वज़न, हृदय रोगों, और कोलेस्ट्रॉल स्तरों को बढ़ाता है।
- डायबेटिक्स में ब्लड शुगर स्तर और पेट में अल्सर वाले रोगियों में इन्फ्लेमेशन बढ़ाता है।

08

ऑलिव ऑयल, मेयोनीज का अच्छा विकल्प हो सकता है।

फायदे:

- मोनो अनसैचुरेटेड फैट से भरपूर
- हृदय रोग का जोखिम कम करने में मदद करता है।

बेवरेज में बदली जाने वाली चीज़ें

सामान्य सोडा ड्रिंक्स

को बदलें

हर्बल चाय

09

सोडा पीना, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

नुकसान:

- मोटापा
- दांतों का स्वास्थ्य खराब होना
- डायबिटीज
- हृदय रोग
- समय से पहले मौत
- गठिया

पानी के बाद, दुनिया भर में चाय दूसरा सबसे लोकप्रिय पेय (बेवरेज) है। चाय, दुनिया की एक सबसे हेल्दी बेवरेज है जिसमें बहुत कम कैलोरी होती हैं। काली और हरी दोनों चाय में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

फायदे:

- फ्लेवनॉयड्स से भरपूर
- वज़न नियंत्रित करने में सहायक
- अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती है
- ब्लड शुगर स्तर कम करती है
- ब्लड प्रेशर कम करती है

डायट सोडा ड्रिंक्स

को बदलें

फलों के रस वाला पानी

10

नियमित के बजाय डायट सोडा लेने से कैलोरी में कुछ सीमा तक कटौती हो सकती है।

लेकिन डायट सोडा के कारण लंबे समय में स्वास्थ्य पर हानिकारक असर पड़ता है।

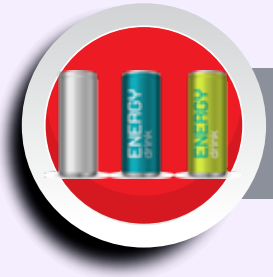
नुकसान:

- स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है
- इंसुलिन रेजिस्टेंस
- टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम बढ़ जाता है
- वज़न बढ़ जाता है

इसलिए, ताज़े फलों के रस वाला पानी हेल्दी विकल्प हो सकता है।

फायदे:

- आपका पेट लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे जंक फूड में कमी आती है।
- रोगों जैसे कि डायबिटीज, जुकाम, फ्लू, जोड़ों के दर्द और हृदय रोग को दूर रखता है।
- एजिंग की प्रक्रिया धीमी करने में मदद करता है क्योंकि रस में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं और कोलैजन निर्माण बढ़ता है।



चीनीयुक्त एनर्जी ड्रिंक्स

को बदलें

नारियल पानी

स्टोर्स में उपलब्ध एनर्जी बूस्टिंग ड्रिंक्स शरीर के लिए हानिकारक हैं।

नुकसान:

- कृत्रिम और प्रोसेस्ड
- ज्यादा चीनी और केमिकल की मात्रा, जिसकी हमारे शरीर को ज़रूरत नहीं होती।

11

नारियल पानी न केवल प्राकृतिक रूप से मीठा और हाइड्रेटिंग होता है बल्कि यह कई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वों से भी युक्त होता है जिनमें मिनरल्स शामिल हैं। प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला नारियल पानी हेल्दी होता है, और एनर्जी ड्रिंक्स का अच्छा विकल्प होता है।

फायदे:

- एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।
- डायबेटिक्स में ब्लड शुगर स्तर कम करने में मदद कर सकता है
- गुर्दों के रोग की रोकथाम करने में मदद कर सकता है
- हृदय रोग के जोखिम कम करने में मदद करता है

पैकेज्ड फ्रूट जूस

को बदलें

फलों और सब्जियों का घर में बना जूस

फ्रूट जूस के चमचमाते ट्रेटा पैक्स हमेशा ऐसे चित्रों से भरपूर होते हैं, जिनमें पानी की चमकती बूंदों से सजे सबसे रसीले फल दिखाए जाते हैं। हालांकि सच्चाई ये है कि पैकेज्ड फ्रूट जूस अनहेल्दी होते हैं।

नुकसान:

- अधिक चीनी होती है
- पोषक तत्व और फाइबर नहीं होते
- दांतों में सड़न पैदा करते हैं

12

ताजे फल और सब्जियां, आपके हृदय के स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण हैं।

फायदे:

- एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कार्डियोवस्कुलर सिस्टम के लिए अच्छे होते हैं और इन्फ्लेमेशन कम करते हैं।
- पाचन में सहायक।
- विशेष प्रकार के कैंसरों का जोखिम कम करते हैं।

फ्लेवर्ड दूध को बदलें रागी ड्रिंक

13

हालांकि दूध को प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है, लेकिन फ्लेवर्ड दूध में अनावश्यक चीनी और एडिटिव्स होते हैं, जिनका कोई पोषण मूल्य नहीं होता।

नुकसान:

- कैलोरी, चीनी, और सोडियम काफी अधिक होते हैं।
- कृत्रिम रंग और फ्लेवर्स होते हैं।
- वयस्कों में हृदय रोग और बच्चों में मोटापा बढ़ा सकते हैं।

रागी एक साबुत अनाज है जिसमें जटिल कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं और यह फाइबर का अच्छा स्रोत है।

यह हेल्दी विकल्प है जो हृदय के स्वास्थ्य को ठीक रखता है।

फायदे:

- ब्लड प्रेशर सही रखने में मदद करता है।
- हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

फुल क्रीम दूध को बदलें स्किम्ड दूध

14

फुल क्रीम दूध में वसा ज्यादा होती है जिसे हृदय को सुरक्षित रखने और सही बनाए रखने के लिए कम ही प्रयोग किया जाना चाहिए।

नुकसान:

- संतृप्त वसाएं अधिक होती हैं
- कैलोरी अधिक होती है

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आहार में स्किम्ड दूध को शामिल किया जाना चाहिए।

फायदे:

- बहुत कम कैलोरी के साथ, विटामिनों और मिनरल्स की बड़ी खुराक देता है।
- कैल्शियम का सबसे समृद्ध स्रोत है।

नाश्ते में बदली जाने वाली चीज़ें

सफेद ब्रेड

को बदलें

मल्टीग्रेन ब्रेड

15

रिफाइंड सफेद आटे यानी मैदे से बनी सफेद ब्रेड को जब शरीर पचाना शुरू करता है जो यह ढेर सारी चीनी की तरह काम करती है। इसलिए, चीनी की तरह, रिफाइंड स्टार्च भी ग्लूकोज नियंत्रण में बाधा डालती है और डायबिटीज वालों को इससे बचना चाहिए।

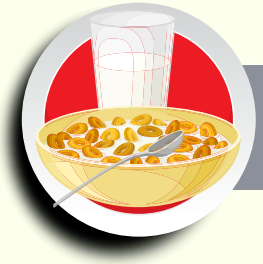
नुकसान:

- ब्लड शुगर बढ़ा सकती है।
- डायबिटीज की जटिलताओं का जोखिम बढ़ाती है।

मल्टीग्रेन ब्रेड, सफेद ब्रेड का अच्छा विकल्प है।

फायदे:

- इसमें दानों की भूसी और चोकर भी होता है जिससे इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम हो जाता है।
- डायबिटीज, कैंसर, और स्ट्रोक का जोखिम कम करने से संबंधित है



चीनीयुक्त सीरियल्स

को बदलें

उबले हुए कॉर्न

16

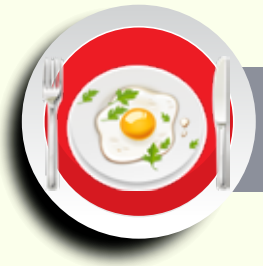
नाश्ते में खाए जाने वाले चीनीयुक्त सीरियल्स मीठे और कुरकुरे होते हैं, लेकिन इनको नियमित नहीं खाया जाना चाहिए।

नुकसान:

- चीनी अधिक और प्रोटीन कम होता है।

फायदे:

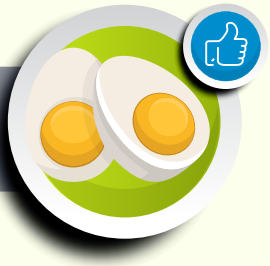
- आपको एनर्जी देने वाली कैलोरी का अच्छा स्रोत हैं
- ब्लड शुगर नियंत्रित करने में मदद करते हैं
- स्वस्थ शरीर के लिए ज़रूरी प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स का अच्छा स्रोत।
- फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर



तले हुए अंडे

को बदलें

उबले हुए अंडे



17

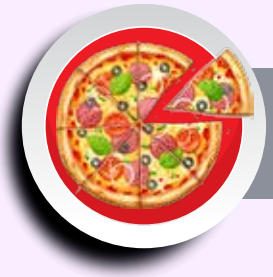
नुकसान:

- तेज आंच पर पकाने से पोषक तत्व खत्म हो सकते हैं
- हृदय के स्वास्थ्य के लिहाज से, तलना अस्वास्थ्यकर विकल्प है।

फायदे:

- अतिरिक्त वसा या कैलोरी नहीं बढ़ाते।
- कम कोलेस्ट्रॉल ऑक्सीडेशन होता है और इसलिए अधिकांश पोषक तत्व बचे रहते हैं।

लंच और डिनर में बदली जाने वाली चीज़ें



मैदा रेगुलर पिज़्ज़ा

को बदलें

सोरडफ पिज़्ज़ा बेस

18

पिज़्ज़ा का बेस, मैदा से बना होता है जो हेल्दी नहीं होता।

नुकसान:

- इंसुलिन स्तर बढ़ाता है और क्रेविंग्स को और ज्यादा बढ़ाता है।
- मोटापा उत्पन्न करता है।
- कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ाता है।

इसके बजाय सोरडफ पिज़्ज़ा अधिक स्वस्थ विकल्प हो सकता है जिसके लिए आपको अपने पसंदीदा फूड को त्यागने की ज़रूरत नहीं होती।

फायदे:

- ग्लूटेन कम होने के कारण पचाने में आसान
- कैलोरी और वसा कम होती है
- पके हुए सोरडफ पिज़्ज़ा में प्रोबायोटिक्स होते हैं

डीप–डिश पिज़्ज़ा

को बदलें

थिन क्रस्ट व्हीट पिज़्ज़ा

19

नुकसान:

- अधिक कैलोरी
- अधिक संतृप्त वसा

फायदे:

- पचने में आसान
- कैलोरी, वसा और कार्बोहाइड्रेट्स कम होते हैं

आइसक्रीम

को बदलें

सोर्बेट/जिलेटो

20

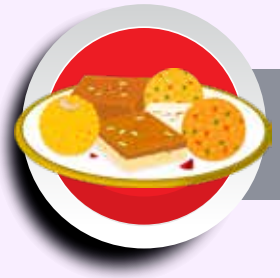
नियमित आइसक्रीम खाने से हृदय के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है

नुकसान:

- आइसक्रीम के सामान्य स्कूप में लगभग 250–350 कैलोरी होती है।
- संतृप्त वसाओं की आपकी दैनिक अनुमत मात्रा के आधे से अधिक, सीरप और स्प्रिंकल्स की अतिरिक्त चीनी के साथ
- नियमित खाने पर हृदय के स्वास्थ्य पर असर करती है।

फायदे:

- कैलोरी और वसा कम होती हैं
- कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए फायदेमंद है।
- एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं



मिठाईयां

को बदलें

डेट्स और नट्स मिक्स

नुकसानरू

- चीनी की मात्रा बहुत अधिक हो सकती है और ब्लड शुगर स्तर और वज़न बढ़ सकता है
- नियमित रूप से इसे खाना अनहेल्दी है।

21

फायदे:

- खजूर आसानी से पच जाते हैंय ये लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं, और स्ट्रोक का जोखिम कम करते हैं।
- नट्स में अनसैचुरेटेड फैटी एसिड होते हैंय ये हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर, और हृदय रोग के कारण समयपूर्व मौत का जोखिम कम करते हैं।

मीठा दही

को बदलें

सामान्य दही

नुकसान:

- अतिरिक्त चीनी

22

बिना मीठा दही, अधिक स्वस्थ विकल्प है, क्योंकि यह प्रोटीन, कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स का समृद्ध स्रोत है।

फायदे:

- हेल्दी ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल स्तर बनाए रखने में मदद करता है।
- लंबे समय में वज़न का बढ़ना रोकता है जो हृदय के लिए अच्छा है।

पनीर

को बदलें

सोयाबीन और मटर

नुकसान:

- वसा से भरपूर और वज़न बढ़ा सकता है
- हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम बढ़ता है।

23

फायदे:

- फाइबर की मात्रा अधिक होती है
- शरीर को ज़रूरी ऐमीनो एसिड प्रदान करता है।

स्टीक

को बदलें

मछली

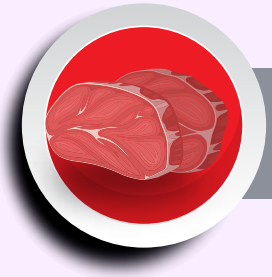
नुकसान:

- संतृप्त वसा अधिक होती है
- कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है

24

फायदे:

- कोलेस्ट्रॉल और संतृप्त वसा कम होती है
- ओमेगा –3 फैटी एसिड से भरपूर, जो हृदय और कार्डियोवस्कुलर सिस्टम के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।
- अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन द्वारा इसे सप्ताह में दो बार खाने का सुझाव दिया गया है



लाल मांस

को बदलें

चिकन

नुकसान:

- कोलन पॉलिप्स का जोखिम बढ़ाता है
- इस्केमिक हृदय रोग और डायबिटीज का जोखिम बढ़ाता है

25

फायदे:

- स्किनलेस चिकन मांस लीन होता है और संतृप्त वसा कम होती है, जो हृदय को हेल्दी रखने के लिए लाभकारी है।

फ्राइड चिकन

को बदलें

ग्रिल्ड या उबला चिकन

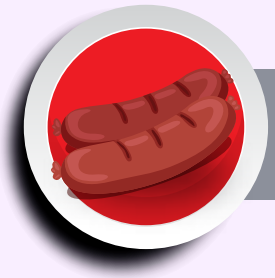
नुकसान:

- चिकन को डीप फ्राई करने से कैलोरी और फैट बढ़ जाती है, वरना यह हेल्दी फूड है।

26

फायदे:

- अतिरिक्त वसा नहीं
- कुल स्वास्थ्य और तंदुरूस्ती बनाए रखता है



लाल मांस सॉसेज

को बदलें

रोस्टेड सब्जियां

27

नुकसान:

- मोटापा का जोखिम बढ़ाता है
- कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ाता है
- सोडियम का स्तर ज्यादा रहता है जो ब्लड प्रेशर बढ़ाता है

फायदे:

- पोषक तत्वों का समृद्ध और विविधतापूर्ण स्रोत
- सोडियम और संतृप्त वसा–आहार के दो घटक जो हृदय रोग के जोखिम से संबंधित हैं, ये इसमें कम होते हैं

क्रीमी सूप

को बदलें

टमाटर/सब्जियों का सूप

28

क्रीमी सूप से बचाव करें

नुकसान:

- अनहेल्दी संतृप्त वसा अधिक होती है

इसके बजाय, सब्जियों टमाटर आदि का सूप चुनें जो अधिक स्वस्थ विकल्प है।

फायदे:

- एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना
- वज़न कम करने में सहायक
- हृदय की कार्यप्रणाली बेहतर बनाता है

सफेद पास्ता

को बदलें

सेमोलिना पास्ता

29

नुकसान:

- कार्बोहाइड्रेट्स अधिकय ग्लूटेन होता है
- वज़न बढ़ा सकता है
- हृदय रोग का जोखिम बढ़ा सकता है

फायदे:

- कई ज़रूरी विटामिनों और मिनरल्स का अच्छा स्रोत, जिनमें थियामीन, नियासिन, फोलेट, आयरन, मैंगनीशियम, फॉस्फोरस और जिंक शामिल हैं।
- नियासिन, उचित रक्त संचार के लिए महत्त्वपूर्ण है और कोलेस्ट्रॉल स्तर कम रखने में मदद कर सकता है।
- ग्लाइसेमिक इंडेक्स मध्यम होता है
- वसा कम होती है और अतिरिक्त चीनी नहीं होती।

स्नैक्स में बदली जाने वाली चीज़ें

सामान्य पाव (बन)

को बदलें

आटे का पाव

ये मैदा से बना होता है

नुकसान:

- ब्लड शुगर स्तर बढ़ाता है
- पोषक तत्व नहीं होते
- वज़न बढ़ने का कारण बनता है

30

यह साबुत गेहूं के आटे का बना होता है

फायदे:

- फाइबर की मात्रा अधिक रहती है
- कार्डियोवस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

कैंडी

को बदलें

मेवे

नियमित रूप से कैंडी खाने से शरीर पर हानिका. रक असर पड़ता है

नुकसान:

- ब्लड शुगर बढ़ता है।
- मोटापा, जिससे कार्डियोवस्कुलर समस्याएं बनती हैं
- दांतों की सड़न
- इसमें मौजूद हानिकारक केमिकल्स के कारण एलर्जिक प्रतिक्रिया

31

मेवे, कैंडी का अच्छा विकल्प हैं।

फायदे:

- एंटीऑक्सीडेंट की अधिक मात्रा के कारण डायबिटीज की रोकथाम और नियंत्रण करते हैं
- इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं
- दुश्चिंता और अवसाद कम करते हैं
- वज़न कम करने में मदद करते हैं
- हृदय के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं
- त्वचा को हेल्दी रखते हैं

पेस्ट्री

को बदलें

केले

नुकसान:

- चीनी, वसा, और कैलोरी से भरपूर
- प्रोटीन और फाइबर कम होते हैं

32

फायदे:

- ब्लड शुगर स्तर में सुधार करते हैं
- वज़न कम करने में सहायक हैं
- केलों का पोटैशियम और मैंगनीशियम, हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है
- कच्चे केले, इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाते हैं
- आपको तृप्त रख सकते हैं।

बिस्किट और कुकीज

को बदलें

अंकुरित फलियां

नुकसान:

- पाम ऑयल होता है जो हृदय रोग का जोखिम बढ़ाता है।
- सोडियम अधिक होता है जो ब्लड प्रेशर और शरीर का वज़न बढ़ाता है और पेट फूलने का कारण बनता है।

33

अंकुरित अनाज और फलियां, बिस्किट्स के अच्छे विकल्प हैं क्योंकि इनमें पोषक तत्व, फाइबर, और प्रोटीन अधिक होते हैं। ये ब्रेड, चिप्स, पास्ता और पिज़्ज़ा क्रस्ट जैसे उत्पादों में आमतौर से इस्तेमाल किए जाते हैं।

फायदे:

- शरीर का वज़न और कमर का घेरा कम करता है
- ब्लड शुगर स्तर कम करता है
- ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कम करके हृदय की सुरक्षा कर सकता है
- एंटीन्यूट्रिएंट्स की संख्या कम करता है, जिससे प्रोटीनों और मिनरल्स जैसे कि आयरन, जिंक, कैल्शियम, मैंगनीशियम और मैंगनीज का अवशोषण बढ़ सकता है।

फ्लेवर्ड पॉपकॉर्न

को बदलें

मखाना

34

नुकसान:

- अतिरिक्त नमक वाले पॉपकॉर्न अधिक खाना, अपने आहार में अधिक सोडियम खाने के समान है।
- यह अतिरिक्त नमक, द्रव जमा होने और ब्लड प्रेशर बढ़ने का कारण बन सकता है जिससे गुर्दों के रोग, स्ट्रोक और हृदय रोग हो सकते हैं।

मखाना, फ्लेवर्ड पॉपकॉर्न का अच्छा विकल्प हैं। इनको फॉक्सनट या कमल के बीज भी कहते हैं।

फायदे:

- कैल्शियम, मैंगनीशियम, आयरन और फॉस्फोरस जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों के साथ प्रोटीन और फाइबर के अच्छे स्रोत।
- एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर, जो इन्फ्लेमेशन और क्रॉनिक रोगों से सुरक्षा दे सकते हैं।
- ब्लड शुगर प्रबंधन बेहतर बनाने में मदद करते हैं
- वज़न कम करने में मदद करते हैं
- इनका एक्सट्रैक्ट, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसेरॉयड स्तर कम करके हृदय के स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।

समोसा/पकौड़ा /कचौड़ी

को बदलें

लाई (पफ्ड राइस) की भेल

35

ये लोकप्रिय स्नैक्स हैं, जिनको तलकर बनाया जाता है।।

नुकसान:

- चीनी, कैलोरी, और संतृप्त वसाओं की अधिकता
- खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं और अच्छा कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं, जिससे मोटापा और कोरोनरी रोग बढ़ते हैं।

पफ्ड राइस, भारत में पफ्ड अनाज की एक किस्म है और इसे चावल से बनाया जाता है। इसे कम कैलोरी वाले स्नैक के रूप में भारत भर में खाया जाता है।।

फायदे:

- ब्लड प्रेशर सही रखने में मदद करता है
- पाचन में मदद करता है और कब्ज की रोकथाम करता है
- हड्डियों को मज़बूत बनाने में मदद करता है
- वज़न कम करने वाले आहार के रूप में हेल्दी विकल्प है।

फ्रेंच फ्राईज़

को बदलें

बेक्ड वेज

नुकसान:

- ट्रांस फैट की अधिकता
- वज़न बढ़ाते हैं
- हृदय रोग और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाते हैं

36

बेक्ड फूड, बेहतर और अधिक स्वस्थ विकल्प है।

फायदे:

- पोषक तत्व बने रहते हैं
- अतिरिक्त वसा, नमक या चीनी नहीं होते।

चिप्स

को बदलें

भुने चने

नुकसान:

- वज़न बढ़ाते हैं
- स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाते हैं
- कैंसर का जोखिम बढ़ाते हैं

37

भुने चने एक सामान्य भारतीय स्नैक हैं। 50 ग्राम भुने चने में 175 किलो कैलोरी होती है जिसमें 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 2.5 ग्राम वसा, और 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

फायदे:

- पाचन अच्छा बनाते हैं
- हीमोग्लोबिन स्तर बेहतर बनाते हैं
- एनर्जी देते हैं
- ब्लड शुगर स्तर नियंत्रित रखते हैं
- वज़न कम करने में सहायक हैं

स्टोर से खरीदे सॉस

को बदलें

जड़ी–बूटियों और मसालों के साथ नींबू का रस

स्टोर से खरीदे सॉस, सलाद में फ्लेवर मिलाने का तुरंत और आसान तरीका हैं, लेकिन वे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

नुकसान:

- अतिरिक्त चीनी
- नमक की अधिक मात्रा होती है जो ब्लड प्रेशर और हृदय रोग का जोखिम बढ़ा सकती है।

38

नींबू का रस न केवल स्वाद बढ़ाता है बल्कि इसके अनेक फायदे भी हैं।

फायदे:

- एंटीऑक्सीडेंट गुण, जो खून से टॉक्सिन निकालते हैं
- नींबू में विटामिन ब, कोलेस्ट्रॉल स्तर कम करने और इसे हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है।

केचप

को बदलें

घर में बना सालसा

नुकसान:

- केचप आमतौर से अतिरिक्त चीनी, ऑयल, और हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सीरप के साथ फ्लेवर्ड होता है।

39

सालसा केचप की तुलना में बहुत अच्छा है। इसे ताज़े इन्ग्रीडिएंट्स जैसे कि टमाटर, मिर्च और लहसुन को मैश करके बनाया जाता है।

फायदे:

- कैलोरी कम होती है
- हृदय के लिए हेल्दी है।
- पोटैशियम होता है जो ब्लड प्रेशर ठीक रखने के लिए ज़रूरी है

मिल्क चॉकलेट

को बदलें

डार्क चॉकलेट

चॉकलेट का स्वाद कोकोआ बीन्स में पाए जाने वाले फ्लेवनॉयड्स से आता है जो एंटीऑक्सीडेंट्स का काम करते हैं और कार्डियोवस्कुलर स्वास्थ्य तथा रक्त संचार बेहतर बनाए रखने में सहायक होते हैं।

लेकिन सभी चॉकलेट समान नहीं होते।

मिल्क चॉकलेट को सीमित मात्राओं में खाया जाना चाहिए।

नुकसान:

- डार्क चॉकलेट के मुकाबले चीनी और वसा अधिक होती है

40

कोकोआ की सर्वाधिक मात्रा (70% से 85%) वाली चॉकलेट खाना, हृदय के लिए फायदेमंद है।

फायदे:

- कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करता है
- ब्लड प्रेशर कम करता है
- खून का थक्का बनने का आपका जोखिम कम करता है
- प्लेटलेट्स को चिपकने से रोकता है
- आपके प्रमुख अंगों तक रक्तसंचार बेहतर बनाता है

अनहेल्दी प्रोसेस्ड फूड को बदलकर अधिक स्वास्थ्यकर, पोषक तत्वों से भरपूर विकल्प अपनाएं!
अपना आहार बेहतर बनाएं!
अधिक स्वस्थ, अधिक प्रसन्न रहें!

References:

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-eatnng-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.

केवल पंजीकृत चिकित्सा पेशेवर, अस्पताल या प्रयोगशाला के प्रयोग के लिए।

द्वारा जनहित में जारी

© 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