

Fantastic **40**

**40 HEART HEALTHY
RECIPES DOCTORS
CHOOSE TO
STAY HEALTHY**

Do you know?

Up to **80% of premature** heart disease can be **prevented** through your life habits, such as eating a healthy diet.



Index

સવારનો નાસ્તો



ઉત્તર ભારત	
ઓટ્સ અને દૂધની રોટલી	02
બેસન અને પાલકના પુડલા	03
પાલક ઓમેલેટ	03
દક્ષિણ ભારત	
વેજ ઓટ્સ ઉપમા	04
ડુંગળી અને જુવારની રોટલી	04
બ્રાઉન ચોખાના ઢોંસા સાથે નાળિયેરની ચટણી ..	05
પૂર્વ ભારત	
બકવીટ (કુટું) પેનકેક	05
દાલ પીઠા	06
ઓટ્સ-ફળનો દલિયા	06
પશ્ચિમ ભારત	
બાજરીના પુડલા	07
થાલીપીઠ	07
વેજીટેબલ પૌઆ	08

બપોરનું ભોજન



ઉત્તર ભારત	
રાગીની રોટલી	09
વેજ કિચનોઆ અને દહીં	10
મગની દાળના પુડલા ચિલા અને કુદીનાની ચટણી	10
દક્ષિણ ભારત	
રાગી ઈંડલી અને સાંભાર	11
લેમન રાઇસ પુલાવ	11
જુવારના ઢોંસા અને આદુ લસણની ચટણી	12
પૂર્વ ભારત	
ચોલર (ચણા) દાળ સાથે બ્રાઉન ભાત	12
રોટલી સાથે કાળા ચણાની ધુગની	13
દાલમા સાથે રાગી રોટી	13
પશ્ચિમ ભારત	
બાજરીની ખીચડી	14
બેસન કઢી	14
શાકભાજી સ્ટયુ	15

સૂપ



ટામેટાનો સૂપ	16
મિક્સ વેજીટેબલ સૂપ	17
મસૂર અને ટામેટાનો સૂપ	17
લીંબુ કોથમીરનો સૂપ	18

રાત્રિભોજન



ઉત્તર ભારત	
વેજીટેબલ ખીચડી	19
દલિયા ખીચડી	20
પેન ગ્રિલ ચિકન	20
દક્ષિણ ભારત	
વેજીટેબલ સાંભાર	21
કેરળ ફિશ કરી	21
સોયા ઉત્તાપમ	22
પૂર્વ ભારત	
બ્રાઉન ભાત સાથે સુક્તો	22
માચેર ઝોલ (બંગાળી ફિશ કરી)	23
મિક્સ વેજીટેબલ કરી	23
પશ્ચિમ ભારત	
ઉસળ સાથે જુવારની રોટલી	24
સાદા વરણ ભાત	24
એગ વિન્ડાલુ	25
અમારા ડાયેટિશિયનની સલાહ	25



ભારતીયોની પોષણની જરૂરિયાતો

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ન્યુટ્રિશનની માર્ગદર્શિકા મુજબ, ભારતીય પુખ્ત વયના લોકો માટે દૈનિક કેલરીની જરૂરિયાતો નીચે મુજબ છે.¹



બેઠાડુ જીવનશૈલી ધરાવતા પુરુષ માટે દરરોજ 2110 કેલરી



મધ્યમ પ્રવૃત્તિ ધરાવતા પુરુષ માટે દરરોજ 2710 કેલરી



ભારે પ્રવૃત્તિ ધરાવતા પુરુષ માટે દરરોજ 3470 કેલરી



બેઠાડુ જીવનશૈલી ધરાવતી સ્ત્રી માટે દરરોજ 1660 કેલરી



મધ્યમ પ્રવૃત્તિ ધરાવતી સ્ત્રી માટે દરરોજ 2130 કેલરી



ભારે પ્રવૃત્તિ ધરાવતી સ્ત્રી માટે દરરોજ 2720 કેલરી

સેન્ટર્સ ફોર ડિસીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેન્શન મુજબ, તમે સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવીને તમારા હૃદય રોગના જોખમને ઘટાડી શકો છો. સ્વસ્થ જીવનશૈલીમાં સ્વસ્થ ખોરાક લેવો, સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવું અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ થાય છે.²

પોષણશાસ્ત્રીઓના મતે દરેક ભોજનમાં સરેરાશ દૈનિક સેવનને નીચે પ્રમાણે વિભાજિત કરવું જોઈએ:



સવારનો નાસ્તો
300 થી 400
કેલરી

બપોરનું ભોજન
500 થી 700
કેલરી

રાત્રિભોજન
500 થી 700
કેલરી

સંજનો નાસ્તો
200 કેલરી કરતાં
વધુ નહીં

References: 1. https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html.

2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

સવારનો નાસ્તો

- દિવસનું પ્રથમ ભોજન
- શરીરને એનર્જી અને પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે
- વજન નિયંત્રણમાં ખરેખર મદદ કરી શકે છે
- મગજની શક્તિ વધારે છે
- રોગોનું જોખમ ઘટાડી શકે છે



ઉત્તર ભારતની સવારના નાસ્તાની કેટલીક લોકપ્રિય વાનગીઓનો અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે

ઓટ્સ અને દૂધની રોટલી



પોષણ મૂલ્ય (1 નંગ)

કેલરી: 65 કેલરી
ચરબી: 0.7 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ : 13.1 ગ્રામ
પ્રોટીન્સ: 2.4 ગ્રામ



બનાવવાની રીત

- 1 નાની દૂધી (ધિયા) છીણી લો અને તેમાં 1 નાની ચમચી લીલા મરચાં, 1 કપ શેકેલા ઓટ્સ, 1 નાની ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ઘાણાજીરું, મીઠું અને ½ કપ આખા ઘઉંનો લોટ ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને લોટ બાંધો અને 15 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.
- કણકનો એક નાનો બોલ લો અને તેની નાની રોટલી બનાવો. ગરમ તવા પર મૂકો અને ધીમી આંચ થવા દો અને બીજી બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી રાંધો.
- ઉપર થોડું ઘી મૂકો (વૈકલ્પિક) અને રાચતા અથવા ચટણી સાથે પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- દૂધીમાં 'કોલિન' ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, જે મગજના કાર્યને સુધારે છે અને તણાવ તેમજ હતાશાને અટકાવે છે.
- સોડિયમ, પોટેશિયમ અને અન્ય આવશ્યક ખનિજોથી ભરપૂર છે જે લોહીના દબાણ ને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે

બેસન અને પાલકના પુડલા



પોષણ મૂલ્ય (2 નંગ)

કેલરી: 290.44 કેલરી
ચરબી: 11.25 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 34.81 ગ્રામ
પ્રોટીન: 12.48 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- અડધો ½ કપ ચણાનો લોટ લો, તેમાં ½ કપ ચોખાનો લોટ ઉમેરો અને મીઠું, લાલ મરચું પાવડર, હળદર, અજમો, જીરું, કાળા મરી પાવડર અને લીલા મરચાં દરેક 1 નાની ચમચી ઉમેરો.
- ચણાના લોટના મિશ્રણમાં ½ કપ સમારેલી ડુંગળી અને 2 કપ સમારેલી પાલક ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને તે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ½ કપ કે તેથી વધુ પાણી ઉમેરો.
- તેને 10-15 મિનિટ માટે રહેવા દો
- તવાને ગરમ કરો, જાડો ગોળાકાર પુડલો બનાવો, થોડું તેલ લગાવો અને ઢાંકી દો અને મધ્યમ તાપ પર થવા દો.
- ફેરવીને બીજી બાજુ થવા દો.
- ચટણી અથવા અથાણાં સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- તેમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટેશિયમ અને વિટામિન સી જેવા વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ હોય છે.
- તેમાં દ્રાવ્ય અને અદ્રાવ્ય બંને ફાઇબર છે, તેથી કોરોનરી હૃદય રોગ અથવા હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

પાલક ઓમેલેટ

બનાવવાની રીત

- 1 કપ પાલકને ઘોઈને બ્લેન્ડ કરો (તેને ઉકળતા પાણીમાં 2 મિનિટ માટે રાખો).
- 2 ઈંડાને ફલફી થાય ત્યાં સુધી ફેટો અને તેમાં બ્લેન્ડ કરેલી અને સમારેલી પાલક ઉમેરો.
- ઈંડાના મિશ્રણમાં 1 નાની ચમચી લાલ મરચું પાવડર અને મીઠું ઉમેરો અને જ્યાં સુધી બધી સામગ્રી મિક્સ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ફરીથી ફેટો.
- એક પેનમાં 1 ચમચી માખણ ગરમ કરો અને તેમાં ફેટેલા ઈંડાનું મિશ્રણ ઉમેરો. સમાનરૂપે ફેલાવો અને 5-7 મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર પકાવો. ફેરવો અને બીજી બાજુ પણ પકાવો.
- તેને પ્લેટમાં કાઢીને કેચપ સાથે ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પ્રોટીન, ફાઇબર, એન્ટીઓક્સિડન્ટ અને વિટામિનથી ભરપૂર.
- વધુ પ્રોટીન લેવાથી દિવસભર ભૂખ નિયંત્રણમાં રહે છે.
- વિટામિન ડી, ઇ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ અને ફોલેટ જેવા હૃદય-સ્વસ્થ પોષક તત્ત્વો ધરાવે છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 નંગ)

કેલરી: 351 કેલરી
ચરબી: 14.7 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 33.9 ગ્રામ
પ્રોટીન: 20.7 ગ્રામ



અહીં દક્ષિણ ભારતની કેટલીક સવારના નાસ્તાની વાનગીઓ છે

વેજ ઓટ્સ ઉપમા



પોષણ મૂલ્ય (100 ગ્રામ)

કેલરી: 214 કેલરી
ચરબી: 8 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 31 ગ્રામ
પ્રોટીન: 7 ગ્રામ



બનાવવાની રીત

- એક કડાઈમાં 1 મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 1 નાની ચમચી રાઈ, ½ નાની ચમચી અડદની દાળ, જીરું, મીઠો લીમડો અને 10 કાજુ ઉમેરો અને કાજુને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 1 નાની ચમચી આદુ, 2 મરચાં, ½ ડુંગળી અને 1 કપ સમારેલા શાકભાજી (ગાજર, ફણસી, કેપ્સિકમ, વટાણા), ½ નાની ચમચી હળદર ઉમેરો અને નરમ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 2 મોટી ચમચી પાણી ઉમેરો, ઢાંકીને 5 મિનિટ પકાવો.
- ½ કપ પાણી, મીઠું અને 1 કપ શેકેલા ઓટ્સ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- જ્યાં સુધી ઓટ્સ સારી રીતે રંધાઈ ન જાય ત્યાં સુધી ઢાંકીને પકાવો. કોથમીરથી સજાવીને ગરમા-ગરમ પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- એન્ટીઑક્સિડન્ટ અને દ્રાવ્ય ફાઇબરથી ભરપૂર, તેથી, ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- મેન્જેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન બી1 થી ભરપૂર છે, જે હૃદય માટે ફાયદાકારક છે.

ડુંગળી અને જુવારની રોટલી



બનાવવાની રીત

- એક વાસણમાં 1 કપ જુવારનો લોટ લો અને તેમાં ½ કપ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, 1 ચમચી મરચું, હળદર, ધાણા પાવડર, 1 નાની ચમચી તેલ, મીઠું અને જીરું ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને થોડું-થોડું ગરમ પાણી ઉમેરીને નરમ લોટ બાંધો.
- કણકના નાના-નાના ગોળા બનાવો અને નાની રોટલી બનાવો.
- રોટલીને ગરમ તેલવાળા તવા પર મધ્યમ તાપ પર બે મિનિટ સુધી શેકો.
- બીજી બાજુ ફેરવો અને ચારે બાજુથી ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી રાંધો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- આયર્ન અને મેન્જેશિયમથી ભરપૂર છે, જેનાથી કેલ્શિયમનું વધુ સારી રીતે શોષણ થાય છે.
- ઉચ્ચ ગુણવત્તાની પ્રોટીન અને ફાઇબર ધરાવે છે, જે પેટને લાંબા સમય સુધી ભરેલું રાખે છે અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખાદ્ય પદાર્થોની ઇચ્છાને અટકાવે છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 રોટલી)

કેલરી: 49 કેલરી
ચરબી: 0.3 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 10.2 ગ્રામ
પ્રોટીન: 1.5 ગ્રામ

બ્રાઉન ચોખાના ઢોંસા સાથે નારિયેરની ચટણી



પોષણ મૂલ્ય (1 નંગ)

કેલરી: 91.04 કેલરી
ચરબી: 1.53 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 16.7 ગ્રામ
પ્રોટીન: 2.65 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- 2 કપ બ્રાઉન ચોખા, 1 કપ અડદની દાળ અને 1 ચમચી મેથીના દાણાને ધોઈને 6-8 કલાક અથવા આખી રાત પલાળી રાખો. પલાળ્યા પછી, બધી સામગ્રીને એકસાથે લીસું પીસી લો. તેને ઓરડાના તાપમાને 9-10 કલાક માટે આથો આવવા માટે રાખો.
- ઢોંસા બનાવવા માટે: મધ્યમ ગરમ તવા પર એક મોટો ચમચો ખીરું મૂકો અને તેને સરખા કદના ઢોંસા બનાવવા માટે ગોળ ગતિમાં ફેલાવો. તેના પર 1 ચમચી તેલ લગાવો, 1-2 મિનિટ ધીમી આંચ પર રાંધો અને પછી આગ વધારવી, અને બ્રાઉન/ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી થોડીવાર પકાવો. ઢોંસાને નારિયેળની ચટણી સાથે પીરસો.
- નારિયેળની ચટણી માટે: ½ કપ તાજું છીણેલું નારિયેળ, 2 સમારેલા લીલા મરચાં, 2 લસણની કળી, 2 ચમચી શેકેલી ચણાની દાળ અને મીઠું નાખીને પીસી લો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ફાઇબર અને મેગ્નેશિયમથી ભરપૂર, જે હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક સામે રક્ષણ આપે છે.
- વધુ ફાયબરને કારણે પાચન સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે.
- કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને નિયંત્રિત કરે છે અને અનિદ્રામાંથી રાહત આપે છે.



અહીં પૂર્વ ભારતની કેટલીક પ્રખ્યાત સવારના નાસ્તાની વાનગીઓ છે

બકવીટ (કુદું) પેનકેક

બનાવવાની રીત

- એક નાનો બાઉલ લો, તેમાં 2 કપ કુદુંનો લોટ, મીઠું, લીલા મરચા અને સમારેલી કોથમીર સ્વાદ મુજબ લો.
- થોડું પાણી ઉમેરીને ગજા વગરનું ખીરું બનાવો અને તેને 15 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.
- પેન ગરમ કરો અને પેનની મધ્યમાં થોડું ખીરું રેડો. તેને ચમચી વડે કિનારીઓ પર ફેલાવો.
- ધીમી આંચ પર શેકો અને તેને પલટાવો અને બીજી બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકો.
- રાચતા અથવા ચટણી સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પ્રોટીન, ફાઇબર અને તંદુરસ્ત જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનો સારો સ્ત્રોત.
- નિયમિત લોટ માટે ઝુટન-ફી વિકલ્પ.



પોષણ મૂલ્ય (4 નંગ)

કેલરી: 196 કેલરી
ચરબી: 5.8 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 25.7 ગ્રામ
પ્રોટીન: 9.1 ગ્રામ

દાલ પીઠા



પોષણ મૂલ્ય (4 નંગ)

કેલરી: 150 કેલરી
ચરબી: 0.5 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 28 ગ્રામ
પ્રોટીન: 6 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- કણક માટે: ½ કપ ચોખાને આખી રાત પલાળી રાખો અને તેની પેસ્ટ બનાવી લો. પાણી ઉમેરી પાતળું ખીરું બનાવો અને તેમાં મીઠું અને થોડું તેલ ઉમેરો. નરમ કણક બને ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ભારે તળિયાવાળા પેનમાં પકાવો.
- પૂરણ માટે: ચણાની દાળને 3-4 કલાક પલાળી રાખો અને તેમાં લીલા મરચાં, આદુ, લસણ, મીઠું, અજમો, જીરું અને કાળા મરી નાખીને અધકચરું વાટો. મસૂરની દાળના મિશ્રણને એક નાની ચમચી તેલમાં ધીમી આંચ પર જ્યાં સુધી કોરું ન થાય ત્યાં સુધી શેકો. ઠંડુ કરો અને સમારેલી કોથમીર ઉમેરો.
- પીઠા બનાવવા માટે: ચોખાના લોટમાંથી લીંબુના કદના ગોળા બનાવો. મસળીને કપ જેવો આકાર બનાવો અને ખૂણા વાળો અને તેમાં દાળનું પૂરણ ભરો. છેડાને તેલવાળી આંગળીઓ વડે હળવેથી ચપટી લઇને બંધ કરો. પીઠાને ધીથી ગ્રીસ કરેલા સ્ટીમરમાં મૂકો અને તેને 8-10 મિનિટ સ્ટીમ કરો. તમે તેને ઉકળતા ગરમ પાણીમાં પણ મૂકી શકો છો અને જ્યાં સુધી તે સપાટી પર ન આવે ત્યાં સુધી રાંધો.
- ચટણી અથવા ચટણી સાથે ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- વિટામિન B1, B9 અને E સમૃદ્ધ છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ, ત્વચાની તંદુરસ્તી, ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, કોલેસ્ટ્રોલને પુનર્જીવિત કરવામાં મદદ કરે છે અને કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.
- તે બાફવામાં આવે છે, તેથી તે તેના મોટાભાગના મૂળ પોષક તત્વોને જાળવી રાખે છે, તેથી તે દોષમુક્ત નાસ્તા તરીકે સેવા આપે છે.

ફૂટ પોરીજ

બનાવવાની રીત

- કડાઈમાં 4 ચમચી ઓટ્સ, 1 કપ દૂધ અને ½ કપ પાણી ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- ધીમી આંચ પર 5 મિનિટ રાંધતી વખતે હલાવતા રહો.
- આંચ પરથી ઉતારી લો અને સ્વાદ પ્રમાણે એક ચમચી મધ અથવા ખાંડ ઉમેરો.
- પીરસતી વખતે ઉપરથી ઝીણા સમારેલા મોસમી ફળોના ટુકડા, ડ્રાય ફ્રૂટ્સ અને દાડમના દાણા ઉમેરો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ફાઇબર, પ્રોટીન-દ્રાવ્ય ચરબી અને એન્ટીઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર, જે કુલ અને એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ બંનેને ઘટાડીને હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.
- કોલેસ્ટ્રોલ અને રક્ત શર્કરાનું સ્તર ઘટાડે છે, સ્વસ્થ આંતરડાના બેક્ટેરિયાને પ્રોત્સાહન આપે છે અને પેટ ભરેલું હોય તેવી અનુભૂતિ થાય છે.
- ઇન્સ્યુલિનની સંવેદનશીલતામાં સુધારો કરે છે અને લોહીમાં શર્કરાના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ)

કેલરી: 52 કેલરી
ચરબી: 7.9 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 47.8 ગ્રામ
પ્રોટીન: 13.4 ગ્રામ



પશ્ચિમ ભારતની કેટલીક પ્રખ્યાત સવારના નાસ્તાની વાનગીઓ નીચે મુજબ છે

બાજરીના પુડલા



પોષણ મૂલ્ય (2 નંગ)

કેલરી: 206 કેલરી

ચરબી: 4 ગ્રામ

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 37 ગ્રામ

પ્રોટીન: 7 ગ્રામ



બનાવવાની રીત

- એક બાઉલમાં ½ કપ બાજરીનો લોટ, 1 કપ છીણેલું ગાજર અને કાકડી, લીલા મરચાં, 1 નાની ડુંગળી, હળદર પાવડર, કાળા મરી પાવડર, જીરું અને લીલા ધાણા લો.
- થોડું પાણી ઉમેરીને ગઠ્ઠા વગરનું ખીરું બનાવો અને તેને 15 મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.
- પેન ગરમ કરો અને પેનની મધ્યમાં થોડું ખીરું રેડો. તેને ચમચી વડે કિનારીઓ પર ફેલાવો.
- ધીમી આંચ પર પકાવો અને તેને પલટાવો અને બીજી બાજુ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી શેકો.
- રાયતા અથવા ચટણી સાથે પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- વિટામિન B, કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ઝીંકથી ભરપૂર.
- પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

થાલીપીઠ



બનાવવાની રીત

- ¼ કપ જુવાર, ચણા, આખા ઘઉં, બાજરી, ચોખાનો લોટ મિક્સ કરો તેમાં સમારેલી ડુંગળી, મરચાં, આદુ, અજમો અને તલ ઉમેરો.
- થોડું થોડું પાણી ઉમેરી ઢીલી કણક બનાવો.
- કણકનો નાનો ભાગો લો અને તેલવાળા તવા પર ધીમા તાપે ચપટી કરો.
- ચપટી કણક પર થોડા કાણાં કરો અને તેના પર થોડું તેલ લગાવો.
- ઢાંકણ વડે ઢાંકીને થાલીપીઠને ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી અથવા નીચેથી ગોલ્ડન અને કડક થાય ત્યાં સુધી રહેવા દો. ફેરવીને બીજી બાજુ પણ રાંધો.
- ચટણી અથવા રાયતા સાથે ગરમાગરમ પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પ્રોટીન આયર્ન, ફાઇબર અને ફોલિક એસિડનો ભરપૂર સ્ત્રોત.
- તે જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સથી ભરપૂર છે તેથી પાચનને વધારે છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 નંગ)

કેલરી: 88 કેલરી

ચરબી: 2.1 ગ્રામ

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 14.1 ગ્રામ

પ્રોટીન: 3.2 ગ્રામ

વેજીટેબલ પૌઆ



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ)

કેલરી: 130 કેલરી
ચરબી: 1.5 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 27 ગ્રામ
પ્રોટીન: 2.6 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- 1 કપ પૌઆને પાણીથી ઘોઈને બાજુ પર રાખો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં રાઈ, વરિયાળી, 2 ચમચી શીંગદાણા નાખીને સારી રીતે સાંતળો.
- 1 સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને તે નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો. ત્યાર બાદ તેમાં 1 કપ સમારેલા શાકભાજી (ગાજર, કેપ્સિકમ, ટામેટા અને વટાણા) ઉમેરી 2-3 મિનિટ સુધી ધીમા તાપે રાંધી લો.
- મીઠી લીમડો, લીલા મરચાં, મીઠું, લાલ મરચું પાવડર, હળદર ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- પૌઆ ઉમેરો અને બધું બરાબર મિક્સ ન થાય ત્યાં સુધી હલાવો.
- સમારેલી કોથમીરથી સજાવીને ગરમાગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- તંદુરસ્ત કાર્બોહાઈડ્રેટ્સથી ભરપૂર જે શરીરને તેની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે ઊર્જા આપે છે.
- ફાઈબર, આયર્ન, વિટામિન્સ અને અન્ય પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર છે, તેથી તેને પૌષ્ટિક ખોરાક માનવામાં આવે છે.
- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ સહિત આવશ્યક પોષક તત્ત્વો ધરાવે છે

વેજ ક્વિનોઆ અને દહીં



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ):

કેલરી: 150 કેલરી

ચરબી: 5.1 ગ્રામ

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 22.8 ગ્રામ

પ્રોટીન: 5.3 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- પ્રેશર ફ્રકરમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 1 નાની ચમચી જીરું ઉમેરો.
- 1 નાની ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ, ½ કપ ડુંગળી, બારીક સમારેલા ગાજર, મકાઈ, કેપ્સીકમ અને ફણસી દરેક ¼ કપ ઉમેરો.
- મીઠું ઉમેરો અને એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- હળદર પાવડર, મરચું પાવડર અને ગરમ મસાલો દરેક 1 ચમચી ઉમેરો. તેને એક મિનિટ સુધી ચડવા દો.
- શાકભાજીના મિશ્રણમાં 1 કપ ઘોચેલા અને સાંતળેલા ક્વિનોઆ ઉમેરો.
- એક મિનિટ પકાવો, 1½ કપ પાણી ઉમેરો, ઢાંકણ ઢાંકી દો અને 2 સીટી વગાડી પ્રેશર ફ્રક કરો.
- ઠંડુ કરો અને ઢાંકણ ખોલો, તેને ફેકથી મિક્સ કરો.
- લીંબુનો રસ અને સમારેલી કોથમીર ઉમેરો અને દહીં સાથે ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- આયર્નનો સારો સ્ત્રોત, તંદુરસ્ત જોડાયેલી પેશીઓ અને સ્નાયુના ચયાપચય માટે મદદરૂપ છે.
- ફોલેટ, મેગ્નેશિયમ અને ક્વેર્સેટિનનો સ્ત્રોત જે ચેપ અને બળતરા સામે શરીરના સંરક્ષણને વધારવામાં મદદ કરે છે.

મુંગ દાળ પુડલા અને ફુદીનાની ચટણી

બનાવવાની રીત

- 2 કપ મગની દાળને ઘોઈને 3 કલાક પલાળી રાખો.
- ગ્રાઇન્ડરમાં પલાળેલી દાળમાં 1 નાની ચમચી સમારેલું આદુ, 3 લીલા મરચાં, 1 નાની ચમચી જીરું, 1 નાની ચમચી હિંગ અને 1 નાની ચમચી મીઠું ઉમેરો અને તેને ઢોંસાના ખીરાની જેમ પીસી લો.
- સમારેલી કોથમીર ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ઢોંસાનો તવો ગરમ કરો. એક ચમચી ખીરું નાખી અને ઢોંસાની જેમ ફેલાવો.
- થોડું તેલ લગાવો, જ્યારે ઉપરનો રંગ બદલાઈ જાય, પછી તેને પલટાવો અને બીજી બાજુથી પણ પકાવો. બંને બાજુથી રંધાઈ જાય પછી તેને તવામાંથી કાઢી લો. તૈયાર છે મગ દાળના પુડલા.
- ફુદીનાની ચટણી માટે, 1 કપ કોથમીર, ¼ કપ ફુદીનો, 1 નાની ચમચી ઝીણું સમારેલું આદુ, 3-4 લીલા મરચાં, ½ ટામેટું, જીરું પાવડર, ઘાણા પાવડર, સંચળ પાવડર, આમચૂર પાઉડર, દરેક ½ ચમચી અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખીને પીસી લો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- લોહીનું દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને સ્નાયુના ખેંચાણ સામે રક્ષણ આપે છે.
- ફોલેટ, ફાઈબર અને વિટામિન બી6 ધરાવે છે. બી-કોમ્પ્લેક્સ વિટામીનથી ભરપૂર.
- શરીરના ઇન્સ્યુલિન, રક્ત શર્કરા અને ચરબીના સ્તરને નીચે લાવવામાં મદદ કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (2 નંગ)

કેલરી: 121 કેલરી

ચરબી: 0.92 ગ્રામ

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 20.93 ગ્રામ

પ્રોટીન: 8.24 ગ્રામ



ચાલો દક્ષિણ ભારતની કેટલીક સૌથી લોકપ્રિય બપોરના ભોજનની વાનગીઓ પર એક નજર કરીએ

રાગી ઈડલી અને સાંભાર



પોષણ મૂલ્ય (2 નંગ)

કેલરી: 70 કેલરી
ચરબી: 1.4 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 12.6 ગ્રામ
પ્રોટીન: 1.8 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- 1 કપ રાગીનો લોટ, ¼ કપ રવો, 2/3 કપ દહીં અને પાણી ઉમેરીને ઘટ્ટ ખીરું બનાવો.
- 10-12 મિનિટ રહેવા દો.
- 1/3 કપ ગાજર, ½ નાની ચમચી હિંગ, થોડો મીઠો લીમડો અને રાઇને તેલમાં સાંતળો અને ખીરામાં ઉમેરો.
- ½ પેકેટ ફુટ સોલ્ટ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ખીરાને ઈડલીના મોલ્ડમાં રેડો અને 15 મિનિટ માટે વરાળથી પકાવો
- સાંભાર માટે, ½ કપ તુવેર દાળને 2 કપ સમારેલા શાકભાજી (ડુંગળી, ટામેટા, ફણસી, સરગવો) સાથે ઉકાળો. તેમાં હિંગ, મીઠો લીમડો અને સાંભાર મસાલો ઉમેરો.
- રાગી ઈડલીને ગરમ સાંભાર સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- રાગીમાં જોવા મળતા એન્ટીઓક્સીડેન્ટ્સ તમારા શરીરમાં તણાવ સામે લડે છે જે વૃદ્ધાવસ્થાના સંકેતોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- કોઈપણ ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ વિના ખૂબ જ ઓછી કેલરી તેને હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે આદર્શ બનાવે છે.

લેમન રાઇસ પુલાવ

બનાવવાની રીત

- એક કડાઈમાં 2 મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં ચણાની દાળ, કાળી અડદની દાળ, સીંગદાણા, મેથીના દાણા, સરસવના દાણા, દરેક 1 નાની ચમચી અને ¼ કપ નારિયેળના ટુકડા નાખીને સુગંધિત થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 4-5 મીઠા લીમડાની દાંડી ઉમેરો અને મિક્સ કરો.
- 1 કપ બાફેલા શાકભાજી જેમ કે ફલાવર, ગાજર અને ફણસી ઉમેરો અને મિક્સ કરો
- 3 કપ રાંધેલા ચોખા, મીઠું, 3 મોટી ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- લીંબુને પાતળા સ્લાઈસમાં કાપીને તપેલીમાં મૂકો. મિક્સ કરો અને 5 મિનિટ માટે ઢાંકી દો.
- કોથમીરથી સજાવીને ગરમ-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- વિટામિન સીનો ભરપૂર સ્ત્રોત અને સ્ટ્રોક અને અન્ય હૃદય રોગના જોખમને ઘટાડીને હૃદયના સ્વાસ્થ્યને વધારે છે.
- ઉચ્ચ પોટેશિયમ અને ઓછી સોડિયમ તેને લોહીના દબાણ ને નિયંત્રિત કરવામાં અસરકારક બનાવે છે.



પોષણ મૂલ્ય (100 ગ્રામ):

કેલરી: 225 કેલરી
ચરબી: 5.6 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 37.3 ગ્રામ
પ્રોટીન: 5.1 ગ્રામ



જુવારના હોસા અને આદુ લસણની ચટણી



પોષણ મૂલ્ય (1 હોંસો):

કેલરી: 80 કેલરી
ચરબી: 0.8 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 16 ગ્રામ
પ્રોટીન: 3 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- એક બાઉલમાં 1 કપ જુવારનો લોટ, ½ કપ ચોખાનો લોટ, 1 ચમચી મીઠું અને 2½ કપ પાણી ઉમેરો. સારી રીતે હરાવવું જેથી કોઈ ગઠ્ઠો ન રહે.
- 1 કપ બારીક સમારેલી ડુંગળી, 2 લીલા મરચાં, ધાણાજીરું, મીઠી લીમડો અને 1 ચમચી છીણેલું આદુ, 1 નાની ચમચી જીરું અને કાળા મરી ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે છોડી દો.
- એક નોન-સ્ટીક તવાને ગરમ કરો અને તેમાં એક ચમચી બેટર નાખીને પાતળું પડ બનાવો.
- થોડું તેલ લગાવો અને જુવારના હોસાને તેજ આંચ પર કિસ્પી અને ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- ચટણી માટે, લસણની 10 કળી, 2 ઇંચ આદુ, 6-7 સૂકા લાલ મરચાં, 1 ચમચી જીરું અને મીઠું ઉમેરો. ½ લીંબુનો રસ નીચોવીને પીસી લો અને ગરમાગરમ હોસા સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- શરીરમાં કેલ્શિયમનું સ્તર જાળવી રાખે છે (મેજેશિયમ કેલ્શિયમના શોષણને વધારે છે) જેથી હાડકાના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.
- તેમાં બી વિટામિન્સ હોય છે, જે શરીરને નવા પેશીઓ અને કોષો બનાવવામાં મદદ કરે છે, અને પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસ, જે સ્વસ્થ હૃદયના કાર્યમાં મદદ કરે છે.



પૂર્વ ભારતની કેટલીક લોકપ્રિય બપોરના ભોજનની વાનગી અહીં છે.

ચોલર (ચણા) દાળ સાથે બ્રાઉન ભાત

બનાવવાની રીત

- 1 કપ ચણાની દાળને 2 ½ કપ પાણી, ½ નાની ચમચી હળદર અને ¾ નાની ચમચી મીઠું નાખીને નરમ થાય ત્યાં સુધી પ્રેશર કુક કરો.
- એક પેનમાં 2 મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરું, લવિંગ, લીલી ઈલાયચી અને તજ ઉમેરો. મસાલાની સુગંધ ન આવે ત્યાં સુધી થોડી સેકંડ માટે સાંતળો.
- લસણની 4 કળી, 1.5 ઇંચ આદુ અને 1 લીલું મરચું વાટો અને તેને પેનમાં મૂકો.
- 1 કપ સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને લગભગ 3 થી 4 મિનિટ સુધી નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- 1 કપ સમારેલા ટામેટાં ઉમેરો, મિક્સ કરો અને નરમ થાય ત્યાં સુધી 5 મિનિટ પકાવો. ગરમ મસાલો, મરચું પાવડર, કસૂરી મેથી અને ધાણા પાવડર દરેક ½ નાની ચમચી ઉમેરો.
- હવે એક કડાઈમાં ¾ કપ પાણીમાં બાફેલી ચણાની દાળ ઉમેરો અને તેને 5-7 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો.
- 2 મોટી ચમચી ઘી ગરમ કરીને અને તેમાં જીરું, સૂકા લાલ મરચાં અને 2 લસણની કળી નાખીને વધાર તૈયાર કરો. તેને ગરમ દાળમાં નાખો.
- કોથમીરથી સજાવીને બ્રાઉન અથવા વ્હાઇટ ભાત સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- એન્ટીઓક્સિડન્ટોથી ભરપૂર છે જે બળતરા ઘટાડે છે અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે.
- શાકાહારીઓ માટે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન અને પોષક તત્વોનો સારો સ્ત્રોત.
- ખૂબ જ ઓછો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ (જીઆઇ) જે તેને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે સારો વિકલ્પ બનાવે છે.
- પ્રોટીન જેનાથી પેટ ભરેલું લાગે છે અને ભૂખને નિયંત્રિત કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (50 ગ્રામ)

કેલરી: 180 કેલરી
ચરબી: 1 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 32 ગ્રામ
પ્રોટીન: 11 ગ્રામ

રોટલી સાથે કાળા ચણાની ધુગણી

૦૦૦૦૦ ૦૦ ૦૦૦૦



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 210 કેલરી
ચરબી: 3.8 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 35 ગ્રામ
પ્રોટીન: 10.7 ગ્રામ

- 2 કપ કાળા ચણાને ઘોઈને આખી રાત અથવા 7 થી 8 કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો.
- પ્રેશર કુકરમાં 2 ચમચી સરસવનું તેલ ગરમ કરો અને તેમાં ½ નાની ચમચી જીરું, 1 તમાલપત્ર, 1 ઈંચ તજ અને 2 લવિંગ ઉમેરો.
- 1½ કપ બારીક સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને તે આછી ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- આ પછી ½ નાની ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરો અને તેની કાચી ગંધ દૂર થાય ત્યાં સુધી શેકો. 1 કપ બારીક સમારેલા ટામેટાં ઉમેરો અને નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- સૂકો મસાલો ઉમેરો - ½ નાની ચમચી હળદર પાવડર, ½ નાની ચમચી લાલ મરચું પાવડર, 1 ચમચી જીરું પાવડર અને 1 ચમચી ધાણા પાવડર.
- પલાળેલા કાળા ચણા ઉમેરો અને મસાલા સાથે સારી રીતે મિક્સ કરો. 2 કપ પાણી ઉમેરો, મીઠું નાખી પ્રેશર કુકરમાં મધ્યમ આંચ પર 15 થી 20 મિનિટ સુધી અથવા ચણા બફાઈ જાય ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- રાંધ્યા પછી, ઢાંકણ ખોલો અને ગ્રેવીને ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ધીમાથી મધ્યમ તાપ પર રાંધો અને તેમાં ½ નાની ચમચી ગરમ મસાલો ઉમેરો અને આંચ પરથી ઉતારી લો.
- પીરસવા માટે થોડી ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ઝીણી સમારેલી કોથમીર, બારીક સમારેલા

૦૦૦૦ ૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦

- ચક્રતમાં ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ જમા થતા અટકાવે છે.
- વિટામિન બી6, સી, ફોલેટ, નિયાસિન, શિયામીન, રિબોફલેવિન અને મેંગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન અને કોપર સહિતના ખનિજોનો સારો સ્ત્રોત છે, જે શરીરની કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારે છે.

રાગી રોટી સાથે દાલમા

બનાવવાની રીત

- મગ અને તુવેરની દાળ દરેક 1 કપ ઘોઈને પાણીમાં 5-7 કલાક પલાળી રાખો.
- પલાળેલી દાળને પ્રેશર કુકરમાં 15 મિનિટ સુધી પકાવો જ્યાં સુધી તે નરમ ન થાય.
- રાંધેલી દાળને એક પેનમાં મૂકો અને તેમાં 1 નાની ચમચી હળદર પાવડર અને 1 નાની ચમચી મીઠું ઉમેરો.
- નાના ટુકડા કરેલ સરગવો, કાચા કેળા, કોળું, બટેટા અને ફણસી દરેક ½ કપ ઉમેરો. શાકભાજી અડધા રંધાય ત્યાં સુધી ઢાંકીને પકાવો.
- રીંગણ ઉમેરો, ઢાંકીને 5 મિનિટ પકાવો. 1 કપ ઝીણા સમારેલા ટામેટાં ઉમેરો અને બધાં શાક બફાઈ જાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- આંચ પરથી દૂર કરો અને બાજુ પર રાખો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પોટેશિયમનું ઊંચું પ્રમાણ, જેનાથી સોડિયમની અસરોનો પ્રતિકાર કરીને લોહીનું દબાણ ઘટાડે છે.
- આયર્ન, ઝિંક, ફોલેટ, સેલેનિયમ અને મેગ્નેશિયમથી ભરપૂર છે, જે હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે.
- ઝલુકોઝનો ધીમો, સ્થિર સ્ત્રોત પૂરો પાડવા જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પ્રોટીનનું સંતુલન ધરાવતો લો-ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ આહાર.

પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 152 કેલરી
ચરબી: 2.57 ગ્રામ
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 29.69 ગ્રામ
પ્રોટીન: 4.75 ગ્રામ



પશ્ચિમ ભારતની કેટલીક લોકપ્રિય બપોરના ભોજનની વાનગીઓનો અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે

બાજરીની ખીચડી



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ):

કેલરી: 252 કેલરી

ચરબી: 6.1 ગ્રામ

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 38.2 ગ્રામ

પ્રોટીન: 11.3 ગ્રામ



બનાવવાની રીત

- ½ કપ બાજરી અને ¼ કપ આખી મગની દાળને અલગ-અલગ પાણીમાં 4 કલાક પલાળી રાખો.
- 4 કલાક પછી બાજરીને અઘકચરી પીસી લો અને બાજુ પર રાખો.
- એક ફ્રકરમાં 2 મોટી ચમચી ઘી ગરમ કરો અને તેમાં ½ નાની ચમચી જીરું, ½ નાની ચમચી હિંગ, સમારેલું 1 આદુ અને 2 લીલા મરચાં ઉમેરો અને 2 મિનિટ માટે સાંતળો.
- બાજરી ઉમેરો અને 2 મિનિટ માટે સાંતળો અને પલાળેલી મગની દાળ ઉમેરો.
- 3 કપ પાણી, હળદર પાવડર અને મીઠું ઉમેરો, સારી રીતે મિક્સ કરો અને 5 સીટી સુધી પ્રેશર કુક કરો.
- રાંધ્યા પછી, તેને સારી રીતે મિક્સ કરો, થોડું વધુ ઘી ઉમેરો અને કોથમીરથી સજાવો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- દ્રાવ્ય ફાઇબરનો ભરપૂર સ્ત્રોત જે ધમનીઓમાં એલડીએલને જમા થતા અટકાવે છે.
- ફાઇબર, પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમ લોહીના દબાણ ને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

બેસન કઢી



બનાવવાની રીત

- એક બાઉલમાં 1 ½ કપ દહીં, 4 મોટી ચમચી ચણાનો લોટ, 1 નાની ચમચી લાલ મરચું પાવડર, 1 નાની ચમચી હળદર પાવડર અને મીઠું મિક્સ કરો. 2 કપ પાણી ઉમેરો અને સારી રીતે હલાવો.
- એક કડાઈમાં ઘી ગરમ કરો, તેમાં ½ નાની ચમચી જીરું, મેથી અને હિંગ ઉમેરો અને 2 મિનિટ માટે સાંતળો.
- મીઠો લીમડો અને બેટર ઉમેરો અને તે ઉકળે ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહો.
- જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરીને ઘટ્ટ બનાવો અને 15 થી 20 મિનિટ સુધી પકાવો.
- કોથમીરથી સજાવીને બાજરીના રોટલા કે ભાત સાથે પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પોટેશિયમનું ઉચ્ચ પ્રમાણ, જે રક્ત વાહિનીઓનું વિસ્તરણ કરે છે, જે લોહીને વધુ સરળતાથી વહેવા દે છે અને એકંદરે લોહીનું દબાણ ઓછું કરે છે.
- બાજરીમાં ફાયબર પણ હોય છે જે એલડીએલ અથવા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ)

કેલરી: 163 કેલરી

ચરબી: 11 ગ્રામ

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 12 ગ્રામ

પ્રોટીન: 6 ગ્રામ

વેજીટેબલ સ્ટ્યૂ

બનાવવાની રીત

- એક પેનમાં ½ ચમચી નારિયેળ તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 2 લવિંગ, 1 ઈંચ તજ અને 2 ઈલાયચી સાંતળો. પછી તેમાં ½ ડુંગળી નાખીને તે નરમ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- ફણસી, ½ ગાજર, ½ બટાકાના નાના ટુકડા, 3 મોટી ચમચી વટાણા, ફૂલકોબીના 10 ફૂલો, 2 લીલા મરચાં અને 1 ઈંચ આદુ ઉમેરો અને એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- 1 કપ પાણી, 1 નાની ચમચી મીઠું અને થોડો મીઠો લીમડો ઉમેરો, સારી રીતે મિક્સ કરો, શાકભાજી અધકચરા રંધાય ત્યાં સુધી ઢાંકીને ઉકાળો.
- 2 કપ પાતળું નારિયેળનું દૂધ ઉમેરો અને 7 મિનિટ માટે ઉકાળો.
- ગેસ બંધ કરો અને ½ કપ નારિયેળનું ઘટ્ટ દૂધ ઉમેરો.
- સારી રીતે મિક્સ કરો અને વેજીટેબલ સ્ટ્યૂને ઈડિયપ્પમ અથવા અપ્પમ સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- તે શરીરમાં જમા થયેલ કોલેસ્ટ્રોલ અને ચરબીને ઘટાડે છે, જેનાથી હાર્ટ એટેકની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે.
- મેગ્નેશિયમ, આયર્ન, લાઇકોપીન, પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસનો ભરપૂર સ્ત્રોત છે, જે હૃદયના કાર્યને પ્રોત્સાહન આપે છે.



પોષણ મૂલ્ય (150 ગ્રામ)

કેલરી: 184 કેલરી

ચરબી: 12.8 ગ્રામ


કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 15 ગ્રામ

પ્રોટીન: 1.8 ગ્રામ

સુપ

- સૂપનો બાઉલ એ આહારમાં વધુ પોષક તત્વો ઉમેરવાની એક સરળ, ઝડપી અને સ્વાદિષ્ટ રીત છે.
- શાકભાજીના સૂપ અને સૂપમાં કેલરી અને ચરબી ઓછી હોય છે, તેમજ તેમાં વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને ફાઈબર જેવા પોષક તત્વો હોય છે.
- વધુ શાકભાજી ખાવા માટે સૂપ એ એક સરળ અને સ્વાદિષ્ટ રીત છે.
- સૂપમાં વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, ફાઈબર અને પ્રાકૃતિક ઘટકોને કારણે ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભો છે.



 અહીં કેટલીક લોકપ્રિય સૂપ બનાવવાની રીત છે.

ટામેટાનો સૂપ



બનાવવાની રીત

- એક પેનમાં, 1 ચમચી માખણ ગરમ કરો અને ½ ડુંગળી, લસણની 2 કળી અને 1 તમાલપત્ર સાંતળો.
- 4 પાકેલા ટામેટાં અને ¼ નાની ચમચી મીઠું ઉમેરો અને 5 મિનિટ માટે સાંતળો.
- 1 કપ પાણી ઉમેરો અને 10 મિનિટ અથવા ટામેટાં નરમ અને એકરસ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- તમાલપત્ર કાઢી નાખો, ઠંડુ કરો અને પાણી ઉમેર્યા વગર સ્મૂથ પેસ્ટ બનાવો.
- સૂપને ગાળીને ઉકાળો.
- 1 નાની ચમચી ખાંડ, ¼ નાની ચમચી કાળા મરી પાવડર અને ¼ નાની ચમચી સંચળ પાવડર (વૈકલ્પિક) મિક્સ કરો.
- કાઉટન્સ (તળેલી અથવા શેકેલી બ્રેડના નાના ટુકડા) અને ધાણાના ટુકડાથી સજાવીને ગરમાગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ઓછી કેલરી અને પોટેશિયમ અને વિટામીન સી, કે અને એ ની માત્રા વધારે છે જે તેને હૃદય માટે અનુકૂળ બનાવે છે.
- લાઈકોપીન, ફ્લેવોનોઈડ્સ, વિટામીન સી અને ઇ, અને અન્ય એન્ટીઓક્સીડેન્ટ્સમાં વધારે છે.

પોષણ મૂલ્ય (175 મી.લી.)

કેલરી: 33 કેલરી
ચરબી: 0.4 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 7 ગ્રામ
પ્રોટીન: 1.6 ગ્રામ

મિક્સ વેજીટેબલ સૂપ



પોષણ મૂલ્ય (175 મી.લી.)

કેલરી: 57 કેલરી
ચરબી: 3.5 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 5.1 ગ્રામ
પ્રોટીન: 1.2 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- એક પેનમાં 3 મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં લસણની 3 કળી, 1 ઈંચ આદુ અને 2 મોટી ચમચી લીલી ડુંગળી સાંતળો.
- સમારેલા ગાજર, ફણસી, કેપ્સીકમ ઉમેરો અને એક મિનિટ માટે સાંતળો. ત્યાર બાદ તેમાં કોબી, વટાણા, સ્વીટ કોર્ન નાખી હલકું શેકો.
- 4 કપ પાણી અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું ઉમેરો. શાકભાજી સારી રીતે રંધાઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો.
- 1 નાની ચમચી કોર્નફ્લોરમાં થોડું પાણી મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો અને તેને ઉકળતા સૂપમાં નાખો.
- સૂપ ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. થોડું વિનેગર, મિક્સ હર્બ્સ, ચિલી ફ્લેક્સ અને કાળા મરી પાવડર ઉમેરો.
- લીલી ડુંગળી અને કોથમીરની ઠાંડીથી સજાવી ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- મેગ્નેશિયમ, આયર્ન, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસનો ભરપૂર સ્ત્રોત, જે હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે જરૂરી છે.
- ઓછી કેલરી અને અસંતૃપ્ત ચરબી હોવાથી હૃદય રોગના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

મસૂર અને ટામેટાનો સૂપ

બનાવવાની રીત

- લાલ મસૂરને રાતભર પાણીમાં પલાળી રાખો અને 15 મિનિટ ઉકાળો.
- એક મોટા તપેલામાં, 1 નાની ચમચી માખણ ગરમ કરો અને ગાજર, ડુંગળી, લસણ અને બાફેલી દાળને સાંતળો.
- શાકભાજી અને દાળ નરમ થઈ જાય ત્યાં સુધી 15 મિનિટ ઢાંકીને ઉકાળો.
- ½ નાની ચમચી વિનેગર, મિક્સ હર્બ, ચીલી ફ્લેક્સ, મીઠું અને મરી પાવડર ઉમેરો.
- કોથમીરથી સજાવીને ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પોટેશિયમથી ભરપૂર.
- આયર્ન અને વિટામીન બી1નો સારો સ્ત્રોત છે, જે ધબકારાને સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (175 મી.લી.)

કેલરી: 81 કેલરી
ચરબી: 0 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 15.5 ગ્રામ
પ્રોટીન: 4.7 ગ્રામ

લીંબુ કોથમીરનો સૂપ



પોષણ મૂલ્ય (175 મી.લી.)

કેલરી: 67 કેલરી

ચરબી: 2.8 ગ્રામ

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ: 9.4 ગ્રામ

પ્રોટીન: 1.4 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- એક પેનમાં 3 નાની ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 2 લસણની કળી, 1 ઈંચ આદુ, ½ ડુંગળી અને 2 ચમચી કોથમીર 1 મિનિટ માટે સાંતળો.
- સમારેલા શાકભાજી જેવા કે ½ ગાજર, કોબી, ફણસી, સ્વીટ કોર્ન ઉમેરો અને એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- 3 કપ પાણી, મીઠું અને મરી પાવડર ઉમેરો અને તેને 15 મિનિટ સુધી ઉકાળો.
- 1 નાની ચમચી કોર્નફ્લોરમાં થોડું પાણી મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો અને તેને ઉકળતા સૂપમાં નાખો.
- સૂપ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો અને તેને આગ પરથી ઉતારી લો.
- 3 ચમચી લીલા ધાણા અને 2 ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- કોથમીરથી સજાવીને ગરમા-ગરમ પીરસો.


હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- એક ઉત્તમ મૂત્રવર્ધક પદાર્થ હોવાને કારણે, ધાણાનો અંક શરીરમાંથી વધારાનું સોડિયમ અને પાણી દૂર કરે છે.
- એચડીએલ (સારા) કોલેસ્ટ્રોલને વધારીને અને લોહીના દબાણ અને એલડીએલ (ખરાબ) કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડીને હૃદયનું રક્ષણ કરે છે.

રાત્રિભોજન

- તંદુરસ્ત અને હળવા રાત્રિભોજન શરીરને તેના સ્તરો અને કાર્યો જાળવવામાં મદદ કરે છે.
- સ્વસ્થ આહાર સારી ઊંઘ, સવારનો નાસ્તો અને બપોરના ભોજનમાં સારી પસંદગીઓ, ઓછી બળતરા, તણાવને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા, સારી પાચન, સ્થિર રક્ત પ્રાંડ અને ઓછી ચિંતા સાથે સંકળાયેલ છે.



 ઉત્તર ભારતની કેટલીક લોકપ્રિય રાત્રિભોજન વાનગીઓ નીચે મુજબ છે.

વેજીટેબલ ખીચડી



બનાવવાની રીત

- ફૂકરમાં 1 મોથી ચમચી ઘી ગરમ કરો અને તેમાં 1 તમાલપત્ર, 2 એલચી, 1 ઇંચ તજ, 3 લવિંગ, 1 નાની ચમચી જીરું અને એક ચપટી હિંગ નાંખો.
- 1 ડુંગળી, 1 ઉભુ સમારેલું લીલું મરચું અને 1 નાની ચમચી આદુ લસણની પેસ્ટ અને 1 ટામેટા નરમ અને એકરસ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- 2 મોટી ચમચી વટાણા, ¼ ગાજર અને 2 મોટી ચમચી કેપ્સીકમ જેવા શાકભાજી ઉમેરો. એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- હવે તેમાં ¼ નાની ચમચી હળદર, ¼ નાની ચમચી મરચું પાવડર, ¼ નાની ચમચી ગરમ મસાલો અને 1 નાની ચમચી મીઠું ઉમેરીને ધીમી આંચ પર શેકો.
- ½ કપ ચોખા અને ½ કપ મગની દાળ ઉમેરો અને એક મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર સારી રીતે મિક્સ કરો.
- હવે 3¼ કપ પાણી અને 2 ચમચી લીલા ઘાણા ઉમેરો. સારી રીતે ભેળવી દો.
- ઢાંકીને મધ્યમ તાપ પર 3 સીટી સુધી રાંધો.
- વેજીટેબલ મસાલા ખીચડીને દહીં અને અથાણાં સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- મસૂરની દાળમાં ભરપૂર માત્રામાં પોલિફીનોલ હોય છે, જે લોહીના દબાણ ને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે અને હૃદયના વિવિધ રોગોને અટકાવે છે.
- મસૂર તમારા રક્ત શર્કરા સ્તરને 20% થી વધુ ઘટાડી શકે છે.
- તે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ માટે તમારા શરીરના પ્રતિભાવમાં સુધારો કરે છે, અને તેથી ડાયાબિટીસ હોય તેવા લોકોને ફાયદો થાય છે.

પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 328 કેલરી
ચરબી: 1 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 23 ગ્રામ
પ્રોટીન: 3 ગ્રામ

દલિયા ખીચડી



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 241 કેલરી
ચરબી: 11.2 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 4.57 ગ્રામ
પ્રોટીન: 29.76 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- એક મોટા બાઉલમાં ½ કપ દલિયા અને ½ કપ મગની દાળ લો અને પૂરતા પાણીમાં 30 મિનિટ પલાળી રાખો.
- એક પ્રેશર કુકરમાં 2 મોટી ચમચી ઘી લો અને તેમાં 1 નાની ચમચી રાઇ, 1 નાની ચમચી જીરું, એક ચપટી હિંગ, 1 સુંકું લાલ મરચું અને કેટલાક મીઠો લીમડો ઉમેરી સાંતળો.
- પલાળેલા દાલિયા-મગની દાળને વઘારમાં ઉમેરો અને 2 મિનિટ અથવા સુગંધ આવે ત્યાં સુધી સાંતળો.
- પછી તેમાં ¾ નાની ચમચી હળદર, ¾ નાની ચમચી મરચું પાવડર, ½ નાની ચમચી ગરમ મસાલો અને ¾ નાની ચમચી મીઠું ઉમેરીને બરાબર સાંતળો.
- 1 ગાજર, ½ બટાકું, 2 મોટી ચમચી વટાણા, 1 ટામેટા અને ½ નાની ચમચી આદુની પેસ્ટ ઉમેરો અને શાકભાજી તૂટે નહીં તે રીતે એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- 3 કપ પાણી ઉમેરો અને 3 સીટી વાગે અથવા દલિયા સંપૂર્ણ રીતે રંધાય ત્યાં સુધી પ્રેશર કુક કરો.
- ઠંડુ કરો અને 2 મોટી ચમચી કોથમીર ઉમેરો, સારી રીતે મિક્સ કરો અને પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પોટેશિયમનો ભરપૂર સ્ત્રોત, જે રક્ત નુકશાન ઘટાડવા અને લોહીના દબાણને સ્થિર કરવા માટે વાસોડાયલેટર તરીકે કામ કરે છે. તેનાથી હૃદય પરનું દબાણ ઓછું થાય છે.
- ડાયેટરી ફાઇબર કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને સંતુલિત કરવામાં અને એથરોસ્ક્લેરોસિસને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે.

પેન ગ્રીલ ચિકન

બનાવવાની રીત

- 4 બોનલેસ ચિકન બ્રેસ્ટની બંને બાજુએ મીઠું અને મરી, 1 નાની ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ અને 1 નાની ચમચી લાલ મરચું પાવડર છાંટો.
- શાકભાજી કાપો (1 ગાજર, 8-10 ફણસી, 1 બ્રોકોલી, 2-3 નાના ટામેટાં, 1 ડુંગળી અને 1 કેપ્સિકમ)
- એક કડાઈમાં ઓલિવ તેલ ગરમ કરો, ચિકન બ્રેસ્ટને ગરમ ગ્રીલ પર મૂકો અને 4 થી 5 મિનિટ સુધી પકાવો.
- બીજી બાજુ ફેરવો, ઢાંકી દો અને બીજી 5 મિનિટ પકાવો. તેને આગ પરથી ઉતારી લો.
- એક કડાઈમાં 1 નાની ચમચી તેલ મૂકો અને લસણની 4 કળી ઝીણી સમારેલી ઉમેરો. સમારેલા શાકભાજી ઉમેરો અને 4 મિનિટ સુધી ધીમા તાપે પકાવો. મીઠું અને મરી નાખો.
- ગરમ પેન ગ્રીલ ચિકનને શાકભાજી સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ઉચ્ચ પ્રોટીન આહાર, જે તંદુરસ્ત વજન જાળવવામાં મદદ કરે છે, હૃદયની સમસ્યાઓ માટે જોખમી પરિબલોને સુધારે છે.
- વિટામીન બી6 ભરપૂર છે, જે હાર્ટ એટેકને રોકવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.
- નિયાસિનનો સારો સ્ત્રોત જે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, જે હૃદયરોગના વિકાસ માટે જોખમી પરિબલ છે.



પોષણ મૂલ્ય (100 ગ્રામ)

કેલરી: 237 કેલરી
ચરબી: 13.49 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 0 ગ્રામ
પ્રોટીન: 27.07 ગ્રામ



ચાલો દક્ષિણ ભારતની કેટલીક લોકપ્રિય રાત્રિભોજન વાનગીઓ પર એક નજર કરીએ.

વેજીટેબલ સંભાર



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 143 કેલરી
ચરબી: 5.4 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 18.4 ગ્રામ
પ્રોટીન: 2.5 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- દાળને 20 મિનિટ માટે ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખો અને 3 સીટીઓ સુધી પ્રેશર કુક કરો. 1 આમલીને પાણીમાં પલાળીને તેનો રસ કાઢો.
- શાકભાજીને ઘોઈને કાપો (½ ગાજર, 4-5 મોટી ફણસી, ½ નાનું ફલાવર, 1 બટાકું, 7-8 ફણસી, 1 રીંગણ, 1 નાનું સફેદ કોળું, ¼ દૂધી) અને પ્રેશર કુક કરો.
- તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 1 નાની ચમચી રાઇ ઉમેરો, ચટકવા લાગે ત્યારે, પછી તેમાં ½ નાની ચમચી હિંગ, 1 નાની ચમચી લાલ મરચું, 1 નાની ચમચી મેથીના દાણા, થોડા લીમડાના પાન, 1 કપ સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને થોડીવાર હલાવો.
- તેમાં આમલીનું પાણી, 1 નાની ચમચી હળદર પાવડર, મીઠું અને 1 મોટી ચમચી સંભાર પાવડર ઉમેરો.
- સંભારમાં રાંધેલા શાકભાજી અને થોડું પાણી ઉમેરો.
- ઉકાળો અને સંભાર સહેજ ઘટ થાય ત્યાં સુધી બધું ઉકાળો.
- કોથમીરથી સજાવીને ગરમા-ગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ઉચ્ચ ફાઇબરવાળા ખોરાક હૃદય અને કોલેસ્ટ્રોલ માટે સારા છે.
- ઝીંક, આયર્ન, ફોલેટ અને મેગ્નેશિયમ જેવા એન્ટીઓક્સિડન્ટો અને વિટામિન્સ અને ખનિજોમાં વધુ હોય છે, જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.

કેરળ ફિશ કરી

બનાવવાની રીત

- 1 ડુંગળી, 1 ટામેટા, 6-8 કળી લસણ અને 3 લીલા મરચાની પેસ્ટ બનાવો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં ½ કપ નારિયેળની પેસ્ટ નાખીને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. ¼ નાની ચમચી મરચું પાવડર, ½ નાની ચમચી હળદર પાવડર, 1 નાની ચમચી ધાણા પાવડર ઉમેરો અને લગભગ 3 મિનિટ સુધી પકાવો.
- બીજી તપેલીમાં 1 મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 3 આખા લાલ મરચાં, થોડા મીઠો લીમડો અને 1 નાની ચમચી રાઇ અને 1 કપ ડુંગળીની પેસ્ટ ઉમેરો અને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- રાંધેલ નારિયેળનો મસાલો, ½ કપ આમલીનો રસ અને એક કપ પાણી ઉમેરો અને તેને ઉકાળો.
- 250 ગ્રામ માછલીના ટુકડા ઉમેરો અને લગભગ 10 મિનિટ માટે ઉકાળો.
- બાફેલા ભાત સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ઓમેગા -3 કેટી એસિડ્સનો એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત, જે લોહીના દબાણ ઘટાડીને અને અચાનક મૃત્યુ, હાર્ટ એટેક, અસામાન્ય હૃદય લય અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડીને તંદુરસ્ત હૃદયને જાળવવામાં મદદ કરે છે.
- "ખરાબ" એલડીએલના સ્તરો ઘટાડે છે, લોહીના દબાણ ઘટાડે છે અને 25%-30% ટ્રિગ્લિસરાઈડ્સનું સ્તર ઘટાડે છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 241 કેલરી
ચરબી: 11.2 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 4.57 ગ્રામ
પ્રોટીન: 29.76 ગ્રામ

સોયા ઉત્તપમ



પોષણ મૂલ્ય (2 નંગ)

કેલરી: 104 કેલરી
ચરબી: 0.5 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 18.5 ગ્રામ
પ્રોટીન: 8.75 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- 2 નાની ચમચી તેલ ગરમ કરો અને અડદની દાળ, ચણાની દાળ, સરસવના દાણા, હિંગ દરેક ½ નાની ચમચી અને 15-20 લીમડાના પાન; લગભગ એક મિનિટ માટે સાંતળો.
- ½ કપ સોયા ફ્લેક્સ ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો. 2 કપ પાણી ઉમેરો અને ફ્લેક્સ નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- તેને ગેસ પરથી ઉતારો, ઠંડુ કરો અને સોયા મિશ્રણમાં ½ કપ ચોખાનો લોટ, ½ કપ સોજી, સ્વાદ અનુસાર મીઠું અને 1 કપ છાશ ઉમેરો; ઘટ્ટ ખીરું બનાવવા માટે સારી રીતે મિક્સ કરો.
- અડધો કલાક ઢાંકીને રાખો.
- ગરમ તેલવાળા તવા પર એક ચમચી બેટર મૂકો; તેની ઉપર ઝીણી સમારેલી ડુંગળી અને ગાજર ઉમેરો.
- ચારે બાજુ થોડું તેલ લગાવો અને ઢાંકીને મધ્યમ તાપ પર જ્યાં સુધી કિનારીઓ ઉંચી થાય અને નીચેથી ગોલ્ડન ન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- બીજી બાજુ ફેરવીને રાંધો. દહીંમાં સંચળ પાવડર, કાળા મરી અને સમારેલી કોથમીર ઉમેરીને પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબીનો સારો સ્ત્રોત જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે, જેમ કે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટવું.
- સોયા-આધારિત ખોરાકમાં ફાયટોકેમિકલ્સ અને ફાઈબર હોય છે જે સ્ટ્રોક અને કોરોનરી હૃદય રોગ સહિત હૃદય રોગના જોખમને ઘટાડે છે.



પૂર્વીય ભારતની કેટલીક લોકપ્રિય રાત્રિભોજન વાનગીઓ નીચે મુજબ છે

બ્રાઉન રાઇસ સાથે સુક્તો



બનાવવાની રીત

- હળદરના પાણીમાં 1 બટાકું, ½ કાચા કેળા, 1 શક્કરિયું, 6 ફણસી, 1 સરગવો, 1 ગાજરના ટુકડા નાખો.
- એક પેનમાં સરસવનું તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 2 ચમચી પંચફોરન મસાલો અને 2 નાની ચમચી આદુની પેસ્ટ ઉમેરો. ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- 1 ચમચી સરસવની પેસ્ટ, મરચું પાવડર અને હળદર ઉમેરો. તેલ અલગ ન થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- સમારેલા શાકભાજી ઉમેરો અને 2 મિનિટ માટે સાંતળો.
- પાણી ઉમેરો અને શાકભાજી નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- બાકેલા ભાત સાથે પીરસો.



હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઘટાડે છે, જે સ્વસ્થ હૃદયને જાળવવામાં મદદ કરે છે.
- કેલરી ઓછી છે પરંતુ ફાઈબર વધારે છે, તેથી ભરપૂર ભોજન છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 281 કેલરી
ચરબી: 14 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 35 ગ્રામ
પ્રોટીન: 5 ગ્રામ

માચેર જોલ (બંગાળી માછલી કરી)

બનાવવાની રીત



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 176.5 કેલરી
ચરબી: 8.2 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 17.5 ગ્રામ
પ્રોટીન: 7.8 ગ્રામ

- રોટું અથવા કટલા માછલીને સાફ કરીને તેના નાના ટુકડા કરી લો, તેમાં 1 નાની ચમચી મીઠું અને હળદર પાવડર નાખીને 2 કલાક માટે મેરીનેટ કરવા માટે છોડી દો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો, તેમાં માછલીના ટુકડાને તળી લો અને તેને બાજુ પર રાખો.
- એક પેનમાં 2 ચમચી સરસવનું તેલ ગરમ કરો અને તેમાં 1 નાની ચમચી જીરું, 1 તમાલપત્ર, 1 સમારેલું ટામેટું ઉમેરો અને તે નરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- 2 નાની ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ, 3 લીલા મરચાં, 1 ચમચી ધાણા પાવડર, 1 ચમચી લાલ મરચું પાવડર અને ½ નાની ચમચી હળદર પાવડર ઉમેરો અને 5 મિનિટ માટે પકાવો.
- જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો અને તેને ઉકળવા દો.
- તળેલી માછલીના ટુકડા ઉમેરો અને તેને ધીમી આંચ પર 5 મિનિટ સુધી પકાવો.
- કોથમીરથી સજાવી ભાત સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- તેમાં ઓમેગા 3 ફેટી એસિડ હોય છે, જે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરે છે, લોહીનું દબાણ ઓછું કરે છે અને સોજો ઘટાડે છે.
- માછલીમાં સંતૃપ્ત ચરબીની ગેરહાજરીને લીધે હૃદયની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

મિક્સ વેજીટેબલ કરી

બનાવવાની રીત

- 4 ચમચી તેલ ગરમ કરો અને 1 તમાલપત્ર, 1 ચમચી જીરું, 2 ચમચી કસૂરી મેથી ઉમેરી સાંતળો. 1 ડુંગળી અને 1 નાની ચમચી આદુ લસણની પેસ્ટ ઉમેરો અને 5 મિનિટ પકાવો.
- ½ નાની ચમચી હળદર, 1 નાની ચમચી લાલ મરચું પાવડર, 1 નાની ચમચી ધાણા પાવડર, ½ નાની ચમચી ગરમ મસાલો અને 1 નાની ચમચી મીઠું ઉમેરીને સારી રીતે સાંતળો.
- 1 કપ ટમેટાની પ્યુરી ઉમેરો અને તેને સારી રીતે પકાવો.
- સમારેલા મિક્સ શાકભાજી (1 બટાકું, ½ ગાજર, ½ કપ ફલાવર, 4 ફણસી, ¼ કપ વટાણા, ¼ કેપ્સિકમ) ઉમેરો અને સારી રીતે મિક્સ કરો.
- ½ કપ પાણી ઉમેરો અને બીજી 10 મિનિટ પકાવો.
- ગેસ બંધ કરો અને 1 નાની ચમચી કસૂરી મેથી અને 2 મોટી ચમચી કોથમીર ઉમેરો. બરાબર મિક્સ કરો અને મિક્સ વેજીટેબલ કરી ને રોટલી સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- એન્ટીઓક્સિડન્ટ અને ફાયટોકેમિકલ્સથી ભરપૂર છે જે સોજા સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.
- શાકભાજીમાંથી પોટેશિયમ અને ફાઈબર મળે છે તે હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ):

કેલરી: 188 કેલરી
ચરબી: 8.8 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 24 ગ્રામ
પ્રોટીન: 5.6 ગ્રામ



ચાલો પશ્ચિમ ભારતની કેટલીક સૌથી લોકપ્રિય રાત્રિભોજનની વાનગીઓ પર એક નજર કરીએ

જુવારની રોટલી સાથે ઉસલ



બનાવવાની રીત

ઉસલ માટે:

- ૨ કપ આખા મઠ (મટકી)ને ધોઈને પલાળી રાખો અને તેને અંકુરિત થવા માટે રાખો.
- એક પેન ગરમ કરો અને ½ કપ છીણેલું સુંઠું નાળિયેર બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- ૨ મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં ૮-૧૦ લસણની કળી અને ૨ ઈંચ આદુ નાખીને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો. ૧ કપ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- શેકેલું નાળિયેર અને ¼ કપ કોથમીર ઉમેરો. મિક્સ કરો, ઠંડુ કરો અને પેસ્ટ બનાવો.
- એક પેનમાં ૨ મોટી ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં રાઇ, જીરું, કરી પત્તા, લીલા મરચાં ૧ નાની ચમચી અને ૧ ચપટી હિંગ ઉમેરો.
- ૧ કપ સમારેલી ડુંગળી ઉમેરો અને ડુંગળી નરમ થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.

- ૧ નાની ચમચી હળદર પાવડર અને મસાલાની પેસ્ટ, લાલ મરચું પાવડર, ½ નાની ચમચી ગરમ મસાલા પાવડર ઉમેરો અને મસાલામાંથી તેલ છૂટે ત્યાં સુધી પકાવો.
- ફણગાવેલા મઠ, ૧ ½ કપ પાણી, ૧ કપ સમારેલા ટામેટાં ઉમેરો અને ૧૫ મિનિટ માટે ઉકાળો.
- કોથમીર અને સમારેલી ડુંગળી વડે સજાવો.

જુવારની રોટલી માટે:

- એક બાઉલમાં ¾ કપ જુવારનો લોટ અને ½ કપ ઘઉંનો લોટ અને એક ચપટી મીઠું નાખીને ગરમ પાણીથી નરમ લોટ બાંધો.
- કણકનો એક લીંબુન કદનો ગોળો લો અને ચપાતી બનાવો. તેને ગરમ તવા પર મૂકો અને તે અધકચરી થાય તે પહેલાં તરત જ તેને ફેરવો.
- ૨ મિનિટ માટે રાંધો અને ફરીથી પલટાવો. ચપાતી ફૂલી જાય એટલે તેને આંચ પરથી ઉતારી લો.

પોષણ મૂલ્ય (૧ કપ)

કેલરી: ૧૬૮ કેલરી
ચરબી: ૫ ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: ૨૧ ગ્રામ
પ્રોટીન: ૮ ગ્રામ

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- જુવારની રોટલીમાં રહેલા પોષક તત્ત્વો પ્લેટલેટ્સને ઘટ્ટ થતા અટકાવે છે અને હાર્ટ ચેટેક, સ્ટ્રોક અને એથરોસ્ક્લેરોસિસનું જોખમ ઘટાડે છે.
- ફાઈબરથી ભરપૂર, તે એલડીએલ (ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ) ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને સ્ટ્રોક સહિત હૃદયના રોગોની શક્યતા ઘટાડે છે.
- ઉસલમાં પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન અને કોપર જેવા ખનિજો ભરપૂર છે, જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે શાયદાકારક છે.

સાદા વરણ ભાત

બનાવવાની રીત

- ૧ કપ તુવેર દાળને ધોઈને ૩૦ મિનિટ માટે પાણીમાં પલાળી રાખો.
- દાળને પ્રેશર ફૂકરમાં ૧ ½ કપ પાણી, ૧ ચમચી હળદર પાવડર અને ૧ ચમચી ઘી સાથે મૂકો.
- તેને મધ્યમ તાપ પર ૩-૪ સીટીઓ સુધી પકાવો, ઠંડુ કરો અને મેશ કરી નરમ બનાવો.
- એક નાની કડાઈમાં ૨ મોટી ચમચી ઘી ગરમ કરો અને તેમાં ૧ નાની ચમચી રાઇ, ૧ નાની ચમચી જીરું, ૧ ચપટી હિંગ અને ૨ લીલાં મરચાં ઉમેરો.
- રાંધેલી દાળમાં તરત જ વધાર ઉમેરો.
- દાળમાં વધાર મિક્સ કરો અને ભાત સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- પોટેશિયમથી ભરપૂર, જે રક્ત નુકશાન ઘટાડવા અને લોહીના દબાણને સ્થિર કરવા માટે વાસોડાયલેટર તરીકે કામ કરે છે. તેનાથી હૃદય પરનું દબાણ ઓછું થાય છે.
- ડાયાબેટી ફાઈબર કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને સંતુલિત કરવામાં અને એથરોસ્ક્લેરોસિસને રોકવામાં મદદ કરે છે.



પોષણ મૂલ્ય (૧ કપ)

કેલરી: ૫૫ કેલરી
ચરબી: ૨ ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: ૬ ગ્રામ
પ્રોટીન: ૨ ગ્રામ

એગ વિન્ડાલુ



પોષણ મૂલ્ય (1 કપ)

કેલરી: 104.7 કેલરી
ચરબી: 8.7 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ: 7 ગ્રામ
પ્રોટીન: 1.7 ગ્રામ

બનાવવાની રીત

- 4 ઇંડા ઉકાળો, છાલ કાઢો અને તેને લાંબા કાપો.
- 4 સૂકા લાલ મરચાં, 1 ઇંચ આદુ, 6-7 લસણની કળી, 2 નાની ચમચી જીરું, 1 તજ, 2 નાની ચમચી વિનેગર અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખીને પીસી લો.
- એક પેનમાં 2 ચમચી ઘી ગરમ કરો, ડુંગળી ઉમેરો અને ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી સાંતળો.
- પીસેલી પેસ્ટ, 1 નાની ચમચી ખાંડ, 1 નાની ચમચી ગરમ મસાલા પાવડર, બાકેલા ઇંડા ઉમેરો અને ગેવી ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- આદુની સમારેલી પાતળી ચીરીઓ અને કોથમીરથી સજાવો અને રોટલી કે ભાત સાથે પીરસો.

હૃદય માટે સ્વાસ્થ્ય લાભો

- ફોલેટ, વિટામિન એ, વિટામિન બી5, વિટામિન બી12, વિટામિન ડી, વિટામિન બી2, વિટામિન ઇ, વિટામિન કે, વિટામિન બી6, ફોસ્ફરસ, સેલેનિયમ, ઝીંક, પ્રોટીન, તંદુરસ્ત ચરબી, કોલિન અને કેલ્શિયમનો ભરપૂર સ્ત્રોત, જે હૃદય રોગને રોકવામાં મદદ કરે છે.
- એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ ધરાવે છે, જે સ્ટ્રોકના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ઇંડાં ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, તેમજ લોહીનું દબાણ ઓછું કરે છે અને હૃદયની અસામાન્ય લયની શક્યતા ઘટાડે છે.

અમારા ડાયેટિશિયનની સલાહ

સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, સાંજનો નાસ્તો અને રાત્રિભોજન નિયમિતપણે ખાવાથી રક્ત શર્કરા નિયમિત અને સ્થિર રહે છે, તમને લાંબા સમય સુધી નિયમિત ઊર્જા મળે છે અને તમારા હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. યોગ્ય ખાવું એટલે યોગ્ય સમયે સંતુલિત માત્રામાં તાજો, ઘરે બનાવેલો, પ્રક્રિયા વિનાનો મોસમી ખોરાક ખાવો. એક ભોજન ન લેવાથી પછીથી વધુ ભૂખ લાગી શકે છે અને વાસ્તવમાં, તમને એવા ખોરાકની ઇચ્છા થાય છે જેમાં ખાંડ કે કેલરીની માત્રા વધુ હોય છે. આને "ઉપવાસ અને ભોજનની પેટર્ન"નો કેસ કહી શકાય, જેનાથી રક્ત શર્કરામાં વૃદ્ધિ અને વજન વધે છે અને જેનાથી હૃદયના સ્વાસ્થ્યને અસર થઈ શકે છે. તેના લીધે પેટનું ફૂલવું અને એસિડિટી થઈ શકે છે, તમને ભાર લાગે છે, જેનાથી તેનો હેતુ બગડે છે. તેથી, નિયમિતપણે તાજું રાંધેલું ભોજન ખાવું અને સ્થિર રક્ત શર્કરા અને સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવું એ હૃદયના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.



Dietitian: Ankita Gupta Sehgal

M.Sc in Food & Packaging Technology
B. Sc. (Hons) in Food Sciences
13 years of expertise in weight loss,
PCOD corrections & other therapeutic diets
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



Xenith
A Division of INTAS

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.