

## स्वस्थ हृदय के लिए कुछ महत्वपूर्ण सूचनाएँ

हृदय एवं हृदय से संबंधित रोग विश्व में मृत्यु एवं विकलांगता के प्रमुख कारण हैं। प्रतिवर्ष करीब १७.५ लाख व्यक्ति इस हृदय रोग से मृत्युमुखी होते हैं। हृदय रोग के कारणीभूत होनेवाले अधिकांश खतरोंको नियंत्रित किया जा सकता है। ऐसे खतरोंसे सावधान रहकर नियंत्रण में रखकर हृदय की रक्षा कैसे की जा सकती है, तत्संबंधी महत्वपूर्ण सूचनाएँ इस प्रकारसे हैं।

- ✓ धूम्रपान न करें हृदयरक्तवाहिनियोंके रोग का प्रमुख कारण धूम्रपान ही है निरंतर कार्यरत रहने से हृदयविकार रोग होने की संभावना कम होती है।
- ✓ स्वयं के वजन पर नियंत्रण रखें...पौष्टिक, पोषक आहार लेना चाहिए भोजन में वसायुक्त पदार्थ एवं शक्कर का प्रमाण अत्यल्प होना चाहिए।
- ✓ फल एवं हरी सब्जियों का भोजन में समावेश होना चाहिए. नियमित व्यायाम करना चाहिए
- ✓ विभिन्न खाद्यपदार्थों में फाइबर पेट में जायेगा इसका खयाल रखें, जैसे ओट्स फाइबर युक्त अन्न एवं दालें, फल, फलोंका रस एवं हरी सब्जियाँ कच्ची ही खाएँ। पूर्ण दिवस के कुल आहार का पाचवाँ हिस्सा फल एवं हरी सब्जियाँ होनी चाहिए, जिसमें से शरीर को संतुलित फाइबर, जीवनसत्व, एवं क्षार मिलते हैं।
- ✓ शरीर को मोटापा देनेवाले वसायुक्त पदार्थोंको टालना चाहिए, जिसमें वनस्पती घी मखखन आदि का समावेश है।
- ✓ वसायुक्त पदार्थ घी एवं फास्टफुड के माध्यम से शरीर के रक्त में कोलेस्टेरॉल का प्रमाण बढ़ता है।
- ✓ रक्तचाप पर नियंत्रण रखने हेतु भोजन के समय उपरी नमक न लें तथापि भोजन पकाते समय कम से कम नमक का प्रयोग करें।

**स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन हेतु हृदय को स्वस्थ रखें, शक्ति में वृद्धि करें**