

आरोग्य संपन्न हृदयासाठी काही सूचना

हृदय आणि हृदयासंबंधीचे आजार (CVD) हे सध्या जगात मृत्यु आणि विकलांगतेचे प्रमुख कारण ठरत आहेत. दरवर्षी सुमारे १७.५ लक्ष व्यक्ती या हृदयविकारांमुळे मृत्युमुखी पडतात. हृदयविकारास कारणीभूत असणा-या बहुतांश धोक्यांना नियंत्रणात ठेवता येते. अशा धोक्याच्या कारणांना नियंत्रणात ठेऊन आपल्या हृदयाचे रक्षण कसे करावे यासाठी काही सूचना पुढीलप्रमाणे-

- ✓ धुम्रपान करू नका- हृदय रक्त वाहिनीच्या आजारांचे धुम्रपान हे प्रमुख कारण आहे . सतत कार्यरत राहिल्याने हृदयविकार होण्याची शक्यता कमी होते .
- ✓ वजनावर नियंत्रण ठेवा- सकस, पोषक आहार घ्यावा, अन्नातील मेद पदार्थ आणि साखरेचे प्रमाण कमी असावे , फळे आणि भाज्यांचा आहारात समावेश असावा. नियमित व्यायाम करावा.
- ✓ विविध पदार्थातून चोथा पोटात जाईल असे पहावे उदा. ओट्स किंवा सालासकट तृणधान्ये, डाळी , कडधान्ये , फळे आणि भाज्या कच्च्या खाव्या . पूर्ण दिवसाच्या एकूण आहारांपैकी पाचवा भाग हा फळ व भाज्यांचा असावा. त्यातून पुरेशा प्रमाणात चोथा, जीवनसत्वे व क्षार मिळतात.
- ✓ संपृक्त मेद असलेले पदार्थ टाळावे. उदा. (वनस्पती तूप)
- ✓ संपृक्त मेदयुक्त पदार्थ आहारात अधिक फास्टफूड असल्यास रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते.
- ✓ रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी जेवणात वरून मीठ घेऊ नये तसेच अन्न शिजवतांनाही मीठाचे प्रमाण कमीतकमी असावे .

"आरोग्य संपन्न हृदयाबरोबरच जीवनमान वाढवा, शक्ती वाढवाठ