हृदय के लिए दक्षिण एशियाई भोजन

हृदय को स्वस्थ रखने वाले भोजन का मतलब अरुचिकर या उबाऊ भोजन नहीं है। दक्षिण एशिया के स्वादिष्ट और विविध व्यंजनों से चुनने के लिए बहुत सारे स्वास्थ्यवर्धक सामग्री और खाद्य पदार्थ हैं, जो हृदय और रक्तवाहिकाओं संबंधी रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

सामग्री, खरीदारी के बारे में सुझाव और अन्य महत्वपूर्ण हृदय स्वास्थ्य जानकारी के लिए इस त्वरित मार्गदर्शिका का उपयोग करें।

अपना जोखिम कैसे कम करें

- अधिक फाइबर के लिए सफेद चावल को लाल या भूरे चावल के साथ बदलें।
- खाने में नमकीन या मीठे मसाले की जगह हल्दी और अन्य साबुत मसालों का प्रयोग करें।
- समोसा जैसे गहरे तले हुए स्नैक्स से बचें या सीमित करें।

किराने की खरीदारी के लिए सुझाव

- परिष्कृत विकल्पों के बजाय सूखे साबुत दाल, बीन्स और साबुत अनाज की खरीदारी करें।
- अपने स्थानीय बाजार या स्टोर से विभिन्न प्रकार की मौसमी सब्जियाँ खाना सुनिश्चित करें।

दक्षिण एशियाई लोगो के लिए हृदय सांख्यिकी

- हृदय को रक्त ले जाने वाली धमनी की बीमारी दक्षिण एशियाई लोगो में सामान्य आबादी की तुलना में औसतन 10 साल पहले विकसित होती है।
- हृदय को रक्त ले जाने वाली धमनी की बीमारी के लिए कैलिफोर्निया के अस्पतालो में दक्षिण एशियाई लोगो के भर्ती होने की दर सबसे अधिक है, जो किसी भी अन्य जातीय आबादी की दर से 4 गुना है।
- 25% दिल का दौरा 40 साल से कम उम्र में होता है।
- 50% दिल का दौरा 50 साल से कम उम्र में होता है।

हृदय स्वास्थ्य के बारे में अधिक सुझावों के लिए हमसे संपर्क करें: stanfordhealthcare.org/foodforheart

Stanford MEDICINE | Health Care