Punjabi - Number 68a
Nutrition Series - April 2023

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚਰਬੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- HDL (ਹਾਈ ਡੈਂਸਿਟੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਜਾਂ 'ਗੁੱਡ' ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ
- LDL (ਲੋ ਡੈਂਸਿਟੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਜਾਂ 'ਬੈਡ' ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ

ਉੱਚ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਹੋਣਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। LDL ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਾਣ ਦੇ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸੋਇਆ ਪ੍ਰਟੀਨ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲਜ਼ (plant sterols) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਰਲ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੀਟਾਂ, ਚੀਜ਼, ਕ੍ਰੀਮ, ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਚਰਬੀ (lard), ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਲਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਖਾਣ ਲਈ:

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੱਖਣ, ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਲਿਵ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋ
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਓਲਿਵ ਔਇਲ ਅਤੇ ਬਾਲਸੇਮਿਕ ਵਿਨੇਗਰ ਵਰਤੋ
- ਟੋਸਟ ਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਰਤੋ
- ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ
- ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋ
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਾਉਟ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
- ਰਿਬ ਆਈ ਸਟੇਕ ਵਰਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੱਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਸਿਰਲੌਇਨ ਰੋਸਟ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਦੇ ਲੀਨ ਕੱਟ ਚੁਣੋ
- ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਿੱਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਸਟੀਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਵਧਾਓ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਓਟਸ, ਜੌਂ, ਸੀਲੀਅਮ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਓਟਮੀਲ, ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀਲੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਜੌਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਇਡ ਡਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਪਰੋਸੋ
- ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਨੂੰ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
- ਸੈਂਡਵਿੱਚਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਾਈ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਓਟਸ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਰਤੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ। ਜ਼ਿਅਦਾ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪੈਰੇਗਸ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਭਿੰਡੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸੰਤਰੇ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਰੀਆਂ ਖਾਓ

ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਬਦਾਮਾਂ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਟੋਸਟ ਤੇ, ਸਮੂਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਓਟਮੀਲ, ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਪਾਓ
- ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ ਲਓ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ

ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਨੱਟਸ, ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ ਟੈਸਚਰਡ ਵੇਜੀਟੇਬਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (TVP) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਲਾਟੇ, ਸਮੂਦੀ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਮੂਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਟੋਫੂ ਪਾਓ
- ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਇਆ ਨੱਟਸ ਖਾਓ ਜਾਂ ਗ੍ਰਨੋਲਾ ਜਾਂ ਯੋਗਰਟ ਤੇ ਛਿੜਕੋ
- ਸਟਰ ਫਰਾਈਆਂ, ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼ ਪਾਓ
- ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਸਾਇਡ ਡਿਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੀਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਵੀਟ ਏਡਾਮਾਮੇ (ਕੂਲੇ ਸੋਇਆਬੀਨ) ਖਾਓ
- ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਜਾਂ ਚਿਲੀ ਵਿੱਚ TVP ਪਾਓ

LDL ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲਜ਼ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ

ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲਜ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲਜ਼ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪਲਾਂਟ ਸਟੇਰਲ ਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ।

ਆਹਾਰਕ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੌਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਅਤੇ ਝੀਂਗੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਸਰਬੋਤਮ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ
- ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਔਨ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #68f ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/nutrients/dietary-fats-and-your-health
- ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights
- ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।