Fantastic 40

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ 40 ವಸ್ತುಗಳು

ಸಣ್ಣ, ಧನಾತ್ಮಕ ಪರ್ಯಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 40 ಸುಲಭ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ.

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ
ಈ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಡೌನ್ಲೋಡ್
ಮಾಡಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ

INTAS | Xenith
A Division of INTAS

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ 40 ವಸ್ತುಗಳು

ವಿಷಯ

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ

- ಬಯಕೆ!! 01
- ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ 01
- ನಮಗೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? 02
- ಈ ವರ್ತಲದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ 02

ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ರಿಫೈನ್ ಮಾಡಲಾದ ಸಕ್ಕರೆ 03
- ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ 03
- ಉಪ್ಪು 04
- ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಲಾದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ 04
- ರಿಫೈನ್ ಮಾಡಲಾದ ಹಿಟ್ಟು 05
- ನಿಯಮಿತ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ 05
- ಬೆಣ್ಣೆ 06
- ಮಯೋನಿಸ್ 06

ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ನಿಯಮಿತ ಸೋಡಾ ಪಾನೀಯಗಳು 07
- ಡಯಟ್ ಸೋಡಾ ಪಾನೀಯಗಳು 07
- ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪಾನೀಯಗಳು 08
- ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ 08
- ಫ್ಲೇವರ್ ಇರುವ ಹಾಲು 09
- ಫುಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಲು 09

ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ 10
- ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು 10
- ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು 11

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ರಿಫೈನ್ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಪಿಜ್ಜಾ 12
- ಡೀಪ್–ಡಿಷ್ ಪಿಜ್ಜಾ 12
- ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು 13
- ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮೊಸರು 13
- ಪನೀರ್ 13
- ಹುರಿದ ತಿನಿಸು 14
- ರೆಡ್ ಮೀಟ್ 14
- ಹುರಿದ ಚಿಕನ್ 14
- ರೆಡ್ ಮೀಟ್ ಸಾಸ್ 15
- ಕ್ರೀಮಿ ಸೂಪ್‌ಗಳು 15
- ಬಿಳಿ ಪಾಸ್ತಾ 15
- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ 16

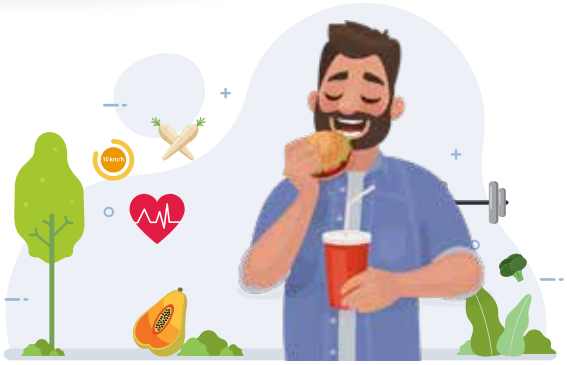
ಸ್ನಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

- ನಿಯಮಿತ ಪೇ (ಬನ್‌ಗಳು) 17
- ಕ್ಯಾಂಡಿ 17
- ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು 18
- ಬಿಸ್ಕೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕುಕಿಗಳು 18
- ಫ್ಲೇವರ್ ಇರುವ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ 19
- ಸಮೋಸ/ಪಕೋಡ/ಕಚೋರಿಗಳು 19
- ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್ 20
- ಚಿಪ್ಸ್ 20
- ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಸಾಸ್‌ಗಳು 20
- ಕೆಚಪ್ 21
- ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕಲೇಟ್ 21

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು 22

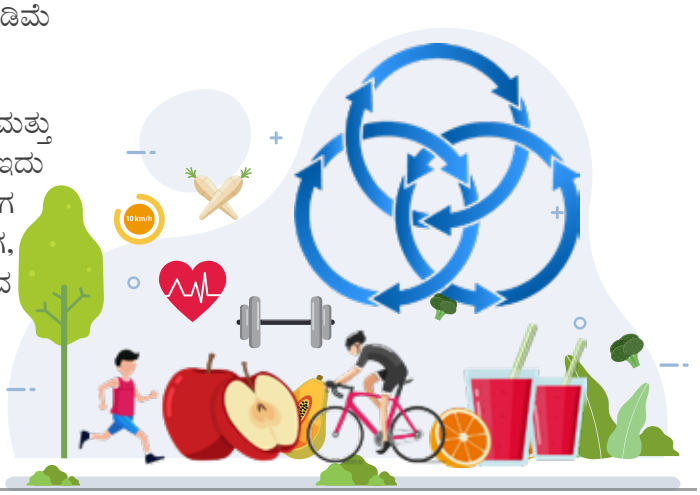
ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ

ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ



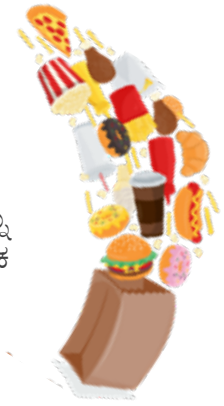
ಇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ನೀವು ತುಂಬಾ ಪರಿಚಿತವಾದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಸಕ್ಕರೆ (ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕೆಫೀನ್) ಸೇವನೆಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಜನರು ಆಗಾಗ್ಗೆ, ದೈನಂದಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳುಗಳು ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆಸೆಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಕಡುಬಯಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಸಲಾಡ್‌ನ ಬದಲಿಗೆ ಚಿಪ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ



ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಕ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ನಮಗೇಕೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯ ಬಯಕೆಗೆ ಈ ಕೆಳನವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು:

1. ಆಹಾರ ಯೂಫೋರಿಯಾ

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸಂತಸದ ಭಾವನೆಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಜಾಗರೂಕಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ

ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವವು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

3. ಅಭ್ಯಾಸ

ನೀವು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

4. ಒತ್ತಡ

ಒತ್ತಡ, ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ವಿಷಯ – ಮತ್ತು ಇದು ಎರಡೂ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವರ್ತುಲದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ನೀವು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದ ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಾರವಿಡೀ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ಸುಲಭವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆ, ಇವು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ – ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸದೆಯೇ.

ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಬೆಲ್ಲ

01

ಟೇಬಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹೈ–ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್ (ಎಚ್ಎಫ್ಸಿಎಸ್) ಎರಡು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ

ಆಹಾರದ ಫ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜು, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು
- ಖಿನ್ನತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಬೆಲ್ಲವು ಕಡಿಮೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ

ಇದು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಡಿಯೋಟೋನಿಕ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಕಚ್ಚಾ ಜೇನು

02

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬದಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ, ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ರುಚಿ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನಿಜವಾದ ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಿಣ್ವಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಟೇಬಲ್ ಉಪ್ಪು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಪಿಂಕ್ ಉಪ್ಪು

ಉಪ್ಪು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಖನಿಜವಾಗಿದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಡಿಯಂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು

03

ಗುಲಾಬಿ ಉಪ್ಪನ್ನು (ಪಿಂಕ್ ಸಾಲ್ಟ್) ಹಿಮಾಲಯನ್ ಉಪ್ಪು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು 98% ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಬದಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಗುಲಾಬಿ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಇದು ಗುಣಕಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಇದಲ್ಲದೆ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಗುಲಾಬಿ ಉಪ್ಪಿನ ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ನಯಗೊಳಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಪಾಲಿಸ್ ಮಾಡದ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ

ನಯಗೊಳಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಇದು ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

04

ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯು ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸುವಾಗುವ ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೈದಾ, ಆಲ್–ಪರ್ಪಸ್ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದು ಸುಲಭ, ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ: 496 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, 11 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್, 107 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, 2 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್, ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಮೈದಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ
- ಕಡಿಮೆ ಫೈಬರ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಪಾಯ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ
- ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

05

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊಟ್ಟು ಎಂಬ ಹೊರಗಿನ ಶೆಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ,

ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಫೈಬರ್ (ನಾರಿನಂಶ) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ನಿಯಮಿತ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ/ಸಾಫ್ಲವರ್ ಎಣ್ಣೆ/ಕಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ/ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ

ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಉಷ್ಣವಲಯದ ತೈಲಗಳು ಮತ್ತು ಲಾರ್ಡ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಡ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಮಾರ್ಗರೀನ್‌ನಂತಹ ಘನ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

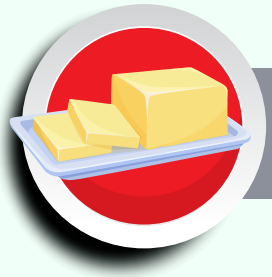
ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

06

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ



ಬೆಣ್ಣೆ

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ತುಪ್ಪ

07

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಹಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಆದರೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ, ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ (ಕ್ಲಾರಿಫೈಡ್) ಬೆಣ್ಣೆ, ಇದು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ –3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಅಥವಾ ಡೈರಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಬೊಜ್ಜಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ

ಮಯೋನಿಸ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ

08

ಹಲವು ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಯೋನಿಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಮಯೋನಿಸ್ ಬದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಇದು ಮೊನೊಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳು

ನಿಯಮಿತ ಸೋಡಾ ಪಾನೀಯಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಹರ್ಬಲ್ ಟೀಗಳು

09

ಕುಡಿಯುವ ಸೋಡಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಬೊಜ್ಜು
- ಕಳಪೆ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ
- ಮಧುಮೇಹ
- ಹೃದಯರೋಗ
- ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ
- ಗೌಟ್

ನೀರಿನ ನಂತರ, ಚಹಾವು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಚಹಾಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯ. ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಚಹಾಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ
- ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಡಯಟ್ ಸೋಡಾ ಪಾನೀಯಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ನೀರು

10

ನಿಯಮಿತ ಡಯಟ್‌ನಿಂದ ಡಯಟ್ ಸೋಡಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದುರಿಂದ ಇದು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಡಯಟ್ ಸೋಡಾದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

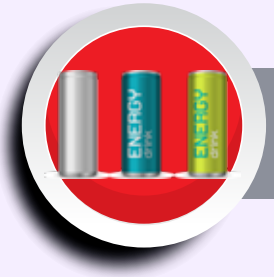
ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಪಾಯ
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ
- ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಆದ್ದರಿಂದ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಿದ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ನೀವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲ
- ಮಧುಮೇಹ, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೊಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಪಾನೀಯಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ತೆಂಗಿನ ನೀರು (ಎಳನೀರು)

11

ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕೃತಕ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ
- ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ

ತೆಂಗಿನ ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಖನಿಜಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ,

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು
- ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು

12

ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಹೊಳಪಿನ ಟೆಟ್ರಾ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಳೆಯುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಭರಿತವಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಇವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವೆಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲೇವರ್ಡ್ ಹಾಲು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ರಾಗಿ ಪಾನೀಯ

13

ಹಾಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತ ಹಾಲು ಅನಗತ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸೇರ್ಪಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ
- ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ
- ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು

ರಾಗಿಯು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಪೂರ್ಣ ಕೆನೆ ಹಾಲು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು

14

ಪೂರ್ಣ ಕೆನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿದೆ, ಉತ್ತಮ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಶ್ರೀಮಂತ ಮೂಲ

ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಬಹುಧಾನ್ಯದ ಬ್ರೆಡ್

15

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆಯೇ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಇದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

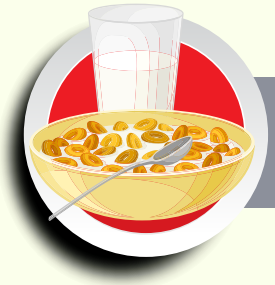
ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಮಧುಮೇಹದ ತೊಡಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಗೆ ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ



ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಬೇಯಿಸಿದ ಜೋಳ

16

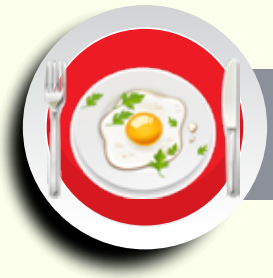
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕುರುಕುಲಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ
- ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ



ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

17

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದ ಅಡುಗೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಹುರಿಯುವ ಆಹಾರ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಿತ ಪಿಜ್ಜಾ

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಹುಳಿ ಪಿಜ್ಜಾ ಬೇಸ್

18

ಪಿಜ್ಜಾ ಬೇಸ್ ಅನ್ನು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಹುಳಿ ಪಿಜ್ಜಾಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ರಾಜಿಯಾಗದೆ ಪಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಅಂಟು ಇರುವ ಕಾರಣ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ
- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
- ಬೇಯಿಸಿದ ಹುಳಿ ಪಿಜ್ಜಾವು ಪ್ರಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಡೀಪ್-ಡಿಷ್ ಪಿಜ್ಜಾ

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಥಿನ್-ಕ್ರಸ್ಟ್ ಗೋಧಿ ಪಿಜ್ಜಾ

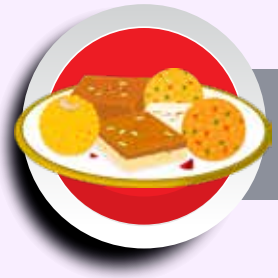
19

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ



ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಮಿಶ್ರಣ

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ

20

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಖರ್ಜೂರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ; ಅವು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಬೀಜಗಳು ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ; ಅವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ., ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರಂಭಿಕ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಗೊಳಿಸಿದ ಮೊಸರು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೊಸರು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇರ್ಪಡೆ

21

ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಮೊಸರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಪನೀರ್

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಸೋಯಾ ಬೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

22

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಸ್ಟೀಕ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಮೀನು

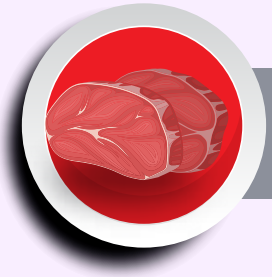
ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಾರ್

23

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು
- ಒಮೆಗಾ–3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು
- ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಲು ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ



ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಚಿಕನ್

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕೊಲೊನ್ ಪಾಲಿಪ್ಸ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಕೊರತೆಯ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

24

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಚರ್ಮರಹಿತ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವು ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಹುರಿದ ಚಿಕನ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್

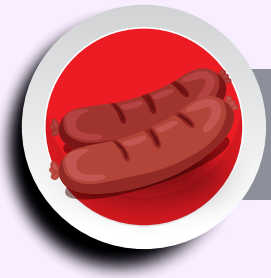
ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕೋಳಿಯನ್ನು ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ

25

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸೇರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿಲ್ಲ
- ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ



ಕೆಂಪು ಮಾಂಸದ ಸಾಸ್

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

26

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮೂಲ
- ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು– ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ–ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಎರಡು ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಕ್ರೀಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಪ್‌ಗಳು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ/ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್

ಕ್ರೀಮಿ ಸೂಪ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

27

ಬದಲಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧ
- ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ

ಬಿಳಿ ಪಾಸ್ತಾ

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಸೆಮೋಲಿನಾ ಪಾಸ್ತಾ

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ; ಗ್ಲುಟನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು
- ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು

28

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಥಯಾಮಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಫೋಲೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಸತು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಅಗತ್ಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿವೆ.
- ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ನಿಯಾಸಿನ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಧ್ಯಮ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ

ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಸೋರ್ಬೆಟ್ / ಗೆಲಟೋ

29

ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸೇವನೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಒಂದು ಸ್ಕೂಪ್ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಸುಮಾರು 250–350 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದರಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿರಪ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಪರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ
- ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬದಲಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು

ನಿಯಮಿತ ಪಾವ್ (ಬನ್‌ಗಳು)

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಗೋದಿ ಪಾವ್

ಇವುಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

30

ಇವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋದಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ
- ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ
- ದಂತಕ್ಷಯ
- ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

31

ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳಿಗೆ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ

ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ

32

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ
- ಬಲಿಯದ (ಹಣ್ಣಾಗದ) ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕುಕಿಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು
- ಅಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

33

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಲಘು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಪಾಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಪಿಜ್ಜಾ ಕ್ರಸ್ಟ್‌ನಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು
- ಆಂಟಿನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌ನಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಫ್ಲೇವರ್ ಇರುವ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಮಖಾನಾಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ದ್ರವದ ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

34

ಮಖಾನಾ ಫ್ಲೇವರ್ಡ್ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಫಾಕ್ಸ್ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಕಮಲದ ಬೀಜಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
- ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
- ಇದರ ಸಾರವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಸಮೋಸಾ/ಪಕೋಡ/ ಕಚೋರಿಗಳು

ಜೊತೆಗೆ **ಬದಲಿಸಿ**

ಮಂಡಕ್ಕಿಯ ಬೇಲ್

ಇವುಗಳು ಆಳವಾದ ಹುರಿಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಸ್ನ್ಯಾಕ್‌ಗಳಾಗಿವೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು
- ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

35

ಪಫ್ಡ್ ರೈಸ್ (ಮಂಡಕ್ಕಿ) ಎಂಬುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಫ್ಡ್ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ತಿಂಡಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಮೂಳೆಯ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆ

ಫೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ವೆಡ್ಜ್‌ಗಳು

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬು
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

36

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಚಿಪ್ಸ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಹುರಿದ ಕಡಲೆ

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು
- ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

37

ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದೆ. 50 ಗ್ರಾಂ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ 175 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಗಳು, 2.5 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ
- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಸಾಸ್‌ಗಳು

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಸಾಸ್‌ಗಳು ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿಸಲು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

38

ನಿಂಬೆ ರಸ ಕೇವಲ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ರಕ್ತದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
- ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಕೆಚಪ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಲ್ಸ

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಕೆಚಪ್ ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

39

ಸಾಲ್ಸಾ ಕೆಚಪ್‌ಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಖಾದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಟೊಮೆಟೊ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ತಾಜಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮ್ಯಾಶ್-ಅಪ್ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟರ್

ಜೊತೆಗೆ ಬದಲಿಸಿ

ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್

ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೋಕೋ ಬೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು:

- ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗೇ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ

40

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಕೋ ಅಂಶವಿರುವ (70% ರಿಂದ 85%) ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಜಿಗುಟಾದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ-ಭರಿತ ಆಯ್ಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ!

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ, ಸಂತಸದಿಂದಿರಿ!

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:

1. How to stop eating junk food: 10 tips to control your cravings. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-to-stop-eatinng-junk-food/. Accessed on April 04, 2023.
2. How to substitute unhealthy junk food cravings with healthier alternatives. Available at: https://www.femina.in/wellness/diet/how-to-substitute-unhealthy-junk-food-cravings-with-healthier-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
3. Here's the deal with your junk food cravings. Available at: https://health.clevelandclinic.org/heres-the-deal-with-your-junk-food-cravings/. Accessed on April 04, 2023.
4. What is refined sugar? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/refined-sugar/. Accessed on April 04, 2023.
5. Jaggery benefits. Available at: https://www.ayurtimes.com/jaggery/. Accessed on April 12, 2023.
6. Artificial sweeteners and other sugar substitutes. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/. Accessed on April 04, 2023.
7. 7 unique health benefits of honey. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey/. Accessed on April 12, 2023.
8. 5 desi salt alternatives to replace unhealthy table salt. Available at: https://www.desiblitz.com/content/desi-salt-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
9. 4 healthy alternatives to table salt. Available at: https://pharmeasy.in/blog/replace-table-salt-with-these-alternativesfor-better-health/. Accessed on April 04, 2023.
10. Himalayan salt: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/himalayan-salt-good-for-you#:~:text=Salt%20Health%20Risks-, What%20Is%20 Himalayan%20Salt%3F,These%20days%2C%20it's%20everywhere. Accessed on May 03, 2023.
11. 10 healthier substitutes for white rice you must try. Available at: https://parenting.firstcry.com/articles/10-healthier-substitute-for-white-rice-you-must-try/. Accessed on April 04, 2023.
12. Brown rice: Health benefits, nutrition facts and how to prepare it. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-brown-rice. Accessed on April 12, 2023.
13. Is maida good for heath? The truth about this Indian staple. Available at: https//www. Investohealth.com/is-maida-good-for-health/. Accessed on April 04, 2023.
14. Health benefits of wheat. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-of-wheat/. Accessed on April 12, 2023.
15. Healthy cooking oils. Available at: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils/. Accessed on April 04, 2023.
16. Butter be gone! 6 delicious and healthy substitutes for you to try. Available at: https://www.msn.com/en-in/health/health-news/butter-be- gone-6-delicious-and-healthy-substitutes-for-you-to-try/. Accessed on April 04, 2023.
17. Ghee: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/ghee-good-for-you/. Accessed on April 12, 2023.
18. 10 health hazards of mayonnaise. Available at: https://www.boldsky.com/health/wellness/2014/ten-health-hazards-of-mayonnaise/. Accessed on April 06, 2023.
19. The benefits of adding a drizzle of olive oil to your diet. Available at: https://www.heart.org/en/news/2022/09/28/the-benefits-of-adding-a-drizzle-of-olive-oil-to-your-diet#:~:text=Among%20all%20edible%20plant%20oils,and%20increases%20%22good%22%20HDL. Accessed on May 03, 2023.
20. The 24 worst drinks for your health. Available at: https://www.eatthis.com/unhealthiest-drinks/. Accessed on April 24, 2023.
21. Teatime can be good for your health. Available at: https://www.heart.org/en/news/2020/12/14/teatime-can-be-good-for-your-health. Accessed on April 12, 2023.
22. Just how bad is diet soda for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-you-should -kick-your-diet-soda-habit/. Accessed on April 04, 2023.
23. The health benefits of drinking 'fruits infused water', the ultimate weight loss secret. Available at: https://www.bollywoodshaadis.com/articles/some-health- benefits-of-drinking-fruits-infused-water/. Accessed on April 04, 2023.
24. 6 natural alternatives to the most popular energy drinks. Available at: https://www.livestrong.com/article/13719660-healthy-energy-drinks/. Accessed on April 04, 2023.
25. 7 science-based health benefits of coconut water. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-coconut-water/. Accessed on April 04, 2023.
26. Why packaged fruit juices are bad for you. Available at: https://www.mylittlemoppet.com/why-packaged-fruit-juices-are-bad/. Accessed on April 04, 2023.
27. Is juicing good for your heart and cardiovascular system? Available at: https://tastylicious.com/is-juicing-good-for-your-heart-cardiovascular-system/. Accessed on April 12, 2023.
28. Is chocolate milk good for you, or bad? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/chocolate-milk. Accessed on May 03, 2023.
29. The hard facts about flavored milk. Available at: https://www.newton.k12.ma.us/cms/lib/MA01907692/Centricity/Domain/243/The%20Hard%20Facts%20About%20Flavored%20Milk.pdf. Accessed on May 03, 2023.
30. Best Indian diet guide for a heart patient. Available at: https://wellnessmunch.com/indian-diet-for-a-heart-patient/. Accessed on May 03, 2023.
31. Is whole milk better than low fat and skim milk? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/whole-vs-skim-milk. Accessed on May 03, 2023.
32. 5 healthier alternatives to white bread. Available at: https://betterhealthkare.com/5-healthier-alternatives-to-white-bread/. Accessed on April 03, 2023.
33. 15 breakfast foods to skip, plus 10 to try. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/breakfast-foods-to-avoid#1.-Sugary-or-highly-refined-cereals. Accessed on April 04, 2023.
34. 9 top health benefits of cooked corn. Available at: https://canalk.com/en/health-benefits-of-boiled-corn/. Accessed on April 04, 2023.
35. What is the healthiest way to cook and eat eggs? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/eating-healthy-eggs/. Accessed on April 06, 2023.
36. 35 easy swaps that make every meal healthier. Available at: https://www.eatthis.com/healthy-food-substitutes/. Accessed on May 03, 2023.
37. Love pizza? Make your pizza healthy with these base substitutes. Available at: https://www.onlymyhealth.com/healthy-pizza-base-substitutes-1584095061. Accessed on May 02, 2023.
38. Sourdough bread: Is it good for you?. Available at: https://www.webmd.com/diet/sourdough-bread-good-for-you. Accessed on May 03, 2023.
39. 8 foods to avoid. Available at: https://joybauer.com/photo-gallery/8-foods-to-avoid-at-all-costs/deep-dish-pizza/. Accessed on May 03, 2023.
40. Thin crust pizza: The healthier choice. Available at: https://www.brooklyncrapizza.com/blog/thin-crust-pizza-calories-nutrition/. Accessed on April 12, 2023.
41. 6 unhealthy effects of sweets on your body. Available at: https://www.credihealth.com/blog/effects-sweets-body/. Accessed on May 03, 2023.
42. What are the health benefits of eating dates? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Benefits-of-Eating-Dates.aspx. Accessed on May 03, 2023.
43. Nuts and your heart: Eating nuts for heart health. Available at: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/nuts/art-20046635#:~:text=Eating%20nuts%20as%20part%20of,it's%20important%20to%20limit%20portions. Accessed on May 03, 2023.
44. Is yogurt good for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/is-yogurt-good-for-you/. Accessed on April 04, 2023.
45. Know side effects of consuming excess paneer. Available at: https://www.news18.com/news/lifestyle/know-side-effects-of-consuming-excess-paneer-6145549.html. Accessed on May 03, 2023.

46. Is plant-based protein for you? Here's what you need to know. Available at: https://www.uclahealth.org/news/is-plant-based-protein-for-you-heres-what-you-need-to-know#:~:text=A%20big%20benefit%20to%20plant,the%20digestive%20system%20with%20regularity. Accessed on May 03, 2023.
47. Red meat pros and cons. Available at: https://www.mana.md/red-meat-pros-and-cons/. Accessed on May 03, 2023.
48. Best meats to eat on heart diet. Available at: https://www.livestrong.com/article/453905-best-meats-to-eat-on-heart-diet/. Accessed on May 03, 2023.
49. What are the negative health effects of eating meat? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-Are-the-Negative-Health-Effects-of-Eating-Meat.aspx. Accessed on May 03, 2023.
50. Can we eat boiled chicken daily? Available at: https://www.chickenindia.org/can-we-eat-boiled-chicken-daily/. Accessed on May 03, 2023.
51. Delicious sausages may pose health risks. Available at: https://www.thaipbsworld.com/delicious-sausages-may-pose-health-risks/#:~:text=Eating%20large%20quantities%20of%20sausages,levels%20of%20sodium%2C%20he%20adds. Accessed on May 03, 2023.
52. Foods that are bad for your heart. Available at: https://www.webmd.com/heart-disease/ss/slideshow-foods-bad-heart. Accessed on May 03, 2023.
53. How to make roasted vegetables. Available at: https://wellnessforthewin.com/simple-roasted-veggies/#:~:text=are%20roasted%20vegetables%20healthy%3F,and%20help%20fight%20off%20disease. Accessed on May 03, 2023.
54. Low-sodium diet: Benefits, food lists, risks and more. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/low-sodium-diet. Accessed on May 03, 2023.
55. Why your "healthy" soup is unhealthy. Available at: https://blackdoctor.org/why-your-healthy-soup-is-unhealthy/#:~:text=Cream%2Dbased%20soups%2C%20such%20as,broth%20is%20a%20healthier%20option. Accessed on May 03, 2023.
56. Vegetable soup: Know the amazing benefits of this tantalizing stew for overall health. Available at: https://www.netmeds.com/health-library/post/vegetable-soup-know-the-amazing-benefits-of-this-tantalizing-stew-for-overall-health. Accessed on May 04, 2023.
57. Low-carb, nutritious alternatives to pasta. Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/low-carb-pasta. Accessed on May 04, 2023.
58. Is semolina pasta healthy? A look at the nutritional benefits & how to incorporate it into a healthy diet. Available at: https://www.lihpao.com/is-semolina-pasta-healthy/. Accessed on May 04, 2023.
59. Ice creams. Available at: https://www.sancya.net/ice-creams/#:~:text=Nowadays%2C%20your%20typical%20scoop%20of,may%20add %20into%20the%20mix. Accessed on May 03, 2023.
60. Healthy alternative to ice cream (Ice cream substitute ideas!). Available at: https://summeryule.com/what-to-do-with-leftover-coffee-15-calorie-coffee-popsicles/. Accessed on May 04, 2023.
61. Gelato nutrient facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/gelato-nutrition-facts-and-health-benefits-5197728. Accessed on May 04, 2023.
62. 5 reasons you should stop eating pav today! Available at:https://www.thehealthsite.com/photo-gallery/fitness-reasons-you-should-stop-eating-pav-today-t0816-427465/reasons-you-must-stop-eating-pav-427469/. Accessed on May 04, 2023.
63. Pav health benefits and nutrition facts: Is it healthy? Available at: https://www.timesfoodie.com/nutritional-facts/pav-health-benefits-calories-nutrition-facts/90093522.cms. Accessed on May 03, 2023.
64. Candy health risks. Available at: https://www.candyhistory.net/candy-facts/candy-health-risks/. Accessed on April 04, 2023.
65. 13 amazing health benefits of eating dried fruit. Available at: https:// dryingallfoods.com/benefits-of-dried-fruit/. Accessed on April 04, 2023.
66. Diet tips, avoid these 5 foods for weight loss, good health. Available at: https://www.hindustantimes.com/fitness/diet-tips-avoid-these-5-foods-for-weight-loss-good-health/story-sMnQlCrO9CdRuDGKZR8RyJ.html. Accessed on May 04, 2023.
67. 11 evidence-based health benefits of bananas. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas/. Accessed on April 04, 2023.
68. Biscuits - Potential health benefits and risks. Available at: https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-biscuits/. Accessed on April 04, 2023.
69. Are sprouted grains and legumes healthy? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/sprouted-grains. Accessed on May 04, 2023.
70. The effects of too much popcorn. Available at: https://healthfully.com/effects-much-popcorn/. Accessed on April 04, 2023.
71. 6 interesting makhana benefits. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/makhana-benefits/. Accessed on April 04, 2023.
72. What makes samosa dangerous? Available at: https://www.practo.com/healthfeed/what-makes-samosa-dangerous-3846/post. Accessed on May 03, 2023.
73. Five most unhealthy south Indian snacks. Available at: https://www.practo.com/healthfeed/five-most-unhealthy-south-indian-snacks-5475/post. Accessed on May 04, 2023.
74. 8 health benefits of eating puffed rice just revealed. Available at: https://drhealthbenefits.com/food-bevarages/grains/health-benefits-of-eating-puffed-rice/. Accessed on April 04, 2023.
75. Ugly side effects of eating french fries, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/news-side-effects-french-fries-science/. Accessed on May 03, 2023.
76. Why are fried foods bad for you? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/why-fried-foods-are-bad. Accessed on May 03, 2023.
77. Which Is healthier: Baking, grilling or frying? Available at: https://www.livestrong.com/article/457793-which-is-healthier-baking-grilling-or-frying/. Accessed on April 04, 2023.
78. Ugly side effects of eating potato chips, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/ugly-side-effects-eating-potato-chips/. Accessed on May 03, 2023.
79. Calories in chana, nutrition & health facts - bodywise. Available at: https://bebodywise.com/blog/calories-in-chana/. Accessed on April 04, 2023.
80. How to choose the healthiest Asian sauces. Available at: https://www.healthyfood.com/healthy-shopping/how-to-choose-the-healthiestasian-sauces/. Accessed on April 12, 2023.
81. Health benefits of lemon juice for heart. Available at: https://www.herbaldaily.in/blog/natural-herbs/health-benefits-of-lemon-juice-for-heart. Accessed on April 04, 2023.
82. Ketchup nutrition facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/ketchup-nutrition-facts-and-health-benefits-5024895. Accessed on May 03, 2023.
83. Salsa vs. ketchup. The ultimate condiment throwdown. Available at: https://pepperpalace.com/blogs/expert-tips/salsa-vs-ketchup. Accessed on May 04, 2023.
84. 10 reasons your body will thank you for eating salsa. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/10-reasons-your-body-will-thank-you-for-eating-salsa. Accessed on May 04, 2023.
85. 18. Dark, milk or white: Which chocolate is best for your heart? Available at: https://health.clevelandclinic.org/dark-milk-or-white-which-chocolate-is-best-for-your-heart/. Accessed on April 12, 2023.

ಸೋಂಕಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬಳಕೆಗೆ ಮುನ್ನ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಡಿಸಲಾಗಿದೆ

© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com