

दैनिक जागरण जागरण सिटी



सही आहार से रहेगा सदा दिल जवान

विश्व हृदय दिवस 28 सितंबर पर विश्व

यदि विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट पर विश्वास किया जाए, तो भारत जल्द ही दिल के मरीजों की विश्व राजधानी बनने वाला है। इस वक्त भारत में लगभग 6 करोड़ लोग हृदय रोगों से ग्रस्त हैं। संगठन के अनुसार 2010 तक पूरी दुनिया के लगभग 50 प्रतिशत हृदय रोगी केवल भारत में होंगे। इस पृष्ठभूमि में जीवन-शैली में परिवर्तन और खानपान की आदतों में बदलाव की सख्त जरूरत है। तभी हृदय रोगों को

नियंत्रित किया जा सकता है।

ये हैं जोखिम

दिल को जिन चीजों से जोखिम होता है वे हैं- बुरे कोलेस्ट्रॉल यानी एल.डी.एल. की अधिकता और अच्छे कोलेस्ट्रॉल यानी एच.डी.एल. की कमी। अत्यधिक



धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, शारीरिक सक्रियता की कमी, मधुमेह, बढ़ती उम्र और हृदय रोग का परिवारिक इतिहास।

खानपान पर

ध्यान

दिल को स्वस्थ रखने के लिए खानपान पर ध्यान रखना आवश्यक है। भोजन का 50 से 60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट होना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट हमारी शक्ति का प्राथमिक स्रोत है, जो हमें दूध, फलों, रोटी, अनाज, चावल, पास्ता, स्टार्चयुक्त सब्जियों व फलियों से प्राप्त होता है। रोटी, अनाज व चावल खाते वक्त यह ध्यान रखें कि वे साबुत हों या साबुत अनाज से निर्मित हों, क्योंकि रिफाईंड व प्रोसेस हो चुके अनाज में बहुत कम मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं।

वसा

35 साल की उम्र के बाद अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थों का कम से कम या कभी-कभार ही सेवन करना चाहिए। चिकनाईयुक्त-तैलीय भोजन हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाता है।

फाइबर का महत्व

डाइटरी फाइबर यानी आहारिय रेशे हमारी पाचन प्रणाली के अलावा

दिल के लिए भी लाभप्रद हैं। 50 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों व महिलाओं को अपने आहार में क्रमशः 38 व 25 ग्राम फाइबर को स्थान देना चाहिए। 50 साल से अधिक उम्र के पुरुषों व महिलाओं को क्रमशः 30 ग्राम व 21 ग्राम फाइबर प्रतिदिन ग्रहण करना चाहिए। ओटमील, बीज, सूखे मटर, फलियां, दालें, सेब, नाशपाती, स्ट्रॉबेरी, ब्ल्यूबेरी ये सब विलयशील रेशों के उत्तम स्रोत हैं। हमें अपने आहार में ओटमील व जी को बरीयता देनी चाहिए। कारण, इन खाद्य पदार्थों में रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाकर हृदयरोग का जोखिम कम करने की क्षमता होती है।

प्रोटीन

कुल कैलोरीज का 15 प्रतिशत भाग प्रोटीन होना चाहिए। जो लोग प्रोटीन के लिए मांस पर निर्भर रहते हैं या जो लोग चीज, चॉकलेट ड्रिंक, अन्य ड्रिंक व कॉफी का अधिक सेवन करते हैं, उन्हें सावधान हो जाना चाहिए। आहार में फलों व सब्जियों की बरीयता दें। कई अध्ययनों से पता चला है कि शाकाहार की तुलना में मांसाहार हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाता है।

कम करें ट्राइग्लिसराइड का स्तर

रक्त-शर्करा को ठीक रखें। ओमेगा 3 फैटी एसिड का सेवन करें। ओमेगा-3 की प्राप्ति मछली (सालमन, ट्राउट, हैरिंग, मैकरेल, हलीबट) से होती है। जो लोग मांस-मछली नहीं खाते, वे मछली के तेल के कैप्सूल खा सकते हैं।

हाइपरटेंशन को रोकें

हाइपरटेंशन हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण है। इसे कम करने के लिए फल, सब्जियां, साबुत अनाज खाएं और कम वसा वाले दुग्ध उत्पाद लें। पर्याप्त कैल्शियम, पोटेशियम व मैग्नीसियम की खुराक लें और रेड मीट, मिठाइयां व मीठे पेय पदार्थों को कम से कम लें। पोटेशियम की कमी से रक्तचाप भी बढ़ जाता है। जिन लोगों को हाइपरटेंशन है, वे यदि हाई पोटेशियमयुक्त खुराक लेते हैं तो उनका दिल के दौरे से बचाव होता है। हर रोज 3500 मि.ग्रा. पोटेशियम की खुराक लेनी चाहिए। कैल्शियम दूध, दही, हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है। पोटेशियम के लिए आलू, टमाटर, पालक, ब्रोकली, टिंडा, सरसों का साग, मौसमी, संतरा, केला और स्ट्रॉबेरी का सेवन करें, किंतु जिन लोगों को गुर्दे की कोई समस्या हो, तो वे अपने डॉक्टर से राय लें। मैग्नीसियम के लिए पालक, ब्रोकली, सेम, टमाटर का जूस, सोयाबीन का पनीर और बीन्स का सेवन करें।

डॉ. प्रवीण चंद्रा

इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट
मैक्स हार्ट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली
pchandra@maxhealthcare.net