

সুস্থ জীবনের জন্য চাই সুস্থ হার্ট



রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমানোর উপায় সমূহ

ওজন হ্রাস করা : উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।

নিম্নোক্ত উপায়ে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন-

- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- কম চর্বিযুক্ত খাবার খান
- বেশী বেশী ফল-মূল ও শাক-সবজি খান



খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন

চর্বি জাতীয় খাদ্য : চর্বিযুক্ত খাদ্য পরিহার করুন। চর্বিবিহীন মাংস, টটকা শাক-সবজি ও ফল-মূল খান। প্রক্রিয়াজাত খাবার খাবেন না। বাইরের ও রেস্টুরার খাবারে অধিক পরিমাণ তেল থাকায় তা গ্রহণ থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।

আঁশযুক্ত খাবার : বেশী বেশী আঁশযুক্ত খাবার খান। এই জাতীয় খাবার রক্তে কোলেস্টেরল কমায় এবং বণ্টাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করে।

মাছ : বেশী পরিমাণ সামুদ্রিক মাছ খান। যেমন- টুনা মাছ, স্যালমন মাছের তেল ইত্যাদি রক্তে ট্রাইগ্লিসেরাইডের পরিমাণ কমায়, যা হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে।

অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যুক্ত খাদ্য : অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট গুলো আমাদের দেহকে হৃদরোগ হতে রক্ষা করে, তাই প্রতিদিনের খাবার তালিকায় অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট যুক্ত খাদ্য যোগ করুন। যেমন-

ভিটামিন-এ : গাজর, কুমড়া, আম, আলু, জাম ও লাউ।

ভিটামিন-সি : কমলা, আঙ্গুর, বাধাকপি, ফুলকপি ও আলু।

ভিটামিন-ই : তেল বীজ, বাদাম ও গম।



মেডিকেশন বা ঔষধ সেবন

ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ সেবন করুন, নিয়মিত ঔষধ সেবন না করলে কাল্পিত ফল পাওয়া যাবে না।

401012/npw

সুস্থ জীবনের জন্য চাই সুস্থ হার্ট



কোলেস্টেরল

কোলেস্টেরল কি?

কোলেস্টেরল হল প্রাকৃতিক চর্বি যা দেহে বিদ্যমান। দেহের প্রতিটি কোষে কোলেস্টেরলের প্রয়োজন রয়েছে। কোলেস্টেরল আমাদের স্নায়ুর উদ্দীপনা বহন করতে সাহায্য করে, ভিটামিন-ডি তৈরি করে এবং বৈচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় হরমোন উৎপন্ন করে। কোলেস্টেরল আমাদের রক্তে লাইপোপ্রোটিন নামে বাহিত হয়।



রক্তে কোলেস্টেরল কিভাবে বাড়ে?



সাধারণত চর্বিযুক্ত খাবার যেমন- চর্বিযুক্ত মাংস, মাখন, পনির, চামড়ায়ুক্ত মুরগীর মাংস, কোন্ড-ড্রিংকস, বার্গার ইত্যাদি জাতীয় খাদ্য রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়ায়।

রক্তে কোলেস্টেরলের স্বাভাবিক মাত্রা

স্বাভাবিক মাত্রা : প্রতি ডেসি লিটার রক্তে ২০০ মিগ্রা এর চেয়ে কম থাকে।

স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী : প্রতি ডেসি লিটার রক্তে ২০০ থেকে ২৩৯ মিগ্রা এর চেয়ে বেশী থাকে।



রক্তে কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে কি কি সমস্যা হতে

- রক্ত নালী সর হতে পারে
- রক্ত নালীতে রক্ত এবং অক্সিজেন সরবরাহ কমে যাওয়া
- হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া
- বৃককে ব্যথা অনুভব করা
- শ্বেদক দেখা দিতে পারে

