



Women's Health at Work



चर्बी

हम जानते हैं कि हमारे स्वास्थ्य में भोजन की बहुत बड़ी भूमिका है। विशेषकर, हम कितनी व किस प्रकार की चर्बी हम खाते हैं, उससे हमारे दिल के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। और क्योंकि ऑस्ट्रेलिया में दिल की बीमारी से सबसे अधिक मौतें होती हैं, यह बहुत आवश्यक है कि हम यह समझें कि हमें कितनी व किस प्रकार की चर्बी खानी चाहिए।

- चर्बी से भोजन स्वादिष्ट बनता है और कई प्रकार की चर्बी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी हैं। कुछ चर्बी से भरे भोजनों में आवश्यक विटामिन ए, डी व ई होते हैं। इसलिए हमारे लिए कई चर्बियों का सेवन करना ज़रूरी है।
- पर चर्बियों में बहुत अधिक कैलोरी होती हैं, इसलिए यदि हम किसी भी चर्बी का अत्याधिक सेवन करें तो हमारा वज़न बढ़ सकता है।

कई चर्बियाँ कुछ अन्य चर्बियों से बेहतर होती हैं।

आपने 'खराब' चर्बियों के बारे में पहले सुना होगा ... ये पूरी तरह चर्बी से भरे (saturated व trans) होते हैं। हमें इनके बारे में सावधान रहना चाहिए।

- जब हम ये 'खराब' सैचुरेटड व ट्रांस चर्बियाँ बहुत ज़्यादा खाते हैं तो इनसे हमारा कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है, इस कारण हमारी रक्त धमनियों में प्लाक जमा हो जाता है। यह प्लाक लगातार बढ़ता रह सकता है और अंत में हमारी रक्त धमनियों के रास्तों में बाधा डालता है। यदि हमारे दिल के पास की रक्त धमनियों में बाधा होती है तो इससे दिल का दौरा पड़ता है। यदि हमारे मस्तिष्क के पास की रक्त धमनियों में बाधा होती है तो इससे स्ट्रोक होता है।

ऑस्ट्रेलिया में लोगों को सैचुरेटड चर्बी जानवरों से मिलती है, जैसे कि चर्बी भरा गोश्त, पूर्ण क्रीम वाला दूध व पनीर (cheese) तथा बिस्कुट, केक व चिप्स।

- ऑस्ट्रेलिया की आहार संबंधी मार्गदर्शिका बताती है कि हमें इन खराब चर्बियों को अच्छी चर्बियों से बदल लेना चाहिए। यह अच्छी चर्बियाँ पॉली अनसैचुरेटड (poly-unsaturated) व मोनो अनसैचुरेटड (mono-unsaturated) चर्बियाँ होती हैं।

- इससे हमें अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलेगी और हमारे दिल के दौरों व स्ट्रोक होने का खतरा भी कम हो जाएगा।
- हम अपने भोजन में स्वास्थ्यवर्धक चर्बियों का उपयोग करके अच्छी चर्बियों की मात्रा बढ़ा सकते हैं, जैसे कि कनोला व ऑलिव का तेल, मक्खन के बदले मार्जरीन या अवोकाडो, जलपान के लिए मेवा व बीज व सप्ताह में 2 - 3 बार सालमन या टुना मछली खाकर।
- सैचुरेटेड चर्बियाँ कम करने का सबसे आसान तरीका है, चर्बी निकाला हुआ गोशत व कम चर्बी वाले दूध से बने सामान का उपयोग करना।
- पूरी क्रीम वाला एक कप दूध आपकी एक दिन की सैचुरेटेड चर्बी की मात्रा का करीब-करीब एक तिहाई हिस्सा पूरा कर देता है। यदि आप क्रीम वाले दूध के बदले में स्किम (क्रीम निकाला हुआ दूध) चुनें तो आप इस सारी सैचुरेटेड चर्बी से बच जाएँगे।
- आप यह भी कोशिश कर सकती हैं कि आप केक, बिस्कुट व चिप्स कम बार खाएँ। इसलिए यदि आप अपने भोजन में ये छोटे-छोटे बदलाव करती हैं तो आप खराब चर्बी कम करेंगी व अच्छी चर्बी बढ़ाएँगी और इससे आप दिल के दौरों व स्ट्रोक होने के खतरे को भी कम करेंगी।

यह जानकारी निम्नलिखित के साथ मिल कर तैयार की गई है:



शेप (SHAPE) कार्यक्रम एक दलीय कार्यक्रम है जो आपको स्वास्थ्यवर्धक जीवन-शैली सिखाने में मदद कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए WentWest से (02) 8811 7100 पर संपर्क करें।