



கொலஸ்திரால்  
அனைவருக்கும்  
மிகவும் முக்கியமானது



Copyright © HPB B T 622-10/R16  
December 2016

[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)  
1800 223 1313



## மைசேவை பயன்படுத்துதல்

## உள்ளடக்கம்

தீர்மானம் நோய் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் (CDMP), தனிநபர்கள் தங்களின் நாள்பட்ட நோய்க்கான பூர்ணாயாளி சிகிச்சைக்கான கட்டணங்களை செலுத்துவதற்கு கையிலிருக்கும் தொகையை சொல்லிப்பதை குறைக்க உதவுவதற்கு அன்றைகள் தங்களின் மைசேவை கணக்கிலிருந்து பண்ததை எழுத்துக்கொள்ள முடியும். CDMP க்கான மைசேவைன் பயன்பாடு விள்வரும் நோய் நிலைமைகளுக்கு பொருந்தும்:

- நீரிழிவு நோய்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- உயர் இரத்தக் கொலஸ்திரால் பக்கவாதம்
- ஆஸ்துமா
- நாள்பட்ட முச்சுக்குழல் அடைப்பு நோய் (COPD)
- மனச்சிதைவு நோய்
- பெரும் மனச்சோர்வு

மேல் விவரங்களுக்கு மருத்துவரிடம் அல்லது CDMP மருத்துவமனையில் சரிபார்த்துக் கொள்ளுவதுக்கான பாட்டிக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும்:



கொலஸ்திரால் அனைவருக்கும் மிகவும் முக்கியமானது	4
கொலஸ்திராலின் நன்மை மற்றும் தீவை	5
கொலஸ்திரால் குறித்த முக்கிய செய்தி	6
உங்கள் உணவு முறையிலுள்ள கொழுப்புச் சுத்துக்கள் மற்றும் உங்கள் கொலஸ்திராலின் அளவுகள்	7
உங்கள் உணவிலுள்ள கொலஸ்திரால்	8
உங்களின் உடலிலுள்ள கொலஸ்திராலை நிர்வகிப்பதற்கான 10 உதவிகளுடைப்புகள்	9
கொலஸ்திரால் குறித்து பொதுவாக கேட்கப்படும் கேள்விகள்	11
ஆரோக்ஷியான சமயபல் குறிப்புகள்	12

## கொலஸ்திரால் அனைவருக்கும் மிகவும் முக்கியமானது

## கொலஸ்திரால் குறித்த மேல் விவரங்களுக்கு

மெல்லில் விம் என்பவர் 52 வயதான பேருந்து ஓட்டுநர். அவருடைய பரப்ப்பான பணி நேரத்திட்டத்தின் காரணமாக, அவர் பெரும்பாலும் வெளியிலை உணவு அருந்துகிறார் மற்றும் தொடர்ந்து உடற்சியிற்கூடும் செய்வதில்லை. எனிலும், அவர் தன்னுடைய அக்கம்பக் CDMF மருத்துவமனைக்கு, ஒரு முறை சென்று வந்த பிறகு அக்கம்புவான மருத்துவகளை செய்வதற்கு உறுதிப்படிகளார்.

நான் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட பரிசோதனைத் திட்டம் குறித்து HPB யிடமிருந்து அழைப்புக் கடத்த ஒன்றை பெற்றேன். முதலில் அதை நான் பொருட்படித்துவில்லை. ஆனால் என்னுடைய தந்தை என் வயதில் இருந்த மோது மராண்டப்பு ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டதால், நானும் என் மனைவியும் எங்கள் அக்கம்பக்கத்திலுள்ள தீராத நோய்களுக்கான கட்டுபாட்டுத் திட்ட (CDMP) மருத்துவமனையில் சந்திப்பு நேரமுன்பதிலும் ஒன்றை செய்துவிட முடிவுகள் என்றாம். என்னுடைய கொலஸ்திரால் பரிசோதனையின் முடிவுகள் என்னை அதிர்ச்சியும் செய்தன. எனக்கு மொத்தம் 6.2மாணி/ட அளவு கொலஸ்திரால் இருந்தது. நான் போதிய அனை உடற்சியிற்கி செய்வதில்லை என்று எனக்கு தெரியும் என்றாலும், நான் அதிக எடையிடன் டட்டற் பருமளாக இல்லை. அந்த நிலையில், நான் அதிக பழங்கள் மற்றும் காப்ஸுல்களையும் கடைகளில் விடிரும் உணவுகளை குறைவாகவும் உண்ண வேண்டியிருந்தது அன்றாடப் மத்தினராகள் சாப்பிடுவது எனக்குப் பிடிக்காது என்றாலும், என்னுடைய நோய் நிலைமையை கட்டுக்கள் வைத்திட்டுக்க நான் அதைத்தான் செய்ய வேண்டுதாயிற்று. எனக்கு கொலஸ்திரால் இருப்பதை நான் தொடக்கத்திலேயே கண்டிருந்து கொண்டத்தில் மதிழ்ச்சியடைகிறேன். ஏன்றால், கடுவையான விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் என்னுடைய இதய கூரோக்கியம் குறித்து என்னால் இப்போதே ஏதேனும் செய்யகாள்ள முடியும்.

- அதிக கொலஸ்திரால் மற்றும் உங்களின் நோய் நிலைமையை எவ்வாறு கட்டுக்கள் வைத்துக்கொள்வது குறித்த மேலுமதிக தகவல்களுக்கு உங்களின் பொது மருத்துவர் அல்லது குழுமப் யருத்துவரிடம் பேசுகள். ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவரிடமே சிகிச்சைப் பெற்றிடுங்கள்.

- செவிலி ஆலோசகர் ஒருவரிடம் அலுவலக நேரத்தில் பேசுவதற்கு **1800 223 1313** என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைனை அழைத்திடுங்கள். இந்த சேவை 4 மொழிகளில் கிடைக்கப்படுகின்றது.

- பார்சவையிடுங்கள் [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)



## ஆரோக்கிய சமையல் குறிப்புகள்

### ரவா உப்புமா

மிலிந்த சோவோனிபால் உருவாக்கப்பட்டது  
4 மேர்க்கு பரிமாறங்கள்

ஆவிப்பிராட்டுகள்	எண்
வெள்ளோளி (நாரா)	150கி
வெங்கைய (நாருக்கப்பட்டது)	50கி
கோட்டுருள் (நாருக்கப்பட்டது)	50கி
வெள்ளோளி எண்ணெய்	1 மீ.க
தாழ்வெப்பிளை	8
சுப்பு	½ தே.க.
ஏதாக்காரி	1 தே.க.
பச்சை மிளக்கய் (நாருக்கப்பட்டது)	1 தே.க.
பெருங்காயம் (ஞிச்ச)	இரு சிட்டுகள்
பெருங்காயம் (நாருக்கப்பட்டது)	8
பழப்பேர் தேங்கையும் (நாருக்கப்பட்டது)	2 தே.க.
வெள்ளதுமலை (நாருக்கப்பட்டது)	1 மீ.க.
தண்ணீர் (நூதாக)	280மிலி
வட்டு	½ தே.க.



### பயாக்கிற் முறை

- அடுப்பிக்கார மூண்ணி நின்றில் வெள்ளோளை நன்றாக மணம் வழும் வரையில், குணங்கள் நிறம் மறுவடிவத்திற்கு முன்னர் வெற்றுகின்றது.
- எண்ணெயை குப்புத்தி, சுப்பை பொய்-பூ வெங்கை விட்டு, சேர்த்து நாரிக்கையும்.
- காலிவெப்பை மற்றும் பச்சை மிளக்கய்களை சேர்த்து வழக்கவும்.
- பெருங்காயம் கொடுத்து பென் விழுக்காக மறும் வெங்கை வதக்கவும், பிறகு பெருங்காயத் துணை துவக்குவது.
- நூதாக்கார் சேர்த்து 2 நிலி-ங்களுக்கு வதக்கவும்.
- வழுக்கு குத்து வெள்ளோளை மறும் குட்டான் தண்ணீரை சேர்த்து, விரண்டும் நன்றாக கலக்கவும்.
- சுப்பை, மந்திரிப் பருப்புகள் மற்றும் ப்பை சேர்த்து, நன்றாக தழுவவும்.
- தண்ணீர் முழுவதும் வழும் வளைவிலும் கலகை மிக்குதுவாக வரையாக இருக்கும் வளைவில் கலகையை ஏதாகவும்.
- கொத்துமலை மற்றும் தேங்கைய் துருங்கலை மீலை தூவில் குாக பரிமந்துவது.

### அரிசிக் கலை உதவிகளுமிகுந்தனர்

- தண்ணீருடைப்புதல் முன்னர், எண்ணெயை நன்றாக குப்புத்துதம், இது சூலங்கும் தேந்தெந்தும் மூலவாருட்களைப் பறித்துப்படியில்லை அளவையும் குறைந்திருப்பது.
- வெள்ளோளையை பறுப்புகளில் நிறுவுகிறீர்விலை வெட்டுப்பு நிறுவந்துள்ளது, குறிப்பாக, இதுத்திற்கு நன்றை மெதுது தீவிரமாக -3 வகையுடையிலிருந்து வரும்.
- பெங்கு தீங்கை தீங்கையால் மறும் மாஸாப் பொருட்களையும் பறுத்துவது ஒன்றியிலையை நன்றாக மறுவடிவில் வெள்ளோளை மறும் மறுவட்ட வளையைச் சேர்த்திப்பட்டு.

“நான் வளாரும் வேளையில், இது மிகவும் பிரபலமாக இருந்தது. ஒரு காலை உணவாகும். மேலும் இது, நாளின் எந்த நேரத்திலும், விருந்தாளிகளை வரவேற்றப்பற்றுகிற சிற்றுண்டியாகும்.”

— மிலிந்த சோவானி

## கொலஸ்திராலின் நன்மை மற்றும் தீமை

ஹார்மோன் களை உற்பத்தி செய்வதற்கு, நரம்புகளை பாதுகாப்பதற்கு, புதிய உயிர்ஜனுக்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு, மற்றும் மற்ற முக்கிய செயல்பாடுகளுக்கு கொலஸ்திரால் உலைல் யென்-பூத்தப்பெட்டிரிக்கு, உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்திரால் உங்கள் கல்லீரில் உற்பத்தி செய்யப்பெடுவதிலிருந்து ம் நீங்கள் உண்ணாம் உணவிலிருந்தும் உருவாகிறது. உங்களுடைய கொலஸ்திராலின் அளவு மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், அது இதை நோயை ஏற்படுத்திலாம்.

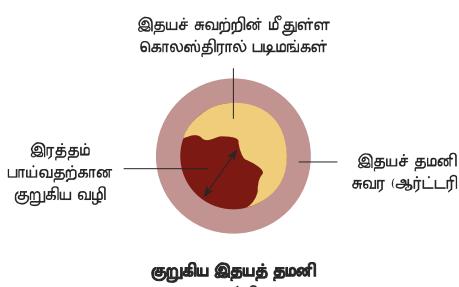
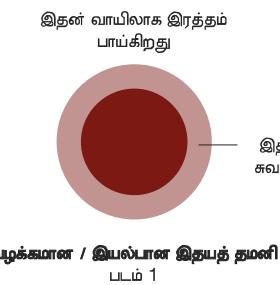
ஓரூ ஆரோக்கியமானநடுநக்கு, உங்களின் இரத்த லிபிபி-கொலஸ்திரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசெரைட்-ஸ் உள்ளடங்கியது) அளவுகள் பின்வருமாறு இருக்க வேண்டும்:

	விரும்பத்தக்க அளவுகள்
மொத்த கொலஸ்திரால்	< 5.2mmol/L (200mg/dL)
HDL - கொலஸ்திரால்	≥ 1.0mmol/L (40mg/dL)
LDL - கொலஸ்திரால்	< 3.4mmol/L (130mg/dL)
ட்ரைகிளிசெரைட்-ஸ்	< 2.3mmol/L (200mg/dL)

உங்கள் இரத்தத்தில் குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போப்பிரதங்கள் (LDL), அதிக அடர்த்தி கொண்ட லிப்போப்பிப்புதங்கள் (HDL) மற்றும் ட்ரைகிளிசெரைட்-ஸ் மிக்கவை இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். LDL என்பது தீய கொலஸ்திராலுகும். ஏனெனில், உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகப்படியான LDL இருந்தால் அது உங்கள் இதயத் தமிழ்களை குறுக்கி கழினமாக்கிப்பு (அதை சோால்க்களோரோளிஸ்). HDL என்பது நால்ல கொலஸ்திராலங்கும், ஏனெனில், அது இரத்த நாள்த்தில் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேர்வதைத் தபுத்திப்பும். ட்ரைகிளிசெரைட்-ஸ் என்பதை உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு சத்துக்காரங்கும். அவை உங்கள் தலைகளால் சக்தியாக யென்பதுப்பெற்பாகின்றன. அதிகப்படியான அல்லது அதிக அளவுகளில் கொழுப்பு இருப்பது உங்களுக்கு மாரணப்பட்ட வருவதற்கான ஆபத்தை அதிகரித்திப்பு.

## அதிக கொலஸ்திரால் குறித்த முக்கியச் செய்தி

உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகப்படியான கொலஸ்திரால் மார்களைப் பக்கவாதத்திற்கு இட்டுச் செல்லக்கூடியது. அணுகுக்கத்தினால் கொலஸ்திரால் இரத்த நாளங்களில் படிந்து அப்பறை குறுக்கங்களும் கழனமானதாக கவும் அக்குவதனால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது (படம் 2).



## கொலஸ்திரால் குறித்து பொதுவாக கேட்கப்படும் கேள்விகள்

### கே. மர்ஜினில் செயற்கை வெண்ணெய்?

மினோஸ்ட்ரீஸ்ட்ரீஸ், இது வெண்ணெயைக் கட்டிலும் அரோக்கியமான குறிவாடு?

வி. கொலஸ்திரால் மர்ஜினில் மற்றும் வெண்ணெயைக் கட்டிலும் மினோஸ்ட்ரீஸ் மர்ஜினில் குறிவாடு நினைவுகியை கொடுப்பதனையும் நினைவுகியை கொடுப்பதனையும் கொண்டிருக்கிறது என்கே ஒரு அரோக்கியமான தேவாந்து அரோக்கியமான தேர்வு சீன்னம் கொண்ட மினோஸ்ட்ரீஸ் மர்ஜினிலை பார்த்து வாங்குகின்கள்.



### கே. மார்ஜினில் செயல்நிரவுக்கான அபிதுவின் பாலை?

வி. மார்ஜினில் செயல்நிரவு மினைம் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்கேத வங்களுக்கு வண்ணத்துவதற்கு எந்த அறிகுறிச்சு இல்லை. பெரும்பாலன கெக்கி ஒரு உடலநல்பரோநோயின் பேரு செய்யப்படும் இருப்பது பிசோதனை ஒன்றின் மூலமாகவே அவ்வது மார்கள்ப்பு அல்லது கூகாதத்தினால் பாதிக்கப்படும் போது நக்களுக்கு அதிக கொலஸ்திரால் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளிறங். இதனால் தான் , வங்களுக்கு அதிக கொலஸ்திரால் இருப்பதைக் கண்டிருப்பது கொள்ளிறங் என்கி, 40 ஆக வயதின் தொகைத்திலிருந்து முன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நிங்கள் கொலஸ்திரால் சேதகை எடுத்துக்கொள்ளுது அசிசியாகும்.

### கே. என் துவக்க கொலஸ்திராலை குறைப்பதற்கான நான் மருந்து எடுத்துக்கொண்டிருந்து நான் என் உண்சிரைன் என்பதை நான் கண்ணரிக்க வேண்டியிருக்குமா?

வி. ஆம், நிங்கள் எப்பாழுதிலே ஒரு அரோக்கியமான கணவுப் பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டியது அவ்விஷயமாகும். கொலஸ்திராலை குறைத்திலும் மருந்துகொள் ஒரு பார்க்குவது மாற்றுக்கொடுக்க மற்றும் அரோக்கியமான வாய்மையை வாய்மையாக செய்துகொள்ள வேண்டும். கொலஸ்திரால் இருப்பதை அறிவுறுத்துவதற்கும் பார்க்க மருந்துதான் அல்லது குபும் மருத்துவரால் அறிவுறுத்துவதற்கும் பார்க்க மருந்துக்கான மருந்துகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

### கே. நன் ஓலிபியக் கிருந்தால் என் துவக்க கொலஸ்திரால் குறித்து நான் கணவை கொள்ள வேண்டுமா?

வி. ஆம், ஓலிபியக் கிருந்து அதிக கொலஸ்திராலை கொண்டிருக்கிறார்கள் என் அசிச்கள் இருப்பது குறிப்பிட தத்துந்த அளவில் ஒரு பார்க்குவது அதிகமாகவே கொலஸ்திராலை குறைத்திலும் மருந்துகொள் ஒரு பார்க்குவது அவ்விஷயமாகும். நினைவுகியை மற்றும் நினைவுகியை கொடுப்பதனால் உணவுகளை அதிகப்படியாக உணவுப் பார்க்க நக்களுக்கை இருத்த ஒட்டத்தில் அதிகப்படியான கொலஸ்திராலை எண்ணிடுகிறது. நிங்கள் 40 வயதுக்கு ஓருப்பட்டவாயில், உங்களுக்கும் என்டையை பொருப்புத்துது, உங்களுக்கும் பார்க்கிப்பாரால் அவிழுந்தியமையுற முன்று வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நிங்கள் கொலஸ்திரால் சேதகை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### கே. நனும் என் துவக்க நன்புகும் ஒரு மார்ஜினியன் வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருந்தால் கட் என் நன்பொக்க கட்டிலும் நான் என் அதிக கொலஸ்திராலைக் கொண்டிருக்கிறேன்?

வி. நிங்கள் அதிக கொலஸ்திராலை உள்ள ஒருப்பு வாய்வற்றைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். ஒரு அரோக்கியமான மக்கர் உணவுகளை உண்ணுதல் மற்றும் தொர்ந்து உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் அசிச்கை வருக்களீன் கொலஸ்திராலை கட்டுக்குள் வைத்திட சுதநம்.

## உங்களின் உணவுப் முறையிலுள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் மற்றும் உங்கள் கொலஸ்திரால் அளவுகள்

- 5** நினைவெனிவான கொழுப்புகளுக்கு (வெண்ணெய், நெய், மற்றும் பாமாயில்) பதிலாக தனித்தனிநைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் உள்ள ஆலீவ் என்னெய் போன்றவற்றை கணமயலுக்கு பயன்படுத்தவும்.
- 6** விலங்குகளின் உறுப்புகள்,  
ஷால், பிஜ், மற்றும் முட்டைகள் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் உண்டைத் துறைத் துக்க கொரள்களுக்கால்.
- 7** முழு தானிய உணவு, காப்கிரிகள், பழம் மற்றும் அவரை வகைகள் போன்ற நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்ணாலும்கள்.
- 8** மத்தி மீன், நீண்ட வாலுடைய ஆட்மீன் (டெருபோக்) மற்றும் ஸ்டாலின், கனாங்கெருத்தி மீன் (டெங்கிரி பன்) போன்ற ஒமோகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகளாவில் உள்ள மீன் கணளை வாரத்தில் இரண்டு அலைத் துண்டு வேலை உண்ணாலும்கள்.
- 9** புகைபிழிப்பதை விட்டொழிக்க உங்களுக்கு உதவுமாறு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாருந்திடம் கேளுங்கள் அல்லது 1800-438-2000 என்ற எண்ணில் குவிட்டலைனை அழைத்திருங்கள், புகைபிழிப்பதை நிறுத்தும் நபர்கள், தங்களுடைய HDL அளவுகளில் முன் கேள்றத்தைக் காண்பார்கள்.
- 10** உங்களின் கொலஸ்திராலை குறைக்க உதவும் வகையில் உங்களுடைய பொது மருத்துவர் அல்லது குடும்ப மருத்துவர் பரிந்துரைத்தவரும் மருந்துகளை சாப்பிடுங்கள்.



### நிறைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் (உரைகள் : பேட்ட)

நிறைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் LDL -ஐ (தீய கொலஸ்திராலை) அதிகரிக்கிறது மற்றும் HDL -ஐ (நன்மை பயக்கும் கொலஸ்திரால்) குறைக்கிறது. நம் உணவும் பெருமாளன் நிறைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் பத்திருத்தப்பட்ட உணவுகளில் இருந்தே வருகிறது (எ.கா. பாஸ்ட்ரீஸ், கெக்குள், எண்ணெயில் பாரிக்கப்பட்ட உணவு, குக்கீஸ், பிளிக்குகள்).

### நிறைவெனிவான கொழுப்புகள் (உரைகள் : பேட்ட)

நிறைவெனிவான கொழுப்புகள் வர்கள் இரத்தத்தில் LDL மற்றும் பொதுத் தொலைநிர்த்து, வகுக்குக்கு இதுப் போய் வகுநூற்றாண் அப்பதை அதிகரிக்கிறது. நிறைவெனிவான கொழுப்பு அதிகாலில் ஹாஸ் பூசு உணவு வகைகளில் வகைநிர்த்தும் அதிகரிக்கும். எ.கா. கொழுப்பு நிறைவெனிவான மயில்க், பூரவமிழைருசிக் தேல், மேந்காய் பால் / சிரி ம் உண்டாங்கி உணவுகள், எண்ணெயில் பாரிக்கப்பட்ட உணவு.

### பாலினாலெநிவில்லா கொழுப்புகள் (பாலினாலேநிவில்லா : பேட்ட)

பாலினாலெநிவில்லா கொழுப்புகள் பால் நடைபொதுத்திற்கு சிறந்தவையாகும் மற்றும் இரத்தக் கொலஸ்திராலை குறைக்க உதவக்கூடியவையாகும். ஓவியா - மற்றும் ஓவியா-3 அகியலை பாலினாலெநிவில்லா கொழுப்புகளாகும். இவை இரத்தத்திட்ட மற்றும் பக்காதும் ஏற்படும் அப்பதுகளை குறைக்கின்றன எ.கா. சாபீன் மீன், ஸார்மீல் மீன், வலநட்டுகள், காய்ச்சி எண்ணெயகள்).

### தனித்தனிநைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் (தனித்தனிநைவெனிவில்லா : பேட்ட)

தனித்தனிநைவெனிவில்லா கொழுப்புகள் LDL -ஐ குறைக்குப்படிக்கிறது மற்றும் HDL -ஐ அதிகரித்துக்கிறது. அவை உங்களின் ஒட்டுமொத்த அரோக்கிவெத்திற்கு சிறந்தவையாகும் மற்றும் அவற்றில் ஆலீவ் எண்ணெயில் உள்ளது. எ.கா. வெண்ணெய்ப்பிக்க கொட்டுகள், பாதும் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, ஆலீவ் எண்ணெய்.

## உங்கள் உணவிலுள்ள கொழுப்பு

## உங்களின் கொலஸ்திராலை நிர்வகிப்பதற்கான 10 உதவிக் குறிப்புகள்

உங்களுக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவுகளில் உள்ள கொலஸ்திராலை அளவை தெரிந்துகொள்ளது நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவில்லை. சில புதியவற்றை உள்ளூர் உணவுகளில் எவ்வளவு கொலஸ்திரால் உள்ளது என்பதை அறிந்துகொள்வது உங்களின் அங்றாட உணவை நீங்கள் திட்டமிடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவில்லை.



■ 200 - 350மிமி/பிரிமூல்  
■ 100 - 200மிமி/பிரிமூல்  
■ 0 - 10மிமி/பிரிமூல்

\* புதியவிடப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் சூர்க்காப் பகுதி அளவு என்பதை குறிப்பில் கொள்ளலாம்.

அதிகப்படியான இரத்தக் கொலஸ்திராலை கொண்டிருப்பது உங்களுக்கு மார்ணைப்பு மற்றும் பக்கவாதும் வருவதற்கான ஆதாரத் அதிகரிக்கிறது. உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல், எடை குறைப்பு, மற்றும், தேவையெனில், மருந்து எடுத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் வயிலாக நீங்கள் உங்களின் கொலஸ்திரால் அளவுகளை நிர்வகித்திலாம். உங்களின் கொலஸ்திராலை நிர்வகிப்பதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- 1 உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் வயிலாக ஆரோக்கியமான உலை எடையை பராமரித்திப்பங்கள்.
- 2 மிதமான-தீவிரத்தன்மைக்கொண்ட ஏரோபிக் பயிற்சிகை 3 முதல் 7 நாட்களுக்கு மேற்கொண்டு, வார்க் முழுவதும் 150 நிமிடங்களுக்கு பயிற்சி செய்யுங்கள்.  

- 3 குறைந்து வாரத்திற்கு இருமுறை உடலிலுள்ள அனைத்து முக்கிய தசைகள் பிரியுக்கொடுப் பசுமைப்படைத்துகள், வயிற்றுப் பகுதி, தோல்கள், மார்பு, கால்கள், இப்புப் பற்றும் பிஸ்ட்கம் தசைகளை வலிமொயாக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். உங்களின் அடுத்த பயிற்சி அமர்வுக்கு முன்னர் குறைந்தது 48 மணிநேரங்கள் ஓய்வெழுங்கள். எதிர்ப்பாற்றல் பட்டங்கள்/ழூப்பிகள் ஜபயன்படுத்தி உடல் எடை எதிர்ப்பாற்றல் பயிற்சிகள் மற்றும் எடை தூக்குதல் பயிற்சிகள் உள்ளிட்டவை தசையை வலுவாக்கும் பயிற்சிகளாகும்.  

- 4 எண்ணெய்யில் பொரிக்கப்பட்ட உணவு, பாஸ்டரீஸ் மற்றும் கேக்குகள் போன்ற நிறைக்கெறிவில்லா கொழுப்புகள் அதிகமுள்ள உணவுகளை தவிர்த்திப்பங்கள்.