



AMBA HEALTH CENTRE & HOSPITAL (AHCH)



સ્વસ્થ હૃદય માટે ફૂડ ગાઈડ



પ્રકાર	ખોરાક લેવો	વિવેકપૂર્વક લેવું (15 દિવસે એક વાર)	ટાળો
અનાજ	જઉં, બ્રાઉન રાઈસ, જુવાર, બાજરી, મકાઈ, રાગી, મોરેયો, કોદરી, ઓટ્સ, કીનવા	ઘઉં, મેંદો, બ્રેડ, બિસ્કીટ	કેક, પેસ્ટ્રી, નાન, નૂડલ્સ
કઠોળ	આખા ફળુગાવેલા કઠોળ, ફોતરાવાળી દાળ	રાજમાહ, સોયાબીન	-
શાક	લીલોતરી ભાજી અને શાક	કંદમૂળ	તળેલા શાક, કેળા-બટેકાની વેફર, તળેલા નાસ્તા
ફળો	બધાજ ફળો	-	સુકવેલા ફળો, ટીનના ડબ્બાના ફળો
દૂધ અને દૂધની બનાવટો	ગાયનું દૂધ, ચરબી કાઢેલું દૂધ, છાશ	દૂધ અને દૂધના પાવડર	ચીઝ, બટર, માવો, કન્ડેન્સ મિલ્ક, મલાઈ
ફેટ્સ	ગાયનું ઘી (દિવસમાં ૨ - ૩ ચમચી)	ઘરનું માખણ (૧ ચમચી)	તૈલી ખોરાક, તૈયાર માખણ, વનસ્પતી, ડીપ ફ્રાઈડ વાનગીઓ
તેલ	ફિલ્ટર્ડ તેલ તલ, શીંગ, નારિયેળ, સરસું 1 મહિનામાં ૫૦૦ ગ્રામ થી ઓછું તેલ હિતાવહ છે	બધાજ રીફાઈન તેલ	તળેલો ખોરાક
નટ્સ અને તૈલી બીજ	બદામ, અખરોટ, ચારોળી, તલ, કોળાના બીજ, મગજતરી, સુર્યમુખી બીજ	પીસ્તા, કાજુ, હેઝલ નટ	સીંગ
સુગર	દેશી ગોળ	દેશી ખાંડ શરબત માટે	મિઠાઈ, ચોકલેટ, આઈસ ક્રિમ
પીણા	તાજા ફળોના / શાક ભાજીના રસ ગાળ્યા વગર (ખાંડ ન નાખવી)	કોફી, કોલા, સોડા	આલ્કોહોલ
મીઠું	મીઠું - ૫ થી ૬ ગ્રામ / પ્રતિ દિન, કુદરતી સ્વાદ માણવો	અતિશય મીઠું	અથાણું, પાપડ, સોસ, ખારા બિસ્કીટ, તળેલા નાસ્તા
અન્ય	આદું-લસણ-લીંબુ-એપલ સાયડર વિનેગર રસ ૧ - ૧ ચમચી દિવસમાં બે વાર		