

विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथामको लागि पोषण



स्वास्थ्य के हो?
what.health
diversITy

Nutrition for the
prevention of specific health
problems and conditions

Alimentação para cuidados
e prevenção de condições/problemas
de saúde e doenças específicas

预防特殊健康问题和状况的饮食

खास स्वास्थ्य समस्याओं और परेशानियों
की रोकथाम के लिए सही भोजन

নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা এবং
অবস্থার প্রতিরোধের
জন্য পুষ্টি



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:





यी सामाग्रीहरू *diversITy* परियोजना अन्तर्गत *Portugal Inovação Social* र आगा खान फाउन्डेसन पोर्चुगल द्वारा पोर्चुगलका स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारीहरूसँगको* साझेदारीमा, स्वास्थ्य कर्मीहरू र ग्राउन्डस्टिगेटरहरूद्वारा** सह-लिखित: विभिन्न मुलुकको तथा पृष्ठभूमिका भएका मानिसहरूबाट विकसित गरिएको हो !

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► चोन्तेन्ट्स

1. पोषणले मौखिक स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्छ ।	5
1.1 जीवनको प्रारम्भिक कालहरूमा मौखिक स्वास्थ्य	8
<hr/>	
2. मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाहा गर्न सावधानीपूर्वक खानु ।	9
2.1 पोषणद्वारा मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाहा कसरी गर्ने	11
2.2 राम्रो खानपिन	14
<hr/>	
3. पोषणद्वारा विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम र आफ्नो हेरचाह	15
3.1 अधिक तौल र मोटोपना	16
3.2 मुटु सम्बन्धि रोग र समस्याको समयमा आवश्यक पोषण: उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, गाउट	19
<hr/>	
4. मदिरा सेवन	23

फ्रेमिंग

हामीले लिने पोषण - अर्थात् हाम्रो खानपिनले हाम्रो जीवनको विभिन्न पक्षहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर गरेको हुन्छ । जस्तै: हाम्रो पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्ध लगायत मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य ।

हाम्रो स्वभाव र हामीले लिने पोषणले मोटोपना, हृदय रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप साथै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई बिगार्ने जोखिम बढाएर हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ । त्यसैले, गुणस्तरीय र स्वस्थ जीवनको लागि राम्रो खानपिन र पोषणको छनोट गर्न महत्वपूर्ण छ ।





**1. आहारले मौखिक
स्वास्थ्यलाई कसरी
असर गर्छ ?**

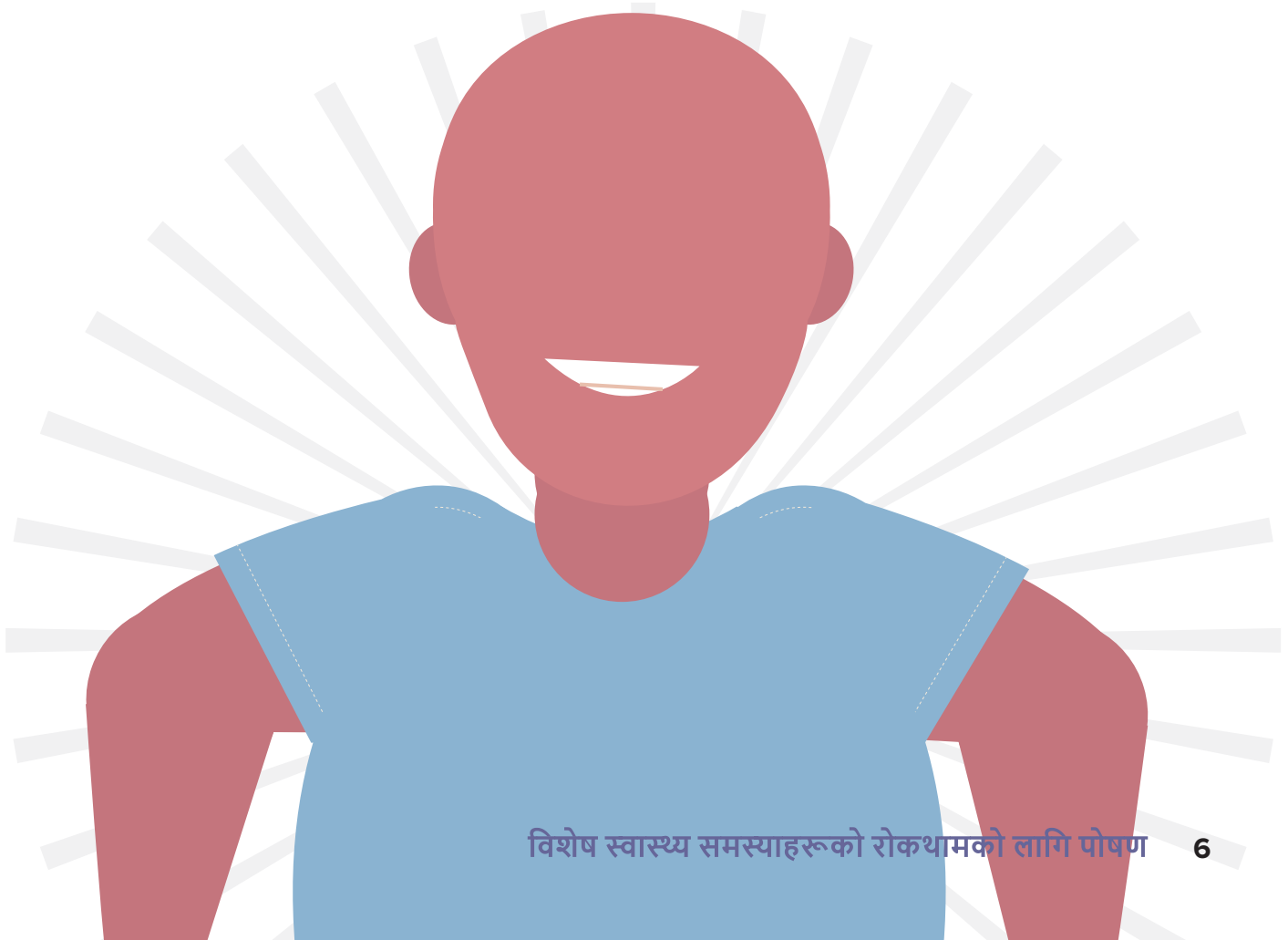
मुख र दाँतले खानालाई हाम्रो शरीरमा प्रवेश गराउन मद्दत गर्छ, त्यसैले सुरुमा हामी मुखको बारेमा केहि जानौँ । शरीरको यस भागको स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु महत्वपूर्ण छ किनकि मुखमा हुने रोगहरूले दुखाइ र हाम्रो शारीरिक रूपमा परिवर्तन ल्याउने मात्र होइन, तर स्वस्थ मुख र दाँतले हामीलाई खाना खाँदा हाम्रो कार्यक्षमता कायम राख्न पनि मद्दत गर्छ ।

केहि सामान्य हेरचाह गरेर मुख र दाँतमा हुने लगभग सबै समस्याहरू रोकथाम गर्न सक्छौँ, जस्तै:

- मुख र दाँतको दैनिक सरसफाइ बारम्बार गर्नुपर्छ: दिनको कम्तीमा दुई पटक (बिहान र सुत्नु अघि), फ्लोराइड युक्त दन्तमन्जन, टुथब्रस, र डेन्टल फ्लस प्रयोग गरेर दाँत माइनुपर्छ ।
- रोगहरू रोक्न र नियमित स्वास्थ्य हेरचाह कायम राख्नको लागि मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ/दन्त चिकित्सक) सँग नियमित परामर्श गर्नुपर्छ ।

हामीले लिने आहार, हामीले ध्यान राख्नु पर्ने अर्को पक्ष हो ।

- चिनीयुक्त खानेकुरा, विशेष गरी क्यान्डी, च्युडङ्गम, करामेल, गमी, लालीपप वा चिनीहरू बिस्तारै चपाइन्छ र हाम्रो मुख र दाँतमा लामो समयसम्म रहिरहन्छ । त्यसैले यी खानाहरूले दाँत क्षय निम्त्याउँछ ।
- अन्य खानाहरूमा धेरै चिनी नहुन सक्छ, जस्तै खिर, कुकीज, केक, चिनी युक्त अनाज, वा प्याकेट क्रिस्पहरू । यी खानेकुरा नरम हुन्छन् र चपाउदा लामो समयसम्म हाम्रो दाँतमा टाँसिन्छन् र दाँतमा क्षति पुर्याउँछन् ।
- चिनी बाहेक, पेय पदार्थ, अमिल्य अर्थात एसिडिक हुन सक्छ, जसले तपाईंको दाँतमा रहेको सुरक्षात्मक - इनामेललाई नष्ट गर्दछ । यसरी, जुस, सोडा, स्पोर्ट पेय पदार्थ, ऊर्जा दिने पेय, र मादक पेय दाँतको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ ।



तपाईंको दाँतमा यी खानेकुरा र पेय पदार्थहरूको प्रभावलाई कम गर्न केहि उपायहरू:

- उल्लेख गरिएका खानाहरू थोरै मात्रामा खाने गर्नुहोस् ।
- मुख्य भोजनमा नै समावेश गरेर खाने वा पिउने गर्नुहोस् ।
- पेय पदार्थ लिँदा दाँतसँगको सम्पर्क कम गर्नको लागि स्ट्र प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- सम्भव भएमा, दुग्ध उत्पादनहरू (दूध, चीज, दही, चिनी रहित) सँगै यी खानेकुरा र पेय पदार्थहरू लिनुहोस् , यसले एसिडिटीको असरलाई रोक्छ।
- ताजा फलफूल र तरकारीले दाँतको सुरक्षा गर्नसक्छ । दूध र चिजले पनि दाँतको सुरक्षा गर्छ ।
- भोजन पछि सम्भव भएसम्म दाँत माइनुहोस् ।

यद्यपि यसले खाना पछि दाँत माइनुलाई प्रतिस्थापन गर्दैन, स्याउ वा चिनी-रहित ट्याब्लेट खाँदा पनि दाँत जोगाउन सकिन्छ किनभने, चपाएर, हामीले मुखको स्व-सफाईलाई बढावा दिने र्यालको उच्च उत्पादनलाई उत्तेजित गर्छौं ।

धुम्रपानले दाँतलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ, पहुँलो बनाउछ र मुख र गिजाका अन्य रोगहरू निम्त्याउँछ भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुहोस् ।

दिनको कम्तिमा दुई पटक, बिहान र बेलुका, दाँत माइनु महत्त्वपूर्ण छ। बिहान र बेलुका मध्य, बेलुका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण समय हो ।

आफ्नो दाँत बीचको खाना हटाउन सधैं फ्लस, ब्रश र कुल्ला गर्ने मध्य एक माध्यम प्रयोग गर्नुहोस् ।



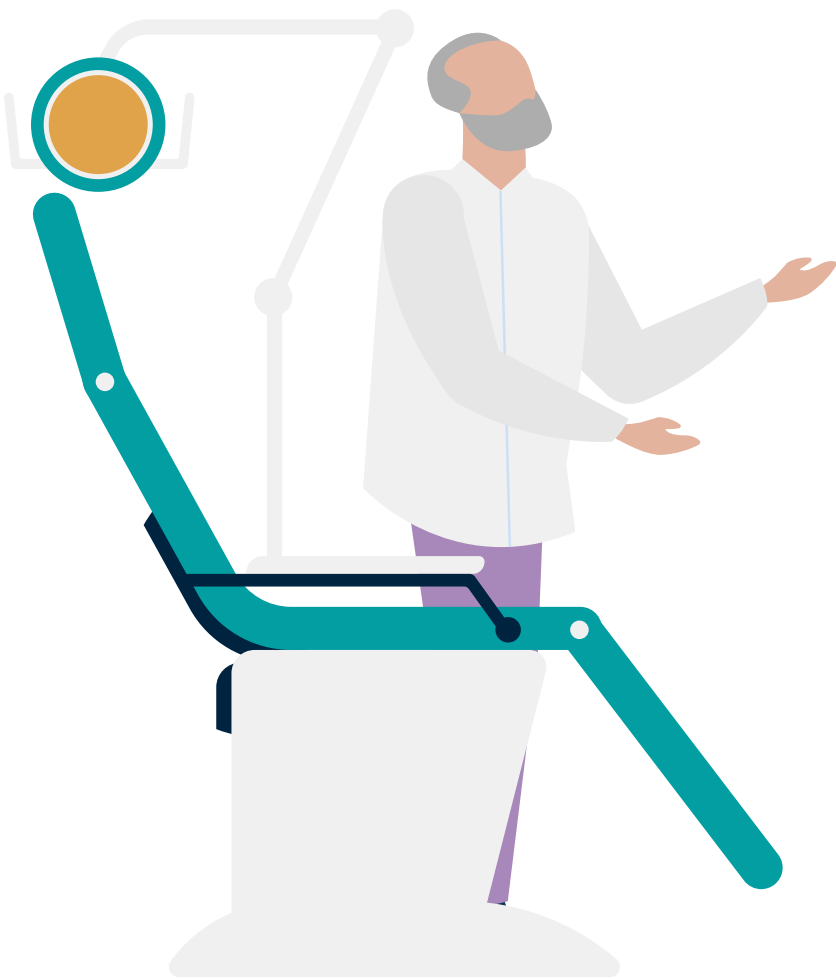
२ X २ X २ तरिका अपनाउनुहोस्: दिनमा २ पटक, २ मिनेट दाँत माइने, मुख्य भोजन र दाँत माइने पछि २ घण्टा सम्म केहि नखाने ।

► 1.2 जीवनको प्रारम्भिक कालहरूमा मौखिक स्वास्थ्य

जन्मेदेखि नै मौखिक स्वास्थ्यलाई जोगाउने र कायम राख्ने स्वभाव बसाल्न हामी आफैमा निर्भर हुन्छ ।

बालबालिकाको दाँत नभएको बेला पनि, तपाईंले उनीहरूलाई खाना खुवाउँदा वा दिनको दुई पटक गिजाको मालिस गरेर मुख भित्र सफा गर्न सक्नुहुन्छ । कम्प्रेस, औंलाको प्याड वा नरम ब्रशहरूद्वारा शिशुहरूको सुत्ने समय अघि सफा गर्न सक्नुहुन्छ । (थप जानकारीको लागि, ब्लक २ को सुची हेर्नुहोस्) ।

पोर्चुगलले मौखिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि राष्ट्रिय स्तरको योजना लागू गरेको छ, जसमा मौखिक स्वास्थ्य जाँच गर्ने मुख्य उमेरहरू ७, १० र १३ वर्ष, र १६ र १८ हुन्। राज्यका सार्वजनिक विद्यालयमा भर्ना भएका १८ वर्षसम्मका बालबालिका र युवाहरू यस योजनामा समावेश छन्। त्यसैले आफ्नो बालबालिका पढिरहेका विद्यालय वा तपाईंको पारिवारिक डाक्टर मार्फत "दन्त भाउचर" - "चेक डेन्टिस्टा" पाउन सक्नुहुनेछ। "चेक डेन्टिस्टा" एक कागजात हो । जसले तपाईंलाई मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ/दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनको लागि पहुँच दिन सक्छ ।



CHEQUE
DENTISTA



2. सावधानीपूर्वक खाएर मानसिक स्वास्थ्यलाई बढावा दिने

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले स्वास्थ्यलाई "पूर्ण शारीरिक, मानसिक र सामाजिक कल्याण" को रूपमा परिभाषित गरेको छ ।

मानसिक स्वास्थ्यले हामीलाई दुवै सकारात्मक र नकारात्मक मनोभाव सँग सामना गर्न, व्यक्तिगत र व्यावसायिक जिम्मेवारी र सीपहरू व्यवस्थापन गर्ने सक्षम बनाउँछ । हाम्रा शारीरिक स्वास्थ्य र हेरचाहालाई हाम्रा भावना, मनोभाव, र मानसिक स्वास्थ्यले पनि प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्छ ।

केहि सामान्य हेरचाहाद्वारा हामीले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छौं । जस्तै:

- सुत्ने र आरामको लागि निश्चित समय कायम राखेर ।
- शारीरिक व्यायाम गरेर ।
- स्वस्थ पोषण कायम राखेर ।
- भावनात्मक र सामाजिक सम्बन्ध स्थापना र कायम राखेर ।
- धूम्रपान, रक्सी, लागूपदार्थको सेवन त्यागेर ।



► 2.2 पोषणद्वारा मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाहा कसरी गर्ने?

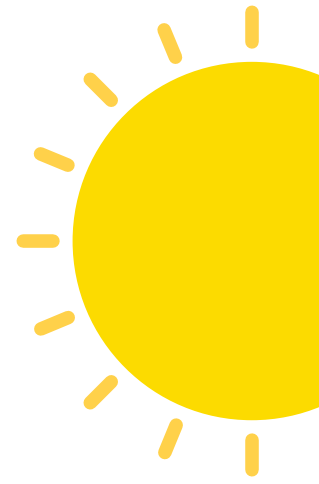
केही वर्ष अघिसम्म, प्रोटीन, भिटाभिन जस्ता पौष्टिक तत्वको कमीले मात्रै मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउछ भन्ने मानिन्थ्यो । आजको समयमा आहारले मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्छ भन्ने ज्ञात भएको छ । हामीले लिने आहारले केहि अवस्थामा सकारात्मक र केहि नकारात्मक तरिकामा प्रभाव पार्छ ।

हामीले खाने आहार मार्फत मानसिक स्वास्थ्यको रक्षा गर्न सक्छौं । तल उल्लेख गरिएको खानाहरूले मानसिक स्वास्थ्यलाई रक्षा गर्न मद्दत गर्छः

◀ फलफूल र तरकारी:

- दिनभरि विभिन्न भोजनको समयमा फलफूल र तरकारीहरू खानुहोस्, किनकि यसले हामीलाई मानसिक रूपमा सक्रिय हुन मद्दत गर्छ। यी खानाहरूबाट भिटाभिन पनि प्रशस्त पाइन्छ जसले हाम्रो सोच्ने क्षमता सुधार गर्न सक्छ साथै हाम्रो स्मरणशक्ति बलियो बनाउन र रोगबाट पनि बच्न मद्दत गर्दछ। जामुन, नट्स, हरियो सागसब्जीले मानसिक बुढ्यौलीलाई कम गर्न सक्छ ।
- चिज, बदाम, काजू, कुखुराको मासु, अण्डा, मटर, हेक, बादाम, एभोकाडो, काउली, आलु, केरालगायत खानाले राम्ररी निद्रा लगाउछ र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ ।
- बन्दागोभी, ब्रोकाउली, काउली, शलगम, सुन्तला र रातो सागसब्जी जस्ता तरकारीहरूमा एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ ।





माछा र होल ग्रेन पनि समावेश छन् । फलफूल र तरकारी साथै माछा र होल ग्रेन खानाले पनि डिप्रेसन जस्ता मानसिक रोगको जोखिम कम गर्न सक्छ । माछामा उच्च मात्रामा पाईने तत्व (ओमेगा ३) ले मानसिक स्वास्थ्यमा लाभ प्रदान गर्छ ।

- ओमेगा ३ शृङ्खलाका पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड, फ्याटी एसिडहरूले न्यूरोन्सलाई सक्रिय राख्नुको साथै हाम्रा भावना, मनोभावहरूलाई विनियमित गर्न, सोच्ने शक्ति बढाउन र रोगहरूसँग लड्ने क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ । यी तत्वहरू सामन माछा, टुना, म्याकेरल, हेरिंग, सी ब्रीम, सार्डिन, क्र्याब, झिङ्गे माछा जस्ता माछाहरूमा पाइन्छ; समुद्री शैवाल; वनस्पति तेलहरू: क्यानोला तेल, आलस; तरकारीहरूमा: पर्सलेन; पालक; लीक; गाढा हरियो गोभी; च्याउ; अखरोट र आलस जस्ता नट्सहरूमा पनि पाइन्छ ।



अनाज: गहुँको पिठो, जई (ओट्स), ब्राउन राइस, सिमल तरुल को पिठो, सिमी, दाल, चना आदि खानु सुझाव दिइन्छ भने सेतो चिनी, सफ्ट ड्रिंक्स, सेतो ब्रेड, मिठाई र डेजर्ट्सको अत्याधिक सेवनले सूजन बढाउँछ र स्मरणशक्ति कायम राख्न गाह्रो हुन्छ ।



जलयोजित रहनुहोस् (हाइड्रेटेड रहनुहोस्) ।
उठ्ने समयमा पानी पिउनाले डिप्रेसन र चिन्ता जस्ता
मानसिक अवस्थाहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

सन्तुलित आहार साथै यी पौष्टिक तत्वहरू ध्यानपूर्वक
खाँदा मानसिक स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन सक्छ, तर
स्वस्थ पोषण आफैमा स्थिर मानसिक स्वास्थ्य कायम
राख्न पर्याप्त नहुन सक्छ किनकि कामको परिस्थिति,
आनुवंशिक कारकहरू र वातावरणले पनि हाम्रो
मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसैले पर्याप्त
शारीरिक व्यायाम, समयमा नियमित र पर्याप्त सुत्ने
बानी र सम्भव भएसम्म,

सकारात्मक सम्बन्ध र भावनात्मक सञ्जाल कायम राख्ने,
नियमित अन्तरालमा खाना खानेलागायत बानी गर्नु पनि
महत्त्वपूर्ण छ ।

यदि तपाईं एकाग्रताको कमी, निद्रा बिग्रँदै गएको, भोक
नलाग्ने, लामो समयसम्म चिन्तित रहने जस्ता समस्या महसुस
गर्नु हुँदैछ भने, तपाईंको स्वास्थ्य केन्द्र / Unidade de Saúde
मार्फत मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य विशेषज्ञको सल्लाह लिन
नबिर्सनुहोस् ।



► 2.3 राम्रो खानपिन

- सरल तरिकाले पकाउनुहोस्। खाना पकाउने विधिहरू, जस्तै: बफाएर पकाएको वा उमालेर बनाएको खानाले पोषक तत्वहरूलाई सुरक्षित राख्दछ;
- स्थानीय, ताजा र मौसमी खाना खानुहोस्;
- जीव जन्तुमा आधारित खानेकुराहरू भन्दा वनस्पतिमा आधारित खानेकुराहरू बढी खानुहोस्;
- सेतो रोटी र शुद्ध अन्न भन्दा ब्राउन ब्रेड र अन्न छनोट गर्नुहोस्;
- माछा र रातो मासु कम खानुहोस्;
- बोसो चिज र बटरको सेवन सीमित गरी दुग्धजन्य पदार्थ मध्यम मात्रामा उपभोग गर्नुहोस्;
- जैतुन, तोरी वा बादामको तेल, र तेलयुक्त (ओलिजिनस) फलफूललाई बोसो/प्याटको स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्;
- नुनको मात्रा कम गर्न सुगन्धित जडीबुटी प्रयोग गर्नुहोस्;
- दिनभरिको मुख्य पेयको रूपमा पानी पिउनुहोस्;
- सबैसँग बसेर भोजन गर्दा भावनात्मक, प्रभावकारी र सामाजिक सम्बन्धलाई बढाउँछ र बलियो बनाउँछ।





3. आहारद्वारा विशेष स्वास्थ्य अवस्थाको रोकथाम म र उपचार

► 3.1 मोटोपाना र अधिक वजन हुनु

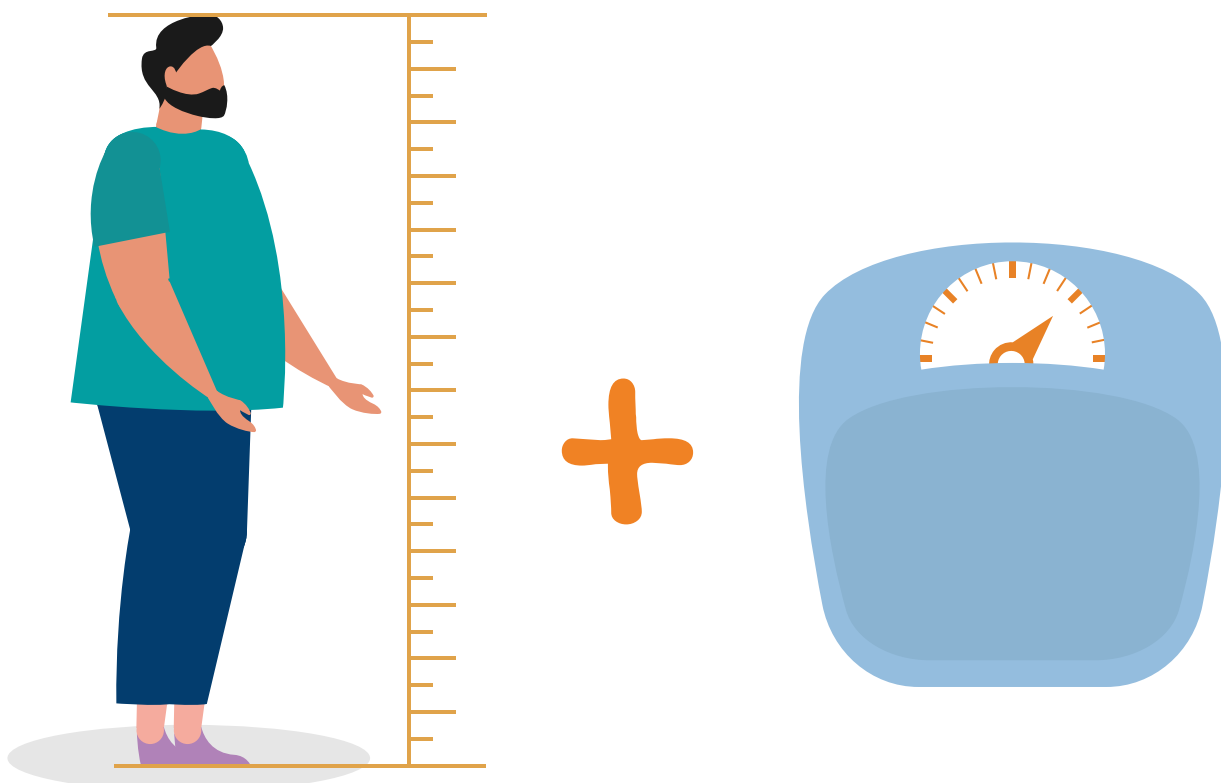
बडी मास इन्डेक्स - व्यक्तिको आदर्श शारीरिक वजन मापन गर्ने विधिलाई बीएमआई भनिन्छ । बीएमआई मापन गर्न र बुझ्नको लागि उपयोगी लिङ्क www.trustaboutweight.global र arodadaalimentacao.pt/calculadora [Calculadora IMC | À Roda da Alimentação (arodadaalimentacao.pt)] सामान्यतया, तपाईंले आफ्नो तौललाई आफ्नो वर्ग उचाइले विभाजन गरेर आफ्नो बीएमआई मापन गर्न सक्नुहुन्छ - जस्तै:

$$\text{बीएमआई} = \frac{\text{वजन}}{\text{उचाइ} \times \text{उचाइ}}$$

परिणाम 25 kg/m^2 भन्दा बढी छ भने, तपाईंको वजन अधिक भएको संकेत गर्छ ।

परिणाम 30 kg/m^2 भन्दा बढी छ भने, तपाईंमा मोटोपाना भएको संकेत गर्छ ।

- तसर्थ, बडी मास इन्डेक्स प्राप्त गर्नको लागि व्यक्तिको उचाइ र वजनबीचको सम्बन्धको आधारमा अत्यधिक शारीरिक वजन र मोटोपाना मापन गरिन्छ । प्राविधिक रूपमा बीएमआई = 25 kg/m^2 र बीएमआई = 30 kg/m^2 ले, क्रमशः अत्यधिक तौल र मोटोपानालाई संकेत गर्दछ। पछिल्लोले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, गठिया र हृदय रोगको वृद्धिमा प्रभाव पार्छ । वजन घटाउनाले हाम्रो रगतमा कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, र चिनीको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ र उच्च रक्तचाप र मधुमेह जस्ता अवस्थाहरूको उपचारमा सहयोग पुर्याउँछ ।
- यी अवस्थाहरूमा, वजन घटाउने, स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्ने र राम्रो महसुस गराउने सकारात्मक गतिविधिहरू गर्नुपर्छ । तर, कुनै पनि "चमत्कारी" आहारबाट भने टाढै रहनुपर्छ! यसको विपरित, तपाईंको दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न तपाईंको जीवनशैलीलाई बिस्तारै परिवर्तन गर्नु सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ ।



के गर्न सकिन्छ ?

सर्वप्रथम, बिस्तारै आफ्नो बानी परिवर्तन गरेर हासिल गर्न सक्ने लक्ष्यहरू परिभाषित गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि, प्रति महिना २ किलोग्राम घटाउने लक्ष्य बनाउँन सक्नुहुन्छ)।

- खाद्य किनमेल गर्न जाँदा सन्तुलित आहारको बारेमा सोच्नुहोस् र एउटा किनमेल सुची बनाउनुहोस् र उच्च क्यालोरी खाणाहरू (बिस्कुट, मिठाई, केक, सफ्ट ड्रिंक, फास्ट फूड, तयार खाना)मा ध्यान केन्द्रित नगर्नुहोस् ।
- हरेक दिन व्यायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । कम्प्युटरमा काम गरेर वा टिभी हेरेर लामो समय नबिताउनुहोस् ।



सन्तुलित आहार कसरी लिन सकिन्छ?

- भोजनको पुर्व योजना बनाउनुहोस्;
- दिनमा ५ पटक सम्म खानुहोस् - बिहानको नास्ता, बिहान हल्का खाना, दिउँसो मुख्य खाना, दिउँसो चिया, बेलुकाको खाना। यी खानाको समयको बीचमा कुनै अतिरिक्त खाजा नलिनुहोस् किनभने यसले शरीरमा अनावश्यक क्यालोरीको मात्रा बढाउन सक्छ;
- दिनमा २ लिटर पानी पिउनुहोस्;
- भुटेको, तेलमा तारेको खाना र ससको सट्टा उमालेको वा ग्रिल गरिएका खानाहरू खानुहोस् । जीव जन्तुमा आधारित तेल / बोसो भन्दा वनस्पति तेल (सूर्यमुखी, तोरी, नरिवल, बादाम, बदाम)को तेल प्रयोग गर्नुहोस् । जैतूनको तेललाई सबै भन्दा स्वस्थ तेल मानिन्छ जसमा क्यालोरी पहिल्लै हुन्छ, त्यसैले मध्यम मात्रामा उपभोग गर्नुपर्छ र उच्च तापमानमा पकाउनु हुँदैन ।
- हरेक दिन फलफूल र तरकारी खानुहोस् । सूप वा दाल, तरकारी वा सलादबाट सुरु गर्न सक्नुहुन्छ ।
- भात र चाउचाउ मध्यम मात्रामा मात्र खानुहोस् । ब्राउन ब्रेड र बासमती चामललाई वैकल्पिक मान्दै, यी खानाहरूलाई आफ्नो मुख्य भोजनमा समावेश नगर्नुहोस् । भुटेको भात र ब्रेडका उत्पादनको सट्टा उमालेको चामल (भात) छनौट गर्नुहोस् ।

- रातो मासु (गाईको मासु, सुँगुरको मासु, बाछा, भेडा) संयमित मात्रामा खानुहोस्। यसको सट्टा छालाविहीन कुखुरा वा टर्की वा माछा छनोट गर्न सक्नुहुन्छ ।
- प्रति दिन २-३ भाग फल खानुहोस्, जसमा फलको १ भाग भनेको आफ्नो हातको बन्द मुट्टीको आकार जति हो ।
- कम बोसो/प्याट र चिनी रहित दही, दूध र चीज छनोट गर्नुहोस् ।
- ससेज र लामो समयसम्म राखिएको मासु, तौसिन्हो, क्युर्ड चिज, घिउ, तेल, बटर र मार्गारिन राम्रो होइन ।
- चिनीको मात्रा बढी भएका मिठाईहरू, जस्तै: जेरी, चुम चुम, बर्फी र हलुवा नखानुहोस् ।
- फलफूलको जुस, सफ्ट ड्रिक्स र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्। खानासँगै र खाना पछि पानी पिउनुहोस् ।
- रेस्टुरेन्टहरूमा धेरै बोसो र चिनी प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति भएकाले बाहिरको खाना नखानुहोस् । यदि तपाईं रेस्टुरेन्टमा खाना खानुहुन्छ भने, क्रीम, सस वा नरिवलको तेलमा पकाएको परिकार (जस्तै कोर्मा, करी, आदि) मघाउन राम्रो हुँदैन। थप तेल प्रयोग नगरिएको सुक्खा तन्दुरी र तड्का दाल छनोट गर्नुहोस् ।



▲ आफ्नो भोजनमा के-के समावेश गर्ने?

- खानाको आधा भाग तरकारीको लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कार्बोहाइड्रेट (आलु, भात, चाउचाउ/उडोन, पास्ता, रोटी/नान, किनोआ /कस-कस, वा गहुँको पिठो) को लागि ¼ (25%) भाग प्रयोग गर्नुहोस्;
- बाँकी रहेको भागलाई प्रोटीन युक्त तरकारीहरू (जस्तै चना, दाल, सिमी) र जीव जन्तुमा आधारित प्रोटीनहरू (मासु वा माछा) मा विभाजन गर्न सकिने छ ।

▶ 3.2 मुटु सम्बन्धि रोगि वा मुटु रोगिहरुलाई आवश्यक पोषण

दक्षिण-पूर्वी एशियाका मानिसहरू हृदय रोगको जोखिममा बढी हुन्छन् । आनुवंशिकी कारकले प्रमुख भूमिका खेल्छ, तर तपाईंले आफ्नो जीवनशैली परिवर्तन गरेर जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ ।

▲ उच्च रक्तचाप:

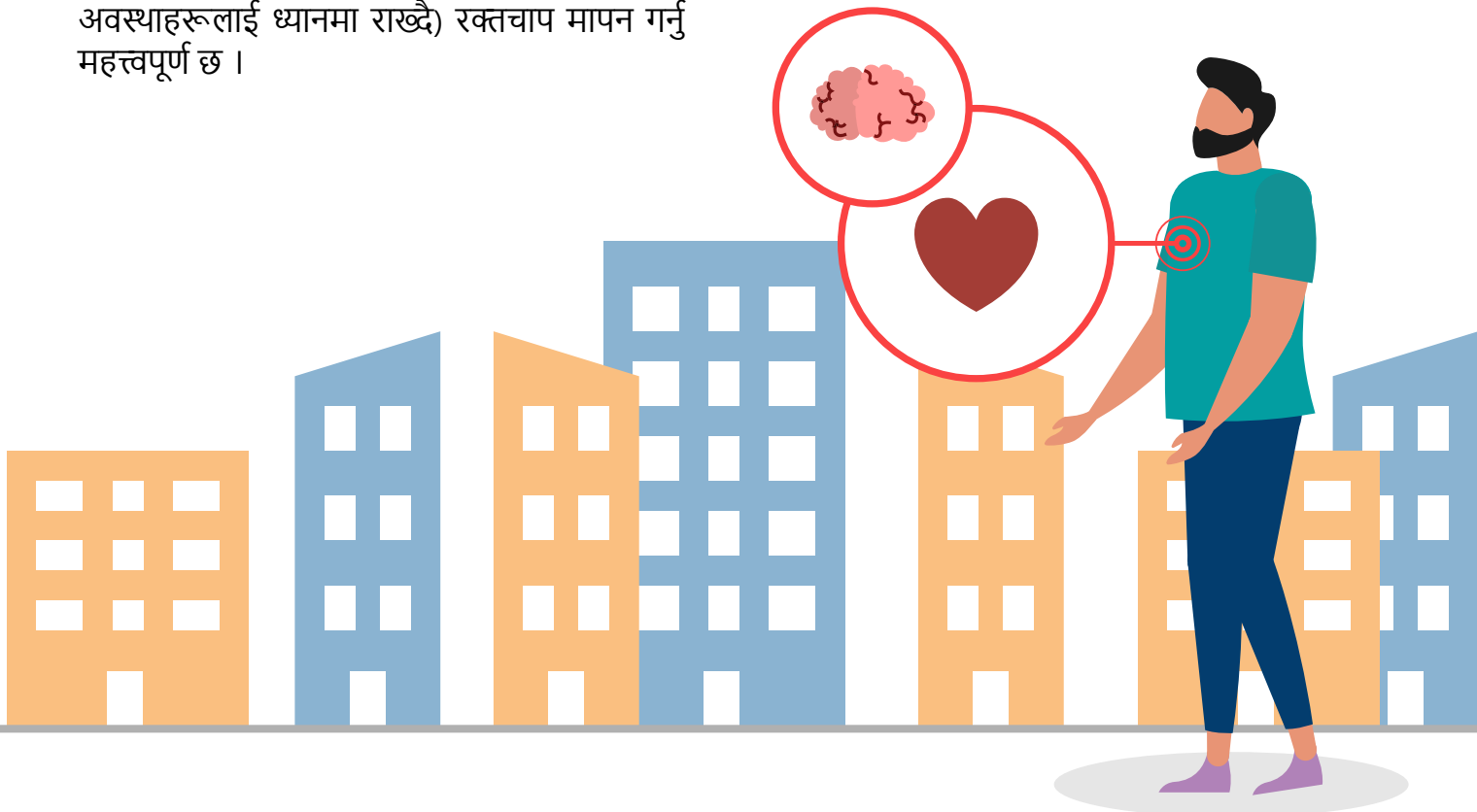
रक्तचापले रगतलाई शरीरका अंगहरूमा पुर्याउन मद्दत गर्छ । यो धमनीको पर्खाल विरुद्ध रक्त प्रवाहद्वारा मापन गरिन्छ ।

धेरै कारकहरूले गर्दा उच्च रक्तचाप हुनसक्छ, जसले तीव्र मायोकार्डियल संक्रमण, स्ट्रोक र एन्जुरिज्मको सम्भावना बढाउँछ जसले कम उमेरमा नै मृत्यु पनि हुन सक्छ । रक्तचाप बढनुलाई हाइपरटेन्सन भनिन्छ र १४०/९०mmHg भन्दा माथि रक्तचाप हुनु भनेको हाइपरटेन्सनको संकेत हो । यसको कुनै स्पष्ट लक्षणहरू हुँदैन, त्यसैले ४० वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूको लागि प्रत्येक ५ वर्षको अन्तरालमा एक पटक (वा बढी नियमित रूपमा, स्वास्थ्य अवस्थाहरूलाई ध्यानमा राख्दै) रक्तचाप मापन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

गैर-औषधि र औषधीय उपायहरूद्वारा रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ ।

गैर-औषधी उपायहरू स्वस्थ आहारमा आधारित हुन्छन्, जस्तै: तपाईंको खानामा नुन घटाउने (उदाहरणका लागि खाना पकाउँदा नुनको विकल्पमा विभिन्न मसलाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ), फलफूल र तरकारीहरू खाने, र रक्सीको सेवन कम गर्ने । प्रशोधित खाना (ससेज, क्यान्ड, प्रि-प्याकेज्ड र रेडीमेड फूड, आदि) र फास्ट फूड नखानु पनि महत्त्वपूर्ण छ । शारीरिक व्यायाम गर्न, धुम्रपान नगर्ने र यदि शारीरिक वजन अधिक छ वा मोटोपना छ भने वजन घटाउन पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

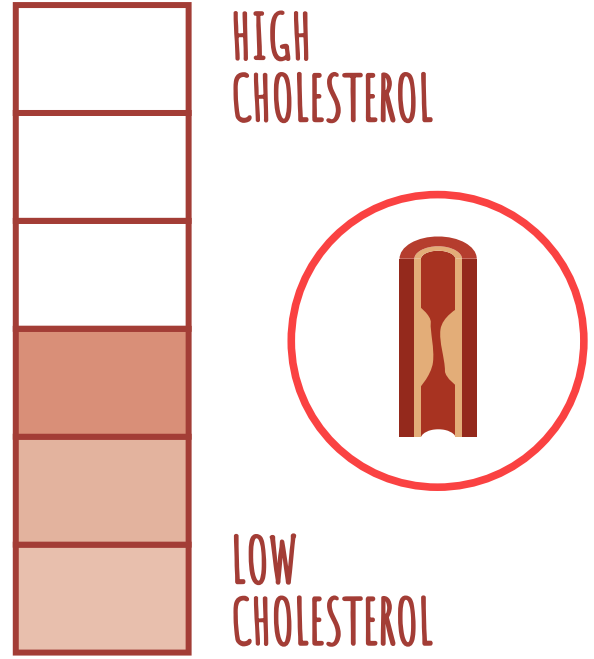
HYPERTENSION



कोलेस्ट्रॉल:

कोलेस्ट्रॉल एक महत्वपूर्ण प्रकारको बोसो/फ्याट हो, तर यदि शरीरमा अधिक मात्रामा कोलेस्ट्रॉल छ भने धमनीमा जम्मा हुन्छ र रगतको प्रवाहमा बाधा पुऱ्याउँछ र हृदय र मस्तिष्कमा रगत नपुगेको कारणले क्रमशः तीव्र मायोकार्डियल हार्ट अट्याक र स्ट्रोक निम्त्याउँछ ।

मानिसको जीवनशैलीले गर्दा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढ्दछ। त्यसैले धुम्रपान नगर्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने र मोटोपना भएमा तौल घटाउने जस्ता विभिन्न तरिकाबाट बच्न सकिन्छ। त्यसैगरी, रातो मासु र उच्च बोसो/फ्याट भएको डेयरी उत्पादनहरू (दूध, चीज र दही) र अन्य खानेकुराको खपत घटाएर उच्च कोलेस्ट्रॉलको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।



मधुमेह:

मधुमेह एक दीर्घकालीन रोग हो । हाम्रो शरीरमा अग्न्याशयले "इन्सुलिन" उत्पादन गर्दछ र रगतमा भएको ग्लुकोज हाम्रो शरीरको कोषमा पुगी शरीरमा शक्ति संचालन गर्न सहयोग गर्दछ । तर इन्सुलिन हर्मोनको उत्पादन वा कार्यमा कमीको कारणले रगतमा चिनीको मात्रामा वृद्धि हुन्छ र यस अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ। मधुमेहको सबैभन्दा सामान्य प्रकारहरू टाइप १ हुन्, जसमा शरीरले इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन; इन्सुलिनको उत्पादन वा कार्यमा कमीको भएको अवस्थालाई टाइप २ र मधुमेह भनिन्छ ।

समयको साथ, रगतमा ग्लुकोजको उच्च मात्राले रक्त वाहिकाहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ । यसले यौन नपुंसकता, दीर्घकालीन मृगौला रोगको विकास, आँखाको रेटिना (आँखाको ज्योतिको प्रदान गर्ने आँखाको तह) को क्षतिको कारणले आँखाको ज्योति परिवर्तन हुने, र तीव्र मायोकार्डियल इन्फ्रगक्सन जस्ता रोगको जोखिम बढाउँछ । यी जटिलताहरूबाट बच्नको लागि, तपाईंले वर्षमा दुई पटक ग्लाइकेटेड हेमोग्लोबिन नियमित रूपमा जाँच गर्न रगत परीक्षण गरेर मधुमेह नियन्त्रण गर्नुपर्छ, वा दैनिक रूपमा आफैले औलामा घोचेर (केवल विशेष अवस्थामा) रगतमा ग्लुकोजको मापन गर्न पनि सकिन्छ । नियमित चिकित्सा अनुगमन पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।



मधुमेहको जटिलताबाट बच्न रगतमा ग्लुकोजको नियन्त्रण आवश्यक हुन्छ । यसका लागि पर्याप्त तौल कायम राख्नु, धुम्रपान नगर्नु, रक्तचापमा निगरानी राख्नु, र नियमित व्यायाम गर्नु आवश्यक छ । कार्बोहाइड्रेट भएको आहार पालना गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सक्रिय हेरचाह हो ।

खाना खाइसके पछि, कार्बोहाइड्रेट चिनीमा परिणत हुन्छ र हाम्रो रक्तप्रवाहमा चिनीको मात्रामा उच्च प्रभाव पार्छ ।

यी खानाहरूमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ:

- **स्टार्च** - जसमा रोटी, पास्त चुबाटो, आलु, याम, चाउचाउ, भात, अन्न र भुजा समावेश छन् ।
- **चिनी** - जस्तै मह र परिष्कृत चिनी - जुन प्रायः अन्य खानामा थपिन्छन् वा जुन फल र दूधमा पाइन्छ ।

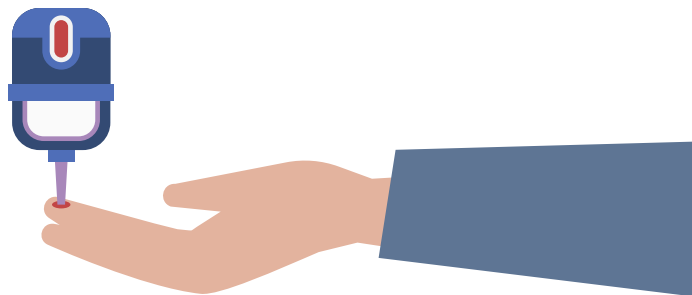
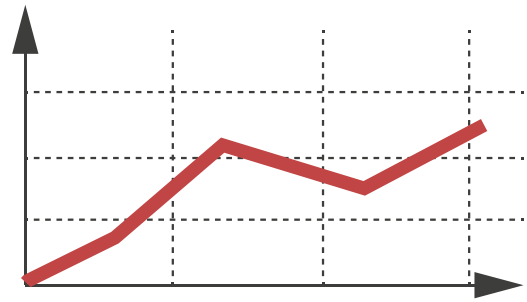
तर आफ्नो आहारमा पूर्ण रूपमा चिनी समावेश नगर्न स्वस्थ हुँदैन । स्वस्थ रहन निम्न कार्यहरू पालना गर्न सक्नु हुनेछ:

- दिनमा ५-६ पटक खानुहोस्: बिहानको नास्ता, बिहानको हल्का खाजा, दिउँसोको खाजा, दिउँसोको चिया, बेलुकाको खाना ।
- कार्बोहाइड्रेट मध्यम मात्रामा खानुहोस् । ब्राउन ब्रेड जस्ता स्वस्थ विकल्प छनोट गर्नुहोस् । बासमती चामल शरीरद्वारा बिस्तारै अवशोषित हुन्छ, त्यसैले अन्य सेतो चामल भन्दा स्वस्थ पनि हुन्छ ।
- दिनहुँ सलाद र तरकारी खानुहोस् । प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकारका फल दिनको २ टुक्रा खानुहोस् ।
- चिनीयुक्त खानेकुराहरू नखानुहोस्: मह, चकलेट, तारेको खानेकुरा, जुस, बटर, तुसिन्हो, लामो समय सम्म राखिएको मासु, सस र प्याटि, रातो मासु । धेरैजसो परम्परागत खाजाहरू, जस्तै: कचोरी, घटिया, पापडहरू तेलमा तारिएका हुन्छन् र यसमा धेरै क्यालोरीहरू हुन्छन्, त्यसैले तपाईंले यसको स्वस्थ विकल्पहरू छनोट गर्नुपर्छ, जस्तै चना वा बेकड पापड र भापमा परेको ढोकरा ।
- पूर्ण फ्याट भएका डेयरी उत्पादनहरू भन्दा कम फ्याट डेयरीहरू छनोट गर्नुहोस् ।
- रातो मासु र मोटो मासुको विकल्पमा सेतो मासु (जस्तै कुखुरा वा टर्की), दुबला माछा वा अण्डाहरू छनोट गर्नुहोस् ।
- कम बोसो भएको उमालेको, ग्रिल गरिएको वा बफाएर पकाएका खानेकुराहरू खानुहोस् र तेलमा तारेका/भुटेका खानेकुराहरूलाई बेवास्ता गर्नुहोस् ।
- नुन र ससको सट्टा कागती, कालो मरिच, लसुन र मसलाले खानालाई स्वादिलो बनाउनुहोस् ।



मधुमेहबाट पीडित र इन्सुलिन उपचार र अन्य औषधिबाट गुञ्जिरहेका व्यक्तिहरूमा हाइपोग्लाइसेमियाको जोखिम बढी हुन्छ । रगतमा चिनीको मात्रा अधिक कम भएको अवस्थालाई हाइपोग्लाइसेमिया भनिन्छ । शरीर काँपनु, पसिना आउनु, कमजोरी, बारम्बार भोक लग्नु र निद्रा लागिरहनु हाइपोग्लाइसेमियाको लक्षणहरू हुन् । खाना खाने समयको अन्तराल लामो हुँदा, अचानक शारीरिक व्यायामको मात्रा बढाउँदा, औषधि सेवन गर्दा गल्ती गर्दा, र धेरै रक्सी पिउदा हाइपोग्लाइसेमियाको जोखिम बढ्ने सम्भावना हुन्छ ।

त्यसैले सिफारिस गरिएको मात्रामा र सहि समयमा खाना खानु, खाना नछोड्नु, चिनी वा मिठाईको प्याकेट साथमा बोक्नु र चिकित्सकको सल्लाह अनुसार खेलकुद अभ्यास गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ । आफ्नो डाक्टरको पूर्व परामर्श बिना उपवास बस्नु पनि उचित हुँदैन ।



GOUT



गाउट:

आफ्नै अन्तरदहन (मेटाबोलिजम) को कारणले तपाईंको जोर्नीहरूमा युरिक एसिड (आफ्नै अन्तरदहनको परिणाम स्व-रूप रगतमा उपस्थित) जम्मा हुनु भनेको गाउट हो । यो रोगले जोर्नी सुन्निने र तीव्र दुखाइको समस्या निम्त्याउँछ । भविष्यमा आउने यस्तै समस्याको लागि औषधि लिन र आफ्नो आहार समायोजन गर्न सल्लाह दिईन्छ । तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गरेर र उनीहरूले सुझाव दिएको औषधि लिनका साथै निम्न सल्लाहहरू पालना गर्न पनि महत्त्वपूर्ण छ:

- कुनै पनि प्रकारका रक्सी नपिउनुहोस्, विशेष गरी बियर सट्टा
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् ।
- भिसेरल खाना वा भित्रि अङ्गका भागका मासु (कलेजो, मृगौला, गिदी), समुद्री खाना, ब्लु फिस (एन्चोभिज, सार्डिन), लामो समय सम्म भण्डार गरिएको मासु, रातो मासु र बँदेल र भेनिसन मासु जस्ता खानाहरूको सेवन कम गर्नुहोस् । यी खानेकुराहरूमा युरिक एसिडको मात्रा उच्च हुन्छ र यसले दुखाई पुनः निम्त्याउछ ।
- प्रतिबन्धित आहार बिना नै वजन नियन्त्रण गर्नुहोस् । फ्याट/बोसोको सेवन घटाउनुहोस् र लामो समयसम्म उपवास बस्न र खानाबिना लामो समयसम्म बस्ने नगर्नुहोस् ।



4. मदिरा सेवन

रक्सीको लत भनेको के हो?

रक्सीमा धेरै निर्भरता भएको अवस्थालाई रक्सीको लत भनिन्छ । जब व्यक्तिले लगातार, अनियन्त्रित तरिकामा र बढ्दो मात्रामा रक्सीको सेवन गर्छ, तब त्यस व्यक्ति रक्सीको लतमा भएको मानिन्छ ।

सही तरिकाले र मध्यम मात्रामा मदिरा सेवन गर्न सकिन्छ ।

यद्यपि, निम्न उल्लेख गरिएका मानिसहरूले रक्सी पिउनु हुँदैन:

- गर्भावस्थाको समयमा वा गर्भधारण गर्ने प्रयास गर्ने महिलाहरू
- कुनै सम्भावित खतरनाक उपकरण चलाउनु अघि वा ड्राइभिङ गर्दा
- यदि तपाईं पिउने कानूनी उमेर भन्दा कम हुनुहुन्छ (पोर्चुगलको कानूनले १८ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई रक्सी किन्न र खान मनाही गर्छ)

- यदि तपाईंसँग निश्चित चिकित्सा अवस्थाहरू छन् वा मदिरासँग अन्तरक्रिया गर्न सक्ने निश्चित औषधि लिइरहनुभएको छ ।
- यदि तपाईं रक्सीको कुलतबाट निस्कनु हुँदछ

यदि मदिरा सेवन बारे केहि शङ्का छ भने, कृपया स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस् । तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकद्वारा तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था अनुसार पिउन सक्ने मात्राको सल्लाह पनि दिन सक्नुहुन्छ ।

यी ठेगानाहरूमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

आफ्नो पारिवारिक चिकित्सक / जेनेरल फिजिसियन
The Equipa Técnica Especializada de Tratamento de Xabregas, a Specialised Unit in Rua de Xabregas, 62 – 1900- 440 Lisboa. Telephone number: 00351 211 119 430

Unidade de Alcoologia de Lisboa M. Parque de Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, 53A - Pavilhão 41, 1749 - 006 Lisboa – Telephone no. +351 211 119 430

SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.



रक्सीले शरीरलाई कसरी असर गर्छ?

मदिरा (वाइन, बियर, साके, चामलको रक्सी, बाई जिउ, मी जिउ) **पिउँदा, मन्ध्यम मात्रामा खान सिफारिस गरिन्छ ।**

रक्सी पिउनाले दुर्घटना र चोटपटक निम्त्याउँछ र थुप्रै स्वास्थ्य समस्याहरू, जस्तै: कलेजोको रोग, उच्च रक्तचाप, विभिन्न क्यान्सरहरू (जस्तै टाउको र घाँटीको क्यान्सर, पाचन नली र स्तनको क्यान्सर), डिमेन्सिया र जन्मजात रोगहरू निम्त्याउन सक्छ ।

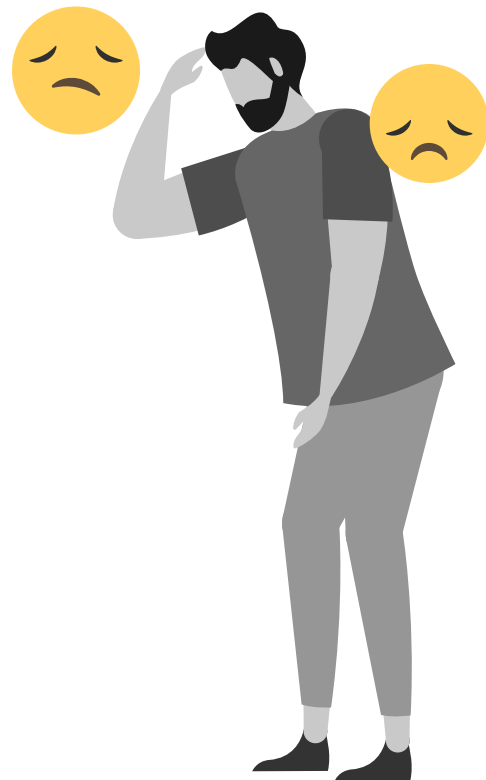
मदिरा सेवन गरेको केही मिनेटपछि मात्रै यो रक्तप्रवाहमा प्रवेश गर्न थाल्छ, जहाँ यो घण्टौंसम्म रहन सक्छ र केही लक्षणहरू देखाउँछ, जस्तै:

- निद्रा लाग्नु
- दृष्टिमा कठिनाइ (धमिलो दृष्टि)
- पेटमा अमिल्य भाव, बान्ता र पखाला
- शरीरको तापक्रम घट्नु
- टाउको दुख्नु
- तिर्खा लाग्नु/निर्जलीकरण
- बेचैनी
- अनियन्त्रित शारीरिक चाल
- बोल्नमा कठिनाई
- केहि परिस्थितिहरूमा प्रतिक्रिया गर्ने क्षमतामा कमी
- ध्यान दिन र बुझ्न नसक्नु
- अपर्याप्त सामाजिक व्यवहार
- यौन निष्क्रियता
- परिवर्तित भावना
- स्मरण र सम्झने शक्ति घट्नु
- यदि शरीरमा रक्सीको मात्रा धेरै उच्च छ भने, सास फेर्न गाह्रो हुने, गहिरो निद्रा (कोमा)मा पुर्‍याउने र अन्ततः मृत्यु हुन सक्छ ।

नियमित रूपमा मदिरा सेवन गर्नाले विभिन्न अंगहरूमा परिवर्तनहरू आउँछ: यसले मस्तिष्क कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्छ, शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षालाई कम गर्छ, हृदयको कार्यमा परिवर्तन ल्याउँछ, कलेजो बिग्रन्छ, पेटको घाव र प्यान्क्रियाटिक सूजनलाई उत्प्रेरित गर्छ । मदिरा सेवनले अत्यधिक आक्रामकता, सुन्न कठिनाइ, ईर्ष्याको कारणले द्वन्द्व, कसैले हामीलाई सताइरहेको छ भन्ने धारणा, वा बिर्सने र हालैका सम्झनाहरू गुमाउन पनि सक्छ ।

मदिरा सेवनले ल्याएको परिवर्तनहरूले सवारी सादन चलाउदा जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू निम्त्याउन सक्छ । अनियन्त्रित सेवनले सामाजिक परिणाम एवम् काममा अनुपस्थिति वा राम्रो काम गर्ने क्षमता कम गर्न, दुर्घटनाको जोखिम, आपराधिक व्यवहार र आत्महत्या पनि निम्त्याउन सक्छ । मदिरा सेवनले परिवारलाई अव्यवस्थित बनाई, झै-झगडा, विनाश र एक अर्का बीचमा दुर्व्यवहारको सम्भावना बढाउँछ ।

लामो समयसम्म मदिरा सेवन गर्ने मानिसहरूले थोरै मात्रामा मदिरा सेवन गर्दा पनि माथि उल्लिखित प्रभावहरू अनुभव गर्न सक्छन् ।



यस विषयमा अधिक जानकारीको लागि:

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/how-to-lower-your-cholesterol/>.
- <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages>.
- Guia prático de Saúde em MGF
- Reducing your risk of stroke: information for South Asian people - Website: stroke.org.uk.
- Reducing the risk of heart and circulatory diseases for people of South Asian origin in the UK (2019). UK : British Heart foundation.
- [Reducing-your-risk-for-people-of-South-Asian-origin-in-the-UK.pdf](#) (leicestershirewms.co.uk)
- Healthy eating for the south Asian community - Diabetes UK Foundation.
- <https://www.sns24.gov.pt>
- <https://www.sicad.pt>
- <https://www.dgs.pt>
- Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, and John Attia. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults 1–3. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 1, January 2014, Pages 181–197, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069880>.
- Neel Oceana,* , Peter Howleya , Jonathan Ensor, Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being Social Science & Medicine. Volume 222, February 2019, Pages 335-345, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618306907?via%3Dihub>.
- Fahimeh Haghighatdoost, Awat Feizi, Ahmad Esmailzadeh, Nafiseh Rashidi-Pourfard, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Roohafza, Payman Adibi. Drinking plain water is associated with decreased risk of depression and anxiety in adults: Results from a large cross-sectional study. World J Psychiatr 2018 September 20; 8(3): 88-96.
- Alimentação e saúde oral https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30998/1/Duli%3%a8re_AneB%3%a9atrix_Marie_Sibylle_.pdf
- Prevenção e Higiene Oral <https://www.omd.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>
- Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL. https://www.saudeoral.minsaude.pt/si-soPnpsRepo/Despacho_Ministerial_153_2005_de_5_Janeiro.pdf
- Despacho n.º 5201/2021 https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/details/2/maximized?serie=II&parte_filter=31&dreId=16385140_9



स्वास्थ्य के हो ?
what.health
diversITy

Funding Support:

