

खास स्वास्थ्य समस्याओं और परेशानियों की रोकथाम के लिए सही भोजन



स्वास्थ्य क्या है?
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

विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको
रोकथामको लागि पोषण

预防特殊健康问题和状况的饮食

নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা এবং
অবস্থার প্রতিরোধের
জন্য পুষ্টি



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:



Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

Lisb@20²⁰

PORTUGAL
2020





इन जानकारियों को diversITy project (डाइवर्सिटी प्रोजेक्ट) के तहत “प्रभाव के लिए भागीदारी” के उद्देश्य के साथ तैयार किया गया है। प्रभाव के लिए भागीदारी - Portugal Social Innovation, आगा खान संस्थान (Aga Khan Foundation), पुर्तगाल और पुर्तगाल के स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों* के साथ उनके मार्गदर्शन में स्वास्थ्य पेशेवरों और विविध मूल के groundstigators** के द्वारा लिखा गया है। इन जानकारियों का उपयोग सामुदायिक अनुसंधान के लिए किया गया है।

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► कंटेंट्स

1. मौखिक स्वास्थ्य पे भोजन का प्रभाव	5
1.1 प्रारंभिक वर्षों में मौखिक स्वास्थ्य	8
<hr/>	
2. मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भोजन का योगदान	9
2.1 बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए कैसे उचित भोजन का चयन करें	11
2.2 बेहतर भोजन लेना	14
<hr/>	
3. खास बीमारियों से बचाव और उनके उपचार हेतु भोजन	15
3.1 अधिक वजन और मोटापा	16
3.2 हृदय सम्बंधित बीमारियों: उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह और गठिया आदि से बचने हेतु भोजन	19
<hr/>	
4. शराब का सेवन	23

परिचय

हमारा भोजन यानी हमारा खानपान हमारे जीवन के कई पहलुओं को हमारे परिवार के साथ हमारे संबंधों को और जिस समाज में हम रहते हैं, साथ ही साथ हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आदि को भी सीधे- सीधे प्रभावित करता है।

हमारा व्यवहार और हमारा भोजन हमारे स्वास्थ्य को कई रूपों में प्रभावित कर सकता है, जैसे: मोटापे, हृदय रोगों, टाइप-2 के मधुमेह और उच्च रक्तचाप आदि के खतरों को बढ़ाने के साथ-साथ हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इसलिए, हम क्या खाते हैं, उस पर ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि भोजन के सही विकल्प, वास्तव में, जीवन की बेहतर गुणवत्ता और सामान्य स्वास्थ्य स्थितियों को बेहतर बना सकते हैं।





1. मौखिक स्वास्थ्य पर भोजन का प्रभाव

आइए मौखिक स्वास्थ्य से बात शुरू करें - यानी हमारे शरीर में मुँह और दाँत भोजन के प्रवेश के लिए प्रवेश द्वार के रूप में काम करते हैं। शरीर के इस हिस्से के स्वास्थ्य की देखभाल करनी बहुत जरूरी है, यह केवल इसलिए नहीं कि मुँह से संबंधित रोग हमारे शरीर में दर्द होने और शारीरिक स्वरूप में परिवर्तन का कारण बनते हैं, बल्कि इसलिए भी कि स्वस्थ मुँह और दाँत हमें भोजन करते समय हमारी कार्यक्षमता को बनाए रखते हैं।

हम निम्न बुनियादी सलाहों का ख्याल रखकर लगभग सभी मौखिक समस्याओं को रोक सकते हैं, जैसे:

- मुँह और दाँतों की दैनिक सफाई बार-बार करनी चाहिए: दिन में कम से कम दो बार (सुबह और सोते समय), फ्लोराइड वाले दाँतों के ब्रश और पेस्ट और डेंटल फ्लॉस (दाँत साफ करने वाले धागे) का उपयोग करते हुए दाँतों को ब्रश करें।
- बीमारियों को रोकने और नियमित स्वास्थ्य देखभाल के लिए मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मौखिक सफाई विशेषज्ञ / दाँत के डॉक्टर) के पास जाना चाहिए।

एक और पहलू जिका हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम खाते क्या हैं?

- मीठे खाद्य पदार्थ दाँतों की सड़न का कारण बनते हैं, विशेष रूप से कैंडीज (टॉफी), च्युइंग गम, कारमेल टॉफी, गमी, लॉलीपॉप या चीनी खाना। चूँकि इन सभी पदार्थों को धीरे-धीरे चबाते हैं और ये लंबे समय तक हमारे मुँह में दाँतों के संपर्क में रहते हैं।
- हो सकता है कि अन्य खाद्य पदार्थों में उतनी चीनी न हो, जैसे दलिया, कुकीज (बिस्किट), केक, मीठे अनाज, या यहाँ तक कि पैकेट वाले चिप्स। ये खाद्य पदार्थ नरम होते हैं और चबाने के बाद लंबे समय तक हमारे दाँतों से चिपके रहते हैं और दाँतों को नुकसान पहुँचाते हैं।
- कुछ पेय पदार्थ चीनी युक्त होने के अलावा अम्लीय भी हो सकते हैं, जो आपके दाँतों की सुरक्षात्मक परत “एनामेल” को नष्ट कर देते हैं। अतः, जूस, सोडा, खेल वाले पेय, ऊर्जा पेय और मादक पेय आपके दाँतों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।



अपने दाँतों पर इन खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के प्रभाव को कम करने के लिए:

- इन्हें कम मात्रा में खाएँ
- इन्हें मुख्य भोजन के साथ खाना या पीना
- दाँतों से संपर्क कम करने के लिए, उन्हें स्ट्रों के माध्यम से पिँ
- यदि संभव हो तो, इन्हें डेयरी उत्पादों (दूध, पनीर, दही, गैर-शर्करा) के साथ लें, क्योंकि वे अम्लता को बेअसर करते हैं
- ताजे फल और सब्जियाँ खाने से दाँतों की सुरक्षा बेहतर हो सकती है। दूध और पनीर भी दाँतों की रक्षा करते हैं।
- भोजन के बाद जब भी संभव हो अपने दाँतों को ब्रश करें।

एक सेब या यहाँ तक कि चीनी मुक्त (च्यूइंग) गम खाने से आपके दाँतों की रक्षा हो सकती है, क्योंकि चबाने की वजह से हमारे मुँह में अधिक लार बनती है, जिससे मुँह स्वयं साफ हो जाता है, हालांकि यह भोजन के बाद आपके दाँतों को ब्रश करने के फायदे की बराबरी नहीं करता है।

हमें तंबाकू के सेवन का भी ध्यान रखना चाहिए जो कि दाँतों के स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचाता है, उनके असली रंग को पीला कर देता है, और साथ ही मुँह और मसूड़ों के अन्य रोगों का भी कारण बन सकता है।

अपने दाँतों को दिन में कम से कम दो बार सुबह और शाम को ब्रश करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि शाम का समय सबसे महत्वपूर्ण है।

अपने दाँतों के बीच भोजन को हटाने के लिए हमेशा किसी साधन का उपयोग करें, चाहे वह फ्लॉसिंग (दंत धागे) हो, ब्रश करना हो या फ्लशिंग (दंत धागे से साफ) करना हो।



2 X 2 X 2 तकनीक का प्रयोग करें: दिन में 2 बार, 2 मिनट ब्रश करें, मुख्य भोजन और ब्रश करने के 2 घंटे बाद तक खाना ना खाएँ।

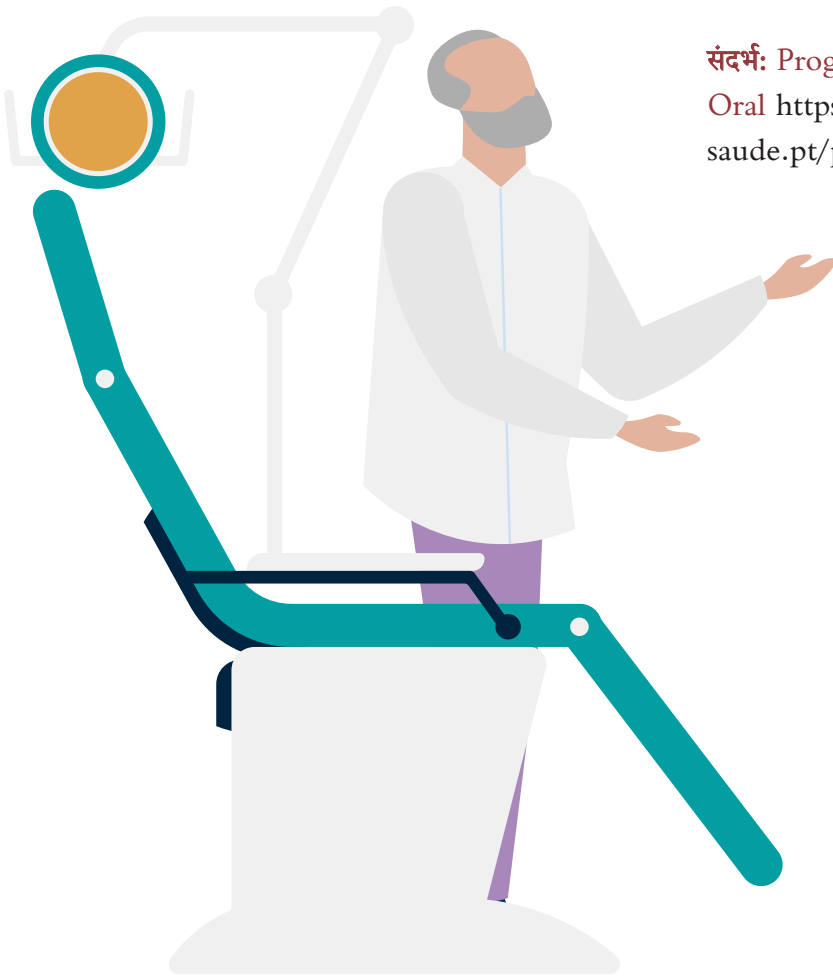
► 1.1 बचपन में मौखिक स्वास्थ्य

जन्म से मौखिक स्वास्थ्य की रक्षा करने और उसे बनाए रखने के लिए अच्छे तरीके अपनाना हमारे हाथ में होते हैं।

यहाँ तक कि जब बच्चों के दाँत नहीं आए होते हैं, तब भी आप हर बार बच्चे को दूध पिलाने के बाद या दिन में दो बार मसूड़ों की मालिश करके उनके मुँह के अंदर की सफाई कर सकते हैं। एक बार सोने से ठीक पहले, दबाव देकर, एक उंगली पैड या यहाँ तक कि नरम ब्रश के साथ मौखिक सफाई कर सकते हैं (अधिक जानकारी के लिए, ब्लॉक 2 की सामग्री देखें)।

मौखिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए पुर्तगाल में एक राष्ट्रीय कार्यक्रम चलाया जाता है, जिसके तहत मौखिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करने के लिए महत्वपूर्ण आयु 7, 10, 13, 16 और 18 वर्ष की उम्र हैं। 18 वर्ष की आयु तक के बच्चे और युवा, जो किसी सरकारी विद्यालय में नामांकित हैं वे इस कार्यक्रम का लाभ ले सकते हैं और इसके तहत उनको जिस स्कूल में बच्चा पढ़ता है या उसके परिवार के डॉक्टर के माध्यम से "डेंटल वाउचर cheque dentista" प्रदान किया जाता है। "डेंटल वाउचर cheque dentista" एक ऐसा दस्तावेज है, जिसके जरिए मौखिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ / दंत चिकित्सक से परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

संदर्भ: Programa Nacional de Promoção Saúde Oral <https://www.saudeoral.min-saude.pt/pnpso/>



CHEQUE DENTISTA



2. मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भोजन का महत्व

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ WHO) स्वास्थ्य को "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण" की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है। मानसिक स्वास्थ्य हमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों भावनाओं से सामंजस्य बैठाने में सक्षम बनाता है, और हमारी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जिम्मेदारियों और कौशल को प्रबंधित करने की क्षमता देता है। साथ ही, हमारी भावनाएँ, और मानसिक स्वास्थ्य हमारे सामान्य स्वास्थ्य और हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सीधे-सीधे प्रभावित करते हैं।

हम निम्न बुनियादी पहलुओं की देखभाल करके अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, जैसे:

- सोने और आराम करने के लिए तय समय का पालन करना
- शारीरिक व्यायाम करना
- स्वस्थकर भोजन लेना
- भावनात्मक और सामाजिक संबंध स्थापित करना और उन्हें बनाए रखना
- धूम्रपान करने, शराब पीने, नशीली दवाओं के सेवन से बचना।



► 2.1 बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए पोषण का कैसे ख्याल रखें

कुछ साल पहले तक यह माना जाता था कि केवल प्रोटीन और विटामिन आदि पोषक तत्वों की कमी ही मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी थी, लेकिन आज हम यह जानते हैं कि भोजन भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, कुछ मामलों में सकारात्मक रूप से और कुछ में नकारात्मक रूप से।

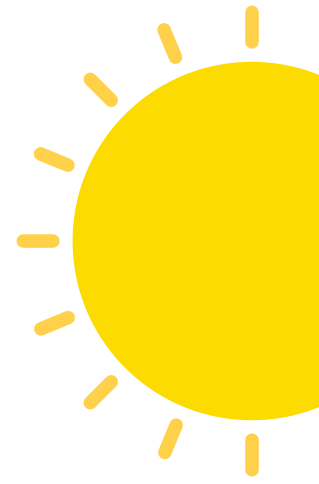


हम अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं और कछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो इसमें मदद कर सकते हैं:

फल और सब्जियाँ :

- दिन भर विभिन्न भोजनों के समय फल और सब्जियाँ भी खाएँ, क्योंकि वे हमें मानसिक रूप से अधिक सक्रिय रहने में मदद करती हैं। उनमें बहुत विटामिन भी होता है जो हमारी सोचने की क्षमता में सुधार करने, हमारी याददाश्त बनाए रखने और बीमारियों को रोकने में मदद करता है। जामुन (बेरी), मेवा, पत्तेदार हरी सब्जियाँ मानसिक बुढ़ापे को धीमा कर सकती हैं।
- पनीर, मूंगफली, काजू, मुर्गे का माँस, अंडा, मटर, हेक मछली, बादाम, एवोकैडो (रुचिरा / नाशपाती जैसा एक उष्ण कटिबन्धीय फल), फूलगोभी, आलू, केला आदि का सेवन नींद की गुणवत्ता में सुधार और तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।
- गोभी, केल, ब्रोकली (हरीगोभी), फूलगोभी, शलगम, साथ ही नारंगी और लाल सब्जियों आदि में एंटीऑक्सीडेंट (ऑक्सीकरण रोधी) और एंटी-इंफ्लेमेटरी (शोथरोधी) गुण होते हैं।





मछली और साबुत अनाज भी महत्वपूर्ण हैं। फल और सब्जी के अधिक सेवन के अलावा, मछली और साबुत अनाज का सेवन भी अवसाद जैसी मानसिक बीमारी के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। मछली के मामले में, ओमेगा-3 की उच्च मात्रा होने की वजह से इसे लाभदायक माना जा सकता है।

ओमेगा-3 श्रृंखला के बहु असंतृप्त वसा अम्ल, फैटीएसिडन्यूरोन्स को उचित तरीके से काम करने में मदद करते हैं, हमारी भावनाओं को विनियमित करने में मदद करते हैं, हमारे सोचने के तरीके में सुधार करते हैं और हमारे शरीर की सुरक्षा बेहतर बनाते हैं। वे सैल्मन (salmon), टूना, मैकेरल, हेरिंग, समुद्री ब्रीम, सार्डिन, केकड़ा, झींगा, समुद्री शैवाल आदि मछलियों में मौजूद होते हैं; वनस्पति तेलों में: कैनोला तेल, अलसी; सब्जियों में: पर्सलेन; पालक; हरी प्याज; गहरी हरी गोभी; मशरूम; अखरोट और अलसी जैसे मेवे में भी मिलते हैं।



अनाज: राई का आटा, जई, भूरे चावल, कसावा का आटा, बीन्स (राजमा), दाल, छोले आदि की सलाह दी जाती है, जबकि अत्यधिक सफेद चीनी, शीतल पेय, सफेद ब्रेड, मिठाई और मीठी चीजों का सेवन आंतरिक सूजन और जलन (inflammation) को बढ़ावा देता है और स्मृति क्षमता को बनाए रखने के लिए फायदेमंद नहीं होता है।

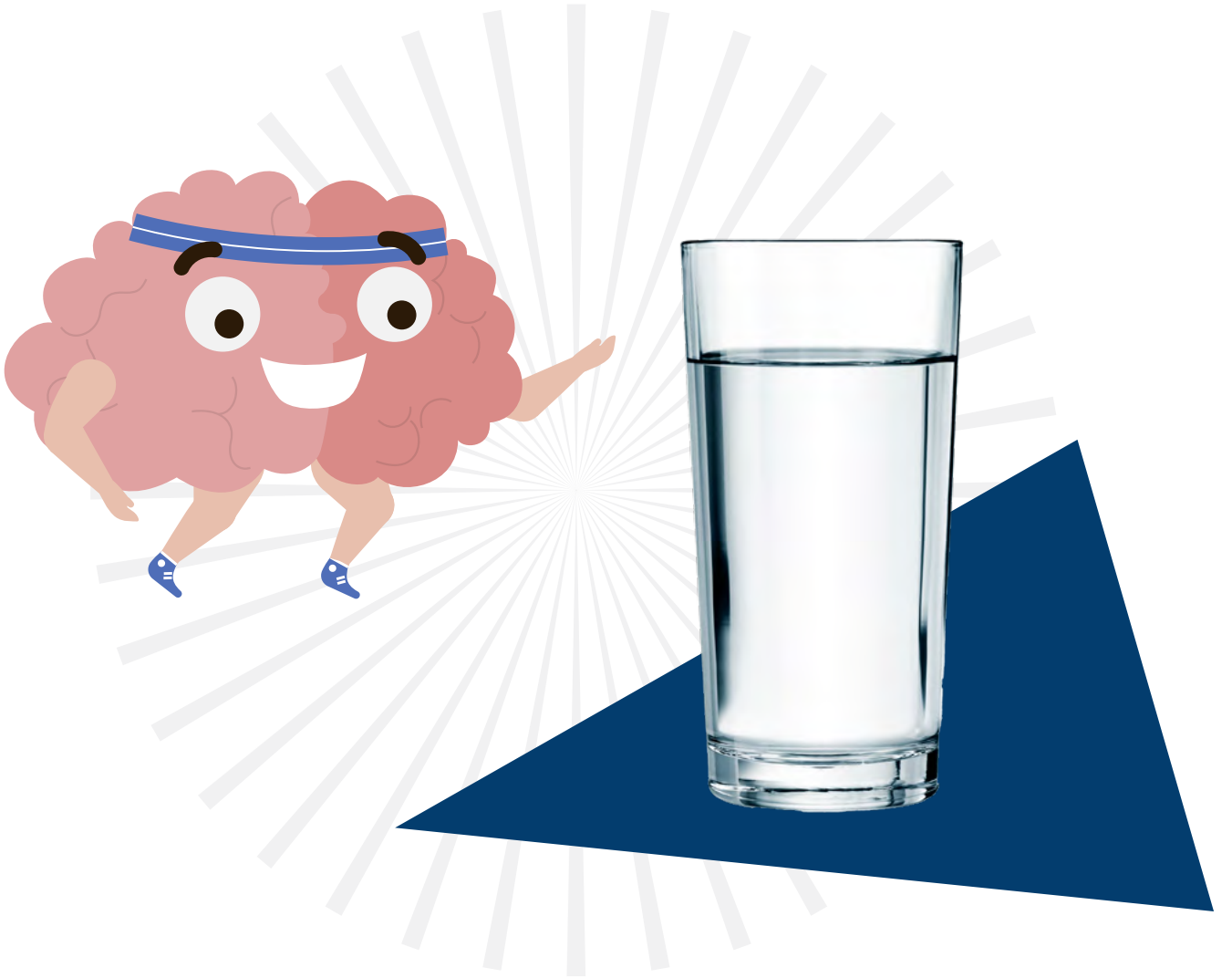


पानी की आपूर्ति: जब तक आप जाग रहे हैं उस दौरान पानी पीते रहने से अवसाद और चिंता जैसी मानसिक परेशानियों से बचने में मदद मिल सकती है।

संतुलित आहार और इससे संबंधित चीजों को ध्यान से खाने से मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है, चूंकि सिर्फ स्वस्थ पोषण अपने आप में स्थिर मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता, क्योंकि काम की परिस्थितियाँ, आनुवांशिक कारक और पर्यावरण भी हमारे मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं।

यही कारण है कि हमेशा शारीरिक व्यायाम, हर दिन एक ही समय पर बिस्तर पर सोने जाना और जब भी संभव हो नियमित और पर्याप्त घंटे सोना, सकारात्मक संबंध और अच्छी भावनात्मक व्यवस्था बनाए रखना, नियमित अंतराल पर भोजन करना, आदि भी बहुत महत्वपूर्ण हैं।

यदि आप एकाग्रता की कमी, नींद की बिगड़ती गुणवत्ता, भूख में वृद्धि या कमी, लंबे समय से चिंतित रहना आदि महसूस करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य केंद्र / Unidade de Saude के माध्यम से किसी स्वीकृत स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेना ना भूलें।



► 2.2 बेहतर भोजन लेना

- सरल तरीके से खाना बनाना। खाना पकाने के उन तरीकों का प्रयोग जो पोषक तत्वों की रक्षा करते हैं जैसे कि भाप से बना हुआ भोजन या उबला हुआ भोजन।
- स्थानीय, ताजा और मौसमी भोजन लेना।
- वनस्पति मूल के भोजन का अधिक सेवन करें और पशु मूल के भोजन का कम सेवन करें।
- सफेद ब्रेड और रिफाइंड अनाज के बजाय भूरे ब्रेड और वे अनाज चुनें जो बहुत परिष्कृत न हों।
- मछली अधिक खाएँ और लाल माँस कम खाएँ।
- डेयरी उत्पादों का सेवन बहुत ज्यादा ना करें, खासकर वसायुक्त चीजों और मक्खन का सेवन सीमित मात्रा में करें।
- वसा के स्रोत के रूप में जैतून का तेल, सरसों या बादाम का तेल और तेलयुक्त फलों का प्रयोग करें।
- नमक की मात्रा कम करने के लिए सुगंधित जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल करें।
- दिन भर अपने मुख्य पेय के रूप में पानी पिएँ
- भोजन के दौरान सामाजिकता भावनात्मक, स्नेहपूर्ण और सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देती है और मजबूत करती है।





3. भोजन के माध्यम से विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याओं का रोकथाम और उपचार

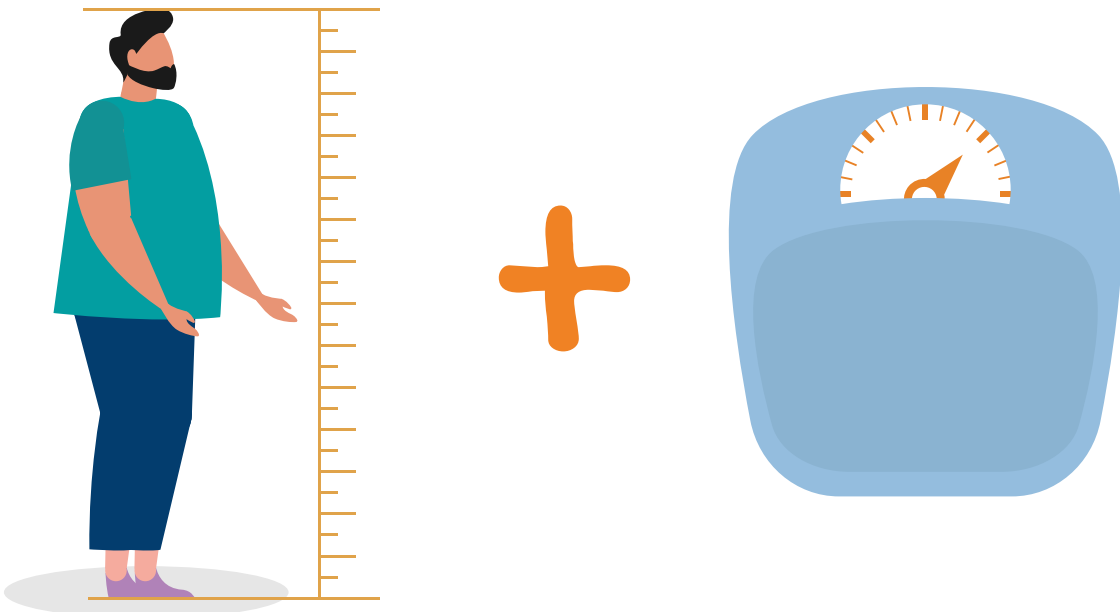
▶ 3.1 मोटापा और अधिक वजन का होना

शरीर भार सूचकांक (बीएमआई BMI) का उपयोग इस गणना करने के लिए किया जा सकता है कि किसी के शरीर का वजन आदर्श है या नहीं। बीएमआई की गणना और इसे समझने के लिए www.trustaboutweight.global और arodadaalimentacao.pt/calculadora [Calculadora IMC | À Roda da Alimentação (arodadaalimentacao.pt)] उपयोगी लिंक हो सकते हैं। आम तौर पर, आप अपने वजन को अपनी ऊंचाई से विभाजित करके अपना बीएमआई प्राप्त कर सकते हैं – अर्थात:

$$\text{शरीर भार सूचकांक (बीएमआई)} = \frac{\text{वजन}}{\text{ऊंचाई} \times \text{ऊंचाई}}$$

यदि परिणाम 25 किग्रा प्रति वर्ग मीटर से अधिक है तो आपका वजन जरूरत से अधिक है;
यदि परिणाम 30 किग्रा प्रति वर्ग मीटर से अधिक है तो यह मोटापे का संकेत है।

- अतः, शरीर भार सूचकांक (बीएमआई BMI) प्राप्त करने के लिए, किसी व्यक्ति की ऊंचाई और वजन के बीच के संबंध से अतिरिक्त वजन और मोटापे को मापा जाता है। इसलिए, तकनीकी रूप से BMI > 25 किग्रा प्रति वर्ग मीटर और BMI > 30 किग्रा प्रति वर्ग मीटर, क्रमशः अधिक वजन और मोटापे का संकेत देते हैं। जिसकी वजह से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, गठिया और हृदय रोग आदि के होने के खतरे बढ़ जाते हैं। जरूरत से अधिक वजन में कमी करने से हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप और शर्करा (शुगर/चीनी) आदि को कम करने में मदद मिल सकती है, जो कि उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी बीमारियों के उपचार में मदद करती है।
- इन स्थितियों में, जो भी वजन घटे वह सकारात्मक है और यह आपकी स्वास्थ्य स्थितियों में सुधार करने और आम तौर पर आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है। हालांकि, किसी भी "चमत्कार" आहार से बचें! इसके विपरीत, अपनी दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति को सुधारने के लिए अपनी जीवनशैली में धीरे-धीरे बदलाव करना सबसे प्रभावी है।



क्या करें?

सबसे पहले, अपनी आदतों को धीरे-धीरे बदलकर व्यवहार्य लक्ष्यों को परिभाषित करें (उदाहरण के लिए, प्रति माह 2 किलो वजन कम करना)। संतुलित आहार के बारे में सोचें।

- जब आप खाने की खरीदारी करने जाते हैं, तो एक सूची बनाएँ और उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों (बिस्कुट, मिठाई, केक, शीतल पेय, फास्टफूड, तैयार भोजन आदि) से बचें।
- हर दिन व्यायाम करने का प्रयास करें। कंप्यूटर पर काम करने और टीवी देखने के दौरान लंबे समय तक बैठने से बचें।



संतुलित आहार कैसे लें

- योजना बनाएँ कि क्या-क्या खाना चाहिए?
- प्रतिदिन 5 बार खाएँ - नाश्ता, सुबह का हल्का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम की हल्की चाय और रात का खाना), बीच में कोई अतिरिक्त नाश्ता न लें, क्योंकि इससे अनावश्यक कैलोरी लेने की प्रवृत्ति बढ़ सकती है।
- प्रतिदिन 2 लीटर पानी पिएँ।
- तला हुआ और हलचल-तला हुआ भोजन और सॉस के बजाय उबला हुआ और भूना हुआ भोजन लें। सबसे अच्छा वसा जैतून के तेल का होता है (हालाँकि इसमें भी बहुत कैलोरी होती है, इसलिए संयम के साथ इसका सेवन करें) या अन्य वनस्पति तेल (सूरजमुखी, सरसो, नारियल, बादाम, मूंगफली का तेल) आदि पशु मूल के वसा से बेहतर होते हैं, लेकिन इन तेलों को फिर भी कम मात्रा में इस्तेमाल किया जाना चाहिए और इन्हें उच्च तापमान पर नहीं पकाया जाना चाहिए।
- प्रतिदिन फल और सब्जियाँ खाएँ। आप सूप या दाल, मसली हुई सब्जियों या सलाद के साथ अपने भोजन की शुरुआत कर सकते हैं।
- चावल और नूडल्स को संयम से खाएँ। अपने मुख्य भोजन के साथ रोटी खाने से बचें, भूरे रंग के विकल्प और बासमती चावल का चयन करें। तले हुए चावल और ब्रेड वाली चीजों के बजाय उबले हुए चावल चुनें।



भेड़) का सेवन कम करें और इसके बजाय त्वचा रहित मुर्गी या टर्की या मछली चुनें।

- प्रतिदिन 2-3 भाग फल के खाएँ, ध्यान दें कि फल का एक भाग बंद मुट्टी के आकार के बराबर होता है।
- कम वसा और चीनी मुक्त दही, दूध और पनीर चुनें।
- सॉसेज और संरक्षित मांस, सूअर का सूखा नमक मिलाया हुआ मांस (बेकन bacon), उपचारित चीज़, घी, तेल, मक्खन और नकली या कृत्रिम मक्खन (मार्जरीन) आदि लेने से बचें।
- जलेबी, चमचम, बर्फी और हलवा जैसी मिठाई खाने से परहेज करें, क्योंकि इनमें चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है।
- फलों के रस, शीतल पेय और शराब से बचें। अपने भोजन के साथ और अपने भोजन के बाद पानी पिएँ।
- बाहर या भोजनालय (रेस्टोरेन्ट) में खाने से बचें, क्योंकि वे अधिक वसा और चीनी का उपयोग करते हैं। यदि आप किसी भोजनालय (रेस्टोरेन्ट) में खाते हैं, तो क्रीम, सॉस या नारियल के तेल में पके हुए व्यंजनों (जैसे कोरमा, करी, आदि) को मँगवाने से बचें। इसके बजाय सूखी तंदूरी और तड़का दाल का विकल्प चुनें, जिसमें जरूरत से ज्यादा तेल न डाला गया हो।



अपनी थाली कैसे तैयार करें

- अपनी थाली का आधा हिस्सा सब्जियों के लिए इस्तेमाल करें।
- कार्बोहाईड्रेट (आलू, चावल, नूडल्स/उडोन, पास्ता, रोटी/नान, किनोआ/कस-कस, या साबुत गेहूँ का आटा आदि) के लिए अपनी थाली का 25% हिस्सा छोड़ दें।
- आपनी थाली में बचे हुए स्थान को वनस्पति प्रोटीन (यानी दालें जैसे कि छोले, दाल, फलियाँ) और पशु प्रोटीन (मांस या मछली या जैसा आपका आहार करने की अनुमति देता हो) में विभाजित किया जाए।

► 3.2 विशिष्ट हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी परेशानियों के लिए पोषण:

जो लोग मूल रूप से दक्षिण-पूर्व एशिया के हैं, उनमें हृदय संबंधी परेशानियों का खतरा अधिक होता है। आनुवंशिकी एक प्रमुख भूमिका निभाती है, हालांकि आप अपनी जीवन शैली में बदलाव करके इसके जोखिम को कम कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप:

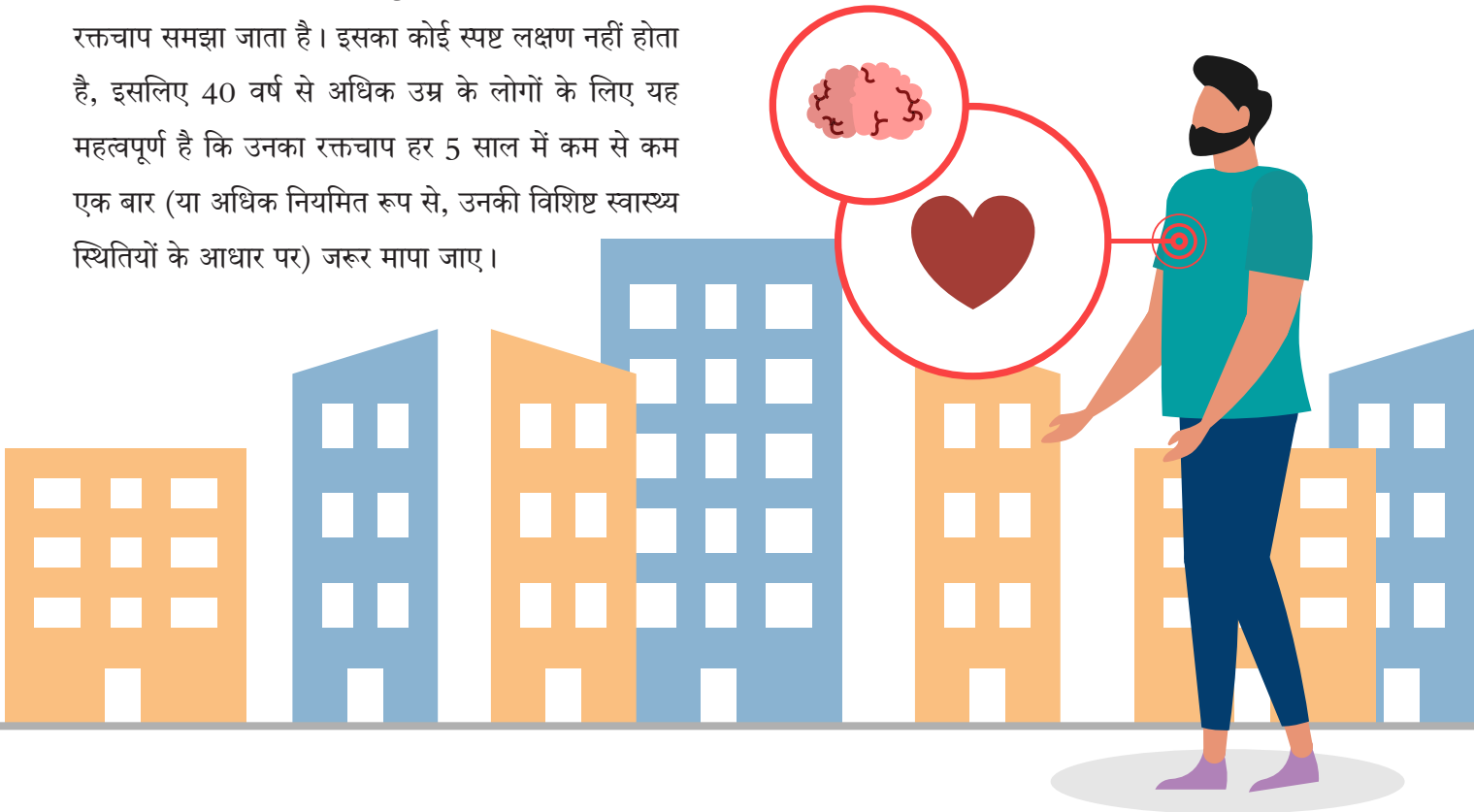
रक्तचाप शरीर के अंगों तक रक्त को पहुँचाता है जो कि एक मौलिक घटना है। इसे धमनियों की दीवार के खिलाफ रक्त के बल से मापा जाता है।

उच्च रक्तचाप होने के कई कारक हो सकते हैं। उच्च रक्तचाप तीव्र रोधगलन, स्ट्रोक और धमनी विस्फार की संभावनाओं को बढ़ाता है, जिससे कम उम्र में मृत्यु हो सकती है। रक्तचाप में वृद्धि को उच्च रक्तचाप कहा जाता है और अगर रक्तचाप 140/90 मिमी पारा (mmHg) से ऊपर हो तो इसे उच्च रक्तचाप समझा जाता है। इसका कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होता है, इसलिए 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि उनका रक्तचाप हर 5 साल में कम से कम एक बार (या अधिक नियमित रूप से, उनकी विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों के आधार पर) जरूर मापा जाए।

कुछ गैर-औषधीय और औषधीय उपाय हैं जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

गैर-औषधीय उपाय स्वस्थ आहार पर आधारित होते हैं, जो आपके भोजन में नमक को कम करने पर ध्यान देना होता है (उदाहरण के लिए खाने में नमक की जगह मसालों का प्रयोग करना), साथ ही फल और सब्जियाँ खाने और शराब के सेवन को कम करने पर ध्यान देना चाहिए। प्रसंस्कृत भोजन (सॉसेज, डिब्बाबंद भोजन, पूर्व-पैक और पूर्व-निर्मित भोजन आदि) और फास्टफूड खाने से बचना भी महत्वपूर्ण है। शारीरिक व्यायाम, धूम्रपान बंद करना और यदि आप अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं तो वजन कम करना आदि उपाय मददगार हो सकते हैं।

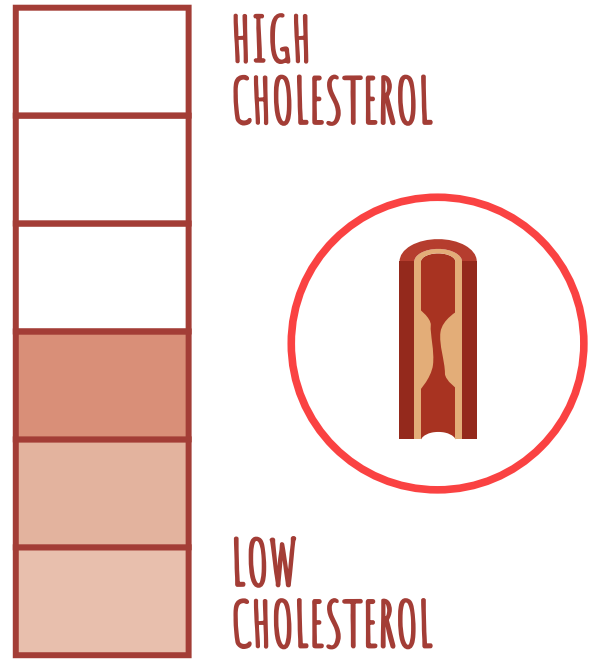
HYPERTENSION



पित्त-सांद्रव (रक्तवसा / कोलेस्ट्रॉल):

कोलेस्ट्रॉल (पित्त-सांद्रव) एक जरूरी वसा है, हालांकि अगर यह अधिक मात्रा में धमनियों में जमा हो जाए तो तेजी से रक्त प्रवाह को बाधित कर सकता है, जिसकी वजह से तीव्र माइटोकॉन्ड्रियल दिल के दौरों और आघात का कारण बनता है, क्योंकि रक्त क्रमशः हृदय और मस्तिष्क तक नहीं पहुंचता है।

कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना जीवन शैली के कारण होता है, इसलिए इसे कई तरीकों से टाला जा सकता है, जैसे धूम्रपान नहीं करना, शारीरिक व्यायाम करना, और मोटापे के मामले में वजन कम करना। इसी तरह, आप ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन जिनमें उच्च स्तर की वसा होती है, जैसे कि लाल मांस और उच्च वसा वाले डेयरी उत्पाद (दूध, पनीर और दही) के सेवन को कम करके उच्च कोलेस्ट्रॉल के जोखिम को कम कर सकते हैं।



मधुमेह:

मधुमेह एक दीर्घकालिक बीमारी है जो "इंसुलिन" हार्मोन की कमी, या इसके उत्पादन में कमी या इंसुलिन की क्रिया के कारण खून में शर्करा (चीनी sugar) के स्तर में वृद्धि कराती है और शरीर को इस चीनी का उपयोग करने देती है। मधुमेह के सबसे आम रूप, प्रकार (type)-1 हैं, जिसमें शरीर इंसुलिन नहीं बनाता है; और प्रकार (type)-2 की पहचान इंसुलिन कम बनने या इंसुलिन के काम करने में कमी का होना है।

समय के साथ, उच्च रक्त शर्करा का स्तर रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। इससे यौन नपुंसकता हो सकती है, गुर्दे की दीर्घकालिक बीमारी हो सकती है, आँखों के दृष्टिपटल (रेटिना, जो आँखों की रोशनी के लिए जिम्मेदार आँख की परत) को नुकसान और तीव्र रोधगलन, के कारण आँखों की रोशनी को नुकसान हो सकता है। इन जटिलताओं से बचने के लिए, आपको नियमित रूप से अपने मधुमेह को नियंत्रित करना चाहिए, वर्ष में दो बार ग्लाइसेटेड हीमोग्लोबिन की जांच के लिए रक्त परीक्षण करवाना चाहिए, या एक उंगली की चुभन वाले टेस्ट (केवल विशिष्ट मामलों में) के माध्यम से प्रतिदिन रक्त शर्करा (चीनी sugar) को मापकर स्वयं की निगरानी करनी चाहिए। नियमित चिकित्सा जाँच बहुत महत्वपूर्ण है।



मधुमेह की जटिलताओं से बचने के लिए अच्छा रक्त शर्करा (चीनी sugar) का नियंत्रण आवश्यक है। इसके लिए सही वजन बनाए रखने, धूम्रपान न करने, अपने रक्तचाप पर नजर रखने और नियमित व्यायाम करने की आवश्यकता है। सबसे महत्वपूर्ण सक्रिय देखभाल में से कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का पालन करना भी है।

जब भोजन लिया जाता है, तो कार्बोहाइड्रेट खुद को शर्करा (चीनी sugar) में बदल लेता है और हमारे रक्त प्रवाह में शर्करा के स्तर को बढ़ा देता है। ये हो सकते हैं:

- **स्टार्च (माड़ीदार):** जिसमें ब्रेड, पास्ता, सिआबट्टा, आलू, रतालू, नूडल्स, चावल, अनाज और फूले हुए चावल शामिल हैं।
- **चीनी** - जैसे शहद और परिष्कृत चीनी - जो अक्सर भोजन या प्राकृतिक शर्करा में डाली जाती है, जो फलों में पाई जाती हैं और दूध में भी।

साथ ही, निम्न कार्य करके अपने आहार में चीनी को लेना पूरी तरह से बंद करना भी स्वस्थकर नहीं है:

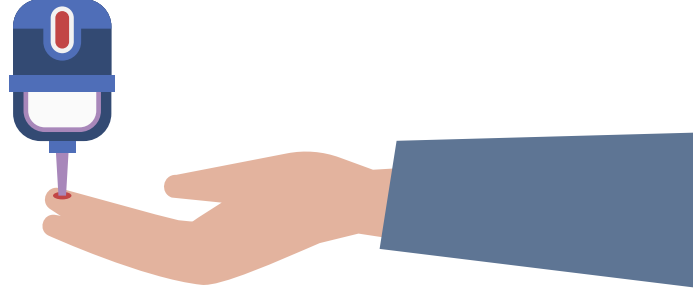
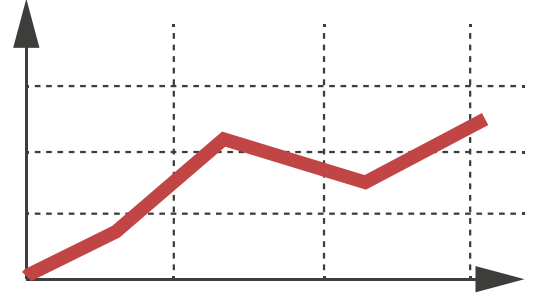
- प्रतिदिन 5-6 बार भोजन लें: नाश्ता, हल्का सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम की चाय, रात का खाना / आधी रात का खाना।
- कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाएँ। उदाहरण के लिए ब्रेड के लिए भूरा विकल्प चुनें। बासमती चावल शरीर द्वारा अधिक धीरे-धीरे अवशोषित होता है, इसलिए अन्य सफेद चावल की तुलना में यह बेहतर होता है।
- रोजाना सलाद और सब्जियाँ खाएँ। और प्रति दिन फल के 2 टुकड़े खाएँ, प्रत्येक दिन अलग-अलग प्रकार के फल लें।
- चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाने से बचें: शहद, चॉकलेट, तले हुए खाद्य पदार्थ, जूस, मक्खन, सूअर का सूखा नमक मिलाया हुआ मांस (बेकन bacon), संरक्षित माँस, सॉस, पाते और लाल माँस। अधिकांश पारंपरिक स्नैक्स, जैसे कि मीक्चर, कचौरी, गठिया, पापड़, तले हुए होते हैं और इनमें बहुत अधिक कैलोरी होती है, इसलिए आपको इसके बजाय चना या भूने हुए पापड़ और उबले हुए ढोकला जैसे स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनने चाहिए।
- पूर्ण वसा वाले डेयरी उत्पादों के बजाय कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का चयन करें।
- सफेद माँस (जैसे चिकन या टर्की), लाल माँस और अधिक वसा वाले विकल्पों की जगह कम चर्बी वाली मछली या अंडे आदि को चुनें।
- कम वसा वाले उबले हुए, भुने हुए या उबले हुए भूरे खाद्य पदार्थों का सेवन करें और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें।
- नमक और सॉस के बजाय अपने भोजन को नींबू, काली मिर्च, लहसुन और मसालों से स्वादमय बनाएँ।



जो लोग मधुमेह (diabetes) से पीड़ित हैं और इंसुलिन का उपचार करवा रहे हैं या मधुमेह की कोई अन्य दवाई ले रहे हैं, उन्हें हाइपोग्लाइकेमिया का खतरा होता है, जिसमें खून में शर्करा (चीनी sugar) की मात्रा बहुत कम हो जाती है। इसके लक्षणों में कंपकंपी, पसीना, कमजोरी, भूख और नींद आना शामिल हो सकते हैं। कुछ स्थितियाँ हाइपोग्लाइकेमिया का कारण बन सकती हैं, खासकर जब दो भोजनों के बीच का समय बढ़ जाता है, अचानक से शारीरिक व्यायाम की मात्रा बढ़ जाती है, दवा लेने में गलतियाँ हो जाती हैं और बहुत अधिक शराब पी जाती है।

इसलिए यह भी वास्तव में महत्वपूर्ण है कि अनुशासित मात्रा में सही समय पर भोजन किया जाए, और भोजन करना न छोड़ें, अपने साथ चीनी या स्वीटी का एक पैकेट रखें, और चिकित्सकीय सलाह के अनुसार उचित खेल का अभ्यास करें। चिकित्सकीय सलाह के बिना उपवास न करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह आपकी स्थिति के लिए स्वस्थकर है या नहीं।

GOUT



गठिया:

गठिया आपके जोड़ों में यूरिक अम्ल (आपके स्वयं के उपापचय के परिणामस्वरूप आपके रक्त में मौजूद) का जमाव है, जिससे स्थानीय सूजन और तीव्र दर्द होता है। दिक्कत होने पर, बताई गई दवा और अपने आहार को संतुलित करने से भविष्य में होने वाले दिक्कतों की आवृत्ति को कम करने में मदद मिल सकती है। आपको अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए और उनके द्वारा सुझाई गई दवा योजना का पालन करना चाहिए, साथ ही

- शराब पीना पूरी तरह से बंद करें, और विशेष रूप से बियर से बचें
- खूब पानी पिएँ
- आंत के खाद्य पदार्थ (यकृत, गुर्दे, दिमाग), समुद्री भोजन, नीली मछली (एँकोवी, सार्डिन), संरक्षित माँस, लाल माँस और सूअर और हिरन के माँस जैसे माँसों का सेवन कम करें। इन खाद्य पदार्थों में यूरिक अम्ल का स्तर उच्च होता है और ये परेशानी को बढ़ा सकते हैं।
- प्रतिबंधात्मक आहार से गुजरे बिना वजन कम करें। अपने भोजन में वसा का सेवन कम करें और बिना खाए लंबे समय तक उपवास और लंबे समय तक खाली पेट रहने से बचें।



4. शराब का सेवन

शराब की लत क्या है?

शराब की लत एक ऐसी बीमारी है जिसमें शराब पर निर्भरता इसकी पहचान है। शराब पर निर्भरता तब होती है जब कोई व्यक्ति लगातार, अनियंत्रित तरीके से शराब का सेवन करता है और सेवन की मात्रा दिन ब दिन बढ़ती जाती है।

शराब का सेवन तब तक किया जा सकता है जब तक कि वह मध्यम और कम मात्रा में हो।

हालांकि, कुछ लोगों को शराब बिल्कुल नहीं पीनी चाहिए जैसे:

- गर्भावस्था के दौरान या गर्भ धारण करने की कोशिश कर रही महिलाओं को
- किसी भी संभावित खतरनाक उपकरण को चलाने या चलाने से पहले या उसके दौरान
- अगर आपकी शराब पीने की कानूनी उम्र ना हो (जो पुर्तगाल में 18 साल की है)



- यदि आपकी कुछ चिकित्सकीय परेशानियाँ हैं या आप कुछ ऐसी दवाएँ ले रहे हैं जो शराब के साथ परस्पर क्रिया (reaction) कर सकती हैं
- यदि आप शराब के सेवन के विकार से उबर रहे हैं।

यदि शराब के सेवन के बारे में संदेह है, तो यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आप मादक पेय पी सकते हैं और आपकी विशिष्ट स्वास्थ्य स्थिति में, आपके लिए संयम में पीने का क्या अर्थ है, यह निर्धारित करने के लिए कृपया किसी स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से परामर्श लें।

आप सम्पर्क कर सकते हैं:

- आपके पारिवारिक चिकित्सक / सामान्य चिकित्सक
- एक विशेषज्ञ टीम (The Equipa Técnica Especializada de Tratamento de Xabregas, Rua de Xabregas, 62 - 1900-440 Lisboa) । टेलीफोन नंबर: 00351 211 119 430
- अल्कोहल निवारण केंद्र (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.

मादक पेय (शराब, बियर, साके sake, चावल वाली शराब, बाई जीयू Bai jiu, एमआईजीयू Mi jiu) पीते समय **संयम का सुझाव दिया जाता है**।

शराब पीने से दुर्घटनाओं और चोट लगने के खतरे बढ़ जाते हैं और इससे यकृत की बीमारी, उच्च रक्तचाप, विभिन्न तरह के कैंसर (जैसे सिर और गर्दन का कैंसर, पाचन तंत्र और स्तन कैंसर), मनोभ्रंश और जन्म दोष, जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं।

शराब पीने के कुछ मिनट बाद ही यह रक्तप्रवाह में प्रवेश करना शुरू कर देता है, जहाँ यह घंटों तक रह सकता है और निम्न लक्षण दर्शा कर सकता है जैसे:

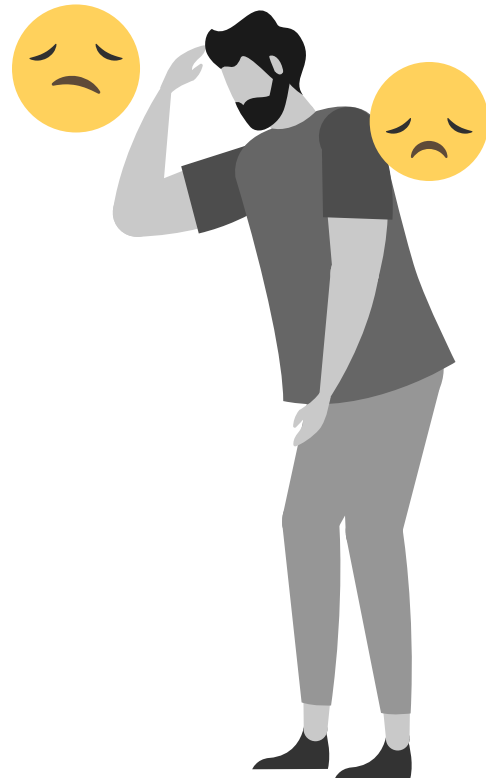
- तंद्रा (ऊँघना)
- देखने में कठिनाई (धुंधली दृष्टि)
- पेट में खट्टापन महसूस होना, उल्टी और दस्त होना
- शरीर के तापमान में कमी
- सिरदर्द
- प्यास और निर्जलीकरण
- बेचैनी
- मूर्खतापूर्ण शारीरिक हरकतें
- बोलने में कठिनाई
- कई स्थितियों में प्रतिक्रिया करने की क्षमता में कमी
- कम ध्यान की अवधि और समझ
- अनुचित सामाजिक व्यवहार
- यौन निषेध
- मनोदशा और भावनात्मक स्थिति में बदलाव
- स्मृति अंतराल और चीजों को याद रखने में विफलता

यदि ली गई शराब की मात्रा बहुत अधिक है, तो परिणामतः, सांस लेने में कठिनाई, गहरी नींद (प्रगाढ़ बेहोशी / कोमा) की स्थिति और अंततः मृत्यु का कारण भी बन सकते हैं।

समय के साथ नियमित रूप से शराब का सेवन करने से विभिन्न अंगों में कई परिवर्तन होते हैं: यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट कर देता है, शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को कम कर देता है, हृदय की कार्यप्रणाली को बदल देता है, यकृत के बिगड़ने, पेट के घावों और अग्राशयी सूजन को बढ़ाता है। यह ज्यादा आक्रामकता, नींद की कठिनाइयों, ईर्ष्या के कारण संघर्ष, यह धारणा कि कोई हमें सता रहा है, या विस्मृति और हाल की यादों को भूलने आदि को उत्प्रेरित कर सकता है।

शराब से प्रेरित परिवर्तन खतरनाक ड्राइविंग जैसी जोखिम भरी स्थितियाँ बन सकती हैं। जोखिम भरे तरीके से इसके सेवन के सामाजिक परिणाम हो सकते हैं और काम से अनुपस्थिति हो सकती है या अच्छा काम करने की क्षमता कम हो सकती है, दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ सकता है, आपराधिक व्यवहार और यहाँ तक कि आत्महत्या करने की कोशिश भी हो सकती है। पारिवारिक दायरे के भीतर, यह परिवार के विघटन और विनाश और दूसरों के साथ दुर्व्यवहार का कारण बन सकता है।

जो लोग लंबे समय तक शराब का सेवन करते हैं, वे शराब की थोड़ी मात्रा के कारण भी उपरोक्त प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं।



इस दस्तावेज के विषयों पर अधिक जानकारी के लिए:

- <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
- आघात के जोखिम को कम करना: दक्षिण एशियाई लोगों के लिए जानकारी - वेबसाइट: stroke.org.uk.
- यूके (2019) में दक्षिण एशियाई मूल के लोगों के लिए हृदय और संचार संबंधी रोगों के जोखिम को कम करना। यूके: ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन।
- [Reducing-your-risk-for-people-of-South-Asian-origin-in-the-UK.pdf](https://www.leicestershirewms.co.uk/reducing-your-risk-for-people-of-south-asian-origin-in-the-uk.pdf) (leicestershirewms.co.uk)
- दक्षिण एशियाई समुदाय के लिए स्वस्थ भोजन - डायबिटीज यूके फाउंडेशन।
- <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 Haghghatdoost, 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%c3%a8re_AnneB%c3%a9atrix_Marie_Sibylle_.pdf
- Prevenção e Higiene Oral <https://www.ond.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>
- Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL
- https://www.saudeoral.minsaude.pt/verso/Despacho_Ministerial_153_2005_de_5_Janeiro.pdf
- Despacho n.º 5201/2021
- https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/detalhes/2/maximized?serie=II&parte_filter=31&dreId=163851409



स्वास्थ्य क्या है?
what.health
diversITy

Funding Support:

