



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



कोलेस्ट्रॉल को ठीक करने का तरीका जानें



कोलेस्ट्रॉल को समझें

कोलेस्ट्रॉल एक वसा जैसा पदार्थ है जो दो स्रोत से आता है: **भोजन** और आपका **शरीर**.

यह केवल पशु से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में पाया जाता है. यह शरीर में लिपोप्रोटीन (LDL और HDL) के रूप में इधर-से-उधर जाता है

उच्च कोलेस्ट्रॉल आपके हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है. इससे हृदय रोग हो सकता है और कुछ प्रकार के डिमेंशिया, जैसे अल्जाइमर रोग का खतरा बढ़ सकता है.



HDL = अच्छा

उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन को **"अच्छा" कोलेस्ट्रॉल** के नाम से जाना जाता है



LDL = खराब

कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन को **"खराब" कोलेस्ट्रॉल** के नाम से जाना जाता है.

HDL, LDL को धमनी की दीवारों से चिपकने से रोकता है. इससे प्लाक का निर्माण कम होता है और हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कम होता है.

heart.org/cholesterol (वेबसाइट अंग्रेजी में)



स्तर ट्रैक करें



एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर एक साधारण रक्त परीक्षण से आपके कोलेस्ट्रॉल की जांच कर सकते हैं और बता सकते हैं कि आपके स्वास्थ्य के लिए इसका क्या मतलब है.



अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर की जांच करते रहें. यदि आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है, तो उसे कम करने के लिए दिए गए निर्देशों का पालन करें.



सफलता के लिए युक्तियां



समझदारी से खाएं

भरपूर मात्रा में सब्जियां, फल, साबुत अनाज, फलियां, मेवे, और मछली एवं समुद्री भोजन जैसे प्रोटीन युक्त भोजन खाएं. मीठे खाद्य पदार्थ और पेय, रेड मीट, प्रोसेस किया गया मीट, नमकीन स्नैक्स और बहुत अधिक प्रोसेस किए गए खाद्य पदार्थ का सेवन सीमित करें.



खूब चलें

व्यायाम कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करने में मदद कर सकता है. इससे आपका मूड भी बेहतर हो सकता है और दिमाग भी सही रहता है.



जानें की आपकी वसा कितनी है

आप जो वसा खाते हैं वह आपके कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को प्रभावित कर सकती है. मक्खन और संपूर्ण डेयरी उत्पादों जैसे संतृप्त वसा के स्थान पर स्वस्थ वसा का सेवन करें. स्वस्थ वसा में जैतून का तेल, वसायुक्त मछली, मेवे और अंडे शामिल हैं.



निकोटिन का सेवन न करें

धूम्रपान अच्छे HDL कोलेस्ट्रॉल को कम करता है. इससे हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है और आपके मस्तिष्क स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है.



निर्देश के हिसाब से दवाई लें

अपनी दवा लेना महत्वपूर्ण है. स्टैटिन या अन्य दवाएं आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं.

अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं