



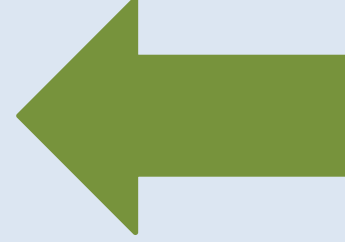
CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో
అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 4



మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చడం



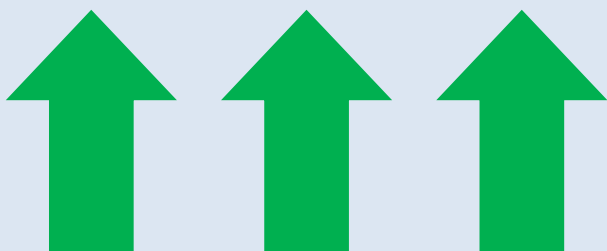
- మన రోజువారీ జీవితంలో పోషకాహారం మరియు మన నియమిత ఆహారం ప్రధాన భాగాలుగా ఉన్నాయి.
- మన ఆహారంలో మార్పులను చేయడం ద్వారా మన రక్తపోటులో అతిపెద్ద మార్పును తీసుకురావచ్చు
- ఈ ప్రభావాలు మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబ సభ్యులను ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి, అందుచే మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడడానికి మీ కుటుంబాల నుండి సహకారాన్ని మరియు సహయాన్ని మీరు కోరడం ముఖ్యం.

తృణధా
న్యాలు



తృణధాన్యాలు

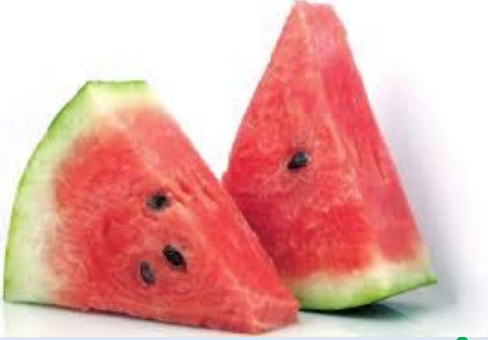
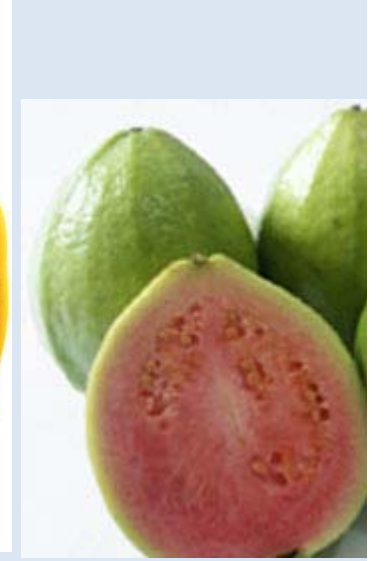
- ✓ సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, బాజ్రా చాలా పుష్టికరమైనవి
- ✓ బ్రౌన్ రైస్/దంపుడు బియ్యం ఊకను కలిగి ఉంటాయి, ఇది పీచుపదార్థంకు మంచి మూలంగా ఉంది
- ✓ బియ్యాన్ని వండుతున్నప్పుడు, వండేనీటిలో ఉప్పును చేర్చవద్దు
- ✓ బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఆహారం సమయంలో తినే తృణధాన్యాలను తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది
- ✓ **సర్వీ చేసే పరిమాణాలను వివరించడానికి**



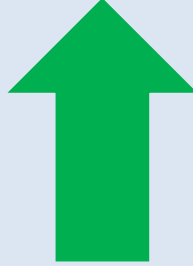
కూరగాయలు
& ఆకుకూరలు



- ✓ కూరగాయలు & ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి
- ✓ ఇవి అధిక పీచుపదార్థం మరియు సూక్ష్మపోషకాలు-కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి, ఇవి అధిక రక్తపోటు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి
- ✓ 4-5 సర్వ్ లో కూరగాయలు /ఆకుకూరలను రోజూ తీసుకోండి
- ✓ 1 సర్వ్ పచ్చికూరగాయలు 1/2 కప్పు (100 గ్రా), 1 కప్పు (2 సర్వ్ లు) మధ్యాహ్న భోజనంలో మరియు 1 కప్పు (2 సర్వ్ లు) రాత్రి భోజనంలో తినండి
- ✓ స్థానికంగా లభ్యమయ్యే మరియు ఆ కాలంలో దొరికే కూరగాయలను ఉపయోగించాలి
- ✓ కూరగాయలను తరిగే ముందు వాటినన్నంటిని శుభ్రంగా కడగాలి
- ✓ వండటానికి చాలా తక్కువ నీటిని వాడండి
- ✓ కూరలను వండడానికి ఉపయోగించిన నీటిని పారబోయకండి, వాటిని వేరే కూరల కొరకు ఉపయోగించండి
- ✓ తాజాగా వండిన కూరలను ఉపయోగించండి
- ✓ మీ కూరలను సాధ్యమైతే మీరే పండించుకోండి!



పళ్ళు



పళ్ళు

- ✓ పళ్ళని పళ్ళలాగానే తినాలి
- ✓ రోజుకి కనీసం ఒక పండునైనా తినండి
- ✓ స్థానికంగా లభ్యమయ్యే పండును తినండి
- ✓ ఆ కాలంలో దొరికే పండును తినండి
- ✓ ఖరీదైన పళ్ళు అధిక పోషకవిలువలు కలిగి ఉండవలసిన అవసరం లేదు
- ✓ ఆపిల్ కన్నా ఉసిరికాయలు ఎక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉన్నాయి!
- ✓ వాడటానికి ముందు పళ్ళను కడగండి
- ✓ పళ్ళ రసాలకు చక్కెరను జతచేయకండి

అసుగంధ కవుప్ గల పాల ఉత్పత్తులు



- ✓ తక్కువ కొవ్వు గల పాలు మరియు చీజ్
ఎంచుకోండి
- ✓ ఉపయోగించే ముందు తాజా పాలను మరిగించండి
- ✓ కనీసం 2 సార్లు (200 మి.లీ. రోజుకు)
- ✓ పాల ఉత్పాదనలు కాల్షియంను అందచేస్తాయి,
ఇవి ఉప్పును-తట్టుకోలేని వ్యక్తులలో రక్తపోటును
తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి
- ✓ > 50 సంవత్సరాల మహిళలకు కాల్షియం
మొత్తాన్ని పెంచండి (మీ ఎముకలను బలంగా
ఉంచడానికి అవసరం)

పలుచటి మాంసం మరియు గుడ్లు



- ✓ పలుచటి మాంసంలో చర్మంలేకుండా చేప, మరియు కోడితో సహా ఉంటాయి, ఇవి రోజుకి 2 సర్వీసు తినాలి (ఒక సర్వీసు అరచేయి అంత పరిమాణంలో ఉంటుందని ఆషా చూపించాలి)
- ✓ ఎముకలను తినగలిగిన చిన్న చేపలను ఎంచుకోండి
- ✓ వేపుళ్లు చేసుకోకండి, కూరను తినండి
- ✓ మీ డాక్టర్లతో మాట్లాడిన తరువాత మొత్తం గుడ్డును తినండి (మీ కొవ్వులను పరీక్షించుకోండి)
- ✓ గుడ్డులో తెల్లసొనను తినవచ్చు (2 – 3 గుడ్డు తెల్లసొనలు/వారానికి)

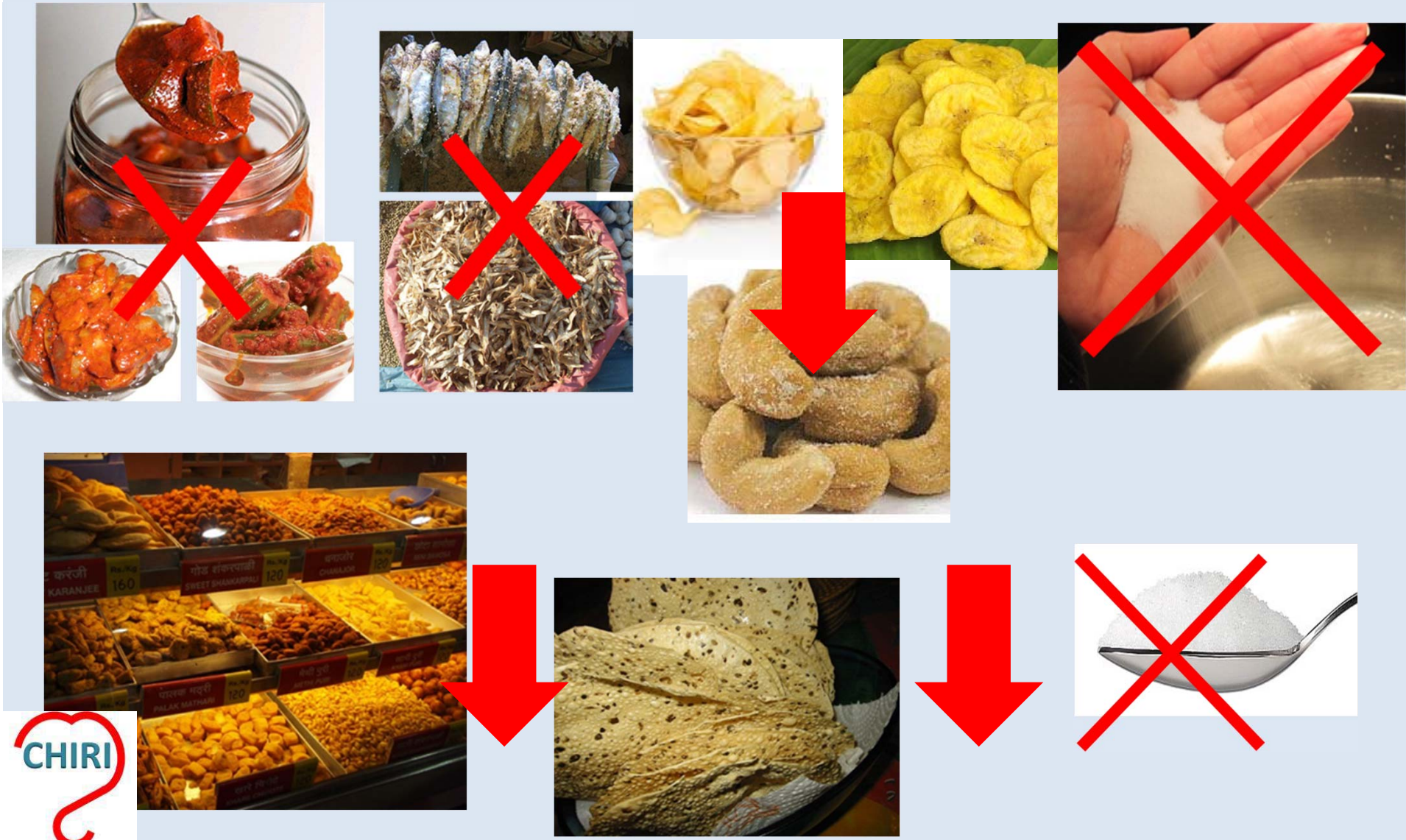
పప్పులు మరియు చిక్కుళ్ళు



పప్పులు

- ✓ వీలైనంతవరకు పొట్టుతీయని పప్పులను వాడండి
- ✓ సూక్ష్మ-పోషకాలను మరియు పీచుపదార్థంను పప్పులు అధికంగా కలిగి ఉంటాయి, ఇవి అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి
- ✓ పప్పులను ఉడికించిన నీరును ఉంచుకోండి- దీనిని ఇతర కూరలలో ఉపయోగించండి
- ✓ మొలకెత్తిన గింజలు అధిక పోషకవంతమైనవి మరియు మరింత తేలికగా జీర్ణమవుతాయి
- ✓ రోజులో కనీసం 2 సర్వీసులు పప్పులను శాకాహారులు తినవలసి ఉంటుంది

మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి



- ☒ ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటు పెరుగుదలను కలుగజేస్తాయి
- ☒ మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి
- ☒ వండుతున్న అన్నానికి ఉప్పును జతచేయకండి
- ☒ మసాలా దినుసులు, మూలికలను ఆహారం మంచి రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించండి, వీటిలో నిమ్మకాయ, కొత్తిమీర, చింతపండు మరియు వెనిగర్ వంటివి రుచిని పెంచుతాయి
- ☒ చేతితో వేయడం కన్నా స్పూనులను ఉపయోగించండి
- ☒ స్పూనులో ఎత్తుగా ఉన్నది కాకుండా సమాంతరంగా ఉండే దానిని ఉపయోగించండి

మీ ఆహారంలో చక్కెరను తగ్గించండి



- ☒ మీ ఆహారంలో చక్కెరను అధికంగా
తీసుకోవడం వలన అది ఆరోగ్యం మీద
దుష్పభావాన్ని చూపుతుంది
- ☒ ఇది బరువును పెంచుతుంది, దానివల్ల
రక్తపోటు పెరుగుతుంది
- ☒ మీ వేడి పానీయాలైన-టీ/కాఫీలో మీరు
జతచేసే చక్కెరను తగ్గించండి
- ☒ ఇండియాలో చేసే స్వీట్లు, కేక్స్, పేస్ట్రీల
వంటి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాల
వాడకంను తగ్గించండి
- ☒ బెల్లం, తేనెను కూడా స్వల్పంగా వాడాలి
- ☒ నీటిని త్రాగండి మరియు కార్బనేట్
అయిన మరియు జ్యూస్ పానీయాలను



నూనెతో కూడిన/వేయించిన
ఆహారాలను తినవద్దు



- ☒ క్రొవ్వులు/నూనెతో కూడిన ఆహారాలను అధికంగా తీసుకోవడం వలన శరీర బరువు పెరుగుతుంది
- ☒ ఇది అధిక రక్తపోటును కలిగిస్తుంది
- ☒ కటెటు, వడలు, బజ్జీ, బోండా, సమోసాలు, పరోటా, ఫ్రైడ్ రైస్, బిర్యానీ, వేయించిన చికెన్/వేయించిన చౌప్, గోబీ ఫ్రై, అరటి ఫ్రై వంటి వీధిలో దొరికే వేపుళ్ళను నిరోధించండి
- ☒ వంటచేయడానికి ఎంచుకోదగిన పద్ధతులు- ఆవిరి గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం
- ☒ ప్రతి వ్యక్తికి 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనెను (15గ్రా.) ఒకరోజుకు ఉపయోగించండి
- ☒ వంటలో 2 రకాల నూనెలను ఉపయోగించండి
- ☒ కూరగాయల నూనెలు, మొక్కజొన్న, సాఫ్టవర్, పొద్దుతిరుగుడు మరియు సోయాబీన్ నూనెలు, నువ్వుల నూనె (జింజీ), వేరుశనగ నూనె, బియ్యం ఊక నూనె వంటివి స్వల్ప మొత్తాలలో వాడుకుంటే

ప్రక్రియ కాబడిన ఆహారాలకు బదులుగా ఇంటిలో తయారయిన ఆహారాలను ఉపయోగించండి ఇంటిలో తయారయిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి మరియు ఉపయోగించండి



ఇంటిలో
తయారైన
ఆహారం
యొక్క
వాడుకను
పెంచండి



ప్యాక్
చేయబడిన
లేదా హోటల్
నుండి
తెచ్చుకునే
లేదా వీధిలో
దొరికే ఆహార
పదార్థాలను
తినకండి లేదా
తగ్గించండి



- ✓ ఇంటి వద్ద వంట చేయడం - బయట దొరికే ఆహారాన్ని తక్కువగా తినడం
- ✓ తాజా పదార్థాలను కొనండి మరియు వెంటనే వాటిని వండండి
- ✓ ఎండిపోయిన మరియు ఉప్పుతో నిల్వచేయబడిన ఆహారాన్ని ఉపయోగించవద్దు
- ✓ ఉడకబెట్టడం, గ్రిల్ లేదా ఆవిరి మీద వండిన ఆహారం తినండి, వేపుళ్ళను నిరోధించండి
- ✓ నెయ్యి మరియు ఘనకొవ్వులను తగ్గించండి



✖ 3 - 4 / వారానికి

5 కన్నా తక్కువ స్వల్ప / వారానికి



కొవ్వులు/నూనెలు
2-3 ప్రతిరోజూ



✖ 2 - 3 / రోజుకు



గింజలు/నల్ల చిక్కుళ్ళు
వారానికి 4-5 సర్వీసులు



✖ 4 - 5 / వారానికి



తక్కువ కొవ్వు గల పాలపదార్థాలు 2-3 సర్వీస్లు

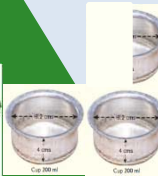
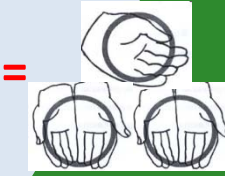


పలుచటి మాంసం/చేప/కోడి 2-3 సర్వీస్లు



పళ్ళు 4-5 సర్వీసులు

కూరగాయలు 4-5 సర్వీసులు



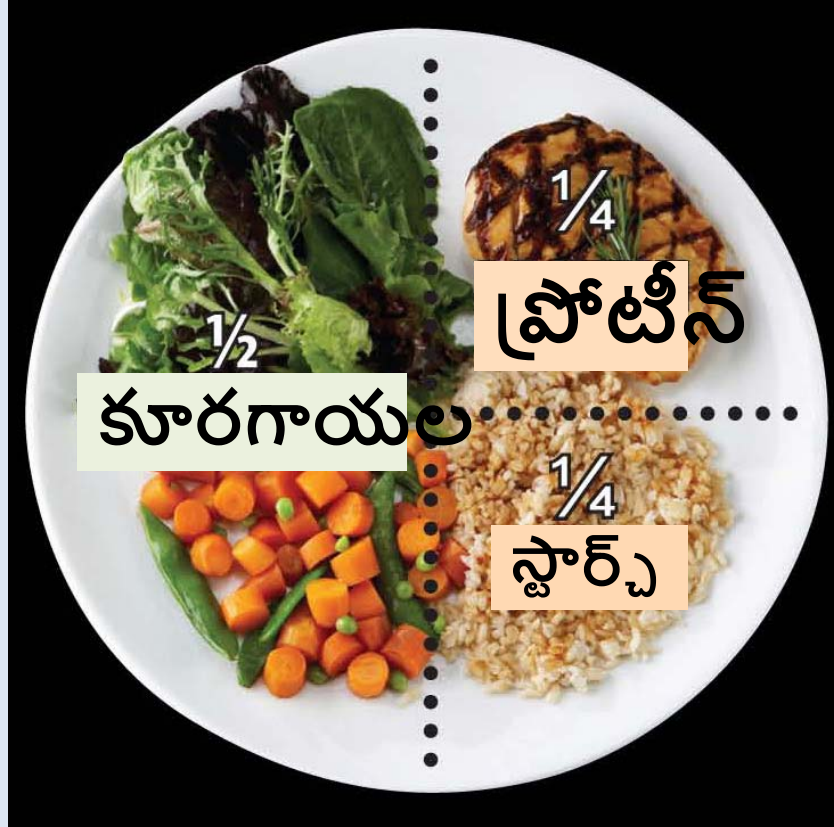
ముడి ధాన్యాల్లు మరియు ధాన్యపు ఉత్పాదనలు
రోజుకు 5-8 సర్వీసులు



ప్రతిరోజూ

- మీకు సిఫారసు చేయబడిన ఆహార
ఎంపికలు మరియు మీరు తినడానికి
ప్రయత్నించవలసిన పరిమాణానికి
మార్గదర్శకం చేయడంలో మీకు
సహాయపడే మీరు ఇంటికి
తీసుకువెళ్ళే పత్రాలలో ఇది ఒకటిగా
ఉంది

ఆహార సిఫారసులు ఆహార భాగాలు



- ఆహారం యొక్క ప్రతి రకాన్ని సరైన మొత్తంలో మీరు తీసుకుంటున్నారనేది నిర్ధారించడానికి ప్లేట్ పద్ధతి కూడా ఒక సులభమైన మార్గంగా ఉంది
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొరకు తృణధాన్య పరిమాణాలు (అన్నం/రోటీలు/మిల్లెట్స్) తగ్గించవలసిన అవసరం ఉంది
- నూతన ప్లేట్ నమూనాలో, ప్లేటు సగభాగంలో కూరగాయలు ఉంటాయి.
- పప్పులు లేదా చేప లేదా కోడి తగినంతగా ఉండాలి

మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచుకోవడానికి ఆహారం గురించిన ప్రధాన సందేశాలు



- స్థానికంగా దొరికే తాజా మరియు చవక కూరగాయలు లేదా పళ్ళు ఉత్తమమైనవి
- మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడడానికి గల సులభతరమైన విధానాలలో ఆరోగ్యవంతమైన తాజా స్థానికంగా దొరికే ఆహారాలను ఆవిరి, గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం ద్వారా వండటమనేది ఒకటిగా ఉంది
- అధిక ముడిధాన్యాలను మరియు ప్రోసెస్ చేయబడని మిల్లెట్స్, మరింత ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను, పళ్ళను ప్రతిరోజూ తినండి
- పామ్ ఆయిల్ వాడకాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించండి లేదా వేర్వేరు కూరగాయల ఆధారిత (వేరుశనగ నూనె) నూనెను ప్రతి రెండవ రోజు వాడండి

పొగాకు వాడకాన్ని ఆపివేయండి



- పేలవమైన ఆరోగ్యానికి మీ ప్రమాదం పెంచడానికి పొగాకు మరియు మద్యం ప్రధానమని తెలపబడింది
- పొగ త్రాగడం లేదా పొగాకును ఏదైనా రూపంలో వాడటం వలన అది మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించవచ్చు
- పొగాకు ఉత్పాదనలు 4000లకు పైగా హానికరమైన రసాయనాలను మరియు విషపదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి
- సిగరెట్లలో విషపూరిత రసాయనాలలో
 - క్యాన్సర్ కలిగించే కారకాలు,
 - విషాలు
 - వ్యసన లక్షణాలు



పొగాకు వల్ల ఆరోగ్య ప్రమాదాలు

క్యాన్సర్లు

తల లేదా మెడ లేదా నోరు

ఊపిరితిత్తులు

ల్యుకేమియా
(రక్తక్యాన్సర్)

పొట్ట

మూత్రపిండాలు
క్లోమము
పెద్దప్రేగు

మూత్రాశయం
గర్భాశయ ద్వారం

దీర్ఘకాలిక వ్యాధి

పక్షవాతం

గుడ్డితనం

చిగుళ్ళ అంటువ్యాధి

పగిలిన బృహద్దమని

బిపితో సహా గుండెవ్యాధి

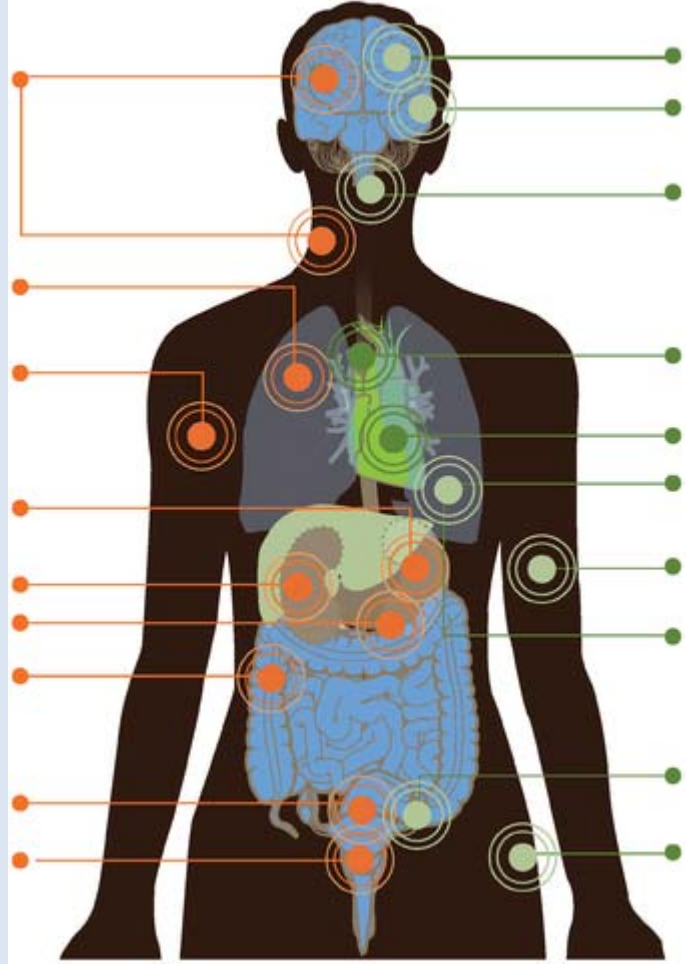
న్యూమోనియా

ధమనులు గట్టిగాకావడం

దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల
వ్యాధి & ఉబ్బసం

తగ్గిన సంతాన సామర్థ్యం

తుంటి విరగడం



మీ ఆరోగ్యం మీద పొగాకు యొక్క ప్రమాదాలు

- ధమనుల వ్యాధి (రక్తప్రసరణ తగ్గడం మరియు బిపి పెరగడం)
- గుండెపోటు, పక్షవాతం, గుడ్డితనం, ఉబ్బసం ఇతర ఊపిరితిసుకోవడంలో సమస్యలు
- ఊపిరితిత్తులు, నోరు, గొంతు, పొట్ట, క్లోమము మరియు మూత్రపిండాలతో సహా శరీరం యొక్క అనేక భాగాలలో క్యాన్సర్లు



- మధ్యంలో అన్ని రకాల మధ్యం ఉంటుంది, ఇందులో
 - విదేశీ మధ్యం
 - బీర్
 - వైన్
 - తాడీ
 - పెగ్స్
 - సారాయి

మధ్యం ఎల్ల ఆంగ్య ప్రమాదాలు

మెదడు దెబ్బతినడం

నియంత్రణలోలేని
డయాబెటిస్
కండర నష్టం

ఛాతీ అంటువ్యాధి

గుండె దెబ్బతినడం
మరియు అధిక రక్తపోటు

కాలేయం దెబ్బతినడం

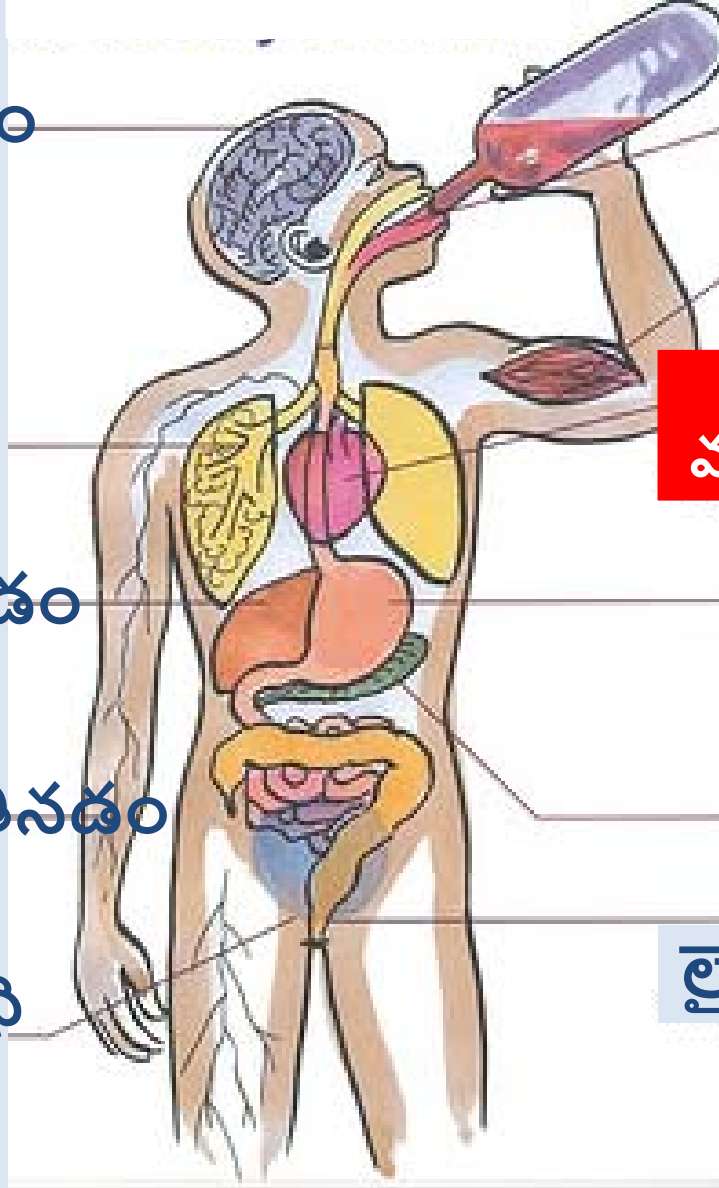
పొట్టలో ప్రణాలు

నరాలు దెబ్బతినడం

క్లోమం దెబ్బతినడం

తైంగికంగా
సంక్రమించే వ్యాధి
ప్రమాదాలను
పెంచుతుంది

తైంగికపరమైన లోపం



- మద్యం మీ

- గుండె వ్యాధి మరియు అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు
- కాలేయం దెబ్బతినడం
- రోడ్డు ప్రమాదాలు మరియు గాయాలకు దారితీయవచ్చు
- హింసకు దారితీయవచ్చు
- లైంగికపరంగా సంక్రమించే వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు



మీ కుటుంబం యొక్క ఆరోగ్యం
కొరకు మీ జీవనశైలి మరియు
ప్రవర్తనలో స్థిరమైన మార్పులను
చేయండి

అచ్చం
నాలాగానే,
నిదానంగా
మరియు
స్థిరంగా

