

Important steps to healthy eating for raised blood fats (cholesterol and/or triglycerides)

This information sheet will provide you with some starting points before you see a dietician, to help to reduce your blood cholesterol and / or triglycerides through what you eat. When you see a dietician, you will have the opportunity to discuss any questions or concerns you may have about food and blood fats.

These guidelines are the same as those for a normal healthy diet and you don't have to choose "Low cholesterol" foods.

1. Cut down on foods high in saturated and trans-saturated fats :

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Butter• Coconut Milk/cream• Processed meats | <ul style="list-style-type: none">• Ghee• Cream | <ul style="list-style-type: none">• Biscuits• Cakes | <ul style="list-style-type: none">• Chocolates• Pastries |
|---|--|--|---|

2. Remove fat from meat and skin from chicken. Limit eggs to 4 per week, and limit kidney or liver to once per week.

3. Include instead foods high in unsaturated fats:

- ⇒ Oils: Olive, rapeseed or vegetable oil
- ⇒ Margarines: Olive or vegetable margarines
- ⇒ Olives, Nuts, Seeds

If you are overweight, try to cut down on all fats as they are high in calories.

4. Try to include in your daily diet:

- Starchy foods-bread, pasta, rice, cereal, oats, pulses.
- 5 portions of fruit and vegetables every day (1 portion is one medium fruit or two tablespoons of vegetables).
- Oily fish (egg. herring, mackerel, sardines, salmon, fresh tuna, trout, marlin, kippers and pilchards) twice weekly is ideal.

5. Cut down on added sugar and sugary foods. Chose "diet" soft drinks or 100% fruit juice (instead of fruit juice drink).

6. Drink alcohol in moderation. Limit to a couple of drinks at any one time and aim to have 2 alcohol-free days per week.

If you would like more information and have access to the internet, go to www.chd.org.uk Scroll to "Health Promotion" 'Healthy Eating' 'Leaflet, Eating for a Healthy Heart' OR www.bda.uk.com Search for "foods facts"- 'Eating for a healthy heart'

This leaflet is developed by Nutrition and Dietetics Dept . Tel 0207 530 3551

রক্তে ফ্যাটের (কোলেস্টেরল এবং / বা ট্রাইগ্লিসারিডস্) পরিমাণ বেড়ে গেলে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে খাওয়া-দাওয়ার কতগুলো নিয়ম:

রক্তে কোলেস্টেরল (এবং/বা ট্রাইগ্লিসারিডস্) কমানোর জন্য ডায়টিশিয়ানের সাথে দেখা করার আগে কি করা উচিত তা এই লিফলেটে দেওয়া আছে। এর পরে ডায়টিশিয়ানের সাথে দেখা করার সময় আপনার খাওয়া-দাওয়া বা ব্লাড ফ্যাটের সন্মুখে প্রশ্ন থাকলে তা জিজ্ঞাসা করার সুযোগ পাবেন।

নিত্যদিনের স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়া-দাওয়ার সাথে এই নিয়ম গুলোর অনেক মিল খুঁজে পাবেন। তবে কয়েকটা বিষয়ে খেয়াল রাখলে আপনার উপকার হবে। আপনাকে কোলেস্টেরল কম জাতীয় খাবার বেছে খেতে হবে না।

১. যে সব খাবারে স্যাচুরেটেড বা ট্রান্স স্যাচুরেটেড ফ্যাট এর মাত্রা বেশী সেগুলো খাওয়া কমিয়ে দিন। এসব খাবারের মধ্যে আছে :

● বাটার	● ঘি	● বিস্কিট	● চকলেট
● নারকেলের দুধ /ক্রিম	● ক্রিম	● কেক	● প্যাস্ট্রি
● ফুল ফ্যাট চিজ	● ক্রিমস্প		

২. মাংসের চর্বি ও মুরগীর চামড়া কেটে ফেলে দিন। সপ্তাহে ৪ টার বেশী ডিম বা এক আউন্সের বেশী কলিজা না খাওয়াই ভাল।

৩. উপরে দেওয়া খাবারের পরিবর্তে যেসব খাবারে আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশী আছে সে গুলো খেতে চেষ্টা করুন। এসব খাবারের মধ্যে আছে:

- ⇒ তেল: অলিভ, রপসিড বা ভেজিটেবল তেল
- ⇒ মার্জারিন: অলিভ বা ভেজিটেবল মার্জারিন
- ⇒ অলিভ বা জলপাই, বাদাম বা বীচি জাতীয় খাবার

আপনার শরীরের ওজন বেশী হলে তেল ও ফ্যাট জাতীয় সব ধরনের খাবারই কমিয়ে দিন। কারণ এগুলোতে ক্যালরীর পরিমাণ খুব বেশী থাকে।

৪. প্রতিদিন নীচে দেওয়া খাবার গুলো খেতে চেষ্টা করুন।

- ⇒ স্টার্চি খাবার যেমন রুটি,পাস্তা, ভাত, সিরিয়াল, ওট্‌স, ডাল।
- ⇒ কমপক্ষে প্রতিদিন পাঁচ ভাগ ফলমূল ও সব্জি (একভাগ হল একটা মাঝারী সাইজের ফল বা ২ তরকারীর চামচ সব্জি)

⇒ সপ্তাহে কমপক্ষে দুই বার তৈলাক্ত জাতীয় মাছ (যেমন হেরিং, ম্যাকরিল, সার্দিন, স্যামন, তাজা টুনা, ট্রাউট, মালিন, কিপার্স এবং পিলচাডস) খাওয়া ভাল।

৫. চিনি বা চিনি জাতীয় খাবার কমিয়ে ফেলুন: ফ্রুট জুস, ড্রিংকস এর পরিবর্তে ডায়েট ড্রিংকস বা খাঁটি (১০০%) ফ্রুট জুস পান করতে চেষ্টা করুন।

৬. মদপানের অভ্যাস থাকলে তা সীমার মধ্যে রাখুন- একবারে ২/১ গ্লাসের বেশী পান না করতে এবং সপ্তাহে দুই দিন মদপানমুক্ত দিন রাখতে চেষ্টা করুন।

এই লিফলেটটি নিউট্রিশন ও ডায়াবেটিক বিভাগের নিউট্রিশনিষ্ট দ্বারা লেখা হয়েছে।
আপনার আরো কিছু জানার থাকলে ফোন করতে পারেন - ০২০৭ ৫৩০ ৩৫৫১