एशियाई भोजन और हृदय स्वास्थ्य

एशियाई अमरीकियों में दुनिया भर के बहुत से क्षेत्रों और देशों में पैदा हुए नस्लीय और जातीय समूह शामिल होते हैं। हर एक समूह के अलग-अलग रीति-रिवाज और पसंद होती हैं, जिसमें खाना बनाने और खाने के अनोखे तरीके शामिल हैं। सभी आहार-संबंधी पद्धतियों के कुछ गुण या परंपराएँ हृदय संबंधी रोग और मधुमेह के खतरे को बढ़ा या घटा सकते हैं।

कई एशियाई व्यंजनों में गुणकारी सोयाबीन और अन्य वनस्पति-आधारित प्रोटीन स्रोत, चीनी रहित चाय, फल और सब्जियाँ शामिल होती हैं। लेकिन साबुत अनाज और आहार-संबंधी फाइबर उन लोगों में सीमित हो सकता है जो सफेद चावल जैसे शुद्ध अनाज पर निर्भर होते हैं। नारियल और ताड़ के तेल और सोया सॉस जैसे मज़ेदार मसालों के उपयोग के कारण संतृप्त वसा और सोडियम का सेवन भी बहुत अधिक हो सकता है।

व्यंजनों में मौजूद भौगोलिक भिन्नताएँ

एशियाई व्यंजनों की भिन्नताओं का खाका बनाने से इस बात को समझने में मदद मिलती है कि कौन से क्षेत्रीय व्यंजन स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर रहे हैं – और कहाँ आहार में सुधार के अवसर हैं। **क्षेत्रीय व्यंजनों के कुछ प्रमुख अंतर यहाँ दिए गए हैं।**

दक्षिणपूर्व एशियाई आहार की विशेषताएं:

- स्वास्थ्यप्रद खाना पकाना, जैसे ग्रिल करना, भूनना और दम देकर पकाना।
- पोलट्री और मछली जैसे लीन प्रोटीन।
- ऐसे व्यंजन जिनमें सब्जियाँ और खट्टे फलों का रस शामिल है।

परंतु, दक्षिणपूर्वी एशियाई व्यंजनों में पोषण संबंधी सुधार की गुंजाइश होती है, क्योंकि इसमें अक्सर ताज़े फल की कमी होती है और इसमें नारियल और ताड़ के तेल जैसे खाना पकाने के तेल और सोया सॉस, मछली सॉस और नारियल के दूध जैसी सामग्री से प्राप्त संतृप्त वसा और सोडियम की अत्याधिक मात्रा शामिल होती है।

दक्षिण एशिया के आहार इन चीज़ों के लिए जाने जाते हैं:

- शाकाहारी व्यंजन जिनमें दाल, मटर और बीन्स जैसे खाद्य पदार्थों से प्राप्त आहार संबंधी फाइबर की मात्रा अधिक होती है।
- स्वाद के लिए ज़ीरा, करी और लौंग जैसे मसालों का अत्यधिक उपयोग।
- कई व्यंजनों और स्ट्यू में सब्जियों को मिलाना।
- गेहूँ की रोटी।

लेकिन, इस क्षेत्र के व्यंजनों में शुद्ध अनाज और सफेद चावल का भारी उपयोग, मांस और नारियल तेल से प्राप्त अधिक संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल भी शामिल होते हैं और इनमें ताजे फलों की कमी होती है।

पूर्वोत्तर एशिया के आहारों में ये सब शामिल हैं:

- सोया-आधारित प्रोटीन।
- ताज़ा सामग्री।
- भाप से पकाना, उबालना, स्ट्यू करना, भूनना और कम आंच पर तलना (सौते करना) सहित खाना पकाने की विविध प्रकार की विधियाँ।
- मछली, समुद्री भोजन और पोल्ट्री।
- जापानी व्यंजनों में कूट्टू नूडल्स।

लेकिन, पूर्वोत्तर एशिया के आहार में पशु प्रोटीन और अंग मांस से प्राप्त उच्च संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल, आहार संबंधी फाइबर की कमी और संरक्षित मांस और मसालों जैसे सोया और मछली सॉस से मिलने वाला अधिक सोडियम भी शामिल है।

एशियाई सांस्कृतिक व्यंजनों का आनंद लेने के साथ-साथ अपने अपना हृदय स्वास्थ्य सुरक्षित कैसे करें:

- साबुत अनाज, जैसे भूरा या काला चावल, कूट्टू नूडल्स और साबुत अनाजों के आटे का अधिक उपयोग करें।
- सोयाबीन उत्पादों और मछली के साथ-साथ, गोमांस, सूअर का मांस और चिकन के लीन रूपों का उपयोग करें और अंग मांस का उपयोग कम
- कम वसा वाले नारियल के दूध का उपयोग करें या अन्य गैर-डेयरी विकल्पों का उपयोग करें।
- उच्च संतृप्त वसा (नारियल, ताड़, घी) वाले खाना पकाने के तेल की जगह कम संतृप्त वसा वाले तेल (कैनोला, कुसुम, सूरजमुखी तेल) का उपयोग करें
- कम सोडियम वाले भोजन चुनें और भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए ताज़ी या सूखी जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग करते रहें।
- कैल्शियम और विटामिन डी के लिए डेयरी या मज़बूत गैर-डेयरी उत्पादों का उपयोग बढ़ाएँ।

अधिक जानकारी और अतिरिक्त सुझावों के लिए, इस साइट जाएँ heart.org/eatsmart

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) नहीं के लिए लाभ. सर्वाधिकार सुरक्षित। अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है। WF_232233 4/24