

இருதய நோய் உணவு முறை

உணவு	சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடியவை	தவிர்க்க வேண்டியவை
சமையல் முறை	ஆவியில் வேகவைத்தவை, க்ரில், மைக்ரோவோவனில் சமைத்த உணவுகள்	எண்ணெயில் பொறித்த / வறுத்த / உப்பில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
தானியங்கள்	புழுங்கல் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, பொரி, சிகப்பரிசி, அவல், முழு கோதுமை, உடைத்த கோதுமை, சோளம், ஓட்ஸ், பார்லி, கினோவா	பாலிஷ்ட் அரிசி, மைதா, ரவை, கார்ன் பிளேக்ஸ், சோள மாவு, மைதா
சிறு தானியங்கள்	கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், ஜவ்வரிசி தினை, குதிரைவாலி, வரகு, சாமை	
பருப்பு வகைகள்	துவரம்பருப்பு, பச்சை பயிறு, உளுந்து, கடலைப் பருப்பு, கொள்ளு, வெள்ளை காராமணி, கருப்பு காராமணி, பச்சை பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை, ராஜ்மா, பீன்ஸ். சோயா, முளைக்கட்டிய பயறு	
காய்கறிகள்	பச்சை காய்கறிகள், முருங்கைக் கீரை, முளைக் கீரை, பசலைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, அகத்திக் கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, பருப்புக் கீரை, புதினா, கொத்தமல்லி, தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், வெங்காயத்தாள், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, பாகற்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், குடைமிளகாய், பரங்கிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், சவ்வ, நூக்கல், வெள்ளை முள்ளங்கி, கறிவேப்பிலை, காலிபிளவர், முட்டைகோஸ், ப்ரோக்கோலி, காளான்.	கிழங்கு வகைகள் உருளைக் கிழங்கு, சக்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, சிறுங்கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு, கேரட், பீட்ரூட், சிவப்பு முள்ளங்கி, சேப்பங்கிழங்கு டர்னிப்

உணவு	சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடியவை	தவிர்க்க வேண்டியவை
பழங்கள்	முழு பழங்கள், ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, பேரிக்காய், கொய்யா, பப்பாளி, முலாம்பழம், எலுமிச்சை, பீச், அவகோடா, கிவி, நெல்லிக்காய், ஸ்டாபெரி, புளுபெரி, ஆரஞ்சு	பழச்சாறு, சாக்லட்/வாழைபழம், மாம்பழம், சப்போட்டா, சீதா பழம், நாவல் பழம், அன்னாச்சி, மாதுளம், திராட்சை, பேரிட்சை, அத்தி, தர்பூசணி, காய்ந்த திராட்சை, விளாம்பழம்
பால் பொருட்கள்	ஆடை நீக்கியபால், மோர், கொழுப்பு நீக்கிய பால், சோயா பால், டோபு	கிரீம் மில்க், தயிர், 'ஐஸ் கிரீம் கன்டென்ஸ்ட் மில்க், வெண்ணெய், நெய், சீஸ், பன்னீர், யோகர்ட், மையோனீஸ், பால் கோவா
மீன் வகைகள்	ஆவியில் வேகவைத்த மீன்கள், க்ரில் மீன்கள், கடல் மீன், சூரை மீன், கெளுத்தி மீன், கெண்டை மீன், கிளிச்சை மீன், பாறை மீன், வாழை மீன், வவ்வால் மீன், சங்கரா மீன், நெத்திலி மீன்	எண்ணெயில் பொறித்த மீன்கள், கருவாடு, நத்தை, இறால், சிப்பி, ராஜ இறால் நண்டு, வெவ்வால் மீன்கள், கொறத்தி மீன்கள், வஞ்சிரம் மீன்
இறைச்சி	வேகவைத்த மெலிந்த இறைச்சி வெள்ளை இறைச்சி, கீரில் செய்த இறைச்சி தசை பகுதி	எண்ணெயில் பொறித்த இறைச்சி, ஈரல், கிட்னி, கவாப், தோல், மூளை, சாசேஜ், சவர்மா, பன்றி, மாடு, ஆட்டு இறைச்சி
கோழி இறைச்சி	முட்டை வெள்ளைக் கரு, கோழி நெஞ்சுக் கறி, கொழுப்பு நீக்கிய கறி	முட்டை மஞ்சள் கரு, கோழி தோல், வாத்து, வான்கோழி கறி
எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்	சூரியகாந்தி, உபரி தவிடு எண்ணை, கடுகு எண்ணெய், எள்ளு எண்ணெய், சோயா ஆயில், ஆலிவ் ஆயில், கனோலா, கார்ன் பிளாக்ஸ் எண்ணெய்கள், கடலை எண்ணெய் நல்லெண்ணை, பஞ்சுவிதை எண்ணைகள்	வெண்ணெய், நெய், சீஸ், வனஸ்பதி, பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய்
நட்ஸ் மற்றும் விதைகள்	பாதாம், வால்நட், வெந்தயம், எள்ளு, கடுகு, ஓமம், கசகசா, தனியா சீரகம், பூசணி விதை, சூர்ய காந்தி விதை, பிளாக்ஸ் விதை	முந்திரி பருப்பு, வேர்க்கடலை, தேங்காய், பிஸ்தா, பேரிச்சம், உலர் திராட்சை, உப்பு கடலை
நறுமணப் பொருட்கள்	பெருங்காயம், ஏலக்காய், பட்டை, மிளகாய், கிராம்பு, இஞ்சி, மிளகு, புளி, மஞ்சள், கடுகு, சோம்பு, சுக்கு, ஜாதிக்காய், குங்குமபூ, பூண்டு	

உணவு	சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடியவை	தவிர்க்க வேண்டியவை
இனிப்பூட்டிகள்	செயற்கை இனிப்பூட்டிகள், Aspartame, Acesulfame, Sucralose, Stevioside	சர்க்கரை, தேன், வெல்லம், பனை வெல்லம், கருப்பட்டி நாட்டு சர்க்கரை
பானங்கள்	டயட் கோலா, தெளிவான சோடா, இனிப்பில்லாத சூப், மோர், ரசம், சர்க்கரை இல்லாத சோடா, காபி, எலுமிச்சை ஜூஸ், டீ	இளநீர், கோக்கோ, மால்ட் டிரிங்ஸ், பழச்சாறு, பழக்கலவை பழஸ்குவாஷ், மில்க் ஷேக், சர்பத், லஸ்ஸி, ஆல்கஹால், கிரீம் சூப், கூழ், கரும்புச்சாறு, கஞ்சி, சாராயம், கல், மது வகைகள்
தின்பண்டங்கள்	காய்கறி சாலட், பிரவுன் பிரட், சுண்டல், முளைகட்டிய பயறுகள், பொரி முழு தானிய பிரட், முழு கோதுமை பிரட் அவல்	ஜாம்ஸ், ஜெல்லி, கஸ்டர்ட், சாஸ், கெச்சப், நூடுல்ஸ், பிட்சா, காளான், சேமியா, பாஸ்தா, சமோசா, பக்கோடா, வடை, பஜ்ஜி, பிஸ்கட், போண்டா, பப்ஸ், கட்லட், சேமியா, பர்கர், கேக், பிஸ்கட், ரஸ்க், குக்கீஸ், சாக்கலேட், ஸ்வீட், பர்பி, மிட்டாய், போடா, அல்வா, லட்டு, குலோப்ஜாமூன், ரசகுல்லா, பாயசம், கீர், அப்பளம், ஊறுகாய், சிப்ஸ்,
டிபன்	இட்லி, இடியாப்பம், ஊத்தப்பம், தோசை, சிறுதானிய பொங்கல், சம்பா ரவை உப்புமா, சிறுதானிய உப்புமா, புல்கா	பூரி, பரோட்டா, குல்ச்சா, ரவா தோசை, ரவா பொங்கல், ரவா உப்புமா, மசாலா தோசை, சோலே பூரி, பானிபூரி, பேல்பூரி
சாப்பாடு	பழுப்பு அரிசி சாதம், ரசம், சாம்பார், காய்கறிக் கூட்டு, பொரியல், காய்கறி கலவை, சிறுதானிய சாதம்	ப்ரைட் ரைஸ், குருமா குழம்பு, எண்ணெயில் பொறித்த / வறுத்த காய்கறிகள்

விரதத்தையும் விருந்தையும் தவிர்க்கவும்

மாதிரி உணவு முறை

(1 டீஸ்பூன் - 5 மிலி, 1 கப் - 120 மிலி)

காலை 6.00	காபி / பால் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	1 கப்
காலை 8.00	இட்லி / இடியாப்பம் சிறு தானிய தோசை சப்பாத்தி சிறு தானிய உப்புமா / பொங்கல் / கிச்சடி + சாம்பார் சட்னி, (வேர்கடலை, தேங்காய் தவிர்க்கவும்)	3-4 (அல்லது) 2-3 (அல்லது) 2-3 (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 1 கப் (அல்லது)
காலை 11.00	காய்கறி சாலட் / காய்கறி சூப் மோர் எலுமிச்சை / ஆரஞ்சு / தக்காளி பழச்சாறு (சர்க்கரை இல்லாமல்) முழு பழம்	1 கப் (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 50 கிராம்
மதியம் 1.00	பழுப்பு அரிசி சாதம் + சாம்பார் ரசம் ஆடை நீக்கப்பட்ட மோர் / தயிர் கீரை / காய்கறி பொரியல்	1-2 கப் 1 கப் 1 கப் 1 கப் 2 கப்
மாலை 4.00	காபி / டீ / பால் (சர்க்கரை இல்லாமல்) + சுண்டல் / முளைகட்டிய பயறு அவல் பொறி / கோதுமை பொறி கோதுமை பிரட்	1 கப் 1 கப் (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 1-2
இரவு 8.00	சப்பாத்தி / கோதுமை தோசை கோதுமை உப்புமா / பொங்கல் + பருப்பு / காய்கறிகள்	2-3 (அல்லது) 1 கப் (அல்லது) 1 கப்
இரவு 10.00	பால் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	1 கப்
அசைவ உணவுகள்	முட்டை வெள்ளைக் கரு முழு முட்டை மீன் (அல்லது) ஆட்டு இறைச்சி (அல்லது) கோழி இறைச்சி	தினமும் இரண்டு (அல்லது) வாரம் ஒன்று 100 கிராம் - வாரம் ஒரு முறை
சமையல் எண்ணெய் ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2-3 டீஸ்பூன் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு 500 மிலி உபயோகிக்கலாம்.		