

## परिचय<sup>1</sup>

हाइपरलिपिडेमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त में कोलेस्ट्रॉल जैसे वसा का उच्च स्तर होता है। विशेष रूप से पश्चिमी देशों में, यह बहुत आम है और हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

## अपना स्तर जानें

### कोलेस्ट्रॉल स्तर<sup>2</sup>

#### स्वस्थ हृदय

टोटल कोलेस्ट्रॉल  
**200 से कम**

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**100 से कम**

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**60 और उससे अधिक**

#### खतरे की संभावना

टोटल कोलेस्ट्रॉल  
**200 - 239**

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**100 - 159**

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**40-59 (पुरुष)**  
**50-59 (महिला)**

#### बेहद खतरनाक

टोटल कोलेस्ट्रॉल  
**240 और उससे अधिक**

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**160 और उससे अधिक**

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल  
**<40 (पुरुष)**  
**<50 (महिला)**

# अच्छे और खराब कोलेस्ट्रॉल को जानें<sup>1</sup>

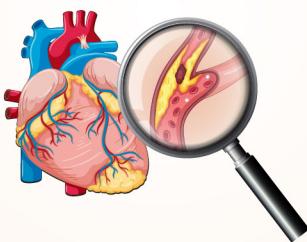
कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं:



एचडीएल ('अच्छा' कोलेस्ट्रॉल) और  
एलडीएल ('खराब' कोलेस्ट्रॉल)।



**एचडीएल** आपके रक्तप्रवाह से  
कोलेस्ट्रॉल को आपके लीवर तक  
पहुंचाकर उसे हटाने में मदद करता  
है, और इसे आपकी धमनियों में  
जमा होने से रोकता है।



**हालांकि,** एलडीएल आपकी  
धमनियों में जमा हो सकता है,  
जिससे रुकावटें पैदा हो सकती  
हैं, जिससे दिल के दौरे और  
स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

## अच्छे बनाम खराब वसा

वसा ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, जो विटामिन अवशोषण, रक्त के थक्के जमने और मांसपेशियों के कार्य में  
सहायता करता है, साथ ही सूजन कम करने में भी मदद करता है।<sup>3</sup>

### अच्छा वसा



अच्छा वसा



एवोकाडो



सूखे मेरे



सैल्मन



नारियल

### खराब वसा



मकई का तेल



गौमांस



मार्गरीन



वनस्पति वसा



सोयाबीन तेल



### क्या करें<sup>4</sup>

- ✓ अपनी दवाएँ निर्धारित अनुसार लें।
- ✓ हृदय पुनर्वास में भाग लें
- ✓ पर्याप्त एरोबिक व्यायाम करें।
- ✓ स्वस्थ वजन बनाए रखें
- ✓ अधिकतर पौधे-आधारित खाद्य पदार्थ खाएं।
- ✓ अस्वास्थ्यकर वसा के बजाय स्वस्थ वसा चुनें



### क्या न करें<sup>4</sup>

- ✗ प्रोटीन स्रोत के लिए मांस का सेवन करना।
- ✗ बहुत ज़्यादा शराब पीना।
- ✗ धूम्रपान
- ✗ तनाव से निकले।
- ✗ अपनी भावनाओं को नज़रअंदाज़ करना।

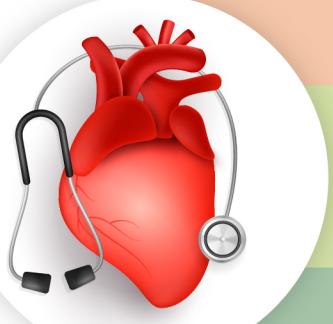
## "कोलेस्ट्रॉल-अनुकूल आहार: स्वस्थ हृदय के लिए पौष्टिक विकल्प"

### उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए आहार योजना

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आहार में बदलाव महत्वपूर्ण हैं।

#### स्वस्थ वसा:

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे मछली, अखरोट और अलसी।



#### फाइबर:

अपने आहार में साबुत अनाज, फलियाँ, फल और सब्जियाँ शामिल करें।

#### चीनी कम करें:

चीनी सीमित करने से कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और असामान्य कैल्सीफिकेशन को रोकने में मदद मिलती है।



## आहार योजना:<sup>5</sup>

भोजन	व्यंजन	मात्रा
जल्दी सुबह	गर्म पानी के साथ भिगोए हुए सूखे मेवे और मेथी दाना	1 मुट्ठी सूखे मेवे + 1 चम्मच मेथी दाना
सुबह का नाश्ता	इडली/डोसा (बिना पॉलिश किए चावल या बाजरा/ओट्स) सांभर और चटनी के साथ	2 इडली/डोसा + 1 कप सांभर + चटनी
मध्य-सुबह का नाश्ता	सेब या अमरुद	1 फल
दोपहर का भोजन	चावल/बाजरा/चपाती, मछली करी, सलाद, हरी मटर की सब्जी	1 कटोरी चावल + 1 मछली करी + सलाद
दोपहर का भोजन	छाछ	1 गिलास
शाम का नाश्ता	उबले हुए अंकुरित फलियाँ	1 छोटी कटोरी
रात का खाना	सब्जी का सूप या सलाद, सब्ज़ी, दही, रोटी	1 कटोरी सब्जी + 1 रोटी + 1 कटोरी सलाद

## खाद्य पदार्थ जिन्हें आप आसानी से खा सकते हैं <sup>6</sup>



मेथी दाना :



सूखे मेवे :



ओट्स:



लहसुन:



ग्रीन टी:



फल :



वनस्पति तेल :



सोया :

यह भोजन योजना और आहार परिवर्तन समग्र हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हुए कोलेस्ट्रॉल को प्रभावी ढंग से कम करने में सहायता कर सकते हैं।

## हाइपरलिपिडिमिया के इलाज में मदद करने वाले व्यायाम

### उच्च लिपिड स्तरों के लिए योग

सर्वांगासन



वज्रासन



अर्ध मत्स्येन्द्रासन



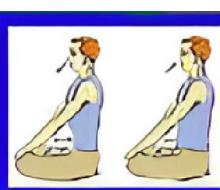
पश्चिमोत्तानासन



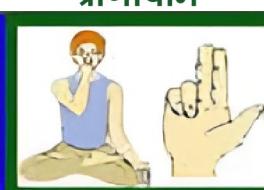
शलभासन



कपालभाति



अनुलोम विलोम  
प्राणायाम



शवासन



### योग कोलेस्ट्रॉल को कैसे कम करता है?

शारीरिक गतिविधि एचडीएल के स्तर को बढ़ाती है और बहुत कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की सांद्रता को कम करती है।

एकीकृत दृष्टिकोण के माध्यम से मधुमेह के रोगियों में बढ़े हुए लिपिड स्तर को कम करना।

योग सहानुभूति हार्मोन के स्तर को कम करता है और कोर्टिसोल को कम करता है।

योग करने वाले रोगियों में तनाव में कमी और कोर्टिसोल का कम स्तर बेहतर लिपिड प्रोफाइल के उदाहरण हैं।

## कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और स्वस्थ रहने के लिए योग के आसन

पश्चिमोत्तानासन (बैठकर आगे की ओर झुकना):

अपने पैरों को सीधा करके फर्श पर बैठना और अपने पैर की उंगलियों को छूना पीठ की मांसपेशियों को फैलाने और पेट के अंगों को उत्तेजित करने में मदद करता है।



भुजंगासन (सांप जैसी मुद्रा): पेट के बल लेटें और हाथों का उपयोग करके शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं।

पश्चिमोत्तानासन (बैठकर आगे की ओर झुकना):  
अपने पैरों को सीधा करके फर्श पर बैठना और अपने पैर की उंगलियों को छूना पीठ की मांसपेशियों को फैलाने और पेट के अंगों को उत्तेजित करने में मदद करता है।



धनुरासन (धनुष जैसी मुद्रा): यह मुद्रा धनुष जैसी होती है, जिसमें पेट के बल लेटकर, टखनों को पकड़कर, अपनी छाती और पैरों को ऊपर उठाना शामिल है।



त्रिकोणासन (त्रिकोण जैसी मुद्रा): जमीन की ओर झुकें और आकाश की ओर खुले हुए खड़े हो जाएं।



**उष्ट्रासन (ऊँट जैसी मुद्रा):** ऊँट मुद्रा, जिसे उष्ट्रासन भी कहा जाता है, उन लोगों के लिए है जो अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्राकृतिक रूप से कम करने की कोशिश कर रहे हैं। पीठ को मोड़कर और हाथों को एड़ियों तक पहुँचाकर घुटनों के बल बैठने की यह मुद्रा आपके शरीर के सामने के हिस्से को खींचती है।

**वृक्षासन (वृक्ष जैसी मुद्रा):** कोलेस्ट्रॉल से संबंधित किसी भी तरह की स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित लोगों के लिए यह एक प्रभावी योग मुद्रा है। आप इस योग मुद्रा को एक पैर पर खड़े होकर दूसरे पैर के तलवे को अपनी जांघ के अंदर की ओर और अपने हाथों को अपनी छाती के सामने रखकर कर सकते हैं।



#### References:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559182/#:~:text=Hyperlipidemia%20is%20a%20term%20that,but%20also%20throughout%20the%20world.>
2. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11920-cholesterol-numbers-what-do-they-mean>
3. <https://www.agewatch.net/diet/good-fats-and-bad-fats/>
4. <https://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/manage-cholesterol-after-heart-attack/>
5. <https://www.asterhospitals.in/blogs-events-news/aster-cmi-bangalore/control-high-cholesterol-with-indian-diet-plan>
6. <https://www.asterhospitals.in/blogs-events-news/aster-cmi-bangalore/control-high-cholesterol-with-indian-diet-plan>