

कितना हेल्दी फैट्स खाना चाहिए

"कोलेस्ट्रॉल- हार्ट परिकल्पना" पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाणों की अनुपस्थिति के बावजूद लगभग 50 वर्षों तक चिकित्सा और अनुसंधान क्षेत्र पर हावी रही है। उभरता हुआ विज्ञान इस बात का समर्थन करता है कि पौधे की उत्पत्ति के प्राकृतिक, स्वस्थ वसा अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के स्तर को बढ़ाकर और खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करके रक्त लिपिड प्रोफाइल में सुधार करते हैं। आहार में कम वसा या बिना वसा वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से स्वस्थ वसा को बदलने की भ्रामक चेतावनी के कारण उसके बदले कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहारों से हुई। आहार में उच्च कार्ब खाद्य पदार्थ आधुनिक मोटापा, टाइप 2 मधुमेह, मेटाबोलिक सिंड्रोम और हृदय रोग की आधुनिक महामारी के प्राथमिक अपराधी हैं। इन महामारियों को दूर करने के लिए, आबादी को अपने पारंपरिक तरीके से वसा खाने के पिछले 50 वर्षों के समय तक (पर) वापस लौटना चाहिए:

- ठंडा संपीड़ित नेचुरल प्लांट ऑयल - 4 से 6 चम्मच (20-30 ग्राम / दिन) ।
- अत्यधिक परिष्कृत मानव निर्मित हाइड्रोजनीकृत वसा - वाणिज्यिक पैक और बेकड खाद्य पदार्थों में छिपे हुए रिफाइनड तेल और ट्रांसफैट को अपने आहार से हटा दें।
- कम मात्रा में संतृप्त वसा खाएं- मक्खन और घी -1 से 3 चम्मच (5-15 ग्राम) / दिन।