

२५. हृदयासाठी कोणती तेले व स्निग्ध पदार्थ चांगले आणि कोणते वाईट !

(स्वताभिसरण संस्था)

स्निग्ध पदार्थाचा प्रकार	SFA सहसा गोठलेलेच / गोठणारे असतात	TFA थोड्या थंडाव्याने गोठणारे	MUFA कमी गोठणारे	PUFA न गोठणारे
हृदयासाठी	अत्यंत वाईट	वाईट	चांगले	अत्यंत चांगले
कोणत्या अन्नात असते	अंडी, मांस, यातील चरबी, तूप, लोणी, पनीर, चीज, खोबरेल तेल, पामतेल	वनस्पती तूप, मार्गरीन	गोडेतेल, ऑलिव्ह तेल, मोहरी तेल	सुर्यफुल, तीळ, मका, करडई, सरकी, सोयाबीन यांची तेले. तसेच मासे, कालवे, खेकडे कोळंबी यात अंश असतो. मेथीच्या भाजीत अंश असतो.
सामान्य व्यक्तीचे आहार प्रमाण (दरडोई दररोज)	२५ ग्रॅम पेक्षा कमी	५ ग्रॅम पेक्षा कमी	२५-४० ग्रॅम	२५-४०ग्रॅम
हृदयविकारी व्यक्तीस सल्ला	आहारातील एकूण उष्मांकापैकी केवळ ५% किंवा कमी प्रमाणात घ्यावेत	एकूण आहार उष्मांकाच्या ५% पेक्षा कमी प्रमाणात	एकूण आहार उष्मांकाच्या १०% पेक्षा कमी प्रमाणात	एकूण आहार उष्मांकाच्या १०% पर्यंत चालू शकते.

हृदयविकार होऊ नये म्हणून सर्वोत्तम तेलांचे मिश्रण किंवा प्रमाण असे : गोडतेल/सूर्यफुल/करडई/शिरस हे पाच भाग आणि मोहरी किंवा सोयाबीन तेल यांचा एक भाग. ही तेले मिसळण्याची गरज नाही; आलटून पालटून वापरू शकतो. उदा. न्याहरीच्या वेळी मोहरी/करडई/ शिरस किंवा सोया; तर दुपारच्या व रात्रीच्या स्वयंपाकात गोडेतेल/सूर्यफुल/करडई इत्यादी.