

वसा - दिल के लिए फायदेमंद व हानिकारक

तेल व वसा के प्रकार	संतृप्त वसीय अम्ल	ट्रांस वसीय अम्ल	एकल असंतृप्त वसीय अम्ल	बहुल असंतृप्त वसीय अम्ल
दिल पर असर	ज्यादातर दिल और खून की नलियों के लिए नुकसानदेह होते हैं	दिल के लिए नुकसानदेह होते हैं	दिल के लिए अच्छे होते हैं	दिल के लिए बहुत अच्छे होते हैं
कितना लेना चाहिए (ग्राम प्रति दिन के हिसाब से) (कुल 50 ग्राम से कम)	25 ग्राम प्रतिदिन से कम	पाँच ग्राम प्रतिदिन से कम	25 से 40 ग्राम प्रतिदिन	25 से 40 ग्राम प्रतिदिन
खाने की किन किन चीजों में ये खूब होते हैं	अंडे, मांस, घी, मक्खन, पनीर, चीज़, गरी और खजूर के तेल में	वनस्पति घी और कृत्रिम मक्खन में	मूँगफली के तेल, राइस ब्रान तेल, जैतून के तेल, सरसों के तेल और रेपसीड तेल में	सूरजमुखी के तेल, तिल, मक्का, रुई और सोयाबीन में। इसका एक और प्रकार झींगे, क्रैप मछली के तेल, प्राउन और मेथी जैसी सब्जियों में भी मिलता है
अरक्तता जन्य दिल की बीमारी के रोगी के लिए सलाह	या तो न लें या 5 प्रतिशत से कम कैलोरी के हिसाब से लें (25 ग्राम)	या तो न लें या 5 प्रतिशत से कम कैलोरी के हिसाब से लें (25 ग्राम)	कम से कम लें। 10 प्रतिशत से कम कैलोरी के हिसाब से लें (25 ग्राम)	10 प्रतिशत तक ले सकते हैं (25 ग्राम)
<p>एक स्वस्थ दिल के लिए सबसे अच्छा मेल है मूँगफली / सूरजमुखी / रेपसीड तेल पाँच हिस्से और सरसों / सायाबीन का तेल एक हिस्सा। ज़रूरी नहीं है कि हम एक साथ दोनों तरह के तेल लें। हम इन्हें बारी बारी से भी ले सकते हैं।</p>				