



Butter LIPIDS મં સમવેશ છે સ્થી, તેલ અને સ્થી જેવા બીજી અવેજીના પદાર્થ છે, જેવા કે કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ phospholipids વગેરે.

□□□□□□□□ □□□□ □□□ **LIPIDS** □□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□ :

- જૂથીયાત્મા સ્થીવાળા લેખાબ્જુ મૂળ સ□ યન
- સૌથી વધે ઉચ્ચ જાનુ ધીયાન કેન□ દ□ થતિક્ષુતઉગમ્સ□ યન
- શીથં ખાસ જગ□યાવાળી ઉચ્ચ જાને પુથી પાડવી
- A,D,E & K □ ગળી જાય જેવા વટામિન□ સના વાહક
- મ્હતી વના synthesizer ભેગા ક્ષેલા જેવા phospholipids, કોલેસ્ટ્રોલ યલ વગેરે.
- શીથ મટે અલગીકથા અને ત્હયા
- આત્મ□ ત્દિટક. (ખોયકમં સંતેષની ભવના)

તેલ, ઘી, મખણ, margarine, મ્હાઈ, વ□ હોલ દુધ આઈસ□ ક□ થમિ, ચીસ, ઈડાનો પીળો ભગ, મંસ, મછલી, મ્હી, ગથ્વાળુ ફળ અને તેલના બીજ ખોયકમં સ્થીની ત્હવીજ કટે છે.

□□□□□□ □□□□□□□□

સ્થીના વથ□ ગીકૃત્મા ટૂપે પૂથેપુથી થીતેભ્યુ, પેટની સ્થી અથ્મા જમ થ્યેલ સ્થી, સ્થીવાળા લેખાબ્જા પ□ થાણે જેનો સમવેશ છે. ઘણા પ□ થણી□ નુ મૂળ અને હાઈડ□ થેજનથી ભ્યેલ સ્થી પૂથેપુથી થીતેભ્યેલ છે અને સાધથ્થપણે □ ય્ડામં તપમનમં નક□ કથ ટૂપમં છે. બીજી સ્થીના છોડના મૂળમં ઘણુ કથીને □ કલુ અથ્મા પૂથેપુથી થીતેભ્યેલ પેટની સ્થી અને તે પ□ થ્વાહીના ટૂપમં □ ય્ડાના તપમન પ□ થાણે છે. સુથ્જુમ્ખી, મ્હ□ કાઈ,કપાસ, સોયાબીન અને ત્હનુ તેલ ય્ધ પેટની સ્થીનુ ઉગમ્સ□ યન છે. mackerel, salmon & herring સ્થીવાળી મછલીમં પણ પેટની સ્થી છે. □ લીવ તેલ અને સૌથી વધે ગથ્વાળા ફળોમં પેટની સ્થી છે. તજેત્થના અભ□યાસો ખ્તવે છે કે □ પીચમ્નુ પ□ થાણ, પૂથેપુથુ ભ્યેલ, monounsaturated & polyunsaturated ની સ્થી ૧:૧:૧ હોવી જોઈ. □ ટલે ત□ થ્યેચ સ્થીનો સમવેશ ખ્યેખ્ય મત□ થમં ક્થ્વાની સલાહ અપાય છે.

□□□□□□□□□□□□ (□□□□)

પ□ થણીના મૂળવાળા ખોયક કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ (સ્થી)ની જોગવાઈ કટે છે. શીથ્થના અંગના ભગનુ મંસ, અને ઈડાનો પીળો ભગ ખ્હુ વધે પ□ થાણુ ઉગમ્સ□ યન છે, જ□યાથે કે મીંગા, મંસ, મ્હી, whole દુધમં મ્હીયમ પ□ થાણુ ઘાટુ કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ છે. આ નોંધકથ્થુ મ્હતી વનુ છે કે વનસ□ પત્તિના મૂળમંથી ખ્જાવેલ ખોયકમં કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ નથી હોત ખોયકના ઉગમ્સ□ યન સવિાય (શીથ્થના ખ્હાથ્જુ મૂળ) પત્તિ તશય સમ્ન□ વચ કટે છે (શીથ્થના ખ્હાથ્જુ મૂળ) લગભગ દથ્થેજ કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ ના ૨ ગ□ થમ

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ :

- ભેગી ક્ષેલ સ્થીને ખાવા મટે નચિંતી થતિક્ષે છે.
- સંપૂથ્ણ ઉચ્ચ જાના લેવા મટેનો પ□ થ્ત્દિધ
- વધે ખોયક વાથ્વાથ લેવો (દથ્થેજ ૬ થી ૭ વાથ્જો ખોયક)

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ :

- કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ વાળો સૃમ્દ□ ધખોયક ખાવા મટે નચિંતી થા.
- □ ગળી જવાય તેમ ટેસ□ સા (pectin, lignin) વગેથેને ઉચી મત□ થમં લેવા.
- મ્હ□ ધથ□ કવાળા છોડ વનસ□ પત્તિની ત્હવીજ કટેલા કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ ના શોષણને અટકાવે છે.
- ચેખાના ટુસાનુ તેલ, શાકભજી અને ફળો, લસણ, આદુ, મ્થીના છોડના બી, (લોહીમં કોલેસ્ટ્રોલ ટી યલ ની અસાધથ્થ ઉણપના આડતયા□)નુ સેવન.

