



## ہائ کولیسٹرول اور آپ کی صحت

ہائ کولیسٹرول والی غذا کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ ہائ کولیسٹرول خون کی رگوں میں جمنا رہتا ہے، جسکی وجہ سے آپ کو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے، فالج کا اٹیک ہو سکتا ہے۔

### ← کن اشیاء کو غذا میں شامل کریں؟

 <p><b>گوشت کی اشیاء:</b></p> <p>بغیر چربی والا گوشت، بغیر کھال کے مرغی کا گوشت، انڈے کی سفیدے، مچھلی</p>	 <p><b>دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء:</b></p> <p>بغیر بالائی کے دودھ، بغیر چکنائ والا خشک دودھ، بغیر چکنائ والا دہی، بغیر چکنائ والا پنیر</p>
 <p><b>میٹھا (کم):</b></p> <p>شیرہ، حبلی، جام، شہد، چینی، شربت وغیرہ</p>	 <p><b>اناج:</b></p> <p>بغیر چھنے آٹے کی روٹی، ڈبل روٹی، دلیہ، مکرونی، سویا، چاول، دالیں</p>
 <p><b>چکنائ اور تیل:</b></p> <p>ویجیٹیبیل آئل، کارن آئل، زیتون کا تیل، سورج مکھی کا تیل، سویا بین کا تیل، کنولا کا تیل، نرم مارجرین، سالن بغیر چکنائ، تل</p>	 <p><b>پھل:</b></p> <p>تمام تازہ پھل، سر بند (Canned) پھل، پھلوں کا رس</p>
 <p><b>متفرقات:</b></p> <p>چائے، کافی، لیموں، سویاساس، چٹنی، سرکہ، سادہ مکئی کے دانے، مصالحہ جات، خشک میوہ جات</p>	 <p><b>سبزییاں:</b></p> <p>تمام تازہ سبزییاں، سر بند سبزییاں</p>

# ← کن اشیاء کو غذا میں شامل نہ کریں؟

خاص پرہیز!


 <p><b>گوشت کی اشیاء:</b> کلیجی، گردے، دل، مغز، بڑا گوشت، سری پائے</p>	 <p><b>دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء:</b> بالائی سمیت دودھ، بغیر چکنائ والا خشک دودھ، بالائی سمیت دودھ کا دہی، پنیر مثلاً چیڈر چیز، سوئس چیز، کریم چیز</p>
 <p><b>میٹھا (کم):</b> بازاری مٹھائیاں، کیک، بسکٹ، پیسٹری، پڈنگ، پنیر کا کیک، کسٹرد و غیرہ</p>	 <p><b>اناج:</b> پین کیک، پنیر اور مکھن سے بنی خستہ ٹکیاں</p>
 <p><b>چکنائ اور تیل:</b> ناریل کا تیل، پام آئل، مکھن، تلی ہوئی چیزیں، چاکلیٹ، میونیز، کریم، سوپ، چکنائ والا سالن، گھی و غیرہ</p>	 <p><b>پھل:</b> ناریل</p>
 <p><b>متفرقات:</b> ایسی غذائیں جن میں انڈے کی زردی موجود ہو۔ تلی ہوئی اشیاء مثلاً سموسے، نمک پارے، پیزہ، برگر، نمکو، آلو کے چپس و غیرہ</p>	 <p><b>سبزیاں:</b> تلی ہوئی سبزیاں</p>

 [www.bilalhospital.com](http://www.bilalhospital.com)

 [info@bilalhospital.com](mailto:info@bilalhospital.com)

 [facebook.com/BHRawalpindi](https://facebook.com/BHRawalpindi)

 [twitter.com/BilalhospitalBh](https://twitter.com/BilalhospitalBh)

 38-A, Satellite Town,  
Sadiqabad Road,  
Rawalpindi, Pakistan.

مزید معلومات کیلئے:

 +92 51 8094533-36