

Cholesterol

विषय सूची

हृदय सम्बन्धी रोग	
(1) जानिये-हृदय रोग को	8
(2) हृदय रोग की सम्भावना का आकलन	9
(3) विचार करें-भारत में हृदय संबंधी रोग क्यों बढ़ रहे हैं।	12
कोलेस्ट्रॉल	
(1) कोलेस्ट्रॉल की कहानी-सर्वेक्षणों की जुबानी	16
(2) कोलेस्ट्रॉल क्या है, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल क्या है, उच्च कोलेस्ट्रॉल के लक्षण	17
(3) कोलेस्ट्रॉल-बांझित एवं अवांझित अनुपात	20
(4) मानव शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर (विभिन्न आयु वर्गों एवं परिस्थितियों के संदर्भ में)	24
कोलेस्ट्रॉल वृद्धि के कारण	
(1) आपकी आदतें बढ़ाती हैं-कोलेस्ट्रॉल	30
(क) चाय एवं काफी (ख) घृण्यमान (ग) अल्कोहल	
(2) कुछ बीमारियां भी बढ़ाती हैं-कोलेस्ट्रॉल	32
(क) मधुमेह (ख) उच्च रक्त चाप (ग) थाइराइड का असंतुलन	
(घ) गुर्दों की बीमारी (ङ) पैन्क्रियाज की बीमारी	
(3) औषधियों का प्रयोग भी बढ़ाता है कोलेस्ट्रॉल	35
(4) आनुवंशिक स्थितियां भी उत्तरदायी हैं-कोलेस्ट्रॉल वृद्धि के लिए	36
(5) मोटापा-कोलेस्ट्रॉल वृद्धि का कारण	37
(6) मानसिक तनाव से भी बढ़ता है-कोलेस्ट्रॉल क्या आप मानसिक तनाव में हैं ?	37
(7) क्रियाशीलता एवं व्यायाम का अभाव-कोलेस्ट्रॉल वृद्धि का कारण	41
(8) कोलेस्ट्रॉल वृद्धि के परिणाम	42
कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण-कैसे	
(1) आहार विहार में परिवर्तन	44
(2) कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिये क्या खायें-क्या न खायें	44
(क) रेशायुक्त भोजन-अनेक रोगों से बचाव का अनुपम साधन	
(ख) फास्ट फूड से बचें	
(ग) देशी घी एवं मक्खन का सेवन सावधानी से करें	
(घ) चाय काफी एवं शीतल पेय के अधिक सेवन से बचें	
(ङ) मछली व मछली का तेल-कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में महत्वपूर्ण योगदान	
(च) कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण के लिये प्रकृति की अनमोल भेंट-लहसुन	
(छ) घृण्यमान का त्याग करें	
(3) कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण के लिये तीन महत्वपूर्ण नुस्खे	52
(4) अपने शरीर का वजन कम करें-कोलेस्ट्रॉल के जमाव के बचें	52
(5) क्रियाशील जीवन एवं नियमित व्यायाम से कम करें-रक्त कोलेस्ट्रॉल का स्तर	54
(6) तनाव मुक्त रहें-कोलेस्ट्रॉल के जमाव से बचें-सदैव तनाव मुक्त रहें-कैसे	56
(7) एक्जुप्रेसर एवं एक्जुपंक्टर के द्वारा आप नियंत्रित कर सकते हैं-कोलेस्ट्रॉल वृद्धि	57