



asian women for health  
Vi Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á  
亚洲健康女性

**AWFH** is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



## आहार संबंधी सिफारिशें

हमने यह मार्गदर्शिका इसलिए बनाई है ताकि AAPI अपने आहार में संतुलन पा सकें और समझ सकें कि हम अपने बढ़ते जोखिम कारकों को बेहतर ढंग से कैसे प्रबंधित कर सकते हैं और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक खाद्य पदार्थों के साथ अन्य सामान्य स्वास्थ्य स्थितियों को कैसे रोक सकते हैं!

### मधुमेह

मधुमेह एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति है जो प्रभावित करती है कि आपका शरीर इंसुलिन को ऊर्जा में कैसे बदलता है

यह एशियाई अमेरिकी समुदाय में मृत्यु का 5वां प्रमुख कारण है

### मधुमेह का प्रबंधन

आपके भोजन की कम से कम आधी प्लेट में बिना स्टार्च वाली सब्जियाँ शामिल होनी चाहिए

**युक्ति:** अधिकांश प्रकार की वसायुक्त मछलियाँ बहुत अच्छी होंगी!

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं जो आमतौर पर एशियाई व्यंजनों में पहले से ही पाए जाते हैं:

#### सब्जियाँ

चीनी पालक बाँस  
गोली मारता है  
चायोते  
लीक  
ओकरा

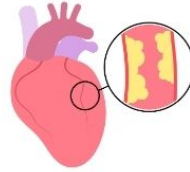
#### प्रोटीन

सारे अण्डे  
Edamame  
मसूर की दाल  
टोफू  
तिलापिया



### उच्च कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक मोमी, वसा जैसा पदार्थ है जो हमारे रक्त प्रवाह में पाया जाता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल कुल 200+ mg/dL है



हालाँकि, कोलेस्ट्रॉल के किसी भी स्तर के लिए, दक्षिण एशियाई लोगों में हृदय रोग का जोखिम अन्य जातीय समूहों से दोगुना है

### उच्च कोलेस्ट्रॉल का प्रबंधन

मुख्य बात यह है कि संतृप्त वसा में उच्च खाद्य पदार्थों को सीमित करना और ट्रांस वसा, सोडियम और अतिरिक्त शर्करा में कम खाद्य पदार्थों का चयन करना है

#### अस्वास्थ्यकर वसा

आलू के चिप्स  
मक्खन  
आइसक्रीम  
लाल मांस  
कॉफी क्रीमर

#### स्वस्थ वसा

तली हुई शकरकंदी  
अतिरिक्त वर्जिन जैतून का तेल  
एवोकाडो  
फैटी मछली  
नारियल का दूध

### कैंसर से बचाव के उपाय

#### क्या तुम्हें पता था

एशियाई अमेरिकियों के लिए कैंसर मृत्यु का #1 प्रमुख कारण है?



शोध से पता चला है कि सोया खाद्य पदार्थ वास्तव में कुछ कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं और उन महिलाओं में कैंसर की पुनरावृत्ति के जोखिम को कम कर सकते हैं जो प्रति दिन 1-2 सर्विंग खाते हैं।

क्रूसिफेरस सब्जियाँ अपनी उच्च फाइबर सामग्री के लिए जानी जाती हैं और कैंसर के खतरे को काफी कम कर सकती हैं!

ब्रॉकली जलकुम्भी बोकचोय  
फूलगोभी डेकोन पत्ता गोभी

