

हार्ट डिज़िज़ के लिए पत्तेदार सब्जियां / सब्जी खाद्य पदार्थ तैयार करने के बुनियादी सिद्धांत पूरा परिवार इस भोजन को तब तक अपनाए जब तक रोगी ठीक न हो जाए।

a. पत्तेदार सब्जियों की तैयारी: विभिन्न पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, मोरिंगा या किसी भी प्रकार की पत्तेदार सब्जियां कन्नड़ा में सोप्पू, हिंदी में साग को आलू के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को कुकर में उबालें और सामाग्री से निकला पानी निकाल दें। इसके बाद सभी मसाले जैसे टमाटर, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च धनिया पत्ता या कोई अन्य सब्जी और मसाले बिना नमक के डालें जो अन्य परिवार के सदस्यों द्वारा सेवन किया जा सकता है और 5 ग्राम घी/मक्खन के साथ तड़का लगाएं ताकि भोजन की सुगंध मनमोहक हो सके। परिवार के सदस्य रोगियों के लिए आवश्यक मात्रा निकालने के बाद नमक डाल सकते हैं। रोगियों को प्रत्येक भोजन में 1 ग्राम पॉकेट नमक का उपयोग करना चाहिए।

b. सब्जियों की तैयारी: पत्तेदार सब्जियों के समान सिद्धांतों को अन्य सब्जियों की तैयारी में भी लागू करें।

c. नमक का सेवन नियंत्रित करें: नमक के सेवन को प्रबंधित करने के लिए प्रत्येक भोजन के लिए 1 ग्राम नमक की पॉकेट का उपयोग करें। अत्यधिक नमक शरीर में जल प्रतिधारण का कारण बन सकता है।