Butter LIPIDS માં સમવેશ છે સ્થ્બી, તેલ અને સ્થ્બી જેવા બીજી અવેજીના પદાથ□થે, જેવા કે કોલેસ□ટ□થલ phospholipids વગેરે.

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

- જૂથ્થીયાત્મા સ્થ્બીવાળા તેજાબ્નુ મૂળ સ□થન
- સૌથી વધરે ઉથ□જાનુ ધ્□ચાન કેન□દ□થતિક્થ્તુઉગમ્સ□થન
- શથીથ્માં ખાસ જગ□ચાવાળી ઉથ□જાને પુથી પાડવી
- A,D,E & K □ગળી જાય જેવા વટિામિન□સના વાહક
- મ્હત□વના synthesizer ભેગા ક્થેલા જેવા phospholipids, કોલેસ□ટ□થલ વગેરે.
- શથીથ મટે અલગીક્થણ અને તક્યિા
- આત્તૃપ□ર્તિઘટક. (ખોથકમાં સંતેષની ભવના)

તેલ, ઘી, મખણ, margarine, મ્લાઈ, વ□હોલ દુધ, આઈસ□ક□થીમ, ચીસ, ઈંડાનો પીળો ભગ, મંસ, મછલી, મ્થ્ઘી, ગથ્વાળુ ફળ અને તેલના બીજ ખોથકમાં સ્થ્બીની તજવીજ ક્થે છે.

□□□□□□□ □□□□□□□□□

સ્થ્બીના વથ□ગીકૃત્મા રૂપે પૂથેપુથી થીતભ્થ્વુ, પેટની સ્થ્બી અથ્વા જમ થ્યેલ સ્થ્બી, સ્થ્બીવાળા તેજાબ્ના પ□થ્મણે જેનો સમવેશ છે. ઘણા પ□થણી□નુ મૂળ અને હાઈડ□થેજનથી ભ્થેલ સ્થ્બી પૂથેપુથી થીતભ્થ્યેલ છે અને સાધથ્ણપણે □થ્ડામાં તપમનમાં નક□ક્થ રૂપમાં છે. બીજી સ્થ્બીના છોડના મૂળમાં ઘણુ ક્થીને □ક્લુ અથ્વા પૂથેપુથી થીતભ્થેલ પેટની સ્થ્બી અને તેપ□થ્વાહીના રૂપમાં □થ્ડાના તપમન પ□થ્મણે છે. સુથ્જુમ્ખી, મ્ક□કાઈ,ક્પાસ, સોયાબીન અને તલનુ તેલ બ્ધ પેટની સ્થ્બીનુ ઉગમ્સ□થન છે. mackerel, salmon & herring સ્થ્બીવાળી મછલીમાં પણ પેટની સ્થ્બી છે. □લીવ તેલ અને સૌથી વધરે ગથ્વાળા ફળોમાં પેટની સ્થ્બી છે. તજેતથ્ના અભ□ચાસો બ્તવે છે કે □પીયમ્નુ પ□થ્મણ, પૂથેપુથ ભ્થેલ, monounsaturated & polyunsaturated ની સ્થ્બી ૧:૧:૧ હોવી જોઇ□. □ટલે ત□થ્ણેય સ્થ્બીનો સમવેશ બ્થેબ્થ મત□થમાં ક્થ્વાની સલાહ અપાય છે.

□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□)

પ□થણીના મૂળવાળા ખોથક કોલેસ□ટ□થલ (સ્થ્બી)ની જોગવાઈ ક્થે છે. શથીથ્ના અંગના ભગનુ મંસ, અને ઈંડાનો પીળો ભગ બ્હુ વધરે પ□થ્મણનુ ઉગમ્સ□થન છે, જ□ચારે કે ઝીંગા, મંસ, મ્થ્ઘી, whole દુધમાં મ્ધ્□ચમ પ□થ્મણનુ ઘાટુ કોલેસ□ટ□થલ છે. આ નોંધક્થ્વુ મ્હત□વનુ છે કે વનસ□પતિના મૂળમાંથી બ્નાવેલ ખોથકમાં કોલેસ□ટ□થલ નથી હોતુ ખોથક્ના ઉગમ્સ□થન સવિાય (શથીથ્ના બ્હાથ્નુ મૂળ) પતિ□તશય સમ્ન□વય ક્થે છે (શથીથ્ના બ્હાથ્નુ મૂળ) લગભ્ગ દથ્થેજ કોલેસ□ટ□થલ ના ૨ ગ□થમ

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

- ભેગી ક્થેલ સ્થ્બીને ખાવા મટે નચિંત□થતિક્થે છે.
- સંપૂથ□ણ ઉથ□જાના લેવા મટેનો પ□થતિબંધ
- વધરે ખોથક વાથંવાથ લેવો (દથ્થેજ ૬ થી ૭ વાથ્નો ખોથક))

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

- કોલેસ□ટ□થલ વાળો સમૃદ□ધખોથક ખાવા મટે નચિંત□થ્ણ.
- □ગળી જવાય તેવ્વા થેસ□સા (pectin, lignin) વગેથ્ને ઉંચી મત□થમાં લેવા.
- મ્દ□ધથ□ક્વાળા છોડ વનસ□પતિતેલની તજવીજ ક્થેલા કોલેસ□ટ□થલ ના શોષણને અટકાવે છે.
- ચેખાના ભુસાનુ તેલ, શાક્ભજી અને ફળો, લસણ, આદુ, મેથીના છોડના બી, (લોહીમાં કોલેસ□ટ□થલ ની અસાધથ્ણ ઉણપના આડતયિા□)નુ સેવન.