

उपचार अवधि के दौरान परहेज करने योग्य खाद्य पदार्थ

नमक: प्रति भोजन नमक का सेवन 1 ग्राम से कम करें। सेवन को नियंत्रित करने के लिए 1 ग्राम नमक की थैली का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।

पानी: गुर्दे की बीमारी या लीवर सिरोसिस वाले मरीजों को भोजन सहित पानी की खपत प्रति दिन 1 लीटर से कम करनी चाहिए।

जलोदर और एडिमा वाले मरीजों को भी भोजन सहित पानी की खपत प्रति दिन 1 लीटर से कम करनी चाहिए।

मिठाइयाँ: सभी प्रकार की मिठाइयों से परहेज करें।

तेल और वसा: अलसी पेय तैयार करने में उपयोग किए जाने वाले अलसी के बीज के तेल को छोड़कर भोजन में तेल और वसा से बचें। इसके अतिरिक्त, तड़का लगाने के लिए) चम्मच तेल या वसा का उपयोग किया जा सकता है।

दूध और डेयरी उत्पाद: दूध और दूध आधारित उत्पादों (बिना क्रीम के दहीध्दही को छोड़कर) से बचें। प्रसंस्कृत और तले हुए खाद्य पदार्थरू बेकरी उत्पादों या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।

दालें: लाल चने और कुलथी दाल से परहेज करें।

दालें: हरे चने, चने (बंगाल चने), लोबिया और बीन्स को अपने आहार में 5% से अधिक न रखें। सेवन से पहले इन्हें उबालें और पानी निकाल दें।

मोटे अनाज: बाजरा और छोटे मोटे अनाज से बचें।

अनाज: चावल और चपाती को भोजन में 25% से कम रखें। अधिक सेवन से अपाच्य प्रोटीन (4 से 13%) के कारण क्रिएटिनिन, यूरिया और यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है और उच्च कार्बोहाइड्रेट सामग्री (70%) के कारण रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

पेय पदार्थरू शराब, वातित पेय, फलों के रस, नारियल पानी और नारियल के दूध से बचें। (सीमित मात्रा में कच्ची सब्जियों का रस और केले के तने का रस पीने की अनुमति है।)

केले: केले के फलों से बचें (केले के तने का रस फायदेमंद है)। अन्य फलों का सेवन असीमित मात्रा में किया जा सकता है।

मांस: मटन, बीफ, पोर्क या छिलके वाले चिकन का सेवन न करें।