

ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- 1. ಉಪ್ಪು :** ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- 2. ನೀರು :** ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನ(ಲಿವರ್)ಸಿರೋಸಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಊತ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಲೀಟರ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- 3. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು :** ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- 4. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು :** ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವಾಗ 1/2ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- 5. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು :** ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು /ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- 6. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು :** ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- 7. ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಬೇಳೆ(ಮಸೂರ್ ದಾಲ್) ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.**
- 8. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು :** ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 5%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೇಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ನಂತರ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- 9. ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು :** ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
- 10. ಧಾನ್ಯಗಳು :** ಊಟದ 25%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಪೋಟೇಟೋಗಳಿಂದ (4-13%) ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ (70%) ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- 11. ಪಾನೀಯಗಳು :** ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. (ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ ಮತ್ತು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು)
- 12. ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು :** ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. (ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ) ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- 13. ಮಾಂಸ :** ಮಟನ್, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಚರ್ಮರಹಿತ ಕೋಳಿ(ಸ್ಪ್ರಿನ್ ಔಟ್)