

## सब्जियों की लीचिंग (पोटाश और अन्य कीटनाशकों को हटाने के लिए)

सब्जियों को बिना छिलका हटाए रात भर पानी में डुबाकर रखना चाहिए और उसके बाद पानी को फेंक देना चाहिए। फिर, सब्जियों को उबले हुए पानी में धो लें। नमी हटाकर इन्हें संरक्षित किया जा सकता है। कच्ची सब्जियों का जूस बनाते समय उसका छिलका हटा देना चाहिए।

गुर्दे की बीमारी के रोगियों के लिए, दालों और आलू के साथ लीचर्ड सब्जियां या साग (पत्तेदार सब्जियां) तैयार करते समय, उबालने के बाद निकलने वाले पानी को त्याग देना चाहिए। इसके बाद, सामान्य तैयारी के लिए टमाटर, मिर्च, लहसुन, अदरक और धनिया पत्ती का पेस्ट जैसे मसाले मिलाए जा सकते हैं, क्योंकि सभी मसालों में औषधीय गुण होते हैं। हालाँकि, इसे बिना नमक के तैयार किया जाना चाहिए। अच्छी सुगंध के लिए तेल, घी या मक्खन की कुछ बूंदों का उपयोग किया जा सकता है। मरीजों को प्रत्येक भोजन में 1 ग्राम नमक का उपयोग करना चाहिए। किडनी के मरीजों के लिए खाना अलग से नहीं बनाना चाहिए। परिवार के सदस्यों को आवश्यक मात्रा में सब्जियां या कोई अन्य सामग्री निकाल लेनी चाहिए और फिर अपनी आवश्यकता के अनुसार नमक मिला सकते हैं।

