



DIETARY RECOMMENDATIONS

OF COMMON AND LIFE STYLE DISEASES

AS PER M O D E R N T I M E S

GP
CLUB

By Dr Vikram Chittoda

www.gpclub.in

Content

Section A

खाँसी-जुखाम	3
दस्त	4-5
गाउट (GOUT)	6
ऑस्टियोपोरोसिस	7-8
वायरल बुखार	9
टायफ़ायड बुखार	10
डेंगू बुखार	11
दमा	12-13
एसिडिटी, पेटिक अल्सर	14-15
पुरानी कब्ज	16
बढ़ते बच्चों	17
गर्भावस्था	18-19
गुर्दे की पथरी	20
पीलिया	21-22
ट्यूबरक्लोसिस या टी बी	23
संवेदनशील आंत की बीमारी (IBS)	24-25
पेट फूलना FLATULENCE	26
बवासीर	27

Section B

DYSLIPIDEMIA	29-30
HYPOTHYROIDISM	31-32
HYPERTENSION	33-34
SUGAR	35-39
CHRONIC KIDNEY DISEASE	40-41
ISHCHEMIC HEART DISEASE	42-43
DISCUSSION IN GENERAL	
मोटा अनाज एक सुपरफूड	44-45

खाँसी-जुखाम में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- दिन में 5-6 बार गर्म पेय लें जैसे:-गर्म चाय, कॉफी, दूध या सूप।
- तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे:- छोले-भटूरे, पूड़ी, समोसा, डोसा, पकौड़े, पापड़, नमकीन और आलू के चिप्स से पूरी तरह बचें।
- होटल के खाने से बचें।
- कोई भी ठंडा पेय, ठंडा पानी, आइसक्रीम, फ्रिज का ठंडा खाना न लें।
- खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, मौसमी, अंगूर आदि से परहेज करें।
- मीठे फल जैसे सेब, केला, आम, पपीता, आदि लें।
- मुख्यतः मुलायम आहार जैसे:- चावल, चपाती या फुल्का, बिना मसालेदार सब्जियां या उबली हुई सब्जियां ले।



दस्त होने पर

क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- पर्याप्त मात्रा में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स (ELECTROLYTES) लेना महत्वपूर्ण है।
- इसलिए प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन करे।
जैसे:- ORS (इलेक्ट्रोलाइट घोल), नींबू पानी, नमक और चीनी का घोल, नारियल पानी, काली चाय, छाछ, सूप, दाल का पानी, चावल का पानी।
- लेकिन कार्बोनेटेड पेय और पैकेज में आने वाले ड्रिंक्स से बचें।
- दूध से परहेज करें।
- मिर्च से बचें, सभी तले हुए खाद्य पदार्थों से भी बचें।
- पके केले, ब्रेड, बिस्कुट का सेवन जरूरत पड़ने पर ही करें।
- एक बार जब तीव्र चरण नियंत्रित हो जाए, तो नरम आहार जैसे ब्रेड, इडली, नरम चावल, खिचड़ी, दलिया, मूंग की दाल का सूप, वेजिटेबल सूप, सूखे मेवे, सलाद लेना शुरू करें।



ORAL REHYDRATION SOLUTION

ORS पानी और Electrolytes जैसे Sodium और Potassium की भरपाई करता है, जो दस्त के कारण शरीर से निकल जाते हैं। यह क्रिया गंभीर समस्याओं से बचाती है और बच्चों के लिए जीवन रक्षक के रूप में जानी जाती है।

ORS का उपयोग मामूली और मध्यम स्तर के दस्त के उपचार के लिए किया जाता है।

ORS बनाने की विधि: -

5 गिलास या 1 Litre पीने का पानी, {अगर पीने के पानी की गुणवत्ता सही न हो तो, 15-20 min उबाल कर ठण्डा किये पानी में} 1 Packet ORS का अच्छी तरह से मिला ले, फिर उसका सेवन दस्त के रोगी, प्यास लगने पर थोड़ी-थोड़े मात्रा में करे।

1 गिलास वाले ORS भी बाज़ार में मिलते हैं, जिन्हें 1 गिलास पीने के पानी में अच्छी तरह मिला कर सेवन किया जाता है।

ORS का महत्व :-

- यह करोडो जाने बचा चुका है।
 - मानव शरीर का Electrolyte संतुलन बनाए रखता है।
 - आँतो को पानी सोखने में सहायता करता है।
 - यह बच्चों व्यस्कों और बुजुर्गों को दिया जा सकता है।
 - यह सुरक्षित, सस्ता और घर पर भी दिया जा सकता है।
- परन्तु शुगर और BP के रोगी को डॉक्टर की सलाह के बाद ही दें।



गाउट (GOUT) होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- पूरी तरह से बचें: मांस में, ये अंग (यकृत, गुर्दे, मस्तिष्क, आदि), मछली और शराब।
- सीमित मात्रा में खाएं:
प्यूरीन से भरपूर सब्जियां। जैसे:- फूलगोभी और पालक, मशरूम, चोकर के साथ उच्च फाइबर वाले अनाज (जैसे ब्राउन ब्रेड), फलियां, अंडा।
- कोई प्रतिबंध नहीं: परिष्कृत अनाज, सफेद आटा, सफेद ब्रेड, अन्य सब्जियां, सूप, कॉफी, चाय, फलों का रस और चीनी।
- खूब पानी लें, हमेशा अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें।



ऑस्टियोपोरोसिस होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

ऑस्टियोपोरोसिस रोग में भोजन का सिद्धांत कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर आहार है।

कैल्शियम के लिए-->

दूध और दूध से बने उत्पाद। जैसे:- दही, पनीर, भरपूर मात्रा में लें।

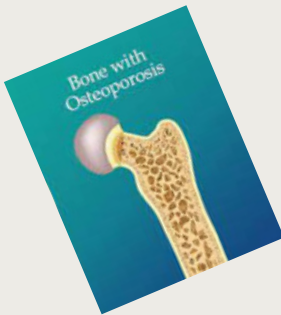
दूध:- अर्द्ध स्किड, स्किड, मिल्क शेक, भेड़ का दूध, नारियल का दूध, सोया पेय, बादाम का दूध खूब लें।

सब्जियाँ:- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सलाद, गोभी, ब्रोकली, ओकरा (लंबी भिंडी), गाजर, टमाटर, सीताफल

सेम और दाल:- मसूर की दाल, चने, सफेद सेम, लाल राजमा हरी/ताज़ी फलियाँ

फलों में:- अमरूद, नारंगी, सेब, केला लें।

मेवे:- बादाम, अखरोट, तिल के बीज, खुबानी, किशमिश, अंजीर और RESIN



मांस और मछली :-अंडा, लाल मांस, मुर्गा, टूना मछली, स्मोकड SALMON मछली, झींगा मछली जैसे समुद्री भोजन में कैल्शियम बहुत अधिक मात्रा में होता है।

कैल्शियम के प्राकृतिक निर्माण के लिए, रोजाना 15-20 मिनट की सैर और कम प्रभाव वाले एरोबिक व्यायाम, सीढ़ियाँ चढ़ना और दौड़ना महत्वपूर्ण है।

वजन उठाने वाले मांसपेशी निर्माण व्यायाम ऑस्टियोपोरोसिस में न करें।

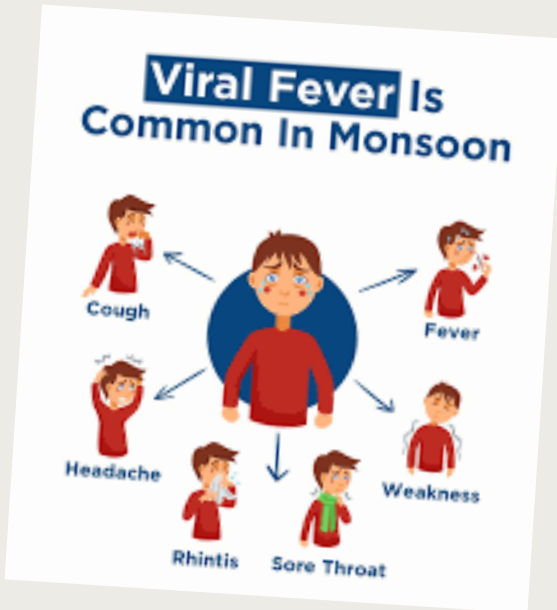
विटामिन डी के लिए अंडे और लीवर का सेवन करें।

प्राकृतिक विटामिन डी पाने के लिए सप्ताह में 2-3 बार धूप में कम कपड़ों के 15 मिनट बिताएं।



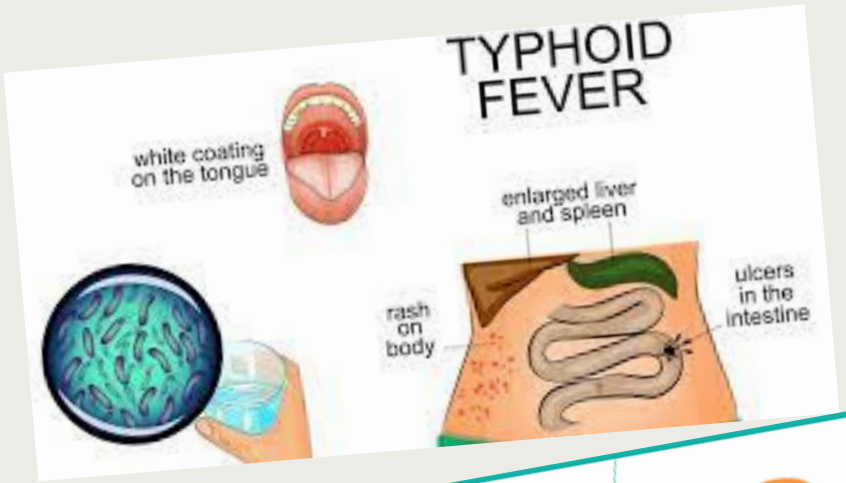
वायरल बुखार होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- **नरम भोजन लें** :- दाल-चावल, खिचड़ी, दलिया, साबूदाना, खीर, दूध/घी के साथ नरम चावल/ सादी दाल, उबली सब्जियां (फूलगोभी, चुकंदर, पत्तागोभी)।
- कोई भी तैलीय या तला हुआ भोजन न लें।
- हर 2-3 घंटे में खूब पानी और तरल पदार्थ लें।
- सादा पानी, नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्राल पानी लें।
- दूध लें।
- भोजन के साथ आप सूप या छाछ ले सकते हैं।
- लेकिन कोल्ड ड्रिंक, ठंडा पानी, आइसक्रीम से परहेज करें।
- स्नैक्स में आप प्लेन इडली, ब्रेड-बटर, टोस्ट-जैम, स्वाद के लिए आप थोड़ा नीबू का अचार या पापड़ ले सकते हैं, लेकिन मिर्च नहीं।
- सेब, केला, नाशपाती, खट्टे फल, तरबूज जैसे फल लें।
- आप सूखे मेवे और बिस्कुट भी ले सकते हैं।



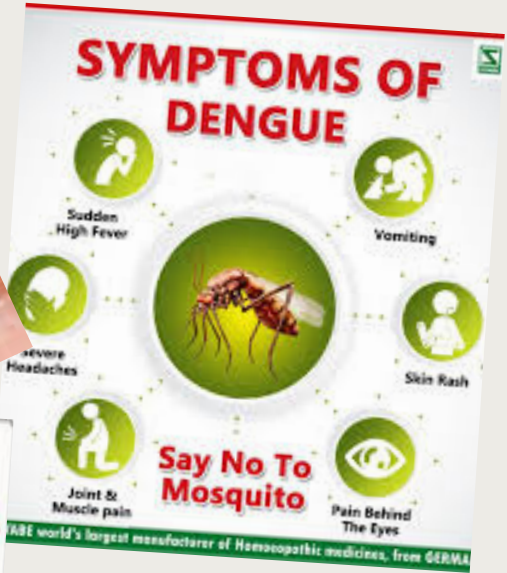
टाइफ़ाइड बुखार होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- कोई भी तैलीय या तला हुआ भोजन न लें।
- तले हुए खाद्य पदार्थ। जैसे:- छोले-भटूरे, समोसा, डोसा, ब्रेड पकोड़ा, पूड़ी, कचौड़ी, पकौड़े, पापड़, नमकीन और आलू के चिप्स से पूरी तरह बचें।
- होटल के खाने से बचें।
- हर 2-3 घंटे में खूब पानी और तरल पदार्थ लें।
- सादा पानी, नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्राल पानी लें।
- खिचड़ी, दलिया, दाल-चावल लें।
- सेब, केला, नाशपाती छिलके हटा कर खाये।
- भोजन के साथ आप सूप या छाछ ले सकते हैं, लेकिन कोल्ड ड्रिंक, ठंडा पानी, आइसक्रीम से परहेज करें।



डेंगू बुखार होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

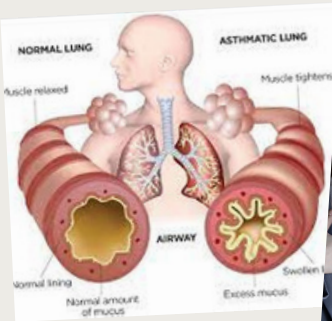
- संतुलित आहार: डेंगू बुखार के दौरान संतुलित आहार का सेवन करें, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को समर्थन देने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर हो। जैसे:- मिक्स वेज खिचड़ी या दलिया, दलिया, दाल, चावल, सूजी, रोटी दे सकते हैं. भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें धनिया और नींबू मिला सकते हैं।
- हर 2-3 घंटे में खूब पानी और तरल पदार्थ लें।
- सादा पानी, नीबू पानी, नारियल पानी या इलेक्ट्राल पानी लें।
- भोजन के साथ आप सूप, छाछ ले सकते हैं,
- लेकिन कोल्ड ड्रिंक, ठंडा पानी, आइसक्रीम से परहेज करें।
- कोई भी तैलीय या तला हुआ भोजन न लें।
- होटल के खाने से बचें।



दमा होने पर

क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- अधिक ठंडे खाद्य पदार्थ जैसे:- आइसक्रीम, कुल्फी, कोल्ड ड्रिंक से परहेज करें।
- खट्टे खाद्य पदार्थ जैसे खट्टी दही, खट्टी लस्सी, श्रीखंड, से बचें।
- खट्टे फल जैसे मोसंबी, संतरा, नींबू, खट्टे अंगूर से बचें।
- समोसा, ब्रेड पकोड़ा, पूड़ी, कचौड़ी, डोसा, पकौड़े, तले हुए पापड़, नमकीन, आलू के चिप्स, हैम्बर्गर और पिज्जा जैसे गहरे तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें।
- कच्चे प्याज से बचें।
- ध्यान दें कि क्या कोई विशेष भोजन ब्रॉकोस्पज़म (BRONCHOSPASM) का कारण बनता है तो ऐसे किसी भी भोजन से पूरी तरह बचना चाहिए।
- सुबह-सुबह एक गिलास गर्म पानी लें।
- गर्म पेय जैसे चाय, कॉफी, सूप अक्सर लें।
- नाश्ते और स्नैक्स में ब्रेड सैंडविच, इडली, सूजी का हलवा, कॉर्नफ्लेक्स, खाखरा, बिस्कुट, मीठे फल जैसे सेब, पपीता, आम, सूखे मेवे लें।
- भोजन में रोटी, हाल ही में बनाया गया चावल लें।



- पालक, मेथी, पत्तागोभी जैसी पत्तेदार सब्जियां और चुकंदर, गाजर, खीरा जैसे सलाद का भरपूर सेवन करें।
- खाना पकाने में कम से कम तेल का उपयोग करना चाहिए।
- मांसाहारी भोजन तभी लें ,जब हज़म किया जा सके।
- भारी भोजन से बचें, बार-बार थोड़ा-थोड़ा भोजन करें।
- रात का खाना जल्दी खा ले।
- भोजन के बाद कम से कम 2 घंटे तक सोने से बचें।

EMPHYSEMA के रोगियों को शाम 6 बजे तक भोजन कर लेना चाहिए।



एसिडिटी, पेप्टिक अल्सर होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

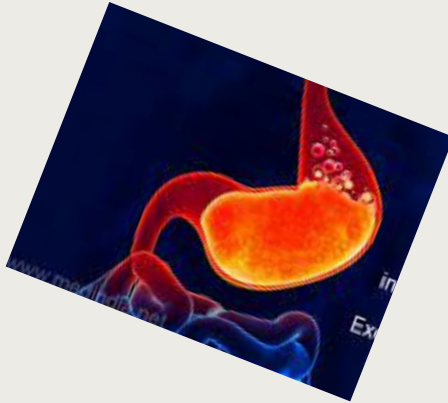
- ज्यादा समय तक भूखे रहने से बचें।
- हर 3 घंटे की अवधि में थोड़ा-थोड़ा भोजन लें।
- पेट खाली भी न रखें, भारी भोजन भी न करें।
- चाय और कॉफी से बचें-कभी भी खाली पेट नहीं रहे ।
- दूध अच्छा है-ठंडा दूध बेहतर है।
- स्वाद के लिए PROTIEN POWDER या केसर मिलाएं।
- नाश्ते और स्नैक्स में ब्रेड या टोस्ट के लिए जैम, पनीर या मक्खन, इडली, सूजी का हलवा, कॉर्नफ्लेक्स, के साथ।
- समोसा, पकौड़ा, ब्रेड पकोड़ा, कचौड़ी, पूड़ी, मसाला डोसा, हैमबर्गर जैसे गहरे तले हुए और गर्म खाद्य पदार्थों से बचें।
- आप मिठाइयाँ और केक ले सकते हैं।
- सभी प्रकार की मिर्च से परहेज करें।
- चाट बनाने से बचें।
- भोजन के लिए, सब्जियाँ और अन्य व्यंजन गैर-मसालेदार होने चाहिए।
- कच्ची और उबली सब्जियां खूब लें।
- चावल या रोटी को सादी दाल या दूध या घी के साथ लें।
- आप भोजन के बाद जेली, पुडिंग या आइसक्रीम ले सकते हैं।
- खट्टे फल जैसे इमली, अंगूर आदि से परहेज करें।
- मीठे फल, सूखे मेवे लें।



पेटिक अल्सर के तीव्र रूप में (ACUTE EXACERBATION)

रोगी को बिल्कुल सादा आहार लेना चाहिए।

तीव्र अवस्था नियंत्रित होने तक ठंडा दूध, चॉकलेट मिल्क शेक, आइसक्रीम और बिना मिर्च वाला भोजन जैसे ब्रेड बटर, सादी दाल के साथ चावल, उबली सब्जियां, मीठे बिस्कुट, मीठे फल, सादी इडली आदि खूब लें।



पुरानी कब्ज होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- पुरानी कब्ज में भोजन का लक्ष्य आहार में अधिक मोटा ROUGHAGE प्रदान करना होना चाहिए।
- इसलिए भरपूर मात्रा में (पकी या कच्ची) हरी सब्जियाँ जैसे पत्तागोभी, फूलगोभी, पालक, खीरा, भिंडी आदि का सेवन करें।
- खूब फल खायें।
- खाने योग्य आवरण वाले फल आवरण समेत खाये। जैसे सेब, नाशपाती
- पके केले ही खाएं।
- मोसम्बी या संतरे, पपीता, नारियल के भीतरी फल को खाना चाहिए।
- सुबह-सुबह गर्म पानी के साथ 2 चम्मच घी लें।
- नाश्ते में ब्रेड, टोस्ट, कॉर्नफ्लेक्स लें।
- भोजन के लिए, भरपूर सलाद और उबली हुई सब्जियों से शुरुआत करें, चावल और रोटी के साथ अंकुरित अनाज और सब्जियों की व्यवस्था करें।
- तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें।
- लेकिन सामान्य तौर पर, किसी विशेष भोजन को लेने पर कोई प्रतिबंध नहीं है।



बढ़ते बच्चों को क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- बढ़ते बच्चों के लिए आहार का सिद्धांत यह है कि अधिक प्रोटीन और अधिक कैलोरी वाले संतुलित आहार के साथ, अच्छा व्यायाम भी करें।
- बढ़ती उम्र में बच्चों को अपने सामान्य कोटा से आधी या एक रोटी अतिरिक्त खाकर भोजन की मात्रा बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए।
- इसके लिए व्यायाम (EXERCISE) और यदि आवश्यक हो तो ऐपेटाइज़र (APPETIZER) से भूख बढ़ाए।
- प्रोटीन के लिए, प्रोटीन पाउडर के साथ दूध अधिक लें।
- अनाज, फलियां, दाल चावल अधिक लें।
- जो मांसाहारी हैं वो:-अण्डा और मांस ले सकते हैं।
- अक्सर बढ़ते बच्चों में कीड़े की समस्या आती है, कृमिनाशक उपचार साथ ही आयरन, मल्टीविटामिन और कैल्शियम सप्लीमेंट्स अपने फैमिली डॉक्टर की सलाह पर ही दे।



गर्भावस्था में

क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- गर्भावस्था में आहार का सिद्धांत यह है कि आयरन, कैल्शियम, खनिज पदार्थों से भरपूर आहार लें जो कैलोरी और पोषण की बढ़ती आवश्यकता को पूरा करें।
- आयरन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, सीताफल, चुकंदर आदि खूब खाएं।
- खनिज पदार्थों के लिए, नियमित रूप से ताजे फल खाएं।
- प्रोटीन के लिए, प्रोटीन पाउडर, अनाज और फलियां, दाल चावल के साथ दूध का अधिक सेवन करें।
- मांसाहारी->अण्डा, LEAN MEAT, SEA FISH का नियमित सेवन करे ।
- कैल्शियम के लिए दूध और दूध से बने उत्पाद- जैसे दही, पनीर,आदि की भरपूर मात्रा लें।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ खूब लें।
- फलों में अमरूद, सेब, AVOCADO लें।
- सूखे मेवे कम मात्रा में लेकिन नियमित रूप से लें।



गर्भावस्था में अत्यधिक उल्टी होने पर क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- आहार का सिद्धांत यह है कि एक समय में कम मात्रा में भोजन करें, मुख्यतः सूखा भोजन।
- सभी तले हुए और तैलीय खाद्य पदार्थों से बचें।
- मसालेदार और खट्टा भोजन नहीं लें।
- ताजे फलों का रस, नारियल पानी, ठंडा दूध, आइसक्रीम अक्सर छोटी-छोटी मात्रा में लें।
- हर आधे से एक घंटे में थोड़ी मात्रा में हल्का सूखा भोजन लें।
- ग्लूकोज बिस्कुट, खाखरा, ब्रेड सैंडविच, टोस्ट-जैम, इडली लें।
- सूखे मेवे नियमित रूप से लें।
- भोजन के दौरान नरम चावल, सलाद, बिना मसाले वाली सब्जियां लें।
- रोटी, चपाती, फल, चाय, कॉफी को सहनीय मात्रा में लें सकते हैं।
- गरिष्ठ भोजन न करें।
- इलायची चबाएं।
- कच्चा अंडा और मछली, अधिक कॉफी और शराब न लें।
- धूम्रपान से बचें और जो लोग धूम्रपान करते हैं उन से भी बचें।



गुर्दे की पथरी में

क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- गुर्दे की पथरी में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रतिदिन खूब पानी पियें, 2 से 2.5 लीटर पानी या तरल पदार्थ पियें।
- यदि आप हमेशा हर 3 घंटे में 250-300 ml मूत्र उत्पादन बनाए रखते हैं, तो पथरी बनने की संभावना बहुत कम है।
- आप तरल पदार्थ जैसे सादे पानी, नींबू पानी, जौ का पानी, नारियल पानी, ओरोलाइट (इलेक्ट्रोलाइट घोल), काली चाय, सूप आदि ले सकते हैं।
- दूध और दूध से बने उत्पादों जैसे पनीर, जो कैल्शियम से भरपूर होते हैं, उनके अधिक सेवन से बचें।

ऑक्सालेट स्टोन में :-

ऑक्सालेट वाले आहार का सेवन कम करना चाहिए -

इसलिए टमाटर, और छोटे बीज वाले अन्य फल जैसे स्ट्राबीरीज, बैंगन आदि न लें।
पालक और चॉकलेट से भी परहेज करें।

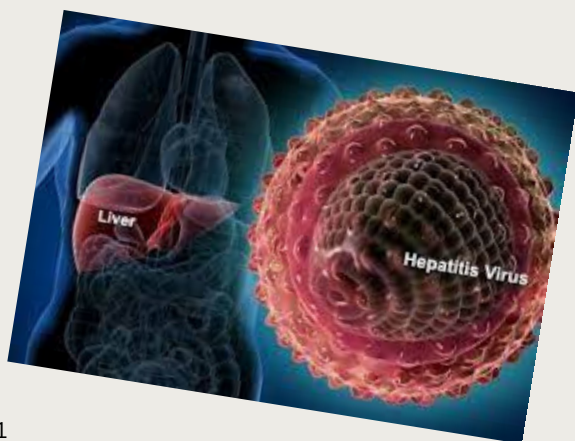
यूरिक एसिड और सिस्टीन (cystine) स्टोन में :-

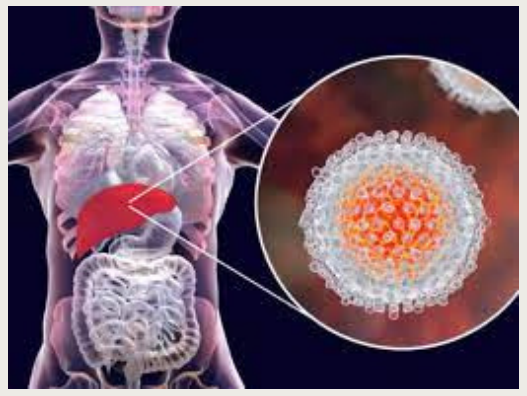
लाल मांस और मछली के सेवन से बचें।



पीलिये के मरीज़ को क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- पीलिया में सिद्धांत वसा रहित आहार का है।
- अंडे, मांस और मांसाहारी व्यंजन नहीं लेना है।
- तेल, घी, मक्खन, मूंगफली, नारियल, या कोई और तिलहन नहीं लेना है।
- घर में सभी के लिए उबला हुआ पानी लें और होटल/मेस के खाद्य पदार्थों से बचें।
- ढेर सारी मिठाइयाँ नहीं खानी चाहिए।
- शराब पीना सख्त मना है।
- चावल, गेहूं, दाल खाने में लें।
- नाश्ते में आप टोस्ट (बिना मक्खन वाला), सादी इडली, मलाई रहित टोंड दूध की चाय ले सकते हैं।
- भोजन में चावल, फुल्का, दाल, कढ़ी, रोटी, टमाटर या सब्जी का सूप लें।
- सब सब्जियाँ ले लेकिन उनको तैयार करने में कोई तेल या मसाला नहीं डाले।
- स्वाद के लिए आप लहसुन का पेस्ट, या टमाटर की ग्रेवी, भुना हुआ पापड़ डाल सकते हैं।
- भोजन के बाद आप स्किम्ड दूध में कस्टर्ड या फलों का सलाद ले सकते हैं।
- आप सभी फल, फलों का रस, ग्लूकोज बिस्कुट, सादा पॉपकॉर्न, सूखे मेवों में खजूर और मुनक्का ले सकते हैं।

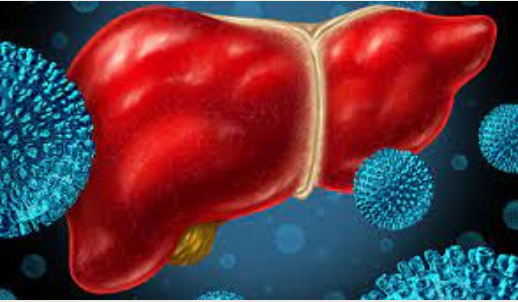




अगर स्किमड दूध नहीं मिल रहा तो

पीलिया के रोगियों के लिए स्किमड दूध घर में तैयार करने के लिए :-
दूध को उबालें, ठंडा करें और 3-4 घंटे के लिए फ्रिज में रखें, फिर सारी मलाई हटा दें। इसे फिर से उबालें, ठंडा करें, फ्रिज में रखें, क्रीम को निकाल लें।

यह स्किमड दूध है जिसमें वसा की मात्रा बहुत कम होती है।



टी बी के मरीज़ को क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- टी बी (TUBERCULOSIS) या यक्ष्मा रोग में भोजन का सिद्धांत, रोगी को उच्च प्रोटीन आहार लेना है।
- दूध में प्रोटीन पाउडर मिलाकर दिन में 2 से 3 बार लें सकते हे।
- रोटी, परांठे, अंकुरित दालें और फलियाँ अधिक खायें।
- नॉन वेज ले सकते है साथ ही एक अतिरिक्त अंडा रोज लेना प्रोटीन पूर्ति में रोगी के लिए अच्छा होता है।



संवेदनशील आंत की बीमारी में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

संवेदनशील आंत की बीमारी (IRRITABLE BOWEL SYNDROME) में

1. छोटे-छोटे हिस्से में, बार-बार और समय लगा कर भोजन को खाएं।

भोजन को अच्छी तरह से चबाएं।

भारी भोजन और जल्दी-जल्दी भोजन करने से बचें।

अगर जल्दी हो तो कम खाएं।

2. बर्फ जैसा ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम से परहेज करें।

3. आहार का मुख्य भाग घुलनशील फाइबर युक्त भोजन होना चाहिए: -

ए) भोजन को न्यूनतम तेल में पकाएं।

बी) आलू, शकरकंद, चुकंदर, गाजर, कटहू, मशरूम।

ग) केला, पपीता, छिला हुआ सेब।

घ) चावल और चावल उत्पाद (इडली), पास्ता, ज्वार की रोटी, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स, जौ, सफेद ब्रेड।



4. अघुलनशील फाइबर वाला भोजन कम मात्रा में लेना चाहिए, पर खाली पेट नहीं। IBS में कब्ज हो तो इनकी अधिक मात्रा ली जा सकती है:

- A. साबुत गेहूं का आटा (चपाती), अनाज, चोकर, बीन्स, बीज, दाल, पॉपकॉर्न।
- B. पत्तागोभी, फूलगोभी, ब्रोकली, अंकुरित अनाज, मटर, टमाटर, खीरा।
- C. अनानास, खट्टे फल, अंगूर, किशमिश, चेरी।

फाइबर का सेवन बढ़ाने से आंतों में बल्क बनाने में मदद मिलती है, जो मल को नरम करता है, जिससे मलत्याग आसान हो जाता है और लक्षणों को कम करता है।

5. दस्त को प्रेरित करने वाले ट्रिगर खाद्य पदार्थों से पूरी तरह बचना चाहिए:

क) दूध और डेयरी उत्पाद, नारियल।

बी) तला हुआ भोजन (पकोड़े, नमकीन, फ्रेंच फ्राइज़), मसालेदार भोजन, करी।

ग) तेल, मक्खन, ठोस चॉकलेट, कृत्रिम मिठास।

घ) अंडे की जर्दी, लाल मांस।

ई) कॉफी, कार्बोनेटेड पेय, शराब



पेट फूलने में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

पेट फूलने (FLATULENCE) में

- सभी तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें - जैसे पकौड़े, समोसा, नमकीन, आलू के चिप्स, पूरी-भाजी।
- आलू, शकरकंद जैसे कंदों से परहेज करें।
- हरबरा चना दाल, मूंगफली, बैंगन जैसे पेट फूलने वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
- आसानी से पचने योग्य भोजन लें।
- **गेहूं कई लोगों में पेट फूलने का कारण बनता है। इसलिए चपाती (गेहूं) की तुलना में रोटी (ज्वार) को प्राथमिकता दी जाती है।**
- सभी बना भोजन कम मसालेदार होनी चाहिए।
- सब्जियों और फलों में फाइबर होता है और इन्हें भरपूर मात्रा में लेना चाहिए।
- वातित पेय से बचें।
- पान चबाने और धूम्रपान करने से बचें।
- अधिक खाने से बचें।
- भोजन के बाद तुरंत न सोएं।
- प्रत्येक भोजन के बाद थोड़ी देर टहलें।



बवासीर (PILES) में

क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

बवासीर (PILES), फिशर (FISSURE), फिस्टुला (ANAL FISTULA) में

- फाइबर का सेवन बढ़ाने से आंतों में बल्क बनाने में मदद मिलती है, जो मल को नरम करता है, जिससे मलत्याग आसान हो जाता है और लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है।
- भरपूर पानी से हाइड्रेटेड रहने से भी मदद मिल सकती है।
- साबुत अनाज, फलियाँ, सब्जियाँ और ताज़ा फल फाइबर से भरपूर होते हैं।
- इनका अधिक सेवन आपको नियमित कब्ज - और इसलिए बवासीर - से बचने में मदद करता है।
- अंकुरित दाल, दही या छाछ, चावल आसानी से पचने योग्य भोजन लें।
- सभी तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें - जैसे पकौड़े, समोसा।
- चना दाल, मूंगफली, बैंगन जैसे पेट फूलने वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
- सभी बना भोजन कम मसालेदार होनी चाहिए।
- वातित पेय, शराब, चाय, कॉफ़ी से बचें।
- पान चबाने और धूम्रपान करने से बचें।
- अधिक खाने, लंबे समय तक बैठना और लंबी यात्रा करने से बचें।
- भोजन के बाद तुरंत न सोएं, थोड़ी देर टहलें।
- रात को सोने से पहले अंजीर के 2 पीस पानी में भिगो कर, सुबह खाली पेट ले।



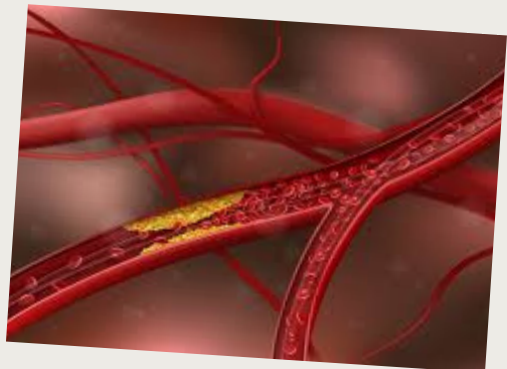
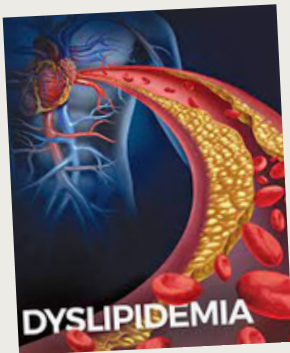
SECTION (B) :-

इस पुस्तक का यह भाग जीवन शैली से संबंधित बीमारियों के लिए आहार संबंधी अनुशंसाओं (क्या खाना है क्या नहीं) से संबंधित है।

DYSLIPIDEMIA में

{यानि खून में LIPID या चर्बी की मात्रा बड जाने पर}
क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- खून में TRIGLYCERIDE (TG), LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL) या CHOLESTEROL आदि के बढ़ जाने से यह स्थिति उत्पन्न होती है। इनमे से एक या एक से ज्यादा भी बढ़े हुए हो सकते है।
- यह बडी हुए चर्बी की मात्रा से दिल की धमनियों मे जमाव (ATHEROSCLEROSIS) हो जाता है, जो आगे चलकर CORONARY ARTERY DISEASE (CAD) पैदा करती है।
- यह HEART ATTACK होने का एक महत्वपूर्ण कारण है।
- इससे बचने के लिए नियमित व्यायाम करना चाहिए, जैसे 45 MINUTES की BRISK WALK अर्थात बिना रुके तेज चलना, जो सप्ताह में कम से कम 5 दिन हो।
- अगर वजन ज्यादा हो तो, नियंत्रित करना।
- SMOKING को बंद और ALCOHOL को बंद या कम से कम करें।
- अगर CHOLESTEROL 220 से ज्यादा और 250 से कम है।
- TRIGLYCERIDES 250 से ज्यादा और 300 से कम है।
- LDL 160 से कम है तो भोजन मे सुधार से इन्हे सुधारा जा सकता है।



- भोजन में 50-70% सब्जी और फल का सेवन, 10-15% फलियाँ, दाले, अनाज, NUTS हो, साथ ही SKIMMED MILK यानि, मलाई हटाया हुआ, कम वसे वाला पनीर, दही आदि हो।
- SATURATED FAT का सेवा बंद करे जैसे GHEE, मक्खन, मूँगफली का तेल, नारियल तेल, PALM OIL
- इसके जगह POLYUNSATURATED तेल (PUFA) का सेवन करे जैसे सरसो का तेल, OLIVE OIL, RICE BRAN OIL के प्रयोग को बढ़ावा दिया जाता है।
- वसायुक्त दूध, क्रीम, मक्खन, जानवरों की चर्बी और मीट का वो हिस्सा जिसमे CHOLESTEROL ज्यादा हो उसके सेवन से बचना चाहिए।
- CHOLESTEROL को कम करने के लिए EGG YOLK, यानि अण्डे के पीले भाग का सेवन न करे।
- HIGH FIBRE DIET के सेवन से LDL CHOLESTEROL कम होता है साथ ही DIET का आकार बढ़ने से पेट के भरे होने वाली FEELING आती है।

इन मरीजों को THIAZIDE DIURETIC और BETA-BLOCKER के उपयोग से बचना चाहिए।

लहसुन और ईसबगोल की भूसी के इस्तेमाल से भी DYSLIPIDEMIA में लाभ मिलता है ।



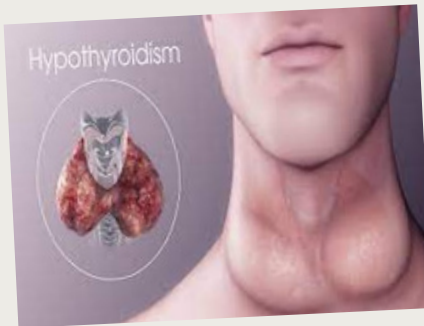
HYPOTHYROIDISM में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

- HYPOTHYROIDISM में METABOLISM अर्थात शरीर की कार्य प्रणाली SLOW हो जाती है, इसमें स्वस्थ को बढ़ाने वाला भोजन जैसे फल सब्जियाँ, पेट भरने वाले PROTEIN तथा अच्छे FATS लेने चाहिए। जिससे वजन नियंत्रण में रहे और ज्यादा FIBRE लेने से पेट काफी समय तक भरा हुआ महसूस होता रहे।
- साथ ही REGULAR EXERCISE से METABOLISM को FAST करने और वजन को सही रखने में मदद मिलती है।
- एक सही सन्तुलित भोजन जिससे FAT और SODIUM कम हो इस बिमारी में सही है।
- कुछ चीजें जैसे सोया, कुछ समुद्रजीव, IRON SUPPLEMENTS, CRUCIFEROUS VEGETABLES जैसे बंद गोभी, BROCCOLI, KALE (गोभी की एक किस्म) फूल गोभी ज्यादा मात्रा में खाने से बचना चाहिए।
- इन VEGETABLES को सही से पका लेन पर ये नुक्सान नहीं करती है।
- जिन भोजन में IODINE, ZINC और SELENIUM होता है वह THYROID में स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।
- पनीर, दूध, IODIZED नमक, नमक वाले पानी की मछलियाँ, समुद्री सिवार, साबुत अंडा आदि में प्रचुर मात्रा में IODINE होता है।



- HYPOTHYROIDISM वाले मरीज GLUTEN का सेवन कम करे। यह एक PROTEIN है जो गेहूं, जौ, राई और अन्य अनाज से बने पदार्थों में पाया जाता है।
- TUNA मछली, झींगा, टर्की, मुर्गा, अण्डे, जई की दाल, BROWN RICE मे प्रचुर मात्रा में SELENIUM होता है।
- केकड़ा, संवर्धक अनाज, सुअर का मांस, मुर्गा, फलियाँ, कद्दू के बीज, दही में ZINC पाया जाता है।
- इन रोगियों को ULTRA PROCESSED FOOD और ज्यादा चीनी वाली चीजो से भी परहेज रखना चाहिए। जैसे FAST FOOD, HOT DOUGH, DONUTS, CAKES, COOKIES और SODA DRINKS.

IMPORTANT: - HYPOTHYROIDISM के रोगी अपनी दवा को नाश्ते से 30-60 MINUTES पहले ले।



हाइपरटेंशन के मरीज़ को क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

एक लाइन में कहे, तो HIGH BP वाले मरीजो को कम CALORIE की, कम FAT वाली, कम SODIUM वाली और NORMAL PROTIEN वाली DIET लेनी चाहिए।

HYPERTENSION के मरीज़ को बिमारी की पूरी जानकारी रखनी चाहिए और अपनी जीवन शैली को बदल कर लगातार BP पर निगरानी, और दवा का नियमित सेवन करना चाहिए।

- अगर वजन ज्यादा हो तो उसे नियंत्रण मे करे।
- PHYSICAL ACTIVITY: - 45 MINUTES की (BRISK WALK) बिना रूके चलते रहने की शारीरिक गतिविधि सप्ताह में 3-4 बार जरूर करें।
- शराब के सेवन को सीमित तथा धूम्रपान को बंद कर दे।
- योग और ध्यान का नियमित अभ्यास करें।
- भोजन में फल और सब्जियों का सेवन बढ़ा दें।
- POTASIUM से भरपूर फल जैसे अंगूर, मोसमी आदि जरूर लो।
- ज्यादा नमक वाली चीजें जैसे अचार, पापड, SAUCE, पनीर, नमकीन BUTTER, नमकीन BISCUIT, WAFERS, POPCORN, नमक वाली मूँगफली, काजू, नमकीन छाछ आदि के सेवन से बचे।
- पूरे दिन के नमक को 2.5 gm से ज्यादा न होने दे, साथ ही आटे मे नमक नहीं मिलाएं,
- भोजन के वक्त भी ऊपर से नमक ना डाले ।
- LOW SODIUM वाला नमक इस्तेमाल करे।



- HIGH BP के मरीज़ को कम नमक के साथ ही SATURATED FAT जैसे COCONUT OIL, DALDA, BUTTER, GHEE, CREAM आदि का सेवन खत्म करना है।
- उसकी जगह MONO- SATURATED तेल जैसे OLIVE OIL और POLY-UNSATURATED तेल जैसे SUNFLOWER OIL, CORN OIL, SAFFLOWER OIL आदि का सेवन करना है।
- सरसो के तेल में 60% MONO SATURATED FATTY ACID, 21% POLY-UNSATURATED FATTY ACID और 12% SATURATED FATS होते हैं।
- इसलिए इसे GOOD CHOLESTROL (HDL) बढ़ाने वाला और (LDL) BAD CHOLESTROL घटाने वाला माना गया है।

→ सभी DEEP FRY की हुई चीजें जैसे परांठे, पूड़ी, कचौड़ी, पकोड़े, BREAD पकोड़े, FRENCH FRIES के सेवन से बचे।

→ PACKAGED FOOD में JAM, SAUCES, BISCUITS, CARBONATED COLD DRINKS आदि के सेवन से बचे।

→ भोजन में FIBER के सेवन को बढ़ाए जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, सलाद, फल, दाले और फलियाँ

→ SKIMMED MILK यानि मलाई हटाए हुए दूध, या DOUBLE TONED कम FAT वाले दूध का सेवन करें।

अगर SERUM CHOLESTEROL HIGH या LIPID PROFILE ABNORMAL है या IHD (ISCHEMIC HEART DISEASE) के लक्षण उत्पन्न हो रहे हों, तो कम FAT वाली DIET पर सख्ती से रहना चाहिए।



SUGAR (DIABETES MELLITUS TYPE II) में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

SUGAR के मरीजों के अधिकतर प्रश्नों के उत्तर यहाँ देने ही कोशिश की गई है। इस में SUGAR यानि DIABETES MELLITUS TYPE II यानि बड़ी उम्र में होने वाली DIABETES के बारे में रोगी के आमतौर पर भोजन सम्बन्धी पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर देंगे।

अगर SUGAR के रोगी को इस बिमारी के अलावा कोई और COMORBID DISEASE जैसे:- HYPERTENSION, DYSLIPIDEMIA यानि खून में चर्बी या सामान्य भाषा में CHOLESTROL का बढ़ना कहा जाता है, CHRONIC KIDNEY DISEASE यानि SUGAR का गुर्दों पर विपरीत प्रभाव पड़ने से उनका सामान्य कार्य न कर पाना आदि रोग होने पर इसमें बताई कुछ बातें बदल सकती है। इसके लिए आप अपने डाक्टर से सलाह ले।

शुगर के मरीज में होने वाले लक्षण है:-

1. भूख और प्यास का बढ़ जाना, साथ ही बार-बार पेशाब का आना
2. वजन कम होना, बिना किसी अन्य कारण के
3. जल्दी थकना और थकावट का बना रहना
4. जखमों का देर से भरना तथा CARBUNCLE का होना
5. पुरुषों के लिंग के अगले भाग में सूजन तथा महिलाओं की योनि में खुजली का होना।
6. हाथों और पैरों में झंझनाहाट होना।



शुगर के ईलाज में जरूरी चीजें हैं: -

SUGAR को नियंत्रित करना और COMPLICATIONS से बचना

इसके लिए बिमारी के बारे में जानकारी, उचित भोजन, नियमित व्यायाम, उचित दवा का सही से सेवन करना, INSULIN या अन्य नए INJECTABLES की जरूरत पड़ने पर, सही से उपयोग अवश्यक है।

भोजन संबंधी पाबंदिया (किन चीजों को ना ले)

REFINED आटा, और REFINED चीनी को नहीं लेना

गेहूं के आटे से बर्चे और गेहूं के आटे के स्थान पर ज्वार, मक्का, रागी आदि के आटे का उपयोग करें।

मधुमेह के रोगी चपाती बनाने के लिए आटे में सोयाबीन और चना भी मिला सकते हैं
मीठा, मिठाईयाँ CAKES, मीठे BISCUITS, JAM, HONEY, COLD DRINKS,
PEANUTS, CHOCOLATES

अधिक सोडियम या नमक वाला भोजन जैसे आचार, पापड, INSTANT SOUPS और तले SNACKS.

मीठे फल जैसे आम, अंगूर, चीकू, पका हुआ केल, संतरा, लीची, तरबूज का बीच का हिस्सा, अनानास

CAN में आने वाले SYNTHETIC FRUIT JUICE

कटहल

आलू, शकरकंद, अरबी आदि कंदीय जड़ें

अंजीर, CHERRY, CUSTARD APPLE (शरीफा), सूखे खजूर, खुवानी, किशमिश को खाने से बचे।

इन चीजों को खाएं: -

सभी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, खीरा, बैंगन, फूलगोभी, भिंडी आदि।

SALAD में, मूली, गाजर, टमाटर और VEGETABLE SOUP.

छाछ, चीनी मुक्त पेय, SWEETENER'S यानि SUGAR FREE की TABLET डाल कर चाय या COFFEE, अंकुरित दाले, उबली दाले और सब्जियाँ



इन चीजों को यथायोग्य मात्रा में ले :-

जैसे अनाज, चपाती, रोटी, BREAD, मक्के का आटा, सादा या नमकीन BISCUIT, चावल, मांस, अण्डे, चिकन, मछली, SKIMMED MILK अर्थात जिस दूध पर से कई बार मलाई हटाई गई हो।

NOODLES OR SPAGHETTI, MACRONI

सेब, अमरूद, आड़ू, Avocado, नाशपाती जैसे फलों को उनके छिलके समेत खाएं।

NUTS AND SEEDS: -

अखरोट, बादाम, पिस्ता, अलसी के बीज, कद्दू के बीज, चिया के बीज (CHIA SEEDS)

EXERCISE: -

AEROBICS या 5-6 km की BRISK WALK अर्थात बिना रुके चलना।

कुछ युक्तियाँ और तरकीबें:-

भोजन का समय और मात्रा नियमित करे।

त्योहारो और शादियों में सावधान रहे।

अतिरिक्त मिठाई की भरपाई पहले और बाद के भोजन में कटौती करके करें।

लंबे समय तक भूखे न रहे।

शराब के सेवन से बचे।

भोजन संबंधी अच्छी आदते:-

भोजन में सभी समूहों का समावेश करे

जैस CARBOHYDRATE, FAT, PROTIEN, FIBER आदि।

भोजन को अच्छी तरह चबा कर खाए।

अपने भोजन को कम से कम 20min तक सही से धीरे-धीरे खाए।

रोज नाश्ता जरूर करें।

छोटे-छोटे भोजन अधिक बार करें।

शुगर में भोजन कब खाना चाहिए?

केवल जब भूख लगी हो अन्यथा नहीं।

शुगर के मरीज में भोजन के लक्ष्य :-

अपने आदर्श वजन को हासिल करना और उसे बनाए रखना।

शुगर, BP, LIPID आदि के अपने उचित लक्ष्य को हासिल करना।

शुगर से होने वाली COMPLICATIONS को टालना तथा बचाव।



शुगर के मरीज की थाली में आधा हिस्सा बिना स्टार्च वाली सब्जियों का, बाकी बची थाली का आधा CARBOHYDRATE और आधा PROTEIN का होना चाहिए।

आईए अब विस्तार से जान लेते हैं।

NON-STARCHY VEGETABLES इनमें कच्ची पत्तेदार हरी सब्जियाँ, फलियाँ, टमाटर, खीरा, बैंगन, फूल गोभी, भिंडी, लौकी, गाजर, पालक, सहजन, चौलाई, पुदीना, करेला, मेथी, बंदगोभी आदि है।

इनको काट कर और उबाल कर भी सेवन कर सकते है।

PROTEIN में दाले, MEAT, दूध और DAIRY PRODUCTS

दालो में तूर की दाल, मूंग की दाल, मसूर की दाल, राजमा, चना, लोबिया, साथ ही BAKED BEANS मतलब सेकी हुई बीन, SPROUT अर्थात अंकुरित दाले, आदि ।

MEAT में 30GM COOKED FISH/ CHICKEN/LEAN MEAT/TURKEY/EGGS हो सकते है।

PROCESSED MEAT, PORK और RED MEAT को न कहे ।

LEAN MEAT में सफेद माँस यानि मुर्गी, टर्की आदि को कहा जाता है ।

RED MEAT BUFFALO MEAT, PORK, LAMB MEAT आदि को कहा जाता है ।

DAIRY PRODUCTS में 1 CUP या 100 ML SKIMMED MILK या छाछ या दही या FLAVOURED दही ले सकते हैं।

FATS के INTAKE को कम करना होता है, खत्म नहीं।

इन तरीकों से आप FAT को कम कर सकते हैं।

MEAT के FAT वाले हिस्से को छोड़ना

BUTTER को छोड़ना

WHOLE FAT MILK अर्थात FULL CREAM वाले दूध को छोड़ना

CREAM SAUCES को न लेना।

इनकी जगह पर NON-FAT या कम FAT वाले DAIRY PRODUCTS जैसे SKIMMED MILK, दही और CHEESE का सेवन।

अपने SATURATED FAT के सेवन को LIMIT में रखना।

COOKIES, CAKES और FAST FOOD का सेवन न करना

तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे परांठे, पूड़ी, कचौड़ी, पकोड़े, BREAD PAKODE,

FRENCH FRIES, JAM, HONEY, SWEETENED BISCUITS, रस, पापे आदि के सेवन के बचना चाहिए।

भोजन बनाने में यानि पूरे दिन की COOKING में 3-5 चम्मच COOKING OIL, DALDA, OLIVE OIL का उपयोग होना चाहिए।

1 चम्मच हल्की MAYONNAISE और 6 साबुत PEANUT में 1 चम्मच तेल के बराबर CALORIES होती है।

साथ ही 1 चम्मच COOKING OIL में 2 चम्मच OLIVE OIL के बराबर CALORIES होती है।



CHRONIC KIDNEY DISEASE में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

क्रोनिक किडनी न्यूनता रोग (CHRONIC KIDNEY DISEASE)

यह एक क्रोनिक बीमारी है जो धीरे-धीरे शुरू होती है, और लंबे समय तक बनी रहती है।

इसमें आपकी किडनी धीरे-धीरे आपके रक्त को फ़िल्टर (साफ) करने, अपशिष्ट को हटाने और मूत्र बनाने की अपनी क्षमता खो देती हैं।

आपकी किडनी कई महीनों या वर्षों की अवधि में काम करना बंद कर देती हैं।

इसमें भोजन का सिद्धांत यह है कि प्रोटीन और कैल्शियम अधिक लें, साथ ही नमक और पोटेशियम का सेवन सीमित करें।

आप सामान्य मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और वसा ले सकते हैं।

चावल, रोटी, चपाती, चीनी, गुड़, आलू और सब्जियां लें।

आप तेल, घी, मक्खन, दूध उत्पाद, मांस ले सकते हैं।

कैल्शियम के लिए खूब दूध लें।

चूंकि प्रोटीनुरिया है, इसलिए दालें, अंकुरित दालें, बीन्स, सोयाबीन, दूध और दूध से बने उत्पाद, मांस भरपूर मात्रा में लें।



थाली में और खाना बनाते समय भी नमक न लें। नमक युक्त भोजन जैसे अचार, पापड़, फास्ट फूड, पिज़्ज़ा, सॉस, नमकीन बिस्कुट न लें।

यदि सीरम पोटेशियम का स्तर अधिक है, तो आपको चॉकलेट, दूध, आलू, टमाटर, केला, सूखे फल, पपीता और पत्तेदार सब्जियों जैसे पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थों से भी बचना चाहिए।

पत्तेदार सब्जियों से पोटेशियम हटाने के लिए उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और 2 घंटे तक पानी में रखें, फिर पानी फेंक दें और सब्जियों को पकाएं।

चावल, पास्ता भरपूर मात्रा में लें।

सेब, अमरूद, पपीता के छोटे हिस्से की अनुमति है।

अमरूद, सीताफल, मछली लें।

यदि सीरम क्रिएटिनिन (S.CREATININE) अधिक है, तो प्रोटीन का सेवन सीमित करना होगा।

यदि फॉस्फेट (PHOSPHATE) का स्तर अधिक है, तो चॉकलेट, फ़ज-केक (FUDGE CAKE), नट्स (जैसे काजू, मूंगफली), मछली, मांस से बचें। डेयरी उत्पाद, सोया, यीस्ट, अंडे कम खाएं।

यदि वजन कम हो रहा है और मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं, तो बार-बार छोटे-छोटे भोजन करें, कैलोरी के लिए मक्खन, दूध, घी लें (यदि IHD नहीं है)।

जब तक एस. क्रिएटिनिन बहुत अधिक न हो, प्रोटीन सप्लीमेंट, अंडे का सफेद भाग लें।



ISCHEMIC HEART DISEASE में क्या खाना और क्या नहीं खाना चाहिए।

इस्कीमिक हृदय रोग में हृदय को आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं में रुकावट के कारण अपर्याप्त रक्त आपूर्ति होती है।

इस्केमिक का मतलब है कि किसी अंग (जैसे, हृदय, मस्तिष्क) को पर्याप्त रक्त और ऑक्सीजन नहीं मिल रहा है।

यद्यपि संकुचन रक्त के थक्के या रक्त वाहिका के संकुचन के कारण हो सकता है, अक्सर यह प्लाक के निर्माण के कारण होता है, जिसे एथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) कहा जाता है। एथेरोस्क्लेरोसिस तब होता है जब प्लाक नामक चिपचिपा पदार्थ धमनियों के अंदर जमा हो जाता है। इससे धमनियां मोटी या सख्त हो जाती हैं।



- इस्कीमिक हृदय रोग में भोजन का सिद्धांत यह है कि वसायुक्त भोजन से बचें।
- हाइपरटेंशन हो तो नमक से परहेज करें।
- परहेज- बिना मलाई वाला दूध, मक्खन, घी, पनीर।
- संतृप्त तेलों- जैसे डालडा, नारियल तेल, वनस्पति तेल से बचें, इन्हें ना कहें।
- गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे पूड़ी, कचौड़ी, ब्रेड पकोड़ा, पकौड़े, समोसा, फ्रेंच फ्राइज़, हैमबर्गर, केक से बचें।
- नारियल, तिलहन, मूंगफली जैसे नट्स से बचें।
- अंडे का पीला भाग, लाल मांस, बत्तख का सेवन न करें।
- आप सीमित मात्रा में स्किड मिल्क ले सकते हैं।
- सब्जियां, सलाद, अंकुरित दालें, फल, सूप, चाट (भेल) अधिक खाएं।
- भोजन में बिना तेल या घी की रोटी-सब्जी का सेवन करना चाहिए।
- भोजन बिना तेल या न्यूनतम तेल में - और जब तेल का उपयोग किया जाए तो वह पॉलीअनसेचुरेटेड तेल (PUFA OIL) या असंतृप्त तेल (UNSATURATED OIL) होना चाहिए या मिश्रण में उपयोग किया जाना चाहिए।
- प्याज और लहसुन खाने की सलाह दी जाती है।
- नॉन-वेज में आप मछली, सीमित मात्रा में अंडे का सफेद भाग, लीन मीट ले सकते हैं जिसमें से सभी चर्बी हटा दी गई हो।
- यदि उच्च रक्तचाप है, तो नमक, अचार, पापड़, फास्ट फूड, टमाटर सॉस, पहले से परोसे गए/डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, नमकीन बिस्कुट से बचें।



मोटा अनाज एक सुपरफूड

- ▶ ये प्राचीन खाद्यान्न है, अर्थात सबसे पहले भोजन के लिए उगाए जाने वाले पौधे।
- ▶ सिंधु घाटी सभ्यता में 3000 ई.पू. सबसे प्रारंभिक साक्ष्य पाए गए।

बाजरा एशिया और अफ्रीका के 59 करोड़ लोगों का पारंपरिक भोजन है।

मोटा अनाज के प्रकार :-

ज्वार(SORGHUM), बाजरा(PEARL MILLET), रागी(FINGER MILLET), कोदों (KODO MILLET), चौलाई (AMARANTHUS), कुट्टू (BUCK WHEAT), प्रोसो बाजरा (CHEENA MILLET), फॉक्सटेल बाजरा (KANGNI) और बार्नयार्ड बाजरा (SAWAN) आदि।

मोटा अनाज भोजन के लाभ :-

- ▶ कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- ▶ खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर।
- ▶ जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकता है।

इसलिए, इन फसलों को अब "चमत्कारी अनाज/अद्भुत-अनाज और पोषक-अनाज" के रूप में उच्चारित किया जा रहा है।

बाजरा के लिए राष्ट्रीय वर्ष 2018-पोषक अनाज के रूप में अधिसूचित था।

स्टार्ट-अप बाजरा के भिन्न विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं। जैसे:-

बाजरे का नाश्ता, भुना हुआ बाजरा, बाजरा कॉफी, पिज्जा आटा, दलिया, फ्लेक्स, चीले के लिए बैटर आदि।

बाजरा के स्वास्थ्य लाभ:-

- ▶ ग्लूटेन मुक्त और गैर-एलर्जिक, सीलिएक (CELIAC) रोगियों के लिए उपयुक्त अनाज होता है।
हमारे आंतरिक पारिस्थितिकी तंत्र में मौजूद सूक्ष्म बैक्टीरिया के लिए प्रो-बायोटिक आहार के रूप में कार्य करता है।
- ▶ उच्च आहार फाइबर भूख संतुष्टि प्रदान करता है और मोटापा तथा टाइप II मधुमेह का खतरा कम करने में मदद करता है।
- ▶ ट्राइग्लिसराइड्स (TG) और सी-रिएक्टिव प्रोटीन (CRP) को कम करता है, जिससे हृदय रोग से बचाव होता है।
- ▶ पित्त की पथरी और पेट के अल्सर के इलाज और रोकथाम में फायदेमंद।
- ▶ एनीमिया, लिवर विकार और अस्थमा को कम करता है।
- ▶ यह हमें कब्ज होने से बचाने के लिए हमारे कोलन को हाइड्रेट करता है।
- ▶ एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर, इसलिए ऑक्सीडेटिव तनाव कम करता है।
- ▶ उच्च रक्तचाप की बिमारी के खतरे को कम करता है।
- ▶ गैस्ट्रिक अल्सर या कोलन कैंसर जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल स्थितियों के जोखिम को कम करने में प्रभावी है।
- ▶ कब्ज, अतिरिक्त गैस, सूजन और एंठन जैसी समस्याओं को दूर करता है।

मेरे पिता श्री जगदीश प्रसाद
और मेरी पत्नी डॉ. सरिता को समर्पित,
ये मेरे जीवन के दो मजबूत स्तंभ हैं।

- DR. VIKRAM CHITTODA

प्रिय मित्रों, हिंदी भाषा में आधुनिक चिकित्सा के अनुसार रोगियों को आहार संबंधी अनुशंसाओं में मदद करने के लिए बड़े उत्साह के साथ, जी.पी. क्लब (GP CLUB) ने मेरी पहली ई-बुक लॉन्च की। इसे ओ.पी.डी.(OPD) में मरीजों की देखभाल में उपयोगी बनाने के लिए आपके प्यार और आशीर्वाद की आवश्यकता है। धन्यवाद।



डॉ. विक्रम चित्तौड़ा

B.A.M.S., D.Ph., M.D.(Accu)

DBCP/A/4023

NCISM Regn. No. NR/AY/DL/0001078

Health Professional ID Number 71-3286-8606-5078

Health Prof. ID drvikramchittoda@hpr.abdm

Mob. 9899157446