

आहार संबंधी निर्देश (Guidelines for Diet)

1. माइग्रेन, चक्कर व फिट्स (Migraine, Vertigo & Epilepsy) के रोगियों के लिए किसी बिशेष आहार या आहार में किसी बिशेष परहेज की आवश्यकता नहीं है। रोगी सामान्य संतुलित आहार ले सकता है।
2. ब्रेन अटैक (Stroke or Paralysis) के रोगी जिनको मधुमेह की बीमारी है उनको डायबिटिक आहार लेना चाहिए। ब्लडप्रेसर (Hypertension) की बीमारी है उनको खाने में नमक कम लेना है तथा नमकीन, अचार, पापड़ व नमकीन मिश्रित चीजें कम खाना है। जिन रोगियों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) व लिपिड (Lipid) की मात्रा बढ़ी हुई आए उनको तेल, घी, मक्खन व अन्य चिकनाई युक्त भोजन का उपयोग अपने आहार में कम करना चाहिए।*

आहार संबंधी सामान्य निर्देश –

- हरी सब्जियों, रेशेदार सब्जियों, मौसमी फलों व सलाद का भोजन में अधिक से अधिक उपयोग करना चाहिए।
- तेल, शक्कर व मांसाहारी (Non-veg) पदार्थों का भोजन में कम से कम उपयोग करें।
- दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए।
- नियमित समय पर भोजन करना चाहिए।

*विस्तृत जानकारी के लिए आहार विशेषज्ञ **डायटीशियन श्रीमति नीता दनायक** से संपर्क कर सकते हैं।

स्थान – अक्षय हास्पिटल

समय – सुबह 10 से 1 बजे तक

मोबाइल न. – 9425013964

निवास फोन – 0755– 2561946