

# మన్వి హాస్పిటల్స్

## పక్షవాతం, నరముల వ్యాధులకు ఆహార నియమాలు

### తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థములు

1. అన్ని రకముల కాయగూరలు ఆకుకూరలు : బీరకాయ, పొట్లకాయ, దొండకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, టమాటో, కాకరకాయ, మునగకాయ, గుమ్మడి, క్యాబేజి, క్యాల్చీఫ్లవర్, క్యాప్సికమ్, ముల్లంగి, అలసందకాయ, చిక్కుడుకాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి.
2. అన్ని రకముల పండ్లు మరియు పండ్ల రసములు తీసుకొనవచ్చును.
3. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు మాత్రమే ఆపిల్, జామ, బత్తాయి, పుచ్చకాయ, బొప్పాయి మొదలగునవి తీసుకొనవచ్చును.
4. వెజిటబుల్ సూప్, పచ్చి కూరముక్కలు తీసుకొనవచ్చును.
5. పీచు పదార్థములు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారము : కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన, ఉడికించిన బఠాణి, చిక్కుళ్ళు, శనగలు, పెసలు, అలసందలు మొదలగునవి. (పీచు పదార్థములు రక్తంలో అధికంగా ఉన్న క్రొవ్డును తగ్గిస్తాయి).
6. వెన్నతీసిన పాలు, మజ్జిగ, నీళ్ళు (రోజుకు 2 లీ|| పైగా) తీసుకొనుట మంచిది.
7. ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు నూనె, ఆలీవ్ నూనె, తొడునుండి తీయబడ్డ రైస్‌లీచ్ ఆయిల్‌ను మాత్రమే రోజుకు 2-3 స్ట్రానులకు మించకుండా వాడవలెను.
8. మాంసాహారులైనట్లయితే : చేపగాని (2ముక్కలు) తోలుతీసిన కోడిమాంసము (2-3ముక్క) గానీ వారములో ఒక్కసారి తీసుకొనవచ్చును.

### తీసుకోకూడని ఆహార పదార్థములు

1. నెయ్యి, వెన్న మీగడ, జున్ను
2. ఉప్పు వాడుక బాగా తగ్గించవలెను.
3. కొబ్బరి, వేరశనగపప్పు, జీడిపప్పు, బాదంపిస్తా మొదలగునవి.
4. మీగడపాలు, స్వీట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్, కేక్స్, చాక్లెట్స్, క్రీమ్ బిస్కెట్స్, హాల్లెక్స్, బూస్ట్ మొదలగునవి.
5. వేటమాంసము, కైమా, కార్లము, కోడిగుడ్లు పచ్చసొన, పందిమాంసము, ఉప్పుచేప ఎండుచేప, ఎండురొయ్యలు.
6. కళాయి నూనెతో వేయించిన కూరలు, దుంపకూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, స్వీట్స్, హాట్స్
7. నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థములు.

- I సిగరెట్లు, ఆల్కాహాల్ తీసుకొనకూడదు
- II ఆహారము కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తీసుకొనవలెను. ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకొనకూడదు.
- III పూర్తి విశ్రాంతి అవసరము 2-3 నెలల తర్వాత తేలికపాటి వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.
- IV మందులు క్రమం తప్పకుండా వాడవలెను.
- V అవసరమైనప్పుడు ఏసమయంలోనైనా హాస్పిటల్‌కు రావచ్చును.

డోర్.నెం. 29-12-43, వెంకటరత్నం స్ట్రీట్, నక్కల రోడ్డు, సూర్యరావుపేట, విజయవాడ - 520 002.

సెల్ : +91 93911 76126, ల్యాండ్‌లైన్ : 0866-2438999