

ডায়রিয়া ডায়েট
Diarrheal Diet

যে সকল খাবার বর্জনীয়ঃ

- ❖ দুধ ও দুধের তৈরি খাদ্য, আইসক্রিম, দুধ-সেমাই, ফিরনী, পুডিং, পনির/চিজ, দুধ-পিঠা।
- ❖ অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার যেমন- পোলাও, বিরিয়ানী, পরটা, লুচি, আলু ভাজা, চিকেনফ্রাই ইত্যাদি।
- ❖ সব ধরনের বেকারী খাবার যেমন- কেক, প্যাষ্টি, ক্রীম বিস্কুট, ক্রীমরোল, বার্গার, ডোনাট, পিৎজা ইত্যাদি।
- ❖ ঘি, মাখন, ডালডা, বনস্পতি, পনির/চিজ, মেয়নেজ, মার্জারিন, সালাদ ক্রীম, আচার।
- ❖ অতিরিক্ত ভাঁজা খাদ্য যেমন- ফ্রেঞ্চফ্রাই, চানাচুর, সমুচা, পুড়ি, সিঙ্গারা, চিপস, ফুচকা ইত্যাদি।
- ❖ কিছু মসলা যেমন- শুকনা মরিচ, বিরিয়ানি মসলা, কাবাব মসলা, চটপটি মসলা, নুডুলস মসলা ইত্যাদি।
- ❖ কোমল পানীয় যেমন- কোক, পেপসি, সেভেন-আপ, ফান্টা, টাইগার ইত্যাদি।
- ❖ দুধ-চা, কফি, সোডা, ভুট্টা, মিল্কশেক ইত্যাদি।
- ❖ ফল যেমন- পেঁপে, লিচু, কাঁঠাল, আম, আনারস, বেল, তাল, আতা, আঙ্গুর, সফেদা ইত্যাদি।
- ❖ আঁশ যুক্ত শাক-সবজি যেমন- লাউশাক, পালংশাক, পুইশাক, কচুশাক, পাটশাক, মূলাশাক, ফুলকপি, বাধাকপি, ব্রোকলি, মূলা, মটরশুটি, টমেটো, ঢেড়ষ, লতা, করল্লা ইত্যাদি।
- ❖ অতিরিক্ত ভাজা খাবার, ক্যান বা কৌটায় সংরক্ষিত, ফ্রাজেন ফুড ও প্রক্রিয়াজাকৃত খাদ্য।
- ❖ এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক।

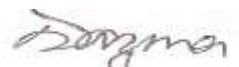
যে সকল খাবার খাওয়া যাবেঃ

- ✓ নরম ভাত, আতপ চালের জাউ, ভাতের মাড়, চিড়া, ওটস, ব্রেডটোস্ট ইত্যাদি।
- ✓ রাইস স্যুপ, রাইস সেলাইন, মুরগীর স্বচ্ছ স্যুপ, আপেল পিউরি।
- ✓ ডাবের পানি, রং-চা, লেবুর শরবত, গুড়ের শরবত, আপেল জুস।
- ✓ ফল যেমন- কলা, আপেল, লেবু।
- ✓ সবজি যেমন- আলু, কাঁচা কলা, মাশরুম, লাউ ও বিট।

টিপসঃ

- রান্নায় তেল, ঝাল, মসলা কম ব্যবহার করার অভ্যাস করা ভাল।
- অধিক পরিমাণে পানি ও তরল জাতীয় খাবার খেতে দিতে হবে।
- বারবার খাবার সেলাইন খেতে দিতে হবে।

Authorized by:


MST. NAZMA AKHTER
CGO-1
Dietician
CMH, Dhaka.

