

Bladder Stone Prevention Diet



FOOD TO TAKE



Stay Hydrated
Drink 2 - 2.5 ltr in Winter
& 4-5 ltr in Severe Summer.
پانی زیادہ پئیں۔
నీరు చాలా త్రాగండి.



Eat Fruits and vegetables
Citrus fruits(Lemon, Lime, oranges)
Coconut water, Papaya, Water melon
Bitter guard(karela), Banana, Pineapple.
پھل اور سبزیاں شامل کریں۔
ఫలాలు మరియు కూరగాయలు తీసుకోండి.



Choose Whole Grains
Oats, Barley, brown rice and whole wheat.
جو، بھورا، چاول، اور پوری گندم منتخب کریں۔
జూటలు, బ్రూన్ రైస్, మరియు పూర్తిగోధుమలను ఎంచుకోండి.



Milk & Milk products about 150-200ml/day.
Consume low-fat dairy products.
کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات کھائیں۔
తక్కువ కొష్టు పాలు తీసుకోండి



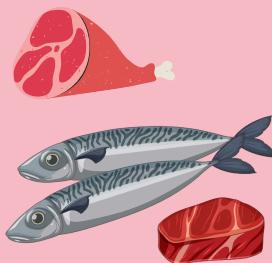
Herbs and Spices
Use herbs like Coriander(dhaniya) and Turmeric(haldi).
بلدی اور دھنیا جیسی چیزیں استعمال نہ کریں۔
దాన్యాలు మరియు పసుపు వంటి జబ్బాదులు తినండి



FOOD TO AVOID



Avoid Excess Salt
Limit salty foods,
نمکین غذا سے پریز کریں۔
ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తినకండి.



Limit Animal Protein
Avoid excessive meat intake.
گوشت کی مقدار کم کریں۔
మాంసం ఎక్కువగా తినకండి.



Limit Sugary Foods
Avoid Candies and Sodas.
میٹھے کھانے اور سافٹ ڈرنک سے پریز کریں۔
తీపి ఆహారాలు మరియు సాఫ్ట్ డ్రైంక్ తినకండి.



Avoid Oxalate-rich Foods
Strawberry, beetroot
Limit spinach(palak) and tomato.
تماٹر اور پالک کی مقدار کم کریں۔
తక్కున టమాటాలు మరియు పాలకూర తీసుకోండి



Avoid High-oxalate Snacks
Restrict the consumption of Nuts and Chocolate.
مکہن اور چاکلیٹ جیسی چیزوں سے پریز کریں۔
కన్న మరియు చాక్లెట్ వంటి ఆహారాలను తినకండి.