

রিপোর্টে **Chronic Duodenitis with Erosion** ধরা পড়েছে, তাই খাদ্যাভ্যাসে কিছু পরিবর্তন করলে দ্রুত আরাম পাওয়া সম্ভব। নিচে "ভালো হজম ও আলসার নিরাময়ের উপযোগী খাবারের লিস্ট"

✅ খাওয়ার জন্য উপযুক্ত খাবারের তালিকা (Healing Diet)

🍳 সকালের জন্য (Breakfast):

- ওটস বা সুজি (দুধ বা হালকা পানিতে রান্না করা)
 - কলা (পাকা, নরম)
 - হালকা সিদ্ধ ডিম (boiled, not fried)
 - টোস্ট করা পাউরুটি (butter ছাড়া)
 - পাপইয়া / আপেল (চামড়া ছাড়া)
-

🍲 দুপুর/রাতের খাবার:

- সাদা ভাত + ডাল (হালকা ঘি বা তেল দিয়ে)
 - হালকা সিদ্ধ সবজি (লাউ, মিষ্টি কুমড়া, করলা, পালং শাক)
 - গ্রিল করা মাছ বা চিকেন (কম তেলে রান্না)
 - হালকা বোল ছাড়া রান্না করা সবজি
 - নরম রুটি বা আটার খিচুড়ি
-

🥤 নাস্তা / হালকা খাবার:

- দই (plain, মিষ্টি ছাড়া — probiotic)
- নারকেলের পানি (পেট ঠাণ্ডা রাখে)
- Soft boiled আলু (কম নুন দিয়ে)
- Soft-banana smoothie (without ice or milk)

- জাউ বা হালকা ভাতের পানি
-

✓ উপকারী পানীয়:

- গরম পানি (বিশেষ করে খাবারের আগে)
 - ক্যামোমাইল চা বা জিরা চা (অ্যাসিড কমায়)
 - তুলসী পাতা দিয়ে হালকা গরম পানি
-

✗ যেসব খাবার একদম এড়িয়ে চলবেন:

- ঝাল-মশলাযুক্ত খাবার (তেল, মরিচ, লবণ বেশি)
 - ভাজা খাবার (like পুরি, সিঙ্গারা, ফ্রাইড চিকেন)
 - টক খাবার (lemon, tamarind, আচার)
 - চা-কফি বেশি পরিমাণে
 - কোল্ড ড্রিন্ks / সফট ড্রিন্ks / স্পাইসি স্ন্যাকস
 - ধূমপান ও অ্যালকোহল
-

🕒 সময়মতো খাওয়া জরুরি:

দিনে ৫-৬ বার অল্প অল্প করে খাবেন।
বেশি সময় খালি পেটে থাকা যাবে না।
