

ICF HOSPITAL , CHENNAI 600038

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான உணவு குறிப்பு

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

- ☒ உப்பு சமையல் சோடா பேக்கிங் சோடா
- ☒ உப்பு கலந்த அப்பளம் ஊறுகாய் பிஸ்கட் கேக் பேக்கரி உணவுகள் சிப்ஸ் பாப்கார்ன் , வடாம்,
- ☒ காம்ப்ளான் ஹார்லிக்ஸ் போன்ற உடல் சக்தி பானங்கள் மற்றும் குளிர்பானங்கள்
- ☒ சாக்லேட் மற்றும் கோகோ சேர்ந்த உணவுகள்
- ☒ டின்னில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்
- ☒ உப்பு கலந்த எண்ணெய் மற்றும் பாலாடை
- ☒ இளநீர்
- ☒ அஜினமோட்டோ
- ☒ உடனடி சூப் வில்லைகள், உலர் பழங்கள், முந்திரி, பாதாம் போன்ற பருப்பு வகைகள்
- ☒ இறைச்சி மற்றும் கருவாடு
- ☒ ஜாம், ஜெல்லி, சாஸ் கெட்சப் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

குறிப்பு

- ✓ சமைக்கும் போது உணவில் சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்
- ✓ நாள் ஒன்றுக்கு தங்களுக்கென்று நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள உப்பை மட்டுமே உபயோகிக்கவும்
- ✓ நாளொன்றுக்கான நீரின் அளவு மருத்துவர் நிர்ணயித்த அளவை மிகாமல் இருக்கவேண்டும்
- ✓ நீர் என்பது தண்ணீர் காபி பால் மோர் தயிர் சாம்பார் ரசம் உட்பட அனைத்து விதமான திரவ உணவுகளை சேர்த்து
- ✓ அனைத்து காய்களையும் நன்றாக வேகவைத்து பின்னர் உபயோகிக்கவும்
- ✓ சாலட், பச்சடி, போன்ற சமைக்காத உணவுகளை தவிர்க்கவும்
- ✓ முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, மீன், கோழிக்கறி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று என்பது கிராமிற்கு மிகாமல் வாரம் மூன்று அல்லது நான்கு முறை உட்கொள்ளலாம்
- ✓ சோயா பீன்ஸ் (வீட்டில் செய்த பாலடைக்கட்டி 50 கிராம்) வாரம் 3 அல்லது 4 முறை உட்கொள்ளலாம்

ICF HOSPITAL , CHENNAI 600038

காய்கறிகளிலுள்ள பொட்டாசியம் அளவு

☐ அதிகமான அளவு சாப்பிடக்கூடாது	மிதமான அளவு குறைவாக சாப்பிடலாம்	✓ குறைவான அளவில் சாப்பிடக்கூடியது
<ul style="list-style-type: none">☒ முளைக் கீரை☒ முருங்கைக் கீரை☒ கொத்தமல்லி தழை☒ பசலைக்கீரை☒ சேப்பங் கிழங்கு☒ உருளைக்கிழங்கு☒ சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு☒ மரவள்ளிக் கிழங்கு☒ சேனைக் கிழங்கு☒ முருங்கைக்காய்☒ தட்டக்காய்☒ நெல்லிக்காய்	முட்டைகோஸ் சின்ன வெங்காயம் கேரட் வெள்ளை முள்ளங்கி பாகற்காய் கத்திரிக்காய் காலிபிளவர் பீன்ஸ் வெண்டைக்காய் வெங்காய தாள் வாழைப்பூ வாழைத்தண்டு வாழைக்காய் தக்காளி பரங்கிக்காய்	<ul style="list-style-type: none">✓ வெந்தயக் கீரை✓ சிவப்பு முள்ளங்கி✓ பீட்ரூட்✓ சுரைக் காய்✓ அவரைக் காய்✓ வெள்ளரிக்காய்✓ நூல்கோல்✓ மாங்காய்✓ பட்டாணி✓ பீர்க்கங்காய்✓ புடலங்காய்✓ செளசௌ

சாப்பிடக்கூடிய பழங்கள்

ஆப்பிள், கொய்யா, பப்பாளி, மற்றும் அன்னாசி
நாளொன்றுக்கு 100 கிராம் மட்டும்

ஊட்டச்சத்து மற்றும்
உணவியல் துறை (RH/PER)