

आहाराचा तपशील (NEUTROPENIC DIET)



**JEEVAN AMRUT
HOSPITAL** Aiming Cure...
जीवन अमृत हॉस्पिटल

वेळ	आहाराचा तपशील
8:00 वाजता	१ कप ग्रीन टी / १ कप लेमन टी / चहा / पाश्चराईज्ड दूध.
9:00 वाजता	रवा खीर / नागली खीर / अळीव खीर १ वाटी १ वाटी गव्हाची पेज / १ वाटी ओट्स दलिया / १ वाटी उपमा / १ भाज्यांचा (शिजवलेले) पराठा+ चटणी / पोहे/ मुगडालींचे धिरडे + 1 वाटी दही (packing) / शेवई उपमा.
11:00 वाजता	ताक (packing) / भाज्यांचे सुप / एखादे फळ (जाड सालीचे).
12:30 वाजता	२ फुलका / १ चपाती / भाकरी १ वाटी मुगडाळ / टोमाटो सार / कढी १ वाटी भात / खिचडी / पुलाव १ वाटी हिरवे पालेभाज्या रायता- कांदा / टोमाटो / काकडी / गाजर / बीट (शिजवलेले).
4:00 वाजता	१ कप ग्रीन टी / एखादे फळ / कप लेमन टी / १ कप पाश्चराईज्ड दूध.
6:30 वाजता	१ वाटी ज्वारीच्या लाह्या + पाश्चराईज्ड दूध / भाज्याचे सुप / चिकन (शिजवलेले) सुप / खाकर / मुरमुरे / राजगिरा लाडू.
8:00 वाजता	रात्रीच्या जेवण दुपार प्रमाणे घेणे.
9:30 वाजता	१ ग्लास गायीचे पाश्चराईज्ड दूध.



सुप्रसिद्ध रक्तविकार तज्ज्ञ

डॉ. मनोज तोष्णीवाल

M.D., Medicine (GMCH, Chh. Sambhajinagar)
D.M. (Clinical Haematology) KEMH Mumbai (Gold Medal)

"Paediatric & Adult Haematologist, Haemato-Oncologist
& Bone Marrow Transplant Physician"

जीवन अमृत हॉस्पिटल

काळा गणपती मंदिर च्या बाजूला, जळगाव रोड,
N1 सिडको, सी -सेक्टर, छ. संभाजीनगर.

अपॉइंटमेंट साठी या क्रमांकावर संपर्क करावा.

9907 104 104 / (0240) 2481104



लोकेशन साठी स्कॅन करा



सूचना

1. दिवसभरातून साधारणपणे ३ ते ४ लिटर पाणी पिणे. (१० ते १२ ग्लास).
2. दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणानंतर १ चमचा भाजलेले जवस खाण्यात असावे.
3. जेवणामध्ये खूप अंतर ठेवू नये.
4. नियमित नाश्ता करावा.
5. तूप, लोणी, शेंगदाणा, खोबरा, बटर, कमीत कमी वापर करावा.
6. सर्व उत्पादने खरेदीवर Expiry Dates तपासा, expired झालेल्या उत्पादनांची निवड करू नका
7. सर्व ताज्या भाज्या आणि कच्चे फळ टाळा
8. केळी आणि संत्रासारख्या फळांना जाड सोललेली त्वचेची निवड करणे नेहमीचपर्याय असू शकते
9. शिजवलेल्या भाज्या, कॅन फळ आणि रस म्हणजे घेऊ शक्ता. कच्चा किंवा अर्धा शिजवलेले मांस आणि अंडी टाळा. सर्व अंडी पूर्ण शिजवलेले असावेत (वाहणारे अंड्यातील पिवळ बलक नसलेले)
10. कच्चे काजू टाळा. आपण या घटकांसह बेक केलेले उत्पादने खाऊ शकता
11. केवळ पास्चराइज्ड दुग्धजन्य पदार्थांचे सेवन करा.
12. घरी बनवलेले दही टाळा
13. शक्य असल्यास उरलेले अन्न खाणे टाळा, जर तुम्हाला उरलेले अन्न खायचे असेलतर हवाबंद पात्रात ठेवणे आवश्यक आहे आणि तेही 24 तासांच्या आत.

पुढील अन्नपदार्थांचा रोजच्या आहारात वापर करावा

मेथीचे दाणे, लसून, आल, हळद, पुदीण्याचे पाने, अळीव, नागली, टोमेटो, ग्रीन टी, जवस, उकडलेले अंडी, चीकन (शिजवलेले), संत्री, मोसंबी, पपया, टरबूज, हिरवे पालेभाज्या (शिजवलेले), दही, ताक (पाश्चराईज्ड).

पुढील अन्नपदार्थांचा आहारात वापर नसावा

तेलकट, तिखट, मसालेदार, खारट, पापड, मैदा, बेकरीचे पदार्थ, पाव, ब्रेड, वेफर्स, मटण, लोणचा, कोल्ड्रिंक्स, चायनीज, कच्चे मांस टाळा, थंड न शिजलेली भाजी किंवा फळ, सूप, उरलेले, सूचीबद्ध नसलेली कोणतीही फळे आणि ताजे पिळून फळांचे रस.