

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ

1. ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਾਜਮਾ ਕਾਲੇ ਚਾਨ, ਸੋਯਾਬੀਨ, ਲੋਬੀਆ ਆਦਿ
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਫਲਿਆਂ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਫੂਲਗੋਭੀ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਆਦਿ
3. ਮਾਸ ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ, ਮਾਗ੍ਰਜ਼, ਚਿਕਨ ਆਦਿ
4. ਸ਼ਰਾਬ, ਕੋਕੋ ਪੌਡਰ, ਚੋਕਲੇਟ
5. ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਖਨ, ਕ੍ਰੀਮ, ਪੇਸ਼ੀ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਘੀ ਆਦਿ
6. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ ਕਾਜੂ ਆਦਿ
7. ਗਾਂ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ ਦੀ ਤਰੀ ਆਦਿ

ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਗੱਲਾਂ

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (10-12 ਗਿਲਾਸ / ਦਿਨ)
2. ਚਾਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਾਦਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ
4. ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
5. ਫਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 1 ਕੈਲੀ
6. ਚੀਨੀ / ਗੁੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 2-3 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ
7. ਘੋਓ / ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 2-3 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ