



AMBA HEALTH CENTRE & HOSPITAL (AHCH)

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले खाद्य पदार्थ

SELECT ANY 5

1

खीरा / दूधी - टमाटर
रस

दैनिक - 200 मिली



2

अर्जुन की छाल का चूर्ण

1 चम्मच काढ़ा - 3 महीने तक लें



3

अलसी के बीज

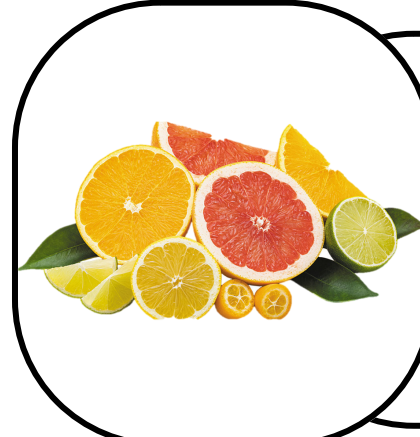
दैनिक - 4 बड़े चम्मच



4

खट्टे फल

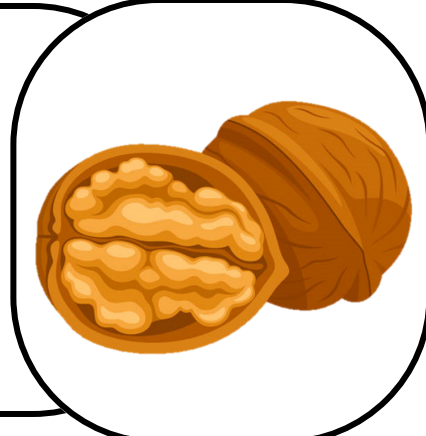
रोजाना 200 ग्राम



5

अखरोट

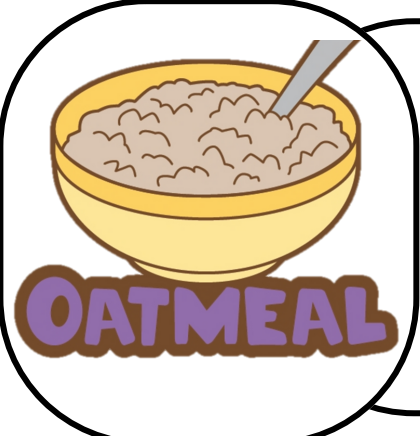
प्रति दिन 4 भाग



6

ओट्स

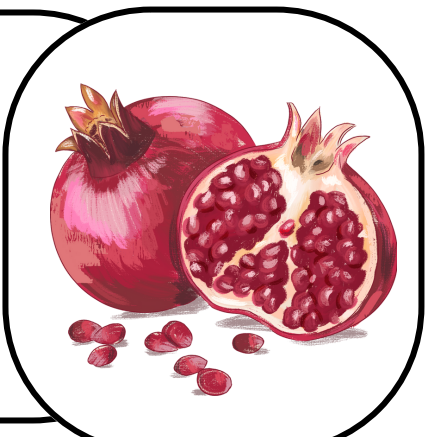
रोजाना - 30 ग्राम/आधा कप



7

अनार

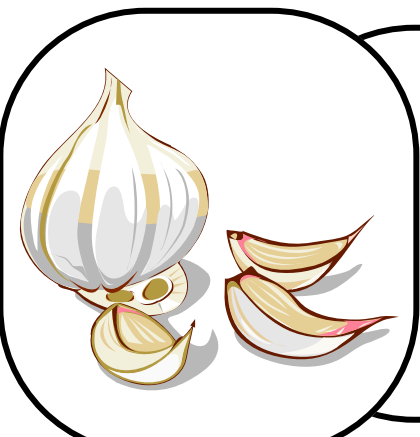
दैनिक - 1 नं



8

लहसुन

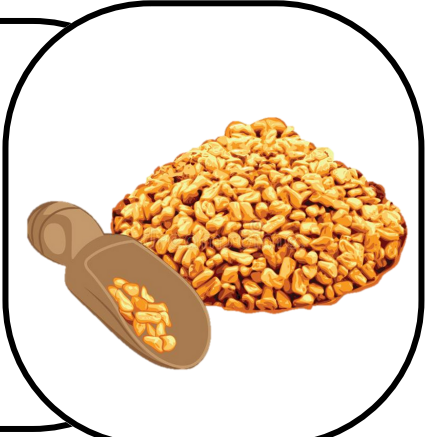
दैनिक - 2 कलियाँ



9

मेथी दाने

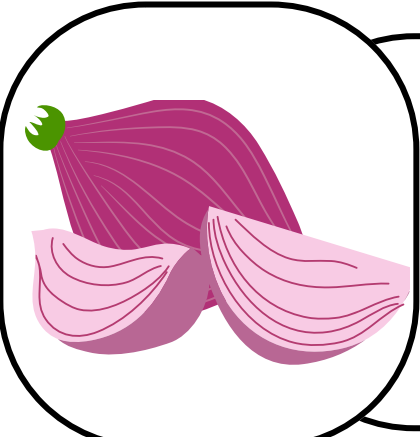
रोजाना - 1 चम्मच



10

प्याज

दैनिक - 1 नं



कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले खाद्य पदार्थ

11

तुलसी
दैनिक - 25 पान



12

अदरक
रोजाना - 1 छोटी उंगली जितना लें



13

दालचीनी चूरा
रोजाना - 2 छोटे चम्मच



14

हरी चाय
रोजाना - 2 कप



15

गिलोय
प्रतिदिन - 2 से 3 टहनियाँ



16

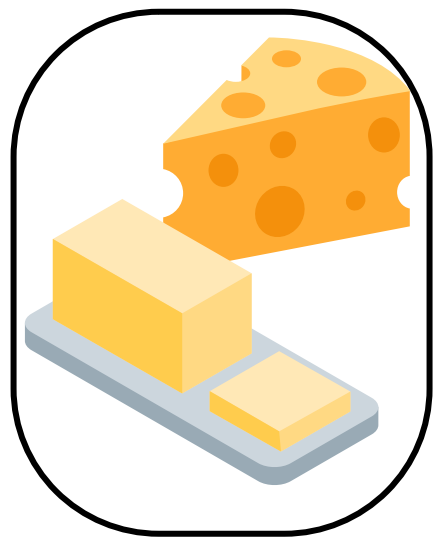
कोई भी व्यायाम जिससे
आपको पसीना आता है
सप्ताह में 6 दिन



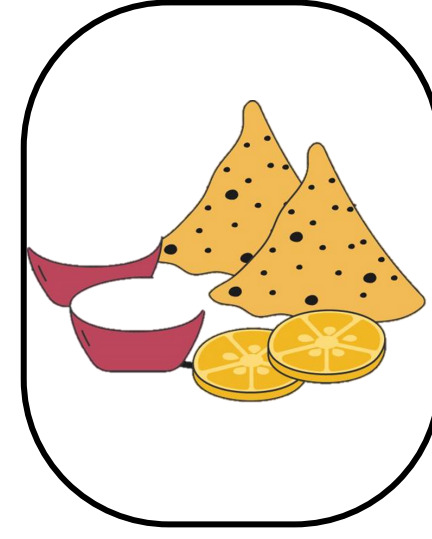
इन पदार्थों को प्रतिबंधित करे



चर्बी युक्त दूध
गोल्ड / भेंसका दूध



मक्खन-चीज़



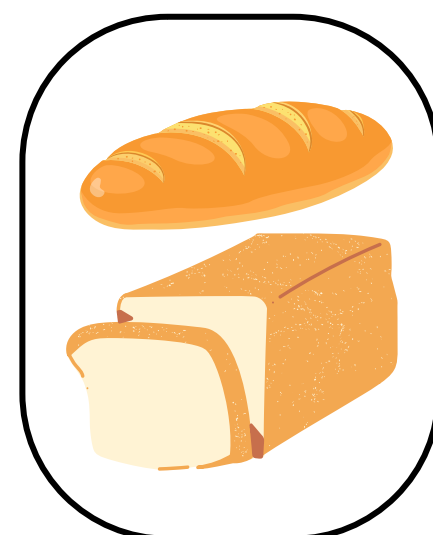
तला हुए नास्ता



केक - आइसक्रीम



चॉकलेट



मैदा की चीजे