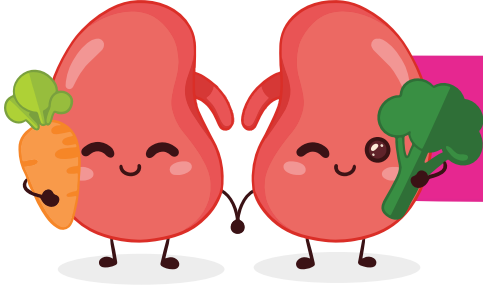




DIET FOR KIDNEY PATIENTS CHART

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான
உணவுக் கட்டுப்பாடு

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான உணவுக் கட்டுப்பாடு பழங்கள், காய்கறிகள்
பருப்பு வகைகள் மற்றும் தானியங்கள், இறைச்சி மற்றும் பால்பொருட்கள்
தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடியவை



தாராளமாக
எடுத்துக்கொள்ளக்கூடியவை



பழங்கள்

ஆப்பிள், பைன் ஆப்பிள், பிளம்ஸ், திராட்சை,
பலாப்பழம், பப்பாளி, கமலா, பேரிக்காய், ஆரஞ்சு
மங்குஸ்தான், உலர் ஆப்ரிகாட், பழங்கள்,
ரம்பூட்டான், சிவப்பு செர்ரி லிட்சி, ஸ்ட்ராபெர்ரி



காய்கறிகள்

புடலங்காய், தேங்காய், சுபீர்க்கன்காய்
பாகற்காய் (சிறியது), பீன்ஸ், முட்டைகோஸ்
பச்சைமிளகாய், தக்காளி 'வெந்தயக்கீரை
செள செள, வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய்
வெங்காயம், பேபிகார்ட்ஸ், சுரைக்காய்
பச்சை பட்டாணி, புளிச்சக்கீரை, பூசணிக்காய்,
கத்தரிக்காய்



பால் பருப்பு
இறைச்சி மற்றும்
இதர பொருட்கள்

அரிசி, சோளம், வரகு, கரும்புச்சாறு, பாசிபருப்பு
உ, தயிர், மோர், பதநீர், உளுத்தம்பருப்பு
துவரம்பருப்பு, முட்டை(வெள்ளைப்பகுதி)
சாமை



DIET FOR KIDNEY PATIENTS CHART

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான
உணவுக் கட்டுப்பாடு

கையளவு எடுத்துக்கொள்ளக் கூடியவை
(100 கிராமுக்கு குறைவான நாள் ஒன்றுக்கு)



பழங்கள்

மாம்பழம், சுசீதாப்பழம், சாத்துக்குடி,
அத்திப்பழம், கொய்யா, முலாம்பழம்,
மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசணி, நுங்கு,
வாழைப்பழம் (பூவன்)

காய்கறிகள்
முள்ளங்கி, காளான், காலிஃபிளவர்
முருங்கைக்கீரை, பாகற்காய் (பெரியது)
கேரட், பீட்ரூட்



பால் பருப்பு இறைச்சி மற்றும் இதர பொருட்கள்
கோதுமை, நண்டு, பிராய்லர்கோழி
மீன், கனவாய் இறால்
காபி (சிக்ரியுடன் 100 மில்லி நாள்
ஒன்றுக்கு)



DIET FOR KIDNEY PATIENTS CHART

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான
உணவுக் கட்டுப்பாடு

கையளவு எடுத்துக்கொள்ளக் கூடியவை
(100 கிராமுக்கு குறைவான நாள் ஒன்றுக்கு)

- மாம்பழம்
- சீதாப்பழம்
- சாத்துக்குடி
- அத்திப்பழம்
- கொய்யா
- முலாம்பழம்
- மாதுளை
- சப்போட்டா
- தர்பூசணி
- நுங்கு
- வாழைப்பழம் (பூவன்)
- முள்ளங்கி

- காளான்
- காலிஃபிளவர்
- முருங்கைக்கீரை
- பாகற்காய் (பெரியது)
- கேரட்
- பீட்ரூட்
- கோதுமை
- பிராய்லர்கோழி
- மீன்
- கனவாய்
- இறால்
- நண்டு
- காபி

(சிக்ரியுடன் 100 மில்லி நாள் ஒன்றுக்கு)





DIET FOR KIDNEY PATIENTS CHART

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான
உணவுக் கட்டுப்பாடு

தவிர்க்க வேண்டியவை



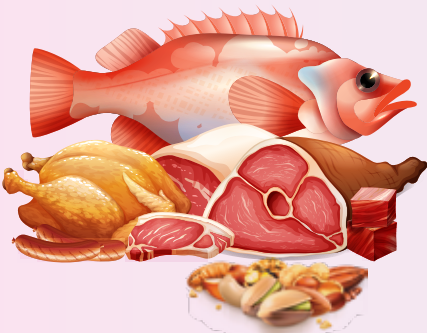
பழங்கள்

பேரிச்சம்பழம்



காய்கறிகள்

உருளைக்கிழங்கு
கருவேப்பிலை
கொத்தமல்லி
சேனைக்கிழங்கு



பால் பருப்பு இறைச்சி
மற்றும் இதர பொருட்கள்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
ராகி, மாட்டிறைச்சி, பாதாம்,
பன்றி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்னீர்
சாக்லேட், முந்திரி, பிஸ்தா ஊறுகாய்,
வற்றல், வேர்க்கடலை, இளநீர்
குளிப்பானங்கள்

குறியீடு உள்ளவற்றை சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்கவும்

ஆதாரம்: இந்திய உணவு கலவை - தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம் (பதிப்பு. 2017)
நன்றி: மெட்ராஸ் மருத்துவக் கல்லூரி

