



Diet Chart for Good Diabetes Health



কী খাওয়া উচিত: • সবুজ শাক-সবজি, ব্রকলি, বেগুন, ফুলকপি, রঙবেরঙের ক্যাপসিকাম এবং জুকিনি, বাঁধাকপি, মুলা, টমেটো, ওলকপি ইত্যাদি। • কুইনোয়া, ব্রাউন রাইস, গমের আটা দিয়ে তৈরি পাস্তা এবং স্টিল-কাট ওটস, গমের আটা, বাকছাইট (কুট্ট), বার্লি (ছাতু অথবা যব), নটে শাক (রাজগিরা), পার্ল মিলেট (বাজরা), ফিঙ্গার মিলেট (রাগি), সোরগাম (জোয়ার), রাই, সাবুদানা (পার্ল সাগো)। • চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, মাছ, গরুর মাংস বা শুয়োরের মাংসের চর্বিহীন অংশ, টোফু, টেম্পেহ এবং শুটিজাতীয় শস্য (মটরশুটি, মসুর ডাল এবং ছোলা)। • কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্স যুক্ত ফল যেমন কমলালেবু, নাশপাতি, আঙুর, আপেল, স্ট্রবেরি, পিচ, শুকনো এপ্রিকট, অ্যাভোকাডো, পেয়ারা। • ফ্যাট কম থাকে বা একেবারেই থাকে না এমন দুগ্ধজাত দ্রব্য বা এই জাতীয় দ্রব্যের বিকল্প। অলিভ অয়েল, অ্যাভোকাডো, বাদাম ও বীজ।

কী খাওয়া উচিত নয়: • মিষ্টি মেশানো খাদ্যশস্য, যা প্রাতঃরাশের সময় খাওয়া হয়, চিনি মিশ্রিত ম্যাক্স, চিনিযুক্ত মিষ্টি পানীয়, মিষ্টি ও ডেজার্ট। • প্রক্রিয়াজাত এবং পরিশোধিত শস্য, অত্যন্ত বেশি মাত্রায় পরিশোধিত শস্য। • চর্বি রয়েছে এমন মাংস, সস, সম্পূর্ণ ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধজাত দ্রব্য।

কী করা উচিত: • নিজের শরীরে তরলের ভারসাম্য বজায় রাখুন এবং প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ গ্লাস জল পান করুন। • আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর দ্বারা নির্দেশিত ওষুধ সেবন করুন। নির্ধারিত সময়সূচী এবং ডোজ মেনে চলুন। • নিয়মিত শরীরচর্চা করুন। সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিটের জন্য হলেও মাঝারি তীব্রতার অ্যারোবিক অনুশীলন করার লক্ষ্য স্থির করুন। • স্ট্রেংথ ট্রেনিং-এর প্রশিক্ষণ নিন, যাতে ইনসুলিনের প্রতি সংবেদনশীলতা এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করা যেতে পারে।

ক্যা খাएं: • পতেদার সাগ, ব্রাকলি, বৈগন, ফুলগোমী, শিমলা মির্চ और जुकिनी, पत्तागोभी, मूली, टमाटर, शलजम आदि। • किनोवा, ब्राउन राइस, गेहू से बने पास्ता और स्टील कट ओट्स या मोटे ओट्स, साबुत गेहू, बकव्हीट (कुट्ट), बार्ली (सतू या जौ), अमरनाथ (राजगिरा), पर्ल मिलेट (बाजरा), फिंगर मिलेट (रागी), सोरघम (ज्वार), राई, साबुदाना (पर्ल सागो)। • स्किनलेस पॉल्ट्री, मछलियां, लीन बीफ या पॉर्क कट्स, टोफू, टेम्पेह और फलियाँ (बीन्स, दाल और चने)। • कम ग्लाइসেমিক ইंडেক্স वाले फल जैसे संतरा, नाशपाती, ग्रेपफ्रूट, सेब, स्ट्रॉबेरी, आड़ू, सूख एप्रिकॉट एवोकाडो, अमरूद। • कम वसा या वसा रहित डेयरी उत्पादों अथवा अन्य विकल्प ऑलिव ऑयल, एवोकाडो, नट्स और सीड्स।

क्या न खाएं: • शर्करायुक्त ब्रेकफास्ट सीरियल्स, चीनीमिश्रित मीठे नाश्ते, चीनीयुक्त मीठे पेय पदार्थ, मिठाइयाँ एवं डेजर्ट्स। • प्रॉसेस्ड एवं परिष्कृत अनाज, अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ। • वसायुक्त मांस, सांस, फुल फैट वाले डेयरी उत्पाद।

क्या करें: • खुद को हाइड्रेटेड रखें और दिन में 8-10 गिलास पानी पिएं। • अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर द्वारा सुझाई गई दवाइयां लेते रहें। प्रस्तावित शेड्यूल एवं खुराक का पालन करें। • शारीरिक गतिविधियों में नियमित रूप से संलग्न रहें। प्रति सप्ताह कम-से-कम 150 मिनट मध्यम एरोबिक गतिविधि करने का लक्ष्य रखें। • इंसुलिन संवेदनशीलता और समग्र सेहत में सुधार के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को शामिल करें।

What to eat: • Leafy greens, broccoli, eggplant, cauliflower, peppers, and zucchini, cabbage, radishes, tomatoes, turnips etc • Quinoa, brown rice, whole wheat pasta, and steel-cut oats, Whole Wheat (Gehu), buckwheat (Kuttu), Barley (Sattu or Jau), Amaranth (Rajgira), Pearl millet (Bajra), Finger millet (Ragi), Sorghum (Jowari), Rye, Sabudana (Pearl Sago) • Skinless poultry, fish, lean cuts of beef or pork, tofu, tempeh, and legumes (Beans, Lentils and Chickpeas) • Lower glycemic index fruits like oranges, pears, grapefruit, apples, strawberries, peaches, dried apricots, avocado, guava. • Low-fat or fat-free dairy products and dairy alternatives. • Olive oil, avocados, nuts, and seeds.

What not to eat: • Sweetened Breakfast Cereals, Sugar-Sweetened Snacks, Sugary Beverages, Sweets and Desserts. • Processed and Refined Grains, Highly Processed Foods • Fatty Meats, Sauces, Full-Fat Dairy.

What to do: • Keep yourself hydrated and have 8-10 glasses of water a day • Take prescribed medications directed by your healthcare provider. Follow the prescribed schedule and dosage. • Engage in regular physical activity. Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise per week • Include strength training to improve insulin sensitivity and overall health.

Dr. Prasanta Banerji Homeopathic Research Clinic | 10/3/1 Elgin Road Kolkata-700020



Online consultation
97481 44426



For appointment
93558 70182 / 83



For inquiries
94775 74521



Scan to visit
our website



Diet Chart for Good Renal Failure Health



কী খাওয়া উচিত: • পেয়ারা, আপেল, নাশপাতি, পাকা পেঁপে, ব্লুবেরি, স্ট্রবেরি, রাস্পবেরি, চেরি, লাল আঙ্গুর, ক্র্যানবেরি। • বিটে, চিচ্চি, শসামাখা ভাত, পটল, লাউ, শসা ফুলকপি, ব্রকলি, ভুট্টা, লেটুস, লাল কাঁচাশাকাম, রসুন, পেঁয়াজ, ডাটা শাক, লাউ শাক, লাল শাক। • যেসব সবজি সেদ্ধ করে তারপর রান্না করতে হয় – মিষ্টি কুমড়া, আলু, কাঁচা পেঁপে, কাঁচকলা, বাঁধাকপি, গাজর, করলা, মুলো, সবুজ টমেটো।

কী খাওয়া উচিত নয়: • অ্যাভোকাডো, কলা, কামরান্দা, আনারস, লেবু, ডালিম, আমড়া, পাকা আম, কাঁঠাল, তরমুজ, অরেঞ্জ জুস। • মটরশুটি, কাঁচা রাঙাআলু, বিট, সজনে ডাটা, ব্রাসেল স্প্রাউটস, মটর, ছোলা, পালং শাক, টমেটো, শীতকালীন স্কেয়াশ, বিভিন্ন ধরনের ডাল, বাদাম, কাজুবাদাম, খেজুর, ডাই ফ্রুট, সমুদ্রজাত খাদ্যাদ্রব্য, সয়াবিন, মসুর ডাল, নারকেল এবং ডাবের জল, কুমড়ার বীজ, সূর্যমুখী বীজ। • লিভার সসেজ, লিভারওয়াস্ট, ল্যাম্ব, বালি, চর্বিযুক্ত মাংস, সামুদ্রিক মাছ, চিংড়ি। • ফলমূলযুক্ত খাদ্যাদ্রব্য (যেমন, স্টারলিঙ্ক, কমপ্লান, বোনিটা), আইসক্রিম, পুডিং, কাস্টার্ড, দই, দুধ, এগনগ, চিজ। • সফট ড্রিঙ্কস - (কোকা-কোলা, থামস-আপ, সেভেন-আপ, মিরিডা স্প্রাইট ইত্যাদি), বিয়ার, হট কোকো, চিপস, আচার।

কী করা উচিত: • সীমিত পরিমাণে জল খান - নির্দিষ্ট পরিমাণের (১-১.৫ লিটার/দিন) থেকে বেশি পরিমাণ জল পান করা যাবে না। তরলজাতীয় খাদ্যাদ্রব্য (চা, দুধ, সুপ, জুস, জল, হেলথ ড্রিংক) খাওয়ার সময় অতি অবশ্যই এই নির্দিষ্ট পরিমাণের মধ্যে সীমিত থেকেই খাওয়া-দাওয়া করতে হবে। • প্রোটিন সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত - যেকোনও প্রকারের ডাল খাওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। শুধুমাত্র নিরামিষাশীরাই দিনে একবার বা সপ্তাহে দু'বার ডাল খেতে পারেন। আমিষভোজীরা দুপুরের খাবারে ১ টুকরো ছোট মাছ বা মুরগির মাংস বা ডিম খেতে পারেন, তবে রাতের খাবার সবসময় নিরামিষ খাওয়া উচিত-যেমন চাপাটি, সবজি ইত্যাদি। • উচ্চ পটাশিয়াম, উচ্চ ফসফরাস এবং উচ্চ সোডিয়ামযুক্ত খাবারের ব্যবহার সীমিত করুন - অতিরিক্ত নুন খাওয়া যাবে না। • ধূমপান করা, তামাক ও জর্দা চিবানো এড়িয়ে চলুন। • বিশ্রাম করুন এবং কঠোর পরিশ্রম করা এড়িয়ে চলুন।

ক্যা খাएं: • অমরুদ, সেব, নাশপাতি, পকে পপীতে, ব্লুবেরি, স্ট্রবেরি, রাস্পবেরি, চেরি, রেড গ্রেপ, ক্রেনবেরি। • জ্বাংগা/তুর্দে, স্নেক গার্ড যা চিচ্চি, চাবল, খীরি, পবল যা পটল, লৌকী, ফুলগোমী, ব্রকলী, মুঠে, লেটুস, লাল শিমলা মির্চ, লহসুন, অ্যার, দাটা সাগ, লৌকী পতে, লাল সাগ। • पहले उबालकर और उसके बाद पकाई जाने वाली सब्जियाँ - মিঠে কদু, আলু, কচু পপীতে, কচু কেলে, পতাগোমী, গাজর, কোলে, মুলী, হো টম্যাট।

ক্যা না খাएं: • এভোকাডো, কেলে, স্ট্রাফুট, অনানাস, নীঁবু, অনার, অমড়া, পকে আম, কটহল, তরুজ, সন্তে কা জুস। • ফলিয়ার, কচু শাককন্দ, শুকুন্দ, সহজন, ব্রসেলস স্প্রাউটস, মটর, কাবুলী চনা, পালক, টম্যাট, বিটর স্ক্বেয়া, বিভিন্ন প্রকার কা দালোঁ, নটস, কাজু, খজুর, ছুরো, সুখে মেবে, বীচ ফুডস, সোয়াবীন, নারিয়ল যা নারিয়ল কা পানী, পম্পকিন সৌডস, সনফলোঁবর সৌডস। • লিব্বর সাসেজ; লিব্ববুস্ট, লেম্ব, বার্লী, বসায়ুক মাস, সী ফিশ, থ্রিম্প। • ফর্মুলা ফুডস (বৈসে স্টারলিঙ্ক, কমপ্লান, বার্নিবিট), আইসক্রীম, পুডিং, কস্টার্ড, যোগার্ট, দুধ, এনার্গ ড্রিংক, চৌর। • সাফট ড্রিংকস - (কোকা কোলা, থামস আপ, সেবন আপ, মির্জিডা, স্প্রাউট ইত্যাদি), বীয়ার, হোট চাঁকলট, চিপস, অচার।

ক্যা করें: • पानी का सीमित मात्रा में सेवन - एक निश्चित मात्रा (1-1.5 लीटर/दिन) से अधिक पानी नहीं पियें, इसमें आप जो भी तरल चीजें (चाय, दूध, सुप, जूस, पानी, हेल्थ ड्रिंक) ले रहे हैं, वह सभी चीजें उस निश्चित मात्रा में गिनी जानी चाहिये। • प्रोटीन की मात्रा भी सीमित रखें - किसी भी तरह की दाल खाने से बचें। केवल शाकाहारी मरीज दिन में एक बार अथवा सप्ताह में दो बार दालों का सेवन कर सकते हैं। मांसाहारी लोग दोपहर के भोजन में एक छोटी मछली या चिकन या अंडा खा सकते हैं परन्तु रात में हमेशा शाकाहारी खाना जैसे रोटी, सब्जी इत्यादि ही खाएं। • अधिक पोटेशियम, अधिक फॉस्फोरस और अधिक सोडियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें ज़्यादा नमक खाने से बचें। • धूम्रपान से दूर रहें, तम्बाकू और जर्दा के सेवन से बचें। • शरीर को आराम देने रहें और भारी काम करने से बचें।

What to eat: • Guava, Apple, Pear, Ripe papaya, Blueberries, Strawberries, Raspberries, Cherries, Red grapes, Cranberry • Jhinga/Ridge gourd Snake gourd; Rice Cucumbers; Poto, Lau, Cucumbers; Cauliflower; Broccoli; Corn, Lettuce; Red Bell Peppers, Garlic, Onions; Data Shak; Lau Shak; Lal Shak • Vegetables that have to be boiled & then cooked - Sweet pumpkin; Potatoes, Raw papaya, Raw bananas, Cabbage; Carrots; Bitter gourds; Radish, Green tomatoes.

What not to eat: • Avocado; Bananas; Kamranga; Pineapple; Lemon, Pomegranate; Amra; Ripe Mangoes; Jackfruits; Watermelon; Orange Juice; • Beans; Raw Sweet Potatoes; Beet; Drumsticks; Brussel Sprouts; Peas, Chickpeas; Spinach, Tomatoes, Winter squash, Different types of pulses; Nuts; Cashew nuts; Dates; Dried fruits; Beach foods; Soybeans; Lentils; Coconut & Coconut water; Pumpkin seeds; Sunflower Seeds; • Liver sausage; Liverwurst; Lamb, Barley, Fatty Meats, Sea Fish, Shrimps. • Formula foods (ie, Starlicks, Complian, Bournvita.), Ice-Cream, Pudding, Custard, Yogurt, Milk, Eggnog, Cheese • Soft drinks - (Coca-Cola, Thumbs-up; Seven-up Mirinda Sprite etc), Beer; Hot cocoa; Chips; Pickel.

What to do: • Limited Intake of Water - Cannot drink more than a certain amount (1-1.5 litre/day) of water anything you eat in liquid (Tea, Milk, Soup, Juice, Water, Health drink) must be counted within that Certain amount. • Protein should be limited - All kinds of pulses should be avoided. Vegetarians- can have Pulses once in a day or twice a week. Non-Vegetarians- Lunch may include 1 piece of small fish or chicken or egg but dinner should always be vegetarian - chapati; vegetables etc. • Limit consumption of high potassium, high phosphorus & high sodium added foods • Extra salt should not be taken. • Avoid smoking, tobacco chewing & jorda. • Keep resting and avoid strenuous work

Dr. Prasanta Banerji Homeopathic Research Clinic | 10/3/1 Elgin Road Kolkata-700020



Online consultation
97481 44426



For appointment
93558 70182 / 83

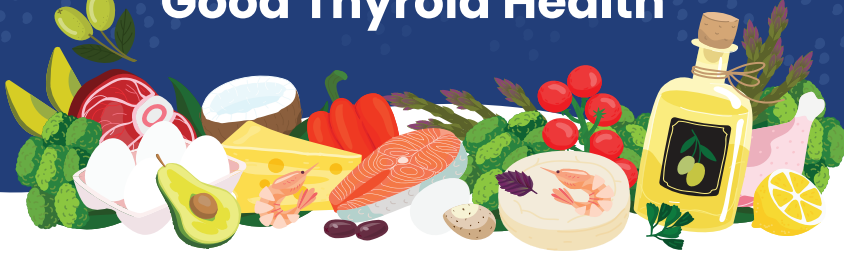


For inquiries
94775 74521



Scan to visit
our website

Diet Chart for Good Thyroid Health



থাইরয়েড হলে কি কি খাবার এড়িয়ে চলতে হবে:

বেশি মিষ্টি, চর্বিযুক্ত খাবার, চা, কফি, চকলেট, সফট ড্রিংকস, অ্যালকোহল, ফাস্ট ফুড, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার যেমন পনির, চিজ, ভাজাভুজি, পাকা কলা, শুকনো ফল, ময়দা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকলি, ছোলা, চিনেবাদাম, সরষে, মুলো রাঙাআলু, সয়াবিন।

থাইরয়েড হলে কি কি খাবার খেতে হবে:

সামুদ্রিক মাছ, সবুজ শাকসবজি, ডিম, কাজুবাদাম, সূর্যমুখীর বীজ, লেবু (সব ধরনের), আপেল, পেয়ারা, আম, নাশপাতি, আঙুর।

খাবারের সাথে সাথে:

প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাটতে হবে, সাঁতার এবং যোগব্যায়াম করতে হবে (ভুজঙ্গাসন), ৮-১০ ঘন্টা ঘুমোতে হবে।

थायरॉइड में खाने की इन चीजों से करें परहेज:

मीठे व वसायुक्त भोजन, चाय, कॉफी, चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक्स, शराब, फास्ट फूड, दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे पनीर, चीज़, फ्राइड फूड्स, केले, ड्राई फ्रूट्स, पत्तागोभी, फूलगोभी, ब्रॉकली, काबुली चना(छोले), नट्स, सरसों, मूली, शकरकंद, सोयाबीन।

थायरॉइड में क्या खाएं:

समुद्री मछलियां, पत्तेदार सब्जियां, अंडे, काजू, बादाम, सूरजमुखी के बीज, नींबू (हर किस्म के), सेब, अमरुद, आम, अंगूर।

आहार के साथ:

নিয়মিত রুপ সে 30 মিনিট তক পৈদল চলনা যা স্টিমিং জৈসী শারীরিক গতিবিধিয্যো (একসরসাইজ) যা যোগ কো শামিল করৈ তথা 8-10 ঘণ্টে কী भरपूर नींद लै।

What not to eat:

Sweet, Fatty Food, Tea, Coffee, Chocolate, Soft Drink, Alcohol, Fast Food, Milk and Dairy Products (Paneer and Cheese), Fried Food, Banana, Dry Fruit, Cabbage, Cauliflower, Broccoli, Chickpea (Chola), Nut, Mustard Seed, Radish, Sweet Potato, Soyabean.

What not to eat:

Sea-fish, Leafy Vegetable, Egg, Cashew (Kaju Badam), Almond, Sunflower Seed, Lemon (all variety), Apple, Guava, Mango.

What to do:

Regular walking for 30 mins., Swimming and Exercises, Yoga and 8-10 hours Sleep.

Dr. Prasanta Banerji Homeopathic Research Clinic | 10/3/1 Elgin Road Kolkata-700020



Online consultation
97481 44426



For appointment
93558 70182 / 83



For inquiries
94775 74521



Scan to visit
our website