

ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ ଗାଇଡ୍

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ

ଫୁଲକୋବି		ଆମ୍ବ		ନାନ	
ରସୁଣ		ଡାଲିୟ		ରୁଟି	
ବିଟରୁଟ୍		1/2 କପ		ଗହମ ମୁଡୁଲ	
40 ଗ୍ରାମ୍		ପୁମ୍ପ		ଗହମ ରୁଟି	
ପିଆଜ/ଶାଲୋଟସ		ପିର୍		ଗାଈ ଖୀର	
ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର		ସେଓ		ଛେଳି ଖୀର	
କନ୍ଦମୂଳ		ଆପ୍ରିକଟ୍		ବଟର ମିଲ୍କ	
1 କପ		କାଷୁ		ଦହି	
ଧଳା ଆଳୁ		ଅଳମଣ୍ଡ		ଗାଈ ବସାଦହି	
ସ୍ପିଣ୍ଡ ଓନିଅର୍		20 ବାଦାମ		ଚୋପୁ (ସିଲକେନ୍)	
ଧଳା ଅଂଶ		ପିସ୍ତାଚିଓ		ନଡ଼ିଆ ଖୀର	
କଞ୍ଚା କଦଳୀ		ଲେଗମସ/		250 ମିଲି	
ଛତୁ		ଡାଲି		ନଡ଼ିଆ	
ବ୍ରୋକୋଲି		ଫାଲ ମଟର		ପାଣି	
କଲରା		କିଡନୀ ବିନ୍ସ		କଡ଼ା ଚା'	
ବନ୍ଧାକୋବି		ମୁଙ୍ଗ ବିନ୍ସ		ମଦ (ଆଲକହଲ୍)	
ଆତ (କଷ୍ଟାର୍ଥ ଆପଲ୍)		ସୋୟାବିନ୍		ସ୍ପୋର୍ଟସ ଡ୍ରିଙ୍କ	
ଖଜୁର		ଗହମ		କ୍ରିମ୍ /	
ପଣସ		ରୋଟି		ଆଇସକ୍ରିମ୍	

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ଆପଣ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ

କନ୍ଦମୂଳ		ଡାଜା ନଡ଼ିଆ		ଡାଲିୟ	
1/2 କପ		1 କପ		1 କପ	
କଖାରୁ		ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ		ନଡ଼ିଆ ଖୀର	
1/2 କପ		1/2 କପ		150 ମିଲି	

ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ

ବାଇଗଣ		ଅମୃତଭଣ୍ଡା		ଅଲମଣ୍ଡ	
କ୍ୟାପସିକମ୍		ପାଚିଲା କଦଳୀ		10 ବାବାମ	
ଓକରା/ଭେଣ୍ଡି		ଡ୍ରାଗନଫ୍ରୁଟ୍		ବାଜରା	
କନ୍ଦମୂଳ		ତରଭୁଜ		ଓଡ଼ିଆ	
3/4 କପ		ଡାଲିୟ		ଅଣ୍ଡା	
କଖାରୁ		1/4 କପ		ଚିକେନ୍	
1/4 କପ		ସ୍ତବେରୀ		ଓଇଷ୍ଟର	
ମୂଳା		ପିଚ୍ଚୁଳି		ଡାହ	
ପାଳଙ୍ଗ		କିଞ୍ଚି		ଚିକ୍ଲଡି	
ସ୍ପିନ୍ଧ ଓନିଅନ୍		ସପୁରୀ		ଅଦା	
ସବୁଜ ଅଂଶ		ଅଞ୍ଜୁର		ଜୀରା	
ଗାଜର		ଡିଲ		ଧଣିଆ	
ଟମାଟର		କଖାରୁ ମଞ୍ଜି		ହାଲୁକା ଚା'	
ଡାକା ନଡ଼ିଆ		ବାବାମ		କଫି	
1/2 କପ		ଭାତ		ବ୍ଲାକ୍ ଟି	
ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ					
1/4 କପ					
ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର					
125 ମିଲି					

ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ ଆହାରର 4 ପର୍ଯ୍ୟାୟ

01

ମୂଲ୍ୟାୟନ

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ

02

ସୀମିତ କରନ୍ତୁ

ଉଚିତ-ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

03

ପୁନଃ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ

ସହନଶୀଳତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ

04

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କରନ୍ତୁ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟାବଳୀର ଲକ୍ଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସର୍ବନିମ୍ନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସହିତ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ

ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ ସାମଗ୍ରୀ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ଚିପ୍ସ

- ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ (ଇଡଲି, ଡୋସା, ଇଡ଼ାଦି)
- ଲେଗମ୍/ଡାଲିକୁ ଭିଜାଇ ସିଝାଇବା ଏବଂ ପାଣିରେ ପକାଇବା
- ପିଆଜ, ରସୁଣ ଏବଂ ବିଟ୍ ଡୁର୍ଲୁ ଲୁଣରେ ପକାଇ ଆଚାର ବନାଇବା
- ରେସିପିରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ କିମ୍ବା ଶାଲୋଟ୍ ଯୋଡାଯାଇ ନାହିଁ
- ହୁଣ୍ଡା ଏବଂ ଦହି ଯୋଡାଯାଇ ନାହିଁ
- ସେବନ ଆକାର ହ୍ରାସ କରିବା
- ରସୁଣ ମିଶ୍ରିତ ଟେକ କୌଶଳ: ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍ଗୁଡ଼ିକ ଜଳରେ ଡୁବଣା ଲୁଣ ତେଲରେ ଡୁବଣା ଲୁଣ ହୁଏ
- ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣ ବଦଳରେ ହେଲୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ଫୋଡ଼ମ୍ୟାସ୍: ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଅଭିରୋଗାକାରକତା, ଡିବାକାରକତା, ଫୋମୋବାକାରକତା ଏବଂ ପଲିଡିଗ୍ଲୁସ

ଅସାଧାରଣ: ଏହି ଲିପିରେ ଲିଖିତ କେବଳ ସୂଚନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ । ଏହା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶର ବିକଳ ରୂପେ । ଲିପିରେ ଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିବା କୌଣସି ପରାମର୍ଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।