

फूडमैप गाइड

आहार जिन्हें आपको टालना चाहिए

फूलगोबी		आम		नान	
लहसुन		अनार		चपाती	
बीटरूट		1/2 कप		गेहूँ का नूडल	
40 ग्रा		आलूबुखारा		व्हीट ब्रेड	
प्याज़/शैलट्स		पीच		गाय का दूध	
हरी मटर		सेब		बकरी का दूध	
शकरकंद		अखरोट		छाछ	
(1 कप)		काजू		दही	
सफेद आलू		बादाम		गाय का योगर्ट	
हरी प्याज का		(20 नट्स)		टोफू (मुलायम)	
सफेद भाग		पिस्ता		कोकोनट मिल्क	
कच्चा केला		फलियाँ/		250 मिली	
मशरूम		दालें		नारियल	
ब्रोकली		टुकड़े मटर		पानी	
करेला		राजमा		कड़क चाय	
पत्ता गोभी		मूँग		अलकोहल	
सीताफल		सोयाबीन		स्पोर्ट्स ड्रिंक	
खजूर		गेहूँ		क्रीम/	
कटहल		रोटी		आइसक्रीम	

आहार जिसे आप कभी कभी खा सकते हैं

शकरकंद		ताज़ा नारियल		अनार	
1/2 कप		1 कप		1 कप	
भोपला		सूखा नारियल		कोकोनट मिल्क	
1/2 कप		1/2 कप		150 मिली	

आहार जिनका आप सेवन कर सकते हैं

बैंगन		पपीता		बादाम (10 नग)	
शिमला मिर्च		पका केला		मोटा अनाज	
भिंडी		ड्रैगन फ्रूट		जौ	
शकरकंद 3/4 कप		तरबूज		अंडे	
भोपला 1/4 कप		अनार 1/4 कप		चिकन	
मूली		स्ट्रॉबेरी		आयस्टर	
पालक		अमरुद		मछली	
हरी प्याज हरा भाग		कीवी		झींगा	
गाजर		अनानस		अदरक	
टमाटर		अंगूर		जीरा	
ताज़ा नारियल 1/2 कप		तिल		धनिया	
सूखा नारियल 1/4 कप		भोपले का बीच		हल्की चाय	
कोकोनट मिल्क 125 मिली		सींग		कॉफी	
		चावल		काली चाय	

फूडमैप आहार के 4 चरण

01

आकलन

ऐसे आहार की पहचान करें जो आपके लिए सबसे लाभदायक होने की संभावना हो

02

सीमित करें

ऊँचा-फूडमैप वाला आहार घटाना शुरू करें

03

फिर शुरू करें

सहनशीलता का आकलन करने के लिए फूडमैप वस्तुएँ फिर से शुरू करें

04

व्यक्ति के अनुसार ढालें

दीर्घ कालिक लक्षण नियंत्रण के लिए आवश्यक न्यूनतम प्रतिबंध के साथ जारी रहें

फूडमैप सामग्रियों को घटाने के लिए पकाने संबंधी सुझाव

- फर्मेन्टेड (इडली, डोसा इ.)
- फलियों/ दालों को भिगोना और उबालना तथा पानी को फेंक देना
- प्याज, लहसुन और बीटरूट को नमकीन पानी में रखना
- व्यंजनों में प्याज, लहसुन या शैलट्स नहीं डालना
- दूध और दही नहीं डालना
- सर्विंग साइज़ घटाना
- लहसुन युक्त तेल तकनीक: फूडमैप्स पानी में घुलनशील हैं लेकिन तेल में घुलनशील नहीं हैं
- प्याज और लहसुन के स्थान पर हींग का उपयोग करना

फूडमैप: फर्मेन्टेड ओलिवोसैक्राइड्स, डायसैक्राइड्स, मोनोसैक्राइड्स, और पॉलियोल्स

अस्वीकरण: इस पत्रक की सामग्री केवल जानकारी के प्रयोजन के लिए है, यह एक्सपर्ट मेडिकल सलाह का विकल्प नहीं है, कृपया इस पत्रक में दिए गए किसी भी सुझाव को अपनाने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।