

हाइपोथायराइडिस्म

7:00-8:00 बजे चाय / कॉफ़ी - 1 कप + बिस्कुट -2 / रस्क -2 + पोहा (सब्ज़ी डाल के) / दलिया (सब्ज़ी डाल के) / वीट फ्लैक्स - 1 कटोरी + दूध (बिना मलाई के) - 1 कप / अंडे का सफ़ेद भाग - 1 / ब्राउन ब्रेड सैंडविच (खीरे , टमाटर वाली) - 2 / रोटी -2 + हरी सब्ज़ी - 1 कटोरी

11:00 बजे -छाछ / लस्सी - 1 गिलास / सूप - 1 कप / अंकुरित या भुना चना - ½ कटोरी/ फल -1

1:00-2:00 बजे- रोटी -.....+ दाल - 1 कटोरी या मुर्गा / मछली/ पनीर (हफ्ते में दो बार) + चावल (माढ निकला हुआ) - ½ कटोरी + सब्ज़ी - 1 कटोरी + सलाद - 1 कटोरी

5:00-6:00 चाय / कॉफ़ी / सूप -1 कप + भुनी लइया- 1 कटोरी + फल -1

8:00-9:00 दिन के खाने की तरह (नॉन वेज या पनीर न ले)

10:00 दूध (बिना मलाई के) - १ कप

खाद्य पदार्थ जो नहीं ले सकते है

फुल क्रीम वाला दूध या उससे बनी चीज़े , मटन, अंडे का पीला भाग , मैदा , छोला, राजमा , शकरकंद , अरबी , बैंगन , बंदगोभी , पत्तागोभी , नूट्रला, ब्रोकली , आम , केला लीची , फ्रूट जूस , तली हुई चीज़े , घी , मखन , मिठाई , कोल्डड्रिंक , अचार , बेकरी प्रोडक्ट्स , ज़्यादा नमक , जंक फूड ।

खाद्य पदार्थ जो ले सकते है -- बिना मलाई वाला दूध या उससे बनी चीज़े , चिकन , मछली , अंडे का सफ़ेद भाग हफ्ते में 2 बार

एक दिन में खाद्य पदार्थ की मात्रा --

बिना मलाई वाला दूध - १ गिलास 250 मिली

चिकेन 50 ग्राम / मछली 50 ग्राम / अंडे का सफ़ेद भाग -१ / पनीर 20 ग्राम - हफ्ते में 2 बार

दाल-- 2 कटोरी

दही - 2 कटोरी

सब्ज़ी - 2 कटोरी

फल - 100 ग्राम

तेल – 3 चम्मच (15 ग्राम)

चीनी 1-2 चम्मच (5-10 ग्राम)

सामान्य बाते


- १ - नियमित व्यायाम एवं कम से कम आधे घंटे क लिए सैर पर जाना लाभदायक है ।
- २- संतुलित भोजन ले जिसमे रेशेदार खाद्य पदार्थ ज़्यादा हो जैसे - साबुत फल , अंकुरित दाल , साबुत अनाज एवं धूली दाल ।
- ३- अत्यधिक नमक व् चीनी न ले ।
- ४- प्रतिदिन 12-15 गिलास पानी पिए । शाम क 7:00 बजे क बाद पानी कम ले।
- ५- एक बार में ही ज़्यादा न खा ले एवं खाने क बीच अधिक अंतराल न रखे ।

अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करे सोम से शनिवार 8005104444, 0522-4000170 रविवार को केवल लैब खुलेगा
पता: 2/1 विवेक खण्ड गोमतीनगर लखनऊ उत्तरप्रदेश Website:-www.ledtc.in email:- ledtc8005104444@gmail.com



ledtc8005104444

Not Valid For Medicolegal Purpose, पर्चा एवं रिपोर्ट -7-दिनों के लिए मान्य हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया सब्सक्राइब करे  **YouTube** drarunpandey