

## DIET- GOUT/ URIC ACID

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
Horse gram	Cola drinks, Beer
Barley rice	Cashew nuts
Whole grains	All type of sea foods
Coconut water	Cauliflower
Banana	Cabbage
Pineapple, Papaya	Spinach Black
Carrot	grapes
River fish	Tomato
Cherry juice	Pumpkin
Wheat, Potato	Excess dairy products
Milk, diluted tea	Red meat
	Sardine Meat
	Alcohol
	Butter, cheese, ghee moderation
	Sugar, pickles

## DIET- GOUT/ URIC ACID

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
ఉలవలు	కోలా
బొల్లి బియ్యం	బీర్
తృణాధాన్యాలు	శీడిపప్పు
కొబ్బరి నీరు	అన్ని రకాల సముద్ర ఆహారాలు
అరటి	కాలీఫ్లవర్
ప్రైనాపిల్,	క్యాబేజీ
బొప్పాయి	బచ్చలికూర
క్యారెట్	నల్ల దొడ్డి
నబి చేప	టమోటా
చెత్తి రసం	గుమ్మడికాయ
గోధుమ,	అదనపు పాల
బంగాళాదుంప	రెడ్ మీట్
పాలు, పలుచన టీ	సార్డిన్ మీట్
	ఆల్మోహాట్
	వెన్నె, జిన్నె, నెయ్యి మితంగా
	పంచదార, పచ్చళ్లు