

ON DIET - HYPERCHOLESTRAEMIA

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none">• Whole grains & millets• Apple (only 1 apple weekly twice or thrice), Guava, Papaya, Melon, Plum Pear, Apricot, Pomegranate, Gooseberry• Bottle gourd, ridge gourd, round gourd, radish pumpkin, peas, fenugreek, cucumber, beetroot, ginger, green pepper, coriander• Almond, Walnuts, Pumpkin seeds, Chia seeds, Flax seeds, Sesame seeds• Kidney beans, lentils, chick peas, black eyed peas• Lean meats, nuts, olive oil, safflower oil• Whole milk dairy products• Egg white / boiled egg	<ul style="list-style-type: none">• Maida, white rice• Mango, litchi, grapes, dates• Potato, taro root, yam• Full fat milk and cream, butter, full fat yogurt, cheese, condensed milk• Carbonated beverages, packaged soup & fruit juices• Red meat, prawns• Pistachio, cashew, Raisins, Peanuts• High fat dairy products, chocolate, baked goods, deep fried and processed foods• French fries

Diet instructions

Use healthier fats

Eat lots of fruits and vegetables

Limit intake of salt

Advice

Maintain healthy lifestyle – healthy eating, weight management, regular physical activity

ON DIET - HYPERCHOLESTRAEMIA

తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు	తీయకూడని ఆహార పదార్థాలు
<ul style="list-style-type: none"> * తృణధాన్యాలు & మిల్లెట్లు * యాపిల్ (వారొనికి రెండు లేదా మూడు సార్లు 1 ఆపిల్ మాత్రమే), జామ, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, ప్లం పియర్, ఆప్రికాట్, దొనిమ్మ, గూస్ బెర్రీ * సీసా పొట్లకాయ, బెండకాయ, గుండ్రని సొరకాయ, ముల్లంగి గుమ్మడికాయ, శనగలు, మెంతులు, దోసకాయ, బీట్ రూట్, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర * బొదం, వాల్ నట్లు, గుమ్మడికాయ గింజలు, చియా గింజలు, అవిసె గింజలు, నువ్వులు * కిడ్నీ బీన్స్, కాయధాన్యాలు, చిక పీస్, బ్లౌక్ ఐడ్ బఠానీలు * లీన్ మాంసాలు, గింజలు, ఆలివ్ నూనె, కుసుమ నూనె * హోల్ మిల్క్ పాల ఉత్పత్తులు * గుడ్డు తెల్లసోన / ఉడికించిన గుడ్డు 	<ul style="list-style-type: none"> * మైదా, తెల్ల బియ్యం * మామిడి, లిచ్చి, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం * బంగాళదుంప, టాటో రూట్, యమ * పూర్తి కొవ్వు పాలు మరియు క్రీమ్, వెన్న, పూర్తి కొవ్వు పెరుగు, చీజ్, ఫునీకృత పాలు * కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు, ప్యాక్ చేసిన సూప్ & పండ్ల రసాలు * ఎర్ర మాంసం, రొయ్యలు * పిస్తా, శీడిపప్పు, ఎండు ద్రాక్ష, వేరుశనగ * అధిక కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, చాక్లెట్, కాల్షిన్ వస్తువులు, డిప్ ఫ్రైడ్ మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు * ఫైంచ్ ఫైన్

డైట్ సూచనలు

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను ఉపయోగించండి

పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఎక్కువగా తినండి ఉప్పు తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి

సలహా

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించండి - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బరువు పై దృష్టి , ప్రతి రోజు వ్యాయామం అవసరం.