

## ON DIET - RHEUMATOID ARTHRITIS

To be Taken	To be Avoided
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wheat ( Gluten free)</li><li>• Barley</li><li>• Oats</li><li>• Quinoa</li><li>• Brown rice (Matta)</li><li>• Green gram, Horse gram</li><li>• Pomegranate /Apple /Grape/Dates / Badam / Cherries/ Berries/ Avocado</li><li>• Black-eyed pea, Drumstick, Peas, Beans</li><li>• Goat Milk /Cow milk (low fat milk)</li><li>• Turmeric, Ginger, Coriander, Fenugreek,</li><li>• Cumin, Black pepper, Garlic</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Black Gram</li><li>• Bengal gram</li><li>• Potato</li><li>• Tomato</li><li>• Peas</li><li>• Brinjal</li><li>• Cashew, Peanuts</li><li>• More spicy/ sour / oily foods</li><li>• Curd</li><li>• Cold water</li><li>• Dry meat</li><li>• Pork</li><li>• Cashew, Peanuts</li><li>• Fried/Grilled/broiled/Frozen food</li><li>• Citrus fruits</li></ul>

## ON DIET - RHEUMATOID ARTHRITIS

తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు	తీయకూడని ఆహార పదార్థాలు
<ul style="list-style-type: none"> <li>* గోధుమ (గ్లూటెన్ రహిత)</li> <li>* బోలీ</li> <li>* ఓట్స్</li> <li>* క్వినోవా</li> <li>* బ్రౌన్ రైస్ (మట్టా)</li> <li>* పచ్చిమిర్చి, గుర్రపు పప్పు</li> <li>* దొనిమ్మ / యాపిల్ / ద్రాక్ష / ఖర్జూరాలు</li> <li>/ బాదం / చెర్రీస్ / బెర్రీలు / అవకాడో</li> <li>* బ్రౌక్-బెడ్ బర్రానీ, డ్రమ్ స్టిక్, బర్రానీలు, బీన్స్</li> <li>* మేక పాలు / ఆవు పాలు (తక్కువ కొవ్వు పాలు)</li> <li>* పసుపు, అల్లం, కొత్తిమీర, మెంతులు,</li> <li>* జీలకర్ర, నల్ల మిరియాలు, వెల్లుల్లి</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* మినుములు</li> <li>* శనగలు</li> <li>* బంగాళదుంప</li> <li>* టామాటో</li> <li>* బర్రానీలు</li> <li>* వంకాయ</li> <li>* జీడిపప్పు, వేరుశనగ</li> <li>* ఎక్కువ కారంగా / పుల్లని / నూనెతో కూడిన ఆహారాలు</li> <li>* పెరుగు</li> <li>* చల్లని నీరు</li> <li>* పొడి మాంసం</li> <li>* పంది మాంసం</li> <li>* జీడిపప్పు, వేరుశనగ</li> <li>* పైడ్/గ్రిడ్/బ్రౌయిడ్/ప్రోజెన్ ఫుడ్</li> <li>* సీట్రిస్ పండ్లు</li> </ul>