

## DIET- ASTHMA

<b>TO BE TAKEN</b>	<b>TO BE AVOIDED</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Whole wheat, whole grains cereals, Porridge, oats, barley flour, millets, foxtail, little and finger millets</li><li>• Apple, pear, sugar cane, papaya, muskmelon, pomegranate, dried fruits (avoid during early morning and evening)</li><li>• Cauliflower, radish, carrot, peas, broccoli, bottle gourd, round gourd, bitter gourd, beans, garlic, ginger, mushroom, cabbage, cabbage, capsicum</li><li>• Turmeric, cumin, coriander, fenugreek, fennel, pepper, garlic, salt, black pepper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• White rice, whole refined flour, refined sugar, corn, gram flour</li><li>• Apricot, peaches, orange, grapes, all berries, citrus fruits</li><li>• Eggplant, taro roots, onions, okra, dried and canned Vegetables</li><li>• Black lentils, kidney beans (limited)</li><li>• Green chili, red chili, cloves</li><li>• Processed and canned food, junk food, tea, coffee</li><li>• Cashew nuts, brazil nuts, peanuts, pistachios</li><li>• Palm oil, butter</li></ul>

## DIET- ASTHMA

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<p>* సంపూర్ణ గోధుమలు, తృణాధాన్యాలు తృణాధాన్యాలు, గంజి, వోట్స్, బార్లీ పిండి, మిల్లెట్లు, ఫాక్స్ టైల్, చిన్న మరియు వేలు మిల్లెట్లు</p> <p>* యాపిల్, పియర్, చెరకు, బొప్పాయి, సితాఫలం, దొనిమ్మ, డ్రైఫ్రూట్స్ (ఉదయం మరియు సాయంత్రం సమయంలో నివారించండి)</p> <p>* కాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్, బఠానీలు, బ్రోకలీ, సీసా పొట్లకాయ, గుండ్రని పొట్లకాయ, చేదు పొట్లకాయ, బీన్స్, వెల్లుల్లి, అల్లం, పుట్టగొడుగు, క్యాబేజీ, క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్</p> <p>* పసుపు, శీలకర్ర, కొత్తిమీర, మెంతులు, సోపు, మిరియాలు, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, నల్ల మిరియాలు</p>	<p>* తెల్ల బియ్యం, మొత్తం శుద్ధి చేసిన పిండి, శుద్ధి చేసిన చక్కెర, మొక్కజొన్న, గరం పిండి</p> <p>* నేరేడు పండు, పీచెస్, నారింజ, ద్రాక్ష, అన్ని బెర్రీలు, సిట్టస్ పండ్లు</p> <p>* వంకాయ, టారో వేర్లు, ఉల్లిపాయలు, ఓక్రా, ఎండిన మరియు తయారుగా ఉన్న కూరగాయలు</p> <p>* నల్ల కాయాధాన్యాలు, కిడ్నీ బీన్స్ (పరిమితం)</p> <p>* పచ్చి మిరపకాయ, ఎర్ర మిరపకాయ, లవంగాలు</p> <p>* ప్రాసెస్డ్ మరియు క్యాన్డ్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్, టీ, కాఫీ</p> <p>* శీడిపప్పు, బ్రెజిల్ గింజలు, వేరుశనగలు, పిస్తాపప్పులు</p> <p>* పామాయిల్, వెన్న</p>