

ON DIET- CONSTIPATION

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none">• All grains & millets• All fruits except unripe banana• All vegetables except canned & frozen• Egg white / boiled egg	<ul style="list-style-type: none">• Maida, white rice• Red chilli, pepper• Cashew, peanuts• Avoid flesh foods

ON DIET- CONSTIPATION

TO BE TAKEN	TO BE AVOIDED
<ul style="list-style-type: none">* అన్ని ధాన్యాలు & మిల్లెట్లు* పండ్లని అరటి తప్ప అన్ని పండ్లు* క్యాండ్ & ఫ్రోజెన్ మినహా అన్ని కూరగాయలు* గుడ్డు తెల్లసాన / ఉడికించిన గుడ్డు	<ul style="list-style-type: none">* మైదా, తెల్ల బియ్యం* ఎర్ర మిరపకాయ, మిరియాలు* జీడిపప్పు, వేరుశనగ* మాంసపు ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి