



CHACHA NEHRU BAL CHIKITSALAYA

(An Autonomous Institute under Govt. of NCT of Delhi)

Affiliated to Delhi University

An Associate Hospital of Maulana Azad Medical College

Geeta Colony, Delhi - 110031



न्यूट्रोपैनिक आहार

जो नहीं देना :-

- कच्चा दूध और उससे बना दही, पनीर, छैना, खोया इत्यादि।
- कच्ची सब्जियाँ, बिना पकाएँ मसाले
- कच्चा और ज्यादा समय का कटा हुआ सलाद, फल, कच्चा अंकुरित दाल का सलाद
- बेकरी के पदार्थ जैसे - केक, पेस्ट्री, क्रीम बिस्कुट, पैटीज़
- चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, बाजार का मिल्क शेंक, जूस (खुला, ताजा)
- बाजार की खुली मिठाई, आईस्क्रीम, मेवें वाली चॉकलेट, टॉफी
- बाजार के खाद्य पदार्थ जैसे :- तला हुआ भोजन - समोसा, चाउमिन सैंडविच, बरगर, पिजा, पकौड़ा इत्यादि।
- खुला दही नहीं दें।



ध्यान देने योग्य :-

- खाना बनाते और परोसते समय साफ-सफाई का ध्यान दें।
- पानी उबाल कर प्रयोग करें।
- ताजा बना खाना दें।
- हाथ अच्छी तरह धोएँ।
- सब्जियाँ अच्छे से पका कर दें।
- घर का ताजा और अच्छे से पका हुआ मीट, मछली या अण्डा दें।
- अगर जूस दें तो छोटे डिब्बे (Tetra Pack) वाला ही दें।
- खाने का पदार्थ या पानी ढक-कर रखें।
- बिस्कुट बिना क्रीम के ही दें (ग्लूकोज बिस्कुट दें सकते हैं।)
- ब्रेड अगर दें तो अच्छे से सेंक कर दें (कच्ची ब्रेड नहीं दें।)
- फल या सलाद जैसे खीरा अगर दें, तो पहले उसे अच्छे से धोएँ (गरम पानी से) और उसका धीरे-धीरे, छिलका उतारे और खाएँ। (केले को बिना धोएँ, थोड़ा-थोड़ा छिलका निकालते हुए खाएँ) एक बार में पूरा फल काट कर नहीं रखना।
- मेवे (जैसे - काजू, बादाम, मूँगफली) को भून कर दें।
- पैकेट की दही ही दें।

