



AMBA HEALTH CENTRE & HOSPITAL (AHCH)

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડતા ખોરાક

SELECT ANY 5

1

કાકડી / દુધી - ટમેટાનો
જ્યુસ
દરરોજ - 200 ml



2

અર્જુનની છાલનો પાવડર
1 ચમચી ઉકાળો - 3 મહીના લેવો



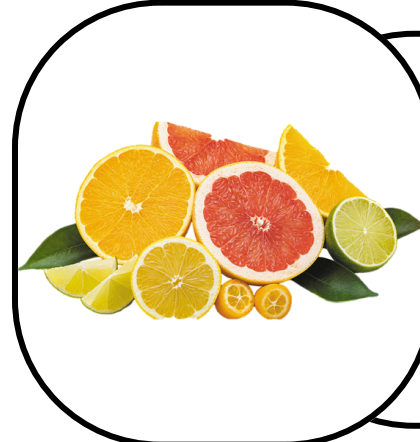
3

અળસી
દરરોજ - 4 ચમચી



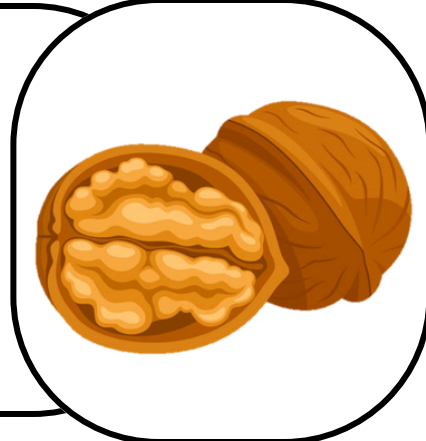
4

સાયટ્રસ ફળો
દરરોજ 200 ગ્રામ

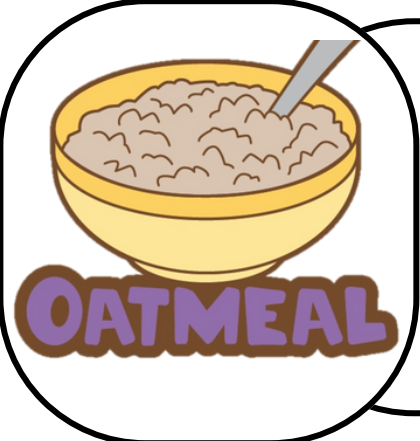


5

અખરોટ
દરરોજ 4 ફાળા



6

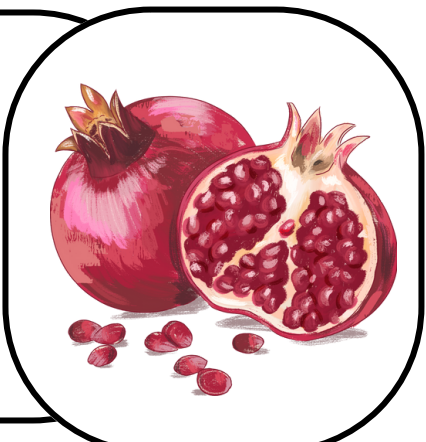


ઓટ્સ

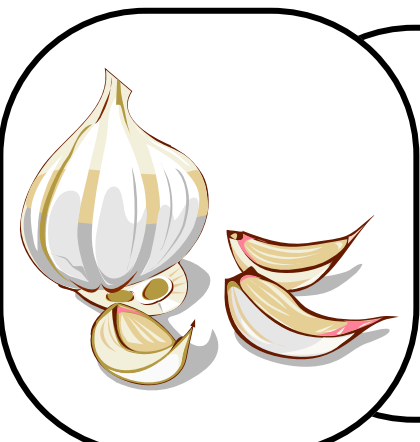
દરરોજ - 30 ગ્રામ / અડધો કપ

7

દાઠમ
દરરોજ - 1 નંગ



8



લસણ

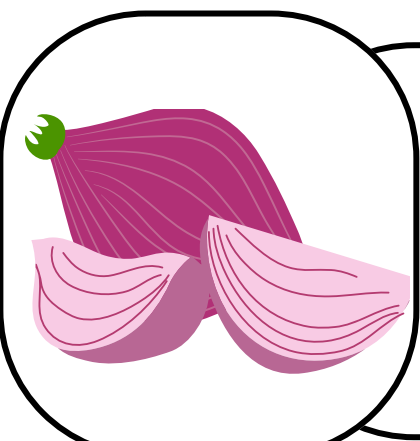
દરરોજ - 2 કળી

9

મેથીના દાણા
દરરોજ - 1 ચમચી



10



ડુંગળી

દરરોજ - 1 નંગ

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડતા ખોરાક

11

તુલસી

દરરોજ - 25 પાન



12

આદું

દરરોજ - 1 નાની આંગળી જેટલું લેવું



13

તજ પાવડર

દરરોજ - 2 નાની ચમચી



14

ગ્રીન ટી

દરરોજ - 2 કપ



15

ગળો

દરરોજ - 2 થી 3 ડાળખી



16

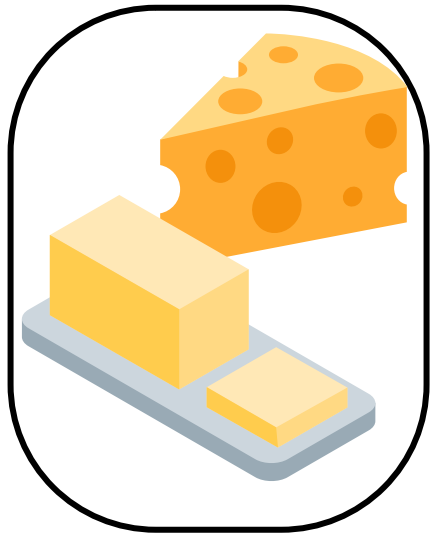
કોઈપણ કસરતો જે તમને
પરસેવો લાવે
અઠવાડિયામાં 6 દિવસ



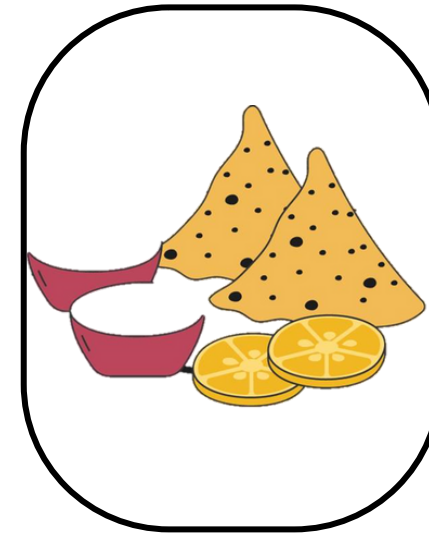
આ પદાર્થો ટાળો



ચરબી યક્ત દૂધ
ગોલ્ડ / ભેંસનું દૂધ



બટર - ચીઝ



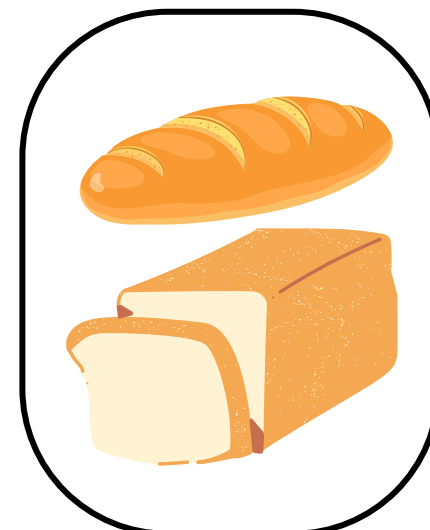
તળેલા નાસ્તા



કેક - આઈસ્ક્રીમ



ચોકલેટ



મેંદાની બનાવટો