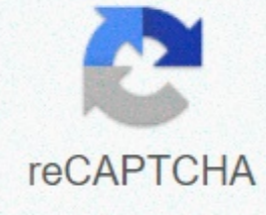




I'm not robot



Continue

Diet for uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Foods to control Uric acid |
यूरिक एसिड कंट्रोल करती हैं ये चीजें |
BoldSkyक्या आपको हर समय उंगलियों की हड्डियों में हल्का-हल्का दर्द रहता है? इसका मतलब है कि आपके शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ रही है। शरीर में यूरिक एसिड, प्यूरिन का एक ब्रेकडाउन प्रोडक्ट है। सामान्य कोशिकाओं के टूटने और खाएं जाने वाले खाद्य पदार्थों से शरीर में प्यूरिन मौजूद रहता है।

उच्च यूरिक एसिड को नियंत्रित करने के उपायअगर आपको भी हाई यूरिक एसिड की शिकायत है तो आपके लिए एक खुशखबरी है, अगर आप अपने खाने-पीने के तरीके में थोड़ा सा बदलाव कर लें, तो आपको इस समस्या से निजात मिल सकती है।
प्रॉपर डाईट चार्ट बनाएं और उसे फॉलो करें।
कुछ प्वाइंट को हमेशा ध्यान में रखें और नियमित इनका पालन करें।
हाई यूरिक एसिड की दिककत होने पर क्या-क्या खाना चाहिये, इस बारे में इस आर्टिकल में बताया जा रहा है।
हाई यूरिक एसिड होने पर ज्यादा से ज्यादा लिक्विड लें। इससे शरीर के विषाक्त पदार्थ पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाते हैं और शरीर की अन्य गंदगी भी साफ हो जाती है।
एक दिन में कम से कम तीन लीटर पानी पिएं।
मैरीलैंड मेडिकल सेंटर के विश्वविद्यालय की एक रिपोर्ट के अनुसार, हाई-फाइबर फूड को खाने से शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड घट जाता है और संतुलित हो जाता है।
इसे खाने से यूरिक एसिड की मात्रा अवशोषित हो जाती है और बाकी के विषाक्त पदार्थ यूरिन के रास्ते बाहर निकल जाते हैं।
तरकूज और दलिया जैसे पदार्थ भी इसमें सहायक होते हैं।
हाई यूरिक एसिड की शिकायत होने पर चेरी का सेवन फायदेमंद होता है। इसके सेवन से ब्लॉकज खल जाते हैं और यूरिक एसिड भी कम हो जाता है।
चेरी के सेवन से जेनॉक्सथाइन ऑक्सीडेस भी ब्लॉक हो जाता है जिससे यूरिक एसिड की मात्रा नियंत्रित हो जाती है।
ब्रोकली में फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। इसमें विटामिन सी भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसे फूड चार्ट में अवश्य शामिल करें। इसके सेवन से शरीर यूरिक एसिड की मात्रा कम हो जाती है।
अगर शरीर में यूरिक एसिड हाई हो, तो कभी भी बेकरी प्रोडक्ट नहीं खाने चाहिये। इनमें सेच्युरेटेड फैट होता है जिससे शरीर में हाई यूरिक एसिड हो जाता है, क्योंकि इनमें प्रीजर्वेटिव मिला होता है।
केक, पैनकेक, पेस्ट्री आदि खाने से बचें।
हाई यूरिक एसिड की शिकायत होने पर मछली और मीट को न खाएं। कुछ विशेष प्रकार की मछली जैसे- सारडिनेस और मैकीरिल को कतई न खाएं।
शरीर में एल्कोहल पहुंचने पर हाई यूरिक एसिड हो जाता है। अगर लगातार एल्कोहल का सेवन किया जाए, तो शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है और कई बार गाउट अटैक आ जाता है।
यूरिक एसिड बढ़ने की शिकायत होने पर डिब्बा बंद फूड का सेवन न करें। इससे बॉडी में यूरिक एसिड को ब्रूस्टअप करने वाले तत्व नहीं मिलेंगे और वड़ कंट्रोल में रहेंगे।
GET THE BEST BOLDSKY STORIES!
English summary
Do you feel persistent joint pain especially in your fingers? Then, you have good reason to doubt that you have an increased uric acid level. Here, we go through some important points that you have to keep in mind while planning your uric acid diet plan. diet chart for uric acid patient in hindi. diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi

Uric acid diet chart for high uric acid patient in hindi