



ISHA NETRALAYA

(Formerly known as Dr. Shah Laser Eye Institute)

Radhakrishna Sankul, Opp. Holy Cross Hospital, Near Nutan Vidyalaya,
Karnik Road, Kalyan (W). Tel.: 0251-6760600,
M.: 9321013241 • E-mail : drshahlasereye@yahoo.in • www.ishanetralaya.com



DIET CHART

1. Avoid completely fried foods (Mainly diabetic people)
2. Patient should avoid Rice & Chapati (If you want to eat wheat, you can eat khapali wheat as well as hatsadi rice. Eat one carbohydrate diet a day. (Mainly for people with diabetes)
3. Nachni (finger millet), Barley & Jawari bhakri
4. Eat Salads atleast 5 times a day (Cucumber, Beetroot & Cabbage) or steamed vegetables. (Steam vegetables for 4-5 minutes.)
5. Take vegetable soup or vegetable juice in the afternoon or evening. (E.g.-Tomato soup or juice)
6. All fruit must be eaten (E.g., Apples, pears, guavas, papayas, fruits should be eaten from 9.00 am to 10.00 am. (avoid sweet fruits if you are diabetic.)
7. Everyday consume 50gsm Peanuts, Akrot (walnuts) & Badam (almonds)
8. Eat 1 cup of steamed or cooked dal in the morning and evening but avoid use of oil.
9. It is necessary to have bowl sprouts in the evening
10. In Food use Methi (fenugreek seeds) & Javas (flax seeds)

PLEASE AVOID FOLLOWING

1. Tea, sugar, oil, bakery products e.g., Bread, biscuits, etc to be avoided
2. Instead of salt use Sandhavi salt
3. There should be at least one hour of walking exercise every day as well as some light exercise type that will suit your body. (E.g., Cycling, Yogasana, climbing stairs 20 times)
4. For those who have kidney problems due to Diabetes please consult your dietician.

RAW VEGETABLE JUICE RECIPE

Ingredients-

Vegetable	Therapeutic ingredients -	For taste -
Cucumber	Mint leaves	Ginger
Tomatoes	Basil leaves	Rock salt
Carrot	Curry leaves	Lime
Beetroot		
White pumpkin		
Yellow pumpkin		

METHOD

Take any 2 vegetables from the above list and make one therapeutic ingredient & make juice out of it. For taste you may add either lime, rock salt or ginger. Consume glass of this juice daily.



इशा नेत्रालय

युनिट - इशा आय केअर प्रायव्हेट लिमिटेड

राधाकृष्ण संकुल, होली क्रॉस हॉस्पिटल समोर, नुतन विद्यालय जवळ, कर्णिक रोड, कल्याण (प.).
फोन : ०२५१-६७६०६०० मो. : ९३२१०१३२४१, E-mail : drshahlasereye@yahoo.in • www.ishanetralaya.com



आहार - पत्रक

- पेशंटसाठी तळलेले पदार्थ संपुर्णपणे वर्ज्य करणे. (मधुमेही व्यक्तींसाठी अनिवार्य)
- पेशंटने भात व चपाती शक्यतो खाऊ नये. गहू खायचा असल्यास खपलीचा गहू खावा तसेच हातसडीचा तांदळाचा भात खाऊ शकता. दिवसातून एकदाच कार्बोदके असलेले पदार्थ खावेत. (मधुमेही व्यक्तींसाठी अनिवार्य)
- नाचणी, बार्ली, रागी तसेच ज्वारीची भाकरी खाणे. (मधुमेही व्यक्तींसाठी अनिवार्य)
- दिवसातून पाचवेळा कोशिंबीर अथवा सॅलड खाणे. (काकडी, बीट, कोबी) अथवा वाफवलेल्या भाज्या खाणे. वाफवताना भाज्यांचा रंग तसाच राहणे आवश्यक आहे. (भाज्या ४-५ मिनिटे वाफवणे.)
- दुपारी किंवा संध्याकाळी भाज्यांचे सूप किंवा भाज्यांचा रस घेणे. उदा. टमाटर सूप किंवा रस, दुधीचा रस
- सर्व फळेच खल्ली पाहिजे. उदा. सफरचंद, नासपती, पेरु, पपई, सकाळी ९.०० ते १०.०० पर्यंत फळे खाल्ली पाहिजे. (मधुमेह असेल तर गोड फळे खाऊ नयेत.)
- दररोज ५० ग्रॅम, शेंगदाणे, आक्रोड, बदाम खाणे.
- सकाळी व संध्याकाळी १वाटी डाळ वाफवलेली किंवा शिजवून खाणे पण तेलाचा वापर करू नये.
- संध्याकाळी एक वाटी मोड आलेली कडधान्ये खाणे आवश्यक आहे.
- आहारात मेथी बिया तसेच जवसाचा वापर असावा.

खालील पदार्थ पुर्णपणे वर्ज्य करणे.

- चहा, साखर, तेल, बेकरीचे पदार्थ उदा. - पाव, बिस्कीट इत्यादी.
- मीठाऐवजी सैंधव मीठ वापरणे आवश्यक आहे.
- रोज किमान एक तास तरी चालण्याचा व्यायाम असावा तसेच शरीराला जमतील असे काही हलके व्यायाम प्रकार करावेत. उदा. सायकलिंग, योगासन, २० वेळा जिने चढणे.
- ज्या लोकांना डायबिटिस मुळे किडनीची समस्या असेल तर आपल्या आहारातज्ञाचा सल्ला घेऊनच आहार घ्यावा.

कच्चा भाज्यांचा ज्यूस रोज एक ग्लास आहार पत्र

साहित्य

भाज्या	औषधी वनस्पती	चवीसाठी
काकडी	पुदीना	आलं
टोमॅटो	तुळस	काळे मिठ
गाजर	नागवेल पान	लिंबू
बीट	कडीपत्ता	
दूधी		
भोपळा		
कोहळा		

कृती

वरील भाज्यांमधील कोणती ही एक किंवा दोन भाज्या घ्या आणि त्यामध्ये कोणतीही एक औषधी वनस्पती घ्या आणि ते दोन्ही मिक्स करुन त्याचा रस बनवायचा आहे आणि तुम्हाला चवीसाठी त्यामध्ये (लिंबू, आलं किंवा काळे मिठ) घेऊ शकता त्यानंतर रस न गाळता तुम्हाला रोज एक ग्लास प्यायचा आहे.