

Diet in Hyperuricemia & Gout

उच्च युरिक ऍसिड पातळी असल्यास घ्यावयाचा आहार

खाण्यास योग्य पदार्थ (Foods to Eat)

- फळे: सफरचंद, पपई, संत्रे, पेरू
- भाज्या: दोडका, तुरई, गाजर, काकडी
- धान्ये: तांदूळ, गहू, ओट्स
- लो-फॅट दूध, दही, पनीर
- लिंबूपाणी, नारळपाणी, ग्रीन टी
- मसाले: आले, हळद, धणे, लसूण

मर्यादित प्रमाणात खाण्याचे पदार्थ (Foods to Limit)

- चिकन (कधीतरी), डाळ (आठवड्यात 2-3 वेळा), मटार, मशरूम, वांगी
- चहा कॉफी (दिवसातून 1-2 कप)
- फळांचे रस आणि साखरयुक्त पेये (मर्यादित प्रमाणात)

पूर्णपणे टाळायचे पदार्थ (Foods to Avoid Completely)

- मटण, मांस, सी-फूड (अँचोव्हीज, कोळंबी, खेकडा)
- मद्यपान, विशेषतः बिअर
- प्रक्रिया केलेले आणि साखरयुक्त पदार्थ, बेकरी यीस्ट
- उच्च फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप (High-Fructose Corn Syrup)

Do's & Don't in Hyperuricemia & Gout

उच्च यूरिक ऍसिड पातळी असल्यास काय करावे आणि काय करू नये?

करा (Do's)

- तुमचे यूरिक ऍसिडचे प्रमाण वेळोवेळी तपासा
- भरपूर पाणी प्या - दररोज 2.5 ते 3 लिटर
- सक्रिय रहा - नियमित चालणे, योगा किंवा हलका व्यायाम करा
- शरीराचे आरोग्यदायी वजन राखा
- डॉक्टरांनी सांगितलेल्या औषधांचे नियमित सेवन करा
- पुरेशी झोप घ्या
- आरामदायक बूट घाला

करू नका (Don't)

- मद्यपान
- स्वतःहून औषध घेणे
- डॉक्टरांचा सल्ला न घेता औषधे अचानक बंद करणे
- क्रॅश डायट, उपवास किंवा अचानक वजन कमी करणे
- दीर्घकाळ बसून राहणे किंवा निष्क्रिय जीवनशैली
- शरीरातील पाण्याची कमतरता दुर्लक्षित करणे
- वारंवार सांधेदुखी किंवा सूज असल्यास दुर्लक्षित करणे

Exercise in Hyperuricemia & Gout

उच्च युरिक ऍसिड पातळी असल्यास करावयाचा व्यायाम

करावयाचे व्यायाम:

- चालणे: दररोज 20-30 मिनिटे
- योगासन: ताडासन (Mountain Pose), वृक्षासन (Tree Pose), भुजंगासन (Cobra Pose),
- अनुलोम-विलोम आणि दीर्घ श्वसन
- सायकलिंग किंवा स्थिर सायकल व्यायाम (Cycling / Stationary biking)

टाळावयाचे व्यायाम (Avoid)

- उच्च प्रभावाचे व्यायाम (High-impact activities)
- जड वजन उचलणे (Heavy weightlifting)
- संपर्क खेळ (Contact sports)
- दीर्घकाळ बसून राहणे किंवा निष्क्रिय जीवनशैली (Prolonged sitting or inactivity)