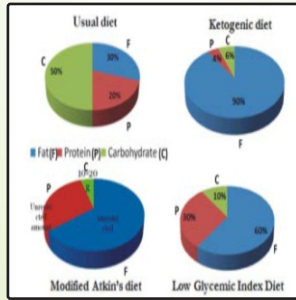


मिर्गी में आहार चिकित्सा



- कीटोजेनिक आहार (के.डी)
- मॉडीफाइड एटकिन्स आहार (एम.ए.डी)
- लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स आहार (एल.जी.आई.टी.)

आहार द्वारा मिर्गी से मुक्ति!



बाल तंत्रिका विज्ञान विभाग

बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगों हेतु

आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र

बाल रोग विभाग

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, भारत

सामान्य आहार क्या है?

खाने में भिन्न भिन्न प्रकार के पौष्टिक पदार्थ होते हैं जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, रेशा, विटामिन और खनिज पदार्थ। कार्बोहाइड्रेट, वसा, और प्रोटीन हमें ऊर्जा प्रदान करते हैं। सामान्यतः हमारा शरीर कार्बोहाइड्रेट का इस्तेमाल ऊर्जा के मुख्य स्रोत के रूप में करता है।

कीटोजेनिक आहार क्या है?

कीटोजेनिक आहार का इस्तेमाल बाल्य मिर्गी में होता है, जो कि दवाइयों से काबू नहीं हो पाती। वसा में कीटोन उत्पन्न करने की क्षमता ज्यादा होती है, और ग्लूकोस में कीटोन विरोधी क्षमता होती है। कीटोजेनिक आहार का गठन खाने में वसा की मात्रा बढ़ाकर और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करके होती है। प्रोटीन की मात्रा कीटोजेनिक आहार के प्रकार पर निर्भर करता है।

आहार के सुझाव का पालन नियमित रूप से होने पर ही उसका असर आता है। दिन भर के खाने को तीन बड़े आहार और दो छोटे आहार में ले सकते हैं। इस आहार को घर में ही आसानी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करके तैयार किया जा सकता है।

कीटोजेनिक आहार के क्या फायदे हैं?

आधे मरीजों में दौरा काफी कम हो जाते हैं (दौरा आधे से भी ज्यादा कम) और तीन में से एक मरीज में लगभग सारे दौरा खत्म हो जाते हैं। एक बार दौरा काबू में आ जाएं तो दवाइयों की मात्रा धीरे धीरे कम करके बंद कर सकते हैं। ज्यादातर बच्चे कीटोजेनिक आहार पर ज्यादा तत्पर और सजग होते हैं।

फायदे की उम्मीद कब तक कर सकते हैं?

कीटोजेनिक आहार कम से कम तीन महीने देने पर ही कहा जा सकता है कि यह आपके बच्चे के लिए फायदेमंद है कि नहीं।

अगर कीटोजेनिक आहार से फायदा है, तो कब तक इसको लेना पड़ेगा?

अगर कीटोजेनिक आहार से फायदा है, तो इसे कम से कम दो से तीन साल तक लेना पड़ेगा। इस अवधि के बाद के.डी को धीरे धीरे कम करके बंद किया जा सकता है।

कीटोजेनिक आहार से क्या नुकसान हो सकता है?

अल्पकालिक नुकसान : उल्टी का मन होना, उल्टी होना, सुस्ती और व्यवहार में बदलाव।

दीर्घकालिक नुकसान : गुर्दे की पथरी, वजन का कम होना।

तरीके :

- डीज़िटल तराजू में तमाम खाद्य सामग्री का वज़न होना चाहिए।
- खाने की चीजों को सटीक माप करके उचित अनुपात में तैयार किया जाता है (वसा ग्राम में: कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन ग्राम में)
- खाद्य पदार्थों को तोलने के लिए छोटी बड़ी कटोरियां इकट्ठी करें।
- सारी सूखी खाद्य सामग्री का खाना बनाने से पहले वज़न करें।
- मछली और मुर्गी चर्म तथा हड्डी के बगैर होनी चाहिए।
- अंडों को अच्छी तरह से मिलाकर उनका वज़न करना चाहिए।
- एक सूखी खाद्य सामग्री के वज़न के बाद, तराजू को शून्य पर लाकर दूसरी सामग्री का वज़न उसी बर्तन में किया जा सकता है। ज्यादा मात्रा वाली सामग्री का वज़न अंत में करें।
- 15 बूंद शुद्ध वनीला फ्लेवरींग प्रति भोजन का कोई पौष्टिक गुण नहीं होता है, अतः उसे गिनती में नहीं लिया जाता है।
- बेकिंग के उपयोग में आने वाले बर्तन की आंतरिक सतह पर एल्युमिनियम पन्नी का अस्तर लगायें। इससे वसा का रिसाव नहीं होगा। कागज का इस्तेमाल न करें क्योंकि वो वसा को सोख लेगा।
- व्यंजनों को समय बचाने के लिए नंबरित किया जा सकता है। एक बार में एक व्यंजन बनायें और बन जाये तब उसका वज़न करें। व्यंजन का बैच बनाने के लिए हर संघटक की मात्रा को 10 से गुणा करें। अंतिम उत्पाद का वज़न करें और उसे एक व्यंजन से भाग करें। इससे एक सर्विंग का वज़न मिलेगा, उसके बाद 10 सर्विंग का वज़न करें।

सावधानियाँ:

- सभी दवाइयों को गोली के रूप में दो (प्रवाही के रूप में नहीं) डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाईयां लें। दवाईयों के जरिए आने वाली शक्कर की मात्रा को कम रखने के लिए यह कदम उठाया जाता है।

- विटामिन और मिनरल की कमी को रोकने के लिए उसकी अतिरिक्त मात्रा डॉक्टर द्वारा सुझाई जाती है।
- शक्कर रहित टूथपेस्ट: विकको/मेस्वाक।
- भोजन का एक ही समय, रोज़ रखने का प्रयास करें।
- बचे हुए खाने का संग्रह न करें।
- मीठी चीजों तथा शक्कर का निषेध है, परन्तु शुगर फ्री गोली का उपयोग किया जा सकता है।
- वसा की मात्रा दिनभर में बराबर बांटनी चाहिए।

घरेलू देखरेख:

प्रति सुबह नाश्ते से पहले तथा शाम को मूत्र की जांच करें। पेशाब में कीटोन की मात्रा 2 से 3 हमेशा होनी चाहिए। हर हफ्ते वज़न करें।

सलाह:

- डॉक्टर द्वारा निर्धारित तारीख पर अवश्य जायें और नियमित रूप से सलाह लेते रहें।
- वज़न करने की मशीन, कीटोस्टिक, कीटोन चार्ट हर मुलाकात में लाएं।

कीटोजेनिक आहार माप:

कीटोजेनिक आहार की माप निम्नलिखित तरीके से की जाती है:

- 1 . बच्चे के वज़न तथा उम्र के हिसाब से कैलोरी तथा प्रोटीन की जरूरी मात्रा का हिसाब करें। उदाहरण: 3 वर्षीय बच्चा जिसका वज़न 15 कि.ग्रा. है: कैलोरी की जरूरत-1400 कैलारी प्रतिदिन, प्रोटीन: 14 ग्राम प्रतिदिन। कीटोजेनिक अनुपात 4:1 होना चाहिए।
- 2 . खाद्य एकम की रचना: कीटोजेनिक आहार की बनावट एकम है। 4:1 आहार में 4 ग्राम वसा तथा एक ग्राम प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट होता है। क्योंकि वसा में नौ कैलोरी प्रति ग्राम ($9 \times 4 = 36$) ऊर्जा तथा प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट प्रत्येक में चार कैलोरी होती है। अतः एक खाद्य एकम जो कि 4:1 अनुपात का है, में $36 + 4 = 40$ कैलोरी ऊर्जा होती है। कैलोरी की मात्रा तथा आहार एकम कीटोजेनिक अनुपात के आधार पर भिन्न भिन्न प्रकार के हो सकते हैं :

तालिका 1

अनुपात	वसा	कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट+ प्रोटीन	कैलोरी	कैलोरी प्रति आहार एकम
2:1	2 ग्राम	1 8	1 ग्राम	4	18+4 =22
3:1	3 ग्राम	2 7	1 ग्राम	4	27+4 =31
4:1	4 ग्राम	3 6	1 ग्राम	4	36+4 =40
5:1	5 ग्राम	4 5	1 ग्राम	4	45+4 =49

- आहार एकम की मात्रा: मरीज के लिए आबंटित कुल कैलोरी को प्रत्येक आहार एकम की कैलोरी से भाग करें तो आपको कुल आहार एकम की संख्या का पता चलेगा। उपरोक्त उदाहरण में: प्रतिदिन आहार एकम की संख्या = $1400 / 40 = 35$ आहार एकम प्रतिदिन।
- वसा की मात्रा: आहार एकम में वसा के अनुपात से गुणा करने पर।
उपर्युक्त उदाहरण में: 4:1 डाइट: $35 \times 4 = 140$ ग्राम वसा प्रतिदिन।
- प्रोटीन + कार्बोहाइड्रेट की मात्रा: आहार एकम में इसके अनुपात जो प्रायः 1 होता है से गुणा करके। उपर्युक्त उदाहरण में, 4:1 डाइट, $35 \times 1 = 35$ ग्राम प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट प्रतिदिन।
- प्रोटीन की मात्रा: 14 ग्रा. प्रतिदिन पहले से ही निश्चित है अतः कुल कार्बोहाइड्रेट + प्रोटीन की मात्रा में से सिर्फ प्रोटीन की मात्रा घटा लें तो कार्बोहाइड्रेट की मात्रा का पता चल जाता है। उपर्युक्त उदाहरण में: कार्बोहाइड्रेट की मात्रा = $35 - 14 = 21$ ग्राम प्रतिदिन।
- प्रतिदिन की जरूरत को चार बराबर आहार में बांटें और सुनिश्चित करें कि प्रति आहार में वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा सही रहे।

मॉडिफाइड एटकिन्स डाइट

इस आहार में प्रतिदिन 10 ग्रा. कार्बोहाइड्रेट देना है, इस मात्रा को 4 आहार में बराबर बराबर यानि 2.5 ग्रा. कार्बोहाइड्रेट प्रति आहार बांट देते हैं। आहार ऐसा बनाते हैं, कि कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 2.5 ग्रा. प्रति आहार हो और उसे किसी भी समय दे सकते हैं।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट नहीं है, अतः इन्हें ऊपर से असीमित मात्रा में दे सकते हैं जैसे कि घी, तेल, मक्खन, वनस्पति तेल, अंडे, मछली, मांस, मटन, चिकन, सोया का आटा, सोया का दूध इत्यादि। बच्चे को वसा की अधिकाधिक मात्रा में लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

उदाहरण स्वरूप :

सोया का दूध बनाने की विधि : 100 ग्रा. सोया के दाने को रात भर भीगों दें, मिक्सी में उसे पीस लें, 1 ली. पानी में घोल कर उसे 20 मिनट उबालें और छननी से छान लें। यह दूध की तरह या दूध में मिलाकर दे सकते हैं।

सोया का आटा

- सोयाबीन को 20 मिनट तले फिर पीस लें, इसका उपयोग रोटी,उत्पम पोरीज बनाने में कर सकते हैं।
- बाजार में उपलब्ध सोया मिल्क: स्टेटा (प्लैन)फ्लेवर्ड दूध का प्रयोग न करें।
- चीनी, मीठा, मिठाई, बिस्किट, टॉफी का प्रयोग न करें, अगर दूध को मीठा करना चाहें तो उसके लिए नेचुरा पॉउडर/गोली प्रयोग करें।
- सिरप का प्रयोग नहीं करें सभी दवाई गोली में दें। इस बारे में अपने डॉक्टर को भी बताएं सामान्य समस्याओं के लिए प्रयोग की जाने वाली दवाइयां निम्नलिखित हैं। खाद्य पदार्थ जिसका ग. इ. 55 से कम है, का प्रयोग करें इन्टरनेशनल टेबिल (लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स डाइट) के आधार पर खाद्य पदार्थ जिनको देना या नहीं देना है की लिस्ट मरीज को दें।

□ उल्टी – गोली डोमेस्टॉल 5 मिग्रा.

□ बुखार – गोली कोसीन 500 मिग्रा.

□ नजला – खांसी-गोली एलेग्रा 120 मिग्रा.

–गोली म्यूकोलाइट

- पेशाब में कीटोन की मात्रा रोज एक बार देखें और उसे दिये चार्ट में लिखें।
- दौरों की संख्या और प्रकार को रोज लिखें।
- दौरे की दवाईयां बताये अनुसार रोज दें।

- इसके अतिरिक्त यह भी दें:
 - 1. गोली सेल्कैल 500 मि.ग्रा., 1 गोली रोज दें।
 - 2. कैप्सूल जिन्कोविट – 1 कैप्सूल रोज दें
- यह आहार के दौरान होने वाले किसी पोषक तत्व की कमी से बचाने के लिए है।
- इस आहार का कोई फायदा है, या नहीं यह जानने के लिए कम से कम 3 महीने तक इसका सेवन करें।
- आहार में वसा: एक भोजन में: घी, मक्खन दें, दूसरे भोजन में: सफोला, कार्न का तेल (प्यूफा ज्यादा) दें और बाकी के दो भोजनों में मूंगफली का तेल/ऑलिव तेल म्यूफा ज्यादा दें।

लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स डाइट

लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स डाइट कैसे शुरू करें?

- याददाशतानुसार पिछले तीन दिन का भोजन लिख लें।
- कैलोरी की जरूरत उमानुसार आदर्श वज़न के आधार पर आर.डी.ए द्वारा निर्धारित करें।
- माता पिता को आहार के बारे में समझायें।
- शुरुआत से पहले मरीज या माता पिता को आहार के बारे में समझायें।
- खाने के प्रकार एवं बनाने की विधि माता-पिता को समझायें।
- डाइट ओ.पी.डी में शुरू कर सकते हैं।
- वसा (क्रीम, मक्खन, घी, तेल) का प्रयोग बच्चे के क्षमतानुसार अधिक से अधिक करें।
- प्रोटीन: (पनीर, मछली, अंडा, चिकन, सोया उत्पाद कैलोरी जरूरत का 20–30 प्रतिशत दें।)
- कुल कार्बोहाइड्रेट को प्रतिदिन की कैलोरी जरूरत का 10 प्रतिशत तक सीमित रखें (ज्यादा से ज्यादा 40–60) ग्राम प्रतिदिन।
- मध्य/ज्यादा ग्लाइसिमिक इन्डेक्स वाला कार्बोहाइड्रेट जिसका ग्लाइसिमिक इन्डेक्स 55 से ज्यादा हो खाने में नहीं देना चाहिए।
- केवल लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स वाले खाद्य पदार्थ (जिनका ग्लाइसिमिक इन्डेक्स 55 से कम हो) डाइट ही देना है।

- ग्लाइसिमिक इन्डेक्स के अंतर्राष्ट्रीय टेबल के आधार पर मरीजों को खाने वाले और न खाने वाले खाद्य पदार्थों की अलग-अलग सूची देनी चाहिए।
- कार्बोहाइड्रेट रहित पदार्थ दे सकते हैं जैसे— घी, तेल, मक्खन, अंडा, मछली, मटन, चिकन, सोयामिल्क, वसा जितना बच्चा खा सके और पचा सके दे सकते हैं।

सलाह के लिए आयेँ

- सलाह के लिए 1 महीने तक हर दो हफ्ते बाद तथा उसके बाद प्रतिमाह।
- तीन दिन पहले का खाना यह जानने के लिए कि बताया गया आहार मरीज ठीक से खा रहा है नोट करें।
- कैलोरी एवं कार्बोहाइड्रेट की मात्रा जरूरत अनुसार बदले जिससे बच्चे का दौरा बन्द रहे, विकास हो, और भोजन पचता रहे।
- लिखित चेकलिस्ट का प्रयोग हर बार दिखाते समय किसी भी दुश्प्रभाव/नुकसान के लिए करें।

सम्पल केलकुलेशन और मिनु (एल.जी.आई.टी.)

- 7 वर्षीय बच्चा वज़न – 25 कि.ग्रा.
- प्रतिदिन कैलोरी जरूरत: 1600 कैलोरी
- 20 प्रतिशत कैलोरी प्रोटीन से, 320 कैलोरी = 80 ग्रा.प्रोटीन प्रतिदिन
- ज्यादा से ज्यादा 10 प्रतिशत कैलोरी प्रतिदिन कार्बोहाइड्रेट से – 160 कैलोरी = 40 ग्रा. कार्बोहाइड्रेट प्रतिदिन (अधिक से अधिक 40-60 ग्राम प्रतिदिन)।
- शेष 70 प्रतिशत कैलोरी वसा के रूप में दी जाती है।

	भोज्य पदार्थ
नाश्ता	दूध (मीठा रहित) 200 मिली./दलिया/अंडा आमलेट सेब (1)।
स्नैक्स	बेक किया हुआ सब्जी पनीर, /लस्सी।
दोपहर का भोजन	रोटी (स्पेशल) सोया पालक/पालक पनीर/शाही पनीर/अंडा भूर्जी सब्जी के साथ।
स्नैक्स	पनीर टिक्का (4 छोटे पीस)/पनीर पकौड़ा (4)।
रात का खाना	स्पेशल रोटी/फल सेक, दूध का गिलास (मीठा रहित)।

कम ग्लाइसिमिक इन्डेक्स वाले खाद्य पदार्थ जिसको प्रोत्साहित करें:

- दूध एवं दूध से बने उत्पाद
- सभी दालें
- अंडा, मछली, चिकन, मटन, सुअर का मांस
- फल (कुछ छोड़कर)
- सब्जियां, कन्द (ट्यूबर को छोड़कर)

• अनाज

- सारी ब्रांनें
- फ़ोस्टेड पलेक्स
- मुसेली
- ओट मील
- जौ
- राई
- ब्राउन राइस
- बक व्हीट

• पका हुआ

- रोटी (बेसन, बाजरा, जौ या गेहूं और हरा चना मिला हुआ)।
- चीला, चना
- ढोकला
- उपमा

खाद्य पदार्थ जो एकदम नहीं खाने हैं:

• चावल, गेहूं।

• पका हुआ भोजन

- रोटी (उपर्युक्त के अलावा)
- पूड़ी
- उबला हुआ बासमती चावल
- चावल
- डोसा, इडली

- नाश्ता

- कार्न फ्लेक्स
- रैसिन ब्रान (केलोग्स)
- ब्रेड
- सैंडविच

- फल

- रेजिन्स, तरबूज

- सब्जियां

- ब्रोड बीन्स
- कद्दू
- भूना हुआ आलू
- इन्स्टैंट मैसड आलू
- बीट रूट
- शकरकन्दी

- अन्य

- कोका कोला
- सफेद ब्रेड

- स्नैक्स

- बर्गर
- फ्रेंच फ्राई
- समोसा

आहार विकित्सा शुरू करने से पहले चेकलिस्ट:

- के.डी का कोई कन्ट्राइन्डीकेशन नहीं है।
- माता पिता इच्छुक हैं।
- परिवार/सामाजिक सहयोग।
- बिगाबाट्रीन/स्टेरॉयड नहीं ले रहा हो।
- सभी दवाई टैबलेट रूप में थे।
- आधारभूत पौष्टिक जांच।
- डिजिटल वज़न करने की मशीन, चालू हालत में हो।

आधारभूत जांचे

मानक	आधारभूत जांचे
वज़न / बी.एम.आई	
ऊँचाई	
सी.बी.सी	
वी.बी.जी	
यूरिया, क्रिएटिनीन	
एस.जी.ओ.टी / एस.जी.पी.टी / ए.एल.पी	
कुल प्रोटीन अल्बुमिन	
भूखे पेट लिपिड की जांच	कोलेस्ट्रॉल ट्राइग्लिसराइड वी.एल.डी.एल. एल.डी.एल. एच.डी.एल. एल.डी.एल. / एच.डी.एल.
यूरिन कैल्शियम / क्रिएटिनीन	
मेटाबोलिक वर्क अप (चयापचय संबंधी जांचे)	

आहार का प्रकार :

आहार शुरू करने की तिथि :

आहार की रेसेपी :

मुख्य सावधानियाँ और फॉलो अप सलाह :

रिफ्रैक्टरी मिर्गी के मरीजों का आहार थेरेपी पर मॉनिटरिंग चार्ट

मानक*	
दौरों की संख्या / सप्ताह	
दौरों की संख्या में, प्रतिशत बदलाव	
खाने की कम्पलाएन्स	
ए.ई.डी. (वर्तमान)	
वज़न / बी.एम.आई	
अन्य समस्याएँ	
पेशाब में किटोन की मात्रा	
एस.जी.ओ.टी / एस.जी.पी.टी / ए.एल.पी	
कूल प्रोटीन / अल्बुमिन	
भूखे पेट लीपिड की जाँच	
यूरिन कैल्शियम / क्रिएटिनीन	

*फॉलोअप की संख्या जैसा बताया गया है।

रिफ्रैक्टरी मिर्गी के मरीजों का आहार थेरेपी पर मॉनिटरिंग चार्ट

मानक*	
दौरों की संख्या / सप्ताह	
दौरों की संख्या में, प्रतिशत बदलाव	
खाने की कम्पलाएन्स	
ए.ई.डी. (वर्तमान)	
वज़न / बी.एम.आई	
अन्य समस्याएँ	
पेशाब में किटोन की मात्रा	
एस.जी.ओ.टी / एस.जी.पी.टी / ए.एल.पी	
कूल प्रोटीन / अल्बुमिन	
भूखे पेट लीपिड की जाँच	
यूरिन कैल्शियम / क्रिएटिनीन	

*फॉलोअप की संख्या जैसा बताया गया है।

रिफ्रैक्टरी मिर्गी के मरीजों का आहार थेरेपी पर मॉनिटरिंग चार्ट

मानक*	
दौरों की संख्या / सप्ताह	
दौरों की संख्या में, प्रतिशत बदलाव	
खाने की कम्पलाएन्स	
ए.ई.डी. (वर्तमान)	
वज़न / बी.एम.आई	
अन्य समस्याएँ	
पेशाब में किटोन की मात्रा	
एस.जी.ओ.टी / एस.जी.पी.टी / ए.एल.पी	
कूल प्रोटीन / अल्बुमिन	
भूखे पेट लीपिड की जाँच	
यूरिन कैल्शियम / क्रिएटिनीन	

*फॉलोअप की संख्या जैसा बताया गया है।

रिफ्रैक्टरी मिर्गी के मरीजों का आहार थेरेपी पर मॉनिटरिंग चार्ट

मानक*	
दौरों की संख्या / सप्ताह	
दौरों की संख्या में, प्रतिशत बदलाव	
खाने की कम्पलाएन्स	
ए.ई.डी. (वर्तमान)	
वज़न / बी.एम.आई	
अन्य समस्याएँ	
पेशाब में किटोन की मात्रा	
एस.जी.ओ.टी / एस.जी.पी.टी / ए.एल.पी	
कूल प्रोटीन / अल्बुमिन	
भूखे पेट लीपिड की जाँच	
यूरिन कैल्शियम / क्रिएटिनीन	

*फॉलोअप की संख्या जैसा बताया गया है।

कितनी बार फॉलोअप के लिए आना है

हर फॉलोअप विजिट का चेक लिस्ट :

चेक लिस्ट	तिथि					
कम्पलाएन्स						
विटामिन्स / कैल्शियम						
मीठा रहित दवाइयाँ / टूथपेस्ट						
वज़न की मशीन और कीटोडायस्टीक की मानक क्षमता						
बिमारी वाले दिनों का इलाज						
ए.ई.डी. को कम करना (जैसा उचित हो)						
दौरे की डायरी का रख-रखाव						
यूरिन कीटोन का रिकॉर्ड						

कितनी बार फॉलोअप के लिए आना है

हर फॉलोअप विजिट का चेक लिस्ट :

चेक लिस्ट	तिथि					
कम्पलाएन्स						
विटामिन्स / कैल्शियम						
मीठा रहित दवाइयाँ / टूथपेस्ट						
वज़न की मशीन और कीटोडायस्टीक की मानक क्षमता						
बिमारी वाले दिनों का इलाज						
ए.ई.डी. को कम करना (जैसा उचित हो)						
दौरे की डायरी का रख-रखाव						
यूरिन कीटोन का रिकॉर्ड						

कितनी बार फॉलोअप के लिए आना है

हर फॉलोअप विजिट का चेक लिस्ट :

चेक लिस्ट	तिथि					
कम्पलाएन्स						
विटामिन्स / कैल्शियम						
मीठा रहित दवाइयाँ / टूथपेस्ट						
वज़न की मशीन और कीटोडायस्टीक की मानक क्षमता						
बिमारी वाले दिनों का इलाज						
ए.ई.डी. को कम करना (जैसा उचित हो)						
दौरे की डायरी का रख-रखाव						
यूरिन कीटोन का रिकॉर्ड						

कीटोजेनिक आहार के लिए सेम्पल मीनू

3 वर्ष का लड़का, वज़न 14 कि.ग्रा., कैलोरी-1400 प्रतिदिन, प्रोटीन-14 ग्राम प्रतिदिन।

चार के लिए: 1 आहार, जरूरत पड़ेगी-वसा वज़न-140 ग्रा. प्रतिदिन, प्रोटीन-14 ग्रा. प्रतिदिन, कार्बोहाइड्रेट-21 ग्रा. प्रतिदिन।

चार भोजों में बांटने पर - प्रतिभोज-वसा वज़न-35 ग्रा., प्रोटीन-3.5 ग्रा., कार्बोहाइड्रेट-5.25 ग्राम।

कीटोजेनिक आहार

भोज 1

	वसा (ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट(ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)
अमूल मलाई 75 एम.एल	16.8	2.4	1.5
पनीर क्यूब (1/2)	2.3	0.4	1.8
मक्खन	16		
सेब 15 ग्रा.		2.4	
कुल	35	5.2	3.3

भोज 2

	वसा (ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट(ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)
अमूल मलाई 60 एम.एल	5.6	1.2	1
पनीर 20 ग्रा.	4	3	2.5
टमाटर 40 ग्रा.		1	0.25
कुकिंग तेल	25.4		
कुल	35	5.2	3.75

भोज 3

	वसा (ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट(ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)
फूल गोभी 50 ग्रा.	0.2	2.0	1.3
पनीर क्यूब (1/2)	2.3	0.4	1.8
अमूल मलाई 25 एम.एल	5.6	0.8	0.5
कुकिंग तेल	26.9		
सेब 12 ग्रा.		2	
कुल	35	5.2	3.6

भोज 4

	वसा (ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट(ग्रा.)	प्रोटीन (ग्रा.)
खीरा		1.2	0.2
टमाटर 40 ग्रा.		1	0.25
उबला अंडा 1/2		3	3
कुकिंग तेल	35		
कुल	35	5.2	3.45

मॉडीफाइड एटकिन्स डाइट के लिए आहार तालिका उदाहरण

इनमें से कोई भी खाना दिन में चार बार दिया जा सकता है।

- 1. दूध/खीर/अंडा** : 30 ग्रा. मदर डेयरी पूरी मलाई वाले दूध को 30 ग्रा अमूल मलाई के साथ मिलायें। इसमें सोया दूध, तेल, घी और नेचुरा चीनी मुक्त पाऊंडर मिलायें। सोया आटा और अंडा इसमें मिलाया जा सकता है।
- 2. बादाम दूध** : 10 ग्रा. बादाम, 40 ग्रा. अमूल मलाई, और सोया दूध, मिक्सी में मिलायें नेचुरा और तेल, घी मिलायें।
- 3. घीये की खीर** : 50 ग्राम घीये को 15 एम.एल अमूल क्रिम और सोया दूध में पकायें। उसमें नेचुरा और घी, तेल डालें।
- 4. चीज़ ;पनीर पालक सब्जी** : 30 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर को तेल/घी में पकायें ब्रीटानिया पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और सब्जी में मिलायें।
- 5. सब्जी** : नीचे में से कोई भी* – तेल और मसाले में पकायें।
–60 ग्रा. सब्जी ए
–30 ग्रा. सब्जी बी
–30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी
- 6. टमाटर सूप** : 50 ग्रा. टमाटर पकायें। स्वाद के लिए नमक मिलायें। मक्खन और 15 एम.एल मलाई मिलायें। ऊपर से धनिया मिलायें।
- 7. सोया उपमा** : 60 ग्रा.सब्जी ए अथवा 30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी लें साफ करें और काटें तेल को हॉट स्टीक पैन में गर्म करें और उसमें अदरक, हरी मिर्च, और सब्जी मिलायें। 10 मिनट तक पकायें। सोया पाऊंडर को तेल में अलग से भूनें जब तक कि वो हल्का भूरा हो जाए। सब्जियां, नमक, हल्दी और लाल मिर्च पाऊंडर और सभी पदार्थों को ठीक तरीके से मिलायें।
- 8. सोया पालक** : 40 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर साफ कर लें। पालक और टमाटर को उबालें और ठीक तरीके से मिलायें। सोया टुकड़ों को उबालें या प्रेशर से पकायें। तेल को गर्म करें नॉन स्टिक पैन में तलें, अदरक, लहसून, हरी मिर्च के पेस्ट को मिलायें। पालक पूरी और मसालों के साथ, आखिरी में सोया ग्रेवी को मिलायें और 5–10 मिनट तक पकायें।

9. **पनीर फ्राई** : तेल गर्म करें। 30 ग्रा. पनीर लें, पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और उन्हें तलें। मक्खन के साथ परोसें।
10. **घीया/गाजर हलवा** : 60 ग्रा. घीया/30 ग्रा. गाजर लें और उसे कसें। घी को बर्तन में गर्म करें, कसे हुए गाजर/घीया को मिलायें और उसे पकायें, सोया पाऊंडर मिलायें और आग से हटायें, ठंडा करें और नेचुरा मिलायें। इलाएची पाऊंडर मिलायें और परोसें।
11. **अंडा (आमलेट/भूर्जी)सब्जी के साथ** : अंडे को कटोरे में तोड़ें और उसे अच्छी तरीके से मिलायें। निर्धारित की गई मात्रा में सब्जी (60 ग्रा.सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी) इसमें मिलायें। नमक,काली मिर्च और हरी मिर्च मिलायें। कटोरे में घी और अंडा मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। ठंडा करें और परोसें।
12. **चीज़ (पनीर)अंडा आमलेट** : 3 चीज़ (पनीर) क्यूब कसे। अंडे को कटोरे में तोड़ें। अंडे को अच्छे तरीके से मिलायें। नमक और काली मिर्च मिलाएं। घी और अंडे के घोल को कटोरे में मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। आग से हटायें और परोसें कमरे के तापमान में मक्खन और कसे हुए चीज़ के साथ परोसें।
13. **मलाई अंडा सब्जी आमलेट** :अंडे को कटोरे में तोड़ें, अंडे को अच्छे तरीके से मिलायें। 30 ग्रा. सब्जि ए मिलायें। नमक और काली मिर्च मिलायें। कटोरे में घी और अंडा मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। आग से हटायें और मक्खन के साथ परोसें। 40 एम.एल अमूल मलाई के साथ।
14. **अंडा पुलाव** : सोया ग्रेवी को उबालें, ज्यादा पानी को फेंक दें। घी को हॉट स्टीक पेन में गर्म करे, काली मिर्च मिलायें, तेज पत्ता और इलाएची मिलायें, सोया पाऊंडर, उबला अंडा, मसाले, निर्धारित मात्रा में सब्जियां (60 ग्रा.सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी बी/30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी) और 3-4 मिनट तक पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसें।
15. **मुर्गी/मछली मटन/सूअर मसाला** : तेल को दूसरे हॉट स्टीक पेन में गर्म करें और मांस को तलें। घी को गर्म करें, डालें अदरक, लहसून और तले जब तक की वो भूरा न हो जाए। निर्धारित मात्रा में सब्जियां मिलायें, मसालें डालें, मांस को ग्रेवी में मिलाएं, कुछ समय तक पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसे, धनिये के पत्ते ऊपर से डालें।

- 16. मुर्गी / मछली मटन / सूअर की बिरयानी :** सोया को उबालें, फालतू पानी को फेंक दें। एक पेन में तेल को गर्म करें, मसालें और अदरक, लहसुन हरी मिर्च के पेस्ट को मिलाएं। निर्धारित मात्रा में सब्जियों को मिलाएं मांस को ग्रेवी में मिलाएं। कुछ समय के लिए पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसें। धनिये के पत्ते ऊपर से डालें।
- 17. सोया अंडा परांठा :** सोया के आटे को अंडे के साथ मिलाएं। अच्छे तरीके से गूंथें, परांठे बनाएं और तवे पर तेल, घी के साथ पकाएं, इसे ऊपर बताए हुए सब्जी या मांस के साथ परोसें।
- 18. सोया पिज्जा :** सोया रोटी जैसे ऊपर बताया गया है वैसे बनाएं। 1 चीज़ क्यूब को कसें और उसे सोया रोटी पर डालें। 15 ग्रा. खीरे और 15 ग्रा. प्याज को छोटे टुकड़ों में काटें और चीज़ के ऊपर डालें। एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में बेक करें।
- 19. पालक पनीर :** 30 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर को साफ करें। पालक और टमाटर को उबालें और अच्छे तरीके से मिलाएं। तकल को पेन में गर्म करें, तलें, अदरक, लहसुन, हरी मिर्ची का पेस्ट तैयार करें। फिर पालक पूरी को मसालों के साथ मिलाएं। आखिरी में 10 ग्रा. पनीर को छोटे टुकड़ों में काटकर मिलाएं और 5-10 मिनट के लिए पकाएं।
- 20. मलाई का चिकन सूप :** मुर्गी को उबालें, ज्यादा पानी को निकालें और किनारे पर रखें, 25 ग्रा. प्याज को बारीकी से काटें। मक्खन, तेल को गर्म करें, काली मिर्च और तेज पत्ता मिलाएं, 2 मिनट तक तलें। मुर्गी के टुकड़े, नमक और काली मिर्च पाऊडर को मिलाएं। फिर अलग से रखे हुए पानी को मिलाएं और तीन से चार मिनट तक उबालें। ठंडा करें और 20 एम. एल मलाई मिलाएं।
- 21. मिश्रित सब्जी का सूप :** 60 ग्रा. सब्जी ए / 30 ग्रा. सब्जी ए + 15 ग्रा. सब्जी लें। सब्जियों को अच्छे तरीके से काटें। मक्खन, तेल को पैन में गर्म करें, सब्जियां मिलाएं और उन्हें तलें। नमक और काली मिर्च मिलाएं, सोया दूध, पाऊडर सूप को गाढ़ा करने के लिए मिलाएं, धनिया और एक चमची अमूल मलाई डालें।
- 22. शाही पनीर :** फ्राइपेन में तेल, मक्खन, घी को गर्म करें। 30 ग्रा. टमाटर मिलाएं, स्वाद के लिए नमक, मिर्ची पाऊडर और धनिया पाऊडर मिलाएं।

अच्छे तरीके से पकाएं। 15 एम.एल मलाई मिलाएं, 2 मिनट तक पकाएं, 15 ग्रा. पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और सब्जी में मिलाएं। धनिया डालें और परोसें।

- 23. बेकड सब्जियां चीज़ के साथ :** सब्जियां काटें (60 ग्रा. सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी) 3 चीज़ पनीर के टुकड़ों को कसें। अंडे को अच्छे से मिलायें/कसे हुए चीज़, मिर्ची पाऊंडर और नमक को अंडे में मिलाएं। इस मिश्रण को सब्जी को ऊपर डालें। 1-2 घंटे तक ठंडा करें। ऑवन अथवा माइक्रोवेव में तब तक बेक करें जब तक पनीर हल्का भूरा और पफी न हो जाए।
- 24. अंडा चीज़; पनीर कटलेट :** अंडो को उबाले और उन्हें काटें। 10 ग्रा. काउल फ्लोर और 20 ग्रा. फलियों को पकाएं तेल को पेन में गर्म करें। 10 ग्रा. प्याज को तलें। पकाए हुए काउल फ्लोर और फलियों को मिलाएं। फिर आग से निकालें, उबले अंडे, कसे हुए चीज़ टुकड़े, सोया पाउडर और 10 ग्रा. टमाटर मिलाएं। नमक मिलाएं, काली मिर्च और अदरक-लहसून का पेस्ट थोड़े से तेल के साथ अच्छी तरह से मिलाएं। कटलेट के आकार में काटें, तले और परोसें।
- 25. आईसक्रीम :** अंडे को अच्छे से फेंटें। एक चम्मच पानी लें और नेचर पाऊंडर मिलाएं। इसे 75 एम.एल मलाई में मिलाएं। अंडे को मलाई के साथ मिलाएं। ईलाएची पाउडर या 2-3 बूंदें किसी फ्लेवर की वेनिला, बादाम, गुलाब आदि। फ्रिज में एक घंटे के लिए रखें। ठंडा परोसें।
- 26. फल की आईसक्रीम :** अंडे को अच्छे से फेंटें। एक चम्मच पानी लें और उसमें नेचुरा पाऊंडर मिलाएं। इसे 10 एम.एल मलाई में मिलाएं। अंडे को मलाई में मिलाएं। 25 ग्रा. फल मिलाएं। ईलाएची पाऊंडर या 2-3 बूंदें किसी फ्लेवर की वेनिला, बादाम, गुलाब आदि छिड़कें, ठंडा करें और परोसें।
- 27. पनीर बादाम बर्फी :** 15 ग्रा. पनीर और 15 ग्रा. बादाम का पाऊंडर लें। पनीर को 10 एम.एल मलाई और नेचुरा चीनी पाऊंडर के साथ गूंथे और अच्छे से मिलाएं। बादाम के पाऊंडर और गुलाब (2-3 बूंदें) डालें और अच्छे से मिलाएं। ठंडा करें और फ्रिज में रखें। टुकड़ों में काटे और परोसें।
- 28. फलों का दलिया :** सोया ग्रेक्यूल को पानी में 10-15 मिनट तक उबालें। अतिरिक्त पानी को फेंक दें। 20 ग्रा. फल ए को छोटे टुकड़ों में करें। 15

एम.एल मलाई को फेंटें। सारे पदार्थों को मिलाएं। स्वाद के लिए नेचुरा और ईलाएची मिलाएं। ठंडा परोसें।

- 29. लस्सी :** 40 ग्रा. दूध और 25 ग्रा. मलाई मिलाएं। इसमें से दही निकालें। दही, सोयादूध नेचुरा पाऊडर को मिलाएं पिस्ता/बादाम/केसर डालें, ठंडा परोसें।
- 30. फल-दूध शोक :** सोया दूध और 25 ग्रा. फल ए, 15 ग्रा. फल बी, 2 चम्मच मलाई, नेचुरा पाऊडर मिक्सी में मिलाएं। घी, तेल के साथ परोसें।
- * सब्जी ए :** घीया, लौकी, करेला, बैंगन, खीरा, टमाटर, फलीयां, शिमला मिर्च, टीन्डा, तोरी, मूली, पालक, परवल।
- सब्जी बी :** प्याज, गोभी, बन्द गोभी, गाजर, मेथी।
- फल ए :** संतरा, तरबूज, खरबूज, अनानास, मौसमी, अमरूद, पपीता।
- फल बी :** सेब, अंगूर, लीची, आम, अनार।

लो ग्लाइसिमिक इन्डेक्स डाइट के लिए आहार तालिका उदाहरण

कोई भी आहार दिन में 4 बार ले सकते हैं।

- 1. पॉरिज :** 30 ग्रा. मदर डेयरी फुल क्रिम दूध के साथ अमूल क्रिम लीजिए। सोया मिल्क, तेल, घी, नेचुरा फ्री पाऊडर, मिलायें और साथ में सोया पाऊडर या अंडे भी मिला सकते हैं।
- 2. बादाम दूध :** 10 ग्रा. बादाम, 40 ग्रा. अमूल मलाई, और सोया दूध, मिक्सी में मिलायें नेचुरा और तेल, घी मिलायें।
- 3. चीज़; पनीर पालक सब्जी :** 30 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर को तेल/घी में पकायें ब्रीटानिया पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और सब्जी में मिलायें।
- 4. सोया पालक :** 40 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर साफ लें। पालक और टमाटर को उबालें और ठीक तरीके से मिलायें। सोया टुकड़ों को उबालें या प्रेशर से पकायें। तेल को गर्म करें नॉन स्टिक पैन में तलें, अदरक, लहसून, हरी मिर्च के पेस्ट को मिलायें। पालक पूरी और मसालों के साथ, आखिरी में सोया ग्रेवी को मिलायें और 5-10 मिनट तक पकायें।
- 5. पनीर फ्राई:** तेल गर्म करें। 30 ग्रा. पनीर लें, पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और उन्हें तलें। मक्खन के साथ परोसें।

- 6. पालक पनीर :** 30 ग्रा. पालक और 20 ग्रा. टमाटर को साफ करें। पालक और टमाटर को उबालें और अच्छे तरीके से मिलाएं। तेल को पैन में गर्म करें, तलें, अदरक, लहसून, हरी मिर्ची का पेस्ट तैयार करें। फिर पालक पूरी को मसालों के साथ मिलाएं। आखिरी में 10 ग्रा. पनीर को छोटे टुकड़ों में काटकर मिलाएं और 5–10 मिनट के लिए पकाएं।
- 7. शाही पनीर :** फ्राईपैन में तेल, मक्खन, घी को गर्म करें। 30 ग्रा. टमाटर मिलाएं, स्वाद के लिए नमक, मिर्ची पाऊंडर और धनिया पाऊंडर मिलाएं। अच्छे तरीके से पकाएं। 15 एम.एल मलाई मिलाएं, 2 मिनट तक पकाएं, 15 ग्रा. पनीर को छोटे टुकड़ों में काटें और सब्जी में मिलाएं। धनिया डालें और परोसें।
- 8. सब्जी :** प्रकार— नीचे में से कोई भी – तेल और मसाले में पकायें।
 –60 ग्रा. सब्जी ए
 –30 ग्रा. सब्जी बी
 –30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी
- 9. टमाटर सूप :** 50 ग्रा. टमाटर पकायें। स्वाद के लिए नमक मिलायें। मक्खन और 15 एम.एल मलाई मिलायें। ऊपर से धनिया मिलायें।
- 10. मलाई का चिकन सूप :** मुर्गी को उबालें, ज्यादा पानी को निकालें और किनारे पर रखें, 25 ग्रा. प्याज को बारीकी से काटें। मक्खन, तेल को गर्म करें, काली मिर्च और तेज पत्ता मिलाएं, 2 मिनट तक तलें। मुर्गी के टुकड़े, नमक और काली मिर्च पाऊंडर को मिलाएं। फिर अलग से रखे हुए पानी को मिलाएं और तीन से चार मिनट तक उबालें। ठंडा करें और 20 एम. एल मलाई मिलाएं।
- 11. मिश्रित सब्जी का सूप :** 60 ग्रा. सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी ए+15 ग्रा. सब्जी लें। सब्जियों को अच्छे तरीके से काटें। मक्खन, तेल को पैन में गर्म करें, सब्जियां मिलाएं और उन्हें तलें। नमक और काली मिर्च मिलाएं, सोया दूध, पाऊंडर सूप को गाढ़ा करने के लिए मिलाएं, धनिया और एक चमची अमूल मलाई डालें।
- 12. सोया उपमा :** 60 ग्रा. सब्जी ए अथवा 30 ग्रा. सब्जी ए+15 ग्रा. सब्जी बी लें साफ करें और काटें तेल को हॉट स्टीक पैन में गर्म करें और उसमें अदरक, हरी मिर्च, और सब्जी मिलायें। 10 मिनट तक पकायें। सोया

पाऊडर को तेल में अलग से भूनें जब तक कि वो हल्का भूरा हो जाए। सब्जियां, नमक, हल्दी और लाल मिर्च पाऊडर और सभी पदार्थों को ठीक तरीके से मिलायें।

13.अंडा (आमलेट/भूर्जी) सब्जी के साथ : अंडे को कटोरे में तोड़ें और उसे अच्छी तरीके से मिलायें। निर्धारित की गई मात्रा में सब्जी (60 ग्रा.सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी) इसमें मिलायें। नमक,काली मिर्च और हरी मिर्च मिलायें। कटोरे में घी और अंडा मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। ठंडा करें और परोसें।

14.चीज़ ,पनीर अंडा आमलेट : 3 चीज़ (पनीर) क्यूब कसे। अंडे को कटोरे में तोड़ें। अंडे को अच्छे तरीके से मिलायें। नमक और काली मिर्च मिलाएं। घी और अंडे के घोल को कटोरे में मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। आग से हटायें और परोसें कमरे के तापमान में मक्खन और कसे हुए चीज़ के साथ परोसें।

15.मलाई अंडा आमलेट : अंडे को कटोरे में तोड़ें, अंडे को अच्छे तरीके से मिलायें। 30 ग्रा. सब्जि ए मिलायें। नमक और काली मिर्च मिलायें। कटोरे में घी और अंडा मिलायें। 5-10 मिनट तक पकायें। आग से हटायें और मक्खन के साथ परोसें। 40 एम.एल अमूल मलाई के साथ।

16.अंडा पुलाव : सोया ग्रेवी को उबालें, ज्यादा पानी को फेंक दें। घी को हॉट स्टीक पेन में गर्म करे, काली मिर्च मिलायें, तेज पत्ता और इलाएची मिलायें, सोया पाऊडर, उबला अंडा, मसाले, निर्धारित मात्रा में सब्जियां (60 ग्रा.सब्जी ए/30 ग्रा. सब्जी बी/30 ग्रा. सब्जी ए +15 ग्रा. सब्जी बी) और 3-4 मिनट तक पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसें।

17.मुर्गी /मछली/मटन मसाला : तेल को दूसरे हॉट स्टीक पेन में गर्म करें और मांस को तलें। घी को गर्म करें, डालें अदरक, लहसून और तले जब तक की वो भूरा न हो जाए। निर्धारित मात्रा में सब्जियां मिलायें, मसालें डालें, मांस को ग्रेवी में मिलाएं, कुछ समय तक पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसे, धनिये के पत्ते ऊपर से डालें।

18.मुर्गी /मछली/मटन बिरयानी : सोया को उबालें, फालतू पानी को फेंक दें। एक पेन में तेल को गर्म करें, मसालें और अदरक,लहसुन हरी मिर्च के पेस्ट को मिलाएं। निर्धारित मात्रा में सब्जियों को मिलाएं मांस को ग्रेवी में

मिलाएं। कुछ समय के लिए पकाएं। कमरे के तापमान पर परोसें। धनिये के पत्ते ऊपर से डालें।

19.सोया अंडा परांठा : सोया के आटे को अंडे के साथ मिलाएं। अच्छे तरीके से गूंथे, परांठे बनाएं और तवे पर तेल,घी के साथ पकाएं, इसे ऊपर बताए हुए सब्जी या मांस के साथ परोसें।

20.सोया पिज्जा : सोया रोटी जैसे ऊपर बताया गया है वैसे बनाएं। 1 चीज़ क्यूब को कसें और उसे सोया रोटी पर डालें। 15 ग्रा. खीरे और 15 ग्रा. प्याज को छोटे टुकड़ों में काटें और चीज़ के ऊपर डालें। एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में बेक करें।

21.फल की आईसक्रिम : अंडे को अच्छे से फेटें। एक चम्मच पानी लें और उसमें नेचुरा पाऊंडर मिलाएं। इसे 10 एम.एल मलाई में मिलाएं। अंडे को मलाई में मिलाएं। 25 ग्रा. फल मिलाएं। ईलाएची पाऊंडर या 2–3 बूंदें किसी फलेवर की वेनिला, बादाम, गुलाब आदि छिड़कें, ठंडा परोसें।

22.घीया/गाजर हलवा : 60 ग्रा. घीया/30 ग्रा. गाजर लें और उसे कसें। घी को बर्तन में गर्म करें, कसे हुए गाजर/घीया को मिलायें और उसे पकायें, सोया पाऊंडर मिलायें और आग से हटायें, ठंडा करें और नेचुरा मिलायें। इलाएची पाऊंडर मिलायें और परोसें।

23.पनीर बादाम बर्फी : 15 ग्रा. पनीर और 15 ग्रा. बादाम का पाऊंडर लें। पनीर को 10 एम.एल मलाई और नेचुरा चीनी पाऊंडर के साथ गूंथें और अच्छे से मिलाएं। बादाम के पाऊंडर और गुलाब (2–3 बूंदें) डालें और अच्छे से मिलाएं। ठंडा करें और फ्रिज में रखें। टुकड़ों में काटे और परोसें।

24.फलों का दलिया : सोया ग्रेक्यूल को पानी में 10–15 मिनट तक उबालें। अतिरिक्त पानी को फेंक दें। 20 ग्रा. फल ए को छोटे टुकड़ों में काटें। 15 एम.एल मलाई को फेटें। सारे पदार्थों को मिलाएं। स्वाद के लिए नेचुरा और ईलाएची मिलाएं। ठंडा परोसें।

25.लस्सी : 40 ग्रा. दूध और 25 ग्रा. मलाई मिलाएं। इसमें से दही निकालें। दही, सोयादूध नेचुरा पाऊंडर को मिलाएं पिस्ता/बादाम/केसर डालें, ठंडा परोसें।

26.फल-दूध शेक : फल, दूध शेक मिलाएं सोया दूध और 25 ग्रा. फल ए/15 ग्रा. फल बी, 2 चम्मच मलाई, नेचुरा पाऊंडर मिक्सी में मिलाएं। घी, तेल के साथ परोसें।

सब्जी ए : घीया, लौकी, करेला, बैंगन, खीरा, टमाटर, फलीयां, शिमला मिर्च, टीन्डा, तोरी, मूली, पालक, परवल।

सब्जी बी : प्याज, फूल गोभी, बन्द गोभी, गाजर, मेथी।

फल ए : संतरा, तरबूज, खरबूज, अनानास, मौसमी, अमरूद, पपीता।

फल बी : सेब, अंगूर, लीची, आम, अनार।



CHILD NEUROLOGY DIVISION

Department of Paediatrics
All India Institute of Medical Sciences, New Delhi



Home | About | Neuromotor Impairments | Epilepsy | Autism | ADHD | Apps | Events | Academic | Parents Corner | Post a Query

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES

CENTER OF EXCELLENCE
& ADVANCED RESEARCH

बाल तंत्रिका विभाग की ओ पी डी	मंगलवार, एंव शुक्रवार सुबह 9 बजे से	कमरा न. 4, 5, 14
चाईल्ड डेवलपमेंटल क्लिनिक	सोमवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 5
न्युरॉयस्टिकेरीकोसिस क्लिनिक	सोमवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 11
पेड्स न्युरोलॉजी क्लिनिक	बुधवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 3, 4, 5
ऑटिज्म क्लिनिक	गुरुवार सुबह 9 बजे से	कमरा न. 12, 13, डी
न्युरो मसल क्लिनिक	शुक्रवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 3, 4

पूछताछ के लिए संपर्क करें

प्रोफेसर शोफाली गुलाटी
प्रमुख, बाल तंत्रिका विज्ञान विभाग
प्रभारी संकाय, बचपन में तंत्रिका के विकास
संबंधी रोगों हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र
बाल रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, भारत
इ मेल करें pedneuroaiims@yahoo.com
pedneuroaiims@gmail.com
हमारी वेबसाइट पर अपने सवाल पोस्ट करें www.pedneuroaiims.org