

ආහාර ලබා ගත යුතු ආකාරය.

1. ආහාර වේලේ ක්‍රමානුකූලව ගන්න. (උදේ දවල්, රාත්‍රී ආහාර වේලේ මහහැරීමෙන් වළකින්න)
2. එක් වරකට වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් වළකින්න.
3. රාත්‍රී නින්දට යාමට පැය දෙකකට වත් පෙර රාත්‍රී ආහාරය ලබා ගන්න.
4. ඔබට ලබා ගත හැකි ආහාර හා වැළකිය යුතු ආහාර මෙසේය.

ගත හැකි ආහාර.

- සියළුම එළවළු වර්ග.
- පලා වර්ග.
- මාළු.
- හම ඉවත් කළ කුකුල් මස්.
- හුමාලයෙන් පිසින ලද ආහාර වර්ග. (ඉදි ආප්ප, පිට්ටු)
- අලිපේර, පේර, බෙලි, පැපොල්, ඇඹුල් හැර අනෙකුත් කෙසෙල් වර්ග.

වැළකිය යුතු ආහාර

- පාන් පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර.
- පිපෙන්නට තබා පිසින ලද ආහාර. (පාන්,තෝසේ)
- අධික ලෙස පොල් කිරි යෙදූ ආහාර.
- අධික ලෙස තෙල් යෙදූ ආහාර.
- අධික ලෙස කුළුබඩු යෙදූ ආහාර.
- පිටි කිරි, නැවුම් කිරි හෝ කිරි මිශ්‍ර ආහාර. (යෝගට්, අයිස්ක්‍රීම්, මුදුවපු කිරි,බටර්,චීස්)
- ශෑස් අඩගු පැණි බීම වර්ග
- කුකුල් මස් හැර අනෙකුත් මස් වර්ග.
- ලුණු මිරිස්, පොල් සම්බෝල.
- 5. බුබුළු දමන (කාබන්ඩයින්සයී අඩංගු ) බීම වර්ග පානය කිරීම හැකි තාක් දුරට අවම කරන්න.

අනෙකුත් එදිනෙද වර්තාවන් වෙනස් කර ගත යුතු ආකාරය.

- ශරීරයේ බර වැඩි නම්, ව්‍යායාම මගින් හා ආහාර පාලනය මගින් බර අඩු කර ගන්න.
- ඔබට බොහෝ බෙහෙත් දී ඇත්නම් ඒවා ආහාර ගැනීමට පැයකට පෙර ලබා ගත යුතුය.
- හපා කන බෙහෙත් හෝ සිරස් වර්ග ආහාර ගැනීමෙන් පසුව ලබා ගන්න.
- ඔබගේ සිතැහි පරිදි බෙහෙත් නැවැත්විය නොහැකි අතර ඒවා නැවත්විය යුත්තේ ක්‍රමානුකූලව හා වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුකූලවය.
- නිදා ගන්න විටදී ඔබගේ හිස පෙදෙස මදක් ඉහලට එසවී තිබෙන සේ ඇද සකස් කර ගන්න
- මත්පැන් භාවිතයෙන් හා දුම් පානයෙන් වැළකී සිටින්න.
- ඔබගේ උදරය පුද්ගලය තද වන සේ ඇදුම් හා පටි පැළඳීමෙන් වැළකී සිටින්න.

