

2. आहार से निम्नलिखित वस्तुओं को हटाएं और कम करें:

- सभी रूपों में उच्च ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट - सफेद चीनी उत्पाद जैसे कि मिठाई और सभी प्रकार के मीठे पेय, परिष्कृत गेहूं के आटे के पके हुए उत्पादन और सामान जैसे कि ब्रेड, सभी प्रकार के बिस्कुट, पैकेज में पहले से तैयार खाद्य पदार्थ, स्वास्थ्य लाभ का दावै करनेवाले सभी पैकेज्ड अनाज सहित के नाश्ते, जंक फूड्स और फास्ट फूड हैं।

- सभी रूपों में परिष्कृत तेल को हटा दें - केवल प्राकृतिक ठंडे संपीड़ित बीज के तेलों जैसे कि सरसों, तिल और नारियल तेल का सेवन करें। जात हो कि बेक (सेके हुए) किए गए सामान जैसे केक, मफिन, ब्रेड, और बिस्कुट रिफाइंड पाम ऑयल से बनते हैं, जो इन सभी उत्पादों के शेल्फ जीवन को कई दिनों तक बनाए रखता है। पाचन तंत्र और इसकी प्रतिरक्षा बढ़ाने वाली संपत्ति पर इसके उपचार प्रभाव के लिए आहार में प्रतिदिन 1-2 चम्मच घी का सेवन करना स्वस्थ है। ध्यान दें कि भारत में बेचे जाने वाले अधिकांश जैतून (ओलिव) के तेल में जैतून के तेल के एक छोटे से अंश के साथ मिश्रित वनस्पति तेल होता है। शुद्ध तिल का तेल अपने गुणों में जैतून के तेल से मेल खाता है और भारतीय बाजारों में बिकने वाले सारे जैतून के तेल की तुलना में कहीं अधिक स्वस्थ विकल्प है।

- फलों के रस सहित सभी शर्करा पेय पदार्थों को हटा दें - रस बनाने के लिए फलों से फाइबर को हटाकर यह फ्रुक्टोज चीनी की एक केंद्रित तैयारी करता है। जो पाचन क्रिया से तेजी से अवशोषित हो जाता है। फ्रूट जूस पीने से फैटी लिवर का खतरा बढ़ जाता है, जो इंसुलिन प्रतिरोध और टाइप 2 डायबिटीज के लिए एक महत्वपूर्ण हानिकारक है।

- दूध और दूध के उत्पादों जैसे कि पनीर और सभी दूध आधारित मिठाइयों को खत्म करें - एकमात्र दूध उत्पाद दही और पतली लस्सी का सेवन करें।

- चपातियों से परिष्कृत पिसे हुए अनाज के आटे को कम से कम करें - केवल होम ग्राउंड मोटे अनाज के आटे को खाएं जो अनाज के फाइबर और एंडोस्पर्म को बनाए रखते हैं। घरेलू उपयोग के लिए कई अनाज की चक्की बाजार में INR 15,000 तक की कम कीमत पर उपलब्ध है।

- जितना हो सके कुल अनाज की खपत कम से कम करें।

- सब्जियों को ओवरकुक न करें, खासकर प्रेशर कुकर में - ओवरकूकिंग, सब्जियों के पोषण मूल्य को नष्ट कर देती हैं। सब्जियों को खाने का सबसे स्वास्थ्यवर्धक तरीका है, आधा सलाद और स्मूदी के रूप में कच्चा और आधा पकाया हुआ (कोई प्रेशर कुकर नहीं) खाना।

- आहार से अम्लीय खाद्य पदार्थों को हटा दें या कम करें - शरीर स्वाभाविक रूप से क्षारीय है। अम्लीय खाद्य पदार्थ शरीर में उदर वायु, सूजन और जलन का कारण बनते हैं। सभी सब्जियां और फल क्षारीय हैं। मीट, दुग्ध उत्पादन, फलों के रस, चीनी, चॉकलेट, मिठाइयाँ, और परिष्कृत अनाज उत्पादन, चाय, कॉफी और शराब अम्लीय हैं। अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थों का सेवन 1: 4 के अनुपात में किया जाना चाहिए। यह भोजन तैयार करने में अम्लीय भोजन की मात्रा का चार गुना क्षारीय भोजन होना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक आमलेट बनाते समय, उसके पूरे जर्दी के साथ एक पूरे अंडे का उपयोग करें। सब्जियों में चार गुना वजन के साथ तले हुए पूरे अंडे को तैयार करें। पनीर करी बनाते समय खाना पकाने की ऐसी विधि का उपयोग करें जिसमें कोई पनीर टिक्का नहीं बल्कि पालक पनीर या पनीर हरी सब्जियों के साथ या पनीर मिश्रित सब्जियों के साथ हो।