

अस्पताल में प्रयोग आने वाले डायट्स (Diets)

भोजन का प्रकार	किस स्थिति में प्रयुक्त किया जाता है	भोजन की रचना	सम्मिलित किए जाने वाले भोजन तथा वर्जित भोजन
1. नरम भोजन (Soft diet)	शल्य-चिकित्सा के बाद व पहले, पेट की बीमारी आदि में	मिर्च मसाले रहित नर्म भोजन पोषक तत्वों की माँगों को पूरा करता है।	सम्मिलित आहार—दूध, मलाई, पनीर, पका सब्जी फल (नरम), पका केला, नरम डबलरोटी या अनाज, पुडिंग, कस्टर्ड। वर्जित आहार—जिनमें छिलके, बीज, रेशे होते हैं। कच्चे फल व सब्जी, कठोर अनाज, तली हुई चीजें। कठोर अत्यन्त सुगंधीयुक्त चीजें।
2. तरल आहार (Liquid diet)	संक्रामक रोगों में पाचन नली के घाव, दस्त पेचिश तथा ऑपरेशन के बाद। प्रत्येक दो घण्टे में भोजन दिया जाता है।	रेशे रहित तरल भोजन पाचन नली में जलन उद्दीपन उत्पन्न नहीं करता है। इसको 24 घण्टों तक देते हैं।	चाय, कॉफी, वसा रहित सूप, सोडा बाटर शक्कर वा ग्लूकोज, दूध, नर्म कस्टर्ड, आइसक्रीम, फलों व सब्जी के रस।
3. ट्यूब द्वारा भोजन (Tube feeding)	चबाने व निगलने की कठिनाई हो, अन नली में बाधा उत्पन्न हुई हो, भूख की कमी, तीव्र जल जाने की स्थिति तथा पेट का ऑपरेशन।	तरल भोजन जिसमें सभी पोषक तत्व उपस्थित हैं पर प्रोटीन, वसा, काबोज व सोडियम की मात्रा को बढ़ाया जा सकता है। रेशे रहित भोजन।	सम्मिलित भोजन सभी तरल पदार्थ खिलाने का अन्तर (Intervals of feeding) पहले कम मात्रा में, घण्टे में एक बार—बाद में 3-4 घण्टों में एक बार।

4. अत्यन्त कम रफेज (Roughage) युक्त भोजन	तीव्र अतिसार, पेचिस आँतों की शल्य चिकित्सा के बाद कोलाइटिस (Colitis) में, दिन में तीन बार खिलाना चाहिए।	मल के निर्माण के लिए रफेज नहीं छोड़ता है। सभी पदार्थ शोषित हो जाते हैं। विटामिन व खनिज लवण की पूर्ति नहीं हो पाती है।	सम्मिलित—भोजन फलों का रस, मैदा, मक्खन, शक्कर, वसा रहित सामान्य सूप, कॉफी, चाय, कस्टर्ड। वर्जित भोजन—दूध, पनीर सब्जी, फल, कठोर अनाज, तली हुई चीजें, मसाले, मिर्च, मिठाई।
5. मिर्च मसाले रहित सादा भोजन (Bland diet)	आमाशयिक स्नाव को कम करने के लिए दिया जाता है। आमाशयिक घाव, अतिसार, कोलाइटिस (Peptic ulcers, Diarrhoea, colitis)	मिर्च, मसाले सुगन्धी रहित भोजन—रेशे रहित आहार। अल्सर्स (Ulcers) में अनेक बार खिलाना पड़ता है। आरादायक, प्रसन्न वातावरण में खिलाना अत्यन्त जरूरी है।	सम्मिलित भोजन—दूध, पनीर, मलाई, पके व ताजे फल, नर्म अनाज, आलू, चावल, कस्टर्ड। वर्जित भोजन-आहार जिनमें छिलके, बीज, तनु होते हैं। काली मिर्च, छोंक, अचार, कॉफी, चाय, मद्यपान।
6. उच्च रेशेदार भोजन (High fibre diet)	कब्ज की स्थिति में, बड़ी आँतों की मांसपेशियों के कमजोर होने से।	उच्च रेशेदार आहार 2000 मि. लीटर जल या अंश प्रतिदिन (1-2 गिलास जल नाश्ते से पहले) परिमाण में अधिक दिखने वाले आहार का सेवन करना।	सम्मिलित आहार—साधारण भोजन + कच्ची व पकी सब्जियाँ, फल, अंकुरित दालें व अनाज, चोकर सहित आटा, सम्पूर्ण अनाज। वर्जित भोजन—नर्म, सघन आहार जैसे मेवा, मिठाई, अधिक मिर्च आदि।
7. उच्च कैलोरीयुक्त आहार (High Calorie diet)	ज्वर, थायराइड प्रन्थियों की सक्रियता (Hyper thyroidism) तीव्र बीमारी से मुक्त होने के बाद, कुपोषण में, वजन बढ़ाने के लिए।	3000 तक कैलोरी को उच्च किया जाता है। वसा व शक्कर का प्रयोग किया जाता है।	सम्मिलित भोजन—साधारण भोजन + शक्कर, ग्लूकोज, मिठाई, अधिक मात्रा में अनाज, आलू, वसा, मलाई, मस्खन, पनीर। वर्जित भोजन—अधिक रेशेदार भोजन, अत्यधिक तली हुई चीजें जो भूख को कम करती हैं।

8. निम कैलोरी आहार (Low Calorie diet)	मोटापा, मधुमेह, गुर्दे व हृदय के रोग, उच्च-रक्त चाप, गौट, पित्ताशय की बीमारी, शल्य चिकित्सा से पहले	1000 से 1200 या 1500 कैलोरी तक ऊर्जा मूल्य को कम किया जाता है। 65-100 ग्राम तक प्रोटीन, पर कार्बोज व वसा की मात्रा कम होती है।	1200 कैलोरी के लिए—3 कप दूध, सब्जी, फल, रोटी, वसा (अत्यल्प), वि. ए. तथा थायमिन की गोली—प्रतिदिन एक गोली देनी चाहिए। वर्जित भोजन—मिठाई, तली हुई चीजें, अत्यन्त स्टार्चयुक्त पदार्थ।
9. उच्च प्रोटीनयुक्त भोजन (High Protein diet)	उच्च अपर्याप्त प्रोटीन के सेवन के कारण प्रोटीन की कमी, चोट, जल जाना, तीव्र ज्वर, बीएम. आर. के बढ़ जाने से	100-150 ग्राम तक प्रोटीन को बढ़ाना है। सम्पूर्ण प्रोटीन तथा कार्बोज वसा पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए।	सम्मिलित भोजन—दूध का अधिक प्रयोग, पनीर दिन में तीन मुख्य भोजन व अल्पाहार होना चाहिए।
10. उच्च प्रोटीन निम सोडियम, निम रेशा	पीलिया तथा हिपेटाइटिस से प्रयुक्त करें पर सिरोसिस (Cirrhosis) के रोग में, हिपेटिक कोमा (Hepatic coma) में प्रयुक्त नहीं करना चाहिए।	100-150 ग्राम प्रोटीन 100-150 ग्राम वसा 300-400 ग्राम कार्बोज नमक अत्यन्त नर्म, रेशे रहित भोजन	दूध, जांतव पदार्थ वर्जित भोजन—नमक यदि बिल्कुल वर्जित है तो सोडियम रहित दूध, सभी नमकीन।
11. निम प्रोटीन का भोजन	हिपेटिक कोमा (Hepatic coma) या बेहोशी, गुर्दे की बीमारी	20-60 ग्राम प्रोटीन, उच्च कार्बोज, नमक रहित, नर्म, पोटेशियम रहित भोजन, वर्जित भोजन—अधिक मात्रा में प्रोटीन जैसे जांतव पदार्थ, दूध, अनाज की अधिक मात्रा, दाल, मेवे आदि।	$\frac{1}{2}$ कप दूध, $\frac{1}{2}$ कप मलाई (हल्की), दो आलू, दो या तीन प्लेट सब्जी, 3 प्लेट फल, 1 कप फलों का रस, 1 कप प्लेट अनाज, 4 स्लास डबलरोटी, 3 चम्च मक्खन से 40 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होती है। यदि 20 ग्राम देना है तो दूध भी वर्जित है।
12. उच्च कार्बोज का आहार (High Carbohydrate diet)	गर्भावस्था की विषाक्तता (Toxemia), यकृत की अव्यवस्था, एडीसन की बीमारी (Addison's disease)	तन्तुओं के लिए पर्याप्त ऊर्जा उत्पादक तत्व	सम्मिलित आहार ग्लू-कोज, सुक्रोज, शर्बत, जैली, जैम, महीन अनाज, साधारण स्टार्चयुक्त पुडिंग, उच्च कार्बोजयुक्त फल व सब्जी, दूध आदि।

13. निम्न कार्बोज का भोजन (Low Carbohydrate diet)	डायबिटिज (मधुमेह), इन्सुलिन की अधिकता जन्य (Hyperinsulism) रोग, मोटापा (obesity), मूर्छा (epilepsy) रोग।	कार्बोज के अतिरिक्त अन्य पोषक तत्वों की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिए। मूर्छा रोग में कार्बोज की मात्रा को 10-30 ग्राम तक घटा देते हैं।	जाँतव पदार्थ, मुँगफली आदि। वर्जित भोजन—अनाज, सब्जी, कन्दमूल, शक्कर, आइसक्रीम। चॉकलेट।
14. उच्च वसायुक्त भोजन (High fat diet or Ketogenic)	असिडोसिस को उत्पन्न करने के लिए, छोटे बच्चों में मूर्छा रोग को कम करने के लिए।	प्रोटीन की मात्रा एक ग्राम प्रति कि. ग्रा. शारीरिक वजन के अनुसार देना चाहिए। 30 ग्राम कार्बोज।	मलाई, मक्खन, तेल, पनीर, फल, सब्जी आदि।
15. निम्न वसायुक्त भोजन (Low fat diets)	मोटापा (obesity), हृदय रोग, यकृत का रोग, अथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis)	संतुप्ता वसा अम्ल की मात्रा को कम किया जाता है। सोयाबीन के व बिनौले के तेल के सेवन को बढ़ाया जाता है।	दूध का पाउडर, फल, सब्जी, अनाज व मीठी चीजों व सोयाबीन का तेल। वर्जित भोजन—मक्खन, डालडा आदि। मलाईयुक्त दूध, पनीर तथा अन्य वसा।
16. निम्न सोडियममुक्त भोजन (Low Sodium Restricted diet)	सूजन कम करने के लिए गुर्दे की बीमारी में, हृदय रोग, उक्त रक्तचाप, यकृत की बीमारी, गर्भकाल की विषाक्तता।	500 मि. ग्राम तक सोडियम दिया जा सकता है। पर तीव्र स्थिति में 200 मि. ग्रा. तक कम किया जाता है। तब सोडियम रहित दूध लेना चाहिए।	विना नमक के अनाज, फल, सब्जी, नमक रहित वसा, शक्कर। वर्जित भोजन—नमकीन भोजन, अचार, मेवे, बेकिंग पाउडर, सोडा, केक, हरी सब्जियाँ (जिनमें नमक ज्यादा है) बिस्कुट आदि।
17. कैल्शियम व फास्फोरस रहित भोजन	गुर्दे में पथरी पड़ने पर।	केवल भरण पोषण के लिए (maintenance) आवश्यक कैल्शियम	कम मात्रा में दूध, सब्जी, फल, अनाज, वसा। वर्जित भोजन—दूध, पनीर, सम्पूर्ण अनाज, दाल, मेवे आदि। अधिक दूध, फास्फोरस युक्त भोजन।

18. प्यूरीनरहित भोजन (Low Purine diet)	गाउट (Gout) या गठिया	वसा की मात्रा को कम करना चाहिए। प्यूरीनयुक्त पदार्थों को कम करना चाहिए।	दूध, अनाज, आलू, सब्जी, फल, मक्खन (कम मात्रा में)।
19. गैलेक्टोज हित भोजन (Galactose free diet)	गैलेक्टोजीमिया (Galactosemia) बच्चों को अधिक होता है।	शिशु आहार जिसमें दूध नहीं हो ऐसे भोजन को चुनना चाहिए। कृत्रिम शिशु आहार को चुनना चाहिए।	सभी भोज्य पदार्थ शामिल हैं (केवल दूध व दूध से बनी वस्तुओं को छोड़कर)।