



AL-KARIM

# AL-KARIM CLINIC

287-Sikandar Block, Karim Market, Allama Iqbal Town, Lahore

**Dr. Qaiser Raza**

M.B.B.S, M.R.C.G.P (INT) UK  
Consultant Family Physician

## شوگر کی احتیاطی تدابیر

آلو، اروی، گاجر، سنگاڑے، چقندر، شکر قندی، کیلا، آم، انگور، کھجور،  
جاپانی پھل، ڈرائی فروٹس، میدہ کی اشیاء (بیکری، سویا، خمیری روٹی،  
بسکٹ، پیزانوڈلز، نان)، گنا، گنڈیری، گڑ، شکر، چینی، شہد، مٹھائی، کوک،  
پپسی، جام، جیلی، مشروبات، روح افزاء، پائے، مغز، گردے، کلیجی، ماؤنیز، بڑا گوشت

## کولیسٹرول

پنیر، مکھن، بالائی، انڈا کی زردی، بیکری، دیسی یا ڈالڈا گھی، تلی ہوئی اشیاء،  
بڑا گوشت، ڈرائی فروٹس، سری پائے، مغز، کلیجی، گردے، پران

## یورک ایسڈ

سلاد کے پتے، بند گوبھی، چنے، چنے کی دال، بیسن، مٹر، لوبیا، ٹماٹر، میتھی، پالک،  
ساگ، پھلیاں، انڈا، تمام گوشت (سی فوڈ، چھوٹا، بڑا، مرغی، مچھلی)

## ہدایت:

- 1- روزانہ پیدل سیر کریں۔
- 2- دوائی باقاعدہ ڈاکٹر کی ہدایات سے کھائیں۔
- 3- پرہیز پر عمل کریں۔