



FOODS RICH IN POTASSIUM
પોટેશિયમથી યુક્ત ખોરાક

Avoid eating bananas, coconut water, and oranges when taking B.P. medicines such as ACE inhibitors (captopril, enalapril, and lisinopril) and ARBs (losartan, valsartan), as high potassium can lead to irregular heartbeat, muscle weakness, and cramping.

બ્લડ પ્રેશરની દવાઓ જેવી કે ACE inhibitors (કેપ્ટોપ્રિલ, એનાલાપ્રિલ, લિસિનોપ્રિલ) અને ARBs (લોસાર્ટન, વાલસાર્ટન) લેતા હો ત્યારે કેળા, નાળિયેરનું પાણી અને નારંગી જેવા પોટેશિયમથી યુક્ત ખોરાકનું વધુ સેવન ટાળવું. વધુ પોટેશિયમને કારણે અનિયમિત હૃદયઘબકારા, સ્નાયુઓમાં નબળાઈ અને ખેંચાણ થઈ શકે છે.



LICORICE
લિકોરિસ (જેઠીમધ)

Certain teas, confectionery, lozenges, herbal medicines & beverages contain licorice, which decreases the effectiveness of digoxin & diuretics (spironolactone & amiloride) leading to worsening of heart failure.

કેટલીક ચા, મીઠાઈઓ, લોઝેન્જિસ, હર્બલ દવાઓ અને પીણાંમાં લિકોરિસ (જેઠીમધ) હોય છે. તે ડિગોક્સિન અને પેશાબનું પ્રમાણ વધારવાની દવાઓ (સ્પાયરોનોલોક્ટોન અને એમિલોરાઇડ)ની અસર ઘટાડે છે, જેના કારણે હાર્ટ ફેલ્યોર વધી થઈ શકે છે.



GRAPEFRUIT JUICE
ગ્રેપફ્રૂટ / ગ્રેપફ્રૂટનો જ્યુસ

Avoid eating grapefruit / grapefruit juice when taking statins (atorvastatin, lovastatin, simvastatin) as it increases the effects of statins, such as muscle aches and liver abnormalities.

સ્ટેટિન દવાઓ (એટોરવાસ્ટેટિન, લોવાસ્ટેટિન, સિમવાસ્ટેટિન) લેતા હો ત્યારે ગ્રેપફ્રૂટ અથવા ગ્રેપફ્રૂટનો જ્યુસ ટાળવો. તે સ્ટેટિનની અસર વધારી શકે છે, જેના કારણે સ્નાયુઓમાં દુખાવો અને લિવર સંબંધિત તકલીફો થઈ શકે છે.



FOODS RICH IN VITAMIN K
વિટામિન K થી યુક્ત ખોરાક

Drastic changes in Vitamin K rich foods such as broccoli, cabbage, spinach, kale, turnip greens, and Brussels sprouts should be avoided when taking anticoagulants such as warfarin, as they decrease effectiveness of warfarin. When on warfarin, it is important to maintain a consistent intake of vitamin K in your diet.

વોરફારિન જેવી લોહી પાતળી કરતી દવાઓ લેતા હો ત્યારે બ્રોકોલી, કોબી, પાલક, કેળ, ટર્નિપના પાન અને બ્રસેલ્સ સ્પ્રાઉટ્સ જેવા વિટામિન K થી યુક્ત ખોરાકનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન ટાળવું જોઈએ. આવા ફેરફારો વોરફારિનની અસર ઘટાડે છે. વોરફારિન લેતા દર્દીઓએ તેમના આહારમાં વિટામિન K નું પ્રમાણ એકઠાં રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે.

FOODS RICH IN VITAMIN K વિટામિન K થી યુક્ત ખોરાક



Kale (raw)
કેલ



Collards (raw)
કોલાર્ડ



Spinach (raw)
પાલકની ભાજી



Turnip greens (raw)
શલગમની ભાજી



Mustard green (raw)
સરસવની ભાજી



Beet greens (raw)
બીટની ભાજી



Parsley (raw)
કોથમીર



Brussels sprouts
નાની કોબી



Broccoli (raw)
બ્રોકોલી



Onions, spring or
scallions
લીલી ડુંગળી



Lettuce, butterhead
(raw)



લેટીસ



Cabbage (raw)
કોબી



Asparagus (raw)
શતાવરી



Endive (raw)
એન્ડાઇવ



Coleslaw
કોલસ્લો



Mayonnaise
મેયોનેઝ



Pine nuts
ચીલગોઝાના બીજ



Margarine
માર્જરીન



Canola oil
કેનોલા તેલ



Olive oil
ઓલિવ તેલ



SWEET POTATO
શક્કરિયા



SALMON
સાલ્મન માછલી



BANANA કેળું



AVOCADO
એવોકાડો



ORANGE
નારંગી



SPINACH
પાલક



MILK
દૂધ



COCONUT WATER
નાળિયેરનું પાણી



WHITE BEANS
સફેદ વાલ