

5 HIGH CHOLESTEROL FOODS



1. GHEE/BUTTER



दिनमा २ चम्चा भन्दा बढी घीउ नखाने

2. RED MEAT



यस्तो मासुमा बोसोको मात्र धेरै हुन्छ

3. PAKODAS/FRIED SNACKS



एउटै तेलमा धेरै समय बनाउनु हुँदैन

4. STREET SNACKS



यसमा Transfat र Sodium धेरै हुन्छ

5. PROCESSED ITEMS



यसमा Palm oil र preservatives धेरै हुन्छन

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला



Address

Manakamana Hospital,
Bharatpur- Chitwan
056-595133



DR. SANDEEP PANDEY

Consultant Physician

Click here to Book OPD



Connect Me

