



ஆதாரமற்ற தகவல்

உண்மைத்தகவல்

ஆரோக்கியமான தட்டு!

பார்க்கவும்

அனைத்து “செயற்கை சர்க்கரைப் தயாரிப்புகளும் கலோரி இல்லாததா?



பொருட்களின் விவரச்சீட்டுகளை சரிபாருங்கள்.

“செயற்கைச் சர்க்கரை” நொறுக்குத் தீனியில், மாவுப்பொருளின் வடிவில் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகமாக்கும் மாவுச்சத்து இருக்கக்கூடும்.

கசப்பான உணவுகள் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்குமா?



கசப்பான உணவுகள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்காது.

நீங்கள் சாப்பிடும் மாவுச்சத்தின் அளவுக்கு ஏற்ப சர்க்கரையளவும் கூடும்.

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் சர்க்கரையை சாப்பிடவே கூடாதா?



உங்கள் உணவுமுறை நிபுணரிடம் பேசி, மாவுச்சத்து அளவைக் கணக்கிடக் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் உணவுமுறையில் நீங்கள் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடும்.

முழுதானிய அரிசிக்கு மாறுவது என்றால் நான் அதிக அரிசி சாப்பிடலாமா?



சாதாரண அரிசியின் மாவுச்சத்து அளவைப் போல முழுதானிய அரிசியிலும் மாவுச்சத்து அளவு உள்ளது.

தீட்டப்படாத அரிசியில் நார்ச்சத்து கூடுதலாக இருப்பதால் அது உடல்நலத்துக்கு இன்னும் ஆரோக்கியமான தேர்வு.

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாதா?



3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை (15 கிராம்)

அரைக் குவளை தண்ணீர்

இரத்த சர்க்கரைக் குறைவு ஏற்படும்போது

(இரத்த சர்க்கரை 4 mmol/L குறைவாக):

வேகமாக செறிக்கும் மாவுச்சத்தில் 15 கிராம் மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள்.

அதிக சர்க்கரையுள்ள நொறுக்குத்தீனிகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். அளவுக்கு அதிகமாக சரிசெய்ய முற்பட்டால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவுக்கு அதிகமாக கூடும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாதா?



நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் எல்லா வகையான பழங்களையும் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் பழங்கள் உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்து, கனிமச்சத்து, நார்ச்சத்து ஆகியவற்றை அதிகம் கொண்டவை.

தினமும் இரண்டு பங்கு பழங்களை உண்ணுங்கள். பழச்சாற்றைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.





சாப்பிடலாம்!

வாயுரும் உணவுகளால் உங்கள் ஆர ாக்கியமான தட்ட இப்படி நி ப்பலாம்!

உணவு குறித்த ஆதா மற்ற தகவல்களும் உண்டமத்தகவல்களும்

ரமல்விவ த்துக்குத் திருப்பவும்



எல்லா வடகயான காய்கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள்



தினமும் இரண்டு பங்கு பழங்களை உண்ணுங்கள்



முட்டைகோசு



காய்கறி கலவை



போக் சோய் கீரை



பசலைக் கீரை



பிரொக்கொலி, கேரட்டுகள் மற்றும் செலரி



அஸ்பரகஸ்



வெள்ளரிக்காய்



பல்வகைக் கீரைகள் சாலட்டு



1 நடுத்தர அளவு ஆப்பிள்



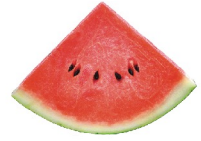
1 சிறிய பேரிக்ாய்



10-15 திராட்சைகள்



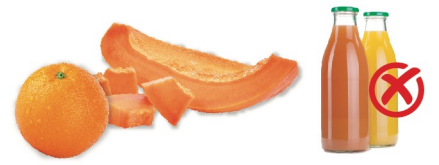
1 சிறிய வாழைப்பழம்



துண்டு தர்ப்பூசணி



பழச்சாற்றுக்கு பதிலாக முழுப் பழத்தை தேர்ந்தெடுங்கள்



காய்கறிகளும் பழங்களும்



முழுதானியங்களை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்

மாவுச்- சத்து

புரதச்- சத்து



கொழுப்பில்லாத இறைச்சி, காய்கறிப் புரதச்சத்து, பால்பொருட்கள் ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



ஓட்ஸ்



சப்பாத்தி



முழுதானிய ரொட்டி



பழுப்புநிற அரிசி



சேனைக்கிழங்கு சோளம் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு



வெள்ளை அரிசி



வெள்ளை ரொட்டி



தவ்வு



மீன்



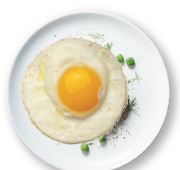
கோழி



றுகளும் பருப்புக்களும்



பால்பொருட்கள்



ட்டை

பயிறுகள் மற்றும் பருப்புவகைகள் மற்றும் சில வகையான பால்பொருட்களை (பால், தயிர்) உங்கள் மாவுச்சத்து உட்கொள்ளலின் ஒரு பகுதியாக கணக்கிடப்பட வேண்டும்.



உணவைச் சமைக்க, அதிக ஆரோக்கியமுள்ள செறிவற்ற கொழுப்புகளையும் எண்ணெய் வகைகளையும் பயன்படுத்துங்கள். ஆலிவ், கனோலா, சூரியகாந்தி எண்ணெய்



பொரித்த உணவுகளைவிட வேகவைத்த அல்லது அவித்த பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

