



சீனி இன்றி சுவைப்போம்



போசாக்கு ஒருங்கிணைப்பு பிரிவு
சுகாதார போசாக்கு மற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு

2017

நாளாந்தம் நாம் உண்ணும் உணவுகளின் பழக்க வழக்கம்
காரணமாக இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய்,
சிறுநீரக பிரச்சினைகள் போன்ற தொற்றா நோய்கள்
நாட்டில் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றது.

அதிக சீனியினை பாவித்தமையே இந்நோய்களுக்கான
பிரதான காரணமாகும். அதனால் இந்த வருடம் போசாக்கு
மாதத்தின் தொனிப் பொருளாக

“சீனி இன்றி சுவைப்போம்”

என தீர்மானிக்கப்பட்டது. சுகாதார ஆரோக்கியமுள்ள
பிரஜையாக வாழ்வதற்கு குழந்தைப் பராயத்தை நல்ல
முறையில் வாழ வேண்டும்.

சீனிக்கு அடிமையாவதை தடுப்பதற்கு சுகாதார
அமைச்சின் போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவினால்
இந்த புத்தகம் தயாரிக்கப்பட்டது.

வைத்தியர். ரசாஞ்ஜலி ஹெட்டியாராய்ச்சி
சமூக சுகாதார நிபுணர்
பணிப்பாளர்
போசாக்கு ஒருங்கிணைப்புப் பிரிவு
சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு

சீனி இன்றி சுவைப்போம் சீனி எங்களுக்கு அவசியமா ?

சீனி
ஒரு அத்தியாவசிய
உணவு இல்லை

☛ சீனியானது மாச்சத்து அடங்கிய ஒரு உணவாகும். அது தனியே சக்தியை மட்டுமே தரும். ஏனைய ஊட்டச்சத்துக்கள் சீனியில் இல்லை

☛ நாம் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ள மாச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச் சத்து அடங்கிய ஏனைய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள முடியும். (சோறு, கிழங்கு,வத்தாளை, தானிய வகைகள், பட்டர், புதிய பால், சீஸ் கட்டி)

☛ **உங்களுக்கு கட்டாயமாக சீனி பயன்படுத்த வேண்டுமாயின்**

ஒரு நாளைக்கு 6 தேக்கரண்டி (25 கிராம்) அளவிற்கு சீனி உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (இது சீனியூட்டப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் இனிப்பூட்டப்பட்ட உணவுகள் உள்ளடங்கலாகும்)

சீனி இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் பால் (Sugar Sweetened Beverages)

நாம் அருந்தும் பானங்களில் கூடுதலான பானங்கள் அதிகளவிலான சீனியினை கொண்டுள்ளது.

நாங்கள் எப்போதும் பயன்படுத்தும் சீனியூட்டப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் பால்

- மென் பானங்கள் (காபனேட் அல்லது காபனேட் அல்லாத) (Soft drinks)
- பழச்சாறுகள், கோடியெல் (Fruit drinks, cordial)
- விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பானங்கள் (Sports drinks)
- சக்தியை தரும் பானங்கள் (Energy drinks)
- இனிப்பூட்டப்பட்ட பால், யோகட் பானம் (Sweetened milk, yoghurt drinks)
- இனிப்பூட்டப்பட்ட தேனீர் மற்றும் கோப்பி (Sweetened tea and coffee)



சாதாரணமாக சந்தையில் காணப்படும் இனிப்புச்
சுவையூட்டப்பட்ட பானங்களில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள
சீனியின் அளவு (தேக்கரண்டியில்)



கிராம் 4.2 சீனி = 1 தேக்கரண்டி

Source : Food table of relevant products as at, (2017 May)

இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்களில் உள்ள லேபல்களில் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள நிறங்களுக்கு ஏற்ப அதில் அடங்கும் சீனியின் அளவுகளை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்



பச்சை (100 மி.லீ ல் 2 கிராமிற்கு குறைவான)
 - குறைவான சீனி
 100 மி.லீ ல் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டிக்கும் குறைவான சீனி



செம்மஞ்சள் (100 மி.லீ ல் 2-11 கிராம்)
 - நடுத்தர சீனி
 100 மி.லீ ல் $2 - 2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டிக்கும் குறைவான சீனி

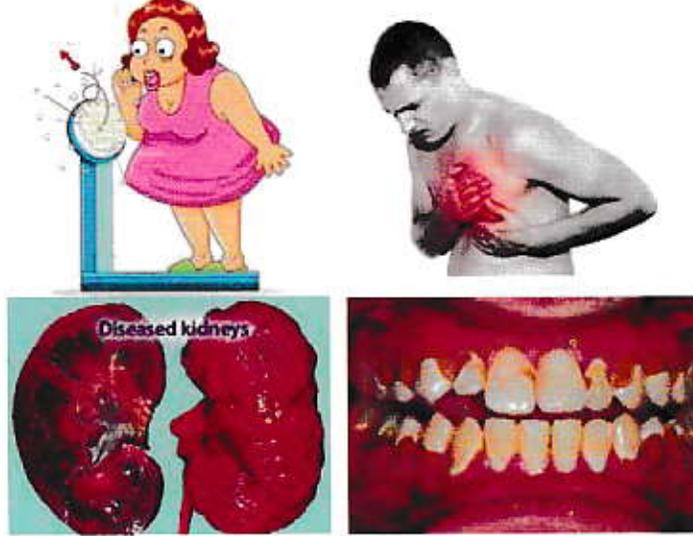


சிவப்பு (100 மி.லீ ல் 11 கிராமிற்கு கூடுதலான)
 - நடுத்தர சீனி
 100 மி.லீ ல் $2\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டிக்கும் கூடுதலான சீனி

☞ 1 தேக்கரண்டி = கிராம் 4.2 சீனி

இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் பாலினால் கூடுதலான பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என்று உங்களுக்கு தெரியுமா ?

- ★ கூடுதலான நிறை மற்றும் அதிகூடிய நிறை (Overweight & Obesity)
- ★ நீரிழிவு நோய் (Diabetes)
- ★ இருதய நோய் (Heart diseases)
- ★ வளர்ச்சி மாற்று சின்ரோம் (Metabolic Syndrome)
- ★ பற்கூத்தை ஏற்படுதல் (Dental caries)
- ★ சிறுநீரகத்தில் கல்/சிறுநீரகம் செயலிழப்பு (kidney stones/kidney failure)
- ★ என்புருக்கி நோய் (Osteoporosis)
- ★ புற்றுநோய் (Cancer)
- ★ தோல் நிறமாற்றமடைதல்/சுறுக்கங்கள் ஏற்படல் (skin discolouration/wrinkles)
- ★ குறைந்த வயதில் முதுமையடைதல் (Early aging)



இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்களில் நாம் எவ்வாறு சீனியின் அளவினை அறிந்து கொள்ள முடியும்

லேபலில் உள்ள போசாக்கு தகவல்களை வாசித்துக் கொள்ளல்

லேபலில் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள நிற குறியீடுகளை பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளல்

Nutrition		100ml	250ml	Typical
Typical values	contains	contains	%GDA*	adult
Energy	42kcal	106kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g	2%	130g
of which sugars	10.5g	26.3g	2%	10g
Fat	trace	trace		
of which saturated	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		
*Exceeds daily amount				
Vitamins/Minerals				



பானங்களில் குறைவான சீனி என குறிப்பிடப்பட்ட போதிலும் அதில் அடங்கும் செயற்கையான இனிப்பூட்டல் தொடர்பாக அவதானம் தேவை

நாங்கள் சாதாரணமாக அருந்தும் பானத்தினுடைய போத்தலின் அல்லது பக்கட்டின் கொள்ளளவில் உள்ள சீனியின் அளவினை தெரிந்து இருத்தல் முக்கியமானது



11.42 தேக்கரண்டி சீனி

100 மி.லீ பானத்தில் = 9.6 கிராம் சீனி
500 மி.லீ பானத்தில் = 9.6 கிராம் X 5 = 48 கிராம் சீனி

1 தேக்கரண்டி சீனியில் = 4.2 கிராம் சீனி

500 மி.லீ பானத்தில் = $\frac{48}{4.2} = 11.42$ தேக்கரண்டி சீனி

சக்தியின் அளவு :-

1 கிராம் சீனி = 4 கிலோ கலோரிஸ் (Kcal)

1 தேக்கரண்டி சீனி = 4.2 g x 4 கிலோ கலோரி = 16.8 கிலோ கலோரி

மேலே உள்ள போத்தலில்

11.42 தேக்கரண்டி சீனியில் கலோரியின் அளவு = 16.8 x 11.42
= கிலோ கலோரி 161

சக்தியானது கிலோ கலோரியில் அளவிடப்படுகின்றது (k cal)

லேபலில், பானங்களில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள மொத்த சீனியின் அளவினை கிராமில் குறித்துக் காட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். சீனியானது, சக்ரோஸ் (sucrose), ஷுருக்டோஸ் (fructose), குளுக்கோஸ் (glucose), தேன், கரும்பு, மேபிள் பாணி (maple syrup), டெக்ஸ்ரோஸ் (dextrose) வடிவில் காணப்படுகின்றது.

**இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள், மற்றும்
பால் போன்றவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள
கூட்டுப் பொருட்களின் தீமைகள்**

	சேர்க்கப்பட்ட பொருள்	பாதகமான விளைவுகள்
1	சீனி (சுக்ரோஸ், லக்டோஸ், டெக்ரோஸ் மற்றும் மோல்டோஸ்)	<ul style="list-style-type: none"> ● கூடுதலான நிறை ● அதி கூடிய நிறை ● தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் மற்றும் பல சம்பந்தமான நோய்கள்
2	கவீன் (Caffeine)	<ul style="list-style-type: none"> ● உயர் குருதி அழுத்தம் ● கூடுதலான இதய துடிப்பு ● அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் ● தலையிடி
3	செயற்கையான சுவையூட்டிகள் (Artificial Flavours)	<ul style="list-style-type: none"> ● தலையிடி ● உணவு நஞ்சூட்டப்படல் ● தலைச்சுற்று ● களைப்பு ● பதற்றம் ● சிலவகையான புற்றுநோய்கள்
4	செயற்கையான இனிப்பூட்டிகள் (Artificial Sweeteners) (Aspartame) (Saccharin) (Sucralose)	<ul style="list-style-type: none"> ● நிறை அதிகரிப்பதற்கான அபாயம் ● அனுசேப நிலையில் தாக்கம் (effect on metabolism) ● நீரிழிவு நோய் ● உயர் குருதி அழுத்தம் ● இருதய நோய்கள்
5	நிறமூட்டல் (Colourings)	<ul style="list-style-type: none"> ● புற்றுநோய்கள் ● வாந்தி ● குழந்தைகளில் அதிகூடிய சுறுசுறுப்பு (Hyperactivity) ● உணவு நஞ்சூட்டப்படல் ● தலையிடி
6	உணவுகளை பத்திரப்படுத்தலுக்காக இடப்படும் பொருட்கள் (Food preservatives)	<ul style="list-style-type: none"> ● ஒவ்வாமை ● வாந்தி ● தலையிடி
7	பொஸ்பரிக் அமிலம் (Phosphoric acid)	<ul style="list-style-type: none"> ● சிறுநீரகத்தில் கல் (Kidney stones) ● சிறுநீரகம் செயலிழப்பு (Kidney failure)
8	சிட்ரிக் அமிலம் (Citric acid)	<ul style="list-style-type: none"> ● முடக்கு வாதம் (gout) ● சிறுநீரகத்தில் கல் (Kidney stones)

இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் பால் போன்றவற்றிற்கு பதிலாக அருந்தக்கூடிய பானங்கள் எவை ?

தண்ணீர்



இளநீர் / செவ்விளநீர்



இயற்கையான பழச்சாறுகள் (சீனி சேர்க்கப்படாத)



புதிய பால் சீனியின்றி



சீனியின்றி தேனீர்



பின் குறிப்பு:

இயற்கையான பழச்சாறுகள், செவ்விளநீர் மற்றும் இளநீர் போன்றவற்றில் குறிப்பிட்டளவு சீனி இயற்கையாகவே இருப்பதால், ஒரு நாளுக்கு அதிகளவில் அருந்த வேண்டாம்.

நாள் பூராகவும் தண்ணீர்

- ☑ அருந்துவதற்கு தண்ணீர் ஒரு சிறந்த பானம் ஆகும்
- ☑ எமது உடலின் 65 வீதமான பகுதி நீரால் ஆனது
- ☑ போதியளவு தண்ணீரை நாள் பூராகவும் அருந்துங்கள்
- ☑ தினமும் 1.5 – 2 லீற்றர் தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும்
- ☑ நீங்கள் விளையாட்டில் அல்லது உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுபவராயின், 1 கிளாஸ் தண்ணீரை ஒவ்வொரு 20 நிமிடத்திற்கும் ஒரு தடவை அருந்த வேண்டும்.
- ☑ குறிப்பாக
 - காலையில் எழுந்தவுடன்
 - சாப்பிடுவதற்கு 1 மணித்தியாலத்திற்கு முன்பு
 - நித்திரைக்கு போவதற்கு 2 மணித்தியாலத்திற்கு முன்
 - சிற்றுண்டி சாப்பிடுவதற்கு முன்



1 கிளாஸ் தண்ணீர் அருந்துங்கள் (250 - 300 மி.லி)

பின் குறிப்பு: இருதய நோய் மற்றும் சிறுநீரக நோய் இருப்பவர்கள் ஒரு வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து அவர்கள் எவ்வளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்று கூறுவதைக் கேட்டு அருந்துங்கள்

தண்ணீர் அருந்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- ☑ உங்களை புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க வைக்கும்
- ☑ தோல் மற்றும் தோல் நிறத்தினை பாதுகாக்கச் செய்யும்
- ☑ மூட்டு வலியிலிருந்து பாதுகாக்கும்
- ☑ புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும்
- ☑ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்
- ☑ நிறை அதிகரித்தலை கட்டுப்படுத்தும்
- ☑ உடம்பிலிருந்து தேவையற்ற டொக்ஸிட்டுக்களை அகற்றும்
- ☑ மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தாது



சாதாரணமாக சந்தையில் காணப்படும் பிஸ்கட்டுக்களில்
உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள சீனியின் அளவு



4.2 கிராம் = 1 தேக்கரண்டி

Source : ITI Report : SS1707867, 2017

போசாக்கு நிறைந்த சிற்றுண்டி உணவுகள்



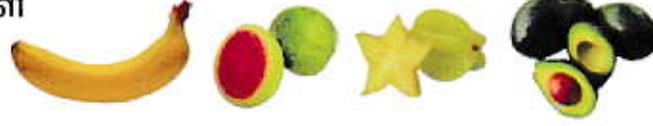
கடலை



சத்து மா உருண்டை



பழங்கள்



யோகட்



கச்சான்



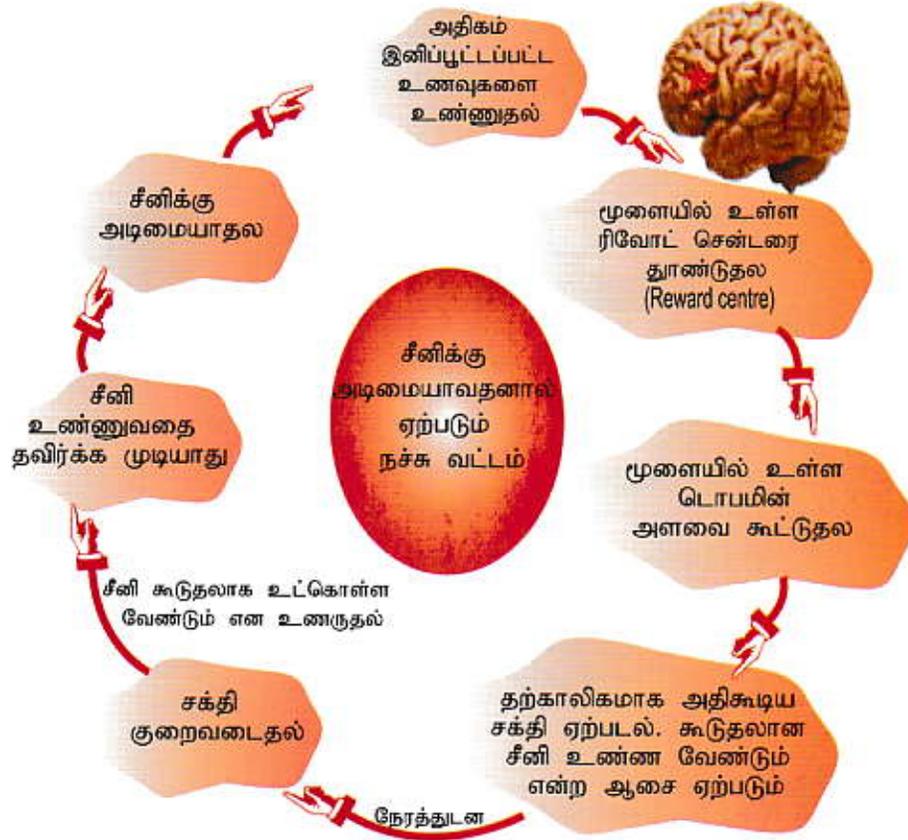
எள்ளு உருண்டை



சீனி

ஒரு அடிமை

அடிமையாதல் என்பது ஒன்றை உண்பதற்கு அடங்காத ஆசையை காட்டுவதுடன் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாததுடன், அதனில் முழுமையாக தங்கியிருத்தல். மதுபானம் மற்றும் போதை மருந்துகளைவிட **சீனியானது** மிகவும் அபாயகரமான பலமான அடிமை உணவாக கருதப்படுகின்றது



சீனி அதிகம் உள்ளடங்கிய பானங்களின்
பாவனையை குறைப்பதற்கான வழிகள்

- 1 எப்போதும் நீங்கள் தெரிந்தெடுக்கும் பானத்தில் எவ்வளவு சீனி அடங்கியுள்ளது என பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- 2 சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் குடிப்பதற்கு ஏதாவது வாங்கச் சென்றால் சீனி உள்ளடங்கிய பானங்களை வாங்காது, எப்போதும் தண்ணீரை வாங்கவும்
- 3 பாடசாலை / வேலைத்தளங்களுக்குச் செல்லும் போது எப்போதும் தண்ணீர் போத்தலை கொண்டு செல்வதற்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்
- 4 தாகம் ஏற்படும் போதெல்லாம் முதலில் தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- 5 பல்பொருள் அங்காடிகளில் மென்பானங்கள், இனிப்பூட்டப்பட்ட பால், யோகட் போன்றன வைக்கப்பட்டிருக்கும் பிரிவுகளுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.

- 6** இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள், இனிப்பான பால் மற்றும் இனிப்பு உணவுகளை வீட்டிற்கு கொண்டுவர வேண்டாம்
- 7** பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் பசி ஏற்பட்டால் தண்ணீரைக் குடிக்கவும்
- 8** வீட்டில் தேனீர், கோப்பி, பழச்சாறுகள் தயாரிக்கும் போது சீனியின் அளவை குறைக்கவும்
- 9** எப்போதும் பாடசாலை மற்றும் வேலைத்தளங்களுக்குச் செல்லும் போது மதிய உணவினை வீட்டில் தயாரித்து எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- 10** ஆரோக்கியமான காலை உணவினை நேரத்தோடு உண்ணவும்
- 11** மன உளைச்சளை குறைக்கவும். இனிமையான பாடல்களை கேட்கவும், இயற்கையை ரசியுங்கள், தியானம், ஆழ்ந்த முச்சு பயிற்சி
- 12** கூடுதலான சக்தியை எரிப்பற்கு வழக்கமான பயிற்சிகளை செய்தல் (நடத்தல், விளையாடுதல், வீட்டு வேலைகள் செய்தல், தோட்டம் செய்தல்)

எங்களின் போசாக்கு நிறைந்த பிரதான உணவு

எங்களது ✓ உணவுத் தட்டு



உங்களின் நிறையில் அக்கறை இருக்கின்றதா ?

உங்களினது உடற்பருமன் சுட்டெண் மற்றும் இடுப்புச் சுற்றளவினை அளவீடு செய்யவும்

18 வயதிற்கு மேற்பட்ட தனிநபரின் உடற் பருமன் சுட்டெண்

1. உடற்பருமன் சுட்டெண் (BMI)

$$\text{உடற்பருமன் சுட்டெண் பெறுமதி} = \frac{\text{நிறை (கி. கி)}}{\text{உயரம் (மீ) x உயரம் (மீ)}}$$

(BMI value)

BMI value

18.5 ற்கு குறைவாக இருப்பின்	- நிறை போதுமானதல்ல
18.5 - 24.9	- சரியான நிறை
25 - 29.9	- கூடுதலான நிறை
30 அல்லது 30ற்கு கூடுதலாக இருப்பின்	- அதி கூடிய நிறை

2. இடுப்புச் சுற்றளவு (waist circumference)

வயிறு தளர்ந்த நிலையில் தொப்பிளைச் சுற்றி அளவீடு செய்யவும்

ஆண்	- 90 செ. மீ (36 அங்குலத்திற்கு குறைவாக)
பெண்	- 80 செ. மீ (32 அங்குலத்திற்கு குறைவாக)

பின் குறிப்பு: 18 வயதிற்கு குறைவான பிள்ளைகளுக்கு பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள அட்டவணைகளை பாவிக்கவும்

மேலதிக விபரங்களுக்கு

தொ. பே.எண் : 0112368320/21

தொ. பே. அஞ்சல் : 0112368320

மின்னஞ்சல் : nutritioncoordination@gmail.com

விலாசம் : போசாக்கு ஒருங்கிணைப்பு பிரிவு
7ஆவது மாடி
பொது சுகாதார கட்டிடம்
555/5, எல்விடிகல மாவத்தை
கொழும்பு 05

ISBN இலக்கம் : 978-955-3666-05-5