இலங்கையர்களுக்கான உணவை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுமுறை வழிகாட்டுதல்களுக்கான பயிற்சி வழிகாட்டி

போசாக்கு பிரிவு

சுகாதார அமைச்சு

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

இந்த பயிற்சி வழிகாட்டியானது சிவில் சமூக கூட்டணியின் பங்களிப்போடு
”Scaling Up Nutrition People's Forum” இன் மூலம்
வடிவமைக்கப்பட்டு அச்சிடப்பட்டது.

**Scaling up Nutrition
People’s Forum**

Civil Society Alliance - Sri Lanka

இலங்கையின் ஆரோக்கியமான வயதுவந்தவர்களுக்குரிய மாதிரி உணவுத் தட்டு

- உணவுத் தட்டில் பாதியை தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளுடன் பரிமாறவும். (விருப்பத்தின் படி புலுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாக தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி மற்றும் அவித்த அல்லது கறியாக்கிய கிழங்குகள்/ பலாக்காய்/ ஈரப்பலாக்காய்). பருப்பு வகைகளில் இருந்தும் ஓரளவு காபோவைதரேற்று வழங்கப்படுகிறது.

- உணவுத் தட்டின் மற்றைய பாதியில் 2/3 பகுதியை குறைந்தது 2 மரக்கறிகள் மற்றும் 1 கீரை வகையால் நிரப்பவும்.

- மீதமுள்ள தட்டில் (மற்றைய பாதியில் 1/3 பகுதியினை) புரத மூல உணவுகளால் நிரப்பவும். இதில் 2/3 பகுதியை தாவர மூலப்புரதங்களினாலும் மிகுதி 1/3 பகுதியை விலங்கு மூலப்புரதங்களினாலும் நிரப்பவும்.

உங்கள் உணவில் சரியான அளவுகளை சமநிலைப்படுத்தும் பல வர்ணங்களிலான பல்வகையான உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.

தினமும் வானவில் வர்ணங்களிலான பல்வேறு வகையான
உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

உணவுமுறை வழிகாட்டுதல் 01

- தினசரி நாளாந்தம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அனைத்து உணவுப் பிரவுகளிலிருந்தும் சரியான அளவுகளில் பல்வகையான உணவுகளிலான ஒரு சமநிலையான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு சமநிலை உணவானது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்துப் போசணைக்கூறுகளையும் வழங்குகின்றது.

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் தினசரி உட்கொள்ளவேண்டிய பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுப் பிரிவுகள்:
  1. தானியங்கள் மற்றும் புழுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாகத் தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி மற்றும் முழுத்தானியங்கள் உள்ளடங்களாக அவற்றின் உற்பத்திகள்
  2. மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள்
  3. பருப்பு வகைகள்
  4. மீன்/ கடல் உணவு/ கருவாடு/ கோழி இறைச்சி/ கொழுப்பு அகற்றிய இறைச்சி/ முட்டை (நாள் அல்லது வாரம் முழுவதும் மாறிமாறி எடுக்கலாம்)
  5. பழங்கள்
  6. ஆரோக்கியமான வித்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள்

- தினசரி உணவில் பல்வகைத் தன்மையை உருவாக்குவதற்கு மாத்தன்மையான உணவு, புதிய பால் மற்றும் அதன் புளிக்கச்செய்யப்பட்ட உற்பத்திகள்., எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புகள் ஆகியவற்றை விருப்பத்தின் அடிப்படையில், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் வாரம் முழுவதும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

- ஒவ்வொரு வகை உணவும் உடலின் சீரான செயற்பாட்டிற்கு உதவுகின்ற போசணைக் கூறுகளின் கலவையைக் கொண்டுள்ளன.

- காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் மற்றும் நீர் ஆகியவை உணவில் காணப்படும் போசணைக் கூறுகளாகும்.

- பலவிதமான சுவைகள், தன்மைகள் மற்றும் நிறங்களிலான இயற்கை உணவுகள் உணவின் சுவை, போசாக்கின் பெறுமதி மற்றும் பசியை மேம்படுத்துகிறது.

- போசாக்கு நிறைந்ததும், குறைந்த கலோரியைக் கொண்டதுமான ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- பிரதான உணவுகளுக்கு இடையில் குறைந்தது 2-3 மணிநேர இடைவெளியுடன் சிற்றுண்டிகளை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

- பதப்படுத்தப்பட்ட/ தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உடனடியாக உண்ணக்கூடிய சிற்றுண்டிகள் உட்கொள்வதை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும். அவற்றில் அதிகளவு கொழுப்பு, சீனி, உப்பு மற்றும் செயற்கையான உணவுச் சேர்க்கைகள் (உ.ம்: சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், உணவை நீண்ட நாட்கள் பாதுகாக்க பயன்படும் இரசாயனப்பதார்த்தம்) அதிகமாக உள்ளன.

தீட்டப்பட்ட தானியங்களுக்கும் அவற்றின் தயாரிப்புக்களுக்கும் பதிலாக புழுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாக தவிடுநீக்கப்பட்ட அரிசி, முழுத்தானியங்கள் மற்றும் அவற்றினாலான தயாரிப்புக்களை உண்ணவும்.

தீட்டப்பட்ட தானியங்களுக்குப் பதிலாக புலுங்கல் அரிசி அல்லது தவிட்டரிசிச் சோற்றை உண்ணவும்.
முழுத்தானியங்கள் மற்றும் அவற்றின் தயரிப்புக்களை உண்ணவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- போசாக்கு நிறைந்ததும் ஆரோக்கியமானதுமான முழுத்தானியங்கள் மற்றும் அவற்றினாலான தயாரிப்புக்களை உண்ணவும்.
- அதிகமான போசாக்கினை பெற்றுக்கொள்வதற்கு உங்கள் உணவுக்கு பலவகையான முழுத்தானியங்களை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தீட்டப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் அவற்றின் தயாரிப்புக்களில் உள்ள சில ஊட்டச்சத்துக்கள் அரைக்கும் போது அகற்றப்படுகின்றன.
- வெள்ளைப் பாண் மற்றும் தீட்டப்பட்ட கோதுமை மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை குறைந்தளவில் உண்ணவும்.
- புழுங்கல் அரிசி தயாரிக்கும் போது நீரில் கரையக்கூடிய போசணைக் கூறுகள் தானியத்தின் வெளிப்புறத்திலிருந்து அரிசியினுள்ளே உள்நோக்கி உறிஞ்சப்படுகின்றது.
- புழுங்கல் அரிசியில் உள்ள உயிர் கிடைப்பனவுள்ள மாப்பொருள் மெதுவாக உறிஞ்சப்பட்டு குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸ் அளவினை நிலையான விகிதத்தில் மெதுவாகவும் சீராகவும் அதிகரிக்கும்.
- அனைத்து தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்தான உணவுகளை உணவுத்தட்டில் அரைவாசிக்குள் மட்டுப்படுத்தவும்.
- வயது, பாலினம், செயற்பாட்டு மட்டம் மற்றும் உடலியல் நிலை என்பவற்றின் அடிப்படையில் உட்கொள்ள வேண்டிய தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்தான உணவுகளின் அளவு வேறுபடும்.
- நீங்கள் வேறு மாச்சத்தான உணவுகளை அரிசி சோற்றுடன் எடுத்துக்கொண்டால் அரிசி சோற்றின் அளவை விகிதாசாரமாக குறைக்கவும்.
- தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளிலான தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை மூன்று பிரதான உணவுகளுக்கு இடையில் பகிர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 வகை மரக்கறிகள், ஒரு கீரை வகை மற்றும் 2 வகை பழங்களை உண்ணவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஐந்து வகைகளிலான மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் உணவாக உண்ணவும்.

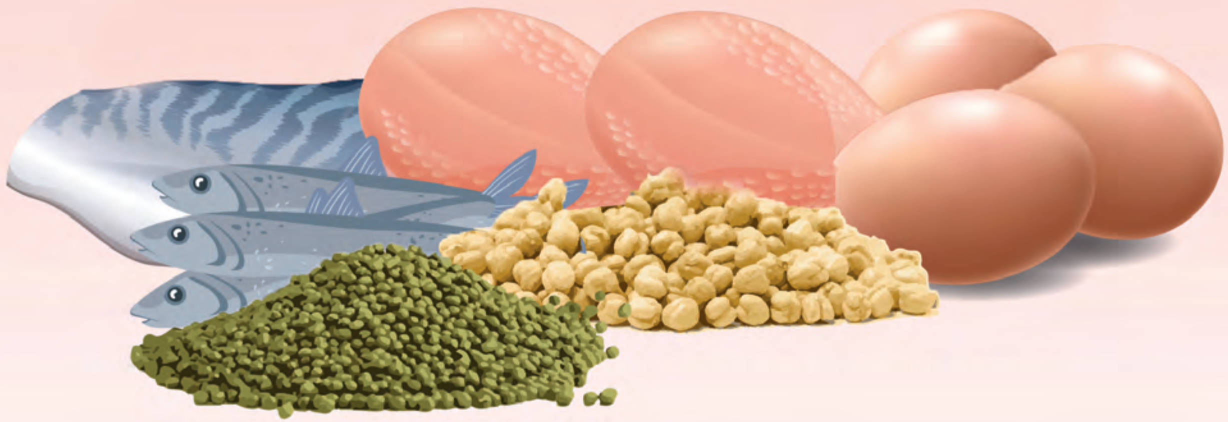
ஒரு நாளைக்கு இரு வகைகளிலான மரக்கறிகளிலிருந்து ஆறு மேசைக் கரண்டிகளும் கீரை வகையிலிருந்து மூன்று மேசைக் கரண்டிகளும் இரு வகைகளிலான பழங்களையும் உட்கொள்ளவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- உங்கள் உணவில் பல்வகைத் தன்மையைச் சேர்ப்பதற்கு மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உணவின் பல்வகை தன்மைக்கு உதவுகின்றன.
- அவை விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், எதிர் ஒட்சியேற்றிகள் (antioxidants), மற்றைய தாவர வேதியல் பொருட்கள் (phyto chemicals) மற்றும் நார்ச்சத்துக்களின் சிறந்த மூலங்களாகும்.
- ஆரோக்கியமான உணவிற்கு உணவில் நார்ச்சத்து அவசியமாகும்.
- மரக்கறிகள் மற்றும் கீரைவகை குறைந்தளவு கலோரியையும் கொழுப்பையும் கொண்டிருப்பதோடு கொலஸ்திரோல் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் அற்றவை ஆகும்.
- நோய்களைத் தடுக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் வெவ்வேறு நிறங்கள் மற்றும் சுவையினாலான மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- எப்பொழுதும் பழச்சாறுகளை விட புதிய பழங்களை அவற்றின் இயற்கையான வடிவிலே உண்ணுங்கள்.
- முடிந்தவரை உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை உட்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- புதிய அல்லது உடன் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை ஆரோக்கியமான ஒரு சிற்றுண்டியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- நபர் ஒருவர் நாளாந்தம் குறைந்தது 400 கிராம் அளவிலான மரக்கறிகள், இலைக் கீரை வகைகள் மற்றும் பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மரக்கறிகளை அதிக வெப்பநிலையில் அல்லது நீண்ட நேரத்தில் சமைக்கும் போது சில விற்றமின்கள் மற்றும் எதிர் ஒட்சியேற்றிகள் (antioxidants) அழிவடைவதனால் மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை பச்சையாகவோ/ சலாது செய்தோ உட்கொள்வது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பருப்பு வகைகளுடன் மீன் அல்லது முட்டை அல்லது கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட இறைச்சியை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.



தினசரி பருப்பு, கடலை, பயறு, சோயா போன்ற பருப்பு வகைளின் மூன்று மேசைக்கரண்டிகளை ஒவ்வொரு உணவு வேளைகளுக்கும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். ஆரோக்கியமான வயதுவந்தவர் ஒருவர் தினமும் ஒரு முட்டை உண்ணலாம்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை, வளர்ப்புப் பறவைகளின் இறைச்சி மற்றும் கொழுப்பு அற்றப்பட்ட இறைச்சி ஆகியவை எங்கள் உணவின் பிரதான புரத மூலங்களாகும்.

- புரதச்சத்தானது வளர்ச்சிக்கும் தசைகள் மற்றும் இழையங்களை புதுப்பிக்கவும் அத்தியாவசியமானதோடு உடலின் தொழிற்பாடுகளை பராமரிப்பதற்கும் அவசியமாகும்.

- வாரம் முழுவதும் வெவ்வேறான பருப்பு வகைகளை உட்கொள்ளுவதுடன் நாளாந்தம் உங்கள் உணவுகளில் பருப்பு வகைகளை தானியங்களுடன் சேர்த்து உண்ணவும்.

- முளைக்கச் செய்த மற்றும் நொதிக்கச் செய்யப்பட்ட பருப்பு வகைகளை விலங்கு மூல உணவுகளுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளும் போது போசணைக்கூறுகளின் உயிர் கிடைப்பனவுத் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.

- ஒவ்வொரு உணவிலும் பருப்பு வகைகள்/ அவரை வகைகளை விலங்குப் புரத மூலங்களுடன் ஒன்றாக கலந்து உண்பதை உறுதிசெய்யவும்.

- விலங்கு உணவு மூலங்களில் உயிர்ப்பாக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய (அனைத்து அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்களையும் உள்ளடக்கிய) நல்ல தரமான புரதங்கள் உள்ளன.

- விற்றமின் B_{12} இயற்கையாகவே விலங்கு உணவுகளில் மட்டுமே காணப்படும்.

- சிறிய மீன்களான நெத்தலி (anchovies), மத்தி மீன் (sardinella sp.), சூடை மீன் (salaya), கீரி மீன் (hurulla), கும்பலாவ (kumbalawa), போலா (bolla), ஆகியவை புரதங்களை மட்டுமல்ல கல்சியம் மற்றும் ஒமேகா 3 போன்ற உடலுக்கு ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களையும் அதிகளவில் கொண்டுள்ளன.

- சிறுவர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வயது வந்தவர்கள் தினமும் ஒரு முட்டையை உண்ணலாம். அதேவேளை மற்றவர்கள் வாரத்திற்கு 2-3 முட்டைகள் அல்லது முட்டை வெள்ளைக்கருவை தினமும் உண்ணலாம்.

- கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உணவுகளுக்குப் பதிலாக வளர்ப்புப் பறவைகளின் (கோழி) இறைச்சி மற்றும் கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட இறைச்சியினைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

உடன் பால் அல்லது உடன் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புளித்த தயாரிப்புகளை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

உடன்/புதிய பாலை பருகவும்.
தயிர் மற்றும் யோகட் போன்ற நொதிக்கச் செய்யப்பட்ட/புளித்த உடன் பால் தயாரிப்புக்களை உண்ணவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- புதிய பால் அல்லது அதன் புளிக்கவைக்கப்பட்ட உற்பத்திப் பொருட்கள் உணவின் பன்முகத்தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. ஆனால் அவை எமது தினசரி உணவில் ஒரு பகுதியாக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. அவற்றை தனிப்பட்ட விருப்பத்தின் அடிப்படையில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளுக்குள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- உடன் பாலானது நீர் (87%), கொழுப்பு (3 - 4%) மற்றும் கொழுப்பற்ற திண்மங்கள் (9% புரதம், காபோவைதரேற்று விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்கள்) என்பவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

- உடன் பால் மற்றும் உடன் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புளித்த தயாரிப்புக்கள் அதிகளவில் கல்சியத்தை கொண்டுள்ளன.

- ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு ½ - 1 கப் (100-200 மில்லி லீற்றர்) அளவிலான உடன் பால் அல்லது உடன் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புளித்த தயாரிப்புக்களை உட்கொள்வது போதுமானதாகும்.

- உட்கொள்ளப்படவேண்டிய உடன் பால் மற்றும் உடன் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புளித்த தயாரிப்புக்களின் அளவானது வயது, பாலினம், ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலியல் நிலை ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது.

- பாலை நொதிக்கச் செய்யும் போது பாற்பொருட்களின் புரோபயோட்டிக்கின் (நன்மை பயக்கும் பற்றீரியா) உள்ளடக்கத்தை மேம்படுத்துவதோடு குடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகின்றது

- உடன் பால் மற்றும் உடன் பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் புளித்த தயாரிப்புக்கள் (தயிர் மற்றும் யோகட்) ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டித் தெரிவுகளாகும்.

- கிருமி நீக்கம் (pasteurization) செய்யப்பட்டு இனிப்பூட்டப்பட்ட, நிறமூட்டப்பட்ட, மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட பால், யோகட் மற்றும் யோகட் பானங்களின் பயன்பாட்டை மட்டுப்படுத்துவதோடு அவற்றில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள இரசாயன சேர்க்கைகளை அறிய சுட்டுத்துண்டுகளை (லேபில்களை) வாசிக்கவும்.

- வெண்ணெய் (பட்டர்) மற்றும் நெய் ஆகியவற்றில் நிரம்பிய கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதனால் முடிந்தவரை அவற்றை குறைவாகப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யவும்.

- கிருமி நீக்கம் (பஸ்ரரைசேசன்) மற்றும் கிருமி அழித்தலின் போது திரவ நிலையிலுள்ள பாலானது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பற்றீரியாக்களை அழிப்பதற்காக சூடாக்கப்படுகிறது.

- பால்மாவானது கிருமிநீக்கப்பட்ட பால், நீர் அகற்றப்பட்டு பாலினுள் நிலைப்படுத்திகள், அமிலமாக்கிகள், ஒக்சிசயேற்றிகள் மற்றும் குழம்பாக்கிகள் போன்ற உணவுச்சேர்க்கைகள் (food additivies) சேர்க்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.

கஜு, நிலக்கடலை போன்ற வித்துக்கள் அல்லது எள்ளு போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகளை ஒரு கைபிடியளவு தினமும் உண்ணவும்.

கஜு, நிலக்கடலை போன்ற வித்துக்களும் அதேபோல் எண்ணெய்த்தன்மையான எள்ளு, பூசணி விதைகள் போன்ற விதைகளும் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்பை வழங்குகிறது.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- உணவில் உட்கொள்ளும் சில நிரம்பிய கொழுப்புக்குப் பதிலாக நிரம்பாத கொழுப்பை உட்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

- உடலிலுள்ள கொழுப்பைப் (Lipo-protein) போன்று ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் உணவில் சிறியளவிலான கொழுப்பு தேவைப்படுகிறது. அவை சக்தியை வழங்குவதற்கும் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின்களை (விற்றமின் A, D,E, K) அகத்துறிஞ்சுவதற்கும் உதவுகிறது.

- உங்கள் உணவில் மிதமான அளவு கொழுப்புகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

- சூரை மீன், சூடை மீன், மத்தி மீன் மற்றும் காணன்கெளுத்தி மீன் போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையான மீன்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- நிலக்கடலை, மரமுந்திரி (கஜு) போன்ற வித்துக்கள் மற்றும் எள்ளு, பூசணி விதைகள் போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் நாளாந்தம் தேவைப்படும் நிரம்பாத கொழுப்புகளின் தேவையை வழங்குகிறது.

- இலங்கையில், கொழுப்புக்கான பிரதான மூலமாக தேங்காய் உள்ளது. இது அதிகளவு நிரம்பிய கொழுப்புக்களைக் கொண்டுள்ளது.

- எனவே தேங்காய் எண்ணெய் ஆழமான பொரியலுக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

- தேங்காய்ப் பால் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை விட துருவிய தேங்காய் பயன்படுத்துதல் விரும்பத்தக்கது.

- ஐந்து நபர்களைக் கொண்ட ஒரு குடும்பம் ஒரு நாளைக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய அளவுகள்:
  - நடுத்தர அளவிலான தேங்காயொன்றின் தேங்காய்ப் பால் அல்லது நடுத்தர அளவிலான தேங்காயொன்றின் அரைவாசியிலிருந்து பெறப்பட்ட துருவிய மற்றும் அரைத்த தேங்காய் அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய்.
  - தேங்காய் எண்ணெய்யை சூடாக்கும் போது டிரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் உருவாகும் ஆபத்து குறைவாகும். தேங்காய் எண்ணெய்யை சூடாக்கும் போது டிரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் உருவாகும் ஆபத்து குறைவாகும். எனவே ஆழமான பொரியலுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

- தாளிப்பதற்கு சிறிதளவு எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தவும். ஒரு தடவை ஆழமான பொரியலுக்கு பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

- கேக்குக்கள், பிஸ்கட்டுக்கள், சிற்றுண்டிகள், பொரித்த திண்பண்டங்கள் (உருளைக்கிழங்கு/ மரவள்ளிக்கழங்கு சிப்ஸ், உடனடி நூடில்ஸ், மிக்சர்) போன்றவற்றில் அதிகளவிலான டிரான்ஸ் கொழுப்பு இருப்பதனால் அவற்றின் பாவனையை மட்டுப்படுத்தவும்.

உணவுக்கு உப்பு சேர்த்தல் மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்தவும்.

ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளும் அயடீனேற்றப்பட்ட உப்பின் அளவை ஒரு தேக்கரண்டியை (5 கிராம்) விட குறைக்கவும்.
உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை மட்டுப்படுத்தவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- உப்பில் சோடியம் உள்ளது. உணவில் இயற்கையாகவே காணப்படுகின்ற சோடியம் நாளாந்த தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமானதாகும்.
- உப்பின் அளவை அதிகரித்துக்கொள்ளுதல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்காகும்.
- சோறு சமைக்கும் போது உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.
- மேசையில் உணவுக்கு உப்பு சேர்ப்பதை மட்டுப்படுத்தவும்.
- உப்பு மற்றும் சோடியம் நிறைந்த (உதாரணம்: MSG, Seasoning cube) சுவையூட்டிகளுக்குப் பதிலாக உணவின் சுவையை மேம்படுத்துவதற்கு கறுவா, றம்பை, கறிவேப்பிலை போன்ற வாசனைத் திரவியங்கள், பூண்டு, இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சை சாறு போன்ற மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உப்பு சேர்க்கப்பட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட அல்லது மற்றைய பதப்படுத்தப்பட்ட/ தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கப் பதிலாக புதிய உணவுகளை (உ.ம்: மீன், வளர்ப்புப் பறவைகளின் இறைச்சி (கோழி) மற்றும் கொழுப்பு அற்றப்பட்ட இறைச்சி போன்றவற்றைத்) தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- உலர்ந்த மீன்களைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் (உ. +ம்:- கருவாடு, நெத்தலி, உலர்த்திய இறால்கள்) நீரில் நன்கு கழுவுவதோடு சமைக்கும் போது உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.
- தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் உப்பு நிறைந்த திண்பண்டங்கள் (உ. +ம்:- உப்பு சேர்க்கப்பட்ட நிலக்கடலை, பொதியாக்கப்பட்ட சிப்ஸ், சுவையூட்டப்பட்ட தின்பண்டங்கள், சோசேஜஸ், இறைச்சி உருண்டைகள் (meatballs), மற்றும் உடனடி நூடில்ஸ்கள்) உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்தவும்.
- பொதியாக்கப்பட்ட உணவுகள் அல்லது குடிபானங்களை வாங்கும் போது அவற்றின் சுட்டுத்துண்டுகளிலுள்ள சோடியத்தின் அளவை எப்பொழுதும் சரிபார்க்கவும்.
- உடனடியாக உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைப்பது கடினம். எனவே உப்பு உள்ளெடுப்பதை படிப்படியாகக் குறைப்பதன் மூலம் நாக்கு காலப்போக்கில் குறைந்த உப்புச் சுவைக்கு பழக்கமாகிவிடும்.

சீனி நிறைந்த பானங்கள், பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள், இனிப்புகள் மற்றும் இனிப்புச் சுவையூட்டிகளை மட்டுப்படுத்தவும்.

உணவு மற்றும் பானங்களுக்கு சீனி சேர்ப்பதைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
தினமும் சீனி நுகர்வை 6 தேக்கரண்டிகளாக கட்டுப்படுத்தவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- உணவின் இயற்கையான சுவையை அனுபவிப்பதற்குச் சேர்க்கப்பட வேண்டிய சீனியின் நுகர்வை குறைக்கவும்.
- சேர்க்கப்பட்ட சீனியில் கலோரிகளைத் தவிர வேறு எந்தவொரு போசணைக் கூறுகளையும் கொண்டிருப்பதில்லை.
- சீனியை உட்கொள்ளும் போது அவதானமாக இருங்கள். அதிகளவிலான சீனி உட்கொள்வதையும் மற்றும் மேலதிகமாக சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வதையும் மட்டுப்படுத்தவும்.
- உணவுப் பொருட்களில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள சீனி குருதியில் சீனியின் அளவை வேகமாக அதிகரிக்கிறது.
- சில உணவு மற்றும் குடிபானங்களில் அதிகளவு சீனி மறைக்கப்பட்டுள்ளது. (உ+ம்:- பிஸ்கட்டுக்கள், சொக்லேட் கேக்குக்கள், இனிப்புக்கள் , குளிர்பானங்கள், மிட்டாய்கள் (பாகு), சக்திப் பானங்கள், கோலா, காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள், நெட்றா பானங்கள், மோல்டரட் பானங்கள், கெரமல், கோன் சிரப் மற்றும் சோஸ்கள் போன்றன)
- சீனிக்கான மாற்றீடுகள்/ பதிலீடுகள் (உ+ம்: சீனி அற்ற அல்லது சீனி குறைந்த உணவுத் தயாரிப்புக்கள், சக்கரை, தேன்) தொற்றா நோய்களுக்கு (உ+ம்:- அழற்சி நோய்கள், அதிக எடை, அதீத உடல் பருமன்) வழிவகுக்கும்.
- அதிகளவிலான சீனியைக் கொண்ட அல்லது சீனிக்கு பதிலான பதார்த்தங்கள் கொண்ட சிற்றுண்டிக்குப் பதிலாக உடன் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களாக உண்ணவும்.
- உடனடியாக உணவில் சீனியின் அளவைக் குறைப்பது கடினம். எனவே சீனி உள்ளெடுப்பதை படிப்படியாகக் குறைப்பதன் மூலம் காலப்போக்கில் அதன் நுகர்வைக் குறைக்கலாம்.
- இனிப்புச் சுவைக்கு விருப்பத் தேர்வு அளிப்பதைத் தவிர்த்து சிசு மற்றும் இளம் குழந்தைகளின் உணவில் சீனி அல்லது இயற்கையான சீனிக்குப் பதிலான பதார்த்தங்கள் (உ+ம்:- சக்கரை, தேன்) சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- பொதியாக்கப்பட்ட உணவுகள், இனிப்புகள் மற்றும் குடிபானங்களை கொள்வனவு செய்யும் போது அவற்றின் சுட்டுத்துண்டுகளிலுள்ள சீனி அல்லது சீனிக்குப் பதிலாக பயன்படுத்தப்படும் பதார்த்தங்களின் அளவை கருத்தில் கொள்ளவும்.

நீர் ஓர் ஆரோக்கியமான பானம்:
அதை நாள் முழுவதும் பரவலாக 8 - 10 குவளையாவது
(1.5 - 2.0 லீற்றர்) பருகவும்.

உங்கள் உடல் நீரேற்றமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க தினமும் 8-10 குவளை தண்ணீர் பருகவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- நம் உடலில் பல முக்கிய செயற்பாடுகளில் நீர் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

- ஏனைய பானங்களை விட நீர் ஆரோக்கியமானது. நீரானது தாகத்தைத் தணிப்பதோடு ஒரு சிறந்த கலோரி அற்ற பானமாகும். மேலும் நீரினை எந்த செலவும் இல்லாமல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- குடிநீர் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும். நீரினை அதன் கொதிநிலையில் குறைந்தது 5 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க வைப்பதனால் பெரும்பாலான கிருமிகளை அழிக்கிறது.

- ஒரு வளர்ந்தவருக்கு நாளாந்தம் தேவைப்படும் திரவத்தின் அளவை பின்வரும் சமன்பாட்டின் மூலம் கணிப்பிடலாம்.

$$\text{தேவைப்படும் திரவத்தின் அளவு } \mathbf{(L)} = \frac{\text{உடலின் நிறை } \mathbf{(kg)}}{\mathbf{30}}$$

- வெப்பமான காலநிலையிலும் காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்களின் போதும் கர்ப்பத்திலும் பாலூட்டலின் போதும் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போதும் நீரின் தேவை அதிகரிக்கிறது.

- ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் வெளியே செல்லும் போது முடியுமானால் ஒரு நீர் போத்தலை எடுத்துச் செல்லுங்கள். இல்லையெனில், நீருக்குப் பதிலாக **நீங்கள்** ஒரு ஆரோக்கியமான மாற்றீட்டை எடுத்தச்செல்லலாம். (உ+ம் :- இளநீர், மூலிகைப் பானங்கள், தேநீர் உடன் புதிய பால் அல்லது சீனி சேர்க்கப்படாத பழச்சாறு)

- ஒருவர் நீர் உட்கொள்ளுவது போதுமானதாக இருந்தால், அவர் தாகத்தை உணரமாட்டார். அத்தோடு சிறுநீர் மெல்லிய/ வெளிறிய நிறத்தில் வெளியேறும்.

- நீங்கள் தேநீர் அல்லது கோப்பி குடிக்கிறீர்கள் என்றால் பால் மற்றும் சீனி இல்லாமல் அவற்றை தயார் செய்யுங்கள்.

- குளிர்பானங்கள், பானங்கள் மற்றும் பழப்பாகுகள், சக்தி வழங்கும் பானங்கள், **மதுபானங்கள் போன்ற** ஆரோக்கியமற்ற **பானங்களில்** அதிகளவு சீனி, நீண்ட நாட்கள் பாதுகாக்கப் பயன்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், செயற்கையான நிறங்கள் மற்றும் சுவையூட்டிகளைக் கொண்டிருப்பதால் அவற்றை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

- சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் ஏனைய குறிப்பிட்ட நோய்கள் உடையவர்கள் பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ள இளநீர் மற்றும் பழச்சாறுகளை எடுக்கும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 - 300 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்

ஒரு நாளில் குறைந்தது ½ மணித்தியாளங்களாவது வாரத்தில் 5 நாட்களுக்கு வியர்வையை வெளியேற்றுகின்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- குழந்தைப் பருவத்திலும் இளமைப்பருவத்திலும் நாளாந்தம் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட வழக்கமான உடல் செயற்பாடுகள் உட்பட ஆயுட்காலம் முழுவதும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரிக்க உதவுகிறது.
- வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 முதல் 300 நிமிடங்கள் வரை விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி போன்ற மிதமான-தீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பெரும்பாலான சுகாதார நன்மைகள் பெறப்படுகின்றன.
- உடல் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்த தசையை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடவும்.
- வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள் ஆரோக்கியமற்ற நிறை அதிகரிப்பைத் தடுக்கவும் உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவும்.
- உடற்பயிற்சிகள் தொற்றா நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் இயலாமையை குறைக்க மற்றும் தடுக்க உதவுகிறது.
- ஒரு நாளைக்கு உணவிலிருந்து உள்ளெடுக்கப்படும் கலோரியின் அளவும் பயன்படுத்தப்படும் (எரிக்கப்படும்) கலோரியின் அளவும் சமப்படுத்தப்படவேண்டும்.
- ஒரு நபர் செய்யும் அனைத்து உடற்பயிற்சிகளும் கருத்தில் கொள்ளப்படும்: வேலையின் ஒரு பகுதியாக, விளையாட்டாக, பொழுதுபோக்காக அல்லது தினசரி பிரயாணத்தின் போது உடற்பயிற்சிகளை செய்ய முடியும்.
- 5 - 17 வயதிற்கு இடைப்பட்ட சிறுவர்கள் குறைந்தது சராசரியாக 60 நிமிடங்கள் நாளாந்தம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் வேண்டும்.
- ஆரோக்கியமான BMI (18.5 – 24.9) மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு (ஆண்கள் <90cm/36” மற்றும் பெண்கள் <80cm/32”) ஆகியவற்றை பேணவேண்டும்.
- உடற்பயிற்சியை அதிகரிப்பதன் மூலமும் உட்கார்ந்த மற்றும் சோம்பல் நடத்தையை குறைப்பதன் மூலமும் அனைவரும் நன்மையைப் பெறலாம். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர் ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை 5 நிமிடங்கள் எழுந்து நடக்க வேண்டும்.

தினமும் தொடர்ச்சியாக 7 - 8 மணித்தியாளங்கள் நித்திரை கொள்ளவும்.

ஒரு நாளைக்கு தொடர்ச்சியாக 7 - 8 மணித்தியாளங்கள் நித்திரைகொள்வது உங்களை சுகதேகியாக்கும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- நித்திரை உற்பத்தித்திறனையும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கற்றலை எளிதாக்கி நினைவு திறன்களை மேம்படுத்தகிறது.
- ஒருவர் விழித்திருக்கும் போது உருவாகும் நச்சுப்பதார்த்தங்களை மூளையிலிருந்து அகற்ற நித்திரை உதவுகிறது.
- நித்திரையின்மை அல்லது தரமற்ற நித்திரை தொற்றாநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.
- தரமான நித்திரையை உருவாக்க உங்கள் நித்திரை அட்டவணை மற்றும் தினசரி நடைமுறைகளை மேம்படுத்தவும்.
- நாளாந்தம் நித்திரைக்குச் செல்ல முன் தியானம் மற்றும் ஓய்வாக இருத்தல் நல்ல **தூக்கத்தைத்** தூண்டக்கூடும்.
- நித்திரை செய்வதற்குப் பொருத்தமான ஒரு இனிமையான படுக்கையறைச் சூழலை உருவாக்கவும்.
- நித்திரைக்குச் செல்ல குறைந்தது 3 மணி நேரத்திற்கு முன் இரவு உணவை உட்கொள்ளவும்.
- நித்திரைக்குச் செல்ல குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பே டிஜிட்டல் திரைகள் அணைக்கப்பட வேண்டும்.
- மாலையில் மது அருந்துதல், புகைத்தல் மற்றும் கபிஃன் (caffeine) கொண்ட பானங்கள் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும். இது உங்கள் தூக்கத்தின் தரத்தை பாதிக்கலாம்.

சுத்தமான நச்சுத்தன்மையற்ற பாதுகாப்பான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- உணவானது தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்கள், இரசாயன மற்றும் பௌதீக காரணிகள் என்பவற்றால் கெட்டுப்போகிறது, அவை உணவின் தரத்தைக் குறைக்கின்றன.

- பூஞ்சணம், கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய பங்கசுக்கள், நிறமாற்றம், துர்நாற்றம் அல்லது விரும்பத்தகாத வாசணை மற்றும் சுவை என்பன உணவு பழுதடைதலின் சில அறிகுறிகளாகும்.

- கொள்வனவு செய்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், உணவு தயாரித்தல், சமைத்தல் மற்றும் பரிமாறுதல் ஆகிய செயல்முறைகளின் போது சுத்தமான மற்றும் நச்சுத்தன்மையற்ற பாதுகாப்பான உணவுகளை பெற்றுக்கொள்வதில் சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

- உணவுகளை தெரிவுசெய்யும் போது எப்போதும் பூஞ்சண அறிகுறிகள் இல்லாத உணவுப்பொருட்களை தேர்வுசெய்யவும்: தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பால், வாசணைத்திரவியங்கள், வித்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகளில் காணபப்படும் பூஞ்சணம் அஃப்லாடொக்சின் (aflatoxins) எனப்படும் நச்சுக் கலவையை கொண்டிருக்கலாம்.

- உணவைக் கையாளும் முன்பும், உணவுத் தயாரிப்பின் போதும் மற்றும் உண்ணும் போதும் கைகளை சவர்க்காரம் இட்டு நீரினால் நன்கு கழுவவும்.

- உணவு தயாரித்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், பரிமாறுதல் மற்றும் உட்கொள்ளுதல் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் நன்கு கழுவிய தூய்மையான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

- அறை வெப்பநிலையில் 2 மணி நேரத்திற்கு மேலாக சமைத்த உணவை வைத்திருத்தல் தீங்கானதாகும். சமைத்த உணவை குளிர்சாதனப்பெட்டியிலும் மிக நீண்ட நேரத்திற்கு வைத்திருக்க வேண்டாம்.

- உணவு மாசடைதலைத் தடுக்க சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகளை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் தனித்தனியாக சேமிக்கவும்.

- குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்த உணவுகளை குறைந்தபட்சம் $70^{o}C$ வெப்பநிலையில் நன்கு சூடாக்கவும். அதை ஒரு தடவைக்கு மேல் மீண்டும் சூடாக்கக்கூடாது.

- பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை முடிந்தவரை வீட்டுத்தோட்டத்தில் சேதனப் பயிர்ச்செய்கை மூலம் வளர்க்கவும்.

புதிதாய் வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணவும்: பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட (processed and ultra processed) உணவுகளை மட்டுப்படுத்தவும்.

முடிந்தவரை புதிதாய் வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணவும். இரசாயணப் பதார்த்தங்களை பயன்படுத்தி போத்தலில், **டின்களில்** அல்லது பக்கட்ரில் பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளை மட்டுப்படுத்தவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- புதிய உணவுகள் எப்பொழுதும் சுவையானவை.

- பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்தளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் பாதுகாப்பிகள் மற்றும் செயற்கையான சேர்க்கைகள் இல்லை.

- வீட்டிலேயே உணவைத் தயாரிப்பதன் மூலம் அதன் ஆரோக்கியத்தையும் ஊட்டச்சத்தின் தரத்தைப் பாதுகாப்பதுடன் குடும்பத்தினரின் சுவைக்கு ஏற்ப உணவினை சுவையாக சமைக்கலாம்.

- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆரோக்கியமற்றதாகவும் (சக்தி, சேர்க்கப்பட்ட உப்பு, சீனி அல்லது கொழுப்பு மற்றும் சேர்க்கைகள் போன்றவற்றை அதிகளவில் கொண்டிருக்கும்) விலை உயர்வாகவும் காணப்படுகின்றன.

- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் தொற்றா நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தீவிரமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்தவும்.

எப்பொழுதும் பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளின் சுட்டுத்துண்டுகளை வாசிக்கவும்.

ஆரோக்கிய

முறையான போசாக்கே நோயற்ற வாழ்வு

- நீங்கள் பொதிசெய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும் போது போசணைக் கூறுகளின் பெறுமதி, உற்பத்திப்பொருளை தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள், காலாவதித் திகதி மற்றும் உற்பத்திப்பொருளை சேமித்து வைப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் என்பவற்றை அறிய சுட்டுத்துண்டுகளை வாசிக்கவும்.

- உணவுகளின் நிறக்குறியீட்டு முறையைப் பின்பற்றவும் (திண்ம மற்றும் அரைத்திண்ம உணவுகளிலுள்ள சீனி, உப்பு, கொழுப்பையும் மற்றும் பானங்களிலுள்ள சீனியையும் பார்க்கவும்).

- நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகள், சுவை மேம்படுத்திகள், இனிப்பூட்டிகள், உணவை நீண்ட காலம் பாதுகாக்க சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (உணவு பாதுகாப்பிகள்) மற்றும் எதிர் ஒக்சியேற்றிகள் (antioxidant) என்பன உணவில் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவை INS எண்களால் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

- உணவில் சேர்க்கப்படும் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்த முதல் மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தான விளைவுகளை ஆராய்ந்து அறிதல் வேண்டும்.

- சுட்டுத்துண்டு அல்லது உணவுப்பொதியில் மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவு அல்லது மூலப்பொருள் இருப்பதைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

போசாக்கு பிரிவு

சுகாதார அமைச்சு

HEALTH PROMOTION BUREAU

Scaling up Nutrition People's Forum

Civil Society Alliance - Sri Lanka

unicef
for every child
සෑම දරුවෙක් වෙනුවෙන්ම
ஒவ்வொரு சிறுவர்களுக்காகவும்

Printed at PrintMASS®