



**DEPARTMENT OF ENDOCRINOLOGY  
DIABETES & METABOLISM  
CHRISTIAN MEDICAL COLLEGE, VELLORE**

**DIETARY INFORMATION FOR DIABETES  
PATIENTS (TAMIL)**



## நீரிழிவில் உணவின் பங்களிப்பு

உணவு கட்டுப்பாடு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை குறைப்பதில் பெரும் பங்குவகிக்கிறது. சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை உண்பது சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. என்ன சாப்பிட வேண்டும், எப்போது சாப்பிட வேண்டும் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம். இது ஒருவரின் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுகிறது. இது ஒருவரின் வாழ்வை ஆரோக்கியமான முறையிலும், மற்றவர்களைப்போல் வாழ்வதற்கு தன்னம்பிக்கையும் தருகிறது.

## உணவின் மூலக்கூறுகள் என்ன ?

நாம் உண்ணும் உணவு பல்வேறுமூலக்கூறுகளை உடையது. இதில்பல்வேறு சத்துகள் உள்ளது. உதாரணமாக நார்சத்து, நீர் ஆகியவை உள்ளது. நம் உடலில் அதன் பயன்கள் பின்வருமாறு :

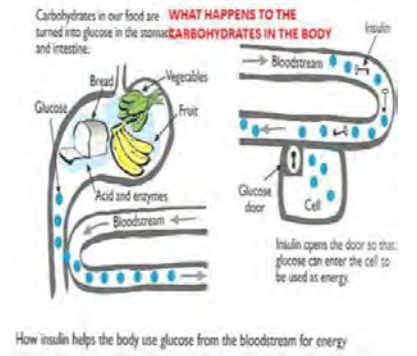
மாவுச்சத்து	— சக்தி அளிக்கிறது
புரதம்	— உடலுக்கு வளர்ச்சி அளிக்கிறது
கொழுப்பு	— சக்தி தருகிறது
வைட்டமின்கள்	— உடல் செயல்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்தும்
தாதுக்கள்	— உடல்செயல்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்தும் இரத்த சர்க்கரையின்அளவை
நார்சத்து	— ஒழுங்குப்படுத்தும் ஊடலில் பல்வேறு செயல்பாட்டை
நீர்	— ஒழுங்குப்படுத்தும்



மாவுச்சத்து நம் உடலில் நேரடியாக ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை உயர்த்துகிறது. மூல வகையான மாவுச்சத்துக்கள் உள்ளன. அவை அனைத்தும் ஒவ்வொரு விதமான தன்மையை கொண்டது அதன் தன்மைக்கேற்ப ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை உயர்த்துகிறது.

## நம் உடலில் மாவுச்சத்தின் வேலை பின்வருமாறு :

மாவுச்சத்து சர்க்கரையாக உடைகிறது. இன்சலின் உதவியோடு இவை உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் சென்று சக்தி அளிக்கிறது. உணவு சர்க்கரையாக மாறும்போது இவை ரத்தத்தில் கலக்கிறது. சில உணவுகள் வேகமாக உடைந்து இரத்தத்தில் கலக்கிறது. சில உணவுகள் உடைய நீண்ட நேரம் ஆகிறது. அதனால் இவை மெதுவாக இரத்தத்தில் கலக்கிறது.



### **உணவுகளின் கிளைசிமிக் குறியீடு :**

ஒரு குறிப்பு உணவு ஒப்பிடுகையில் கிளைசிமிக் குறியீடு ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு உட்கொண்ட பின்னர் இரத்த சர்க்கரை உயர்வு ஒரு நடவடிக்கை. கிளைசிமிக் குறியீட்டை சர்க்கரை உயர்வு ஒரு நடவடிக்கை கிளைசிமிக் குறியீட்டை பொருத்தே உணவுகள் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. உணவுகளில். அதிக கிளைசிமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதிக கிளைசிமிக் உணவுகள் எளிதில் செரிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் சர்க்கரையாக கலக்கிறது. குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகள் மெதுவாக செரிப்பதால் இரத்தத்தில் எளிதில் கரைவதில்லை. எனவே குறைந்த கிளைசிமிக் குறியீடு உணவுகளை சேர்த்துக்கொண்டு அதிக கிளைசிமிக் உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

- அதிகம் (>70) தாணியங்கள்
- மிதமான (56 – 69) காய், கீரைகள்
- குறைவான (< 55) சிறுதாணியங்கள், பருப்பு வகைகள்

### **அதிக சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் :**

சர்க்கரை, தேன், வெல்லம் ஆகியவை எளிய சர்க்கரை எனப்படுகிறது. இவை எளிதில் செரிக்கப்பட்டு சர்க்கரையின் அளவை ரத்தத்தில் உயர்த்துகிறது. இவ்வகையான சர்க்கரை கீழ்வரும் உணவுகளில் அதிக அளவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இனிப்புகள், குளிர், பானங்கள், அடுமனை உணவுகள், கேக் இவைகளில் சர்க்கரை அதிகம் உள்ளது. இவ்வகை உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

### **அதிக மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் :**

நம் இந்திய உணவில் பெரும்பகுதி மாவுச்சத்தாகும், சாதம், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, ஆப்பம், புட்டு, பராத்தா போன்ற உணவுகளில் மிக அதிகமான மாவுச்சத்து (65 – 80%) உள்ளது. இவ்வகை உணவுகள் எளிதில் செரிக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தின் சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும். இவை அதிக கிளைசிமிக் குறியீடு உள்ளவை. இவ்வகை உணவுகளை குறைந்த அளவிலேயே எடுக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, சேனை, கருணை, மரவள்ளி போன்ற கிழங்கு வகைகள் மண்ணுக்கு அடியில் விளைவதால் இதிலும் மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ளது. ஏனவே இவ்வகை உணவு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

### **மிதமான மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் :**

முழு தானிய வகை உணவுகளில் மாவுச்சத்து மிதமான அளவில் உள்ளது (55 – 60%) ஏனெனில் இந்த உணவு வகைகளில் உள்ள மாவுச்சத்து இரத்தத்தில் மெதுவாக கலக்கிறது. இதில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்தின் காரணமாக இது நிகழ்கிறது. நம் உணவில் இவ்வகை உணவுகளை சேர்ப்பதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும். இவை குறைவான கிளைசிமிக் குறியீடு கொண்ட உணவுகள் ஆகும்.

**நார்ச்சத்து என்றால் என்ன ? உடலுக்கு அவற்றின் பலன் என்ன ?**

நார்ச்சத்து என்பது நம் உணவில் உள்ள நம் உடலால் செரிக்கப்பட முடியாத ஒரு வகையான மாவச்சத்து. இவை மனித கழிவில் வெளியேறுகிறது. முதலில் இவை உடலுக்கு சத்து இல்லாதது என கருதப்பட்டது. மருத்துவ ஆய்வுகளுக்கு பிறகு இதில் என்னற்ற நன்மைகள் உண்டு என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன் பயன்கள் பின்வருமாறு :

- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு திடீரென அதிகமாவதைக் குறைக்கும்.
- இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும்
- வயிறு நிறைவு தண்மையை அளிக்கிறது
- மிக சுலபமான குடல் இயக்கத்திற்கு உதவும்
- உடல் எடையை குறைப்பதற்கு உதவுகிறது.



**நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ள உணவுகள் யாவை ?**

1. முழுதானியங்கள் – தீட்டப்படாத அரிசி, உமி நீக்கப்படாத கோதுமை மாவில் செய்த சப்பாத்தி, ராகிமாவு தயாரிப்புகள். (ரொட்டி, புட்டு, அடை)
2. முழு நவதானியப் பயிறுகள் – சுண்டல் தயாரிப்பு
3. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு பழங்கள் – கொய்யா, திராட்சை, வாழைப்பழம், மாதுளை
4. காய்கறிகள் – பச்சை காய்கறிகள்

இந்த நார்ச்சத்தானது சர்க்கரையை பிடித்துவைத்து இரத்தத்தில் மெதுவாக கலக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை உடனடியாக உயர்வதை தடுக்கிறது. எனவே நாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு

பங்கு இவ்வகை உணவாக இருக்க வேண்டும். மூன்று வேளையும் (100 கிராம்) . இவ்வகை உணவை உண்ண வேண்டும்.

**மாவுச்சத்து எந்த அளவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் :**

மாவுச்சத்து உண்ணும் அளவு ஒருவருடைய ஊட்டச்சத்து தகுதியை பொறுத்து மாறுபடும் (குறைந்த எடை / சராசரிஎடை / அதிகஎடை / பருமனான), ஒருவரின் வயது, வேலையின் அளவு பாலினம், மருந்துகள் இவை அனைத்தும் மற்ற நோயற்றதன்மையை நமக்கு அளிக்கிறது. ஒருவரின் மாவுச்சத்துயின் அளவு 60–65% வரை நாளொன்றுக்கு மொத்த கலோரிகளிலிருந்து கிடைக்க வேண்டியவை (ICMR 2010). உணவியல் நிபுணர் உங்களுக்கு எவ்வகையான மாவுச்சத்து தேவை என்பதை அவர் மூன்று வேலை உணவுகளுக்கு பிரித்து பரிந்துரைப்பார்.

**எந்த உணவுகளை தடையின்றி எடுத்துக்கொள்ளலாம் ?**

உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை அதிக படுத்தாத உணவுகள் இவை போன்றவை கருப்பு காபி, கருப்பு டீ, சர்க்கரையில்லாத எலுமிச்சை சாறு, தெளிந்த சூப்கள், பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள், சர்க்கரையில்லாத பானங்கள். இந்த உணவுகள் அனைத்தும் குறைந்த மாவுச்சத்து மற்றும் குறைந்த கலோரி உள்ளவை இவற்றை தாராளமாக அளவின்றி உண்ணலாம்.

**நீரிழிவு நோயாளி எவ்வளவு நேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் ?**

நீரிழிவு நோயாளி நேரம் தவறாமல் உணவு உண்ண வேண்டும். நோயாளி கடைபிடிக்க வேண்டியவை 3 வேலை உணவு இடையில் சிறியசத்தான திண்பண்டங்கள் எடுக்க வேண்டும். இன்தூலின எடுப்பவராக இருக்கும் பட்சத்தில் உணவும், மருந்தும் சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இன்தூலின் நம் உடலில் தொடர்ச்சியாக வெவ்வேறு நேரங்களில் வேலை செய்கிறது ஏனெனில் சர்க்கரையின் அளவு நம் உடலில் குறையாமல் இருக்க தடுக்க வேண்டியகட்டாயம் (ஐபோகிலைசிமியா) வராமல் தடுப்பதற்கு, நீண்ட நேர உணவு இடைவேளையை தவிர்க்க வேண்டும். நீங்கள் ஒருபோதும் உங்களுடைய காலை உணவை தவிர்க்கக்கூடாது. இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு சிறிய சத்தான திண்பண்டங்களை எடுப்பது மிகவும் முக்கியம் ஏனெனில் ஒது இரவு நேரத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைவதை தடுக்கிறது.

**இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைவினபோது (ஐபோகிலைசிமியா நிலை நேரும்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் ?**

ஐபோகிலைசிமியா எப்பொழுது நேரும் எனில் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு 70mg% குறைவாக இருந்தால். இந்த நிலை எப்பொழுது ஏற்படும்பெயினில் நீங்கள் உங்கள் உணவை தாமதமாக எடுத்துக்கொண்டாலோ, சில நேரங்களில் அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி அல்லது இன்தூலின் மருந்து எடுத்துக்கொண்டு உணவை தாமதமாக எடுத்தாலோ நீங்கள் இவற்றை அனுபவம்

பெற்றிருக்கலாம் வியர்த்தல் தலைச்சுற்றல், சுயஉணர்வுயில்லாமை, நடுக்கம் போன்றவை ஏற்படுகிறது. தயவு செய்து உங்களுடைய சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும் அவை 70mg% கீழ் குறைந்தால் 15gm (3 டீஸ்பூன்) குளுக்கோஸ் எடுத்துக்கொள்ளவும் 10 நிமிடம் கழித்து மீண்டும் இரத்ததின் சர்க்கரை அளவை சரி பார்க்கவும். குறைவாகவே தொடர்ந்தால் இன்னும்) 15gm குளுக்கோஸ்யை எடுத்துக்கொள்ளவும். உங்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு (80mg%. அதற்கு மேல் இருந்தால்) உங்கள் வழக்கமான உணவு அல்லது சிறிய சத்தான திண்பண்டங்களை 30 நிமிடத்திற்குள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எங்கு பயணித்தாலும் நீங்கள் உங்கள் கையில் குளுக்கோஸ்யை எடுத்து செல்வது அவசியம்.

### எந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும் ? ஏன்?

சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் கேக், இனிப்பு மாவுப்பண்டம், அடுமனை பண்டங்கள், குளிர்பானங்கள் இந்திய இனிப்புகள் (லட்டு, சிலேபி போன்றவை), ஐஸ்-கிரீம், லாலிபாப் சாக்லேட், இனிப்புகள் வெல்லம் மற்றும் தேன் இவை அனைத்தும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் இவை வெகு சிறிய நேரத்திலேயே நம்முடைய உடலில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை உயர்த்திவிடும். இவற்றை கட்டாயமாக தவிர்க்கவும்.

### சீரான உணவு முறை என்றால் என்ன ?

நாம் உண்ணும் உணவில் போதுமான அளவிற்கு மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து இவை அனைத்தும் நிறைந்ததே சீரான உணவு முறை இவற்றை நாம் அன்றாட உணவில் உட்கொள்ள வேண்டுமும். கீழே உள்ள புகைப்படத்தில் சீரான மதியஉணவு மற்றும் இரவு உணவு உள்ளது. நீரிழிவு உணவு முறை சீரான உணவு முறையே.

மதிய உணவு



இரவு உணவு



சிறிய சத்தான திண்பண்டங்கள் அவசியமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமா ? எப்பொழுது மற்றும் ஏன் நான் என் திண்பண்டங்களை எனது உணவு இடைவேலையில் எடுக்க வேண்டும் ?

சிறிய சத்தான திண்பண்டங்கள் எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது ஏனெனில் நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையாமல் இருப்பதை தடுக்க உணவு உண்டபின் 3 மணி நேரத்திற்கு பிறகே சிறியசத்தான திண்பண்டங்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது சர்க்கரை அளவை 70 மி.கி. குறையாமல் தடுக்கிறது.



½ கப் முலைக்கட்டிய பயிர்



வேர்க்கடலை (30 எண்ணிக்கை)



4 பிஸ்கேட்



200மி.லி. பால்



காய்கலவை

ஏதேனும் ஒரு பழம் (Seasonal Fruit)



எந்த மாதிரியான சிறியசத்தான திண்பண்டங்களை நான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்? என் உணவின் இடைவெளியில் ?

**உணவு பரிமாற்றம் பட்டியல் :**

உணவியல் நிபுணர் உங்களுக்கு உணவு பரிமாற்றம் பட்டியல் கொடுப்பார். இந்த பட்டியலில் பல்வேறு உணவுகளின் அளவு மாறுபடும் ஆனால் ஒரே கலோரி மற்றும் ஊட்டச்சத்து அளவு உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளி அவர்களுடைய மாறுதல்கேற்பு உணவை பரிமாற்ற பட்டியலில் இருந்து தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். உணவு பரிமாற்றம் பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

**தாணிய உணவு பரிமாற்றம் (இதில் உள்ள சத்து) :**

85 கலோரி , 1 – 2 புரதம், 15 – 20 மி மாவுச்சத்து. கொழுப்பு இல்லை



**பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவு பரிமாற்றம் (இதில் உள்ள சத்து) :**

65 கலோரி , 3.5 கி புரதம், 4 கி கொழுப்பு, 4 கி மாவுச் சத்து

மாட்டுப் பால் 100மி.லி.

எருமைப்பால் 50 மி.லி.

தயிர் 100 மி.லி.





பருப்பு பரிமாற்றம் (இதில் உள்ள சத்து) : ½ கப் ⇒ 25 கிராம்

85 கலோரி , 4.6 கி புரதம், 12 – 15 கி மாவுச் சத்து கொழுப்பு இல்லை



இறைச்சி / மீன் பரிமாற்றம் (இதில் உள்ள சத்து) :

65 கலோரி , 6 – 9 கி கொழுப்பு, 6 – 18 கி புரதம் மாவுச்சத்து இல்லை.



பழங்கள் பரிமாற்றம் (இதில் உள்ள சத்து) :

40 கலோரி , 10கி மாவுச்சத்து, கொழுப்பும், புரதமும் இல்லை.



### மாவுச்சத்து எண்ணுதல் :

இன்சலின் அளவு தேவைக்கேற்ப ஒவ்வொரு கிராம் மாவுச்சத்து ஒருவரின் உணவு உட்கொள்ளும் பொருட்டு ஒருவருக்கும் மற்றொருவருக்கும் மாறுபடும் மேலும் உங்களுடைய மருத்துவர் /உணவு நிபுணர் உங்களுக்கு மாவுச்சத்து மற்றும் இன்சலின் மதிப்பீடு பற்றி உதவு புரிவார், நாம் நம்முடைய உணவில் உள்ள மாவுச்சத்தின் அளவை தெரிந்துக்கொண்டால் அதற்கேற்ப இன்சலின் அளவு சரிப்படுத்தப்படும், விசேஷ நாட்களில் அல்லது வெளியில் உணவு உட்கொள்ளும்பொழுது, உங்கள் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்தின் அளவு உங்களின் இன்சலின் தேவைக்கேற்ப நீங்கள் சரிப்படுத்திக்கொள்ள உதவும், இந்த முறையில் உங்களின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை மற்ற நேரங்களிலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம்,

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவு பட்டியலில் 15 கிராமிக்கு குறைவாகவுள்ள மாவுச்சத்து உணவுகள் உள்ளன, நாம் உணவில் போடப்படும் சமையல் பொருட்களுக்கு ஏற்றவாறு சில உணவுகள் மாருபடும்,

### மாவுச்சத்து எண்ணும் உணவு பட்டியல் :

(இந்த உணவு பட்டியலில் நட்சத்திரக்குறி உணவுகள் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்தது)

தானியங்கள் : 15 கிராம் மாவுச்சத்து

1/3 கப் வேகவைத்த வெள்ளை சாதம்

1/3 கப் பழுப்புற்ற வேகவைத்த சாதம்

1/3 கப் புளிசாதம்

1/2 கப் பிரியாணி அல்லது புலாவ் / இறைச்சி

1/2 கப் கிச்சடி / பருப்பு சாதம் வேகவைத்தது

1 சிறிய ஊத்தாப்பம் 4”

2 டேபில் ஸ்பூன் மரவள்ளிக்கிழங்கு சமைக்காதது

1/2 கப் கோதுமை முளைக்கட்டியது

1/2 கப் உம்மா சமைத்தது

1 துண்டு பிரட், வெள்ளை, கோதுமை அல்லது முழு தானியம்

1/2 ரொட்டி (கம்பு, மக்காச்சோளம், சோளம்)

1 சப்பாத்தி, 6” குறுக்களவு (25 கி / 3 டேபில்ஸ்பூன் முழு கோதுமை மாவு

1 தோசை ஏரத்தாழ 10” குறுக்களவு

1 சிறிய இட்லி

2 சிறிய ரவை இட்லி

**மாவுச்சத்து நிறைந்த காய்கள் மற்றும் கிழங்குகள் : 15 கி மாவுச்சத்து – கிழங்குகள் : 15 கி மாவுச்சத்து**

1/2 கப் பட்டாணி

1/2 கப் மக்காச்சோளம்

1 கப் இரண்டும் கலந்தவை (மக்காச்சோளம், பட்டாணி)

**பருப்பு வகைகள் / பீன்ஸ் / இறைச்சி : 15 கிராம் மாவுச்சத்து**

1/2 கப் வேகவைத்த பருப்பு – பச்சைப்பயிறு / தட்டைப்பயிறு / சுண்டல் / சாம்பார்

3/4 கப் கோழி இறைச்சி நூடுல்ஸ் சூப்

1 1/4 கப் கோழி இறைச்சி (கோழி இறைச்சியில் மாவுச்சத்து இல்லை)

பால்/ தயிர் – 15 கிராம் மாவுச்சத்து

350 மில்லி வழக்கமான பசும்பால்

1 கப் தயிர் (கொழுப்பு நீக்கப்பட்டது)

**பழங்கள் / பழச்சாறுகள் : 15 கிராம் மாவுச்சத்து**

1 சிறிய ஆப்பிள்

4 முழு வாதுமை பழம் (புதியது)

1 சிறிய வாழைப்பழம் (40 அவுன்ஸ்) அல்லது 1/2 வாழைப்பழம் (நடுத்தரம்)

3 பேரிச்சம்பழம்

2 நடுத்தரமான அத்திபழம் புதியது / 1 1/2 காய்ந்த அத்தி பழம்

17 திராட்சைகள்

6 நாவல் பழம்

1 கிவி பழம்

1/4 கப் passion ஆரஞ்சு

1/2 சிறிய மாங்காய்

1 சிறிய ஆரஞ்சு

1 கப் பப்பாளி க்யூப்கள்

1/2 நடுத்தரமான passion பழம்

1/2 பெரிய பேரிக்காய் அல்லது / சிறியது

3/4 அன்னாசிப்பழம்

2 சிறிய பிளம்ஸ் / 3 காய்ந்த பிளம்ஸ் (கொடி முந்திரி)

1 1/4 கப் தர்பூசனி க்யூப்ஸ்

**சிறுறுண்டி உணவுகள் : 15 கிராம் மாவுச்சத்து (ஏதேனும் ஒன்றுமட்டும்)**

½ கப் முளைக்கட்டிய பருப்பு வகைகள்

பச்சை சாலட் (வெள்ளறிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம், குடை மிளகாய்)

½ கப் வேகவைத்த காய்கறிகள் (asparagus), பச்சைபீன்ஸ் , பீன்ஸ் முளைக்கட்டியது , பீட்ஸ் ப்ரோக்கோலி, முட்டைக்கோஸ், கேரட், காலிஃபிளவர், கத்திரிக்காய், Okra, வெங்காயம், பசலை தக்காளி, சிவப்பு முள்ளங்கி மற்றும் சீமை அரைக்காய் போன்றவை

1 கப் பச்சை காய்கறிகள்

**நீரிழிவு நோயாளிக்கான உணவு முறை :**

**காலை உணவு :**

இட்லி / தோசை / சப்பாத்தி / கோதுமை ரவை உப்புமா

காய்கறிகள் 1 கப்

பருப்பு வகைகள் / சாம்பார் – 1 பரிமாற்றம்

பால் 100 மில்லி

சிறுறுண்டி நேரம் : பால் 200 மி / முளைக்கட்டிய பயிர் ½ கப் / பழம் / நிலக்கடலை / காய்கறி சாலட்

**மதிய உணவு**

சாதம், காய் 1 கப்

பருப்பு வகைகள் 1 முட்டை / மீன் , கோழிஇறைச்சி – 1 பரிமாற்றம் தயிர்



**தேநீர் நேரம் :**

பால் 200 மி / ½ கப் முளைக்கட்டிய பயிர் / பழம்

**இரவு நேரம் :**  
சப்பாத்தி

காய்கறிகள் 1 கப்

பருப்பு வகைகள் / முட்டை / மீன் / கோழிஇறைச்சி 1 serving

இரவு உணவுக்கு பின் சிற்றுண்டி : பால் 200 மி



**ஆரோக்கியமாக வாழ சில குறிப்புகள் :**

- சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளவும்
- சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ளவும்
- ஒரு உணவுக்கும் இன்னொரு உணவுக்கும் நீண்ட இடைவெளியை தவிர்க்கவும்
- 3 வழக்கமான உணவு முறை + 3 சிறிய சத்தான திண்பண்டம் உணவு முறையை கடைபிடிக்கவும்
- நிறைய நார்ச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்
- நம் உணவில் நாள்தோறும் 4 – 5 காய்கறிகள் பரிமாற்றம் தேவை
- போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகவும் (8 – 12 கிளாஸ் தண்ணீர்)
- தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி தேவை

**தொடர்புக்கு :** தொலைபேசி எண் : 0416\_ 2282528 / 0416 \_ 2282491