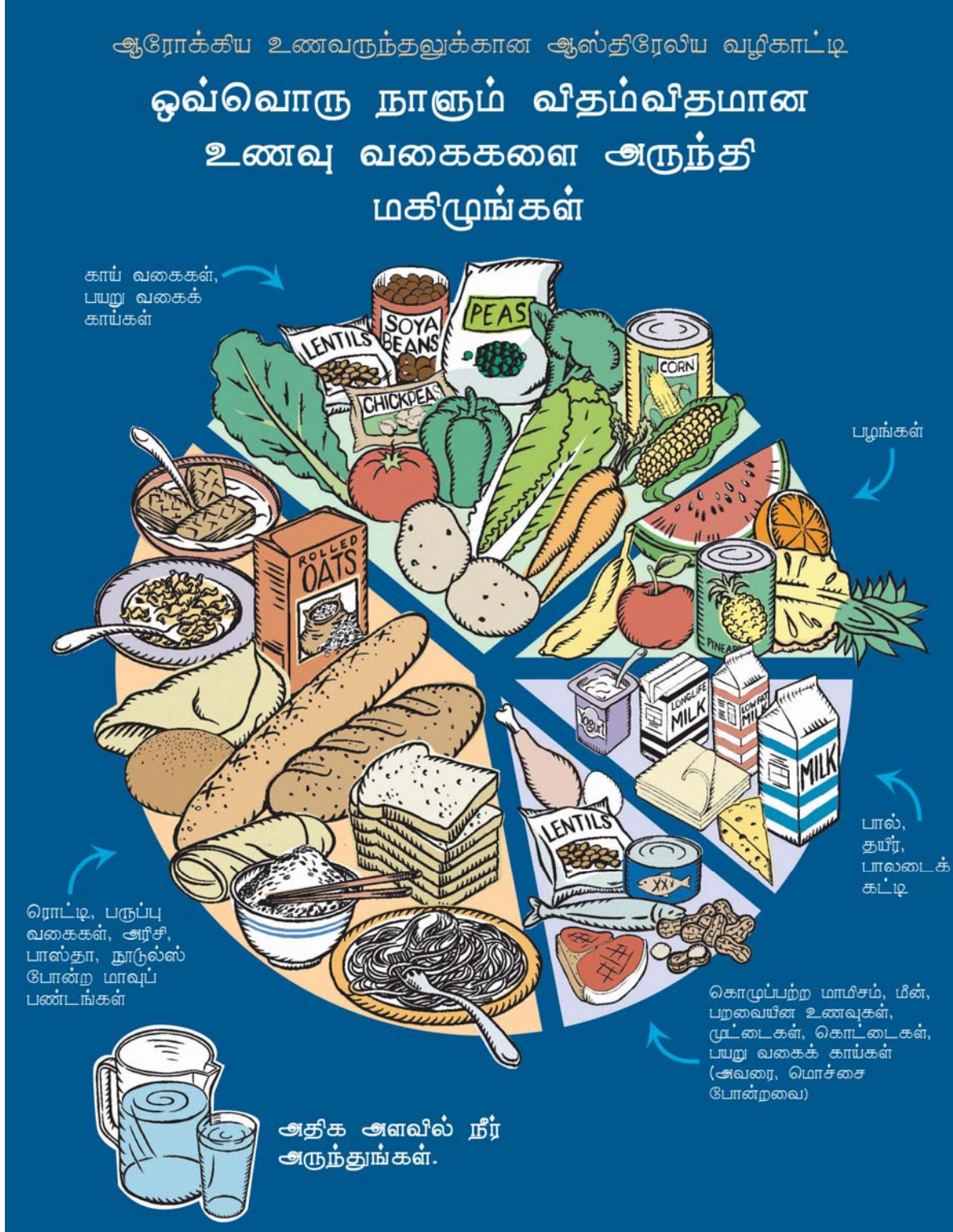


ஆரோக்கிய உணவருந்தலுக்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டி

ஆரோக்கிய உணவருந்தலுக்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டி

ஒவ்வொரு நாளும் விதம்விதமான உணவு வகைகளை அருந்தி மகிழுங்கள்





கொழுப்பு, உப்பு, சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் குறைந்த அளவில் உட்கொள்வது எப்படி என்பது குறித்த யோசனைகள்

கொழுப்பு

- கொழுப்பற்ற மாமிச வகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பை வெட்டியெடுங்கள். கோழி மற்றும் இதரப் பறவை வகை மாமிசத்திலிருந்துத் தோலை நீக்குங்கள்.
- உணவு வகைகளைக் கொதிக்கவைத்துச் சமையுங்கள், அனலில் வேக வையுங்கள், அனலில் சுடுங்கள், அவியுங்கள், ஆவியில் வேக வையுங்கள் அல்லது நுண்ணலைப் பெட்டியில் வைத்துச் சமையுங்கள்.
- எண்ணெயீட்டுப் பொரிப்பதையும், எண்ணெயிலீட்டுப் பொரிப்பதையும் அல்லது எண்ணெய் சேர்ப்பதையும் தவிருங்கள்.
- வெண்ணெய் அல்லது செயற்கை வெண்ணெயை மெலிதாய்ப் பூசுங்கள் – இவை மென்மையாயிருந்தால் எளிதாய்ப் பூசலாம்.
- வாணலியிலீட்டு வரட்டும் முறை: வாணலி காய்ந்தவுடன் அதில் இலேசாக எண்ணெயைப் பூசி, காய்கறிகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய் (vegetable stock) அல்லது தண்ணீரைச் சேருங்கள்.
- அடியிற் பிடிக்காத வாணலியைப் (non-stick or Teflon pan) பயன்படுத்துங்கள்.
- ரொட்டித்துணுக்குகள் மற்றும் மாவு ஆகியவை அதிக அளவு எண்ணெய் உறிஞ்சுவதால் இவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்.
- குறைந்த அளவு கொழுப்புள்ள/கொழுப்புகள் குறைக்கப்பட்ட பால் பண்டங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உப்பு

- மேசையின் மேல் உப்பை வைக்காதீர்கள்.
- சமைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது உப்பைச் சேர்க்காதீர்கள்.

HTS674 The Australian guide to healthy eating – Tamil

- அதிக அளவில் உப்பு சேர்க்கப்பட்டுள்ள மீன் வகைகள் (anchovies), சலாமிகள், ஆலிவ், வறுத்த உருளைக்கிழங்கு நறுக்குகள் போன்றவற்றைத் தவிர்கவும்.
- உணவுகளின் வாசனைத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்ய கார, நறுமணப் பொருட்களையும், இலை வகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- தற்சமயம் கடைகளில் கிட்டும் குறைந்த அளவு உப்புள்ள பொருட்களை வாங்க முயலவும்.
- உப்பைப் பயன்படுத்துவது ஒரு பழக்கம்தான், எனவே படிப்படியாக அதன் அளவைக் குறைப்பது சுலபம் என்பதைக் காண்பீர்கள்.

சர்க்கரை

- உணவிற்குப் பிறகும், சிற்றுணவாகவும் அருந்த நாட்படாத பழ வகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- இனிப்புப் பானங்கள், மென்பானங்கள், மாவடைகள், இனிப்பு ரொட்டிகள் ஆகியவற்றில் மறைந்துள்ள சர்க்கரை குறித்து கவனமாயிருங்கள்.
- சாக்லெட்டுகள், மிட்டாய்கள் போன்றவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்குப் பிடித்தமான உணவுப்பண்டங்களின் மேல் ஒட்டப்பட்டுள்ள விவரக்குறிப்பைப் பாருங்கள் – – – அடங்கியுள்ள பொருட்களின் அட்டவணையில் சர்க்கரை அல்லது சுகரோஸ் முதலிடம் பெற்றிருந்தால் இதில் சர்க்கரை அதிகம் என அர்த்தம்.
- நீங்கள் எவ்வளவு சர்க்கரை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதை இப்பொழுதே கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். உங்களது தேநீர் அல்லது காப்பியில் நாளொன்றுக்கு எவ்வளவு சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்கிறீர்கள்? நீங்களே அறியாமல் எத்தனைத் தேக்கரண்டிச் சர்க்கரை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டு வியப்புறுவீர்கள்.
- மதுவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் – – – அதிகமாய்ச் சேரும் சர்க்கரையில் இது அடங்கும்.