

உங்கள் சிறுநீரகத்தின் நலன்காக்கும்

ஆரோக்கிய சமையல்
குறிப்பேடு



சிறுநீரகத்தின் நலன்காக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் நல்ல உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க உதவும் குறிப்புகள் இதில் இடம் பெறுகின்றன. இத்தக் கத்திகரிப்புக்கு முந்தீய நிலையிலுள்ள நோயாளிகள், இரத்தச் கத்திகரிப்பு பெறும் நோயாளிகள் இருவருக்கும் இந்தக் குறிப்புகள் பயன்படும்.

பொருளாடக்கம்

ஒள்ளாடக்கம்

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு ஓர் அறிமுகம்	4-6
சிறுநீரகத்தீற்கு உகந்த உணவுமுறை ஓர் அறிமுகம்	7-9
உணவுப் பட்டியல்	10-13
பரிமாறல் அளவு கட்டுப்பாடு	14
சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்கும் உணவுத் தீட்டம்	15-17

அத்தியாயம் ஒன்று: காலை உணவு

ஞப்பின் பட்டை பான்கேக்	20
கோழி, காய்கறி ரொட்டிக் கிண்ணங்கள்	21
ஒட்டைக்குள் முட்டை, தக்காளி	22
கைவ தக்காளி பிட்சா	23

அத்தியாயம் இரண்டு:

மேங்கறிகள் (கோழி • மீன் • தவ்வு)	26
ஞயாம் மசாக் மேரா	27
மண்சட்டியில் காய்கறிகளுடன் தவ்வு	28
மீன் புட்டு	29
வெந்தயக் கோழி	30
சிங்காங்	31
வெங்காயம், குடமிலகாயுடன் கோழி பிரட்டல்	

அத்தியாயம் மூன்று: மேங்கறிகள் காய்கறிகள்

வெண்டைக்காய் கறி	34
இந்திய காலீஃபினார், தக்காளி கறி	35
கொத்திய கோழியும் கேரட்டும் நிரப்பிய கத்தரிக்காய்	36
காய்கறி குழம்பு	37

அத்தியாயம் நான்கு: ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

மீனுடன் கறிச்சோறு	40
மெக்கரோனி கோரோங்	41
மசாலா நூடல்ஸ்	42
நாசி கோரோங்	43
பீ ஹுவன் பிரட்டல்	44
மீடாப் மக் பிரட்டல்	45

அத்தியாயம் ஐந்து: புரதச்சத்து அதிகமானவர்

நொறுக்குத்தீனிகள்	48
ஏஞ்சல் ஃப்ரட் கேக்	49
ரொட்டி புடிங்	50
குடமிலகாய், கோழி கீஷ்	51
கிரான்பெர்ஸி தவ்வு தீன்பண்டம்	52
கோழி உருண்டைகள்	53
கோழி ஸ்லைடர்ஸ்	54
ஃபிரிட்டாட்டா	55
அவித்த பாண்டான் கோழி	

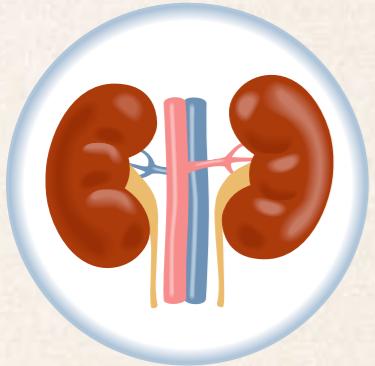
சொல் வீளக்கம்	56-57
---------------------	-------

30
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்
4

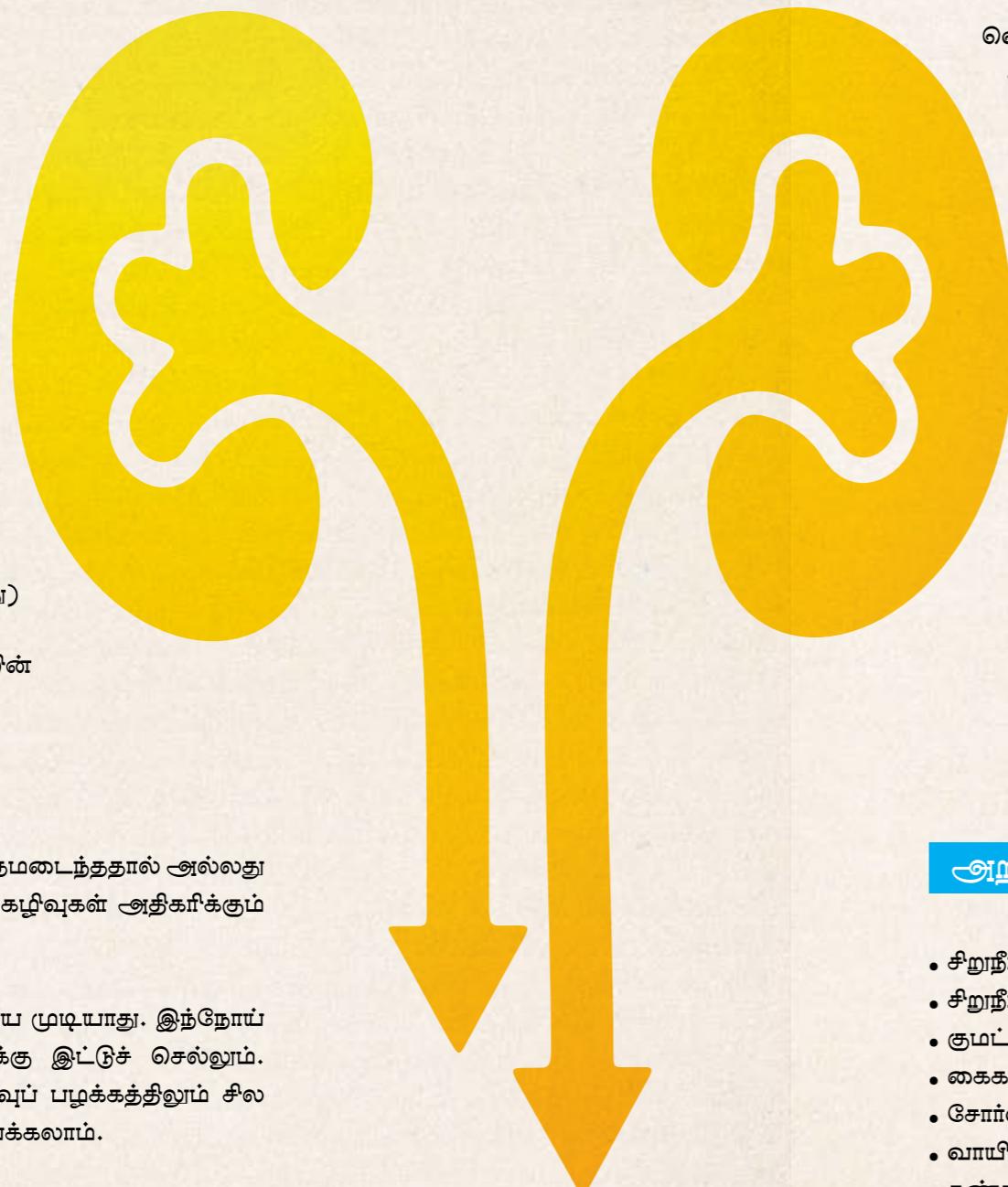
நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்

சிறுநீரகங்கள் என்பது பயறு வடிவிலான இரண்டு உடல் உறுப்புகளாகும். அவை ஒவ்வொன்றும் இறக்கி மடக்கிய உள்ளங்கையின் அளவில் இருக்கும். விலா எலாம்புக்குச் சற்று அடியில், முதுகெலும்பின் இரு பக்கங்களிலும் ஒரு சிறுநீரகம் இருக்கிறது.



சிறுநீரகத்தின் இயல்பான செயல்பாடுகள்

- கழிவுப் பொருட்களையும் மிதமிஞ்சிய நிறையும் உடலிலிருந்து வெளியேற்றுதல்
- உங்களது இரத்த அழுத்தத்தைச் சீர்ப்படுத்த உதவுதல்
- சீவப்பு இரத்த அணுக்களின் உற்பத்திக்குத் துணை பூரிதல்
- உங்கள் உடல் கால்சியத்தை (சன்னணாம்புச்சத்து) பயன்படுத்த வழிவகுத்தல்
- சோடியம், பொட்டேசீயம், அமிலம் ஆகியவற்றின் அளவை நிலைப்படுத்துதல்



நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் என்பது என்ன?

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் என்பது சிறுநீரகங்கள் சேதமடைந்ததால் அல்லது இயல்பாகச் செயல்படாததால் இரத்தத்தில் நச்சக் கழிவுகள் அதிகரிக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது.

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயைப் பொதுவாகச் சரிசெய்ய முடியாது. இந்நோய் பல சமயங்களில் இறுதிக்கட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு இட்டுச் செல்லும். ஆனால், உங்கள் வாழ்க்கை முறையிலும் உணவுப் பழக்கத்திலும் சில மாற்றங்கள் செய்து, நோய் முற்றுவதை ஒத்தி வைக்கலாம்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒவ்வொரு 5 மணி நோத்திற்கும், புதிதாக ஒருவர் சிறுநீரகச் செயல்முற்பால் பாதிக்கப்படுகிறார்.

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயின் பல்வேறு கட்டங்கள்

குளோமெரூலர் வடிகட்டல் விகிதத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்...

சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குளோமெரூலர் வடிகட்டல் விகிதச் சோதனையின் (GFR) மூலம் கணிக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளைச் சிறுநீரகங்கள் எவ்வளவு நன்றாக வெளியேற்றுகின்றன என்பதை GFR காட்டுகிறது. பொதுவாக, மூன்று மாதங்களுக்கு அல்லது அதைவிடக் கூடுதல் காலத்திற்கு GFR 60-க்குக் குறைவாக இருந்தால், நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் இருப்பதாக அறிகிறி.

கட்டம் குறைவு	GFR மதிப்பு	சிறுநீரகச் செயல்பாடு
		வழக்கமான செயல்பாடு
1	>90	வழக்கமான செயல்பாடு
2	60-89	சற்று குறைவான செயல்பாடு
3	30-59	ஓரளவு குறைவான செயல்பாடு
4	15-29	கடுமையாகக் குறைந்துபோன செயல்பாடு
5	<15	சிறுநீரகச் செயல்முற்பாகக் கருதப்படும் நிலை

அறிகுறிகள்

- சிறுநீரின் நிறத்தில் மாற்றம்
- சிறுநீரில் இரத்தம்
- குமட்டல், வாந்தி
- கைகளிலும் கணுக்கால்களிலும் வீக்கம்
- சோர்வடைதல்
- வாயில் இரும்பு போன்ற சுவை
- கணக்கைச் சுற்றிலும் உப்புதல்
- உடலெங்கும் அரிப்பு
- தூங்கும்போது இடையூறுகள்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- பசியின்மை



இறுதிக்கட்ட சிறநீரக நோய்க்கான சிகிச்சை வழி முறைகள்

சிறநீரகச் செயலிழப்பைக் கணப்படுத்த முடியாது. இறுதிக்கட்ட சிறநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள், பின்வரும் மூன்று சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்:



சிறநீரக உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை	ஹீமோடயாலிசிஸ்	பெரிடோனீயல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு
மாற்று உறுப்பு சிகிச்சை மூலம் உடலில் பொருத்தப்படும் சிறநீரகம், ஏற்கனவே சிறநீரகச் செயலிழப்பால் பறிபோன இயல்பான செயல்பாடுகளில் கிட்டத்தட்ட அனைத்தையுமே செய்யும்.	இரத்தத்தில் உள்ள ஆர்க்கச்சிதைவு கழிவுகளும் நச்சுப் பொருட்களும் பயலைச் செய்திருத்தால் வெளியேற்றப்பட்டு, “சுத்தப்படுத்தப்பட்ட இரத்தம்” மறுபடியும் உடலுக்குள் செலுத்தப்படும்.	வயிற்றுத் துளையைச் சுற்றிலும் உள்ள இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து வேண்டாத பொருட்கள் அகற்றப்படும்.
• நன்கொடையாளரின் உடலில் இருந்து சிறநீரகத்தை எடுத்த பிறகு நோயாளியின் உடலில் பொருத்தவதற்கு அறாவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படும்.	• கைபிலுள்ள இரத்த நாளம் ஒரு குழாயின் மூலம் இரத்த சுத்திகரிப்பு இயந்திரத்துடன் இணைக்கப்படும். • இரத்த சுத்திகரிப்பு வாதத்தில் திருப்புத் தீவங்கள் குழாய்வழியாகச் செலுத்தப்படும். • ஓவ்வொரு இரத்த சுத்திகரிப்புக்கும் சமாள் 3 முதல் 5 மணி நேரம் ஆகும்.	• வயிற்றில் (பெரிடோனீயல் துளை) ஒரு குழாய் நீந்தரமாகச் சொருகப்படும். உடலில் இருந்து கழிவுகளை வெறியேற்ற சிறப்புத் தீவங்கள் குழாய்வழியாகச் செலுத்தப்படும். • தீனமும் 4 முறை செய்யப்படும். ஓவ்வொரு முறையும் சமாள் 30 நிமிடங்கள் எடுக்கும். • இதை எங்கு வேண்டுமானாலும் கொண்டு செல்லலாம்.

இர் அறிமுகம்

சிறநீரகத்தீற்கு உகந்த உணவுமுறை

உங்களு சிகிச்சை தீட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகச் சரியானவற்றை உண்பது முக்கியம். எனவே, சிறநீரகச் செயலிழப்பு முற்றுவதை ஒத்திவைக்கவும், இரத்தச் சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை பெறுவார்களின் ஆசௌகரிய அறிகுறிகளைத் தணிக்கவும் நல்ல உணவுப் பழக்கம் உதவக்கூடும்.

சரியாகச் சாப்பிடுவது ஏன் முக்கியம்?

உங்கள் சிறநீரகத்தின் செயல்பாடு எந்த நிலையில் இருந்தாலும், நீங்கள் எந்த வகையான உணவைச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது மிகவும் முக்கியம். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் பின்வரும் வழிகளில் உதவக்கூடும்:

- உங்களுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைவு ஏற்படாத வகையில் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்கும்.
- உடலில் நீர் தேங்குவதைத் தடுக்கும்.
- மூரியா போன்ற செர்மானக் கழிவுகள் உடலில் தேங்குவதைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- இரத்தத்தில் இருக்கும் உயர் பொட்டேசிய அவைக் குறைக்கும்.
- எலும்பு நோயைத் தடுக்கும்.
- ஆரோக்கியமான எடையைக் கட்டிக்காத்து, தசை இழப்பைத் தடுக்கும்.
- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், இரத்தச் சர்க்கரை அவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.



இரத்தச் சுத்திகரிப்புக்கு முன்பும் ஹீமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சையின்போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுக் கட்டுப்பாடு

சுத்திகரிப்புக்கு முன்	ஹீமோடயாலிசிஸ்	பெரிடோனீயல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு
போதிய சுக்தியளிக்கும் உணவை உண்ணவும்	போதிய சுக்தியளிக்கும் உணவை உண்ணவும்	போதிய சுக்தியளிக்கும் உணவை உண்ணவும்
புரதச்சத்தைக் குறைக்கவும்	புரதச்சத்து அதிகமாகச் சேர்க்கவும்	புரதச்சத்து அதிகமாகச் சேர்க்கவும்
பொட்டேசியம் அதிகமாகச் சேர்க்கவும்	பொட்டேசியம் அதிகமாகச் சேர்க்கவும்	பொட்டேசியம் அதிகமாகச் சேர்க்கவும்
பாஸ்போட் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்	பாஸ்போட் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்	பாஸ்போட் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்
சோடியம் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்	சோடியம் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்	சோடியம் அவைக் கட்டுப்படுத்தவும்
நீர் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும்	நீர் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும்	நீர் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும்



சுக்தி

போதிய சுக்தி (Energy) பெறுவது ஏன் அவசியம்?

- ஊட்டச்சத்து நிலையைக் கட்டிக்காப்பதற்கு
- தேவையற்ற எடை இழப்பைத் தடுப்பதற்கு

சுத்திகரிப்புக்கு முன்

ஹீமோடயாலிசிஸ்

இரு நாளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் சுக்தி :

25-35 கிலோ கேலரி / உடல் எடை கிலோகிராம்

எடுத்துக்காட்டு: 50 கிலோகிராம் எடையுள்ள ஒருவர்,
25 கிலோ கேலரி x 50 கிலோகிராம் = ஒரு நாளுக்கு 1250 கிலோ கேலரி

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் கேலரி: _____ கிலோ கேலரி / ஒரு நாளுக்கு
நீங்கள் பெரிடோனீயல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்து வந்தால், மாவுச்சத்து கேலரிகளைக் குறைக்கவும்.

உணவுப் பட்டியல்



மூலம்	உயர் உயிரியல் மதிப்புள்ள புரதம்
விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவு	<ul style="list-style-type: none"> மாமிசம் கோழி மீன் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு
பால் பொருட்கள்	<ul style="list-style-type: none"> தயிர் பால் பாலான்டக்டடி (சீஸ்)
தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவு	<ul style="list-style-type: none"> சோயா பொருட்கள் (எ.கா. தவ்வு)
குறைவான உயிரியல் மதிப்புள்ள புரதங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அத்தியாவசீய அமினோ அமிலங்கள் இருக்காது. இவை பெரும்பாலும் தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கிறது.	<ul style="list-style-type: none"> பருப்பு வகைகள் தானியங்கள் கடலைகள் விவைதகள் காய்கறிகள்

பொட்டேசியம்

மூலம்	குறைவான அளவு (< 200 மி.கி)	நடுத்தர அளவு (200 மி.கி - 250 மி.கி)	அதிக அளவு (> 250 மி.கி)
-------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------

காய்கறி

* I பரிமாறல்
= 100 கி (3/4 குவகை)
சமைத்தது
= 100 கி சமைக்காத கீரை
அல்லாதவை
= 150 கி சமைக்காத கீரை
வகைகள்



- பயிற்றமுளை
- பாகற்காய்
- கத்தரிக்காய்
- குடமிளகாய்
- வெள்ளிக்காய்
- பிரெஞ்சு பீன்ஸ்
- உறைந்த காய்கறிகள், பதப்படுத்தியவை
- நார் பூசணி
- கங் கொங்
- லெட்டுஸ்
- பயிற்றங்காய்
- வெங்காயம்
- பச்சை பட்டாணி
- வெங்காயத்தாள்
- தெம்பே
- கக்கினி

- ஆஸ்பாயகஸ்
- கோட்ட
- காலீஃபினாவர்
- சௌரீ
- மிளகாய்
- சீன முட்டைகோஸ்
- இனப்பூண்டு
- வெண்ணடக்காய்
- லீக்ஸ்
- பருப்பு வகைகள்
- பாட்டாணி
- பரங்கிக்காய்
- அவைஏக்காய்
- சோனம்
- தக்காளி



மூலம்

குறைவான அளவு (< 150 மி.கி)

நடுத்தர அளவு (150 மி.கி - 250 மி.கி)

அதிக அளவு (> 250 மி.கி)

பழங்கள்

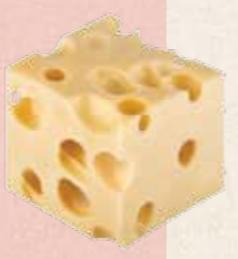


- ஆப்பிள் (1 சிறியது)
- புளைபெரிரி (1/2 குவகை)
- ஷிள் பழங்கள் (1/2 குவகை)
- கிரான்பெரிரி (100 கி)
- ட்ராகன் பழம் (1/2 பழம்)
- டூரியான் (2 கீற்றுகள்)
- தீராட்சை (10 சிறியது)
- கொப்பா (1/2 பழம்)
- எலூமிக்சம்பழம் (1 சிறியது)
- எலூமிக்சை (1 முழு பழம்)
- லெபாங்கான் (10 நடுத்தாம்)
- மங்குஸ்தீன் (4 நடுத்தாம்)
- பேரிக்காய் (1 சிறியது)
- அன்னாசி (1 துண்டு)
- குமுட்டிப்பழம் (1 துண்டு)

- சௌரி (10 நடுத்தாம்)
- சப்போட்டா (1/2 நடுத்தாம்)
- டுக்கு (10 நடுத்தாம்)
- சாத்துக்குடி (1/2 நடுத்தாம்)
- லங்சாட் (10 நடுத்தாம்)
- லைச்சி (6 நடுத்தாம்)
- ஆரங்கு (1 சிறியது)
- பப்பாளி (1 துண்டு)
- பீச் (1 நடுத்தாம்)
- பிளாம் (2 சிறியது)
- பொமிலோ (3 துண்டுகள்)
- ராஸ்பெரி (1 குவகை)
- ஸ்ட்ராபெரி (1 குவகை)
- டெஞ்சரின் (1 நடுத்தாம்)
- ஓப்ரிகாட் (4 சிறியது)
- அவோகாடோ (1 நடுத்தாம்)
- வாழைப்பழம் (1 சிறியது)
- கஸ்டார் ஆப்பிள் (1 நடுத்தாம்)
- பேரிச்சம்பழம் (2 துண்டுகள்)
- உலங்ந்த பழங்கள் (20 கி)
- அத்திப்பழம் (2 சிறியது)
- ஹனிடியம் (1 துண்டு)
- பலாப்பழம் (2 கீற்றுகள்)
- கீவி (1 நடுத்தாம்)
- மாம்பழம் (1/2 நடுத்தாம்)
- மாதுளாம்பழம் (1/2 நடுத்தாம்)
- புருண்ஸ் (4 துண்டுகள்)
- ராக்மெலன் (1 துண்டு)
- சீதாப்பழம் (1 துண்டு)



பாஸ்பேட்

மூலம்	குறைவான பாஸ்பேட்	அதிக பாஸ்பேட்
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்	பாஸ்பாஸ் குறைவாக இருக்கும் அனைத்து வகை பழங்களும் காய்கறிகளும்	
மாமிசம், கடலைகள், பயறு வகைகள்	<ul style="list-style-type: none"> முட்டையின் வெள்ளைக்கரு மீன் மாமிசம் கோழி 	<ul style="list-style-type: none"> அனைத்து வகை ஓடுள்ள கடலைணவு. எ.கா. கிரோஃபிஷ், ஆய்ஸ்தர் சார்டின்ஸ் நெத்திலிக் கருவாடு (ஈக்கான் பிளிஸ்) வீலங்கு உறுப்பு. எ.கா. ஸால், குடல் எலும்பு சேர்த்த சூப். எ.கா. கோழிக் கால், பனி எலும்பு பயறு பொருட்கள். எ.கா. அனைத்து வகை கடலைகள், விதைகள், பயறு சூப்
பால் பொருட்கள்	<ul style="list-style-type: none"> கொழுப்பு குறைவான பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்) நீரிசிப் பால் ஷெஃப்ட் அல்லது பாப்சீகல் பால் இல்லாத க்ரீமர் பால் இல்லாத க்ரீமர் பயன்படுத்தி செய்த புடிங் அல்லது கஸ்டர் தண்ணீர் பயன்படுத்தி செய்த க்ரீம் சூப் தயிர் 	<ul style="list-style-type: none"> பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்) காட்டேஜ் சீஸ் கஸ்டர்ட் ஜிள்கிரீம் பால் புடிங் தண்ணீர் பயன்படுத்தி செய்த க்ரீம் சூப் 
பானங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> கோலா அல்லாதவை (சுவை சேர்த்த பானங்கள்) லெமன்-லைம் சோடா நீரிசிப் பால், ஊழுமிட்டது பால் அல்லாத க்ரீமர் ("phos" என்ற சொல் இடம்பெறாத செய்பொருள் பட்டியல்) 	<ul style="list-style-type: none"> ஒல் பிரீ சாக்லட் பானங்கள் கொக்கோ கறுமையான கோலா பானங்கள் மால்ட் பானங்கள்
மற்றவை	<ul style="list-style-type: none"> தவிடு இல்லாத சீஸ்பல், நீரிசிப் பானங்கள் வெள்ளை ரொட்டி (அதிக நார்ச்சத்துள்ளது) வெள்ளை நீரிசி பாஸ்தா உப்பு குறைவான /கொழுப்பு குறைவான சோளப்பொரி தென் பழக்கம் அல்லது ஜெல்லி கடினமான மிட்டாய், பழக்கவை அல்லது ஜெல்லி மிட்டாய் 	<ul style="list-style-type: none"> தவிடு சீஸ்பல் ப்ரூவர்ஸ் யீஸ்ட் கடலைகள் விதைகள் கோதுமை நுண்மை முழு தானிய பொருட்கள். எ.கா. பழுப்பு நீரிசி, முழுதானிய ரொட்டி, முழுதானிய பாஸ்தா தீயந்த சர்க்கரை (கெரமல்) நீலக்கடலை வெண்ணைய் சாக்லட்

சோடியம்

மூலம்	குறைவான பாஸ்பேட்	அதிக சோடியம்
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்	<ul style="list-style-type: none"> ஏதாவது பழங்கள் ஏதாவது காய்கறிகள் பதப்படுத்தி உறையவைத்த காய்கறிகள் (சுவைச்சாறு சோக்காதவை) சோடியம் குறைவான அல்லது உப்பு சேர்க்கத் தன் காய்கறிகள் சோடியம் குறைவான காய்கறிக் காறு உறையவைத்த அல்லது உலங்த பழம் (இனிப்பு சேர்க்காதது) தன் பழம் (தன்னையில் அல்லது 100% பழச்சாறில் ஊறவைத்தது) 	<ul style="list-style-type: none"> முன் காய்கறிகள். எ.கா. ஊறவைத்த ஆலீஸ், ஊறுகாய் 
மாமிசம், கடலைகள், பயறு வகைகள்	<ul style="list-style-type: none"> அரைசி அல்லது பாஸ்தா உப்பு சேர்க்காத சோளப்பொரி 	<ul style="list-style-type: none"> தீயர் நூடலஸ் சுமைத்து பதப்படுத்திய உணவு உப்பு சேர்த்த சோளப்பொரி
பால் பொருட்கள்	<ul style="list-style-type: none"> மாமிசம், கடலைகள், பயறு வகைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> மீன் அல்லது ஓடுள்ள கடலைணவு தோல் இல்லாத கோழி அல்லது வான்கோழி மார்பு கொழுப்பில்லாத மாட்டிறைக்சி அல்லது பன்றி இறைக்சி உப்பு சேர்க்காத கடலைகள் மற்றும் விதைகள் பட்டாணி மற்றும் பயறுகள் “உப்பு சேர்க்காதது” அல்லது “குறைவான உப்பு” என்ற முத்திரை உள்ள தன் பயறுகள் முட்டைகள்
பானங்கள்	பால் பொருட்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ஹாட் டாக் அல்லது சாசேஜ் ஹாம் முன் மாமிசம். எ.கா. லஞ்சீயன் மாமிசம், கார்ன்டு மாட்டிறைக்சி குறுவாடு உப்பு சேர்த்த கடலைகள் மற்றும் விதைகள் முன் பயறுகள்
மற்றவை	சுவையடிட்டிகள் மற்றும் எண்ணைய்கள்	<ul style="list-style-type: none"> பாலாடைக்கட்டி (சீஸ்)
	சுவைப்பொருள்	<ul style="list-style-type: none"> மார்ஜீன் மற்றும் வெண்ணைய் மெயோனீஸ் மற்றும் சாலட் சுவையூட்டிகள் சோயா சுவைச்சாறு காறு ஆய்ஸ்தர் சுவைச்சாறு தக்காளி சுவைச்சாறு மிவகாய் சுவைச்சாறு மீன் சுவைச்சாறு ஊறவைத்தும் பயன்படுத்தும் கலவைகள்
		<ul style="list-style-type: none"> உப்பு 

பரிமாறல் அளவு கட்டுப்பாடு

சிறுநீரகத்திற்கு உகந்த உணவு வகைகளைத் தேந்தெடுப்பது சிறப்பானதொரு தொடக்கமாகும். ஆனால், சிறுநீரகத்திற்கு உகந்த உணவு வகைகளை அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும். எனவே,

சிறுநீரகத்திற்கு உகந்த உணவுத் தீட்டத்தில் பரிமாறல் அளவைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.

பரிமாறல் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்?

உங்களது சிறுநீரகங்கள் இயல்பான முறையில் செயல்படாதபோது, இத்தத்தில் தீர்ணும் கழிவுகளையும் அளவுக்கதீக் நீரையும் அவற்றால் வெளியேற்ற முடியாது.

நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், கழிவுகளும் அளவுக்கதீக் நீரும் உடலில் தேங்கி, இதயத்திலும் எலும்பிலும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துவது, மற்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கும் இட்டுச் செல்லக்கூடும். அதோடு, இறுதிக்கட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு விரைவில் இட்டுச்செல்லலாம்.



பரிமாறல் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும். எனவே, சிறுநீரகத்திற்கு உகந்த உணவுகளைத் தீட்டமிடத் தொயலில்லையா?" data-bbox="242 125 431 160"/>

- பரிமாறல் அளவைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும்.
- உணவை அளவுக்குத் தீட்ட பார்க்கவும்.
- உணவு வேவையில் தவறாமல் சாப்பிடவும்.
- மெதுவாகச் சாப்பிடவும். வழியூ நிறைந்தவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடவும்.
- வேறு ஏதாவது செய்யடம்போது சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, தொலைக்காட்சிப் பார்க்கும்போது அல்லது வாகனம் ஓட்டும்போது.
- உணவுப் பொட்டலத்திலிருந்து நேரடியாகச் சாப்பிட வேண்டாம்.
- உண்மைபான பரிமாறல் அளவை அறிய, உணவுப் பொருளின் ஊட்டச்சத்து விவரத்தைப் படித்துப் பார்க்கவும்.
- உங்களது அன்றோட் தேவைகளை உங்களது உணவியல் ஆலோகிரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

வீட்டில் பயன்படுத்தும் அளவீடுகள்

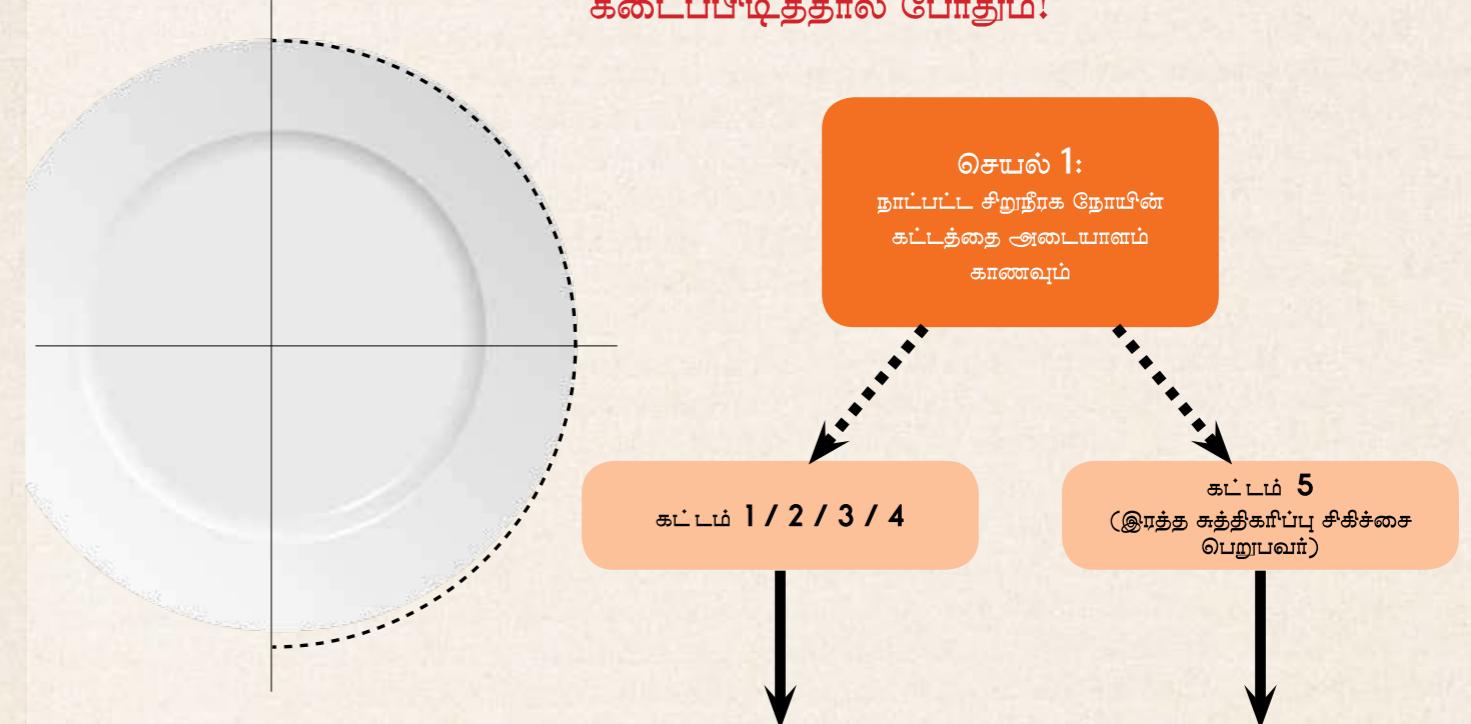
	தேக்கரண்டி	மேசைக்கரண்டி	குவை	மில்லிலீட்டர் (மி.லி.)
$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி	=	$\frac{1}{4}$	-	-
$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி	=	$\frac{1}{2}$	-	2.5
1 தேக்கரண்டி	=	1	$\frac{1}{3}$	5
$\frac{1}{4}$ மேசைக்கரண்டி	=	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	3.75
$\frac{1}{2}$ மேசைக்கரண்டி	=	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	7.5
1 மேசைக்கரண்டி	=	3	$\frac{1}{6}$	15
$\frac{1}{4}$ குவை	=	12	$\frac{1}{4}$	60
$\frac{1}{2}$ குவை	=	24	$\frac{1}{2}$	200
1 குவை	=	48	1	240

மற்றவை	நிகழான அளவு
1 சிட்டிகை	= $\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி அல்லது அதைவிடக் குறைவு

சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்கும் உணவுத் தீட்டம்

என்ன சாப்பிடுவதென்று உறுதியாகத் தொயலில்லையா? அல்லது இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி உங்களுடு அன்றோட் உணவுகளைத் தீட்டமிடத் தொயலில்லையா?

கவலை வேண்டாம்! பின்வரும் செயல்களைக் கடைப்பிடித்தால் போதும்!



செயல் 1:
நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயின் கட்டத்தை அடையாளம் காணவும்

உங்கள் உடல் எடை (BW):

— கிலோகிராம்

தேவைப்படும் புரதம்:

= BW (கிலோகிராம்) x 0.6-0.8/

கிலோகிராம் / ஒரு நாள்

— கிராம் / ஒரு நாள்

செயல் 2:
1.2-1.3 கிராம் / உடல் எடை கிலோகிராம் / ஒரு நாள்

உங்கள் உடல் எடை (BW):

— கிலோகிராம்

தேவைப்படும் புரதம்:

= BW (கிலோகிராம்) x 0.6-0.8/

கிலோகிராம் / ஒரு நாள்

— கிராம் / ஒரு நாள்

செயல் 3:
உணவுத் தீட்ட எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கவும்

சுத்திகரிப்புக்கு முன் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுத் தீட்டம்

சுத்திகரிப்பின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுத் தீட்டம்

உணவுத் திட்டம்

சமையல் குறிப்பு குறியீடுகள்

A	காலை உணவு	B	மாமிசம் (சுத்திகரிப்புக்குமுன்)	C	மாமிசம் (சுத்திகரிப்பின்போது)	D	காப்கறிகள்
E	ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள் (சுத்திகரிப்புக்குமுன்)	F	ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள் (சுத்திகரிப்பின்போது)	G	புதச்சத்து அதீகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்		

காலை உணவு	சுத்திகரிப்புக்கு முந்திய உணவுத் திட்டம்		ஹிமோடயாலீசிஸ் உணவுத் திட்டம்		பெரிடோனியல் இராக்தச் சுத்திகரிப்பு உணவுத் திட்டம்	
	தேங்தெடுக்கும் சமையல் குறிப்பு	புதம்	தேங்தெடுக்கும் சமையல் குறிப்பு	புதம்	தேங்தெடுக்கும் சமையல் குறிப்பு	புதம்
காலை உணவு	A	8 - 10 கி	A	8 - 10 கி	A	8 - 10 கி
மதிய உணவு	B D * + கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது E	~15 கி	C D * + கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது F	~20 கி	C D * + 1 கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது F	~20 கி
இரவு உணவு	B D * + கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது E	~15 கி	C D * + கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது F	~20 கி	C D * + 1 கிண்ணம் சோறு /நாடல்ஸ் (200 கி) அல்லது F	~20 கி
நொறுக்குத்தீனி	2 பரிமாறல்கள் பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்கள்	~1 கி	G + 2 பரிமாறல்கள் பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்கள்	9 - 11 கி	G + 2 பரிமாறல்கள் பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்கள்	9 - 11 கி

*உங்கள் இயத்தத்திலுள்ள பொட்டேசீயம் அளவுக்கு ஏற்ப நீங்கள் தேங்தெடுக்கும் பழங்களும் காப்கறிகளும் மாறக்கூடும்.

மாதிரி உணவுத்தீ ட்டம்

	சுத்திகரிப்புக்கு முந்திய உணவுத் திட்டம்	ஹிமோடயாலீசிஸ் உணவுத் திட்டம்
	எடுத்துக்காட்டு:	எடுத்துக்காட்டு:
	50 கீலோகிராம் எடையாள் ஓராவற் 0.6 x 50 கீலோகிராம் = 30 கிராம் 0.8 x 50 கீலோகிராம் = 40 கிராம் தவேலைன அளவா: ஓரா நாளாக கா 30-40 கிராம் தவேலைன அளவா: ஓரா நாளாக கா 60-65 கிராம்	50 கீலோகிராம் எடையாள் ஓராவற் 1.2 x 50 கீலோகிராம் = 60 கிராம் 1.3 x 50 கீலோகிராம் = 65 கிராம் தவேலைன அளவா: ஓரா நாளாக கா 60-65 கிராம்
	தேங்தெடுக்கும் சமையல் குறிப்பு	புதம்
	தேங்தெடுக்கும் சமையல் குறிப்பு	புதம்

காலை உணவு	ஞப்பின் பட்டை பான்கேக்	9.5 கி	பிரெஞ்சு டோஸ்ட்	10.1 கி
	கோழி இறக்கை, கேரட் ஸ்டியூ	10.7 கி	மீன் புட்டு	14.3 கி
மதிய உணவு	கங் காங், ஹல்ஃப்பெர்ஸி பிராட்டல் 1 கிண்ணம் சோறு	2.5 கி	வெண்டைக்காய் கறி 1 கிண்ணம் சோறு	3.0 கி
இரவு உணவு	நாசி கோரோங்	14.4 கி	மண்சட்டி கோழிச்சோறு	20.7 கி
நொறுக்குத்தீனி	2 பரிமாறல்கள் பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்கள்	~1.0 கி	ரொட்டி புதங் + 2 பரிமாறல்கள் பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்கள்*	11.0 கி ~1.0 கி
	மொத்த புதம்	-41.1 கி	மொத்த புதம்	-63.1 கி

*உங்கள் இயத்தத்திலுள்ள பொட்டேசீயம் அளவுக்கு ஏற்ப நீங்கள் தேங்தெடுக்கும் பழங்களும் காப்கறிகளும் மாறக்கூடும்.



ஞப்பிள் பட்டை பான்கேக்
கோழி, காய்கறி ரொட்டிக் கிண்ணங்கள்
ஓட்டைக்குள் முட்டை, தக்காளி
சைவ தக்காளி பிட்சா





25
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்
4

காலை உணவு

ஞப்பிள் பட்டை பான்கேக்

ஞப்பிள் சதுரங்களுடன் கொஞ்சம் பட்டை சேர்த்து வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய பஞ்ச பஞ்சான பான்கேக்குகள். வாரா இறுதி காலை உணவுக்கு உகந்த இனிப்புப் பதார்த்தம்.

A சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
கொழுப்பு குறைவான பால்	1 கப்
மைதா மாவு	1½ கப்
ஞப்பிள், ½" cubed	1 நடுத்தரம் (140 கி)
முட்டை	1 நடுத்தரம்
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.காண்டி
சீனி	2 மே.காண்டி
பட்டைத்தாள்	2 தே.காண்டி
பேக்கிங் பவுடர்	½ தே.காண்டி

செய்முறை

- உலர் கலவை: பெரிய கிண்ணத்தில் மாவு, பேக்கிங் பவுடர், பட்டைத்தாள் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.
- ஈரக் கலவை: நடுத்தர அளவு கிண்ணத்தில் முட்டை, பால், சீனி, எண்ணெய் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.
- உலர் கலவையாடன் ஈரக் கலவையைச் சேர்த்து, தீட்டுகள் இல்லாமல் கீறவும். பிறகு, ஞப்பிள் சதுரங்களைச் சேர்க்கவும்.
- நடுத்தர அனைல், அடி ஒட்டாத தட்டையான சட்டியில் எண்ணெய் தடவவும். ஒவ்வொரு பான்கேக்குக்கும் ¼ கப் மாவு உற்றவும். பான்கேக்கின் ஓரம் உலர்ந்து, குழிழ்கள் தோன்றும்வரை வேகவீட்டும். பான்கேக்கைத் திருப்பிப் போட்டு, 2 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது பொன்றிமாகும் வரை வேகவீட்டும்.

சமையல் குறிப்பு

கடைசியில் பழங்கள்* சேர்த்து, இனிப்புக்கு மேலே கொஞ்சம் மேப்பல் பாகு ஊற்றலாம்!

*உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசியம்)



40
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்
4

காலை உணவு

கோழி, காய்கறி ரோட்டிக் கிண்ணாங்கள்

சுவையான காய்கறி குடும்பத்திற்கு கோழித் துண்டுகளும் நிறைந்த மொருமொருப்பான ரோட்டிக் கிண்ணாங்கள்.

A சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
வெள்ளை ரோட்டி, ஓரம் இல்லாமல்	8 துண்டுகள்
கோழி மார்பு, சதுரங்கள்	68 கி
பச்சை குடமிளகாய், சதுரங்கள்	½ நடுத்தரம் (45 கி)
சீவுப்பு குடமிளகாய், சதுரங்கள்	½ நடுத்தரம் (45 கி)
செலரி, சதுரங்கள்	1 கொத்து (40 கி)
காய்கறி எண்ணெய்	½ மே.காண்டி
ஞப்ஸ்தர் சுவைச்சாறு	½ மே.காண்டி
சீனி	½ மே.காண்டி

செய்முறை

- இவன் குட்டுப்பை 200 டிகிரி செல்சீயஸாக்கு குடேற்றவும்.
- உருளைக் கட்டையைப் பயன்படுத்தி ரோட்டித் துண்டுகளைத் தட்டையாக்கவும். பிறகு, மாங்கிள் செய்யும் அச்சில் ரோட்டித் துண்டுகளை அழுத்தி வைத்து, ரோட்டி மொருமொருப்பாகும் வரை சுடவும். பிறகு ஒற்ற வைக்கவும்.
- நடுத்தர அனைல் வாணலியில் எண்ணெய் குடேற்றி, செலரி, குடமிளகாய், கோழி ஞப்ஸ்தர் வைக்கவும்.
- சுவைக்கேற்ப ஞப்ஸ்தர் சுவைச்சாறும் சீனியும் சேர்த்துக் கீறவும்.
- சட்டு வைத்திருக்கும் ரோட்டிக் கிண்ணாங்களில் கோழி, காய்கறிக் கலவையில் ¼ பங்கு வைக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

மற்ற காய்கறி குடும்பத்திற்கு கோழிகளைச் செய்து பாருங்கள்!

*உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசியம்)



25
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்
4

காலை உணவு

லூட்டைக்குள் முட்டை, தக்காளி

தக்காளியும் முட்டையும் இனிப்பும் காரமும் கலந்த சுவையளிக்கும் மொழுமொழுப்பான சுட்ட ரொட்டித் துண்டுகள்.

A சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
வெள்ளை ரொட்டி	8 துண்டுகள்
முட்டைகள்	4 நடுத்தரம்
தக்காளி, நான்காக வெட்டியது	1 சீறியது (120 கி)
மார்ஜின், உப்பில்லாதது	2 மே.கரண்டி
கறுப்பு மிளகு, பொடித்தது	1 தே.கரண்டி
இரிகானோ, உலர்ந்தது	1 தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 130 கி
(2 துண்டுகள்)

சக்தி.....	276 kcal
புரதச்சத்து.....	11.8 g
மொத்த கொழுப்பு	12.9 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	6.6 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	176 mg
மாவுச்சத்து	24.5 g
- நார்ச்சத்து.....	2.6 g
பொட்டேசியம்.....	233 mg
பாஸ்பாஸ்.....	132 mg
சோடியம்.....	351 mg

செய்முறை

- 4 ரொட்டித் துண்டுகளின் நடுவில் 2 அங்குல வட்டம் வெட்டி, வட்டத்தைத் தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
- வெட்டாத ரொட்டித் துண்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும் வெண்ணெய் தடவி, வெட்டிய துண்டுகளை அவற்றின்மீது வைக்கவும்.
- வெட்டிய லூட்டைக்குள் ஒரு துண்டு தக்காளி வைத்து, அதன்மீது முட்டையை உடைத்து ஆற்றி, சீறிதவாயு கறுப்பு மிளகும் இரிகானோவும் தாவவும்.
- ரொட்டித் துண்டுகளையும் வட்டங்களையும் குட்டுப்பில் 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்குச் சுடவும்.

குறிப்பு: உங்களது பாஸ்பேட் அளவு அதிகமாக இருந்தால், முட்டையின் மஞ்சள் கருவை அளவோடு சாப்பிடவும்.

சமையல் குறிப்பு

காய்ந்த துளசி அல்லது மூலிகைக் கலவை போன்ற மற்ற மூலிகைகளைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.



25
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்
4

காலை உணவு

சைவ தக்காளி பிட்சா

டார்டில்லா மீது காய்கறிகள் நிரப்பி எனிய முறையில் செய்யும் சுவையான தக்காளி பிட்சா.

A சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
தக்காளி சாந்து	4 மே.கரண்டி
மொட்சரெல்லா சீஸ் துருவல்	¾ கப்
டார்டில்லா ராப்	4 துண்டுகள்
பச்சை குடமிளகாய், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (48 கி)
வெள்ளை வெங்காயம், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (45 கி)
தக்காளி, வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (40 கி)
ஞிலிவ் எண்ணெய்	4 தே.கரண்டி
துளசி இலை, வெட்டியது	4 தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 120 கி
(1 பிட்சா)

சக்தி.....	197 kcal
புரதச்சத்து.....	9.0 g
மொத்த கொழுப்பு	11.1 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	4.2 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	15 mg
மாவுச்சத்து	14.1 g
- நார்ச்சத்து.....	2.5 g
பொட்டேசியம்.....	371 mg
பாஸ்பாஸ்.....	155 mg
சோடியம்.....	338 mg

செய்முறை

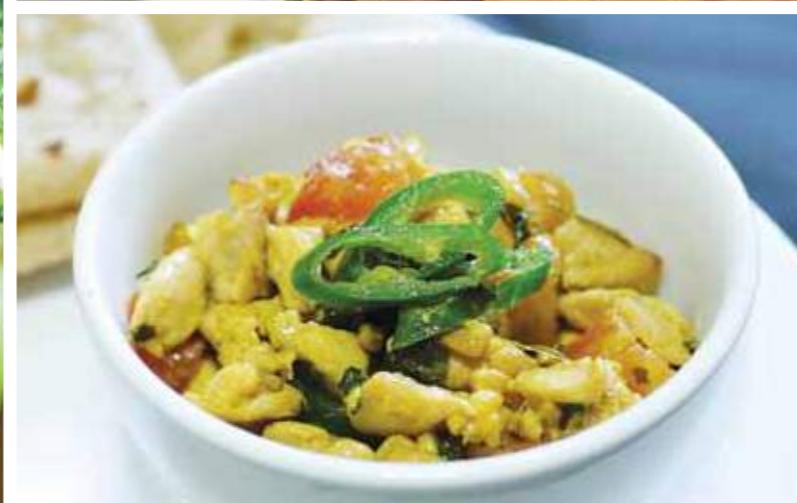
- ஒவன் குட்டுப்பை 200 டிகிரி செல்சீயஸாக்கு குடேற்றவும்.
- பெரிய பேக்கிஸ் தட்டில் டார்டில்லா ராப்களை வைக்கவும். ஒவ்வொரு டார்டில்லாவிலும் ஒரு தேக்கரண்டி ஞிலிவ் எண்ணெய்யும் ஒரு மேசைக்கரண்டி தக்காளி சாந்தும் தடவவும்.
- தக்காளி, பச்சை குடமிளகாய், வெங்காயம், மொட்சரெல்லா சீஸ், துளசி இலை ஞிலியவற்றை ஒவ்வொரு டார்டில்லா மீதும் சம அளவில் நிரப்பவும்.
- 5 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது சீஸ் கரைந்து டார்டில்லாவின் ஓரம் பொன்னிறமாகும்வரை பேக் செய்யவும்.

சமையல் குறிப்பு

புரதம் தேவைப்பட்டால் ஞோ மீன் அல்லது கோழி சேர்க்கலாம்.

*உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசியம்)

*உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசியம்)



மேங்கறிகள்

கோழி • பீன் • தவ்வு



ஞபாம் மசாக் மேரா
மண்சட்டியில் காய்கறிகளுடன் தவ்வு
பீன் புட்டு
வெந்தயக் கோழி
சிங்காஸ்
வெங்காயம், குடமிளகாயாடன் கோழி பிரட்டல்

40
நிமிடம்



பரிமாறல்கள்
4

மேங்கறி கோழி • மீன் • தவ்வு

ஞூயாம் மசாக் மேரா

காரமும் நெடியும் கலந்த குழம்பில் வேகவைத்த மிருதுவான கோழி.

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
கோழி மாஸ்பு, 2 அங்குலச் சதுரங்கள்	135 கி
வெள்ளை வெங்காயம், வெட்டியது	1 பெரியது (110கி)
தக்காளி சாந்து	2 மே.கரண்டி
கார்பறி எண்ணைய்	1 மே.கரண்டி
பூண்டு, கொத்தியது	1 மே.கரண்டி
காய்ந்த மிளகாய், விதை நீக்கியது	6 மிளகாய் (4 கி)
உப்பு	1/2 தே.கரண்டி
பட்டை	1 தண்டு

C சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மாஸ்பின் அவை 270 கிராமுக்கு அதீகரிக்கவும்

செய்முறை

- வெங்காயம், பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய் மூன்றையும் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.
- பாத்திரத்தில், நடுத்தர அனலில், எண்ணைய் காயவைத்து, அரைத்த விழுது, தக்காளி சாந்து, பட்டை சேர்த்து வாசம் வரும்வரை வேகவிடவும்.
- கோழி மாஸ்பும் ¼ குவளை தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.
- குறைவான அனலில் 10 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது குழம்பு கெட்டியாகி கோழி வேகும்வரை சமைக்கவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 75 கி

சுத்தி	85 kcal
புரதச்சத்து	8.5 g
மொத்த கொழுப்பு	41 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.4 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	20 mg
மாவுச்சத்து	2.6 g
- நார்ச்சத்து	1.5 g
பொட்டேசியம்	245 mg
பாஸ்பரஸ்	106 mg
சோடியம்	352 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 115 கி

சுத்தி	122 kcal
புரதச்சத்து	15.8 g
மொத்த கொழுப்பு	4.9 g
- கரையாத கொழுப்பு	5.0 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	40 mg
மாவுச்சத்து	2.3 g
- நார்ச்சத்து	1.1 g
பொட்டேசியம்	351 mg
பாஸ்பரஸ்	185 mg
சோடியம்	365 mg

சமையல் குறிப்பு

விதைகளை எளிதில் நீக்க, காய்ந்த மிளகாயை வெந்தீரில் ஊற வைக்கவும்.

பரிமாறல்கள்
4

மேங்கறி கோழி • மீன் • தவ்வு

மண்சட்டியில் காய்கறிக்குடுன் தவ்வு

முறுகலாகப் பொரித்த தவ்வுடன் கோட்ட, அவரைக்காய் ஞூயியைற்றின் இயற்கையான இனிப்புச்சவை கலந்த பழக்கப்பட்ட ஜி ஸார் சீன உணவு.

35
நிமிடம்



சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 130 கி

சுத்தி	164 kcal
புரதச்சத்து	10.1 g
மொத்த கொழுப்பு	10.2 g
- கரையாத கொழுப்பு	1.4 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுச்சத்து	5.0 g
- நார்ச்சத்து	6.3 g
பொட்டேசியம்	184 mg
பாஸ்பரஸ்	205 mg
சோடியம்	281 mg

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
உறுதியான தவ்வு, ½ அங்குலச் சதுரங்கள்	300 கி
கோட்ட, வெட்டியது	½ நடுத்தாம் (61கி)
அவரைக்காய்	12 நடுத்தாம் (40கி)
காய்ந்த காளான், ஊறவைத்து வெட்டியது	2 நடுத்தாம் (24கி)
ஞூயிஸ்தர் சுவைச்சாறு	1 மே.கரண்டி
சோள மாவு	1 மே.கரண்டி
என் எண்ணைய்	½ மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணைய்	½ மே.கரண்டி

C சுத்திகரிப்பின்போது

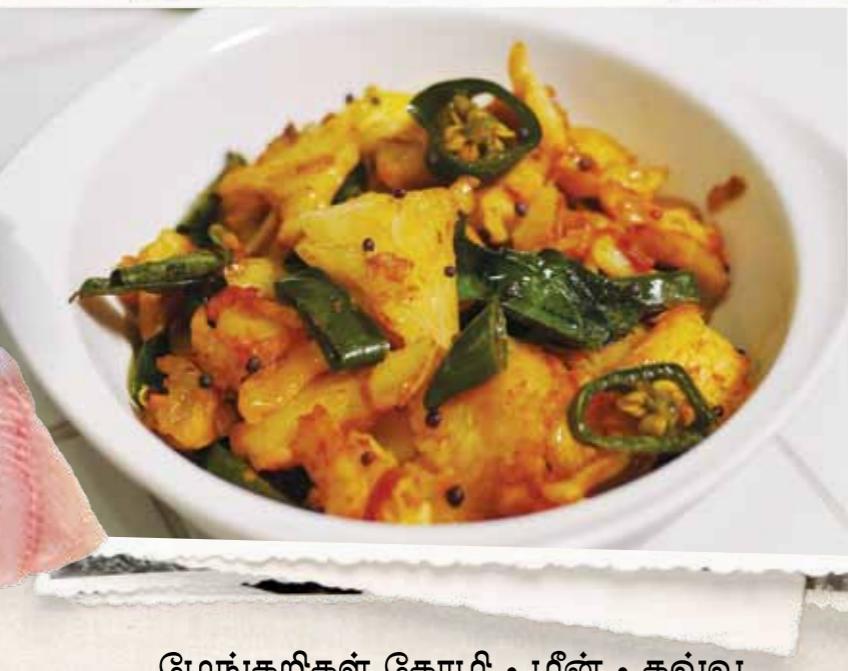
சுத்திகரிப்பின்போது

செய்முறை

- பாத்திரத்தில், நடுத்தர அனலில், ¼ மேசைக்காண்டி எண்ணைய் காயவைத்து, தவ்வு துண்டுகளைப் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.
- சுவைக்கலவை: ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தண்ணீருடுன் 1 மேசைக்காண்டி சோள மாவு சேர்த்து கலவையாக்கவும். இதில் ஞூயிஸ்தர் சுவைச்சாறு, என் எண்ணைய் சேர்த்து தண்பாக வைக்கவும்.
- மண்சட்டியில் அல்லது பாத்திரத்தில் ¼ மேசைக்காண்டி எண்ணைய் காயவைத்து, வாசம் வரும்வரை காளானை வறுக்கவும். அவரைக்காய், கோட்ட, பொரித்த தவ்வு சேர்க்கவும்.
- சுவைக்கலவையை ஊற்றவும். மூடி வைத்து 10 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.

சமையல் குறிப்பு

பொரிக்கும்போது எண்ணைய் தெறிப்பதைத் தடுக்க, முடிந்த அளவுக்குத் தவ்வில் உள்ள நீரை வடித்துவிடவும்.



35
நிமிடம்

போங்கறி கோழி . மீன் . தவ்வு

பீன் புட்டு

மீன் கீற்றுகளை இயற்கையான சுவைகளுடன் சமைக்கும் பாரம்பரிய கூறு உணவு வகை இது.

பரிமாறல்கள்
4

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
டோரி மீன்	170 கி
சீவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (80 கி)
பச்சை மிளகாய், வெட்டியது	3 நடுத்தரம் (50 கி)
காய்கறி என்னைய்	1 மே.கரண்டி
கடுகு	½ தே.காண்டி
உப்பு	½ தே.காண்டி
மஞ்சள்தூள்	¼ தே.காண்டி
கறிவேப்பிலை	9 இலைகள்

C சுத்திகரிப்பின்போது

டோரி மீனின் அளவை 270 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- நீராவியில் அவிக்கும் பாத்திரத்தைச் சூடாக்கவும்.
- மீன் வேகும்வரை அவித்து, சிறு கீற்றுகளாக உதிர்க்கவும்.
- வாணலியில், நடுத்தர அனலில், எண்ணைய் காயவைத்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கடுகு போடவும், கடுகு வெடிக்கவேண்டும்.
- கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து, வாசம் வரும் வரை தொடர்ந்து கீற்றவும்.
- உதிர்த்து வைத்திருக்கும் மீன் கீற்றுகளைச் சேர்த்து, குறைவான அனலில் 5 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 90 கி

சுத்தி	92 kcal
புரதச்சத்து	10.0 g
மொத்த கொழுப்பு	4.5 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.6 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	27 mg
மாவுச்சத்து	2.0 g
- நார்ச்சத்து	1.9 g
பொட்டேசியம்	317 mg
பாஸ்பரஸ்	134 mg
சோடியம்	329 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 115 கி

சுத்தி	116 kcal
புரதச்சத்து	15.5 g
மொத்த கொழுப்பு	4.8 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.6 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	43 mg
மாவுச்சத்து	2.0 g
- நார்ச்சத்து	1.9 g
பொட்டேசியம்	450 mg
பாஸ்பரஸ்	204 mg
சோடியம்	351 mg

சமையல் குறிப்பு

கூடுதல் காத்திற்கு ஊசி மிளகாய் சேர்க்கலாம்!

பரிமாறல்கள்
4



35
நிமிடம்

போங்கறி கோழி . மீன் . தவ்வு

வெந்தயக் கோழி

இந்த உணவில் தனித்துவச் சுவை சேர்க்கிறது வெந்தயக்கீரை.

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
கோழி மார்பு, 1.5 அங்குலச் சதுரங்கள்	180 கி
தக்காளி, வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (90 கி)
பச்சை மிளகாய், வெட்டியது	2 மிளகாய் (50 கி)
காய்கறி என்னைய்	½ மே.கரண்டி
வெந்தயக்கீரை	1 குவரை
வெந்தயம்	½ தே.காண்டி
உப்பு	½ தே.காண்டி
மஞ்சள்தூள்	¼ தே.காண்டி

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 80 கி

சுத்தி	75 kcal
புரதச்சத்து	10.5 g
மொத்த கொழுப்பு	2.7 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.5 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	27 mg
மாவுச்சத்து	1.1 g
- நார்ச்சத்து	1.6 g
பொட்டேசியம்	224 mg
பாஸ்பரஸ்	122 mg
சோடியம்	307 mg

C சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மார்பின் அளவை 270 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- ஒரு கிளினாத்தில், பச்சை மிளகாய், வெந்தயம், மஞ்சள்தூள், உப்பு ஆகியவற்றாடன் கோழியை 20 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.
- பாத்திரத்தில், நடுத்தர அனலில், எண்ணைய் காயவைத்து, ஊறவைத்த கோழி பாதி வேகும் வரை வேகவிடவும்.
- தக்காளி, வெந்தயக்கீரை, ½ குவரை தண்ணீர் சேர்க்கவும். பாத்திரத்தை மூடிவைத்து 5 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கோழி மழுமையாக வெந்து, தக்காளி இளகும்வரை வேகவைக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

இந்தை வாட்டி அல்லது சாதாரண சப்பாத்தியடின் பரிமாறினால் சுவையாக இருக்கும்.



20
நிமிடம்

பார்மாறல்கள்
4

மேங்கறிகள் கோழி • மீன் • தவ்வு

சிற்காங்

ரூசியான, ஆரோக்கியமான பாரும்பரிய மலாய் மீன் குப்.

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
டோரி மீன், 3 அங்குலமாக வெட்டியது	170 கி
தக்காளி, வெட்டியது	1 சிறியது (77 கி)
சிவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 நடுத்தாம் (90 கி)
புளி கரைசல்	½ குவளை
வெண்ணடக்காய், வெட்டியது	4 நடுத்தாம் (48 கி)
இஞ்சி, கொத்தியது	4 தே.கரண்டி
மஞ்சள்தூள்	1 மே.கரண்டி
ஊசி மிளகாய், வெட்டியது	4 மிளகாய் (10 கி)

C சுத்திகரிப்பின்போது

டோரி மீனின் அளவை 250 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- நடுத்தரமான பானையில் வெங்காயம், இஞ்சி, 2 குவளை தண்ணீர் சேர்க்கவும். 3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.
- பானையில் மஞ்சள்தூள், புளி கரைசல், ஊசி மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கீறவும். பிறகு வெண்ணடக்காய், தக்காளி, மீன் சேர்க்கவும்.
- பானையை மூடி வைத்து, 15 நிமிடங்களுக்கு அல்லது எல்லாம் நன்றாக வேகும்வரை குறைவான அனலில் கொதிக்க விடவும்.

சமையல் குறிப்பு

குரை மீன், காணாங்கெளுத்தி மீன் அல்லது கொடுவாய் மீன் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்!



30
நிமிடம்

பார்மாறல்கள்
4

மேங்கறிகள் கோழி • மீன் • தவ்வு

வெங்காயம், குடமிளகாய்டன் கோழி பிரட்டல்

மிருதுவான கோழிச் சதுரங்களுடன் மொறுமொறுப்பான பச்சை குடமிளகாய் சேர்ப்பதால் லேசான இனிப்புச்சிலை கிடைக்கும்.

B சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
கோழி மார்பு, 1.5 அங்குலச் சதுரங்கள்	180 கி
வெங்கை வெங்காயம், மெல்லிப்பதாக வெட்டியது	½ நடுத்தாம் (45 கி)
பச்சை குடமிளகாய், வெட்டியது	½ நடுத்தாம் (24 கி)
இஞ்சி, சாறு	2 மே.கரண்டி (30 மி.லி.)
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	1 மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
பூண்டு, கொத்தியது	1 மே.கரண்டி
ஊய்ஸ்தர் சுவைச்சாறு	½ மே.கரண்டி

C சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மார்பின் அளவை 270 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்.

செய்முறை

- ஓரு கிண்ணத்தில் உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு, ஊய்ஸ்தர் சுவைச்சாறு, இஞ்சி சாறு ஆகியவற்றுடன் கோழியை 20 நிமிடங்களுக்கு ஊறவைக்கவும்.
- வாணலீயில், நடுத்தர அனலில், எண்ணெய் காய வைத்து, வெங்காயத்தையும் பூண்டையும் வாசம் வரும்வரை வதக்கவும்.
- கோழியும் பச்சை குடமிளகாயும் சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கோழி வேகும்வரை வதக்கவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவராம்

பார்மாறல் அளவு:	90 கி
சக்தி	105 kcal
புரதச்சத்து	111 g
மொத்த கொழுப்பு	5.5 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.8 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	27 mg
மாவுச்சத்து	2.3 g
- நார்ச்சத்து	1.2 g
பொட்டேசியம்	220 mg
பாஸ்பரஸ்	59 mg
சோடியம்	319 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவராம்

பார்மாறல் அளவு:	140 கி
சக்தி	128 kcal
புரதச்சத்து	16.1 g
மொத்த கொழுப்பு	5.8 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.9 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	40 mg
மாவுச்சத்து	2.2 g
- நார்ச்சத்து	1.2 g
பொட்டேசியம்	287 mg
பாஸ்பரஸ்	73 mg
சோடியம்	329 mg

சமையல் குறிப்பு

அதீக மொறுமொறுப்புக்கு மற்ற காய்கறிகள்* சேர்க்கலாம்!



போங்கறிகள் காய்கறிகள்

வெண்டைக்காய் கறி
இந்திய காலீஃபிலர், தக்காளி கறி
கொத்திய கோழியும் கேரட்டும் நிரப்பிய கத்தரிக்காய்
காய்கறி குழம்பு





25
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

மேங்கறிகள் காய்கறிகள்

வெண்டைக்காய் கறி

ஒக்ரா என்றும் அழைக்கப்படும் வெண்டைக்காயைக் காரமும் நெடியும் கலந்த கறியில் சமைக்கும்போது ஆபாரமான சுவை கிடைக்கும்.

D சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
வெண்டைக்காய், வெட்டியது	3 குவரை (360 கி)
தக்காளி, வெட்டியது	2 நடுத்தரம் (180 கி)
சிவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 சிறியது (40 கி)
கறி மசாலைத்தாள்	1 மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
பூண்டு, வெட்டியது	½ மே.கரண்டி
இஞ்சி மிளகாய், வெட்டியது	1 மிளகாய்
உப்பு	½ தே.கரண்டி

செய்முறை

- ஓரு வாண்ணிலில், வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி மிளகாய் ஆகியவற்றை வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும்.
- கறி மசாலைத்தாள், தக்காளி, ¼ குவரை தண்ணீர் சேர்க்கவும். தொடர்ந்து கீள்றி, தக்காளியை மசீத்து, மென்மையாகும்வரை வேகவிடவும்.
- வெண்டைக்காயும் உப்பும் போடவும். கறி கெட்டியாகி, வெண்டைக்காய் உங்களுக்குப் பிடித்த விதமாக வேகும்வரை சமைக்கவும்.

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 100 கிராம்

சக்தி.....	83 kcal
புரதச்சத்து.....	3 g
மொத்த கொழுப்பு.....	4.6 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.5 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	0 mg
மாவுச்சத்து.....	5.2 g
- நார்ச்சத்து.....	4.6 g
பொட்டேசீயம்.....	414 mg
பாஸ்பாஸ்.....	87 mg
சோடியாம்.....	295 mg

சமையல் குறிப்பு

கறியைச் சாத்தின்பீது இற்றி, கொத்திய கோழி அல்லது மாட்டிரைக்சி உணவுவகையுடன் பரிமாறலாம்.



35
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

மேங்கறிகள் காய்கறிகள்

இந்திய காலீஃபிலாவர், தக்காளி கறி

மொறுமொறுப்பாகச் சுட்ட காலீஃபிலாவருடன் காரமும் நெடியும் கலந்த தக்காளி கறி.

D சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
காலீஃபிலாவர், வெட்டியது	3 ½ குவரை (360 கி)
தக்காளி, வெட்டியது	2 நடுத்தரம் (180 கி)
தக்காளி சாந்தி	1 மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
மஞ்சள் தாள்	1 தே.கரண்டி
கறி மசாலைத்தாள்	1 தே.கரண்டி
உப்பு	½ தே.கரண்டி
கறிவேப்பிலை	7 இலைகள்

செய்முறை

இந்திய காலீஃபிலாவர்:

- ஒவன் குட்டடுப்பை 175 டிகிரி செல்சீயஸாக்கு குடேற்றவும்.
- காலீஃபிலாவரை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, பேக்கிஸ் தட்டில் வைக்கவும்.
- ஓரு சிறிய மைக்ரோவேவ் கிள்ளனத்தில் ¼ மேசைக்கரண்டி எண்ணெய், கந்தீவேப்பிலை, மஞ்சள்தாள், ¼ மேசைக்கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றைக் கல்க்கவும். இந்தக் கல்வையை மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் 30 லினாடிகளுக்குச் குடேற்றவும்.
- நடுத்தர அவலிலான கிள்ளனத்தில் காலீஃபிலாவரையும் கலவையையும் ஒன்றுசேர்க்கவும். பேக்கிஸ் தட்டில் சம்மாகப் பாப்பவும்.
- காலீஃபிலாவரை 20 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது பொன்னீறுமாகி ஓரங்கள் மொறுமொறுப்பாகும் வரை சுடவும்.

தக்காளி கறி:

- மீதி எண்ணெய்வை ஓரு பாத்திரத்தில் குடேற்றி, தக்காளி சேர்த்து, நடுத்தர அனலில் வேகவிடவும். தக்காளியை மசீத்து, மென்மையாகும்வரை வேகவிடவும். தக்காளி சாந்து சேர்த்து கிழங்கவும்.
- கறி மசாலைத்தாள், ¼ தேக்கரண்டி உப்பு, ¼ குவரை தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கறி கெட்டியாகும்வரை கொதிக்க விடவும்.

சமையல் குறிப்பு

கோட்ட, சக்கினி அல்லது குத்தரீக்காய் போன்ற மற்ற காய்கறிகளுடன்* சமைத்துப் பார்க்கலாம்.

* உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசீயம்)



30
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

மேங்கறி காய்கறி கள்

காய்கறி குழம்பு

பலவகை காய்கறிகளுடன் வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய வாசமான குழம்பு.

D சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
முட்டைகோஸ், வெட்டியது	¼ சீநியது (180 கி)
பயிற்றங்காய், 2 அங்குல நீளம்	1 குவளை (100 கி)
கொழுப்பு குறைவான பால்	½ குவளை
கோட்ட, வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (30 கி)
கறி மசாலைத்தாள்	3 மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
கறிவேப்பிலை	6 இலைகள்
உப்பு	½ தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 120 கிராம்
(2 துண்டுகள்)

சக்தி.....	111 kcal
புரதச்சத்து.....	5.0 g
மொத்த கொழுப்பு	5.5 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.6 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	2 mg
மாவுச்சத்து	9.4 g
- நார்ச்சத்து.....	2.8 g
பொட்டேசீயம்.....	415 mg
பாஸ்பாஸ்.....	132 mg
சோடியம்.....	334 mg



45
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

மேங்கறி காய்கறி கள்

கொத்திய கோழியும் கோட்டும் நிரப்பிய குத்தரிக்காய்

ஊறவைத்த கொத்திய கோழியும் கோட்டும் நிரப்பப்பட்ட ரூசியான குத்தரிக்காய்.

D சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
குத்தரிக்காய்	1½ பெரியது (350 கி)
கோட்ட, கொத்தியது	1 நடுத்தரம் (60 கி)
கோழி மார்பு, கொத்தியது	50 கி
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	1 மே.கரண்டி
வெங்காயத்தாள்	1 மே.கரண்டி
சோள மாவு	1 தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 120 கிராம்

சக்தி.....	40 kcal
புரதச்சத்து.....	3.9 g
மொத்த கொழுப்பு	0.5 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.1 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	7 mg
மாவுச்சத்து	3.7 g
- நார்ச்சத்து.....	2.8 g
பொட்டேசீயம்.....	230 mg
பாஸ்பாஸ்.....	64 mg
சோடியம்.....	190 mg

செய்முறை

- நடுத்தர அனலில் வாணலீயில் எண்ணெய்யைப் பூட்டும், கறிவேப்பிலையையும் கறி மசாலைத்தாளையும் வாசம் வரும்வரை வறுக்கவும்.
- முட்டைகோஸ், பயிற்றங்காய், கோட்ட, ½ குவளை தண்ணீர் சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால், காய்கறிகள் தண்ணீரில் பாதி அமிழும்வரை கூடுதல் தண்ணீர் ஊற்றவும்.
- வாணலீயை மூடி வைத்து, 1 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது காய்கறிகள் எல்லாம் நன்றாக வேகும்வரை வேகவிடவும்.
- உப்பு சேர்த்து, கொழுப்பு குறைவான பால் ஊற்றிக் கீறவும்.

சமையல் குறிப்பு

குத்தரிக்காய் அல்லது காலிங்பிளவர் போன்ற மற்ற காய்கறிகளுடன்* சமைத்துப் பார்க்கலாம்!

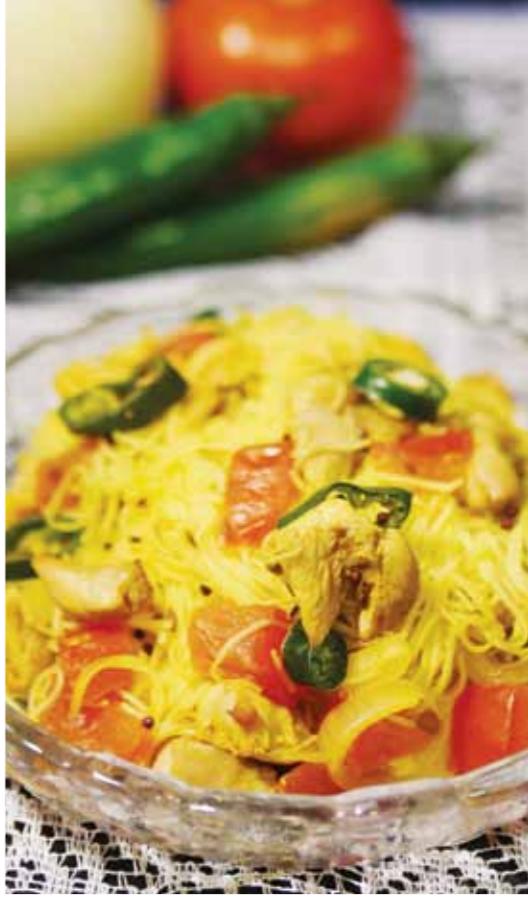
செய்முறை

- நிரப்பல்: கொத்திய கோழி, கொத்திய கோட்ட, சோள மாவு, சோயா சுவைச்சாறு ஆகியவற்றை ஒன்றுசேர்த்து 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்கு ஊறவைக்கவும்.
- நீராவியில் அவிக்கும் பாத்திரத்தைச் சூடேற்றவும்.
- குத்தரிக்காயை ஓர் அங்குலத் துண்டுகளாகக் குறுக்குவாக்கில் வெட்டி, நடுவில் நிரப்பலைத் திரிக்கவும்.
- குடு தாங்கும் தட்டில் குத்தரிக்காயை வைத்து, 20 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது குத்தரிக்காய் மென்மையாகி, கொத்திய கோழி வேகும்வரை அவிக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

கொத்திய கோழிக்குப் பதிலாக கொத்திய மாட்டிரைச்சி அல்லது மீன் கீற்றுகளைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

* உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசீயம்)



இற்றைச் சட்டி உணவுகள்

மீனுடன் கறிச்சோறு
மெக்கரோனி கோரோங்
மசாலா நூடல்ஸ்
நாசி கோரோங் (சோறு பிரட்டல்)
பீ ஹுன் பிரட்டல்
மீ டாப் மக் பிரட்டல்



45
நிமிடம்



பாரிமாறல்கள்
4

ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

பீனாடன் கறிச்சோறு

நறுமணமிக்க கறிச்சவை சோறுக்கு மேலே அவித்த மீன். கேரட்டுகள் லேசான இனிப்புச்சவை சேர்க்க, துவசி இலைகள் இந்த உணவுக்கு நிறைவான சுவையளிக்கின்றன.

E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
வெள்ளை அரிசி, சுமைக்காதது	1½ குவரை
டோரி மீன், சுமைக்காதது	200 கி
சிவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (80 கி)
கேரட், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (40 கி)
கறி மசாலைத்தாள்	2 தே.காண்டி
ஞாலிவ் எண்ணெய்	½ மே.கரண்டி
துவசி இலைகள்	1 தே.காண்டி
உப்பு	½ தே.காண்டி

F சுத்திகரிப்பின்போது

டோரி மீனின் அளவை 270 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- சோறு சுமைக்கும் குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயத்தையும் கேரட்டையும் 7 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கேரட் மென்மையாகும்வரை வறுக்கவும். கறி மசாலைத்தாள் சேர்த்து, வாசம் வரும் வரை வேகவிடவும்.
- அரிசி, உப்பு, அரிசியை மூடும் அளவுக்குத் தண்ணீர் சேர்க்கவும். அரிசியை 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.
- சோறு கிட்டத்தட்ட வெந்தவுடன், அதற்கு மேலே மீனை லேசாக அழுத்தி வைக்கவும். குக்கரை மூடி, 5 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது மீன் வேகும்வரை வேகவிடவும்.
- துவசி இலைகளைச் சேர்த்து, முள்காண்டியால் சாத்ததை உதிர்த்து விடவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பாரிமாறல் அளவு: 170 கி

சுத்தி	332 kcal
புரதச்சத்து	14.6 g
மொத்த கொழுப்பு	3.0 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.4 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	26 mg
மாவுச்சத்து	61.5 g
- நார்ச்சத்து	2.1 g
பொட்டேசியம்	406 mg
பாஸ்பரஸ்	241 mg
சோடியம்	342 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பாரிமாறல் அளவு: 190 கி

சுத்தி	353 kcal
புரதச்சத்து	20 g
மொத்த கொழுப்பு	2.9 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.5 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	43 mg
மாவுச்சத்து	61.5 g
- நார்ச்சத்து	1.5 g
பொட்டேசியம்	467 mg
பாஸ்பரஸ்	292 mg
சோடியம்	357 mg

சுமையல் குறிப்பு

கூடுதல் உறைப்புச் சுவைக்கு ஊசி மிளகாப் வெட்டிப் போடலாம்.

பாரிமாறல்கள்
4

ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

பெக்கரோனி கோரோங்

உள்ளூர் மலாய்ச் சுவையை ஒருங்கிணைக்கும் எளிமையான, சுவையான மேற்கத்திய உணவு; வார இறுதியில் மதிய உணவுக்குப் பதிலாக முற்பகலில் உண்பதற்கு உகந்தது.

20
நிமிடம்



E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
மெக்கரோனி பாஸ்தா, சுமைக்காதது	1 குவரை
தக்காளி, வெட்டியது	2 நடுத்தரம் (180 கி)
கோழி மார்பு, 1 அங்குலச் சதுரங்கள்	135 கி
பச்சை குடமிளகாப், வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (110 கி)
பட்டன் காளன், வெட்டியது	1 குவரை
மிளகாப் சாந்து	2 மே.கரண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
உப்பு	¼ தே.காண்டி

F சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மார்பின் அளவை 180 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- சட்டியில் பாதி அளவு தண்ணீர் நிரப்பி கொதிக்க விடவும். ஒரு சீட்டிகை உப்பும் பாஸ்தாவும் சேர்க்கவும். இடையீடையில் கீள்ளிட்டு, 5 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது பாஸ்தா 90% வேகும்வரை சுமைக்கவும். நீரை வடித்துவிட்டு கிண்ணத்தில் கொட்டி வைக்கவும்.
- வாணலீயில், அதிக அனலில், எண்ணெய் ஊற்றி, குடமிளகாபும் காளனாம் 30 விநாடிகள் வறுக்கவும். பிறகு மிளகாப் சாந்தும் வேகவைத்த பாஸ்தாவும் சேர்த்து 3 நிமிடம் பிரட்டவும். சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்க்கவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பாரிமாறல் அளவு: 200 கி

சுத்தி	304 kcal
புரதச்சத்து	15.8 g
மொத்த கொழுப்பு	5.8 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.8 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	19.9 mg
மாவுச்சத்து	44.5 g
- நார்ச்சத்து	4.3 g
பொட்டேசியம்	348 mg
பாஸ்பரஸ்	217 mg
சோடியம்	327 mg

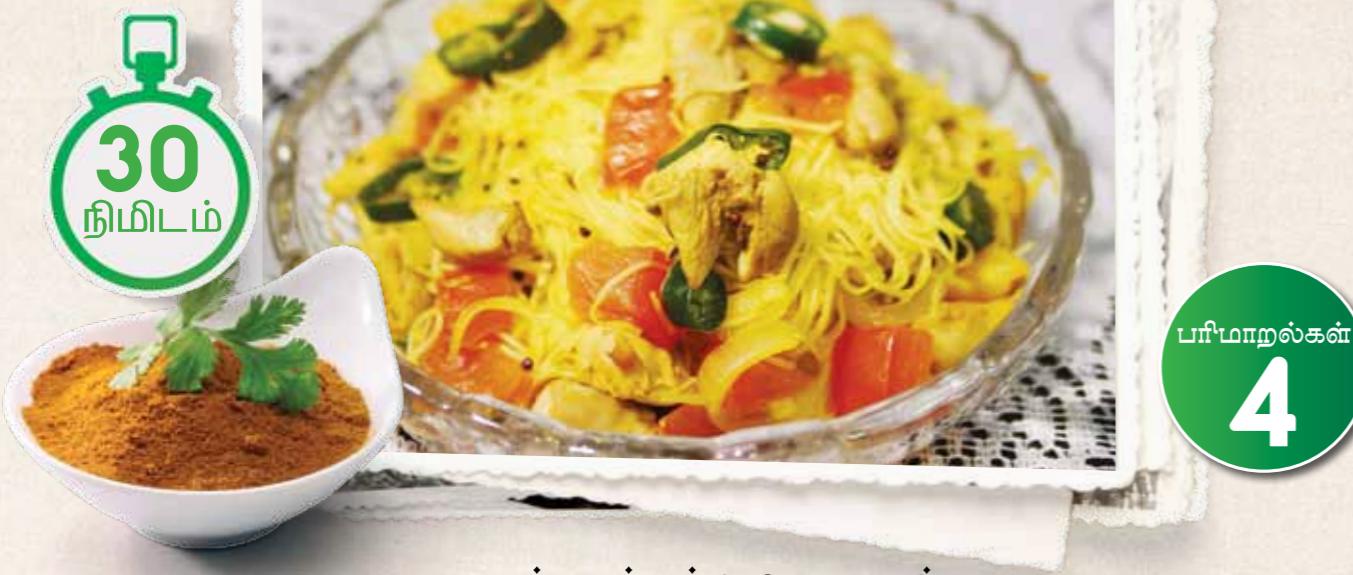
சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பாரிமாறல் அளவு: 230 கி

சுத்தி	383 kcal
புரதச்சத்து	20 g
மொத்த கொழுப்பு	6.6 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.5 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	266 mg
மாவுச்சத்து	56 g
- நார்ச்சத்து	4.8 g
பொட்டேசியம்	403 mg
பாஸ்பரஸ்	271 mg
சோடியம்	332 mg

சுமையல் குறிப்பு

உறைப்பைக் குறைக்க ஒரு மேசைக்காண்டி தக்காளி சாந்து சேர்க்கலாம்.

30
நிமிடம்பரிமாறல்கள்
4

ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

மசாலா நூடல்ஸ்

இந்திய மசாலைகளுடன் வீத்தியாசமான கலவை கொண்ட பழக்கப்பட்ட சீன நூடல்ஸ்.

E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
பீ ஹூலின், சமைக்காதது	2/3 பொட்டலம் (270 கி)
கோழி மார்பு, 1 அங்குலச் சதுரங்கள்	300 கி
தக்காளி, வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (90 கி)
பச்சை மிளகாய், வெட்டியது	3 மிளகாய்
முட்டைகோஸ், வெட்டியது	1/6 நடுத்தரம் (25 கி)
மஞ்சள்தூள்	1/4 தே.கரண்டி
கரும் மசாலாத்தூள்	1/4 தே.கரண்டி
உப்பு	1/4 தே.கரண்டி

F சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மார்பின் அளவை 320 கிராமுக்கு அதீகரிக்கவும்

செய்முறை

- வாணலியில் பச்சை மிளகாய், முட்டைகோஸ், தக்காளி சேர்த்து 2 நிமிடங்களுக்கு நடுத்தர அனலில் வதக்கவும்.
- மஞ்சள்தூள், கரும் மசாலாத்தூள், உப்பு, 1/2 குவலை தண்ணீர் சேர்க்கவும். பிறகு, பீ ஹூலின் சேர்த்து நன்றாகக் கிடைவும்.
- வாணலியை மூடி வைத்து, 3 நிமிடம் வேகவிடவும்.
- மூடியைத் தீற்றுது, தண்ணீர் முழுவதும் வற்றுப்பவரை சமைக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

சீவுப்பு மற்றும் பச்சை குடமிளகாய் போன்ற பொட்டேசீயம் குறைவான மற்ற காப்கறிகளுடன்* சமைத்துப் பார்க்கலாம்!

20
நிமிடம்பரிமாறல்கள்
4

ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

நாசி கோரோங் (சோறு பிரட்டல்)

காய்கறிகளும் கோழித் துண்டுகளும் கலந்து பிரட்டும் நறுமணமிக்கச் சோறு பிரட்டல் இது; எல்லா இனத்தவரிடையில் பிரபலமான உணவு வகை இது.

E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
வெள்ளை சோறு, சமைத்தது	1½ குவலை
கோழி மார்பு, வெட்டியது	225 கி
உறைந்த பட்டாணி	½ குவலை
சீவுப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 நடுத்தரம் (80கி)
கோட்ட, வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (45கி)
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.கரண்டி
ஊசி மிளகாய், வெட்டியது	2 மிளகாய்
உப்பு	½ தே.கரண்டி

F சுத்திகரிப்பின்போது

கோழி மார்பின் அளவை 300 கிராமுக்கு அதீகரிக்கவும்

செய்முறை

- வாணலியில், நடுத்தர அனலில், எண்ணெய் காய் வைத்து, வெங்காயத்தை வாசம் வரும்பவரை வதக்கவும். பட்டாணி, ஊசி மிளகாய், கோட்ட, கோழி சேர்த்து 8 நிமிடங்களுக்கு அல்லது கோட்ட வெந்து, கோழி பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும்.
- சோறும் சோயா சுவைச்சாறும் சேர்த்து 3 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது சோறு நன்றாகச் சூடேறாம் வரை பிரட்டவும். நன்றாகக் கிடைவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவராம்

பரிமாறல் அளவு:	கி
சக்தி	233 kcal
புரதச்சத்து	14.4 g
மொத்த கொழுப்பு	12.3 g
- கரையாத கொழுப்பு	1.7 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுச்சத்து	11.9 g
- நார்ச்சத்து	9.4 g
பொட்டேசீயம்	263 mg
பாஸ்பரஸ்	273 mg
சோடியம்	468 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவராம்

பரிமாறல் அளவு:	கி
சக்தி	296 kcal
புரதச்சத்து	204 g
மொத்த கொழுப்பு	16 g
- கரையாத கொழுப்பு	2.2 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுச்சத்து	11.9 g
- நார்ச்சத்து	12.9 g
பொட்டேசீயம்	329 mg
பாஸ்பரஸ்	393 mg
சோடியம்	488 mg

சமையல் குறிப்பு

குரை பீன், பாராமுண்டி பீன் அல்லது காணாம் கெளுத்தி பீன் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்!

35
நிமிடம்

நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4



ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

பீ ஹூன் பிரட்டல்

சுவையான இந்தப் பிரபல உணவங்காடுக்கடை உணவை, எண்ணெய்யும் உப்பும் குறைவாகச் சேர்த்து ஞோக்கியமாகத் தயாரிக்கலாம்.

E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
உறுதியான தவ்வு, ½ அங்குலச் சதுரங்கள் பீ ஹூன், சுமைக்காதது	1/3 பொட்டலம் (400 கி)
பச்சை குடமிளகாய், வெட்டியது	2 கற்றைகள் (200 கி)
கோட்ட, மெல்லியதாக வெட்டியது	1 நடுத்தாம் (100 கி)
உப்பு குறைவான கோழி வேகவைத்த சாறு பூண்டு, கொத்தியது	1 நடுத்தாம் (60 கி)
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	¼ குவளை
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	3 மே.காண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	2 மே.காண்டி
காய்கறி எண்ணெய்	2 மே.காண்டி

F சுத்திகரிப்பின்போது

உறுதியான தவ்வின் அளவை 600 கிராமுக்கு அதிகரிக்கவும்

செய்முறை

- கிண்ணத்தில் பச்சை தண்ணீர் ஊற்றி, பீ ஹூன் கண 15 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்.
- பாத்திரத்தில், நடுத்தாமான உயர் அனலில், ½ மேசைக்காண்டி எண்ணெய் காய வைக்கவும். தவ்வு துண்டுகளைப் பொன்றிரமாகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.
- மீதி ½ தேக்காண்டி எண்ணெய்யை, வாணலீயில், நடுத்தாமான உயர் அனலில் காய வைக்கவும். வாசம் வரும் வரை பூண்டை வறுக்கவும். பிறகு, பச்சை குடமிளகாய், கோட்ட சேர்த்து 5 நிமிடம் தொடர்ந்து வறுக்கவும்.
- பீ ஹூன், பொரித்த தவ்வு சேர்த்து, மசிந்துவிடாமல் மெல்லப் பிரட்டவும். கோழிச் சாறு ஊற்றி, சாறு வற்றும் வரை பிரட்டவும். சோயா சுவைச்சாறு சேர்த்து, நன்றாகப் பிரட்டவும்.

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 220 கி

சக்தி	233 kcal
புரதச்சத்து	14.4 g
மொத்த கொழுப்பு	12.3 g
- கரையாத கொழுப்பு	1.7 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுச்சத்து	11.9 g
- நார்ச்சத்து	9.4 g
பொட்டேசியம்	263 mg
பாஸ்பரஸ்	273 mg
சோடியம்	468 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 270 கி

சக்தி	296 kcal
புரதச்சத்து	20.4 g
மொத்த கொழுப்பு	16 g
- கரையாத கொழுப்பு	2.2 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுச்சத்து	11.9 g
- நார்ச்சத்து	12.9 g
பொட்டேசியம்	329 mg
பாஸ்பரஸ்	393 mg
சோடியம்	488 mg

சமையல் குறிப்பு

வாணலீயின் அடிப்பகுதியில் இருந்து அக்பெடைன் பீ ஹூன் கண பூட்டிப் போட்டு மசியாமல் பிரட்டவும்.

30
நிமிடம்

நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4



ஒற்றைச் சட்டி உணவுகள்

மீ டாய் மக் பிரட்டல்

பிரபலமான இந்தச் சீன உணவை, எண்ணெய்யும் உப்பும் குறைவாகச் சேர்த்து சமைக்கும்போது, மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

E சுத்திகரிப்புக்குமுன்

தேவையானவை	அளவு
மீ டாய் மக்	2 குவளை
பாயிற்றமுளை	2 குவளை
டோரி மீன், 1 அங்குலச் சதுரங்கள்	100 கி
முட்டை	1 நடுத்தாம்
காய்கறி எண்ணெய்	1 மே.காண்டி
பூண்டு, கொத்தியது	1 மே.காண்டி
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	½ மே.காண்டி.
கறுப்பு சோயா சுவைச்சாறு	½ மே.காண்டி
வெள்ளை மிளகுத்தான்	1 சிட்டிகை

சுத்திகரிப்புக்குமுன் ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 200 கி

சக்தி	228 kcal
புரதச்சத்து	14.6 g
மொத்த கொழுப்பு	6.8 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.9 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	51 mg
மாவுச்சத்து	42.4 g
- நார்ச்சத்து	1.3 g
பொட்டேசியம்	226 mg
பாஸ்பரஸ்	105 mg
சோடியம்	208 mg

சுத்திகரிப்பின்போது ஊட்டச்சத்து வீவாம்

பரிமாறல் அளவு: 230 கி

சக்தி	253 kcal
புரதச்சத்து	201 g
மொத்த கொழுப்பு	71 g
- கரையாத கொழுப்பு	1 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	66 mg
மாவுச்சத்து	42.4 g
- நார்ச்சத்து	1.3 g
பொட்டேசியம்	382 mg
பாஸ்பரஸ்	182 mg
சோடியம்	234 mg

சமையல் குறிப்பு

மீ டாய் மக் உடைந்து விடாமலிருக்க மெல்லக் கொறவும்.



புரதச்சத்து அதிகமள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

ஏஞ்சல் ஃப்பூட் கேக்
ஸாட்டி புடிங்
குடமிளகாய், கோழி கீஷ்
கிராண்பெர்ஸி தவ்வு திண்பண்டம்

கோழி உருண்டைகள்
கோழி ஸ்லைஸ்ஸ்
ஃபிரிட்டாட்டா
அவித்த பாண்டான் கோழி



55
நிமிடம்பார்மாஹல்கள்
4

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

ஏஞ்சல் ஃபூட் கேக்

தேவதைகளின் உணவான்” மென்மையான, பஞ்ச போன்ற இந்தக் கேக், கண்டிப்பாகச் செய்து பார்க்கவேண்டியதோர் இனிப்புப் பலகாரம்.

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
முட்டை வெள்ளைக்கரு	10 நடுத்தரம்
சீனி	1 குவகள்
கேக் மாவு, சலீத்தது	1½ குவகள்
எலுமிச்சம்பழுச் சாறு	4 தே.கரண்டி
வெளிலா எச்னஸ்	1 தே.கரண்டி
உப்பு	1 சீட்டிகை

செய்ப்புறை

- இவன் குட்டுப்பை 180 டிகிரி செல்சீயஸாக்குச் சூடேற்றவும்.
- இரு கிண்ணத்தில் முட்டை வெள்ளைக்கருவை நடுத்தர-உயர் வேகத்தில் நூற்றோல அடிக்கவும். மிருதுவான உச்சி உருவாகும்வரை எலுமிச்சம்பழுச்சாற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவும். பிறகு, உறுதியான உச்சி உருவாகும்வரை சீனியை மெல்ல மெல்லச் சேர்க்கவும். வெளிலா எச்னஸ் சேர்த்து, தொடர்ந்து அடிக்கவும்.
- உலர் கலவை: ஒரு கிண்ணத்தில் மாவும் உப்பும் கலந்து, சமமாகச் சலிக்கவும்.
- நட்பார் அகப்பையை நடுவிலிருந்து ஓரத்தீற்கு நகர்த்தும் அசைவுடன் உலர் கலவையைக் கவனமாகக் கீருவதும்.
- கழற்றக்கூடிய அடிப்பகுதி கொண்ட பேக்கின் தட்டில் கரண்டியால் மாவுக்கலவையை ஊற்றவும். மாவுக்கலவையைச் சமமாக்கி, உள்ளே வாடுக் குழிம்கள் சிக்கியில்லாததை உறுதிப்படுத்தவும்.
- 30 நிமிடங்களுக்கு அல்லது கேக் பொன்றீரமாகி, லேசாக் அழுத்தும்போது மீண்டும் மேலெழும் வரை பேக் செய்யவும்.

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பார்மாஹல் அளவு: 150 கி (2 துண்டு)

சக்தி	291 kcal
பூரதச்சத்து	11.0 g
மொத்த கொழுப்பு	0.4 g
- கரையாத கொழுப்பு	0.1 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	0 mg
மாவுக்குமுன்	59.6 g
- நார்ச்சத்து	1.4 g
பொட்டேசீயம்	161 mg
பாஸ்பாஸ்	55 mg
சோடியாம்	143 mg

சமையல் குறிப்பு

கேக்கை கழக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் தேவையிடம் போன்ற சுவையைப் பெற, பொட்டேசீயம் குறைவான பழங்களுடன்* சேர்த்துச் சாப்ரிடலாம்!

பார்மாஹல்கள்
455
நிமிடம்

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

ரொட்டி புடிங்

சீறு சீறு ரொட்டித் துண்டுகளை கஸ்டர்ட் போன்ற கலவையில் ஊற்றவேத்து, புஞ்செபர்ஸி பழங்கள் சேர்த்து செய்யும் பாரம்பரிய பலகாரம். மனதிறைவளிக்கும் உன்னத உணவு!

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
கொழுப்பு குறைவான பால்	¼ குவகள்
கொழுப்பு குறைவான தயிர்	¼ குவகள்
வெள்ளை ரொட்டி, சுதாங்கள்	2½ துண்டுகள்
பட்டுத் தவ்வு	80 கி
புஞ்செபர்ஸி	¼ குவகள்
முட்டை	¼ நடுத்தரம்
சீனி	2 மே.கரண்டி
வெளிலா எச்னஸ்	¼ தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பார்மாஹல் அளவு: 100 கி (1 துண்டு)

சக்தி	214 kcal
பூரதச்சத்து	11.0 g
மொத்த கொழுப்பு	3.5 g
- கரையாத கொழுப்பு	1.4 g
- இரத்தக்கொழுப்பு	46.7 mg
மாவுக்குமுன்	33.6 g
- நார்ச்சத்து	1.8 g
பொட்டேசீயம்	301.7 mg
பாஸ்பாஸ்	184 mg
சோடியாம்	208 mg

செய்ப்புறை

- இவன் குட்டுப்பை 180 டிகிரி செல்சீயஸாக்குச் சூடேற்றவும்.
- கண்ணாடிப் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதியையும் ஓரங்களையும் மூடும் வகையில் ரொட்டித் துண்டுகளை ஆடுக்கவும். ரொட்டிபின்மீது புஞ்செபர்ஸி பழங்களைத் தாவுவும்.
- இரு கிண்ணத்தில் பால், தயிர், தவ்வு, முட்டை, சீனி, வெளிலா எச்னஸ் ஆகியவற்றை நன்றாக அடிக்கவும்.
- இந்தக் கலவையை ரொட்டித் துண்டுகள் மீது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றவும். ரொட்டியை 10 நிமிடம் கலவையில் ஊறவிடவும்.
- கடைசியாக, 40 நிமிடங்களுக்கு அல்லது கேக் பொன்றீரமாகி, லேசாக் அழுத்தும்போது மீண்டும் மேலெழும் வரை பேக் செய்யவும்.

சமையல் குறிப்பு

ரொட்டி புடிங்கள் நடுவில் கத்தியைச் சொருகவும்; கத்தியை வெளியில் எடுக்கும்போது எதுவும் ஒட்டாதிருந்தால், புடிங் பர்மாஹுவதற்குத் தயார்!



40
நிமிடம்

பாரிமாறல்கள்
4

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

குடமிளகாய், கோழி கீஷ்

முட்டை வெள்ளைக்கரு, குடமிளகாய், மிருதுவான கோழித் துண்டுகள், சுவைதரும் மூலிகைகள் அனைத்தையும் கப்ப கேக் அச்சில் அவித்தால், சீறந்ததொரு தின்பண்டம் தயார்.

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
முட்டை வெள்ளைக்கரு	5 நடுத்தரம்
கோழி மார்பு	90 கி
சிவப்பு குடமிளகாய், வெட்டியது	1/8 நடுத்தரம் (20 கி)
மஞ்சள் குடமிளகாய், வெட்டியது	1/8 நடுத்தரம் (20 கி)
சிவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 மே.கரண்டி
மூலிகைக் கலவை	½ தே.கரண்டி
வெங்காயத்தால்	1 கி

செய்முறை

- நீராவி/யில் அவிக்கும் பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- கோழி மார்பை 3 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது நன்றாக வேகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, ½ அங்குலச் சதுரங்களாக வெட்டவும்.
- ஒரு கிண்ணத்தில் முட்டை வெள்ளைக்கரு, வெங்காயம், சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் குடமிளகாய், மூலிகைக் கலவை ஒன்றாக அடிக்கவும்.
- சிலோன் மாங்கிளை அச்சு ஒவ்வொன்றிலும் சில கோழித் துண்டுகளை வைத்து, முட்டைக் கலவையை ஊற்றி நிரப்பவும்.
- கலவையினாலே மேலும் சில கோழித் துண்டுகளை வைங்காயத்தானும் வைக்கவும்.
- கீலை 15 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது முட்டை நிறம் மாறும் வரை அவிக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

நறுக்கென்று கடித்துச் சாப்ரிட் கோட்ட அல்லது செலரி போன்ற பொட்டேசீயம் குறைவான மற்ற காப்கறிகளுடன்* செய்து பார்க்கலாம்!

* உணவுப் பாட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசீயம்)



50
நிமிடம்

பாரிமாறல்கள்
4

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

கிரான்பெர்ரி தவ்வு தின்பண்டம்

இனிப்பான கிரான்பெர்ரி பழங்களும் பட்டைத்தானும் சேர்த்து பேக் செய்யும் சீறிய தவ்வு உருண்டைகள், ரூசியான, ஆரோக்கியமான தின்பண்டமாகும்.

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
பட்டுத் தவ்வு	1 பொட்டலம் (300 கி)
கேக் மாவு, சலித்தது	2 குவளை
கிரான்பெர்ரி	2/3 குவளை
சீனி	½ குவளை
கனோலா எண்ணெய்	½ குவளை
பட்டைத்தான்	1 தே.கரண்டி

செய்முறை

- ஒவன் குட்டுப்பை 180 டிகிரி செல்சீயஸாக்குச் சூடுற்றவும்.
- ஒரு கிண்ணத்தில் தவ்வை மென்மையாகும்வரை அடிக்கவும். பிறகு சீனி, எண்ணெய் சேர்க்கவும். நன்றாக அடித்துக் கலக்கவும்.
- மாவு, கிரான்பெர்ரி சேர்த்து, ரப்பர் அகப்பையை நடுவிலிருந்து ஓரத்திற்கு நகர்த்தி, மாவைக் கிளறவும்.
- மாவுக் கலவையை 1½ அங்குல உருண்டைகளாக உருட்டி, பேக்கிங் தாள் வைத்த பேக்கிங் தட்டில் அடுக்கவும். உருண்டைகளுக்கு இடையில் போதிய இடைவெளி இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- இருபது நிமிடங்களுக்கு, அல்லது ஸ்கோன்கள் மறுகலாகி பொன்றிமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

சமையல் குறிப்பு

பேக் செய்யும்போது ஒவன் குட்டுப்பின் கதவைத் திறப்பதைத் தவிர்க்கவும். அவ்வாறு செய்தால் குடு குறைந்த, சமையல் நோம் நீரும்.



40
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

கோழி உருண்டைகள்

மிருந்துவான கொத்தீய கோழியுடன் காய்கறிகள் கலந்து உருண்டை. சீரூ மாய் எனும் பாரம்பரிய சீன டிம்-சம் உணவைப் போலச் சுவைக்கும்.

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
கோழி மார்பு, கொத்தீயது	135 கி
முட்டை வெள்ளைக்கரு	2 நடுத்தரம்
கோட்ட, வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (45 கி)
ரொட்டித்தாள்	1/3 குவலை
சீவப்பு வெங்காயம், வெட்டியது	1 சீறியது (40 கி)
சீவப்பு குடமிளகாய், வெட்டியது	¼ நடுத்தரம் (28 கி)
உப்பு	¼ தே.கரண்டி
பிளகுத்தாள்	¼ தே.கரண்டி

செய்முறை

- நீராவியில் அவிக்கும் பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- நடுத்தர அளவிலான கிண்ணத்தில், எல்லாவற்றையும் போட்டு, விழுதுபோலப் பிசையவும்.
- இரண்டு பெருவியல் அளவிலான, அல்லது அவரவர் விரும்பும் அளவில் சீரூ உருண்டைகளாக உருட்டவும்.
- உருண்டைகளைப் பாத்திரத்தில் வைத்து 20 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கோழி நன்றாக வெகும்வரை அவிக்கவும்.

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 70 கி
(3 துண்டு)

சுத்தி.....	96 kcal
பூரதச்சத்து.....	10.2 g
மொத்த கொழுப்பு	1.0 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.3 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	27 mg
மாவுச்சத்து	6.0 g
- நார்ச்சத்து.....	1.1 g
பொட்டேசீயம்.....	247 mg
பாஸ்பாஸ்.....	136 mg
சோடியாம்.....	217 mg

சமையல் குறிப்பு

கோழி உருண்டைகளை மொழுமொழுப்பாக்க, அடிசீட்டாத தட்டையான பாத்திரத்தில் உருண்டைகளை வறுக்கலாம்.



45
நிமிடம்

பரிமாறல்கள்

4

பூரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

கோழி ஸ்லைடர்ஸ்

கொழுப்பில்லாத மாட்டிறைச்சி அல்லது மீன் பயன்படுத்தியும் செய்து பார்க்கலாம்!

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பரிமாறல் அளவு: 150 கி
(1 பர்கர்)

சுத்தி.....	174 kcal
பூரதச்சத்து.....	10.9 g
மொத்த கொழுப்பு	1.7 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.4 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	27 mg
மாவுச்சத்து	20.6 g
- நார்ச்சத்து.....	2.0 g
பொட்டேசீயம்.....	326 mg
பாஸ்பாஸ்.....	171 mg
சோடியாம்.....	354 mg

செய்முறை

- கோழி அடைக்கலவை: ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் கொத்தீய கோழி, முட்டை வெள்ளைக்கரு, ரொட்டித்தாள், உப்பு குறைவான ஞாய்ஸ்தர் சுவைச்சாறு சேர்த்துக் கீறவும்.
- அடைக்கலவையை உள்ளங்கை அளவில் வடை போலத் தட்டவும்.
- தட்டையான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் காய் வைத்து, நடுத்தர அனலில் அடைகளைச் சுடவும். இரண்டு பக்கமும் தீருப்பிப் போட்டு, பொன்றீற்மாகி, மறுகலாகும் வரை சமைக்கவும்.
- பன்களைச் சுடவும். இரண்டு பன் துண்டுகளுக்கு நடுவில் லெட்டுஸ் இலை, தக்காளி, வெங்காயம், கோழி அடை ஆகியவற்றை வைக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

கொழுப்பில்லாத மாட்டிறைச்சி அல்லது மீன் பயன்படுத்தியும் செய்து பார்க்கலாம்!



55
நிமிடம்

பாரிமாறல்கள்
4

புரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

ஃபிரிட்டாட்டா

முட்டையுடன் காய்கறிகள், மிருதுவான கோழித் துண்டுகள் அனைத்தையும் ஒன்றுசேர்க்கும் சுவையான உணவு.

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
கோழி மார்பு, கொத்தியது	70 கி
முட்டை வெள்ளைக்கரு	3 நடுத்தரம்
முட்டை	2 நடுத்தரம்
பச்சை குடமிளகாய், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (50 கி)
சீவப்பு குடமிளகாய், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (50 கி)
வெள்ளை வெங்காயம், வெட்டியது	½ நடுத்தரம் (40 கி)
ஞாலில் எண்ணெய்	½ மே.கரண்டி
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	1 தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பாரிமாறல் அளவு: 80 கி
(1 துண்டு)

சக்தி.....	103 kcal
புரதச்சத்து.....	10.2 g
மொத்த கொழுப்பு	4.5 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	1.1 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	95 mg
மாவுச்சத்து	1.7 g
- நார்ச்சத்து.....	0.8 g
பொட்டேசீயம்.....	253 mg
பாஸ்பாஸ்.....	132 mg
சோடியம்.....	123 mg

செய்முறை

- முட்டைகளையும் முட்டை வெள்ளைக்கருவையும் நடுத்தர அளவுள்ள கிணனைத்தில் அடித்து, சோயா சுவைச்சாறு சேர்க்கவும்.
- தட்டையான பாத்திரத்தில், நடுத்தர அனலில், எண்ணெய் காய வைத்து, வெங்காயத்தையும் கோழிச் சுதாங்களையும் 3 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கோழி நன்றாக வேகும்வரை வத்க்கவும்.
- வெட்டிய சீவப்பு, பச்சை குடமிளகாயைப் பாத்திரத்தில் சமமாகப் போட்டு, முட்டைக் கலவையை ஊற்றவும்.
- பாத்திரத்தை மூடி. வைத்து, குறைவான அனலில் 20 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது முட்டை வேகும்வரை வேக வைக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

நறுக்கென்று கடித்துச் சாப்பிட செலரி அல்லது வெள்ளைக்காய் போன்ற மற்ற காய்கறிகளைச்* சேர்க்கலாம்!

* உணவுப் பட்டியலைப் பார்க்கவும் (பொட்டேசீயம்)



பாரிமாறல்கள்
4

புரதச்சத்து அதிகமுள்ள நொறுக்குத்தீனிகள்

அவித்த பாண்டான் கோழி

சுவைப்பொருட்களில் ஊறவைத்து, நறுமணமிக்க பாண்டான் இலையில் மடித்த கோழித் துண்டுகள்; தனித்துவமிக்க தாப்லாந்து பாணி தீங்பண்டம்!

G சுத்திகரிப்புக்குமுன் & சுத்திகரிப்பின்போது

தேவையானவை	அளவு
கோழி மார்பு, 2 அங்குலச் சதுரங்கள்	180 கி
பூந்து, கொத்தியது	2 மே.கரண்டி
கொழுப்பு குறைவான பால்	¼ குவளை
மஞ்சள்தாள்	1 மே.கரண்டி
உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு	2 தே.கரண்டி
சீனி	1 தே.கரண்டி
பாண்டான் இலை	8 இலைகள்
உப்பு	¼ தே.கரண்டி

ஊட்டச்சத்து வீவரம்

பாரிமாறல் அளவு: 90 கி
(2 துண்டு)

சக்தி.....	105 kcal
புரதச்சத்து.....	10.6 g
மொத்த கொழுப்பு	2.3 g
- கரையாத கொழுப்பு.....	0.5 g
- இரத்தக்கொழுப்பு.....	40.2 mg
மாவுச்சத்து	2.6 g
- நார்ச்சத்து.....	0.5 g
பொட்டேசீயம்.....	295 mg
பாஸ்பாஸ்.....	195 mg
சோடியம்.....	213 mg

செய்முறை

- நடுத்தர அளவுள்ள கிணனைத்தில் கோழிச் சுதாங்கள், பூந்து, கொழுப்பு குறைவான பால், உப்பு குறைவான சோயா சுவைச்சாறு, மஞ்சள்தாள், உப்பு ஒகீயவற்றை 25 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.
- நீராவியில் அவிக்கும் பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- இரு பாண்டான் இலையை எடுத்து ஒவ்வொரு கோழித் துண்டையும் ஒரு பக்கமாகச் சுற்றவும். இரண்டாவது பாண்டான் இலையையுடன் மற்றொரு பக்கமாகச் சுற்றி, முழுச் கோழியையும் மூடவும். இலை கழறாமல் இருக்க பல்குச்சீயைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாண்டான் கோழியை 15 நிமிடங்களுக்கு, அல்லது கோழி முழுமையாக வேகும்வரை அவிக்கவும்.

சமையல் குறிப்பு

கேபன் பெப்பர் அல்லது ஓரிகானோ போன்ற மற்ற சுவைப்பொருட்களை அல்லது மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி சுவையைக் கூட்டலாம்!

சொல் வீர்க்கம்

**A**

Albumin அல்புமின் என்பது இரத்தத்தில் இருக்கும் முக்கிய புரதச்சத்து

Albuminuria அல்புமினாரியா என்பது சீறுநீரில் அளவுக்கதிக புரதச்சத்து இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது

Amino acids அமினோ அமிலங்கள் புரதச்சத்தின் உருவாக்கத்திற்கு உண்டுகிறது

Anemia இரத்தச்சோகை என்பது சீவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை வழக்கத்தைவிடக் குறைவாக இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது

B

Blood urea nitrogen இரத்த பூரியா நைட்ரோஜன் என்பது புரதச்சத்து சீதயம்போது இரத்தத்தில் உருவாக்கப்படும் ஒருவகை கழிவுப்பொருளைக் குறிக்கிறது

C

Calcium கால்சியம் எனும் தாதுப்பொருள் பெரும்பாலும் எலும்புகளில் காணப்படும். ஆணோக்கியமான எலும்புகள், தசை கருக்கம், திதயத்தின் செயல்பாடு, வழிக்கமான இரத்தக்கட்டு ஆகியவற்றுக்கு இது அத்தியாவசியம்

Catheter மென்மையான வளையக்கூடிய குழாயான இந்த வடிகுழல், இரத்தக் குத்திகரிப்புக்காக பெரிய இரத்த நான்த்தில் பொருத்தப்படுகிறது

Chronic kidney disease (CKD) நாட்பட்ட சீறுநீரக நோய் என்பது சீறுநீரகம் காலங்போக்கில் படிப்படியாகக் கெயல்பாட்டை இழுக்கும் உடல்நலப் பிரச்சனையைக் குறிக்கிறது

Creatinine கிரியேட்டினின் என்பது தசையின் வளர்கிழமைற்றத்தால் உருவாக்கப்படும் இரசாயனக் கழிவுப் பொருளாகும். மாமிசம் சாப்பிடுவதாலும் இது அவனில் உருவாக்கப்படுகிறது

D

Dialyser படலைச் செய்யும் நோயாலைக் கூடுதல் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் இயந்திரமாகும். சீறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலுள்ள அகத்தங்களை அகற்றி குத்தப்படுத்தும் பணியை இயந்திரம் செய்கிறது

Dialysis இரத்தச் குத்திகிப்பு என்பது இயந்திரத்தின் மூலம் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப்பொருட்களை அகற்றும் முறையாகும்

E

இரத்தத்திலும் உடலிலுள்ள மற்ற திரவங்களிலும் இருக்கும்

Electrolyte இலக்ட்ரோலைட் தாதுப்பொருள் மின்சுக்கியைப் பொருத்திருக்கும்

End stage renal disease சீறுநீரக நோயின் இறுதிக் கட்டம் என்பது சீறுநீரகங்கள் இனியும் வழிக்கமாக முறையில் செயல்பட சியலாத நிலையைக் குறிக்கிறது

Excretion வெளியாக்கம் என்பது கழிவுப்பொருள் வெளியேற்றப்படும் வழிமுறையைக் குறிக்கிறது

G

Glomerular Filtration Rate (GFR) குளோமெரூல் வழக்ட்டல் விகிதம் என்பது ஒரு நிமித்தில் குளோமெரூலில் ஊடுருவிச்செல்லும் இரத்தத்தின் அளவைக் கணக்கட்டு சீறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டை நிர்ணயித்து, சீறுநீரக நோயின் கட்டத்தைக் கண்டறியும் சோதனையாகும்

Glomeruli குளோமெரூல் என்பது சீறுநீரகங்களில் காணப்படும் சீறிய வடிகட்டுகளாகும். இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப்பொருளை வடிகட்டும் பணியை இவை செய்கின்றன

H

High Biological Value (HBV) உயர் உயிரியல் மதிப்பு கொண்ட புதம், மனீதர்களுக்குத் தேவையான விசித்ததில் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களைக் கொண்டிருக்கும்

Hemodialysis (HD) ஹீமோடயாலீசிஸ் என்பது உடலுக்கு வெளியில் இயந்திரத்தால் இரத்தத்தைச் குத்தப்படுத்தும் குத்திகரிப்பு முறையாகும்

K

Kidney சீறுநீரகம் என்பது முதுகின் மத்திக்கு அருகில் இரு பக்கங்களிலும் அமைந்திருக்கும் பயறு வடிவ உறுப்பாகும். கீழ் விலா எலும்புகளும் சுற்றியுள்ள தசைகளும் கொழுப்பும் அவற்றைப் பாதுகாக்கின்றன

Kidney failure சீறுநீரகச் செயல்பாடு இழப்பு என்பது சீறுநீரகங்கள் சரியான முறையில் அல்லது பேற்றப் பொருட்பாமல், கழிவுப் பொருட்களும் நக்கப் பொருத்தும் நிலையைக் குறிக்கிறது

Kidney transplant சீறுநீரக உறுப்பு மாற்றும் சீக்கிசை என்பது சீறுநீரகங்கள் சரியாகச் செயல்பாது ஒருவரின் உடலில் தானமயிக்கப்பட்ட செயல்படும் சீறுநீரகத்தைப் பொருத்தும் அறுவை சீக்கிசையாகும்

O

Oedema நீர்க்கட்டு என்பது திரவம் தீரவாடல் மென் தீக்ககளில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறிக்கிறது

P

Peritoneal dialysis பெரிடோனியல் இரத்தச் குத்திகரிப்பு என்பது வயிற்றுக்குள் சீற்புவகை தீவுத்ததைச் செலுத்துவதற்காக பெரிடோனியல் ஒட்டடைக்குள் ஒரு முழாயை நிரந்தரமாகப் பொருத்தவிலைக்குவரைக்கும் முறையாகும்

Phosphate பாஸ்போட் என்பது உடலில் உள்ள பிரானாவாயுவுடன் பாஸ்பாஸ் கலக்கும்போது உருவாகும் கூட்டுப்பொருளாகும்

Phosphate binders பாஸ்போட் பைண்டர்ஸ் என்பது இரத்தத்தில் உண்ண பாஸ்போட்டை ஒன்றியைத்து உடலிலிருந்து அகற்றும் ஆழுமினையிப் பைலைக்கை, கால்சியம் அசிடேட் அல்லது கல்சீயம் காப்பணேட் போன்ற பொருட்களைக் குறிக்கிறது. சீறுநீரக நோயின் இறுதிக் கட்டத்தில் பாஸ்போட் அவுக்கமாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்குச் சீக்கிசை செய்ய இவை பயன்படுத்தப்படுவது வழக்கம்

Phosphorus பாஸ்பாஸ் என்பது பலவகையான உணவுகளிலும் உடலிலுள்ள எலும்புகள் மற்றும் பற்களிலும் பெரும்பாலும் காணப்படும் ஒரு தாதுப்பொருளாகும்

Potassium பொட்டேசியம் என்பது திரவச் சமநிலையைக் கட்டிக்காப்பதற்கும், நாம்பிப்பக்கத் தகவல் அனுப்புவதற்கும், தசை கருங்குவதற்கும் அவசியமான ஒரு தாதுப்பொருளாகும்

Pre-dialysis இரத்தச் குத்திகரிப்பு முந்திய காலகட்டம் என்பது சீறுநீரகம் சரியாகச் செயல்பாது நிலையில் இரத்தச் குத்திகரிப்புக்குத் தயார்ப்படுத்தும் காலகட்டத்தைக் குறிக்கிறது

Protein புரதச்சத்து என்பது மாமிசம், மீன், பாஸ் பொருத்தக், கடலைகள் ஆகியவற்றில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு கூட்டுப்பொருள், உடலிலுள்ள தசைகளை வளர்ப்பதற்கும் சீர்தெய்வதற்கும் அன்றாட வளர்க்கிக்கும் புரதச்சத்து அத்தியாவசியமானது. இதன் சீதைவுகள் சீறுநீரகங்களின் வழியாக வெளியேற்றப்படுகின்றன

R

Renal இது சீறுநீரகங்கள் சார்ந்தவற்றைக் குறிக்கிறது

S

Sodium சோடியம் என்பது உடல் அனுக்கணுக்கு வெளியிலுள்ள முக்கிய தாதுப்பொருளாகும். திரவச் சமநிலையைக் கட்டிக்காப்பதற்கும், நாம்பியக்கத் தகவல் அனுப்புவதற்கும், தசை கருங்குவதற்கும் இது அவசியமானது

U

Urea பூரியா என்பது புரதச்சத்து வளர்ச்சைமாற்றுத்தால் உருவாகும் நைட்ரோஜன் வெளியாகும் முக்கிய பொருளாகும்

நன்றியூரை

சீறுநீரக நோயாளிகளின் நன்மைக்காக இந்தச் சமையல்குறிப்பு, வழிகாட்டிக் கையேட்டை தயாரிப்பதற்கு ஒப்பு செய்து பங்களித்த தெமாசெக் பலதுறைத் தொழில்கல்லூரியின் நடைமுறை உணவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பட்டயக்கல்லவி மாணவர்கள் (கல்வியாண்டு 2012 - 2014) லீ லீ ஜாவான், லீ யீ சுவான் ரேச்சல், லோ ஹ்வை யுன் மெலிஸா ரூத், நூராவித்தின் பிந்தி சைனால் அபிதின், சோ சீயா சீயன் கிறிஸ்டனா ஞகியோருக்கு எங்களின் மனமார்ந்த நன்றி.

உங்கள்
சிறுநீரகத்தின்
நலன்காக்கும்

ஞோக்கிய சமையல்
குறிப்பேடு



**Khoo Teck Puat
Hospital**
Alexandra Health

90 Yishun Central, Singapore 768828
Tel: (65) 6555 8000
Fax: (65) 6602 3700
enquiry@alexandrahealth.com.sg
www.ktph.com.sg



National Kidney Foundation

81 Kim Keat Road, Singapore 328836
Tel: (65) 6299 0200 Fax: (65) 6299 3164 contact_us@nkfs.org



www.nkfs.org



NKF Singapore