

உங்கள் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும்!

சர்க்கரைகள் என்றால் என்ன?

சர்க்கரைகள் என்பது ஒரு வகை கார்போஹைட்ரேடுகள். ஆற்றலுக்காக நம் உடல் இதை உடைத்துப் பயன்படுத்துகிறது.

அவை முழு பழங்கள், காய்கறிகள், மற்றும் பால் ஆகியவற்றில் இயற்கையாக இருப்பவை. பொதுவாக செயற்கை சுவை மற்றும் வண்ணத்திற்காக சேர்க்கப்படும் பொருட்களின் இவை கண்டறியப்படுகின்றன.

அவை ஏன் ஆபத்தானவை?

சர்க்கரை அதிகளவு உட்கொண்டால் தேவையற்ற எடை அதிகரிக்கும், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகும், இருதய நோய், புற்றுநோய் போன்ற மற்ற நாள்பட்ட நோய்கள் வரும். பற்களின் ஆரோக்கியத்தையும் அது பாதிக்கும்.

நான் எவ்வளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்?

சர்க்கரையை, ஒருநாள் ஒன்றுக்கு 5 தேநீர்கரண்டி (25கி) வரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என உலக சுகாதார அமைப்பு வழிகாட்டி நூல் பரிந்துரைக்கிறது.



=



=



**வெள்ளை
சர்க்கரை 1
தேக்கரண்டி**

**நாட்டு
சர்க்கரை 1
தேக்கரண்டி**

**தேன் 2/3
தேக்கரண்டி**

மறைந்திருக்கும் சர்க்கரைகள்

பெரும்பாலான உணவுப் பொருட்களில் , சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை மறைந்திருக்கும், அவை அவ்வளவு இனிப்பாக இல்லாததால் மக்கள் அதைக் கவனிப்பது கிடையாது:



மறைந்திருக்கும் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைகள்

- நாட்டு சர்க்கரை
- கரும்பு சர்க்கரை
- சோள ஸிரப்
- அடர்த்தியான பழச்சாறு
- அதிகளவு பழச் சர்க்கரை உள்ள சோள ஸிரப்
- தேன்
- வெல்லப் பாகு
- மேப்பில் ஸிரப்
- பழச் சர்க்கரை
- க்ளூகோஸ்
- தானியச் சர்க்கரை
- கருப்பு வெல்லம்

*முழு பழம், காய்கறிகள் மற்றும் பால் ஆகியவற்றில் உள்ள சர்க்கரை, சேர்க்கப்படும் சர்க்கரைவகையில் சேராது.

உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் முன்பு சேர்வை பொருட்களின் பட்டியலை வாசிக்கவும்



ஆரோக்கியமான மாற்று உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

எண்	சர்க்கரை அதிகமுள்ள உணவுகள்	மொத்த சர்க்கரை அளவு (தேக்கரண்டி)	சர்க்கரை குறைவுள்ள மாற்றுப் பண்டங்கள்	மொத்த சர்க்கரை அளவு (தேக்கரண்டி)
1	மோக்கா (Mocha) (250மிலி)	2.5	கேப்பச்சீனோ (250மிலி)	1
2	காபி (Kopi) (250மிலி)	4.5	எவாப்பரேட்டட் பால், கொஞ்சம் சர்க்கரையில் போட்ட காபி (Kopi C Siu Dai) (250மிலி)	3
3	சாக்லேட் பால் (200மிலி)	5.5	பால் (200மிலி)	3
4	ஐஸ் லெமன் டீ (300மிலி)	6	லெமன் டீ பேக், சர்க்கரை சேர்க்கப்படாதது (300மிலி)	0
5	கிரீன் டீ பானம் (250மிலி)	3	ஊலாங் (Oolong) டீ பானம் (250மிலி)	0
6	மில்க் சாக்லேட் (4 கட்டிகள், 20கி)	2	90% கோகோ வுடன் டார்க் சாக்லேட் (1 கட்டி, 20கி)	<0.5
7	வெனிலா ஐஸ்கிரீம் (2 கரண்டி, 100கி)	4	உறைந்த யோகர்ட் (2/3 கப், 100கி)	2.5
8	தக்காளி பாஸ்தா ஸாஸ் (1 கப், 280கி)	3.5	தக்காளி ப்யூரி (puree) (1 கப், 280கி)	2.5
9	ஹசில்நட் சாக்லேட் ஸ்ப்ரெட் (1 மேஜைக்கரண்டி, 19கி) பட்டர் கேக் (1 துண்டு, 90கி)	2	பீனட் பட்டர் (1 மேஜைக்கரண்டி, 20கி)	<0.5
10	ஹசில்நட் சாக்லேட் ஸ்ப்ரெட் (1 மேஜைக்கரண்டி, 19கி) பட்டர் கேக் (1 துண்டு, 90கி)	5.5	ஸ்டீம்ட் ஸ்பான்ஜ் கேக் (1 துண்டு, 40கி)	2

மொத்த சர்க்கரை அளவு: இதில் இயற்கை சர்க்கரையும் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரையும் அடங்கியிருக்கலாம். தகவல் மூலம்: உணவிலுள்ள எனர்ஜி மற்றும் சத்து தொகுப்பு, ஹெல்த் ப்ரமோஷன் போர்ட், 2011

எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். சர்க்கரை குறைவாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், அல்லது சுத்தமாகத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.



சத்து விவரப் பட்டியலை எப்படி வாசிப்பது?

இன்ஸ்டன்ட் காபி

சத்து விவரம்

ஒரு பாக்கெட் உணவை பரிமாறும் அளவு: 1 சிறிய பாக்கெட் (20கி)

சத்துக்கள்	ஒருமுறை பரிமாறும் அளவில்	100மிலி* அளவில்*
ஆற்றல்	86கிக	54கிக
புரதம்	0.7கி	0.4கி
மொத்த கொழுப்பு	1.9கி	1.2கி
-நிறைவுற்ற கொழுப்பு	1.9கி	1.2கி
-டிரான்ஸ் கொழுப்பு	0கி	0கி
கொலஸ்டிரால்	0மிகி	0மிகி
கார்போஹைட்ரேட்	16.4கி	10.3கி
-மொத்த சர்க்கரை	10கி	6.3கி
-நார்ச்சத்து	0.2கி	0.1கி
சோடியம்	32மிகி	20மிகி

2. ஒரு பாக்கெட்டில் உள்ள உணவை எவ்வளவு தடவை பரிமாறலாம் என இது காட்டுகிறது

1. ஒரேவித பொருட்களோடு ஒப்பிடுக (உதாரணமாக காபி vs காபி)

3. 100 மிலி-யுடன் ஒப்பிடுக

4. ஒரே சத்துப் பிரிவோடு ஒப்பிடுக

5. சர்க்கரை குறைவாக உள்ள பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். 100கி அல்லது மிலி-ல் 5 கிராமுக்கும் குறைவாக இருப்பது நல்லது

*விவரச் சீட்டிலுள்ள குறிப்பின்படி, மாற்றி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சேர்வைகள்: பால்-அற்ற க்ரீமர் (க்ளுகோஸ் ஸிரப் ஸாலிட்ஸ், ஹைட்ரோஜீனேட்டட் வெஜிடபில் கொழுப்பு, சோடியம் கேஸினேட், எமல்ஸிபையர், ஸ்டெபிலைஸர் மற்றும் ஸிலிகான் டை ஆக்ஸைடு), சர்க்கரை மற்றும் இன்ஸ்டன்ட் காபி

இறங்கு வரிசையிலும், எடையைப் பொருத்தும் உணவுச் சேர்வைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

