

ஊட்டச்சத்து, உணவுமுறை பிரிவு

# அளவோடு கொழுப்புச்சத்தை உட்கொள்வது



# கொழுப்புச்சத்து ஏன் முக்கியம்?

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சிலவகை கொழுப்புச்சத்து அவசியம்
- இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதால், காலப்போக்கில் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படலாம்

**நல்ல கொழுப்பு** இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பு அதிகம் படிவதை தடுத்து இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

**கெட்ட கொழுப்பு** இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பு அதிகம் படிய வழிவகுக்கிறது. இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கி, மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது.

## நல்ல கொழுப்பு

- இரத்தத்தில் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது
- இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

## செறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்புகள்



கடுகு எண்  
ணெய்



சூரியகாந்தி  
எண்ணெய்



சோயா பீன்  
எண் ணெய்



சோள எண்  
ணெய்



விதைகள் மற்றும்  
அக்ரூட் பருப்புகள்



சூரை மீன்



கானாங்  
கெளுத்தி  
(Mackerel)



மத்தி மீன்



ஹெர்ரிங் மீன்  
(Herring)



ஒமேகா 3  
வலுவூட்டப்பட்ட  
முட்டைகள்

## Monounsaturated கொழுப்புகள்



ஆலிவ்  
எண்ணெய்



கடுகு  
எண்ணெய்



வேர்க்கட  
லை எண்ணெய்



கொட்டைகள்  
(முந்திரி, பாதாம்,  
பழுப்புநிற  
கொட்டைகள்



ஆனைக்கொய்ய

## கெட்ட கொழுப்புச்சத்து

- இரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்பை அதிகரிக்கும்
- இரத்தத்தில் நல்ல கொழுப்பைக் குறைக்கும்
- இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்

## நிறைவுற்ற கொழுப்புகள்



கொழுப்பு மிகுந்த  
இறைச்சி / கோழி தோல்



வெண்ணெய் அல்லது நெய்,  
எ.கா. ரொட்டி, கேக்குகள்,  
பரோட்டா, நெய், அரிசி



குழம்பு



தேங்காய்ப் பால் அல்லது  
தேங்காய் எண்ணெய்



முழு அளவு கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பனை  
பால் பொருட்கள், எ.கா. தயிர், பால் எண்ணெய்



## டிரான்ஸ் கொழுப்புச்சத்து



ஆழமான பொறித்த  
உணவு, எ.கா. வடை,  
பொறித்த கோழி



தின்பண்டங்கள்,  
எ.கா முறுக்கு



கேக்குகள்



பிஸ்கட்  
மற்றும்  
பலகாரம்

# ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புச்சத்து உட்கொள்வதைக் குறைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

## சமையல்:

- ⊙ கோழி / இறைச்சியிலிருந்து தோல் மற்றும் கொழுப்பை அகற்றவும்
- ⊙ சாப்பிடுவதற்கு முன்பு குழம்பின் மேல் படர்ந்திருக்கும் எண்ணெய் / கொழுப்பை நீக்கிவிடவும்
- ⊙ தேங்காய் பாலுக்குப் பதில் சுண்டக்காய்ச்சிய குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பாலுக்கு மாறவும்
- ⊙ கொழுப்பு நிறைந்த பால் மற்றும் தயிருக்கு பதில் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்த கொழுப்பு உடைய பால் மற்றும் தயிரை உபயோகியுங்கள்
- ⊙ பனை எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் ஆகியவற்றிற்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான கொழுப்புச்சத்து கொண்ட எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- ⊙ நிறைய எண்ணெயில் அதிகமாக வறுக்கப்படும் உணவை வாரத்தில் ஒரு முறை மட்டும் உட்கொள்ளவும்

## வெளியே சாப்பிடும்போது:

- ⊙ தேங்காய் சோறு, நெய் / பிரியாணி சோற்றுக்குப் பதிலாக பழுப்பு அரிசி அல்லது வெள்ளை அரிசியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- ⊙ சோற்றில் குழம்புசேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- ⊙ பொறித்த நூடல்ஸ்க்குப் பதில் சூப் நூடல்ஸைத் தேர்வு செய்யவும்



**Clinic B2**  
**Nutrition And Dietetics**  
TTSH Medical Centre, Level B2  
**Contact:**  
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?  
Please feel free to email us if you have any  
feedback regarding what you have just read at  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

