

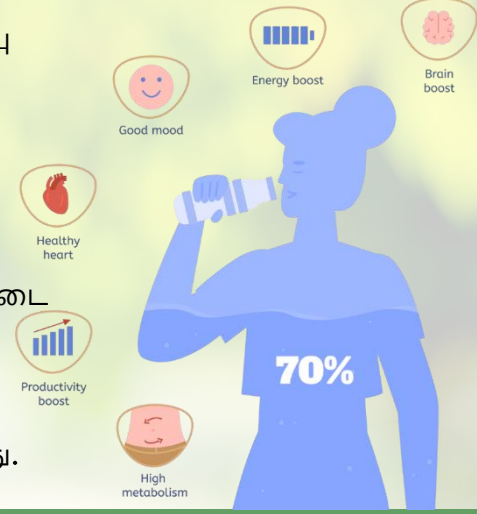
ஊட்டச்சத்து, உணவுமுறை பிரிவு

போதுமான நீர் அருந்தவும்



போதுமான நீர் உடலில் இருப்பது ஏன் முக்கியம்?

- உடல் பாகங்களின் (எ.கா. மூளை, தசைகள், எலும்புகள்) ஒரு பங்கு
- முக்கிய செயல்பாடுகள் எ.கா. ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் பிரானவாயு சுமந்து செல்வது
- உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்திருப்பது
- உடல் திசுக்களில் ஈரப்பதம் உறுதிசெய்வதோடு மற்றும் மூட்டுகளுக்கு உய்வூட்டுகிறது
- உடல் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் அவற்றின் சீரான செயல்பாட்டை உறுதி செய்கிறது
- கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றி, மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது
- சிறுநீர் கழித்தல், வியர்வை, சுவாசம் ஆகியவற்றால் உடல் நீரை இழக்கிறது. அதனை ஈடுகட்ட நீர் வேண்டும்



எந்த வகை நீர் தெரிவு செய்வது?

1. குறைவான கலோரிகள் கொண்ட பானங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள்



தண்ணீர்



சர்க்கரை இல்லாமல் தேநீர் / காப்பி



பழங்கள் / புதினா இலைகளுடன் தண்ணீர்



குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ள அல்லது கொழுப்புச்சத்து நீக்கப்பட்ட பால்



இனிப்பு சேர்க்கப்படாத தேநீர்



சர்க்கரை இல்லாத குளிர்பானம்



சோடா நீர் / 'ஸ்பார்க்லிங்' (sparkling) நீர்



விளையாட்டாளர்கள் க்கு ஊக்கம் அளிக்கும் பானங்கள்

எந்த வகை நீர் தெரிவு செய்வது?

2. அதிக கலோரிகள் கொண்ட பானங்களை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டாம்

- அதிக சர்க்கரை மற்றும் / அல்லது கொழுப்புச்சத்து அவற்றில் இருக்கும்
- இது எடை அதிகரிப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த கொழுப்பு போன்ற நோய்களுக்குப் பங்களிக்கிறது



Bandung



கரும்பு சாறு



முழு கிரீம் அல்லது செயற்கை சுவை பால்



சராசரி குளிர்பானங்கள்



ஆற்றலை அதிகரிப்பதற்கான பானங்கள்



உடனடியாக தயார் செய்யக்கூடிய பானங்கள்



இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட தேநீர் அல்லது பாக்கெட் பானங்கள்



மது

உடலில் போதுமான அளவு தண்ணீர் இருப்பதை உறுதிசெய்ய உதவிக்குறிப்புகள்

- சர்க்கரை மற்றும் காஃபீன் உள்ள பானங்களை (எ.கா. பாக்கெட் பானங்கள் மற்றும் காபி) குடிப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்., ஏனெனில் இவை உடலில் நீர் சேர்ப்பதற்கு அதிக பயன் அளிப்பதில்லை
- தேநீர் / காப் ஆகியவற்றுக்கு இனிப்பு சேர்க்க சர்க்கரைக்குப் பதிலாக செயற்கை சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா. Equal சர்க்கரை)
- வெப்பமான நாள் அன்று 'ஐஸ்' கட்டிகளை உறியலாம்
- ஒவ்வொரு உணவுடனும் உணவு வேளைகளுக்கு இடையிலும் ஒரு குவளை தண்ணீர் அருந்தவும்
- கீரை, தர்பூசணி, ப்ரோக்கோலி போன்று அதிக நீர் உள்ளடக்கம் கொண்ட உணவுகளை உண்ணுங்கள்



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

