

ஊட்டச்சத்து, உணவுமுறை பிரிவு

## ஆரோக்கிய சமையல் முறைகள்



# ஏன் சமைக்கவேண்டும்?

## மேலும் ஆரோக்கியமான உணவை எப்படி சமைப்பது?



## ஏன் சமைக்கவேண்டும்?

- ⊙ மேலும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் செய்யலாம்
- ⊙ உணவில் சேர்க்கப்படும் கொழுப்புச்சத்தை/ எண்ணெய் மற்றும் சர்க்கரை, உப்பு போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்
- ⊙ சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வாய்ப்பு (எ.கா. குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ள இறைச்சிவகை/ கோழி அல்லது கூடுதல் காய்கறிகள்)
- ⊙ கடைகளிலிருந்து உணவு வாங்குவதைவிட ஒரு குழுவாக மளிகை பொருள்களை வாங்கி சமைத்து பகிர்வதால் செலவைக் குறைக்கலாம்

## மேலும் ஆரோக்கியமான உணவை எப்படி சமைப்பது?

மேலும் ஆரோக்கியமான சமையல்முறைகளைக் கடைபிடிப்பது:

### 1. உணவை வாட்டுவது

- ⊙ உணவை சட்டியில் வைத்து அடுப்பில் வாட்டுங்கள்
- ⊙ குறைவான எண்ணெயையோ அல்லது எண்ணெய் இல்லாமலோ உணவை வாட்டலாம்
- ⊙ இறைச்சி, கோழி, மீன், காய்கறிகள் ஆகியவற்றுக்கு இந்த சமையல்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்



### 2. உணவை அவிப்பது

- ⊙ உணவு பொருள்களிலுள்ள ஊட்டச்சத்து நீங்காமல் பாதுகாக்கும்
- ⊙ தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு அதற்கு மேல் சல்லடை வடித்தட்டிலோ சட்டியிலோ உணவை வைத்திடுங்கள். உணவு இருக்கும் சட்டியை/ சல்லடை வடித்தட்டை மூடிவைக்கவும்
- ⊙ எண்ணெய் தேவையில்லை, வெந்நீர் போதும்
- ⊙ இறைச்சி, கோழி, மீன், முட்டை, காய்கறிகள், அரிசி, இட்லி ஆகியவற்றைச் சமைக்க பயன்படுத்தலாம்



# மேலும் ஆரோக்கியமான உணவை எப்படி சமைப்பது?

## 3. நுண்ணலை அடுப்பு (Microwave)

- கதிர்வீச்சின் இயக்கத்தைக்கொண்டு உணவைச் சூடுபடுத்தி அதைச் சமைப்பது
- நுண்ணலை அடுப்புகளில் பயன்படுத்தக்கூடிய தட்டுகளை பயன்படுத்துங்கள். உணவைச் சூடுபடுத்த தேவைப்படும் வெப்ப அளவீடு, சமைக்கும் நேரத்தைப் படித்து பின்பற்றவும்
- குறைவான எண்ணெயையோ அல்லது எண்ணெயே இல்லாமலோ உணவைச் சமைத்துவிடலாம்
- மசாலா, தாளிப்பு போன்றவை சேர்க்கப்பட்ட கோழி, இறைச்சி, காய்கறிகள், முட்டை, அரிசியைச் சமைக்கக் பயன்படுத்தலாம்



## 4. கொதிக்க வைப்பது||

- உணவை பாத்திரம் அல்லது சட்டியில் நீருடன் கொதித்து வேக விடவும்
- எண்ணெயே தேவை இல்லை
- இறைச்சி/ கோழி, கடல் உணவு, மீன் மற்றும் காய்கறிகள் கொண்ட சூப்/ கறி சமைக்கக் பயன்படுத்தலாம்



## 5. உணவை வறுத்தல்

- அடிப்பில் பொறிப்பதற்கான பாணையைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கப்படும்
- பல வகை காய்கறிகளையும் இறைச்சி வகைகளையும் ஒரே வேளையில் சீக்கிரமாக சமைக்கும் முறை
- சிறிது அளவு எண்ணெய் மட்டும் பயன்படுத்தினால் போதும்!
- இறைச்சி, கோழி, கடலுணவு, காய்கறிகள், அரிசி, நூடல்ஸ் (noodles) சமைக்கக் பயன்படுத்தலாம்





# அரோக்கியமான உணவைத் தயார் செய்ய வழிகாட்டிகள்

- ⊙ Unsaturated fats எனப்படும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புச்சத்துகளைக் கொண்ட எண்ணெய்களைச் சமையலுக்குத் தேர்ந்தெடுங்கள் (எ.கா. கனோலா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய்)
- ⊙ இறைச்சி, கோழியிலிருந்து தோலை/ கொழுப்பை நீக்கிவிடுங்கள்
- ⊙ உணவை வறுப்பதற்கு குறைவான எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துங்கள்
- ⊙ சமையலில் நெய், வெண்ணெய் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- ⊙ முழு அளவு கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களுக்குப் பதில் குறைவான கொழுப்புச்சத்து அல்லது கொழுப்புச்சத்து நீக்கப்பட்ட பொருள்களுக்கு மாறுங்கள்
- ⊙ கறியின் மேற்புறம் படரும் எண்ணெய்யையோ கொழுப்பையோ நீக்கிவிடுங்கள்
- ⊙ இறைச்சிக்குப் பதில் மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள், பட்டாணி போன்றவற்றை சில நாள் உட்கொள்ளலாம்



**Clinics 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)



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2021. All rights reserved. All information correct as of March 2021. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.