Tan Tock Seng
HOSPITAL

உணவு முறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை

# ஆரோக்கிய உணவு முறைக்கான வழிகாட்டல்கள்

# என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்) என்றால் என்ன?

# என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்)-ஐ எப்படி பயன்படுத்தவேண்டும்?

## என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்) என்றால் என்ன?

சமச்சீரான, ஆரோக்கியமான உணவு முறை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று 'என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்)' காண்பிக்கும். இதை யார் வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் மருத்துவ உபாதைகள் இருப்பவர்கள் தங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுவிட்டு பின் என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்) உபயோகிக்கத் துவங்கலாம்.

**உங்கள் தட்டில் இவை எல்லாம் இருக்க வேண்டும்:**

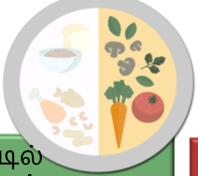
முழு தானியங்கள்

இறைச்சி, மீன், உட்பட்ட அசைவ உணவு

பழங்கள், காய்கறிகள்

ஆரோக்கியமான எண்ணைகள்

## என் ஆரோக்கிய தட்டு (மை ஹெல்தி ப்லேட்)-ஐ எப்படி பயன்படுத்தவேண்டும்?



உங்கள் தட்டில் பாதி, பழங்கள், காய்கறிகள் இருக்க வேண்டும்

உங்கள் தட்டில் கால் பாகம், இறைச்சி, மீன், மற்றவை இருக்க வேண்டும்

உங்கள் தட்டில் கால் பாகம், முழு தானியங்கள் இருக்க வேண்டும்

# முழு தானியங்கள் / பழங்களும் காய்கறிகளும் / அசைவ உணவு, மற்றவை

## முழு தானியங்கள்

- முழு தானியங்கள் நம் உடலுக்கு சக்தி தரும்.
- பச்சை அரிசி சோறு, வெள்ளை ரொட்டி போன்ற சுத்தீகரிக்கப்பட்ட தானியங்களை விட முழு தானியங்களாலான உணவு ஆரோக்கியமானது.
- முழு தானியங்களுக்கான உதாரணங்கள்:

புழுங்கல்/கைக்குத்த்ல் அரிசி, தானிய ரொட்டி, சப்பாத்தி

## பழங்களும் காய்கறிகளும்

- பழங்களும் காய்கறிகளும் மலச்சிக்கல், இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் சில வகையான புற்று நோய்களைத் தவிர்க்க உதவும்.
- பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் நிறைய உள்ளன.
- சில காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள்:

வாழைப்பழம், முட்டைக்கோஸ், கேரட், திராகைஷப்பழம் பீன்ஸ், ஆப்பிள், கோஸ் பூ (காலிஃப்லவர்)

## அசைவ உணவு, மற்றவை

- இறைச்சி உட்பட்ட அசைவ உணவுகளும், விலங்கினங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகளான பால், முட்டை போன்றவை தசைகளை உருவாக்கவும் புண்களை குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.
- அசைவ உணவு, மற்றவையின் சில உதாரணங்கள்:

மீன் கோழி/இறைச்சி பருப்புகள் பால் தயிர் முட்டை

# ஆரோக்கியமான எண்ணைகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள் / கால்சியம் தாதுப்பொருளின் முக்கியத்துவம்

## ஆரோக்கியமான எண்ணைகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

- நிறைவுறா கொழுப்புக்களைத் தேர்வு செய்து உபயோகியுங்கள். உதாரணங்கள்:

கடலை எண்ணை

ஆலிவ் எண்ணை

கனோலா எண்ணை

சூரியகாந்தி எண்ணை

சோயா பீன் எண்ணை

## கால்சியம் தாதுப்பொருளின் முக்கியத்துவம்

- கால்சியம் தாதுப்பொருள் வலுவான எலும்பு மற்றும் பற்கள் வளரவும், எலும்பு நலிவு நோயைத் தவிர்க்கவும் உதவும்.
- கால்சியம் தாதுப்பொருள் அதிகமாக உள்ள உணவு வகைகள்:

மத்தி மீனை, உட்கொள்ளக்கூடிய எலும்புகளுடன் உண்பது கால்சியம் தாதுப்பொருளை அதிகரிக்கும்!

பால் மற்றும சோயா பால்

கீரை போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள்

தயிர்

காலசயம கூட்டப்பட்ட ஆரஞ்சுப்பழச் சாறு

பாதாம் பருப்பு

மீன் – உதாரணத்திற்கு மத்தி மீன், நெத்திலி மீன்

**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

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

© 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.

PECC-DIS-ED-2021-1112T-v1