

ஊட்டச்சத்து, உணவுமுறை பிரிவு

பழங்களையும் காய்கறிகளையும்
உட்கொள்வதை அதிகரிப்பது



பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்?



1 பங்கு காய்கறிகள் என்பது எவ்வளவு?

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஏன் சாப்பிடவேண்டும்

- இயற்கையாகவே அவற்றில் கொழுப்புச்சத்து, கலோரிகள், உப்பு ஆகியவை குறைவு
- தேவையான உயிர்சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்/ vitamins), கனிமங்கள் (மினரல்ஸ்/ minerals) கொண்டுள்ளன
- நார்ச்சத்து பெற நல்ல உணவு:
 - இரத்தக் கொழுப்பு அளவையும் இருதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியத்தையும் குறைக்க உதவும்
 - மலங்கழிப்பைச் சீர் செய்ய உதவும்
 - குறைவான கலோரிகள் உட்கொள்ளும்போதும் வயிறு நிரம்பிய உணர்வை ஏற்படுத்தும்

ஒவ்வொரு நாளும் 2 பங்கு
பழங்களையும் 2 பங்கு
காய்கறிகளையும்
உட்கொள்ள
திட்டமிடவேண்டும்.



ஒரு பங்கு பழமோ ஒரு பங்கு காய்கறிகளோ பார்ப்பதற்கு
எப்படி இருக்கும்?



- சமைக்கப்படா
த இலைகளற்ற
காய்கறிகள்
(100 கிராம்)



- 1 குவளை
சமைத்த
காய்கறிகள்*
(100 கிராம்)

* உருளைக்கிழங்கு, சோளம் போன்று மாச்சத்து அதிகம் கொண்ட காய்கறிகளும் வேர்களும் காய்கறிகளாக கருதப்படாது. அவற்றில் உள்ள மாச்சத்தினால் அவை ரொட்டி, சோறு போன்ற உணவு பொருட்களைப் போல் கருதப்படும்.

1 பங்கு பழம் என்பது எவ்வளவு?



- 1 சிறிய ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பேரிக்காய் அல்லது மாம்பழம் (130 கிராம்)



- 1 துண்டு பப்பாளிப்பழம், அன்னாசிப்பழம், தர்பூசணி (130 கிராம்)



- 10 திராட்சைப்பழம் அல்லது 'லோங்கான்' பழம் (50 கிராம்)



- 1 சராசரி அளவு வாழைப்பழம்

- 1 குவளையில் உலரவைத்த பழங்கள்* (40 கிராம்)

* கூடுதல் சர்க்கரை அல்லது சர்க்கரை தேய்த்த உலரவைத்த பழங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்

பழங்கள், காய்கறிகள் உட்கொள்வதை எப்படி அதிகரிப்பது?

- ⊙ தினமும் இரு வேளை உணவில் ஒரு பங்கு பழமாவது சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- ⊙ நொறுக்குத்தீனிக்குப் பதிலாக பழங்கள் உட்கொள்ளலாம்
- ⊙ ஒரு பையிலோ தட்டிலோ பழங்களை வெட்டி குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அவற்றை உறையவைத்தும் தயார் செய்துகொண்டு பின்பு சாப்பிடலாம்
- ⊙ இறைச்சி சமையல், கறிகள் போன்றவற்றில் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் கலந்துகொள்ளலாம் (எ.கா. மாம்பழங்கள், அன்னாசிப்பழங்கள்)
- ⊙ தயிரில் பழங்களையோ காய்கறிகளையோ சேர்த்துக்கொள்ளலாம்
- ⊙ உணவு வாங்கும்போது இரு காய்கறிகளையும் புரதச்சத்து நிறைந்த ஒரு உணவுப்பொருளையும் தெரிவுசெய்யுங்கள்
- ⊙ பச்சையான காய்கறிகளுக்குப் பதில் 'டின்'களில் அடைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொள்ள வேண்டுமென்றால் ஆரோக்கியமான தெரிவு முத்திரையைக் கொண்டவற்றைத் தெரிவுசெய்யலாம்
- ⊙ 'டின்'களில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களில் சர்க்கரை பாகில் அடைக்கப்பட்டவையையிட இயற்கை பழ ரசத்தில் அடைக்கப்பட்டவையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். 'டின்'களில் அடைக்கப்பட்ட காய்கறிகளில் உப்பு சேர்க்கப்படாதவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



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

