



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

தண்ணீரை அருந்தவும்

ஊக்க பானம், சீராப்,
சுவை கலந்த இனிப்பு
பானங்களை
அருந்துவதைக்
காட்டிலும் தண்ணீரை
அருந்தலாம்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

குடிநீரில் சுவைபானங்கள் போன்று
சீனி இருப்பது இல்லை. சுவை நீரில்
7 தேக்கரண்டி சீனி உள்ளது. சீராப்
ஊக்கப் பானங்களில் 4 தேக்கரண்டி
சீனி உள்ளது.