



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

இனிப்பு கலந்த உணவுப்
பொருட்களைக் காட்டிலும்
பழங்களை தேர்வு செய்வீர்!

உங்களுக்குத் தெரியுமா
இனிப்பு கலந்த கேக் கஞ்சி
இனிப்பு உணவுகளை காட்டிலும்
பழங்கள் சாப்பிட்டால், தினமும்
கனோரியை குறைக்கலாம்.



MINISTRY OF
HEALTH



Choose Health
Be Healthy For Life