

உணவில் கலந்துள்ள கொழுப்பின் அளவு - ஓர் உதாரணம்:

ஒரு ரொட்டி சானாய்	= 100 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு ரொட்டி நாண்	= 7.6 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு ரொட்டி தெலோர்	= 13.5 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு கரிப்ப்	= 10 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு இறைச்சி பர்கர்	= 30 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு துண்டு பொரித்த கோழி	= 20 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு தட்டு மீ கோரேங்	= 20 கிராம் கொழுப்பு
பிரியாணிச் சோறு ஒரு தட்டு	= 15 கிராம் கொழுப்பு
ஒரு பேக்கட் பொரித்த உருளைக் கிழங்கு	= 15 கிராம் கொழுப்பு
10 சாத்தே குச்சிகள்	= 19.6 கிராம் கொழுப்பு
நாசி கோரேங் ஒரு தட்டு	= 25.1 கிராம் கொழுப்பு

* 1 தேக்கரண்டி = 5 கிராம் கொழுப்பு

நமக்குத் தேவையான கொழுப்பு எவ்வளவு?

பெரியோர்களுக்குச் சாதாரணமாக நாளொன்றுக்கு 9-லிருந்து 13 தேக்கரண்டி அளவு வரை கொழுப்புத் தேவைப்படும்.

குறைவான கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களுக்கான வழிகாட்டி

குறைக்கப்படவேண்டிய உணவுகள்	இவ்வகை உணவைத் தேர்வு செய்யவும்
கொழுப்புள்ள இறைச்சி	கொழுப்பு இல்லாத இறைச்சி / தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி
கிரீம், கொழுப்பு உள்ள பால்	கொழுப்பு குறைவான பால்
பொரித்த உணவுகள்	அவித்த, அனலில் வாட்டிய உணவுகள்
கொழுப்புள்ள நொறுக்குத் தீனி: -கேரேப்பேக், கேக், பிஸ்கட், கடலை, தேங்காய்ப்பால் கொண்ட பலகாரவகை	உடல்நலம் பேணும் நொறுக்குத் தீனி: - அவித்த சோளம் - புதிய பழங்கள்

உடல் நலம் காக்க



- 1 சீனியைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- 2 உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- 3 எண்ணையைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- 4 பழங்களைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள்
- 5 காய்கறிகளைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள்



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.01.KKM (Cetak/CHS)235/2008.BT 50,000



Memakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

SIRI MAKAN SECARA SIHAT

கொழுப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்



கொழுப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

கொழுப்பு என்பது என்ன?

கொழுப்பு உடலுக்கு ஆற்றலைக் கொடுப்பதுடன் வைட்டமின்கள் ஏ. டி, ஈ. மற்றும் கே ஆகியவற்றின் கிரகிப்புக்கும் பொறுப்பேற்கிறது. எனினும் அதன் அளவு மிஞ்சும்போது அது உடலுக்குப் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கொழுப்பின் வகைகள்

- கெட்டிக் கொழுப்பு சாதாரண (அறை) வெப்பத்தில் இது கெட்டியாக இருக்கும். இவ்வகைக் கொழுப்பு இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை அதிகரிக்கும் அபாயம் உண்டு. உதாரணம்: கொழுப்புள்ள இறைச்சி, கோழி தேல, தேங்காய்ப் பால், வெண்ணெய், கிரீம், நெய், ஐஸ்கிரீம் போன்றவை.
- திரவக் கொழுப்பு (Lemak Tak Tepu)

குறைவான வெப்பத்தில் இது திரவ நிலையில் இருக்கும். இவ்வகை கொழுப்பு இரத்தக் கொழுப்பை அதிகரிக்காது.

திரவக் கொழுப்பு இருவகைப்படும்:

1. மோனோ வகை திரவக் கொழுப்பு. இது கீழ்க்கண்டவற்றில் காணப்படும்:
 - பெருபாலான தானியங்களில்,
 - ஆலிவ் எண்ணெயில்,
 - கெனோலா எண்ணெயில்,
 - சூரியகாந்தி விதையின் எண்ணெயில்,
 - எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில்.

2. பொலி வகை திரவக் கொழுப்பு. இது கீழ்க்கண்டவற்றில் காணப்படும்:

- சோயா தானியத்தில்
- எள்ளில்
- சோளத்தில்
- செல்மன், தூனா வகை மீன்களில்

கொழுப்பு உடல்நலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

கெட்டிக் கொழுப்பை அதிகமாக உட்கொள்வதால் கீழ்க்கண்ட தீமைகள் நேரக்கூடும்:

- i) உடல் எடை அதிகரிப்பு
- ii) இரத்தக் கொழுப்பு அதிகரிப்பு
- iii) கீழ்க்கண்ட நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் கூடும்:
 - இருதய நோய்
 - சர்க்கரை வியாதி
 - ஒரு சில வகை புற்று நோய்கள்

கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் :

- எண்ணெய் பதார்த்தங்களையும் பொரித்த உணவுகளையும் ஒதுக்கிவிடுங்கள்.
- சமைக்கும்போது எண்ணெய் குறைவாக உபயோகியுங்கள். மரக்கறிவகை எண்ணெய்களை உபயோகியுங்கள்.
- தேங்காய்ப் பால் உபயோகத்தை மட்டுப்படுத்துங்கள். அதற்கு மாற்றாக கொழுப்பு குறைவான பாலை உபயோகியுங்கள்.
- இறைச்சி அல்லது கோழி (இறைச்சி) வாங்கும்போது கொழுப்பு இல்லாத பகுதியாகப் பார்த்து வாங்குங்கள். சமைக்கும் முன்னர் கொழுப்புள்ள பகுதிகளை அகற்றிவிடுங்கள்.
- மார்ஜரின், வெண்ணெய், சாலட் எண்ணெய், மெயோனிஸ், கிரீம் போன்ற கொழுப்புகளை அளவோடு உபயோகியுங்கள்.
- பொரிப்பதற்குப் பதிலாக நெருப்பில் சுடுவது, அவிப்பது, நீராவியில் வேகவைப்பது, அனலில் வேகவைப்பது போன்ற சமையல் முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- எண்ணெய் உறிஞ்சும் காகிதத்தைக் கொண்டு மிகை எண்ணெயை ஒற்றி எடுத்துவிடுங்கள்.

