

கடைகளில் உணவருந்தும்போது உப்பைக் குறைக்கும் வழிமுறை

- உணவில் உப்பை, எம்.எஸ்.ஜி.-யை குறைவாகப் போடச் சொல்லுங்கள்.
- மீ செகரா, மீ பண்டோங் போன்ற விரைவு உணவுகளைத் தவிர்த்துங்கள்.
- எண்ணெயில் பொரித்த கருவாடு, காய்கறி பிரட்டல், டிள்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவு போன்றவற்றைத் தவிர்த்துங்கள்.
- பிரியாணி, தக்காளிச் சோறு, சோறு பிரட்டல் போன்றவற்றுக்குப் பதிலாக சாதாரண வெள்ளைச் சோற்றை உண்ணப் பழகுவீர்கள்.

உப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகள்

உணவு வகை	உப்பின் அளவு (பிரதி 100 கிராம் உணவில்)
சோஸ் வகையிலானவை: <ul style="list-style-type: none"> • கிச்சாப் • தக்காளி சோஸ் • திராம் சோஸ் • தாவ்ச்சியோ 	1000-5000 மி.கி.
கட்டி வடிவிலான சுவையூட்டி இறைச்சி அல்லது காய்கறி	> 3000 மி.கி. (1 cube = 700 மி.கி.)
சேலட்-க்கான குழம்பு <ul style="list-style-type: none"> • மெயோனிஸ் 	>1000 மி.கி.
டிள்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்	500-1500 மி.கி.
பதனப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் <ul style="list-style-type: none"> • உப்பிட்ட முட்டை • கருவாடு • ஊறுகாய் • பெலாச்சான் • சின்ச்சாலோக் 	500 மி.கி. 1500 மி.கி. >1000 மி.கி. 1400 மி.கி. 4000 மி.கி.

மி.கி.=மில்லிகிராம்

மிதமிஞ்சிய உப்பு உட்கொள்வதால் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும்



உடல் நலம் காக்க

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

உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.04.KKM (Cetak/CHS)235/2008, BT 50,000



Sihat Sepanjang Hayat

உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

உப்பு என்பது என்ன?

உப்பு கரிப்புச் சுவையைத் தாக்கூடியது.

உணவில் சேர்க்கப்படும் இது தூளாகவோ திட வடிவிலோ இருக்கும். மற்றும் சோஸ், கிச்சாப், தாவ்ச்சூ, மெயோனிஸ், வெண்ணெய், கருவாடு மற்றும் சதுர, தூள் வகை சுவையூட்டிகளிலும் காணப்படும்.

நமக்கு உப்பு தேவையா?

உப்பு கீழ்க்கண்ட வகையில் பயன் தருகிறது:

- உடல் நீரின் நிலைத்தன்மையைக் (பேலன்ஸ்) காக்கிறது.
- நரம்புகள், மூட்டுகள் சிறப்பாக இயங்க உதவுகிறது.
- இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைத்திருக்கிறது.

நினைவில் கொள்க: ஒரு சிலருக்குக் கூடுதல் உப்பு இரத்தக் கொதிப்பை உண்டாக்கிவிடும்.

சராசரி உடலுக்கு எவ்வளவு உப்பு தேவை?

நாளொன்றுக்கு நாம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் உப்பின் அளவு (ஏற்கெனவே உப்பிட்ட பதார்த்தங்களையும் சேர்த்து) 6 கிராம்-களுக்கு (1 தேக்கரண்டி அளவு) மேற்போகக்கூடாது.

உப்பைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- √ எலுமிச்சைச் சாறு, தாளிப்புப் பதார்த்தங்கள் போன்றவைற்றை உபயோகிக்கலாம்.
- √ சமையலில் உப்பு, செயற்கை சுவையூட்டிகள், கிச்சாப், தாவ்ச்சூ போன்றவற்றின் பயன்பாட்டைக் குறைக்கலாம்.
- √ டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், சோசேஜ், பர்கர், விரைவு உணவுகள் போன்றவற்றைக் குறைக்கலாம்.
- √ சமையலில் மெயோனிஸ், வெண்ணெய் போன்றவற்றின் பயன்பாட்டைக் குறைக்கலாம்.

√ உப்பிடப்பட்ட நொறுக்குத் தீனிகளைக் குறைக்கலாம். உதாரணமாக, கெரோப்போக், உப்பிட்ட நிலைக்கடலை.

√ பதனப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைக்கலாம். உதாரணம்: கருவாடு, உப்பிடப்பட்ட முட்டை, பெலாச்சான், சென்ச்சாலோக், புடு, மற்றும் ஊறுகாய் வகைகள்.

√ டின்களின், புட்டிகளின் மேலுள்ள குறியீடுகளைப் (லேபல்) படித்துப் பார்த்து வாங்குங்கள். நேட்ரியம் குளோரைட் அல் லது மோனோசோடியம் குளுட்டமேட் (எம்.எஸ்.ஐ) அதிகமாக சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை வாங்காதீர்கள்.

√ நீங்கள் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவு நாளொன்றுக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவுக்கு (6 கிராம்) மேற்போகாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.