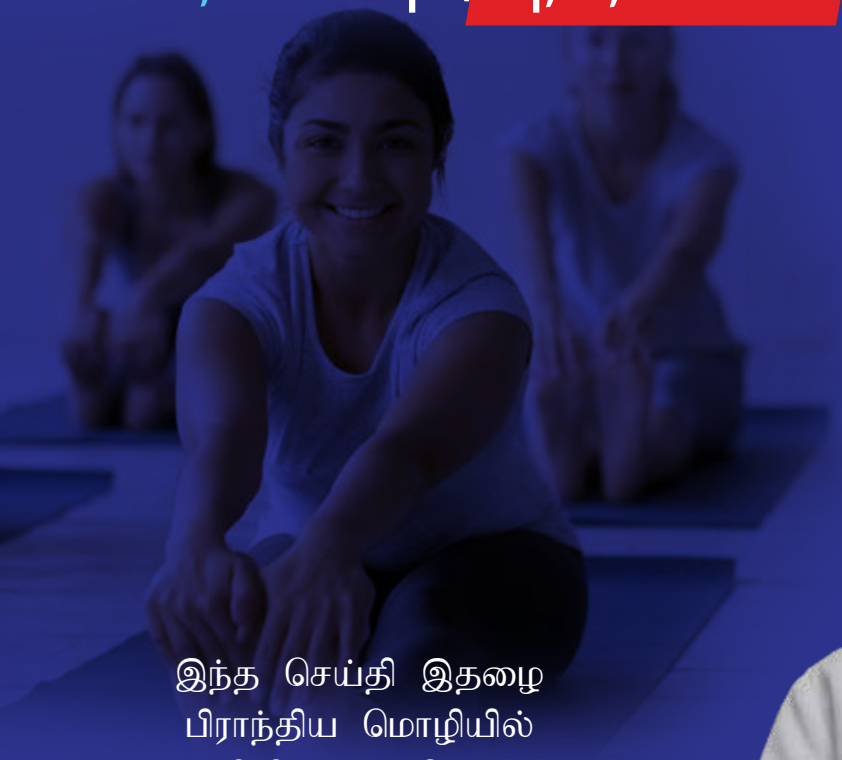
Fantastic 40

MNuhf;fpakhd ,jaj;jpw;F khw;wpaikf;fg;gl Ntz;ba 40 tp\aq;fs;

வாழ்வில் சிறு சிறு நேர்மறையான மாற்றங்களை மேற்கொள்வது உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தில் மிகப் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக விளங்க முதல் அடியை எடுத்துவைக்க தயாராக இருந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்காக உங்கள் உணவில் மேற்கொள்ள வேண்டிய 40 எளிய மாற்றங்களை இந்த வழிகாட்டி உங்களுக்கு வழங்கும்.



இந்த செய்தி இதழை பிராந்திய மொழியில் பதிவிறக்கம் செய்ய ஸ்கேன் செய்யுங்கள்.

INTAS | Xenith A Division of INTAS

MNuhf;fpakhd ,jaj;jpw;F
khw;wpaikf;fg;gl
Ntz;ba 40 tp\aq;fs;

nghUslf;fk;

ஆரோக்கியமான உணவுக்கான தேவை

- தீவிர நாட்டம்.....01
- சத்தில்லா உணவில் அதிகளவு நிறை கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு நிறைந்திருக்கும் 01
- சத்தில்லா உணவில் நமக்கு ஏன் தீவிர நாட்டம் ஏற்படுகிறது?.....02
- இந்த பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுங்கள.....02

வழக்கமான வீட்டு சமையல் பொருட்களில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

- சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை 03
- செயற்கை இனிப்புக்கள் 03
- உப்பு 04
- தீட்டப்பட்ட அரிசி 04
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு 05
- வழக்கமான சமையல் எண்ணெய் 05
- வெண்ணெய் 06
- மையோன்னீஸ் 06

குளிர் பானங்களில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

- வழக்கமான சோடா பானங்கள் 07
- டயட் சோடா பானங்கள் 07
- சக்தியூட்டும் சர்க்கரை பானங்கள் 08
- நறுஞ்சுவையூட்டப்பட்ட பால் 08
- பேக் செய்யப்பட்ட பழச்சாறு 09
- நிறை கொழுப்பு பால் 09

காலை உணவில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

- வெள்ளை ரொட்டி 10
- சர்க்கரை கலந்த தானிய உணவு 10
- பொரித்த முட்டை 11

இரவு உணவில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

- வழக்கமான சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு பீட்ஸா 12
- டீப் டிஷ் பீட்ஸா 12
- இனிப்புக்கள் 13
- இனிப்புச் சுவை தயிர் 13
- பன்னீர் 13
- ஸ்டேக் (மாட்டிறைச்சி).....14
- செந்நிற இறைச்சி.....14
- பொரித்த கோழி 14
- செந்நிற இறைச்சி சாசேஜ்.....15
- க்ரீமி சூப்கள.....15
- வெள்ளை பாஸ்தா 15
- ஐஸ் கிரீம் 16

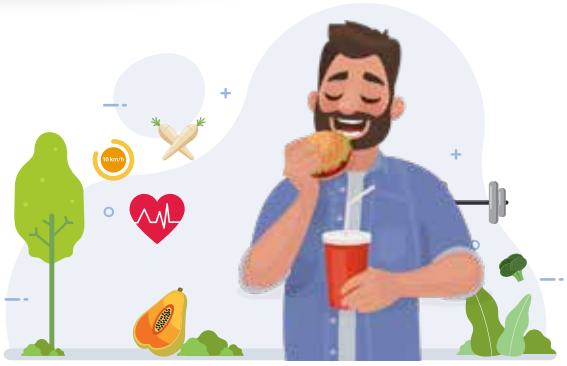
நொறுக்குத் தீனிகளில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

- வழக்கமான பாவ் (பன்கள்) 17
- இனிப்பு மிட்டாய் 17
- பேஸ்ட்ரீஸ் 18
- பிஸ்கட்கள் மற்றும் குக்கீஸ்.....18
- சுவையூட்டப்பட்ட பாப் கார்ன் 19
- சமோசா.ஃபக்கோடா.ஃகச்சோரி 19
- பொரித்த உருளைக் கிழங்கு (ஃப்ரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ்).....20
- சிப்ஸ் 20
- கடையில் வாங்கும் சாஸ்கள 20
- கெட்ச்அப் (பதப்படுத்தப்பட்ட சாறு).....21
- மில்க் சாக்லேட 21

மேற்கோள்கள் 22

ஆரோக்கிய உணவுக்கான தேவை

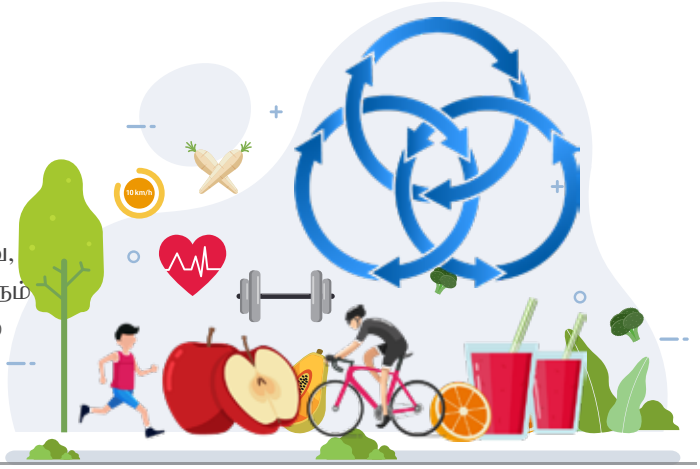
தீவிர நாட்டம்!!!



இப்போது மாலை 3 மணி, எப்போதும் போல வழக்கமான மதியவேளை களைப்பை நீங்கள் உணருகிறீர்கள். அது சர்க்கரையை (அல்லது உப்பு அல்லது காபி) எடுத்துக்கொள்ளத் தீவிரமான நாட்டத்தை உங்களுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. இது உங்களுக்கு மட்டுமே நடப்பதல்ல. பெரும்பாலான மக்கள் அன்றாடம் இந்த மாதிரியான தீவிர நாட்டத்தை அடிக்கடி உணருகிறார்கள்.

பல்வேறு வகையான உணவுகளை விருப்பத்தேர்வுகளாக உண்ண நமது மூளை வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் இந்த விருப்பத்தை மழுங்கடித்துவிடும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவை உண்பது அத்தியாவசிய மற்றும் சீரான தாதுக்களின் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்துகிறது



இதன் விளைவாகத் தீவிர நாட்டம் ஏற்படுகிறது. எனவே, பசி அல்லது வரையறுக்கப்படாத நாட்டத்தின் போது, நம் கைகள் சாலட்டுக்குப் பதிலாக சிப்ஸ் போன்ற எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய வசதியான உணவைத் தேடுகிறது.

ஆரோக்கியமற்ற உணவில் நிறை கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கிறது.

நிறைகொழுப்பு மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்பது உங்கள் இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்தின் அளவை அதிகரித்து உங்கள் இரத்த நாளங்களில் இரத்தஉறை கட்டிகளை (ப்ளேக்) அதிகரிக்கச் செய்யும். உங்கள் உணவில் அதிகளவு சர்க்கரையை சேர்த்துக் கொள்வது உடல் எடையை அதிகரித்து நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படும் ஒரு ஆபத்துக் காரணியாக அமையும்.

சத்தற்ற உணவின் மீது நமக்கு ஏன் தீவிர நாட்டம் ஏற்படுகிறது?

சத்தற்ற உணவின் மீது உங்களுக்கு தீவிர நாட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பின்வருபவையாக இருக்கலாம்?

1. உணவு தொடர்பான உற்சாகம் (.ஃபுட் இ.ஃபோரியா)

துரதிர்ஷ்டவசமாக, சத்தற்ற உணவின் மீதான தீவிர நாட்டத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் நமது உடல் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீங்கள் அனுபவித்து மகிழும் உணவை உண்ணும் போது, ஆனந்த உணர்வை ஏற்படுத்தும் உங்கள் மூளையின் மையத்தை கிளர்ந்தெழச் செய்து மேலும் அதிகமாக உண்ண உங்களை தூண்டுகிறது.

2. ஆழ்ந்த தூக்கமின்மை

ஹார்மோன் மாற்றங்கள் தொடர்பான தூக்கமின்மை பசி மற்றும் உணவு மீதான தீவிர நாட்டத்தை ஒட்டுமொத்தமாக அதிகரிக்கக் கூடும்

3. பழக்கம்

சமையல் செய்வது, அதற்காக தயாராவது அல்லது திட்டமிடுவது போன்றவற்றில் உங்களுக்கு பழக்கமில்லை. எப்போதுமே, எது இருக்கிறதோ அதை உண்ணும் பழக்கத்தை கொண்டவர் நீங்கள்.

4. மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் அல்லது உணர்வுப்பூர்வமான நிலையில் உண்பது உண்மையிலேயே கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்று – அது இயற்கை மற்றும் பேணுவது இரண்டின் காரணமாக விளைவதாகும். சிலர் உணவு எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து திசை திருப்ப உதவும் என்று எண்ணுகிறார்கள். மற்றவர்கள் உணவை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே சமாளிக்க பயன்படும் ஒன்றாக கருதுகிறார்கள்.

இந்த பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்

உடல் எடை அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது கொழுப்புச்சத்தின் அளவுகளைக் குறைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தால் உணவின் மீதான தீவிர நாட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவது மிக முக்கியமான ஒன்று. ஆனால் மிகவும் கட்டுப்பாடாக இருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை.

வாரம் முழுவதும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய எளிதான மாற்று உணவுகள் நிறைய உள்ளன, அவை ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும், நூற்றுக்கணக்கான மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான கலோரிகள் உடலில் சேராமல் இருக்கவும் உதவும் — உங்களை இழந்ததாக உணர செய்யாமல் இருக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான சூப்பர்.ஃபுட்களுடன் மாற்றியமைக்கக்கூடிய பொருட்களின் பட்டியல் இங்கு கொடுக்கப்படுள்ளது.

tof;fkhd tPl;L rikay; nghUl;fspy; khw;wpaikf;fg;gl Ntz;bait

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை

உடன் மாற்றவும்

நாட்டுச் சர்க்கரை

01

வெள்ளை சர்க்கரை மற்றும் அதிகளவு ∴ப்ரக்டோஸ் அடங்கிய கார்ன் சிரப் ஆகியவை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைப் பொருட்களின் இரண்டு பொதுவான உதாரணங்களாகும்.

இந்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை சுவையை கூட்டுவதற்காக சேர்க்கப்படுபவை ஆனால் அவை ஆரோக்கியமானதல்ல.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உங்கள் உடல் பருமன், வகை 2 நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய்ப் பாதிப்பு ஆபத்தை அதிகரிக்கக் கூடும்
- மனச்சோர்வு, டிமென்ஷியா (மறதிநோய்), கல்லீரல் நோய் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்புடன் தொடர்புடையது.

நாட்டுச் சர்க்கரை செயல்முறைப்படுத்தப்படாதது மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைத் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் வேதியியல் பொருட்கள் கலக்காதது.

இதன் இனிப்பு சுவை மற்றும் சர்க்கரை மாற்றுடன் கூடுதலாக பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் மருத்துவ பயன்கள் உள்ளன.

நன்மைகள்:

- இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என்பதால் இது இதயத்துக்கான ஒரு சத்து மருந்தாக (டானிக்) கருதப்படுகிறது
- இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது
- இரத்த சோகைக்கு சிகிச்சையளிக்க உதவுகிறது

செயற்கை இனிப்பூட்டிகள்

உடன் மாற்றவும்

இயற்கையான தேன்

02

சர்க்கரைக்கு மாற்று என்று அழைக்கப்படும் பொருட்கள் செயற்கை இனிப்பூட்டிகள் என்றும் அழைக்கப்படும் அவை சர்க்கரையை விட அதிகளவு இனிப்புச் சுவையைக் கொண்டவை.

இருப்பினும், இவை உடல்நலக் கவலைகளுடன் தொடர்புடையவை.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- பக்கவாதம், இதய நோய் மற்றும் ஒட்டுமொத்த இறப்பு விகிதம் ஆகிய ஆபத்துக்கள் அதிகரிக்கும் வாய்ப்புடன் தொடர்புடையவை

இயற்கையான தேன் உண்மையிலேயே ஒரு மிகச்சிறந்த உணவு மற்றும் இயற்கை இனிப்பூட்டிகளிலேயே மிகச்சிறந்த ஒன்று. இது என்ஸைம்கள், ஆண்டிஆக்சிடெண்ட்ஸ்கள், இரும்பு, ஜிங்க், பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் டீ6, ரிபோ∴ப்ளேவின், மற்றும் நியாசின் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்தவை

நன்மைகள்:

- இதயத் துடிப்பை சீராக்குகிறது
- உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

உப்பு

உடன் மாற்றவும்

பிங்க் உப்பு

03

உப்பு, மனித உடல் ஆரோக்கியமாக இயங்க தேவையான சோடியம் மற்றும் அயோடின் போன்றவை அடங்கிய மிக அற்புதமான ஒரு தாது.

இருப்பினும், அதிக உப்பு உட்கொள்வது ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவிலான உப்பு இரத்தத்தில் சோடியம் அளவை அதிகரிக்கிறது
- அதிகளவிலான சோடியம் குறிப்பாக நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியது மற்றும் இதய நோய் ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

பிங்க் உப்பு, ஹிமாலயன் உப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, மற்றும் அதில் 98மூ சோடியம் குளோரைடு அடங்கியிருப்பதால் இதய. ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில், சாதாரண உப்புக்கு ஒரு சிறந்த மாற்று பொருளாக அமைகிறது.

நன்மைகள்:

- பிங்க் உப்பில் அடங்கியுள்ள சோடியம் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்காது
- உடல் திரவ அளவுகளை சமப்படுத்தி சீராக்குகிறது மேலும் நீர்ச்சத்து குறைவு மற்றும் குறை இரத்த அழுத்தம் ஆகிய பிரச்சனைகளை தடுக்கிறது
- தசைகள் சுருங்கி விரிவதற்கும் ஓய்வெடுப்பதற்கும் உதவுகிறது
- குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது
- மேலும் மக்கள் தங்கள் சுவாச மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த பிங்க் உப்பை தேடி செல்கிறார்கள்.

தீட்டப்பட்ட வெள்ளை அரிசி

உடன் மாற்றவும்

தீட்டப்படாத பழுப்பு அரிசி

04

நமக்கு விருப்பமான பல்வேறு உணவுகளில் தீட்டப்பட்ட வெள்ளை அரிசி பயன்படுத்தப்படுவது மிகவும் வழக்கமான ஒன்று. மேலும் அது உணவு உட்கொண்ட நிறைவான உணர்வைத் தருகிறது. அது மிகவும் சுவையானது ஆனால் அதை உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைப்பது அவசியம்.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அத்தியாவசியமான தாதுப்புக்கள் இல்லை
- தேவைக்கு அதிகமான கலோரிகளை அளிக்கிறது

பழுப்பு அரிசி தீட்டப்படாமல் முழுமையாக இருப்பதால், தீட்டப்படும் போது இழக்கப்படும் அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் தக்கவைத்துக் கொண்டுள்ளது.

ஆகவே அது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான பல்வேறு பலன்களை அளிக்கிறது.

நன்மைகள்:

- நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது
- இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது
- உடல் எடையை கட்டுப்படுத்துவதில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது

சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு

உடன் மாற்றவும்

முழுமையான கோதுமை மாவு

05

சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமை மாவு மைதா மாவு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, இது அனைத்துத் தேவைகளுக்குமான வெள்ளை மாவு. இன்றைய உலகத்தில் கிட்டத்தட்ட நீங்கள் விரும்பி உண்ணும் அனைத்து உணவுகளும் இந்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவைப் பயன்படுத்தியே தயாரிக்கப்படுகின்றன. இது பயன்படுத்த எளிதான, வசதியான மிகவும் சாதாரணமான உணவுப் பொருள் என்றபோதிலும் இது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது அல்ல.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- மிகக் குறைந்த ஊட்டச்சத்து மதிப்பு, மற்றும் உடல் எடை அதிகரிப்பு: ஒரே ஒரு கோப்பை மைதா மாவில் 496 கலோரிகள், 11 கிராம் புரதச்சத்து, 107 கிராம் மாவுச்சத்து, 2 கிராம் நார்ச்சத்து மற்றும் ஒரு கிராம் கொழுப்புச்சத்து அடங்கியுள்ளது.
- க்ளைஸீமிக் இன்டெக்ஸ் (இரத்த சர்க்கரை ஏற்பு குறியீடு) அதிகம் என்பதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகம்
- நார்ச்சத்து குறைவாக இருப்பதால் செரிமானப் பிரச்சனைகள் தோன்றும்
- இரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவு கூடும் ஆபத்து அதிகரிக்கும்
- இதில் கால்சியம் சத்து இல்லை என்பதால் உங்கள் எலும்புகளுக்கு எந்த ஒரு பயனும் இல்லை.
- இதை பதப்படுத்துவதற்கான செயல்முறைகளில் நிற நீக்க வெளிரச்செய்யும் நடைமுறை தேவைப்படுவதால் அது மனித உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடும்.

ப்ரான் என்று அழைக்கப்படும் கோதுமை மணிகளின் வெளிப்புற உறைகள் உட்பட முழுமையான கோதுமையிலிருந்து முழு கோதுமை மாவு தயாரிக்கப்படுகிறது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட மைதா மாவுக்கு ஒரு சிறந்த மாற்று முழு கோதுமை மாவு ஏனென்றால் அதில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பலனளிக்கக் கூடிய கூடுதல் நார்ச்சத்துக்கள், ஆண்டிஆக்சிடண்ட்ஸ் மற்றும் தாதுப்புக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

நன்மைகள்:

- உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
- இதய நோயால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கிறது.
- இதில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்துக்கள் செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது.

வழக்கமான சமையல் எண்ணெய்

உடன் மாற்றவும்

ஆலிவ் ஆயில் /சா ∴ப்பிளவர் ஆயில் / கடலை எண்ணெய் /சன்பிளவர் ஆயில்

06

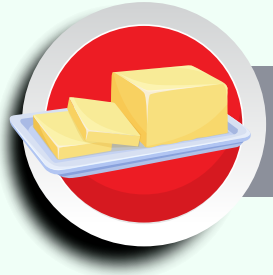
பாம் ஆயில் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற வெப்ப மண்டல பிரதேச எண்ணெய்கள் மற்றும் லார்ட் அல்லது ஹார்டு ஸ்டிக் மார்க்ரைன் போன்ற திடக் கொழுப்புக்கள் இதய ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்ததல்ல.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- இவற்றில் அதிகளவு நிறைகொழுப்பு சத்து அடங்கியுள்ளது

நன்மைகள்:

- குறைந்த அளவில் நிறை கொழுப்புச் சத்தானது இதய ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்தது



வெண்ணெய் — உடன் மாற்றவும் — நெய்

07

வெண்ணெய் ஒரு பால் பொருள். அது சமையல் செய்வதில் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் இதை பல்வேறு உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும்.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- கலோரி அதிகளவில் இருப்பதால் இதை அதிகம் உண்பது உடல் எடையை அதிகரிக்கக் கூடும்.
- உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தின் அளவை அதிகரித்து தமனிகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்துகிறது

வெண்ணெய்யைப் போன்ற அதே சுவையை அளிக்கும். என்பதால்
நெய் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெண்ணெய் ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வாக அமையும். அது மிகக் குறைந்த வெப்ப அளவிலேயே தயாரிக்கப்படுகிறது ஆதலால் அதிகளவு ஊட்டச்சத்துக்களை தக்கவைத்துக் கொள்கிறது. இது வைட்டமின் நு சத்துக்கான ஒரு மூலாதாரமாக மற்றும் ஒமேகா -3 கொழுப்பு அமில அடர்த்தி அதிகளவில் இருப்பதால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது.
மேலும் பால்சர்க்கரை (லாக்டோஸ்) ஏற்றுக்கொள்ளாமை அல்லது பால்பொருட்கள் ஒவ்வாமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த மாற்றாக இருக்கும்.

நன்மைகள்:

- அழற்சி எதிர்ப்பு தன்மை கொண்டது
- உடல் பருமனாவதை எதிர்க்கிறது
- ஆரோக்கியக் குறைபாடு ஏற்படுத்தக்கூடிய கொழுப்புச் சத்து அளவைக் குறைத்து இதய ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதரவளிக்கிறது

மையோன்னீஸ் — உடன் மாற்றவும் — ஆலிவ் ஆயில்

08

பெரும்பாலான உணவுகளில் சுவையை அதிகரிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய பொருளாக மையோன்னீஸ் இருக்கிறது.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உடல் எடை அதிகரிப்பு இதய நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் இரத்தக் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் வயிற்றுப் புண் உள்ள நோயாளிகளுக்கு வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது

மையோன்னீஸுக்கு ஒரு மிகச்சிறந்த மாற்று ஆலிவ் ஆயில்.

நன்மைகள்:

- ஒற்றைப் படி நிறைவடையாக் கொழுப்பு (மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் ∴பேட்ஸ்) அதிகளவில் அடங்கியுள்ளது
- இதய நோய் ஏற்ப்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கிறது

குளிர் பானங்களில் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியவை

வழக்கமான சோடா பானங்கள்

உடன் மாற்றவும்

மூலிகைத் தேநீர் (ஹெர்பல் டீ)

09

சோடா அருந்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும்.
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உடல் பருமன்
- பல் ஆரோக்கியக் குறைபாடு
- நீரிழிவு நோய்
- இதய நோய்
- இளம் வயதில் மரணம்
- மூட்டு நோய்

உலகளவில் தண்ணீருக்கு அடுத்தபடியாக தேநீர் மிகப் பிரபலமான பானம். மிகக் குறைந்த அளவு கலோரிகளைக் கொண்ட தேநீர் உலகத்திலேயே மிக ஆரோக்கியமான ஒரு பானம். கருப்பு மற்றும் பச்சை தேநீர் வகை இரண்டிலுமே ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிகளவில் உள்ளன.

நன்மைகள்:

- ஃப்ளவனாய்ட் நிறமிகள் அதிகளவில் உள்ளன
- உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
- நல்ல கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்கிறது
- இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கிறது
- உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது

டயட் சோடா பானங்கள்

உடன் மாற்றவும்

பழச்சாறு நிறைந்த நீர்

10

கலோரிகளை குறைக்க வழக்கமான சோடா பருகுவதை நிறுத்திவிட்டு டயட் சோடாவுக்கு மாறுவது குறைந்த கால அளவிலேயே பலனளிக்கிறது. டயட் சோடாவை நீண்ட காலம் பருகுவது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிக்கிறது.
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

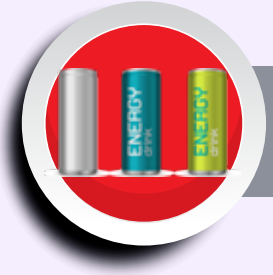
- பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகரிப்பு
- இன்சுலின் எதிர்ப்பு
- வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து அதிகரிப்பு
- உடல் எடை கூடும் ஆபத்து அதிகரிப்பு

ஆகவே, ஒரு புதிய பழச்சாறு கலந்த நீரை பருகுவது ஒரு ஆரோக்கியமான மாற்றாக அமையும்.
நன்மைகள்:

•நீண்ட நேரத்திற்கு நிறைவாக உணரச் செய்கிறது, அதன் காரணமாக சத்தில்லா உணவை உண்ணுவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

•நீரிழிவு, சளி, ஃப்ளூ, மூட்டு வலி மற்றும் இதய நோய் போன்றவை அண்டாமல் பாதுகாப்பதில் உதவுகிறது.

•பழச்சாறால் செரிவடைந்த நீரில் உள்ள சக்தி மிகுந்த ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட்ஸ் காரணமாக மூப்படைவதை தள்ளிப் போட உதவுகிறது மற்றும் வெண் புரத (கொலாஜென்) உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது.



சக்தியூட்டும் சர்க்கரை பானங்கள்

உடன் மாற்றவும்

இளநீர்

கடைகளில் விற்கப்படும் சக்தியூட்டும் சர்க்கரை பானங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிப்பவை.
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- செயற்கையானது மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்டது
- நமது உடலுக்கு தேவையற்ற அதிகளவு சர்க்கரை மற்றும் இரசாயனப்பொருட்கள் அடங்கியது

11

இளநீர் இயற்கையிலேயே இனிப்புச் சுவை கொண்ட நீர்ச்சத்து அடங்கிய ஒரு பானம் மட்டுமல்ல, அதில் தாதுப்புக்கள் உட்பட பல்வேறு முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களும் நிரம்பியிருக்கின்றன. இயற்கையாகவே கிடைக்கும் இளநீர் இந்த சக்தியூட்டும் பானங்களுக்கு ஒரு சிறந்த மாற்றாகும்.
நன்மைகள்:

- ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட் குணம் கொண்டது
- நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவக்கூடும்
- சிறுநீரக நோய்களைத் தவிர்க்க உதவக்கூடும்
- இதய நோய் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்

பேக் செய்யப்பட்ட பழச்சாறு

உடன் மாற்றவும்

வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்டபழ மற்றும் காய்கறி சாறுகள்

பழரச பானங்கள் அடைக்கப்பட்ட அழகான பளபளப்பான அட்டைப்பெட்டிகள் சாறு நிரம்பிய பழங்களின் படங்களுடன் ஒளி சிதறும் நீர்த்துளிகள் வழிவது போல் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும்.
இருப்பினும் உண்மை என்னவென்றால் பெட்டிகளில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தவை அல்ல

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவு சர்க்கரை அடங்கியது
- ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து அற்றவை
- பற்களை தேய்மானமடையச் செய்யும்

12

உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மிகவும் முக்கியமானவை

நன்மைகள்:

- இதிலுள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் இருதய ரத்த ஓட்ட அமைப்புக்கு உதவி அழற்ச்சி ஏற்படுவதை குறைக்கிறது
- செரிமானத்திற்கு உதவி
- சில புற்றுநோய்களின் ஆபத்தை குறைக்கிறது

நறுஞ்சுவையூட்டப்பட்ட பால்

உடன் மாற்றவும்

ராகி பானம்

13

பால் அதிக புரதத்துக்கான மூலாதாரமாக கருதப்பட்டாலும், சுவையூட்டப்பட்ட பாலில் தேவையற்ற
எந்த ஊட்டச்சத்து மதிப்பும் இல்லாத சர்க்கரைகள் மற்றும் சேர்க்கைகள் உள்ளன.
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- கலோரிகள், சர்க்கரை மற்றும் சோடிய அளவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு இருக்கும்
- செயற்கை நிறங்கள் மற்றும் சுவைகள் உள்ளன
- பெரியவர்களுக்கு இதய நோய் மற்றும் குழந்தைகளில் உடல் பருமனை ஊக்குவிக்கும்

பலவகையான மாவுச்சத்துக்கள் அடங்கிய ராகி ஒரு முழுமையான தானியம், நார்ச்சத்துக்களுக்கு ஒரு நல்ல மூலாதாரம்.
இது இதய ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வு.

நன்மைகள்:

- இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- இதய ஆரோக்கியத்தை மேலோங்கச் செய்கிறது

நிறை கொழுப்புப் பால்

உடன் மாற்றவும்

கொழுப்பு நீக்கிய பால்

14

நிறை கொழுப்புப் பாலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகம் இருக்கும் ஆகவே இதய ஆரோக்கியத்தை காப்பதற்கும் மற்றும் பராமரிப்பதற்கும் நிறை கொழுப்புப் பாலை குறைவாகவே அருந்த வேண்டும்
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிக கொழுப்புச் சத்து கொண்டது
- அதிக கலோரிகள் கொண்டது

ஒரு ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
நன்மைகள்:

- அதிகளவில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்களை வழங்கும் அதே சமயம் கலோரிகள் குறைவாக இருக்கும்.
- அதிகளவு கால்சியத்துக்கான மூலாதாரம்

fhiy cztpy; khw;wpaikf;fg;gl Ntz;bait

வெள்ளை ரொட்டி

உடன் மாற்றவும்

பல்வகை தானிய ரொட்டி

15

சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளை மாவில் தயாரிக்கப்படும் வெள்ளை ரொட்டி உடலில் செரிமானமாகும்போது அது பெரும்பாலும் சர்க்கரை போன்றே செயல்படுகிறது. ஆகவே சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து சர்க்கரையைப் போலவே இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவதில் குறுக்கீடு செய்கிறது ஆகவே நீரிழிவு நோயாளிகள் அதை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

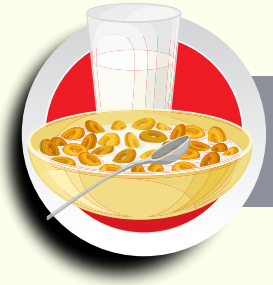
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- இரத்த சர்க்கரை அளவை திடீரென்று உயரச் செய்யும்
- நீரிழிவு நோய் சிக்கல்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்

வெள்ளை ரொட்டிக்கு பதிலாக பல்வகை தானிய ரொட்டி ஒரு நல்ல மாற்றாக இருக்கும்

நன்மைகள்:

- தானியத்தின் மேலுறை (ப்ரான்) மற்றும் முளையை கொண்டிருக்கும் அதன் காரணமாக க்ளைஸீமிக் குறியீட்டளவு குறைவாக இருக்கும்
- நீரிழிவு, புற்றுநோய் மற்றும் பக்கவாத நோய்ப் பாதிப்பு ஆபத்துக் குறைவாக இருக்கும்



சர்க்கரை கலந்த சிறுதானியங்கள்

உடன் மாற்றவும்

வேகவைத்த சோளம்

16

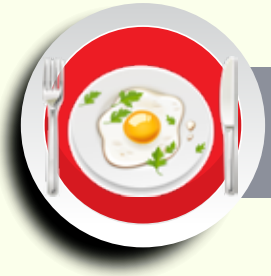
காலை உணவுக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் சர்க்கரை கலந்த சிறுதானியங்கள் இனிப்பாகவும் மொறுமொறுப்பாகவும் இருக்கும் ஆனால் அதை வழக்கமாக தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவு சர்க்கரை சத்தைக் கொண்டிருக்கும் மற்றும் புரதச்சத்து குறைவாக இருக்கும்

நன்மைகள்:

- உங்களுக்கு சக்தியளிக்கக் கூடிய கலோரிகளுக்கான சிறந்த மூலாதாரம்
- இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
- உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியமான புரதச் சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்கள் அதிகம் நிறைந்த மிகச்சிறந்த மூலாதாரம்
- நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடண்ட்ஸ் அதிகம் நிறைந்த உணவு



பொரித்த முட்டை

உடன் மாற்றவும்

வேகவைத்த முட்டை

17

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிக வெப்பத்தில் சமைப்பது அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை பாதிக்கக் கூடும்
- இதய ஆரோக்கியத்துக்கு உணவை பொரிப்பது என்பது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற தேர்வு

நன்மைகள்:

- கூடுதல்,கொழுப்புச் சத்து அல்லது கலோரிகளை அளிக்காது
- கொலஸ்ட்ரால் ஆக்சிட்டேஷனை குறைவடையச் செய்கிறது அதன் காரணமாக ஊட்டச்சத்துக்கள் தக்கவைக்கப்படுகின்றன

kjpa kw;Wk; ,uT cztpw;fhd khw;W nghUl;fs;

வழக்கமான சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு பீட்ஸாவழக்கமான சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு பீட்ஸா

உடன் மாற்றவும்

சௌர் டோ பீட்ஸா

18

அவ்வளவாக ஆரோக்கியமற்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவால் பீட்ஸாவுக்கான மாவு தயாரிக்கப்படுகிறது விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- இன்சுலின் அளவுகளை அதிகரிக்கிறது மற்றும் உணவின் மீதான தீவிர நாட்டத்தை மேலும் தூண்டுகிறது
- உடல் பருமனை ஏற்படுத்துகிறது
- கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை அதிகரிக்கிறது

சௌர் டோ பீட்ஸாவுக்கு மாறுவது உங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு உணவை தவிர்க்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாத வகையில் ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வாக இருக்கும்

நன்மைகள்:

- க்ளூட்டன் குறைவாக இருப்பதால் எளிதாக ஜீரணிக்க முடியும்
- கலோரி மற்றும் கொழுப்புச்சத்து குறைந்த அளவிலேயே இருக்கிறது
- சமைக்கப்பட்ட சௌர் டோ பீட்ஸாவில் நன்மை தரும் நுண்ணுயிரிகள் இருக்கும்

டீப் டிஷ் பீட்ஸா

உடன் மாற்றவும்

தின் கிரஸ்ட் கோதுமை பீட்ஸா

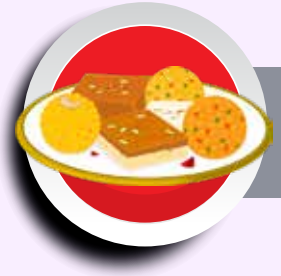
19

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிக கலோரிகள்
- அதிக நிறை கொழுப்புச் சத்து

நன்மைகள்:

- எளிதாக ஜீரணிக்க முடியும்
- கலோரி, கொழுப்புச் சத்து மற்றும் மாவுச்சத்து குறைந்த அளவே இருக்கும்



இனிப்புகள்

உடன் மாற்றவும்

பேரீட்சம் பழம் மற்றும் கொட்டைகளின் உணவு கலவை

20

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- இதில் அதிகளவு சர்க்கரை இருக்கக் கூடும் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும் உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும்
- வழக்கமாக தொடர்ந்து உண்பது ஆரோக்கியமற்றது

நன்மைகள்:

- பேரீட்சம் பழம் எளிதில் ஜீரணமாகிவிடும் குறை அடர்த்தி கொழுப்புப் புரதத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும்.
- கொட்டை உணவுகளில் நிறைவுறாத கொழுப்பு அமிலங்கள் இருக்கின்றன் அவை இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன மாரடைப்பு, பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் காரணமான இள வயது மரணங்களின் ஆபத்தைக் குறைக்கும்

இனிப்பு தயிர்

உடன் மாற்றவும்

சாதாரண தயிர்

21

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- கூடுதல் சர்க்கரைச் சத்து

இனிப்பு இல்லாத தயிர் புரதம், கால்சியம் மற்றும் பலனளிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் அதிகம் உள்ள ஒரு உணவாக இருப்பதால் அது ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வாகும்

நன்மைகள்:

- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்களின் அளவுகளை ஆரோக்கியமான நிலையில் பராமரிக்க உதவுகிறது.
- நீண்டகால உடல் எடை அதிகரிப்பை தடுக்கிறது அது இதயத்துக்கு மிக நல்லது

பன்னீர்

உடன் மாற்றவும்

சோயா பீன் மற்றும் பட்டாணி

22

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- கொழுப்புச்சத்து நிறைந்திருப்பதால் உடல் எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்
- உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

நன்மைகள்:

- இதில் அதிகளவு நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ளது
- உடலுக்கு அத்தியாவசியத் தேவையான அமினோ அமிலங்களை வழங்குகிறது

ஸ்டேக் (மாட்டிறைச்சி)

உடன் மாற்றவும்

மீன்

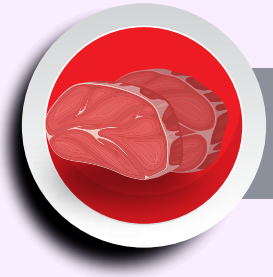
23

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவு நிறை கொழுப்புச்சத்து
- அதிகளவு கொலஸ்ட்ரால்

நன்மைகள்:

- கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நிறை கொழுப்புச்சத்து குறைந்த அளவிலேயே இருக்கும்
- அதிகளவு ஒமேகா -3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அடங்கியது அது இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட மண்டலத்துக்கு நன்மை பயக்கும்
- வாரத்துக்கு இரண்டு முறை உண்ணுமாறு அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன் பரிந்துரைத்திருக்கிறது.



சிவப்பு இறைச்சி

உடன் மாற்றவும்

கோழி இறைச்சி

24

நன்மைகள்:

- தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி மெலிதானதாக மற்றும் நிறைகொழுப்பு குறைவானதாக இருப்பதால் ஆரோக்கியமான இதயத்தை பராமரிப்பதில் பயனளிக்கும்

பொரிக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி

உடன் மாற்றவும்

கிரில் அல்லது வேகவைத்த கோழிக்கறி

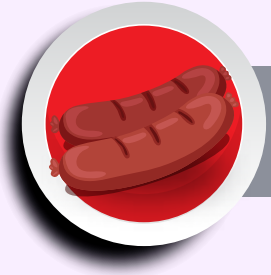
25

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- ஆரோக்கியம் தரும் ஒரு உணவான கோழி இறைச்சியை பொரிப்பது அதன் கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்

நன்மைகள்:

- எந்த ஒரு கூடுதல் கொழுப்புச் சத்தும் கிடையாது
- ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல்நலத்தை பராமரிக்கிறது



சிகப்பு இறைச்சி சாசேஜ்

உடன் மாற்றவும்

வறுத்த காய்கறிகள்

26

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உடல் பருமன் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது
- கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை அதிகரிக்கிறது
- அதிகளவு சோடியம் அடங்கியுள்ளதால் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது

நன்மைகள்:

- ஊட்டச்சத்துக்களின் வளமான மற்றும் பல்வேறு வகை மூலாதாரம்
- சோடியம் மற்றும் நிறைவான கொழுப்புசத்து – ஆகிய இந்த இரண்டு உணவுக் கூறுகள் இயற்கையாகவே இதய நோய் அபாயத்துடன் தொடர்புடையவை

கிரீமி சூப்கள்

உடன் மாற்றவும்

தக்காளி/ காய்கறி சூப்

27

கிரீம் சூப்களை தவிருங்கள்
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- ஆரோக்கியமற்ற நிறை கொழுப்பை அதிகளவில் கொண்டிருக்கும்

அதற்குப் பதிலாக காய்கறிகள், தக்காளிகள் போன்ற இன்னும் பலவற்றால் ஆன சூப்களை தேர்ந்தெடுப்பது ஆரோக்கியமான தேர்வாக அமையும்
நன்மைகள்:

- ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட்டுகளின் அளவற்ற சக்தியால் நிறைந்தது
- உடல் எடை குறைப்பதற்கு உதவுகிறது
- இதயத்தின் இயக்கத்தை மேம்படச் செய்கிறது

வெள்ளை பாஸ்தா

உடன் மாற்றவும்

செமோலினா பாஸ்தா

28

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிக மாவுச்சத்து கொண்டது க்ளூட்டன் உள்ளடங்கியது
- உடல் எடையை அதிகரிக்கும்
- இதய நோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்

நன்மைகள்:

- தயமீன், நியாசின், ∴போலேட், இரும்புச் சத்து, மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் ஜிங்க் உட்பட பல்வேறு அத்தியாவசியமான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்புக்களுக்கான சிறந்த வள ஆதாரம்
- முறையான இரத்த ஓட்டத்துக்கு நியாசின் முக்கியமானது மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளைக் குறைக்கவும் உதவும்
- மிதமான க்ளைஸீமிக் குறியீட்டை கொண்டது
- கொழுப்புச் சத்து குறைவாக இருக்கும் மற்றும் எந்த ஒரு கூடுதல் சர்க்கரைச் சத்தும் இல்லை.

ஐஸ் கிரீம்

உடன் மாற்றவும்

ஷர்பத்/
ஜெலட்டோ

29

தொடர்ந்து அடிக்கடி ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடுவது இதய ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- குறிப்பிட்ட அளவு ஐஸ் க்ரீம் 250-350 கலோரி சக்தியை அளிக்கிறது
- நிறை கொழுப்புச் சத்தின் உங்கள் அன்றாட தேவையின் பகுதியளவை அளித்து அத்துடன் அதன் சிரப் மற்றும் அதில் தெளிக்கப்படும் இனிப்புகளில் இருந்து கூடுதல் சர்க்கரை சத்தையும் அளிக்கிறது
- தொடர்ந்து வழக்கமாக உண்பது இதய ஆரோக்கியத்தின் மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நன்மைகள்:

- கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்கள் குறைவாகவே இருக்கும்
- எலும்புகளுக்கு நன்மை அளிக்கும் கால்சியம் அடங்கியது
- ஆன்டிஆக்சிடண்ட்ஸ் அடங்கியது

nehWf;Fj; jPdpfspy; khw;wpaikf;fg;gl Ntz;bait

வழக்கமான பாவ் (பன்கள்)

உடன் மாற்றவும்

கோதுமை பாவ்

30

இவை முழு கோதுமை மாவால் தயாரிக்கப்பட்டது

நன்மைகள்:

- அதிகளவு நார்ச்சத்து அடங்கியது
- இதய இரத்த ஓட்ட ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை அளிகிறது

இனிப்பு மிட்டாய்

உடன் மாற்றவும்

உலர் பழங்கள்

இனிப்பு மிட்டாய்களை தொடர்ந்து அடிக்கடி உண்பது உடலில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகரித்த இரத்த சர்க்கரை அளவு
- இதய நோய் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச்செல்லும் உடல் பருமன்
- பற்கள் சிதைவடைதல்
- அதிலுள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் வேதிப்பொருட்களால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

31

இனிப்பு மிட்டாய்களுக்கு மாற்றாக உலர் பழங்களை உண்பது நல்லது

நன்மைகள்:

- ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் அதிகளவில் இருப்பதால் நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கிறது மற்றும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது
- நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துகிறது
- படபடப்பு மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- உடல் எடை குறைவதை ஊக்குவிக்கிறது
- இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது
- சருமத்தை ஆரோக்கியமாக பராமரிக்கிறது

பேஸ்ட்ரீஸ்

உடன் மாற்றவும்

வாழைப்பழங்கள்

32

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- சர்க்கரை, கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகள் நிறைந்தது
- புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் மிகக் குறைவாக இருக்கும்

நன்மைகள்:

- இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை சீர்படுத்துகிறது
- உடல் எடை குறைப்புக்கு உதவுகிறது
- வாழைப்பழத்தில் அடங்கியுள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் மக்னீசியம் போன்ற தாதுப்புக்கள் இதய ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியமானவை.
- பழுக்காத வாழைக்காய்கள் இன்சுலின் சென்ஸிட்டிவிடியை மேம்படுத்துகிறது
- உங்களை நிறைவாக உணரச்செய்யும்

பிஸ்கட்கள் மற்றும் குக்கீகள்

உடன் மாற்றவும்

முளைகட்டிய அவரை

33

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அவற்றில் பாம் ஆயில் அடங்கியிருக்கும் அது இருதய நோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்
- சோடியம் அதிகளவில் இருக்கும் அது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மேலும் உப்பசத்தை ஏற்படுத்தும்.

பிஸ்கட்களுக்கு பதிலாக முளைகட்டிய தானியங்கள் மற்றும் அவரைகளை பயன்படுத்துவது, நொறுக்குத்தீனிகளுக்கான சிறந்த மாற்றாக இருக்கும், அவற்றில் ஊட்டச்சத்துக்கள், நார்ச்சத்துக்கள் மற்றும் புரதம் ஆகியவை அதிகளவில் அடங்கியுள்ளன. அவை பொதுவாக ரொட்டி, சிப்ஸ், பாஸ்தா மற்றும் பீஸ்ஸா மேலோடு போன்ற தயாரிப்புகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நன்மைகள்:

- உடல் எடை மற்றும் இடுப்பின் சுற்றளவைக் குறைக்கிறது
- இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கிறது
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் இதயத்தைப் பாதுகாக்கலாம்
- ஊட்டச்சத்து எதிர்ப்பிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கிறது, அதன் காரணமாக புரதம் மற்றும் இரும்புச்சத்து, ஜிங்க், கால்சியம், மக்னீசியம் மற்றும் மாங்கனீஸ் போன்ற தாதுப்புக்கள் உடலில் ஈர்க்கப்படுவது அதிகரிக்கும்.

சுவையூட்டப்பட்ட பாப் கார்ன்

உடன் மாற்றவும்

மக்கனாஸ்

34

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உப்பு கூடுதலாக உள்ள பாப்கார்னை அதிகளவில் உண்பது உங்கள் உணவில் அதிகளவு உப்பு சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவதற்கு வழிவகுக்கும்
- அந்த கூடுதல் உப்பு, உடலில் திரவத்தை தக்கவைக்கச் செய்யும் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து அதன் விளைவாக சிறுநீரக நோய், பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய்களை உண்டாக்க வழிவகுக்கும்

சுவையூட்டப்பட்ட பாப்கார்னுக்குப் பதிலாக மக்கனாஸ் உண்பது சிறந்த மாற்றாக அமையும். அவை ∴பாக்ஸ் நட்ஸ் அல்லது தாமரை விதைகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

நன்மைகள்:

- புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களுக்கு நல்ல மூலாதாரமாக விளங்குகிறது அத்துடன் சேர்த்து கால்சியம், மக்னீசியம், இரும்பு மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற நுண் ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது
- ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் அதிகளவில் உள்ளது அது அழற்சி மற்றும் நீண்ட நாள் நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாக்கும்.
- இரத்த சர்க்கரை அளவை நிர்வகிப்பதில் உதவுகிறது.
- உடல் எடையைக் குறைப்பதில் உதவுகிறது
- இதன் சாறு கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடு அளவுகளைக் குறைத்து இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

சமோசா/ பக்கோடா/ கச்சோரிஸ்

உடன் மாற்றவும்

ப/ப்ட் அரிசி பேல் (அரிசிப் பொரி)

35

இவை பிரபலமான நொறுக்குத் தீனிகள் இவை பொரிக்கும் முறையில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவு சர்க்கரை, கலோரி மற்றும் நிறைகொழுப்புக்கள் அடங்கியவை
- கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிப்பு மற்றும் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறைதல் போன்றவற்றால், உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்து

ப.∴ப்ட் அரிசி (அரிசிப் பொரி) என்பது இந்தியாவிலிருந்து வரும் ப.∴ப்ட் தானியத்தின் ஒரு வகை அது அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது குறைந்த அளவு கலோரி கொண்ட நொறுக்குத் தீனியாக இருப்பதால் இந்தியாவில் பரந்த அளவில் நுகரப்படுகிறது

நன்மைகள்:

- இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக பராமரிக்க உதவுகிறது
- ஜீரணத்திற்கு உதவி மலச்சிக்கலை தவிர்க்கிறது
- எலும்புகளை உறுதியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- உடல் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் உணவுக்கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிப்பதற்கு ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வு

பொரித்த உருளைக் கிழங்கு (ஃப்ரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ்)

உடன் மாற்றவும்

வேகவைத்த குடைமிளகாய்

36

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- அதிகளவு மாறுபக்க கொழுப்பு
- உடல் எடை அதிகரிப்பு
- இருதய நோய் மற்றும் பக்கவாத நோய் ஆபத்து அதிகரிப்பு

வேக வைக்கப்படும் உணவுகள் சிறந்தவை மற்றும் ஆரோக்கியமான விருப்பத்தேர்வு

நன்மைகள்:

- ஊட்டச்சத்துக்கள் தக்கவைக்கப்படுகின்றன.
- கூடுதல் கொழுப்புச்சத்து, உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்க்கப்படாதது

சிப்ஸ்கள்

உடன் மாற்றவும்

வறுத்த கொண்டைக் கடலை

37

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- உடல் எடை அதிகரிப்பு
- பக்கவாத நோய் ஆபத்து அதிகரிப்பு
- புற்றுநோய் ஆபத்து அதிகரிப்பு

வறுத்த கொண்டைக்கடலை இந்தியாவில் வழக்கமாக உண்ணப்படும் ஒரு நொறுக்குத்தீனி. 50 கிராம் வறுத்த கொண்டைக்கடலையில் 175 மஉயட சக்தி அடங்கியுள்ளது அதில் 30 கிராம் மாவுச்சத்து, 2.5 கிராம் கொழுப்புச் சத்து மற்றும் 10 கிராம் புரதச்சத்து

நன்மைகள்:

- செரிமானத்தை நன்றாக மேம்படுத்துகிறது
- இரத்தச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை மேம்படுத்துகிறது
- ஆற்றலை வழங்குகிறது
- இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது
- உடல் எடை குறைப்புக்கு உதவுகிறது

கடையில் வாங்கும் சாஸ்கள் (சுவைச்சாறுகள்)

உடன் மாற்றவும்

மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாக்கள் அடங்கிய எலுமிச்சை சாறு

38

சாலட்களுக்கு விரைவாகவும் எளிதாகவும் சுவையூட்ட கடையில் வாங்கும் சாஸ்கள் (சுவைச்சாறுகள்) உதவுகின்றன. ஆனால், அவை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடுவிளைவிக்கக் கூடியவை.

- விளையக் கூடிய தீமைகள்:
- கூடுதலாக சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை
- அதிகளவு உப்பு செறிவு அடங்கியது அது இரத்த அழுத்தத்தை உயரச்செய்து இதய நோய் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

எலுமிச்சை சாறு ஒரு சுவையூட்டி மட்டுமே என்றாலும் அதில் பல நன்மைகள் அடங்கியுள்ளது

நன்மைகள்:

- அதன் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட் குணம் இரத்தத்திலிருந்து நச்சுக்களை அகற்றுகிறது
- எலுமிச்சையிலுள்ள வைட்டமின் சி கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளைக் குறைத்து அதை ஒரு ஆரோக்கியமான அளவுகளில் பராமரிக்கிறது

கெட்ச்அப்

உடன் மாற்றவும்

வீட்டில் தயாரிக்கும் சல்சா

39

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- பொதுவாக கெட்ச்அப்களில் குறிப்பிடத்தகுந்த வகையில் சுவையூட்டப்படுவதற்காக சர்க்கரை, எண்ணை மற்றும் அதிகளவு ∴ப்ரக்டோஸ் கார்ன் சிரப்புகள் கூடுதலாக சேர்க்கப்படுகிறது

கெட்ச்அப் உடன் ஒப்பிடும் போது சல்சா ஒரு மிகச்சிறந்த உணவு வகை. இது தக்காளி, மிளகு மற்றும் பூண்டு ஆகிய புத்தம் புதிய உட்பொருட்களை மசித்து தயாரிக்கப்படுகிறது

நன்மைகள்:

- குறைந்த கலோரி அளவுகள்
- இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமானது
- இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிப்பதில் மிக அத்தியாவசியமான பொட்டாசியம் இதில் அடங்கியுள்ளது.

மில்க் சாக்லேட்

உடன் மாற்றவும்

டார்க் சாக்லேட்

40

சாக்லேட்டின் சுவை கோகோ பீன்ஸ்களில் அடங்கியுள்ள ∴ப்ளவனாய்ட் நிறமூட்டிகளில் இருந்து பெறப்படுகிறது. அது ஒரு ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்டாக செயல்படுகிறது, மேலும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி இரத்தக் ஓட்டத்தை ஆரோக்கியமாக பராமரிப்பதில் பங்களிக்கிறது.

ஆனால் அனைத்து சாக்லேட்களும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல.

மில்க் சாக்லேட்களைக் குறைந்த அளவிலேயே உண்ண வேண்டும்.

விளையக் கூடிய தீமைகள்:

- டார்க் சாக்லேட் உடன் ஒப்பிடும் போது அதை விட அதிகளவு சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புச்சத்து அடங்கியது

கோகோ அதிகளவில் (70மூ இல் இருந்து 80மூ வரை) அடங்கியுள்ள சாக்லேட்களை உண்பது இதயத்துக்கு பலனளிக்கும்.

நன்மைகள்:

- கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்துகிறது
- இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
- உங்கள் இரத்தம் உறைவதைக் குறைக்கிறது
- ஒட்டும் தன்மையுள்ள பிளேட்லெட்கள் உருவாவதை கட்டுப்படுத்துகிறது
- உங்களின் முக்கிய உறுப்புக்களுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது

ஆரோக்கியமான, ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளின் விருப்பத்தேர்வுகளுடன் பதப்படுத்தப்பட்ட ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை மாற்றியமையுங்கள்!

உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள் !

ஆரோக்கியமாக இருங்கள், மகிழ்ச்சிகரமாக இருங்கள்!

மேற்கோள்கள்

1. How to stop eating junk food: 10 tips to control your cravings. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-to-stop-eatinng-junk-food/. Accessed on April 04, 2023.
2. How to substitute unhealthy junk food cravings with healthier alternatives. Available at: https://www.femina.in/wellness/diet/how-to-substitute-unhealthy-junk-food-cravings-with-healthier-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
3. Here's the deal with your junk food cravings. Available at: https://health.clevelandclinic.org/heres-the-deal-with-your-junk-food-cravings/. Accessed on April 04, 2023.
4. What is refined sugar? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/refined-sugar/. Accessed on April 04, 2023.
5. Jaggery benefits. Available at: https://www.ayurtimes.com/jaggery/. Accessed on April 12, 2023.
6. Artificial sweeteners and other sugar substitutes. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/. Accessed on April 04, 2023.
7. 7 unique health benefits of honey. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey/. Accessed on April 12, 2023.
8. 5 desi salt alternatives to replace unhealthy table salt. Available at: https://www.desiblitz.com/content/desi-salt-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
9. 4 healthy alternatives to table salt. Available at: https://pharmeasy.in/blog/replace-table-salt-with-these-alternativesfor-better-health/. Accessed on April 04, 2023.
10. Himalayan salt: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/himalayan-salt-good-for-you#:~:text=Salt%20Health%20Risks-, What%20Is%20 Himalayan%20Salt%3F,These%20days%2C%20it's%20everywhere. Accessed on May 03, 2023.
11. 10 healthier substitutes for white rice you must try. Available at: https://parenting.firstcry.com/articles/10-healthier-substitute-for-white-rice-you-must-try/. Accessed on April 04, 2023.
12. Brown rice: Health benefits, nutrition facts and how to prepare it. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-brown-rice. Accessed on April 12, 2023.
13. Is maida good for heath? The truth about this Indian staple. Available at: https//www. Investohealth.com/is-maida-good-for-health/. Accessed on April 04, 2023.
14. Health benefits of wheat. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-of-wheat/. Accessed on April 12, 2023.
15. Healthy cooking oils. Available at: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils/. Accessed on April 04, 2023.
16. Butter be gone! 6 delicious and healthy substitutes for you to try. Available at: https://www.msn.com/en-in/health/health-news/butter-be- gone-6-delicious-and-healthy-substitutes-for-you-to-try/. Accessed on April 04, 2023.
17. Ghee: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/ghee-good-for-you/. Accessed on April 12, 2023.
18. 10 health hazards of mayonnaise. Available at: https://www.boldsky.com/health/wellness/2014/ten-health-hazards-of-mayonnaise/. Accessed on April 06, 2023.
19. The benefits of adding a drizzle of olive oil to your diet. Available at: https://www.heart.org/en/news/2022/09/28/the-benefits-of-adding-a-drizzle-of-olive-oil-to-your-diet#:~:text=Among%20all%20edible%20plant%20oils,and%20increases%20%22good%22%20HDL. Accessed on May 03, 2023.
20. The 24 worst drinks for your health. Available at: https://www.eatthis.com/unhealthiest-drinks/. Accessed on April 24, 2023.
21. Teatime can be good for your health. Available at: https://www.heart.org/en/news/2020/12/14/teatime-can-be-good-for-your-health. Accessed on April 12, 2023.
22. Just how bad is diet soda for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-you-should -kick-your-diet-soda-habit/. Accessed on April 04, 2023.
23. The health benefits of drinking 'fruits infused water', the ultimate weight loss secret. Available at: https://www.bollywoodshaadis.com/articles/ some-health- benefits-of-drinking-fruits-infused-water/. Accessed on April 04, 2023.
24. 6 natural alternatives to the most popular energy drinks. Available at: https://www.livestrong.com/article/13719660-healthy-energy-drinks/. Accessed on April 04, 2023.
25. 7 science-based health benefits of coconut water. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-coconut-water/. Accessed on April 04, 2023.
26. Why packaged fruit juices are bad for you. Available at: https://www.mylittlemoppet.com/why-packaged-fruit-juices-are-bad/. Accessed on April 04, 2023.
27. Is juicing good for your heart and cardiovascular system? Available at: https://tastylicious.com/is-juicing-good-for-your-heart-cardiovascular-system/. Accessed on April 12, 2023.
28. Is chocolate milk good for you, or bad? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/chocolate-milk. Accessed on May 03, 2023.
29. The hard facts about flavored milk. Available at: https://www.newton.k12.ma.us/cms/lib/MA01907692/Centricity/Domain/243/ The%20Hard%20Facts%20About%20Flavored%20Milk.pdf. Accessed on May 03, 2023.
30. Best Indian diet guide for a heart patient. Available at: https://wellnessmunch.com/indian-diet-for-a-heart-patient/. Accessed on May 03, 2023.
31. Is whole milk better than low fat and skim milk? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/whole-vs-skim-milk. Accessed on May 03, 2023.
32. 5 healthier alternatives to white bread. Available at: https://betterhealthkare.com/5-healthier-alternatives-to-white-bread/. Accessed on April 03, 2023.
33. 15 breakfast foods to skip, plus 10 to try. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/breakfast-foods-to-avoid#1.-Sugary-or-highly-refined-cereals. Accessed on April 04, 2023.
34. 9 top health benefits of cooked corn. Available at: https://canalk.com/en/health-benefits-of-boiled-corn/. Accessed on April 04, 2023.
35. What is the healthiest way to cook and eat eggs? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/eating-healthy-eggs/. Accessed on April 06, 2023.
36. 35 easy swaps that make every meal healthier. Available at: https://www.eatthis.com/healthy-food-substitutes/. Accessed on May 03, 2023.
37. Love pizza? Make your pizza healthy with these base substitutes. Available at: https://www.onlymyhealth.com/healthy-pizza-base-substitutes-1584095061. Accessed on May 02, 2023.
38. Sourdough bread: Is it good for you?. Available at: https://www.webmd.com/diet/sourdough-bread-good-for-you. Accessed on May 03, 2023.
39. 8 foods to avoid. Available at: https://joybauer.com/photo-gallery/8-foods-to-avoid-at-all-costs/deep-dish-pizza/. Accessed on May 03, 2023.
40. Thin crust pizza: The healthier choice. Available at: https://www.brooklyncrapizza.com/blog/thin-crust-pizza-calories-nutrition/. Accessed on April 12, 2023.
41. 6 unhealthy effects of sweets on your body. Available at: https://www.credihealth.com/blog/effects-sweets-body/. Accessed on May 03, 2023.
42. What are the health benefits of eating dates? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Benefits-of-Eating-Dates.aspx. Accessed on May 03, 2023.
43. Nuts and your heart: Eating nuts for heart health. Available at: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/nuts/art-20046635#:~:text= Eating%20nuts%20as%20part%20of,it's%20important%20to%20limit%20portions. Accessed on May 03, 2023.
44. Is yogurt good for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/is-yogurt-good-for-you/. Accessed on April 04, 2023.
45. Know side effects of consuming excess paneer. Available at: https://www.news18.com/news/lifestyle/know-side-effects-of-consuming-excess-paneer-6145549.html. Accessed on May 03, 2023.

46. Is plant-based protein for you? Here's what you need to know. Available at: https://www.uclahealth.org/news/is-plant-based-protein-for-you-heres-what-you-need-to-know#:~:text=A%20big%20benefit%20to%20plant,the%20digestive%20system%20with%20regularity. Accessed on May 03, 2023.
47. Red meat pros and cons. Available at: https://www.mana.md/red-meat-pros-and-cons/. Accessed on May 03, 2023.
48. Best meats to eat on heart diet. Available at: https://www.livestrong.com/article/453905-best-meats-to-eat-on-heart-diet/. Accessed on May 03, 2023.
49. What are the negative health effects of eating meat? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-Are-the-Negative-Health-Effects-of-Eating-Meat.aspx. Accessed on May 03, 2023.
50. Can we eat boiled chicken daily? Available at: https://www.chickenindia.org/can-we-eat-boiled-chicken-daily/. Accessed on May 03, 2023.
51. Delicious sausages may pose health risks. Available at: https://www.thaipbsworld.com/delicious-sausages-may-pose-health-risks/#:~:text=Eating%20large%20quantities%20of%20sausages,levels%20of%20sodium%2C%20he%20adds. Accessed on May 03, 2023.
52. Foods that are bad for your heart. Available at: https://www.webmd.com/heart-disease/ss/slideshow-foods-bad-heart. Accessed on May 03, 2023.
53. How to make roasted vegetables. Available at: https://wellnessforthewin.com/simple-roasted-veggies/#:~:text=are%20roasted%20vegetables%20healthy%3F,and%20help%20fight%20off%20disease. Accessed on May 03, 2023.
54. Low-sodium diet: Benefits, food lists, risks and more. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/low-sodium-diet. Accessed on May 03, 2023.
55. Why your “healthy” soup is unhealthy. Available at: https://blackdoctor.org/why-your-healthy-soup-is-unhealthy/#:~:text=Cream%2Dbased%20soups%2C%20such%20as,broth%20is%20a%20healthier%20option. Accessed on May 03, 2023.
56. Vegetable soup: Know the amazing benefits of this tantalizing stew for overall health. Available at: https://www.netmeds.com/health-library/post/vegetable-soup-know-the-amazing-benefits-of-this-tantalizing-stew-for-overall-health. Accessed on May 04, 2023.
57. Low-carb, nutritious alternatives to pasta. Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/low-carb-pasta. Accessed on May 04, 2023.
58. Is semolina pasta healthy? A look at the nutritional benefits & how to incorporate it into a healthy diet. Available at: https://www.lihpao.com/is-semolina-pasta-healthy/. Accessed on May 04, 2023.
59. Ice creams. Available at: https://www.sancya.net/ice-creams/#:~:text=Nowadays%2C%20your%20typical%20scoop%20of,may%20add %20into%20the%20mix. Accessed on May 03, 2023.
60. Healthy alternative to ice cream (Ice cream substitute ideas!). Available at: https://summeryule.com/what-to-do-with-leftover-coffee-15-calorie-coffee-popsicles/. Accessed on May 04, 2023.
61. Gelato nutrient facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/gelato-nutrition-facts-and-health-benefits-5197728. Accessed on May 04, 2023.
62. 5 reasons you should stop eating pav today! Available at:https://www.thehealthsite.com/photo-gallery/fitness-reasons-you-should-stop-eating-pav-today-t0816-427465/reasons-you-must-stop-eating-pav-427469/. Accessed on May 04, 2023.
63. Pav health benefits and nutrition facts: Is it healthy? Available at: https://www.timesfoodie.com/nutritional-facts/pav-health-benefits-calories-nutrition-facts/90093522.cms. Accessed on May 03, 2023.
64. Candy health risks. Available at: https://www.candyhistory.net/candy-facts/candy-health-risks/. Accessed on April 04, 2023.
65. 13 amazing health benefits of eating dried fruit. Available at: https:// dryingallfoods.com/benefits-of-dried-fruit/. Accessed on April 04, 2023.
66. Diet tips, avoid these 5 foods for weight loss, good health. Available at: https://www.hindustantimes.com/fitness/diet-tips-avoid-these-5-foods-for-weight-loss-good-health/story-sMnQlCrO9CdRuDGKZR8RyJ.html. Accessed on May 04, 2023.
67. 11 evidence-based health benefits of bananas. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas/. Accessed on April 04, 2023.
68. Biscuits - Potential health benefits and risks. Available at: https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-biscuits/. Accessed on April 04, 2023.
69. Are sprouted grains and legumes healthy? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/sprouted-grains. Accessed on May 04, 2023.
70. The effects of too much popcorn. Available at: https://healthfully.com/effects-much-popcorn/. Accessed on April 04, 2023.
71. 6 interesting makhana benefits. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/makhana-benefits/. Accessed on April 04, 2023.
72. What makes samosa dangerous? Available at: https://www.practo.com/healthfeed/what-makes-samosa-dangerous-3846/post. Accessed on May 03, 2023.
73. Five most unhealthy south Indian snacks. Available at: https://www.practo.com/healthfeed/five-most-unhealthy-south-indian-snacks-5475/post. Accessed on May 04, 2023.
74. 8 health benefits of eating puffed rice just revealed. Available at: https://drhealthbenefits.com/food-bevarages/grains/health-benefits-of-eating-puffed-rice/. Accessed on April 04, 2023.
75. Ugly side effects of eating french fries, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/news-side-effects-french-fries-science/. Accessed on May 03, 2023.
76. Why are fried foods bad for you? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/why-fried-foods-are-bad. Accessed on May 03, 2023.
77. Which Is healthier: Baking, grilling or frying? Available at: https://www.livestrong.com/article/457793-which-is-healthier-baking-grilling-or-frying/. Accessed on April 04, 2023.
78. Ugly side effects of eating potato chips, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/ugly-side-effects-eating-potato-chips/. Accessed on May 03, 2023.
79. Calories in chana, nutrition & health facts - bodywise. Available at: https://bebodywise.com/blog/calories-in-chana/. Accessed on April 04, 2023.
80. How to choose the healthiest Asian sauces. Available at: https://www.healthyfood.com/healthy-shopping/how-to-choose-the-healthiestasian-sauces/. Accessed on April 12, 2023.
81. Health benefits of lemon juice for heart. Available at: https://www.herbaldaily.in/blog/natural-herbs/health-benefits-of-lemon-juice-for-heart. Accessed on April 04, 2023.
82. Ketchup nutrition facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/ketchup-nutrition-facts-and-health-benefits-5024895. Accessed on May 03, 2023.
83. Salsa vs. ketchup. The ultimate condiment throwdown. Available at: https://pepperpalace.com/blogs/expert-tips/salsa-vs-ketchup. Accessed on May 04, 2023.
84. 10 reasons your body will thank you for eating salsa. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/10-reasons-your-body-will-thank-you-for-eating-salsa. Accessed on May 04, 2023.
85. 18. Dark, milk or white: Which chocolate is best for your heart? Available at: https://health.clevelandclinic.org/dark-milk-or-white-which-chocolate-is-best-for-your-heart/. Accessed on April 12, 2023.

பதிவுசெய்யப்பட்ட மருத்துவப் பயிற்சியாளர், மருத்துவமனை அல்லது ஆய்வகத்தின் பயன்பாட்டிற்கு மட்டுமே.

பொது மக்களின் நன்மைக்காக வெளியிட்டவர்கள்:

INTAS | Xenith A Division of INTAS

© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS® Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com