



# Index

## காலை உணவு



<b>வடக்கு</b> .....	
ஓட்ஸ் மற்றும் கியா ரொட்டி.....	02
பேசன்(கடலை மாவு) மற்றும் கீரை சீலா	03
கீரை ஆம்லெட்.....	03
<b>தெற்கு</b> .....	
வெஜ் ஓட்ஸ் உப்மா.....	04
வெங்காய சோள ரொட்டி.....	04
தேங்காய் சட்னியுடன் பழுப்பு அரிசி தோசை	05
<b>கிழக்கு</b> .....	
வெள்ளாவி வைத்த கோதுமை (குட்டு) பான்கேக்	05
தால் பிதா.....	06
பழரசம்.....	06
<b>மேற்கு</b> .....	
கம்பு சீலா.....	07
தாலிபீடம்.....	07
காய்கறி போஹா.....	08

## மதிய உணவு



<b>வடக்கு</b> .....	
கேழ்வரகு ரொட்டி.....	09
வெஜ் குயினோவா மற்றும் தயிர்.....	10
பாசிப் பருப்பு சீலா மற்றும் புதினா சட்னி..	10
<b>தெற்கு</b> .....	
கேள்வரகு இட்லி மற்றும் சாம்பார் ...	11
எலுமிச்சை சாத புலாவ்.....	11
சோளம் தோசை மற்றும் இஞ்சி பூண்டு சட்னி..	12
<b>கிழக்கு</b> .....	
பழுப்பு அரிசியுடன் சோளர் பருப்பு... ..	12
ரோட்டியுடன் கருப்பு கொண்டக்கடலை குங்கி	13
கேள்வரகு ரொட்டியுடன் டால்மா.....	13
<b>மேற்கு</b> .....	
கம்பு கிச்சடி.....	14
கடலைமாவு காதி.....	14
காய்கறி ஸ்டூ.....	15

## சூப்ப்கள்



தக்காளி சூப்.....	16
கலப்பு காய்கறி சூப்.....	17
பருப்பு மற்றும் தக்காளி சூப்.....	17
எலுமிச்சை கொத்தமல்லி சூப்.....	18

## இரவு உணவு



<b>வடக்கு</b> .....	
காய்கறி கிச்சடி.....	19
தாலியா கிச்சடி.....	20
பானில் வறுக்கப்பட்ட கோழி.....	20
<b>தெற்கு</b> .....	
காய்கறி சாம்பார்.....	21
கேரளா மீன் கறி.....	21
சோயா ஊத்தப்பம்.....	22
<b>கிழக்கு</b> .....	
பழுப்பு அரிசியுடன் சுக்தோ.....	22
மச்சர் ஜோல் (வங்காள மீன் கறி).....	23
காய்கறி கலவைக் கறி.....	23
<b>மேற்கு</b> .....	
சோள ரொட்டியுடன் முலைகட்டிய பயர் ..	24
பாத்துடன் சதா வரன்.....	24
முட்டை விண்டாலூ.....	25

எங்கள் உணவியல் நிபுணரின் கருத்து...25



# இந்தியர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள்

நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நியூட்ரிஷன் வழிகாட்டுதல்களின்படி, இந்திய பெரியவர்களுக்கான தினசரி கலோரி தேவைகள் பின்வருமாறு.<sup>1</sup>



உட்கார்ந்தே இருப்பவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2110 கிலோகலோரி



மிதமான செயல்பாடு கொண்ட நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு 2710 கிலோகலோரி அளவு



கடின செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு 3470 கிலோகலோரி



உட்கார்ந்திருக்கும் பெண்ணிற்கு ஒரு நாளைக்கு 1860 கிலோகலோரி



மிதமான செயல்பாடு கொண்ட பெண்ணிற்கு ஒரு நாளைக்கு 2130 கிலோகலோரி



கடிமான செயல்பாடு கொண்ட பெண்ணிற்கு ஒரு நாளைக்கு 2720 கிலோகலோரி

நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையத்தின்படி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ்வதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை இதய ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல் மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.<sup>2</sup>

ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள், ஒவ்வொரு உணவிலும் சராசரி தினசரி நுகர்வு பின்வருமாறு பிரிக்கப்பட வேண்டும் என்று மதிப்பிடுகின்றனர்:



கால உணவு  
300 முதல் 400  
வரை  
கலோரிகள்

மதிய உணவு  
500 முதல் 700  
வரை  
கலோரிகள்

இரவு உணவு  
500 முதல் 700  
வரை  
கலோரிகள்

சிறுநாலை  
200  
கலோரிகளைத்  
தாண்டக்கூடாது

References: 1. [https://www.nin.res.in/RDA\\_short\\_Report\\_2020.html](https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html)

2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

# காலை உணவு

- அன்றைய முதல் உணவு
- உடலில் உள்ள ஆற்றல் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை நிரப்புகிறது
- உண்மையில் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்
- மூளை சக்தியை அதிகரிக்கிறது
- நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்



வட இந்தியாவில் இருந்து சில பிரபலமான காலை உணவுகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

## ஓட்ஸ் மற்றும் சியா ரொட்டி



### செய்முறை

- 1 சிறிய சுரைக்காய் (சியா) துருவி, 1 தேக்கரண்டி பச்சை மிளகாய், 1 கப் வறுத்த ஓட்ஸ், 1 சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது, கொத்தமல்லி இலைகள், உப்பு மற்றும் ½ கப் முழு கோதுமை மாவு சேர்க்கவும்.
- நன்கு கலந்து மாவை தயார் செய்து 15 நிமிடம் வைக்கவும்.
- மாவின் ஒரு சிறிய உருண்டையை எடுத்து, அதில் ஒரு சிறிய ரொட்டி செய்யவும். ஒரு தூடான சப்பாத்திக் கல்லில் போட்டு மிதமான தீயில் சமைக்கவும், அதனை திருப்பி போட்டு மறுபுறம் பொன்னிறமாகும் வரை சமைக்கவும்.
- சிறிது நெய் தெளிக்கவும் (விரும்பினால்) மேலும் ரைதா அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (1 துண்டு)

கலோரிகள்: 65 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.7 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள் : 13.1 கிராம்  
புரதங்கள்: 2.4 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- அதிக 'கோலின்' நிறைந்த சுரைக்காய் மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி, மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வைத் தடுக்கும்
- சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் பிற அத்தியாவசிய தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன

# கடலைமாவு மற்றும் கீரை சீலா

## செய்முறை



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (2 துண்டுகள்)

கலோரிகள்: 290.44 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 11.25 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 34.81 கிராம்  
புரதங்கள்: 12.48 கிராம்

- ½ கப் கடலை மாவை எடுத்து கொள்ளவும், 1/4 கப் அரிசி மாவு சேர்த்து, அதில் தலா 1 டீஸ்பூன் உப்பு, சிவப்பு மிளகாய் தூள், மஞ்சள், பெருங்காயம், சீரகம், கருப்பு மிளகு தூள் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கலக்கவும்.
- ½ கப் நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் 2 கப் நறுக்கிய கீரையை கடலை மாவு கலவையில் சேர்க்கவும்.
- நன்றாக கலந்து, ½ கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும் அல்லது கெட்டியான ஆனால் ஊற்றக்கூடிய பதத்தை அடையும் வரை.
- 10-15 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுவிடுங்கள்
- ஒரு தவாவை சூடாக்கி, மாவை தடிமனான வட்ட தோசையாக பரப்பி, சிறிது எண்ணையை சுற்றி ஊற்றி மூடி மிதமான தீயில் சமைக்கவும்.
- புரட்டி மறுபுறம் வேக வைக்கவும்.
- சட்னி அல்லது ஊறுகாயுடன் பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின் சி போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.
- கரையக்கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்து இரண்டையும் கொண்டுள்ளது, எனவே இதயத் தமனி நோய் அல்லது இருதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

# கீரை ஆம்லெட்

## செய்முறை

- 1 கப் கீரையைக் கழுவி வெள்ளையாக்கவும்.
- 2 முட்டைகள் பஞ்சு போல் ஆகும் வரை அடித்து, அதனுடன் நறுக்கி கழுவின கீரையைச் சேர்க்கவும்.
- முட்டை கலவையில் 1 டீஸ்பூன் சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து மீண்டும் ஒரு முறை எல்லாம் ஒன்று சேரும் வரை கலக்கவும்.
- ஒரு தோசைக்கல்லில் 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெயை சூடாக்கி, அதில் அடித்து வைத்துள்ள முட்டை கலவையை ஊற்றவும். சமமாக பரப்பி 5-7 நிமிடங்கள் குறைந்த தீயில் சமைக்கவும். மறுபுறமும் திருப்பி சமைக்கவும்.
- அதை ஒரு தட்டில் மாற்றி, கெட்ச் அப்புடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- புரதம், நார்ச்சத்து, ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்தது.
- அதிக புரதச் சத்து, நாள் முழுவதும் பசியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- வைட்டமின் டி, ஈ, இரும்பு, மெக்னீசியம் மற்றும் ஃபோலேட் போன்ற இதய ஆரோக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 பிசி)

கலோரிகள்: 351 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 14.7 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 33.9 கிராம்  
புரதங்கள்: 20.7 கிராம்



# தென்னிந்தியாவில் இருந்து சில காலை உணவு செய்முறைகள் இங்கே

## வெஜ் ஓட்ஸ் உப்மா செய்முறை



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (100 கிராம்)

கலோரிகள்: 214 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 31 கிராம்  
புரதங்கள்: 7 கிராம்

- ஒரு தோசைக்கல்லில், 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி, 1 தேக்கரண்டி கடுகு, ½ டீஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை மற்றும் 10 முந்திரி சேர்த்து முந்திரி பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
- 1 டீஸ்பூன் இஞ்சி, 2 மிளகாய், ½ வெங்காயம் மற்றும் 1 கப் துண்டுக்களக்கப்பட்ட காய்கறிகள் (கேரட், பீன்ஸ், குடைமிளகாய், பட்டாணி), ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் சேர்த்து மென்மையாக மாறும் வரை வதக்கவும்.
- 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைத்து 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.
- ½ கப் தண்ணீர், உப்பு மற்றும் 1 கப் வறுத்த ஓட்ஸ் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- ஓட்ஸ் நன்றாக வேகும் வரை மூடி வைத்து வேக வைக்கவும். கொத்தமல்லி கொண்டு அலங்கரித்து தூடாக பரிமாறவும்.



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் மற்றும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இதனால், கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- இதயத்திற்கு உகந்த மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் வைட்டமின் பி1 ஆகியவை நிறைந்துள்ளது.

## வெங்காயம் சோள ரொட்டி

### செய்முறை

- 1 கப் சோள அட்டாவை எடுத்துக் கொள்ளவும், ½ கப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், 1 டீஸ்பூன் மிளகாய், மஞ்சள்தூள், கொத்தமல்லி தூள், 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய், உப்பு மற்றும் சீரகத்தை ஒரு கலவை பாத்திரத்தில் கலக்கவும்.
- மாவை சிறிய அளவிலான உருண்டைகளாக செய்து, சிறிய ரொட்டியாகத் தேக்கவும்.
- எண்ணெய் தடவிய தூடான தவாவில் ரொட்டியை வைத்து மிதமான தீயில் இரண்டு நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- புரட்டவும், பொன்னிறப் புள்ளிகள் முழுவதும் தோன்றும் வரை சமைக்கவும்.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 ரொட்டி)

கலோரிகள்: 49 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.3 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 10.2 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.5 கிராம்



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இரும்பு மற்றும் மெக்னீசியம் நிறைந்துள்ளது. இது சிறந்த கால்சியம் உறிஞ்சுதலுக்கு வழிவகுக்கிறது.
- உயர்தர புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளது. இது வயிற்றை நீண்ட நேரம் முழுமையாக வைத்திருக்கும் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பொருட்களுக்கான பசியைத் தடுக்கிறது.

# தேங்காய் சட்னியுடன் பழுப்பு அரிசி தோசை

## செய்முறை



### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 பிசி)

- கலோரிகள்: 91.04 கிலோகலோரி
- கொழுப்பு: 1.53 கிராம்
- கார்போஹைட்ரேட்: 16.7 கிராம்
- புரதங்கள்: 2.65 கிராம்

- 2 கப் பழுப்பு அரிசி, 1 கப் உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை கழுவி 6-8 மணிநேரம் அல்லது இரவு முழுவதும் ஊற வைக்கவும். ஊறவைத்த பிறகு, அனைத்தையும் சேர்த்து ஒன்றாக மிருதுவாக அரைக்கவும். அறை வெப்பநிலையில் 8-10 மணி நேரம் புளிக்க விடவும்.
- தோசை செய்ய: ஒரு நடுத்தர தட்டிலான தோசைக்கல்லில் ஒரு பெரிய கரண்டி மாவை ஊற்றி, ஒரே மாதிரியான தோசையை உருவாக்க வட்டமாக பரப்பவும்.
- அதன் மேல் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை ஊற்றி, குறைந்த தீயில் 1-2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும், பின்னர் தீயை அதிகரிக்கவும், பழுப்பு/சிவப்புத் திட்டுகள் தோன்றும் வரை இரண்டு நிமிடங்கள் சமைக்கவும். தோசையை தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.
- தேங்காய் சட்னிக்கு: ½ கப் புதிதாக துருவிய தேங்காய், 2 நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், 2 பல் பூண்டு, 2 டீஸ்பூன் வறுத்த கடலைப்பருப்பு மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- நார்ச்சத்து மற்றும் மெக்னீசியம் நிறைந்த உணவு ஆதாரம், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால் செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது மேலும் தூக்கமின்மையை நீக்குகிறது.



## கிழக்கு இந்தியாவில் இருந்து சில பிரபலமான காலை உணவுகள் இங்கே உள்ளன

### வெள்ளாவி வைத்த கோதுமை (குட்டு) பான்கேக்

## செய்முறை

- ஒரு சிறிய கிண்ணத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் 2 கப் குட்டு ஆட்டா, கல் உப்பு, பச்சை மிளகாய் மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளை சுவைக்கு ஏற்ப சேர்க்கவும்.
- சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கட்டி இல்லாத மாவாக செய்து 15 நிமிடம் அப்படியே வைக்கவும்.
- ஒரு தோசைக்கல்லை தூடாக்கி, கல்லின் நடுவே சிறிதளவு மாவை ஊற்றவும். ஒரு கரண்டியால் அனைத்து பக்கங்களிலும் பரப்பவும்.
- குறைந்த தீயில் சமைக்கவும், மறுபுறமும் வேக அதனை திருப்பிப்போட்டு பொன்னிறமாகும் வரை சமைக்கவும்.
- ரைதா அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (4 துண்டுகள்)

- கலோரிகள்: 196kcal
- கொழுப்பு: 5.8 கிராம்
- கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 25.7 கிராம்
- புரதங்கள்: 9.1 கிராம்

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- புரதம், நார்ச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியமான காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் நல்ல ஆதாரம்.
- வழக்கமான மாவுகளுக்கு பசையம் இல்லாத மாற்று.

# தால் பிதா



## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (4 துண்டுகள்)

- கலோரிகள்: 150 கிலோகலோரி
- கொழுப்பு: 0.5 கிராம்
- கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 28 கிராம்
- புரதங்கள்: 6 கிராம்

## செய்முறை

- மாவுக்கு: ½ கப் அரிசியை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, நன்றாக விழுதாக அரைக்கவும். தளர்வான மாவு நிலைத்தன்மையைப் பெற அதில் தண்ணீர் ஊற்றி நீர்த்துப்போகச் செய்து, அதில் உப்பு மற்றும் சிறிது எண்ணெய் சேர்க்கவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் குறைந்த வெப்பத்தில் மாவு மிருதுவாக மாவாக மாறும் வரை சமைக்கவும்.
- ஸ்டீபிங்கிற்கு: கடலைப் பருப்பை 3 - 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதனுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு, கேரம் விதைகள், சீரகம் மற்றும் மிளகு சேர்த்து கரகரப்பான பேஸ்டாக அரைக்கவும். பருப்பு கலவையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் ஒரு தூள்/மோருமோருப்பு வரும் வரை மிதமான தீயில் சமைக்கவும்.
- பிதா தயாரிக்க: அரிசி மாவை எலுமிச்சை அளவு எடுத்து உருண்டைகளாக உருட்டவும். ஒரு கப் செய்ய மூலைகளை கிளனி மடிக்கவும் மேலும் அதில் பருப்பு ஸ்டீபிங்கை நிரப்பவும். எண்ணெய் தடவிய விரல்களைப் பயன்படுத்தி முனைகளைக் கிள்ளுவதன் மூலம் மெதுவாக மூடவும். நெய் தடவிய ஸ்டீமரில் பித்தாக்களை வைத்து அக-0 நிமிடங்களுக்கு ஆவியில் வேக வைக்கவும். நீங்கள் அவற்றை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டும், அவை மேற்பரப்புக்கு உயரும் வரை சமைக்கலாம்.
- சட்னி அல்லது சாஸுடன் தூடாக பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- வைட்டமின் B1, B9 மற்றும் E நிறைந்துள்ளது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, தோல் ஆரோக்கியம், ஆற்றலை வழங்குகிறது, செல்களை மீண்டும் உருவாக்க உதவுகிறது மற்றும் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைக்கிறது.
- இது வேகவைக்கப்படுகிறது, எனவே அதன் அசல் ஊட்டச்சத்துக்களில் பெரும்பாலானவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது, எனவே குற்ற உணர்வு இல்லாத சிற்றுண்டியாக செயல்படுகிறது.

# பழரசம்

## செய்முறை

- கடாயில் 4 டீஸ்பூன் ஓட்ஸ், 1 கப் பால் மற்றும் ½ கப் தண்ணீர் போட்டு கிளறவும்.
- சமைக்கும் போது கிளறிக்கொண்டே, மிதமான தீயில் 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- தீயிலிருந்து இறக்கி, சுவைக்கேற்ப ஒரு தேக்கரண்டி தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்கவும்.
- மேலே பருவகால பழ தக்கைகள், உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் மாதுளை விதைகளை தூவி பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, புரதத்தில் கரையக்கூடிய கொழுப்புகள் மற்றும் எதிர் ஆக்சிகரணிகள் நிறைந்துள்ளன, இது மொத்த மற்றும் எல்டிஎல் கொழுப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கிறது, ஆரோக்கியமான குடல் பாக்டீரியாவை ஊக்குவிக்கிறது மேலும் முழுமையின் திருப்தி உணர்வை அதிகரிக்கிறது.
- இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகிறது.



## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (150 கிராம்)

- கலோரிகள்: 52 கிலோகலோரி
- கொழுப்பு: 7.9 கிராம்
- கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 47.8 கிராம்
- புரதங்கள்: 13.4 கிராம்





## மேற்கு இந்தியாவில் இருந்து சில பிரபலமான காலை உணவுகள் பின்வருமாறு

### பஜ்ரா சீலா



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (2 துண்டுகள்)

கலோரிகள்: 206 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 4 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 37 கிராம்  
புரதங்கள்: 7 கிராம்



#### செய்முறை

- ஒரு பாத்திரத்தில், ½ கப் கம்பு மாவு, 1 கப் துருவிய கேரட் மற்றும் வெள்ளரி, பச்சை மிளகாய், 1 சின்ன வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், கருப்பு மிளகு தூள், சீரகம் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்க்கவும்.
- சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் மாவு செய்து 15 நிமிடம் வைக்கவும்.
- தோசைக் கல்லை சூடாக்கி, கல்லின் நடுவில் சிறிதளவு மாவை ஊற்றவும். ஒரு கரண்டியால் அனைத்து பக்கங்களிலும் பரப்பிவிடவும்.
- மிதமான தீயில் வேகவைத்து, மறுபுறம் பொன்னிறமாகும் வரை புரட்டிப் போடவும்.
- ரைதா அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



#### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பி வைட்டமின், கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் துத்தநாகம் நிறைந்துள்ளது.
- 2 வகை நீரிழிவு நோயைக் குறைக்க உதவுகிறது மேலும் இது இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

### தாலிபீத்



#### செய்முறை

- ¼ கப் சோள மாவு, கடலை மாவு, முழு கோதுமை, தினை, அரிசி, நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, அஜ்வைன் மற்றும் எள் ஆகியவற்றை சேர்த்து கலக்கவும்.
- சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து, தளர்வான மாவாக பிசையவும்.
- சிறிது மாவை எடுத்து, மிதமான சூட்டில் எண்ணெய் தட்டவிய கல்லில் தட்டவும்.
- தட்டையான மாவின் மீது சில துளைகளை இட்டு அதன் மீது சிறிது எண்ணெயை தெளிக்கவும்.
- ஒரு மூடியால் மூடி, தாலிபீத்தை 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் அல்லது அடிப்பகுதி பொன்னிறமாகவும் மிருதுவாகவும் மாறும் வரை சமைக்கவும். மறுபக்கத்தையும் புரட்டிபோட்டு சமைக்கவும்.



#### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- புரதம், இரும்பு, நார்ச்சத்து மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் நிறைந்தது.
- இதில் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்திருப்பதால் செரிமானத்தை அதிகரிக்கும்.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 துண்டு)

கலோரிகள்: 88 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 2.1 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 14.1 கிராம்  
புரதங்கள்: 3.2 கிராம்

# காய்கறி அவல் உப்புமா

## செய்முறை



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (150 கிராம்)

கலோரிகள்: 130 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 1.5 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 27 கிராம்  
புரதங்கள்: 2.6 கிராம்

- 1 கப் அவல் அல்லது தட்டையான அரிசியை தண்ணீரில் கழுவி தனியாக வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கடுகு, பெருஞ்சீரகம், 2 டீஸ்பூன் பெருஞ்சீரகம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- துண்டுகளாக்கப்பட்ட 1 வெங்காயம் சேர்த்து மிருதுவாக மாறும் வரை வதக்கவும். பின்னர் 1 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளை (கேரட், குடைமிளகாய், தக்காளி மற்றும் பட்டாணி) சேர்த்து 2-3 நிமிடங்கள் குறைந்த மிதமான தீயில் சமைக்கவும்.
- கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், உப்பு, சிவப்பு மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- அனைத்து பொருட்களும் ஒன்றாக வரும் வரை மெதுவாக அவல் உப்புமாவைக் கலக்கவும்.
- நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஆரோக்கியமான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்துள்ளன, இது உடலின் தினசரி செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கான ஆற்றலை வழங்குகிறது.
- நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால், இது ஒரு ஆரோக்கியமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது.
- கார்போஹைட்ரேட் உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன

# மதிய உணவு

- உடலை ரீசார்ஜ் செய்து ஆற்றலைப் புதுப்பிக்கிறது.
- வளர்சிதை மாற்றத்தை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.
- பெரிய உணவுகளுக்கு இடையில் நீண்ட நேர பட்டினியைத் தடுக்கிறது.
- மதிய உணவைத் தவிர்ப்பது பின்னர் பசியை அதிகரிக்கும். இது அதிகப்படியான உணவு அல்லது மோசமான ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் கொண்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.



 **வட இந்தியாவில் இருந்து சில பொதுவான மதிய உணவுகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.**

## கேழ்வரகு ரொட்டி



### செய்முறை

- ஒரு கிண்ணத்தில் 1 கப் கேள்வரகு மாவு, 1 கப் அரிசி மாவு, 1 டீஸ்பூன் வறுத்த உளுந்து, 2 தேக்கரண்டி உப்பு மற்றும் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் கலக்கவும்.
- 1 கப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், 2 பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகலைச் சேர்க்கவும்.
- சிறு பகுதியாக மாவில் சூடான நீரைப் பயன்படுத்தி பிசையவும்.
- மாவை சிறு உருண்டைகளாகப் பிரிக்கவும். ஒரு உருண்டையை எடுத்து ஈரமான துணியில் பரப்பவும்.
- சூடான 'தோசைக் கல்லின்' மீது துணியை கவிழ்த்து, துணியை கவனமாக அகற்றவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (ஒரு துண்டிற்கு)

கலோரிகள்: 107 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 4.4 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 15 கிராம்  
புரதங்கள்: 2.1 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கேள்வரகு சீரம் ட்ரைகிளிசரைடுகளின் செறிவைக் குறைக்கிறது மேலும் லிப்பிட் ஆக்சிஜனேற்றம் மற்றும் எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் ஆக்சிஜனேற்றத்தைத் தடுக்கிறது. ஆக்சிஜனேற்றம், மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

## வெஜ் குயினோவா மற்றும் தயிர்



### செய்முறை

- பிரஷர் குக்கரில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, 1 டீஸ்பூன் சீரகத்தைப் சேர்க்கவும்.
- 1 டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, ½ கப் நறுக்கிய வெங்காயம், தலா ½ கப் இறுதியாக நறுக்கிய கேரட், சோளம், மிளகு மற்றும் பீன்ஸ் சேர்க்கவும்.
- உப்பு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் மற்றும் கரம் மசாலா தலா ௧ தேக்கரண்டி சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடம் வேகட்டும்.
- 1 கப் குயினோவாவை கழுவி, வெந்து கொண்டிருக்கும் காய்கறி கலவையில் சேர்க்கவும்.
- ஒரு நிமிடம் வேகவைக்கவும், அதில் 1 ½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மூடியை மூடி 2 விசில் வரும் வரை குக்கரில் சமைக்கவும்.
- ஆரவைத்து மூடியைத் திறக்கவும், ஒரு முட்கரண்டி கொண்டு தூக்கி விடவும்.
- எலுமிச்சை சாறு மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து சூடாக தயிருடன் பரிமாறவும்.



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இரும்புச் சத்து நிறைந்தது, ஆரோக்கியமான இணைப்பு திசு மற்றும் தசை வளர்சிதை மாற்றத்தை ஆதரிக்கிறது.
- போலேட், மெக்னீசியம் மற்றும் க்வெர்செடின் ஆகியவற்றின் ஆதாரம், தொற்று மற்றும் வீக்கத்திற்கு எதிராக உடலின் பாதுகாப்பை அதிகரிக்க உதவுகிறது.



ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (150 கிராம்):

கலோரிகள்: 150 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 5.1 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 22.8 கிராம்  
புரதங்கள்: 5.3 கிராம்

## பாசிப் பருப்பு சீலா மற்றும் புதினா சட்னி



### செய்முறை

- 2 கப் பாசிப்பருப்பை கழுவி 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- ஒரு கிரைண்டரில், ஊறவைத்த பருப்பை 1 டீஸ்பூன் நறுக்கிய இஞ்சி, 3 பச்சை மிளகாய், சேர்க்கவும்
- 1 டீஸ்பூன் சீரகம், 1 டீஸ்பூன் பெருங்காயம் மற்றும் 1 டீஸ்பூன் உப்பு, சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் மிருதுவாக அரைக்கவும்.
- பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை சேர்த்து நன்கு கலந்துவிடவும்.
- ஒரு தோசைக் கல்லை சூடாக்கவும். மாவை ஒரு கரண்டி ஊற்றி தோசை போல் பரப்பவும்.
- சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, மேல் பக்கம் நிறம் மாறியதும் திருப்பிப் போட்டு, மறுபுறம் சமைக்கவும். இருபுறமும் வெந்தபிறகு கல்லில் இருந்து எடுக்கவும். பாசி பருப்பு சீலா தயார்.
- புதினா சட்னிக்கு, 1 கப் கொத்தமல்லி இலைகள், ¼ கப் புதினா இலைகள், 1 டீஸ்பூன் நறுக்கிய இஞ்சி, 3-4 பச்சை மிளகாய், ½ தக்காளி, தலா ½ டீஸ்பூன் சீரகத் தூள், கொத்தமல்லி தூள், கருப்பு உப்பு, உலர் மாங்காய் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும்.



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது மற்றும் தசைப்பிடிப்பிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- போலேட், நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் பி6 உள்ளது. பி-காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள் நிறைந்தது.
- உடலின் இன்சலின், இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.



ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (2 துண்டுகள்)

கலோரிகள்: 121 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.92 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 20.93 கிராம்  
புரதங்கள்: 8.24 கிராம்



# தென்னிந்தியாவின் மிகவும் பிரபலமான மதிய உணவு வகைகளைப் பார்ப்போம்

## கேழ்வரகு இட்லி மற்றும் சாம்பார்



ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (2 துண்டுகள்)

கலோரிகள்: 70 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 1.4 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 12.6 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.8 கிராம்

- 1 கப் கேழ்வரகு மாவு, கப் ரவா, கப் தயிர் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியான மாவு தயாரிக்கவும்.
- 10-12 நிமிடங்கள் அப்படியே விடவும்.
- கப் கேரட், ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம், சிறிது கறிவேப்பிலை மற்றும் கடுகு ஆகியவற்றை எண்ணெயில் வதக்கி, மாவில் சேர்க்கவும்.
- ½ பாக்கெட் பழ உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- மாலை இட்லி அச்சில் ஊற்றி 15 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைக்கவும்
- சாம்பாருக்கு, 2 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளுடன் (வெங்காயம், தக்காளி, பீன்ஸ், முருங்கைக்காய்) ½ கப் துவரம் பருப்பை வேகவைக்கவும். பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் சாம்பார் மசாலாவைச் சேர்க்கவும்.
- கேழ்வரகு இட்லியை துடான சாம்பாருடன் பரிமாறவும்.



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கேழ்வரகில் உள்ள எதிர் ஆக்சிஜனேற்றி உங்கள் உடலில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. இது வயதான அறிகுறிகளை மாற்ற உதவுகிறது.
- கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத மிகக் குறைந்த கலோரிகள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தவை.

## எலுமிச்சை சாத புலாவ்



### செய்முறை

- ஒரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி, தலா 1 டீஸ்பூன் கடலைப்பருப்பு, பாதி கருப்பு உளுந்து, கடலை, வெந்தயம், கடுகு, சிவப்பு மிளகாய் மற்றும் ¼ கப் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து வாசனை வரும் வரை வதக்கவும்.
- 4-5 கொத்து கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலக்கவும்.
- காலி: பிளவர், கேரட் மற்றும் பீன்ஸ் போன்ற வேகவைத்த காய்கறிகளை 1 கப் சேர்த்து கலக்கவும்.
- 3 கப் சமைத்த அரிசி, உப்பு, 3 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- எலுமிச்சம் பழத்தை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி வாணலியில் சேர்க்கவும். கலந்து 5 நிமிடம் மூடி வைக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து தூடாக பரிமாறவும்.



### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது மேலும் பக்கவாதம் மற்றும் பிற இருதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது.
- அதிக பொட்டாசியம் மற்றும் குறைந்த சோடியம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் திறம்பட செயல்படுகிறது.

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (100 கிராம்):

கலோரிகள்: 225 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 5.6 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 37.3 கிராம்  
புரதங்கள்: 5.1 கிராம்

# சோள தோசை மற்றும் இஞ்சி பூண்டு சட்னி



ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (1 தோசை)

கலோரிகள்: 80 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 16 கிராம்  
புரதங்கள்: 3 கிராம்

## செய்முறை

- ஒரு கலவை பாத்திரத்தில், 1 கப் சோள மாவு, ½ கப் அரிசி மாவு, 1 தேக்கரண்டி உப்பு மற்றும் 2 ½ கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். கட்டிகள் இல்லாதவாறு நன்றாக கலக்கவும்.
- 1 கப் இறுதியாக நறுக்கிய வெங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இலைகள், கறிவேப்பிலை மற்றும் 1 டீஸ்பூன் துருவிய இஞ்சி, 1 தேக்கரண்டி சீரகம் மற்றும் கருப்பு மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும்.
- நன்றாக கலந்து குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்துவிடவும்.
- நான்-ஸ்டிக் பேனை தூடாக்கி, ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி, தூடான பேனின் மேல் ஒரு மெலிதான தோசை வடிவில் பரப்பவும்.
- சிறிது எண்ணெயை தெளித்து, சோள தோசை மிருதுவாகவும் பழுப்பு நிறமாகவும் மாறும் வரை அதிக தூட்டில் சமைக்கவும்.
- சட்னிக்கு, 10 பூண்டு துண்டு, 2 அங்குல இஞ்சி, 6-7 காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய், 1 டீஸ்பூன் சீரகம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். ½ எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து தூடான தோசைகளுடன் பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- உடலில் கால்சியம் அளவை பராமரிக்கிறது (மெக்னீசியம் கால்சியம் உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கிறது) எனவே எலும்பின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- உடலில் புதிய திசுக்கள் மற்றும் செல்களை உருவாக்க உதவும் பி வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான இதய செயல்பாட்டிற்கு உதவும் பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவை உள்ளன.



கிழக்கு இந்தியாவில் இருந்து பிரபலமான சில மதிய உணவுகள் இங்கே உள்ளன.

## பழுப்பு அரிசியுடன் சோளர் பருப்பு

### செய்முறை

- 1 கப் கடலைப் பருப்பை 2 ½ கப் தண்ணீர், ½ டீஸ்பூன் மஞ்சள் மற்றும் ¼ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து மென்மையாகும் வரை பிரிஷர் குக் செய்யவும்.
- ஒரு பாணில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி, சீரகம், கிராம்பு, பச்சை ஏலக்காய் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை சேர்க்கவும். மசாலா வாசனை வரும் வரை சில நொடிகள் வதக்கவும்.
- 4 பூண்டு பற்கள், 1.5-இன்ச் இஞ்சி மற்றும் 1 பச்சை மிளகாயை நசுக்கி, பாணில் சேர்க்கவும்.
- 1 கப் நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து, அவை நன்கு வதங்கும் வரை 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்.
- 1 கப் நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து, கிளி, மென்மையாக மாறும் வரை 5 நிமிடம் சமைக்கவும். கரம் மசாலா, மிளகாய் தூள், கதிரி மேத்தி மற்றும் கொத்தமல்லி தூள் ஒவ்வொன்றும் ¼ தேக்கரண்டி சேர்க்கவும்.
- இப்போது, வேகவைத்த கடலைப் பருப்பை ¼ கப் தண்ணீருடன் சேர்த்து, 5-7 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
- 2 டீஸ்பூன் நெய்யை தூடாக்கி ஒரு தட்காவை தயார் செய்து, அதில் சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் 2 நறுக்கிய பூண்டு கிராம்பு சேர்க்கவும். அதனை தூடான பருப்புடன் சேர்க்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து, பழுப்பு அல்லது வெள்ளை அரிசியுடன் தூடாகப் பரிமாறவும்.



ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் (50 கிராம்)

கலோரிகள்: 180 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 1 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 32 கிராம்  
புரதங்கள்: 11 கிராம்

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- வீக்கத்தைக் குறைத்து இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் நிறைந்துள்ளன.
- தாவர அடிப்படையிலான புரத்தின் சிறந்த ஆதாரம் இது மேலும் சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக்களின் நல்ல ஆதாரம்.
- மிகக் குறைந்த கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் (ஜிஐ) அதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு நல்ல தேர்வாக அமைகிறது.
- புரதம் முழுமையை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது மேலும் பசியை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

# ரோட்டியுடன் கருப்பு கொண்டைக்கடலை குங்கி

## செய்முறை

- 2 கப் கருப்பு கொண்டைக்கடலையை தண்ணீரில் கழுவி இரவு முழுவதும் அல்லது 7 முதல் 8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- பிரஷர் குக்கரில் 2 டீஸ்பூன் கடுகு எண்ணெயை தூடாக்கி அதில் ½ டீஸ்பூன் சீரகம், 1 தேஜ் பட்டை, 1 இன்ச் இலவங்கப்பட்டை மற்றும் 2 கிராம்பு சேர்க்கவும்.
- 1½ கப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து, அவை வெளிர் பழுப்பு நிறமாக மாறும் வரை வதக்கவும்.
- அடுத்து ½ டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து அவற்றின் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். 1 கப் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து நன்கு வெகும்வரை வரை வதக்கவும்.
- உலர்ந்த மசாலா - ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள், ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள், 1 தேக்கரண்டி சீரக தூள் மற்றும் 1 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி தூள் சேர்க்கவும்.
- ஊறவைத்த கருப்புக் கொண்டைக்கடலையை சேர்த்து மசாலாவுடன் நன்கு கலக்கவும். 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் மிதமான தீயில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் அல்லது கொண்டைக்கடலை வேகும் வரை சமைக்கவும்.
- சமைத்தவுடன், மூடியைத் திறந்து, குக்னி கிரேவியை குறைந்த முதல் மிதமான தீயில் கெட்டியாகும் வரை வைத்திருக்கவும் மேலும் ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து தீயில் இருந்து இறக்கவும்.
- பரிமாற, சிறிது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அலங்கரித்து, சிறிது எலுமிச்சை சாற்றை தெளித்துவிடவும்.



### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 210 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 3.8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 35 கிராம்  
புரதங்கள்: 10.7 கிராம்

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கல்லீரலில் கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் படிவதைத் தடுக்கிறது.
- பி6, சி, போலேட், நியாசின், தயமின், ரிபோப்ளேவின் போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றும் மாங்கனீஸ், பாஸ்பரஸ், இரும்பு மற்றும் தாமிரம் உள்ளிட்ட தாதுக்கள், உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

# கேழ்வரகு ரோட்டியுடன் டால்மா

## செய்முறை

- பாசிப் பருப்பு மற்றும் துவரம் பருப்பை தலா 1 கப் கழுவி 5-7 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.
- ஊறவைத்த பருப்பை குக்கரில் நன்றாக வேகும் வரை 15 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். சமைத்த பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி, 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் மற்றும் 1 தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும்.
- துண்டுகளாக்கப்பட்ட முருங்கைக்காய், பச்சை வாழைப்பழம், பூசணி, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பீன்ஸ் ஆகியவற்றை தலா ½ கப் சேர்க்கவும். காய்கறிகள் பாதி வேகும் வரை மூடி வைக்கவும்.
- கத்தரிக்காயையும் சேர்த்து மூடி வைத்து 5 நிமிடம் சமைக்கவும். 1 கப் நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து அனைத்து காய்கறிகளும் வேகும் வரை சமைக்கவும்.
- அடுப்பில் இருந்து இறக்கி வைக்கவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளது, இது சோடியத்தின் விளைவுகளை எதிர்த்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- இரும்புச்சத்து, துத்தநாகம், ஃபோலேட், செலினியம் மற்றும் மெக்னீசியம் ஆகியவை இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமாக உள்ளன.
- மெதுவான, நிலையான குளுக்கோஸ் மூலத்தை வழங்குவதற்கு சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் புரதங்களின் சமநிலையுடன் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டு உணவு.



### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 152 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 2.57 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 29.69 கிராம்  
புரதங்கள்: 4.75 கிராம்



## மேற்கு இந்தியாவின் சில பிரபலமான மதிய உணவு வகைகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

### பஜ்ரா கிச்சடி



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (150 கிராம்):

கலோரிகள்: 252 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 6.1 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 38.2 கிராம்  
புரதங்கள்: 11.3 கிராம்



#### செய்முறை

- ½ கப் கம்பு மற்றும் ¼ கப் முழு பாசி பருப்பை தனித்தனியாக தண்ணீரில் 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- 4 மணி நேரம் கழித்து, கம்பை கரகரப்பாக அரைத்து தனியாக வைக்கவும்.
- குக்கரில் 2 டீஸ்பூன் நெய்யை சூடாக்கி, ½ டீஸ்பூன் சீரகம், ½ டீஸ்பூன் பெருங்காயம், நறுக்கிய 1 இஞ்சி மற்றும் 2 பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும்.
- கம்பை சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, ஊறவைத்த பாசி பருப்பை சேர்க்கவும்.
- 3 கப் தண்ணீர், மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து பிரஷர் குக்கரில் 5 விசில் வரும் வரை சமைக்கவும்.
- சமைத்த பிறகு, அதை நன்றாகக் கிளறிவிடவும், மேலும் சிறிது நெய்யை ஊற்றி, கொத்தமல்லையை தூவி அலங்கரிக்கவும்.



#### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இது தமனிகளில் எல்டிஎல் பிடிவதைத் தடுக்கும்.
- நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்க உதவுகிறது.

### கடலை மாவு கிச்சடி



#### செய்முறை

- 1 கப் தயிர், 4 டீஸ்பூன் கடலை மாவு, 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்,
- ஒரு கிண்ணத்தில் 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு. 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகமாக கலக்கவும்.
- ஒரு பேனில் நெய்யை சூடாக்கி, சீரகம், வெந்தயம் மற்றும் பெருங்காயத்தை தலா ½ டீஸ்பூன் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும்.
- கறிவேப்பிலை மற்றும் மாவை சேர்த்து கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் வரை தொடர்ந்து கிளறவும்.
- சரியான பதம் பெறுவதற்கு கூடுதல் தண்ணீர் சேர்த்து 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து, கம்பு ரொட்டி அல்லது சாதத்துடன் பரிமாறவும்.



#### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளது. இது இரத்த நாளங்களை விரிவுபடுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை எளிதாக்குகிறது மேலும் ஓட்டுமொத்த இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- கம்பு மாவில் எல்டிஎல் அல்லது கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும் நார்ச்சத்தும் உள்ளது.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (150 கிராம்)

கலோரிகள்: 163 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 11 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 12 கிராம்  
புரதங்கள்: 6 கிராம்



# காய்கறி ஸ்டியூ

## செய்முறை

- ஒரு கல்லில், ½ டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயை தூடாக்கி, 2 கிராம்பு, 1 அங்குல இலவங்கப்பட்டை மற்றும் 2 ஏலக்காயை வதக்கவும். பின்னர் ½ வெங்காயம் சேர்த்து மிருதுவாக மாறும் வரை வதக்கவும்.
- சிறிதாக வெட்டிய பீன்ஸ், ½ கேரட், ½ உருளைக்கிழங்கு, 3 மேசைக்கரண்டி பட்டாணி, காலி-பிளவர் 10 பூக்கள், 2 பச்சை மிளகாய் மற்றும் 1 அங்குல இஞ்சி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- 1 கப் தண்ணீர், 1 டீஸ்பூன் உப்பு மற்றும் சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து, நன்கு கலந்து, மூடி, காய்கறிகள் பாதி வேகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
- 2 கப் நீர்த்த தேங்காய் பால் சேர்த்து 7 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது உடலில் இருந்து கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு படிவதை குறைக்கிறது, இது மாரடைப்பிற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கிறது.
- மெக்னீசியம், இரும்பு, லைகோபீன், பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவற்றின் வளமான ஆதாரம், இது இதய செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (150 கிராம்)

கலோரிகள்: 184 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 12.8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 15 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.8 கிராம்

# சூப்ப்கள்

- உணவில் அதிக ஊட்டச்சத்துக்களை சேர்க்க ஒரு கிண்ண சூப் எளிதான, விரைவான மற்றும் சுவையான வழியாக இருக்கக்கூடும்.
- காய்கறி மற்றும் குழம்பு சார்ந்த சூப்ப்கள், கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்பு குறைவாக இருக்கும்போது வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களை அதிகமாக வழங்கலாம்.
- காய்கறி உட்கொள்ளலை அதிகரிக்க சூப் சாப்பிடுவது எளிதான மற்றும் சுவையான வழியாகும்.
- வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் தாவர கலவைகள் ஆகியவற்றின் உயர் உள்ளடக்கம் காரணமாக சூப்ப்கள் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகின்றன.



சில பிரபலமான சூப் ரெசிபிகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

## தக்காளி சூப்



### செய்முறை

- ஒரு கடாயில், 1 தேக்கரண்டி வெண்ணெய் மற்றும் வெங்காயம், 2 பல் பூண்டு மற்றும் 1 பிரிஞ்சி இலையையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
- 4 பழுத்த தக்காளி மற்றும் ½ டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
- 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 10 நிமிடம் அல்லது தக்காளி மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் மாறும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
- பிரிஞ்சி இலையை அகற்றி, ஆறவைத்து, தண்ணீர் சேர்க்காமல் மிருதுவான பேஸ்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- சூப்பை வடிகட்டி கொதிக்க வைக்கவும்.
- 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை, ½ தேக்கரண்டி மிளகு மற்றும் ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு (விரும்பினால்) சேர்க்கவும்.
- பொறித்த பிரட் துண்டுகளுடன் கொத்தமல்லி தூவி அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- குறைந்த கலோரிகள் மற்றும் பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் சி, கே, அதிக அளவில் உள்ளது மேலும்
- ஏ இது இதயத்திற்கு ஏற்றதாக உள்ளது.
- லைகோபீன், பிளாவனாய்டுகள், வைட்டமின்கள் சி மற்றும் ஈ மற்றும் பிற எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் அதிகம்.

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (175 மி.லி)

கலோரிகள்: 33 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.4 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 7 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.6 கிராம்

# கலப்பு காய்கறி சூப்



## செய்முறை

- ஒரு கடாயில் 3 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி 3 பல்பூண்டு, 1 அங்குல இஞ்சி மற்றும் 2 டீஸ்பூன் ஸ்பிரிங் ஆனியன் சேர்த்து வதக்கவும்.
- துண்டுகளாக்கப்பட்ட கேரட், பீன்ஸ், கேப்சிகம் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு முட்டைகோஸ், பட்டாணி, ஸ்வீட் கார்ன் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும்.
- 4 கப் தண்ணீர் மற்றும் சுவைக்கு உப்பு சேர்க்கவும். காய்கறிகள் நன்றாக வேகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
- 1 டீஸ்பூன் சோள மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் கலந்து பேஸ்ட் செய்து கொதிக்கும் சூப்பில் சேர்க்கவும்.
- சூப் கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். சிறிதளவு வினிகர், கலந்த மூலிகைகள், மிளகாய்த்தூள் மற்றும் மிளகு தூள் சேர்க்கவும்.
- ஸ்பிரிங் ஆனியன் மற்றும் கொத்தமல்லி துளிர் கொண்டு அலங்கரித்து தூடாக பரிமாறவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (175 மிலி)

கலோரிகள்: 57 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 3.5 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 5.1 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.2 கிராம்

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- மெக்னீசியம், இரும்பு, கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இது இதயத்திற்கு நல்லது.
- குறைந்த கலோரிகள் மற்றும் நிறைவுறா கொழுப்புகள் இருப்பதால் இருதய நோய் அபாயத்தை இது குறைக்க உதவுகிறது.

# பருப்பு மற்றும் தக்காளி சூப்

## செய்முறை

- சிவப்பு பருப்பை (மதூர் பருப்பு) இரவில் தண்ணீரில் ஊறவைத்து 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.
- ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெய் மற்றும் கேரட், வெங்காயம், பூண்டு மற்றும் வேகவைத்த பருப்புகளை வதக்கவும்.
- காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் நன்றாக வேகும் வரை மூடி வைத்து 15 நிமிடங்களுக்கு அடுப்பை குறைந்த சூட்டில் வைக்கவும்.
- ½ டீஸ்பூன் வினிகர், கலப்பு மூலிகைகள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்க்கவும்.
- கொத்தமல்லி தழை கொண்டு அலங்கரித்து தூடாக பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- நார்ச்சத்து, ஃபோலேட் மற்றும் பொட்டாசியம் நிறைந்தது.
- இரும்பு மற்றும் வைட்டமின் பி1 நிறந்து உள்ளது. இது சீரான இதயத் துடிப்பை பராமரிக்க உதவுகிறது.



## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (175 மிலி)

கலோரிகள்: 81 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 15.5 கிராம்  
புரதங்கள்: 4.7 கிராம்

# எலுமிச்சை கொத்தமல்லி சூப்



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (175 மிலி)

கலோரிகள்: 67 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 2.8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 9.4 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.4 கிராம்

## செய்முறை

- ஒரு கடாயில் 3 தேக்கரண்டி எண்ணெயை சூடாக்கி, 2 பல் பூண்டு, 1 அங்குல இஞ்சி, வெங்காயம் மற்றும் 2 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி தண்டு ஆகியவற்றை ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- கேரட், முட்டைக்கோஸ், பீன்ஸ், ஸ்வீட் கார்ன் போன்ற துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- 3 கப் தண்ணீர், உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து 15 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.
- 1 டீஸ்பூன் சோள மாவை சிறிது தண்ணீரில் கலந்து பேஸ்ட் செய்து கொதிக்கும் சூப்பில் சேர்க்கவும்.
- சூப் கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவைத்து, அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.
- 3 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி மற்றும் 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- அதிக கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

## இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஒரு சிறந்த சிறுநீரிறக்கிகள், கொத்தமல்லி சாறு உடலில் இருந்து கூடுதல் சோடியம் மற்றும் தண்ணீரை நீக்குகிறது.
- ஹெச்.டி.எல். (நல்ல) கொழுப்பை அதிகரிக்கும் போது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் எல்.டி.எல். (கெட்ட) கொழுப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

# இரவு உணவு

- ஆரோக்கியமான மற்றும் லேசான இரவு உணவு, உடல் அதன் நிலைகளையும் செயல்பாடுகளையும் பராமரிக்க உதவுகிறது.
- ஆரோக்கியமான இரவு உணவு நல்ல தூக்கம், காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவில் நல்ல தேர்வுகள், குறைந்த விக்ம், மன அழுத்தத்திலிருந்து அதிக மீட்டெழுச்சி, சிறந்த செரிமானம், நிலையான இரத்த சர்க்கரை மற்றும் குறைந்த பதட்டம் ஆகியவற்றுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



 **வட இந்தியாவின் சில பிரபலமான இரவு உணவு வகைகள் பின்வருமாறு.**

## காய்கறி கிச்சடி

### செய்முறை



- ஒரு குக்கரில், 1 டீஸ்பூன் நெய்யை தூடாக்கி, 1 பிரிஞ்சி இலை, 2 ஏலக்காய், 1 அங்குல இலவங்கப்பட்டை, 3 கிராம்பு, 1 டீஸ்பூன் சீரகம் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும்.
- 1 வெங்காயத்தை வதக்குவதை தொடர்ந்து 1 கீறிய பச்சை மிளகாய் மற்றும் 1 டீஸ்பூன் இஞ்சி பூண்டு விழுது மற்றும் 1 தக்காளியை மென்மையாகவும் நன்கு குழையும் வரை வதக்கவும்.
- 2 டீஸ்பூன் பட்டாணி, ¼ கேரட் மற்றும் 2 டீஸ்பூன் கேப்சிகம் போன்ற காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். அவற்றை ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- இப்போது ¼ டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள், ½ டீஸ்பூன் மிளகாய் தூள், ½ டீஸ்பூன் கரம் மசாலா மற்றும் 1 டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து, குறைந்த தீயில் வதக்கவும்.
- ½ அரிசி மற்றும் ½ கப் பாசிப் பருப்பு சேர்த்து, குறைந்த தீயில் ஒரு நிமிடம் நன்கு கலக்கவும்.
- இப்போது 3¼ கப் தண்ணீர் ஊற்றி, 2 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கு.
- குக்கரை மூடி மிதமான தீயில் 3 விசில் வரும் வரை வைக்கவும்.
- வெஜிடபிள் மசாலா கிச்சடியை தயிர் மற்றும் ஊறுகாயுடன் பரிமாறவும்.

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 328 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 1 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 23 கிராம்  
புரதங்கள்: 3 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பருப்பில் பாலி:பீனால்கள் நிறைந்துள்ளன, அவை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் பல்வேறு இருதய நோய்களைத் தடுக்க உதவும்.
- பருப்பு உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை 20%க்கு மேல் குறைக்கும்.
- இது உங்கள் உடலை கார்போஹைட்ரேட்டு ஏற்புத் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது, எனவே இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நன்மை பயக்கும்.

## தலியா (கோதுமை குருணை) கிச்சடி



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 241 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 11.2 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 4.57 கிராம்  
புரதங்கள்: 29.76 கிராம்

### செய்முறை

- ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில், ½ கப் தலியா மற்றும் ¼ கப் பாசிப் பருப்பை எடுத்து, போதுமான தண்ணீரில் 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.
- ஒரு பிரஷர் குக்கரில், 2 டீஸ்பூன் நெய்யை ஊற்றி, 1 டீஸ்பூன் கடுகு, 1 டீஸ்பூன் சீரகம், ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம், 1 காயந்த மிளகாய் மற்றும் சில கறிவேப்பிலைகளை சேர்க்கவும்.
- ஊறவைத்த தாலியா-பாசிப் பருப்பைச் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் அல்லது நறுமணம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- பிறகு ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள், ¼ தேக்கரண்டி மிளகாய் தூள், ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா மற்றும் ¼ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- 1 கேரட், ½ உருளைக்கிழங்கு, 2 டீஸ்பூன் பட்டாணி, 1 தக்காளி மற்றும் ½ தேக்கரண்டி இஞ்சி விழுது சேர்த்து ஒரு நிமிடம் காய்கறிகள் உடையாமல் வதக்கவும்.
- 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 3 விசில் அல்லது தாலியா முழுவதுமாக வேகும் வரை பிரஷர் குக்கரில் வைத்திருக்கவும்.
- ஆறவைத்து, 2 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து பரிமாறவும்.

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பொட்டாசியம் நிறைந்தது. இது இரத்தநாள விரிப்பியாக செயல்படுகிறது.
- இது இரத்தச் சுருக்கம் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை நிலைப்படுத்துகிறது. இது இதயத்தின் அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- உணவு நார்ச்சத்து கொழுப்பின் அளவை சமப்படுத்தவும், பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியைத் தடுக்கவும் உதவும்.

## பான் க்ரில்டு சிக்கன்

### செய்முறை

- உப்பு மற்றும் மிளகுத்தூள், 1 டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது மற்றும் 1 டீஸ்பூன் சிவப்பு மிளகாய் ஃப்ளேக்ஸ் ஆகியவற்றை ச எலும்பு இல்லாத கோழியின் இருபக்க மார்பிலும் தடவவும்.
- காய்கறிகளை துண்டுகளாக நறுக்கவும் (1 கேரட், 8-10 பீன்ஸ், 1 ப்ரோக்கோலி, 2-3 சிறிய தக்காளி,
- 1 வெங்காயம் மற்றும் 1 குடைமிளகாய்)
- ஒரு கடாயில் ஆலிவ் எண்ணெயை தூடாக்கி, தூடான பாத்திரத்தில் கோழி மார்பகங்களை போட்டு 4 முதல் 5 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்.
- அதனை புரட்டி, மூடி, மேலுமொரு 5 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும். அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.
- ஒரு கடாயில், 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து, நறுக்கிய 4 பல் பூண்டை சேர்க்கவும். துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளைச் சேர்த்து, அதிக தீயில் 4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். உப்பு மற்றும் மிளகு சேர்க்கவும்.
- தூடான பான் க்ரில் செய்யப்பட்ட சிக்கனை காய்கறிகளுடன் சேர்த்து பரிமாறவும்.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (100 கிராம்)

கலோரிகள்: 237 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 13.49 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 0 கிராம்  
புரதங்கள்: 27.07 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- உயர் புரத உணவு. இது சிறந்த எடை நிர்வாகத்தை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது. இது இதய பிரச்சனைகளுக்கான ஆபத்து காரணிகளை மேம்படுத்துகிறது.
- வைட்டமின் பி6 நிறைந்தது. அது மாரடைப்பைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.
- இதய நோய் வளர்ச்சிக்கான ஆபத்துக் காரணியான கொலஸ்ட்ரால்லைக் குறைக்க உதவும் நியாசின் நிறைந்துள்ளது.



# தென்னிந்தியாவின் பிரபலமான சில இரவு உணவு வகைகளைப் பார்ப்போம்.

## காய்கறி சாம்பார்



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 143 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 5.4 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 18.4 கிராம்  
புரதங்கள்: 2.5 கிராம்

### செய்முறை

- பருப்பை வெந்நீரில் 20 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, 3 விசில் வரும் வரை பிரஷர் குக்கரில் சமைக்கவும். மேலும் 1 புளியை தண்ணீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுக்கவும்.
- காய்கறிகளை (½ கேரட், 4-5 அவரக்காய், ½ சிறிய காலிப்பிளவர், 1 உருளைக்கிழங்கு, 7-8 பீன்ஸ், 1 கத்தரிக்காய், 1 சிறிய வெள்ளைப் பூசணி, ¼ சுரைக்காய்) கழுவி நறுக்கவும் பின்னர் அதனை பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.
- எண்ணெயைச் சூடாக்கி, 1 டீஸ்பூன் கடுகு சேர்த்து, அது வெடிக்கத் தொடங்கும் போது, ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம், 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய், 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம், சிறிது கறிவேப்பிலை, 1 கப் துண்டுக்களாக்கப்பட்ட வெங்காயம் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கம்.
- அதனுடன் புளி தண்ணீர், 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், உப்பு மற்றும் 1 டீஸ்பூன் சாம்பார் தூள் சேர்க்கவும்.
- சாம்பாரில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பை சேர்க்கவும்.
- சாம்பார் சிறிது கெட்டியாகும் வரை அனைத்தையும் மிதமான சூட்டில் ஒரு கொதி வரும் வரை வேக வைக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் இதயம் மற்றும் கொலஸ்ட்ராலுக்கு நல்லது.
- எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் மற்றும் துத்தநாகம், இரும்பு, ஃபோலேட் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற தாதுக்கள் இதயத்திற்கு உகந்தவை.

## கேரளா மீன் கறி

### செய்முறை

- 1 வெங்காயம், 1 தக்காளி, 6-8 பூண்டு பல் மற்றும் 3 பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து பேஸ்ட் செய்யவும்.
- கடாயில் எண்ணெயை சூடாக்கி ½ கப் தேங்காய் விழுது சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். ¼ தேக்கரண்டி மிளகாய் தூள், ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள், 1 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி தூள் சேர்த்து சுமார் 3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- மற்றொரு பாத்திரத்தில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயை சூடாக்கி, 3 முழு சிவப்பு மிளகாய், சிறிது கறிவேப்பிலை மற்றும் 1 தேக்கரண்டி கடுகு மற்றும் 1 கப் வெங்காய விழுது சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
- சமைத்த தேங்காய் மசாலா, ½ கப் புளி சாறு மற்றும் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதி வரும்வரை வைக்கவும்.
- 250 கிராம் மீன் துண்டுகளைச் சேர்த்து சுமார் 10 நிமிடங்கள் இளம் சூட்டில் வைக்கவும்.
- புழுங்கல் அரிசியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.



ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 241 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 11.2 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 4.57 கிராம்  
புரதங்கள்: 29.76 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்களின் முக்கிய ஆதாரம், இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான இதயத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது மற்றும் திடீர் மரணம், மாரடைப்பு, அசாதாரண இதயத் துடிப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- "கெட்ட" எல்.டி.எல். அளவைக் குறைக்கிறது, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மேலும் ட்ரைகிளிசரைடுகளின் அளவை 25%-30% குறைக்கிறது.

## சோயா ஊத்தப்பம்

### செய்முறை



#### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (2 துண்டுகள்)

கலோரிகள்: 104 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 0.5 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 18.5 கிராம்  
புரதங்கள்: 8.75 கிராம்

- 2 தேக்கரண்டி எண்ணெயை தூடாக்கி, தலா ½ டீஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கடுகு, பெருங்காயம் மற்றும் 15-20 கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்; சுமார் ஒரு நிமிடம் வறுக்கவும்.
- ½ கப் சோயா ஃப்ளேக்ஸ் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, செதில்கள் தொடுவதற்கு மென்மையாகும் வரை சமைக்கவும்.
- அவற்றை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஆறவைத்து, அதில் ½ கப் அரிசி மாவு, ½ கப் ரவை, சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு மற்றும் அந்த சோயா கலவையில் 1 கப் மோர் சேர்க்கவும்; அதனை கெட்டியான பதத்தில் மாவு வரும்வரை நன்கு கலக்கவும்.
- அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.
- தூடான எண்ணெய் தடவிய தவாவில் ஒரு டம்ளர் மாலை ஊற்றவும்; அதன் மேல் நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் கேரட்டை தூவவும்.
- அனைத்து பக்கங்களிலும் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி மூடி, பக்கவாட்டு தளர்வாகி, அடித்தளம் பொன்னிறமாகும் வரை மிதமான தீயில் சமைக்கவும்.
- புரட்டிப் போட்டு சமைக்கவும். கருப்பு உப்பு, மிளகு மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள் ஆகியவற்றை தயிருடன் சேர்த்து பரிமாறவும்.

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பது போன்ற இதய ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்ட பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் (பலதெவிட்டாத கொழுப்பு) கொழுப்புகளின் நல்ல ஆதாரம்.
- சோயா அடிப்படையிலான உணவுகளில் உள்ள பைட்டோகெமிக்கல்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய் உள்ளிட்ட இருதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.



## கிழக்கு இந்தியாவில் இருந்து சில பிரபலமான இரவு உணவு வகைகள் பின்வருமாறு

### பழுப்பு அரிசியுடன் சுத்தோ

#### செய்முறை

- 1 உருளைக்கிழங்கு, ½ பச்சை வாழைப்பழம், 1 இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, 6 பீன்ஸ், 1 முருங்கை,
- 1 கேரட் துண்டுகளை ஆகியவற்றை வெட்டி கழுவி, மஞ்சள் தண்ணீரில் போடவும்.
- ஒரு கடாயில் கடுகு எண்ணெயை தூடாக்கி, அதில் 2 டீஸ்பூன் பஞ்ச் போரன் மசாலாவை சேர்க்கவும்.
- 2 தேக்கரண்டி இஞ்சி விழுது, பொன்னிறமாகும் வரை சமைக்கவும்.
- கடுகு விழுது, மிளகாய் தூள் மற்றும் மஞ்சள் பொடி தலா 1 தேக்கரண்டி சேர்க்கவும். எண்ணெய் பிரியும் வரை சமைக்கவும்.
- நறுக்கிய காய்கறிகளைச் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
- தண்ணீர் சேர்த்து காய்கறிகள் நான்கு வேகும் வரை சமைக்கவும்.
- வேகவைத்த அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

#### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது, இது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது.
- குறைந்த அளவு கலோரிகள் ஆனால் நார்ச்சத்து அதிகம், எனவே ஒரு நிறைவான உணவு.



#### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 281 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 14 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 35 கிராம்  
புரதங்கள்: 5 கிராம்



## மச்சர் ஜோல் (வங்காள மீன் கறி) ◻

### செய்முறை



#### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 176.5 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 8.2 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 17.5 கிராம்  
புரதங்கள்: 7.8 கிராம்

- ரோகு அல்லது கட்லா மீனை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, 1 தேக்கரண்டி உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் கலந்து, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அதில் மீன் துண்டுகளை வறுத்து தனியாக வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில், 2 டீஸ்பூன் கடுகு எண்ணெயை சூடாக்கி, 1 தேக்கரண்டி சீரகம், 1 பிரிஞ்சி இலை,
- 1 பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து அவை மிருதுவாக மாறும் வரை சமைக்கவும்.
- 2 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பூண்டு விழுது, 3 பச்சை மிளகாய், 1 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி தூள், 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, 5 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும்.
- உங்களுக்கு ஏற்ற பாடத்தைப் பெருவதற்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- வறுத்த மீன் துண்டுகளைச் சேர்த்து, 5 நிமிடங்களுக்கு குறைந்த தீயில் சமைக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து, வேகவைத்த சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது, இது கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மேலும் வக்கத்தைக் கூட சரிபார்க்கிறது.
- மீனில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் இல்லாததால் இது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

## கலப்பு காய்கறி கறி

### செய்முறை

- 4 டீஸ்பூன் எண்ணெயை சூடாக்கி, 1 பிரிஞ்சி இலை, 1 டீஸ்பூன் சீரகம், 2 தேக்கரண்டி கதூரி மேத்தி ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். 1 வெங்காயம் மற்றும் 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கவும்.
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள், 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள், 1 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி தூள், ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா மற்றும் 1 தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து, நன்கு வதக்கவும்.
- 1 கப் தக்காளி அரைத்த விழுதை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகளை (1 உருளைக்கிழங்கு, ½ கேரட், ½ கப் காலி-பிளவர், 4 பீன்ஸ், ¼ கப் பட்டாணி, ¼ குடைமிளகாய்) சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- ½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து மேலும் 10 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும்.
- அடுப்பை அணைத்து, 1 தேக்கரண்டி கதூரி மேத்தி மற்றும் 2 டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். நன்கு கலந்து கலப்பு வெஜிடபிள் கறியை சூடான ரொட்டியுடன் பரிமாறவும்.



#### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்):

கலோரிகள்: 188 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 8.8 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 24 கிராம்  
புரதங்கள்: 5.6 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் மற்றும் பைட்டோகெமிக்கல்கள் நிறைந்துள்ளன, அவை வக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன.
- காய்கறிகளில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்து இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.



# மேற்கு இந்தியாவின் மிகவும் பிரபலமான சில இரவு உணவு வகைகளைப் பார்ப்போம்

## சோளம்(ஜோவர்) ரொட்டியுடன் உசல்

### செய்முறை



- உசலுக்கு:**
- 2 கப் முழு தட்டாம் பயறு (மட்டி) கழுவி ஊறவைத்து முளை கட்டி வைக்கவும்.
  - ஒரு கடாயை தூடாக்கி ¾ கப் துருவிய உலர்ந்த தேங்காயை பழுப்பு நிறமாக மாறும் வரை வறுக்கவும்.
  - 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி 8-10 புண்டு பல் மற்றும் 2 அங்குல இஞ்சி சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். 1 கப் நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
  - வறுத்த தேங்காய் மற்றும் ¼ கப் கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். கலந்து ஆறவைத்து பேஸ்டாக அரைக்கவும்.
  - ஒரு கடாயில், 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயை தூடாக்கி, தலா 1 தேக்கரண்டி கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் மற்றும் 1 சிட்டிகை பெருங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்க்கவும்.
  - 1 கப் நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வெங்காயம் மென்மையாகும் வரை வதக்கவும்.
  - 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் மசாலா பேஸ்ட், சிவப்பு மிளகாய் தூள், ¾ தேக்கரண்டி

- கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து, மசாலாவிலிருந்து எண்ணெய் வெளியேறும் வரை சமைக்கவும்.
- முளைகட்டிய பயரை, 1 ½ கப் தண்ணீர், 1 கப் நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து 15 நிமிடங்கள் இளங்கொதிவாக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் நறுக்கிய வெங்காயம் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.
- சோள(ஜோவர்) ரொட்டிக்கு:
- ஒரு பாத்திரத்தில், ¾ கப் சோள மாவு மற்றும் ¾ கப் கோதுமை மாவு மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வெதுவெதுப்பான நீரைச் சேர்த்து மிருதுவான மாவாக பிசையவும்.
- எலுமிச்சை அளவு மாவை எடுத்து சப்பாத்தியாக உருட்டவும். தூளான தோசைக்கல்லில் போட்டு பாதி வேகம் முன் உடனே புரட்டிப் போடவும்.
- 2 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும். மீண்டும் புரட்டவும் சப்பாத்தி கொப்பளித்தவுடன் கல்லில் இருந்து எடுக்கவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 168 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 5 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 21 கிராம்  
புரதங்கள்: 8 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- சோளம்(ஜோவர்) ரொட்டியில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பிளேட்டெட்டுகள் அடைப்பைத் தடுக்கிறது மேலும் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- நார்ச்சத்து நிறைந்தது. இது எல்.டி.எல். (கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்) குறைக்க உதவுகிறது மேலும் பக்கவாதம் உள்ளிட்ட இதய நோய்களின் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.
- உசலில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், இரும்பு மற்றும் தாமிரம் போன்ற தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன, இவை இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

## பாத் உடன் சதா வரன்

### செய்முறை

- 1 கப் துவரம் பருப்பை தண்ணீரில் கழுவி 30 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
- பிரஷர் குக்கரில் 1 ½ கப் தண்ணீர், 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் 1 தேக்கரண்டி நெய் சேர்த்து வேகவைக்கவும்.
- மிதமான தீயில் 3-4 விசில்கள் வரும் வரை வேகவைத்து, ஆறவைத்து, மசித்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு சிறிய கடாயில், 2 டீஸ்பூன் நெய்யை தூடாக்கி, 1 டீஸ்பூன் கடுகு, 1 டீஸ்பூன் சீரகம், 1 சிட்டிகை பெருங்காயம் மற்றும் 2 பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் வெடிக்க விடவும்.
- உடனடியாக தாளிப்பை சமைத்த பருப்புடன் சேர்க்கவும்.
- பருப்பில் தாளிப்பு சேர்த்து சாதத்துடன் பரிமாறவும்.



### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 55 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 2 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: 6 கிராம்  
புரதங்கள்: 2 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பொட்டாசியத்தின் வளமான ஆதாரம், இது இரத்த நாள விரிப்பியாக செயல்பட்டு இரத்த
- இடுக்கை குறைத்து மேலும் இரத்த அழுத்தத்தை நிலைப்படுத்துகிறது. இது இதயத்தின் அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- உணவு நார்ச்சத்து கொழுப்பின் அளவை சமப்படுத்தவும், பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியைத் தடுக்கவும் உதவும்.

## முட்டை விண்டாலூ



### செய்முறை

- வேகவைத்து, தோலை நீக்கி, 4 முட்டைகளை நீளவாக்கில் நறுக்கவும்.
- 4 காய்ந்த மிளகாய், 1 அங்குல இஞ்சி, பூண்டு 6-7 பல், மற்றும் 2 டீஸ்பூன் சீரகம், 1 இலவங்கப்பட்டை, 2 தேக்கரண்டி வினிகர் மற்றும் சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் நெய்யை சூடாக்கி, வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
- அரைத்த விழுது, 1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை, 1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள், வேகவைத்த முட்டை சேர்த்து குழம்பு கெட்டியாகும் வரை சமைக்கவும்.
- இஞ்சி சாற்றுடன், கொத்தமல்லி இலைகள் சேர்த்து அலங்கரித்து, ரொட்டி அல்லது சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு (1 கப்)

கலோரிகள்: 104.7 கிலோகலோரி  
கொழுப்பு: 8.7 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட்: 7 கிராம்  
புரதங்கள்: 1.7 கிராம்

### இதய ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஃபோலேட், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி5, வைட்டமின் பி12, வைட்டமின் டி, வைட்டமின் பி2, வைட்டமின் ஃ, வைட்டமின் கே, வைட்டமின் பி6, பாஸ்பரஸ், செலினியம், துத்தநாகம், புரதங்கள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், கோலின் மற்றும் கால்சியம் ஆகியவற்றின் வளமான ஆதாரம், இதய நோய்களைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- ஹெச்.டி.எல், கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது, இது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- முட்டைகள் ட்ரைகிளிசரைடுகளைக் குறைக்க உதவுகின்றன, அதே நேரத்தில் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன மேலும் அசாதாரணமான இதயத் துடிப்பின் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கின்றன.

## எங்கள் உணவியல் நிபுணரின் கருத்து

**கா** காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் மற்றும் இரவு உணவு போன்ற வழக்கமான உணவை உட்கொள்வது ஒரு நிலையான மற்றும் நிலையான இரத்த சர்க்கரையை உறுதிசெய்கிறது. நீண்ட காலத்திற்கு நிலையான ஆற்றலை உங்களுக்கு வழங்குகிறது மேலும் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். சரியாக சாப்பிடுவது என்றால் புதிய, விட்டில் சமைத்த, பதப்படுத்தப்படாத பருவகால உணவை சரியான நேரத்தில் சீரான அளவில் சாப்பிடுவதாகும். ஒரு வேலை உணவைத் தவிர்த்தால், அடுத்த வேலை உணவில் நீங்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடக்கூடும். உண்மையில், அது உங்களை மிகவும் உப்பு அல்லது சர்க்கரை அல்லது கலோரிகள் நிறைந்த உணவுகளுக்கு ஏங்க வைக்கலாம். இதை "உண்ணாவிருதம் மற்றும் விருந்து முறை" என்று அழைக்கலாம். இது இரத்தச் சர்க்கரையின் ஏற்ற இறக்கத்திற்கும், எடை அதிகரிப்பதற்கும் வழிவகுக்கும். மேலும் இது இதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். இது வீக்கம் மற்றும் அமிலத்தன்மைக்கு வழிவகுக்கலாம். இதனால் நீங்கள் மிகவும் கனமாக உணரலாம். இதனால் அதன் நோக்கம் அழிக்கப்படும். எனவே, தொடர்ந்து புதிதாக சமைத்த உணவை சாப்பிடுவது மற்றும் நிலையான இரத்த சர்க்கரை மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பது நல்ல இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது.



### Dietitian: Ankita Gupta Sehgal

M.Sc in Food & Packaging Technology  
B. Sc. (Hons) in Food Sciences  
13 years of expertise in weight loss,  
PCOD corrections & other therapeutic diets  
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



**Xenith**  
A Division of INTAS

**Disclaimer:** Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.