

ஆரோக்கிய உணவுக்கான யோசனைகள்

நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு சத்தான உணவுகள் அவசியமாகும். ஆரோக்கியமான உணவுகளின் சரியான சமநிலை உங்கள் நீரிழிவையும், எடையையும் சிறந்த முறையில் நிர்வகிக்க உதவக்கூடும்.

ஆரோக்கிய உணவைத் தயாரித்தல்

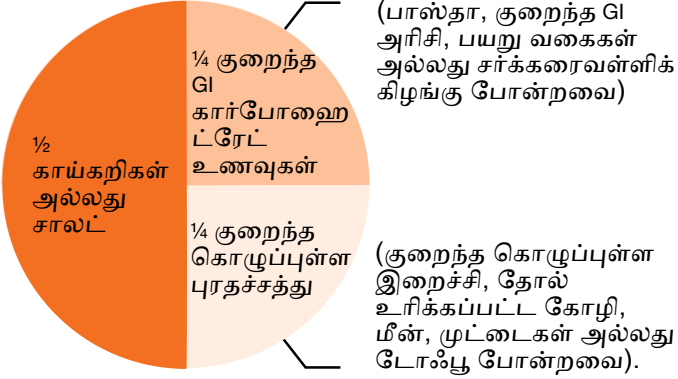
என்ன சாப்பிடுவது என்பதைத் திட்டமிடும்போது, பல்வேறு வகையான சத்தான உணவுகளைச் சரியான அளவில் சாப்பிடுவது அவசியமாகும்.

மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவுக்கான பொது வழிகாட்டி:

- » ஒரு சாதாரண இரவு உணவுத் தட்டில் (25 cm) பாதியைப் பலவகையான மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகளால் அல்லது சாலடினால் நிரப்பவும்.
- » உங்கள் தட்டில் கால் பகுதியைக் குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி (மாட்டுக்கறி, ஆட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி போன்றவை), தோல் உரிக்கப்பட்ட பறவைகள் (கோழி மற்றும் வான்கோழி போன்றவை) மீன் அல்லது கடல் உணவுகள், டோஃபு, டெம்பே, முட்டைகள் போன்றவற்றால் நிரப்பவும்.
- » உங்கள் தட்டில் கால் பகுதியை (ஏறக்குறைய உங்கள் கைமுட்டியளவு) முழு தானியம் அல்லது பயறு பாஸ்தா, பாசுமதி, பழுப்பு அல்லது Doongara™ அரிசி, கொய்னோவா, பார்லி, ஃபிரீகே, அரிசி, சோபா அல்லது பச்சைப் பயிறு நூடுல்ஸ், பயிறு வகைகள், சோளம், குறைந்த GI உருளைக் கிழங்கு அல்லது சக்கரைவள்ளிக் கிழங்கு போன்ற குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு (glycemic index, GI) கொண்ட ஊட்டச் சத்துள்ள கார்போஹைட்ரேட் உணவால் நிரப்பவும். GI பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு The glycemic index NDSS fact sheet (கிளைசெமிக் குறியீடு NDSS மெய்த்தகவல் தாள்) -ஐப் படிக்கவும்.

சரிவிகித உணவின் ஒரு பகுதியாக சில ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைச் சேர்க்கவும். அவற்றில் அவோகேடோ, உப்பு சேர்க்காத கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்கள் போன்றவை அடங்கும்.





ஆரோக்கிய உணவுக்கான யோசனைகள்

பின்வரும் யோசனைகள் பல்வேறு சத்தான உணவுகளை உள்ளடக்கிய உணவுகளைத் திட்டமிட உங்களுக்கு உதவக்கூடும். இங்கு காட்டப்பட்டிருக்கும் அளவுகள் ஒரு வயது வந்தோர்க்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழங்கும் அளவாகும். இவை ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே ஆகும். அத்துடன் உங்கள் சொந்த ஊட்டச்சத்து தேவைக்கேற்ப அவற்றை நீங்கள் சரிசெய்ய வேண்டியதிருக்கும். உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளை மற்றும் உணவு விருப்பங்களை எவ்வாறு நிறைவேற்றுவது என்பது குறித்த ஆலோசனைக்கு ஒரு உணவியல் நிபுணரிடம் பேசவும்.



காலை உணவுக்கான யோசனைகள்

- 1 கோப்பை குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் (அல்லது கால்சியம்-வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பால்), 1/2 கப் குறைந்த கொழுப்புள்ள இயற்கை தயிர் மற்றும் 1 கோப்பை உறைந்த கலப்பு பெர்ரிஸ் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பழக்கலவை (smoothie)
- 2 துண்டுகள் முழுதானிய வாட்டிய ரொட்டியுடன் கொதிநீரில் உடைத்து ஊற்றிய முட்டை 1, பொரித்த தக்காளி மற்றும் அஸ்பாரசஸ் பரிமாறல்
- 2 கோதுமை தானிய பிஸ்கட்கள், 1/2 கப் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் மற்றும் 1/2 கோப்பை ப்ளூபெர்ரிகளுடன் பரிமாறல்
- 1 துண்டு முழுதானிய வாட்டிய ரொட்டியில் இயற்கை கொட்டை வெண்ணெய் தடவி, அதன்மேல் அரியப்பட்ட 1 சிறு வாழைப்பழம்
- 150-200g குறைந்த கொழுப்புள்ள வெறும் தயிர் அதன்மேல் 1/4 கப் வறுக்காத மியூஸ்லி மற்றும், 1/2 கப் பெர்ரிகள்
- 2 சிறிய துண்டுகள் முழுதானிய புளிப்புமாவுள்ள வாட்டிய ரொட்டி, 1/4 அவோகேடோ, 1 மென்மையான வேகவைத்த முட்டை, வதக்கப்பட்ட இளம் பசலைக்கீரை (baby spinach) மற்றும் காளான்களுடன் பரிமாறல்
- அரைக் கோப்பை உப்பு குறைந்த, வேகவைத்த பீன்ஸ், 1 துண்டு முழுதானிய வாட்டிய ரொட்டி பொரித்த தக்காளியுடன் பரிமாறல்
- 1 கோப்பை புதிய பழ சாலட் அதன்மேல் 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள இயற்கைத் தயிர் மற்றும் 30g கலவையான கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்

மதிய உணவுக்கான யோசனைகள்

- அரை கோப்பை உப்பு குறைந்த வேகவைத்த பீன்ஸ் உடன், 1 துண்டு முழுதானிய வாட்டிய ரொட்டி 1 கப் பச்சை சாலட் பரிமாறல்
- இயற்கைத் தயிர் மற்றும் சீவ்ஸ், கீரை, துருவிய கேரட் மற்றும் தக்காளி ஆகியவற்றுடன் 2 வேகவைத்த முட்டைகள் பிசைந்த கலவை நிரப்பப்பட்ட 1 சிறிய முழுதானிய ரோல்
- 1 முழுதானிய பிடா பாக்கெட்டில் ¼ சிறிய அவோகேடோ தடவி அத்துடன் 50g சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட BBQ கோழி (தோல் நீக்கப்பட்டது), நறுக்கிய கீரை, துருவிய கேரட், கீறிய தக்காளி 1, குடை மிளகாய் மற்றும் வெள்ளரி நிரப்பியது
- சாலட்: ¾ கோப்பை அடைக்கப்பட்ட பயறு (வடிகட்டியது), ½ கப் குறைந்த கொழுப்புள்ள புதிய ரிக்கோட்டா, 1/3 கப் வறுத்த பூசணி, 1/3 கப் சமைத்த கொய்னோவா, வெள்ளரித் துண்டுகள், இளம் கீரை, புதிய புதினா, 30g வால்நட், மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் பால்சாமிக் வினிகர் டிரஸ்ஸிங்
- 2 துண்டுகள் முழுதானிய ரொட்டியில் ¼ அவோகேடோ தடவி அத்துடன் 2 துண்டுகள் குறைந்த கொழுப்பு பாலாடை, கீரை, வெள்ளரி மற்றும் வெட்டப்பட்ட தக்காளி

- சாலட்: ¾ கோப்பை முத்து பார்லி, 100g டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட சால்மன், 2 கோப்பைகள் கலவையான சாலட் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் ஆலிவ் ஆயில் டிரஸ்ஸிங்
- 1 முழுதானிய உப்பு குறைந்த சுருளில் ஹம்முஸ் தடவி 2-3 ஃபலாஃபெல், கீரை, தக்காளி, துருவிய கேரட் மற்றும் வெள்ளரிக்காய் நிரப்பியது
- சாலட்: 100g டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட ட்யூனா, 1 கோப்பை சமைத்த சுழல் பாஸ்தா, செர்ரி தக்காளி, சிவப்பு வெங்காயம், துண்டுகளாக்கப்பட்ட குடை மிளகாய், ஆலிவ் எண்ணெய் வினிகிரெட்
- 1 கருப்பு அல்லது பழுப்பு அரிசி சுஷி ரோலில் சால்மன், ட்யூனா அல்லது காய்கறிகள் நிரப்பியது மற்றும் எடமாம் பீன்ஸ் பரிமாறல்
- சூப்: 100g சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்ட கோழி, 1 கோப்பை சமைத்த நூடுல்ஸ், ஆசிய பாணியில் பச்சை காய்கறிகள் உப்பு குறைந்த பொருட்களுடன் தயாரித்தல்



இரவு உணவுக்கான யோசனைகள்

- 100g கோழி மார்புப்பகுதி இறைச்சியை ஆலிவ் எண்ணெயில் வறுத்தெடுத்து, உப்பு சேர்க்கப்படாத டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட தக்காளி, புதிய மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள், 1½ கோப்பை கலவையான காய்கறிகள் 2/3 கோப்பை சமைத்த முத்து (இஸ்ரேலிய) கூஸ்கஸுடன் பரிமாறல்
- 100g சால்மன் அடுப்பில் சுடப்பட்டு, 2/3 கப் சமைத்த கொய்னோவா, 2 கோப்பை கார்டன் சாலட் போன்றவை ஆலிவ் ஆயில் மற்றும் வினிகர் டிரஸ்ஸுடன் பரிமாறல்
- 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள பன்றி இறைச்சியை எள் எண்ணெயில் வறுத்தெடுத்து, புதிய மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன், 1½ கப் கலவையான காய்கறிகள் மற்றும் 30g உப்பு சேர்க்காத முந்திரி, ¾ கப் சமைத்த குறைந்த GI பழுப்பு அரிசியுடன் பரிமாறல்
- வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட மாட்டிறைச்சி மற்றும் காய்கறி சூப் ஒரு சிறிய தானிய ரோலுடன் பரிமாறல்
- 100g இறால்/கடல் உணவானது பூண்டு, ஆலிவ் எண்ணெய், செர்ரி தக்காளியுடன் சமைக்கப்பட்டு பார்ஸ்லி கொண்டு வதக்கப்பட்டு, 1 கோப்பை சமைத்த ஸ்பகெட்டியுடனும், 2 கோப்பை கார்டன் சாலட் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் வினிகிரெட்டியுடனும் பரிமாறல்

- 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள மாட்டு இறைச்சியை ஸ்ப்ரே எண்ணெயில் வறுத்தெடுத்து, காப்புறையில் வேகவைத்த 1 நடுத்தர அளவு குறைந்த GI உருளைக்கிழங்கு, 1 நடுத்தர அளவு சோளக் கதிர் மற்றும் 1½ கோப்பை வேகவைத்த பச்சை காய்கறிகளை எலுமிச்சை சாறு மற்றும் மிளகு இவற்றுடன் பரிமாறல்
- 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள ஆட்டு இறைச்சித் துண்டங்களை கிளறி வறுத்து, ½ முழுதானிய லெபனீஸ் தட்டை ரொட்டியில் நறுக்கிய தக்காளி, வெள்ளரி, வெங்காயம், 1 கோப்பை தபூலே மற்றும் 2 தேக்கரண்டி ஹம்முஸ் இவற்றுடன் பரிமாறல்
- ¾ கோப்பை பீன் மிளகாய் கான் கார்னே, ½ கப் சமைத்த குறைந்த GI பழுப்பு அரிசி, ¼ அவோகேடோ மற்றும் 2 கோப்பை பச்சை சாலட் இவற்றுடன் பரிமாறல்
- 170g டோஃபுவை புதிய மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் கிளறி வறுத்து, 1½ கப் கலவையான ஆசிய பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் நறுக்கப்பட்ட பாதாம் இவற்றை 2/3 கப் சமைத்த குறைந்த GI அரிசியுடன் பரிமாறல்
- 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள மாட்டிறைச்சி போலோக்னைஸ் சாஸ் (உப்பு சேர்க்கப்படாத டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட தக்காளி, கேரட், வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது) 1 கோப்பை சமைத்த பென்னே பாஸ்தா மற்றும் 2 கோப்பை பச்சை சாலட் ஆலிவ் ஆயில் டிரஸ்ஸுடன் பரிமாறல்

உணவுகளில் சுவை சேர்த்தல்

உங்கள் உணவுகளுக்கு சுவையை சேர்க்கும் பலவகையான மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள் உள்ளன. வினிகர், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் நாரத்தைச் சாறு போன்ற தாளிப்புப் பொருட்களும் சுவையைச் சேர்க்கலாம்.

மூலிகைகள், மசாலா மற்றும் தாளிப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் (எலுமிச்சை அல்லது நாரத்தைச் சாறு மற்றும் வினிகர் போன்றவை) உணவுக்குச் சுவையை சேர்க்கலாம்.

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்

நீரிழிவு நோயாளிகள் சிலர் உணவுக்கு இடையில் கார்போஹைட்ரேட் அடிப்படையிலான சிற்றுண்டியைச் சேர்க்க விரும்பலாம். நீங்கள் சிற்றுண்டிகளைச் சேர்க்க வேண்டுமா அப்படியென்றால் சிறந்த தெரிவுகள் என்ன என்பதைப் பற்றி உணவியல் நிபுணர் ஒருவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

எதை அருந்துவது

நாள் முழுவதும் உடலில் நீர்ச்சத்து இருப்பது முக்கியம். நீர் சிறந்த பானம், ஆனால் மாற்றுப் பொருட்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- » மினரல் அல்லது சோடா நீரில் நறுக்கப்பட்ட எலுமிச்சை/நாரத்தை/ உறைந்த பெர்ரி/வெள்ளரி/புதிய புதினா மூலம் சுவையூட்டப்பட்டது
- » கருப்பு/ஓலாங்/பச்சை/மூலிகைத் தேநீர்
- » கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலுடன் காபி அல்லது காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி.

கூடுதல் சர்க்கரை அல்லது கிலோஜூல்கள் சேர்க்காமல் எப்போதாவது டயட் கார்டியல் அல்லது டயட் குளிர்்பானம் மாற்றாகச் சேர்க்கலாம்.

ஒரு உணவியல் நிபுணர் ஆரோக்கியமான உணவு யோசனைகள் மற்றும் சமையல் குறிப்புகளை முழு குடும்பத்திற்கும் பொருத்தமாகத் தந்து உதவ முடியும்.

தலையாய குறிப்புகள்

- உங்களுக்கு ஏற்ற உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்க, ஒரு உணவு நிபுணர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.
- **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவேண்டும் எனக் கூறுங்கள்.
- மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** ஐ அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.
- மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வளங்களைப் வாசிக்க அல்லது பதிவிறக்கம் செய்ய ndss.com.au/information-in-your-language எனும் இணையத் தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, அதன் நகலை உங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேளுங்கள்.

NDSS -ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமுடன் வாழவும் NDSS பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள், தகவல்கள் மற்றும் மானிய விலையில் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது.