

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்

ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சரியான சமநிலையுடன் சாப்பிடுவது நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழ உதவும். சிற்றுண்டிகள் உங்கள் தினசரி ஊட்டச்சத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கமுடியும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதில் ஆரோக்கியமான தெரிவுகளைச் செய்வதும், உங்கள் பங்குகளைப் பார்த்துக் கொள்வதும் முக்கியமாகும்.

கார்போஹைட்ரேட் சார்ந்த சிற்றுண்டிகள்

கீழே பட்டியலிடப்பட்ட சிற்றுண்டிகளில் ஒரு கார்போஹைட்ரேட் பரிமாற்றம் உள்ளது (ஏறக்குறைய 15g கார்போஹைட்ரேட்). கார்போஹைட்ரேட் அடிப்படையிலான சிற்றுண்டிகளை நீங்கள் சாப்பிட வேண்டியிருக்குமா என்பது பற்றி உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார குழுவுடன் பேசவும்.

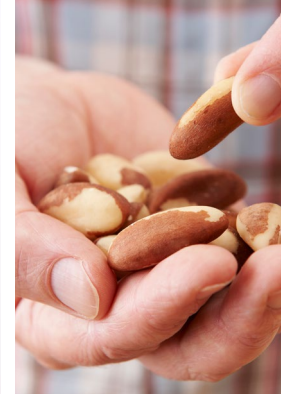
பழம்

» புதிய பழம்: ஒரு ஆப்பிள், பேரிக்காய், ஆரஞ்சு, பெரிய பீச், பெரிய நெக்டரைன் அல்லது சிறிய வாழைப்பழம்; மூன்று நடுத்தர ஆப்ரிகாட்ஸ் அல்லது சிறிய மாண்டரின்ஸ்; இரண்டு கிவிப் பழம் அல்லது பிளம்ஸ்; ஒரு கோப்பை திராட்சைப் பழங்கள், செர்ரிப் பழங்கள் அல்லது முலாம்பழம்

- » இயற்கையான (வடிகட்டிய) பழச்சாற்றில் டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழம்: ஒரு கோப்பை பழ சாலட், ஆப்ரிகாட்ஸ் அல்லது பீச்சஸ்
- » உலர்ந்த பழம்: ஒரு தேக்கரண்டி உலர் திராட்சைகள்; ஆறு கொடிமுந்திரி; நான்கு உலர்ந்த முழு ஆப்ரிகாட்ஸ் (எட்டுத் துண்டுகள்)

காய்கறிகள்

- » உப்பு சேர்க்கப்படாத, வேகவைத்த பீன்ஸ் அரை கப்
- » ஒரு வேகவைத்த சோளக் கதிர்
- » சிறு குவளை (125g) சோள முத்துக்கள்



பால் உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

- » இயற்கை அல்லது சாதாரண வகை 100g குறைந்த கொழுப்புச் சுவை கொண்ட அல்லது 200g பத்தியத் தயிர் உணவு, கொட்டைகள் அல்லது விதைகளின் சுவையுடன் கூடிய இயற்கைத் தயிர்
- » 250ml குறைந்த கொழுப்புள்ள வெறும் பால் அல்லது கூடுதல் கால்சியத்துடன் சோயா பால்
- » குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் அல்லது சோயா பாலுடன் நடுத்தர அளவு கப்பூசினோ, காஃபே லாட்டே அல்லது ஃப்ளாட் ஓயிட் காபி

ரொட்டிகள் மற்றும் தானிய வகைகள்

- » அவோகேடோ, குறைந்த கொழுப்புள்ள ரிக்கோட்டா, காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டி அல்லது ஹம்முஸ் ஆகியவற்றை மெலிதாகத் தடவி, நறுக்கப்பட்ட தக்காளி மற்றும் முளைவிட்ட தானியங்களுடன் அடர்த்தியான தானியம் அல்லது விதைகள் கொண்ட (வெறும் அல்லது வறுக்கப்பட்ட) ரொட்டியின் ஒரு துண்டு
- » அரையளவு முழு தானிய ஆங்கில மஃபினுடன் ஒரு துண்டு குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக் கட்டி மற்றும் ஒரு நறுக்கப்பட்ட தக்காளியுடன் வாட்டப்பட்டது
- » ஒரு சிறிய முழு தானிய பிடா பாக்கெட் அல்லது துருவிய கேரட் மற்றும் துருவிய குறைந்த கொழுப்பு பாலாடைக்கட்டி கொண்டு சுற்றப்பட்ட தின்பண்டம்
- » இரண்டு முழு தானிய முறுகல் ரொட்டியுடன் காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டி, குறைந்த கொழுப்பு கிரீம் பாலாடைக்கட்டி, ஹம்முஸ் அல்லது அவோகேடோ மற்றும் தக்காளி



மியூஸ்லி மற்றும் கொட்டை பார்கள்

மியூஸ்லி மற்றும் நட் பார்கள் ஒரு 'சில நேரங்களில்' மட்டும் எடுக்கப்படும் சிற்றுண்டியாகும், ஏனெனில் அவற்றில் அதிகமான கிலோஜல்கள், கூடுதலான கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை இருக்கும். தயாரிப்புப் பொருளானது ஒரு ஆரோக்கியமான தேர்வா என்பதை அறிய ஊட்டச்சத்து தகவல் பட்டியலைச் சரிபார்க்கவும். இவற்றை அவ்வப்போது மட்டுமே சாப்பிடவும்.

வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் சிற்றுண்டிகள்

வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சிற்றுண்டிகள் ஆரோக்கியமான தேர்வாக இருக்கலாம் ஆனால் அவை இன்னும் அதிக கிலோஜல்களில் இருக்கக்கூடும். இவற்றில் சிறிய பகுதிகளை அவ்வப்போது மட்டுமே சாப்பிடவும்.

வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் கேக்குகள், பிஸ்கட்டுகள், மஃபின்கள் மற்றும் துண்டுகள் ஆலிவ், கனோலா, அரிசி தவிடு, திராட்சைவிதை அல்லது சூரியகாந்தி வெண்ணெயை அல்லது எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கிய உணவாக மாற்றலாம்; சர்க்கரை, முழுத் தானிய மாவு, ஓட்ஸ் அல்லது ஓட் தவிடு, பயற்று மாவுகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளுக்கு பதிலாக சுண்டவைத்த அல்லது உலர வைத்த பழம்.

கார்போஹைட்ரேட் குறைவாக உள்ள சிற்றுண்டி

இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்காமல் சிற்றுண்டிகளைச் சேர்க்க விரும்பும் மக்களுக்கு இத்தகைய சிற்றுண்டிகள் நல்ல தேர்வாகும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட பகுதிகளில் இந்த யோசனைகளை முயற்சிக்கவும்:

கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்

- » 30 கிராம் (ஒரு சிறிய கைப்பிடி) வெறும், உப்பு சேர்க்காத பச்சைக் கொட்டைகள்: கலவைகள்: மக்காடமியா, வால்நட், பாதாம், முந்திரி, பிரேசில், ஹேசல்நட், பெக்கன்ஸ் அல்லது பிஸ்தா
- » 30 கிராம் (ஒரு சிறிய கைப்பிடி) பூசணி அல்லது சூரியகாந்தி விதைகள்

சாலட் மற்றும் காய்கறிகள்

- » காய்கறிக் குச்சிகள்: செலரி, கேரட், குடை மிளகாய், வெள்ளரி அல்லது பனி பட்டாணிகள் ஒரு துண்டு (20g) குறைந்த கொழுப்பு பாலாடைக் கட்டி அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி ஹம்முஸ், தக்காளி சல்சா அல்லது ஜாட்ஸிகி தயிர் டிப்
- » 2 தேக்கரண்டி இயற்கை வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது ஹம்முஸுடன் செலரி படகுகள்
- » ஒரு கையளவு செர்ரி தக்காளிகள்

குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

- » ஒரு குட்டி டப்பா ட்யூனா, சால்மன் அல்லது சார்டீன்கள் அரை குடை மிளகாய் அல்லது ஒரு கீரையுடன் கோப்பையில் பரிமாறப்படுதல்
- » முழுதாக வேகவைத்த முட்டை
- » ஒரு துண்டு ஊறவைக்கப்பட்ட டோஃபு, வறுக்கப்பட்டது
- » அரை கப் வேகவைத்த அல்லது பொரிக்கப்பட்ட எடமாம் (பச்சை சோயா பீன்ஸ்)

தானியங்கள்

- » ஒரு கப் காற்றில் வெடித்துப் பொரிக்கப்பட்ட பாப்கார்ன் வெறுமனே பரிமாறப்பட்டது, அல்லது இலவங்கப்பட்டைப் பொடி, சிவப்பு மிளகுத்தூள் அல்லது மிளகாய்ப் பொடி தெளிக்கப்பட்டது

பழம்

- சில பழங்களில் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்கும் அளவுக்கு கார்போஹைட்ரேட் இல்லை. அவற்றுள் பின்வருபவை அடங்கும்:
- » இரண்டு கொடித்தோடைப் பழம் (passionfruit)
- » அரைக் கோப்பை ஸ்ட்ராபெர்ரி
- » அரைக் கோப்பை ராஸ்பெர்ரி அல்லது பிளாக்பெர்ரி
- » ஒரு புதிய அத்திப் பழம்

பானங்கள்

- நாள் முழுவதும் உடலில் நீர்ச்சத்து இருப்பது முக்கியம். நீர் சிறந்த பானம், ஆனால் சில மாற்றுப் பொருட்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.
- » நறுக்கப்பட்ட எலுமிச்சை/நாரத்தை/உறைந்த பெர்ரி/வெள்ளரி/புதிய புதினா சுவையுடன் மினரல் அல்லது சோடா நீர்
- » கருப்பு/ஓலாங்/பச்சை/மூலிகைத் தேநீர்
- » கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலுடன் காபி அல்லது காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி

எப்போதாவது டயட் குளிப்பானம் கூடுதல் சர்க்கரை அல்லது கிலோஜூல்கள் இல்லாத வகைகளில் சேர்க்கலாம்.

கடையில் பொருட்கள் வாங்கச் செல்லும்போது, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் போன்ற நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு (சோடியம்) அதிகம் உள்ள தின்பண்டங்கள் வாங்குவதைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும்.

- இனிப்பு பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் சில வடகங்கள்
- கேக்குகள், மஃபின்கள் மற்றும் துண்டுகள்
- மாவுப் பண்டங்கள்
- சாக்லேட்டுகள் மற்றும் மிட்டாய்
- உருளைக்கிழங்கு முறுகல்கள், சோள வறுவல்கள் மற்றும் பிற உப்பு சேர்க்கப்பட்ட சிற்றுண்டிகள்
- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் முன்பே தயாரித்துத் தொகுக்கப்பட்ட சிற்றுண்டி உணவுகள்
- துரித உணவுகள் மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள எடுப்பு உணவுகள்

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.