



## ரொட்டிகள் மற்றும் சுருள்கள் (wraps)

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள மற்றும் முழு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ரொட்டிகள் மற்றும் சுருள்கள் (wraps) தேடிப் பெறவும். GI குறியீடு உள்ள ரொட்டிகள் மற்றும் சுருள்களைத் (wraps) தெரிவு செய்யவும்.

### உயர்ந்த GI

- வெள்ளை ரொட்டி
- ரொட்டிச் சுருட்டல்கள் (rolls)
- முழு தானிய மாவு ரொட்டி

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

				
சரியான முறையில் செய்யப்பட்ட புளித்தமாவு ரொட்டி (sourdough)	அடர்த்தியான தானிய, விதைகளுடன் கூடிய ரொட்டிகள்	முழு தானிய மாவு 'பிடா' (pita) ரொட்டி	வெள்ளைச் சோள ரொட்டிகள்	முழு தானிய மாவு சப்பாத்தி
• பலதானிய ரொட்டி		• பேசன் (கொண்டைக்கடலை மாவு) சப்பாத்தி		

## காலை உணவுத் தானியங்கள்

மிகக் குறைந்த அளவில் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள முழு தானிய உணவு, அல்லது GI குறியீடு உள்ள தானியங்கள் ஆகியவற்றைத் தேடிப் பெறவும்.

### உயர்ந்த GI

- ஓரளவு வேகவைக்கப்பட்ட ஓட்ஸ் (quick oats)
- சோள அவல் (cornflakes)
- அரிசிப் பொரி
- பொரிந்த அரிசி

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

			
பாரம்பரியமான உருட்டப்பட்ட (rolled) ஓட்ஸ் அல்லது பொடிக்கப்பட்ட (steel-cut) ஓட்ஸ்	கோதுமை, அரிசி அல்லது ஓட் தவிடு	இயற்கை 'மியூஸ்லி' (muesli)	ஓட் தவிடு கோதுமை பிஸ்கட்

## தானியங்கள்

அதிக நார்ச்சத்து உள்ள தானியங்கள், முழு தானிய வகைகள் அல்லது GI குறியீட்டைக் கொண்டுள்ள வகைகளை நாடவும்.

### உயர்ந்த GI

- 'ஜாஸ்மின்' அரிசி
- பழுப்பு அரிசி
- வெள்ளை அரிசி
- சிறு தானிய அரிசி

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI


			
சேமியா	பாசுமதி அரிசி அல்லது தூங்காரா™ (Doongara™) அரிசி	'குயினோவா' (quinoa)	பார்லி
			
அரிசி நூடுல்ஸ்	சிவப்பு அரிசி	'பாஸ்தா' (பெரும்பாலான வகைகள்)	

## பயறு வகைகள்

### உயர்ந்த GI

- தட்டை மொச்சை வகைகள் (broad beans)

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

				
கொண்டைக் கடலை	சிவப்புக் காராமணி பீன்ஸ் (kidney beans)	'கேனெல்லினி' பீன்ஸ் (cannellini beans)	பழுப்பு, மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு பருப்பு வகைகள்	சோயா பீன்ஸ்

தட்டை மொச்சை வகையைத் (broad beans) தவிர, அனைத்து உலர்ந்த மற்றும் டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பயறு வகைகளும் குறைந்த GI உள்ளவை.

- பாசிப்பயறு
- கலவை பீன்ஸ்
- பிரஞ்சு அவரை (haricot beans)







- வெண்ணெய் பீன்ஸ்
- பட்டாணிப் பருப்பு
- காராமணிப் கடலை

## மாவுச் சத்துள்ள காய்கறிகள்

### உயர்ந்த GI

- உடனடியாகப் பிசைந்த உருளைக்கிழங்கு
- ஸ்வேட் (swede)
- வெள்ளை உருளைக்கிழங்கு
- ஊதா நிற சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

					
சேப்பங்கிழங்கு	பச்சை வாழைப்பழம்	இனிப்புச் சோளம்	ஆரஞ்சு நிற சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு	சேனைக்கிழங்கு	மரவள்ளிக் கிழங்கு

## பால் உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

கால்சியம் சேர்க்கப்பட்ட, குறைந்த கொழுப்புள்ள, இனிப்பு சேர்க்கப்படாத வகைகளை வாங்கவும்.

### உயர்ந்த GI

- அரிசி பால்
- ஓட் பால்
- இனிப்பு சேர்க்கப்பட்டு சுண்டவைக்கப்பட்ட பால்

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

			
பால்	சோயா பால்	தயிர் (yoghurt)	'கஸ்டர்ட்' (custard)

## பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் மெல்லிய ரொட்டிகள் (crackers)

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் மெல்லிய ரொட்டிகள் (crackers), முழு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும், மிகக் குறைந்த அளவு உப்பு சேர்க்கப்பட்டு, GI குறியீடு உள்ள வகைகளை நாடவும்.

### உயர்ந்த GI

- பால் காஃபி பிஸ்கட்டுகள்
- பொரி உருண்டைகள் (puffed rice cakes)
- அரிசி பிஸ்கட்டுகள் (rice crackers)
- நீர் பிஸ்கட்டுகள் (water crackers)
- சோளச் சீவல்கள் (corn thins)

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI



தானிய/விதைகளுடன் கூடிய மெல்லிய பிஸ்கட்டுகள்



ஓட்ஸ் மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள் கொண்ட பிஸ்கட்டுகள்

## பழம்

பெரும்பாலான பழங்கள் குறைந்த GI உள்ளவை

### உயர்ந்த GI

- டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட விச்சிப்பழங்கள் (lychees)
- தர்பூசணி
- கூழாம்பழம் (longans)
- 'ரம்புட்டான்ஸ்' (rambutans)
- பலாப்பழம்
- பாறை முலாம்பழம் (rockmelon)/ முலாம்பழம் (cantaloupe)

### குறைந்த மற்றும் நடுத்தர GI

			
வாழைப்பழங்கள்	சர்க்கரை பாதாமி (apricots)	அத்திப்பழம்	'பிளம்ஸ்' (plums)
			
மாம்பழங்கள்	பப்பாளி/பாவ்பால் (pawpaw)	நாகப்பழம் (blackberries)	பேரிக்காய்

- ஆப்பிள் பழங்கள்
- ஆரஞ்சுப் பழங்கள்
- மாண்டரின் பழங்கள்
- கொடிமுந்திரிப் பழம் (grapefruit)

- பீச் பழங்கள் (peaches)
- நெக்டரைன் பழங்கள்
- திராட்சைப் பழம்
- கிவிப் பழம்

- உலர் பிளம் பழம்
- அன்னாசிப் பழம்
- ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள்
- செர்ரிப் பழங்கள்

**கிளைசெமிக் குறியீடு (glycemic index) என்பது எந்த மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என்பதைத் தேர்வு செய்ய உதவும் ஒரு கருவியாகும்.**

## NDSS-ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக NDSS மூலம் பரந்த அளவிலான சேவைகளும், ஆதரவும் கிடைக்கின்றன. இதில் NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் பற்றிய தகவல்களும் அடங்கும். கிடைக்கக்கூடிய பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் போன்றவை, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர உதவி புரியும்.