

ஆரோக்கியமான தமிழ் சமையல் குறிப்புகள்: ஒரு உடனடி வழிகாட்டி

நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கக்கூடிய, ஆரோக்கியமான உணவைச் சமைக்க உதவும் மூன்று படிநிலைகள் பின்வருமாறு:

1

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

2

சமைப்பதற்கு ஒரு ஆரோக்கியமான வழியைத் தேர்வு செய்யவும்

3

சரியான பரிமாறும் அளவைத் தேர்வு செய்யவும்

1. ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

இந்த ஆரோக்கியமான மாற்றுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்:

கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்கள்

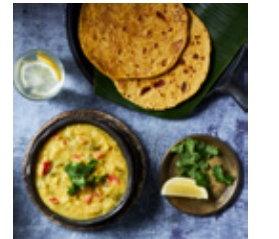
இதற்குப் பதிலாக: இதைத் தேர்வு செய்யவும்:

வெண்ணெய்	வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது 100% கொட்டை வெண்ணெய்
நெய்	செக்கில் ஆட்டிய வேர்க்கடலை எண்ணெய் அல்லது 'எக்ஸ்ட்ரா வர்ஜின்' (extra virgin) ஆலில் எண்ணெய்
பாலேடு (கிரீம்)	கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட வெறும் தயிர், குறைந்த கொழுப்புள்ள 'ரிக்கோட்டா' (ricotta), அல்லது முந்திரி பாலேடு
புளிப்புப் பாலேடு (sour cream)	இலேசான புளிப்புள்ள பாலேடு அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட வெறும் தயிர்
பாலேட்டிலான சுவையூட்டிகள் (dressings)	நசுக்கிய மிளகாய்த் துண்டுகள், வெள்ளைப் பூண்டு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு கலந்த ஆலில் எண்ணெய், சிறிதளவு சர்க்கரை மற்றும் புதினாவுடன் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிர்
தேங்காய்ப் பால் மற்றும் பாலேடு	நீர்த்த தேங்காய்ப் பால் அல்லது முந்திரிப் பாலேடு

பால் உணவுப் பொருட்கள்

இதற்குப் பதிலாக: இதைத் தேர்வு செய்யவும்:

முழுக் கொழுப்பு உள்ள பால்	கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், அல்லது கால்சியம் செறிவூட்டப்பட்ட, கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட சோயா பால் அல்லது இனிப்பு சேர்க்கப்படாத தாவரப் பால் வகைகள்
'பக்' (puck) அல்லது 'கிரி' (kiri) போன்ற பாலேட்டுப் பாலாடைக்கட்டி (cream cheese)	குறைந்த கொழுப்புள்ள 'ரிக்கோட்டா' (ricotta) அல்லது மிகவும் குறைந்த அடர்த்தியுள்ள பாலேட்டுப் பாலாடைக்கட்டி (extra light cream cheese)
கடின பாலாடைக்கட்டி (hard cheese)	குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக்கட்டி, 'பார்மேசன்' (parmesan) அல்லது கொட்டை சார்ந்த பாலாடைக்கட்டி (nut-based cheese)
தயிர் (yoghurt)	கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இயற்கைத் தயிர்



இந்த ஆதாரவளத்தைப் பின்வரும் இணையதளத்தில் கண்டறியவும்: ndss.com.au

Version 1 June 2022.
NDSSINF033TA

ரொட்டிகள், தானியங்கள் மற்றும் மாவுகள்

இதற்குப் பதிலாக: இதைத் தேர்வு செய்யவும்:

வெள்ளை ரொட்டி	அடர் தானிய அல்லது பலதானிய ரொட்டி, முழு தானிய மாவு புளிப்பு ரொட்டி அல்லது கம்பு ரொட்டி, முழு தானிய கோதுமை மாவில் (atta) அல்லது கடலை மாவில் (besan) (கொண்டைக் கடலை மாவு) செய்யப்பட்ட சப்பாத்திகள்
'கல்ரோஸ்' (Calrose) அல்லது 'ஜாஸ்மின்' அரிசி	பாசுமதி அரிசி, பழுப்பு பாசுமதி அரிசி, தூங்காரா (Doongara) அரிசி, 'குயினோவா' (quinoa), பார்லி, அரிசி நூடுல்ஸ் அல்லது ரவை
ரொட்டி சடுவதற்கான (baking) வெள்ளை மாவு	முழு தானிய மாவு, கொட்டை மாவு (nut flour), கடலை மாவு (besan) (கொண்டைக் கடலை மாவு) அல்லது இந்த மாவுகளின் கலவை
மாவு மேலோடு (Shortcrust) அல்லது மாவுப் பணியாரம் (puff pastry)	அடுக்குப் பணியாரம் (Filo pastry) (எண்ணெய்க்குப் பதிலாக முட்டையின் வெள்ளைக்கரு அல்லது பால் தடவப்பெற்றது), கொழுப்பு குறைந்த மாவுப் பணியாரம் (puff pastry) அல்லது முழு தானிய ரொட்டி அல்லது உடைக்கப்பட்ட பருப்புகள் அல்லது குறைந்த GI உள்ள அரிசியைக் கொண்டு பலகாரத்தின் அடிப்பகுதியைத் (base) தயாரிக்கவும்

இறைச்சி, கோழி மற்றும் மீன்

இதற்குப் பதிலாக: இதைத் தேர்வு செய்யவும்:

கொழுப்புடன் கூடிய இறைச்சி	கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சித் துண்டுகள் (lean cuts of meat), கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பு நீக்கப்பட்டது, அல்லது கொழுப்பு குறைந்த கொத்துக்கறி (lean mince).
தோலுடன் கூடிய கோழி இறைச்சி	தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி அல்லது வான்கோழி இறைச்சி (மார்புச்சதை அல்லது தொடை)
கொத்திறைச்சிகள் (sausages)	கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி வறைகள் (rissole) அல்லது கோலா இறைச்சி உருண்டைகள் (meatballs)
சமைக்கப்பட்ட இறைச்சிகள் (Deli meats)	துண்டாக்கப்பட்ட BBQ கோழி இறைச்சி, கொழுப்பு குறைந்த, வறுத்த இறைச்சித் துண்டுகள் (lean roast meats), வான்கோழி அல்லது கோழியின் மார்புச்சதை
வறுத்த அல்லது பொடித்த மீன்	ஊற்று நீரில் ஊற வைக்கப்பட்ட, புதிய அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட மீன்

2. ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

ஆரோக்கியமான சமையல் முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதே அடுத்த படிநிலையாகும்.

கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி, மீன் மற்றும் காய்கறிகளைச் சமைக்கும் போது:

- » வேகவைத்தல் (steaming), நுண்ணலை அடுப்பில் சமைத்தல் (microwaving), வறுத்தல் (stir-frying), அவித்தல் (poaching), வாட்டுதல் (grilling) அல்லது நெருப்பில் சுடுதல் (barbequing) போன்ற குறைந்த கொழுப்புச் சமையல் முறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- » ஆலிவ் அல்லது கடுகு (canola) எண்ணெய் தெளிப்பானுடன் (spray) அடிப்பிடிக்காத பாத்திரம் (non-stick pan) ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்
- » புதிய அல்லது உலர்ந்த தாவர மூலிகைகள், மசாலாய் பொருட்கள், வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகாய், இஞ்சி, புளித்தகாடி (vinegar), உப்புக்குப் பதிலாக 'லெமன்' அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைக் கொண்டு சுவையூட்டவும்.

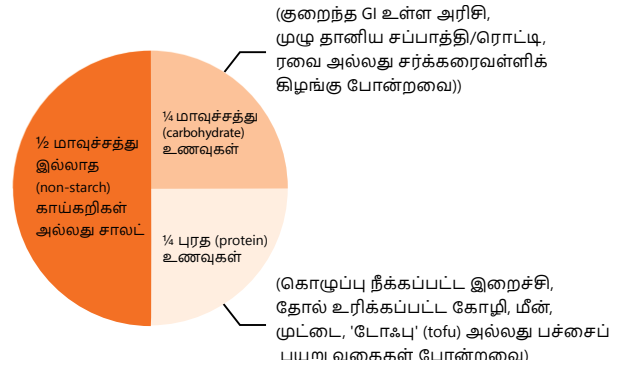
ரொட்டி சடும்போது (baking):

- » சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பிசைந்த, நறுக்கிய அல்லது கூழாக்கப்பட்ட பழங்களைச் சேர்க்க முயற்சிக்கவும் எ.கா. பேரீச்சம்பழம்
- » அடிப்பிடிக்காத பாத்திரம் (non-stick pan) ஒன்றையோ அல்லது உட்புறத்தில் பேக்கிங் பேப்பரால் சுற்றப்பட்ட கிண்ணம் ஒன்றையோ பயன்படுத்தவும்
- » வெண்ணெய் அல்லது நெய்க்குப் பதிலாக ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்தவும்.

3. சரியான பரிமாறும் அளவைத் தேர்வு செய்யவும்

சரியான பரிமாறும் அளவைத் தேர்ந்தெடுப்பதே கடைசிப் படிநிலையாகும். உங்கள் நீரிழிவு நோய் மற்றும் எடையை நிர்வகிப்பதில் உதவுவதற்குப் பரிமாறும் அளவுகள் முக்கியமாகும். உங்களுக்கு ஏற்ற பரிமாறும் அளவுகளைப் பற்றி உணவியல் நிபுணர் ஒருவரிடம் பேசவும்.

காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவிற்கு, உங்கள் தட்டிலுள்ள உணவை இப்படிச் சமநிலைப்படுத்த முயற்சிக்கவும்:



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.