

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

பொய்த்
தகவல்



பொய்த் தகவல்: நிறைய எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த எல்லா உணவுகளும் என் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும்

பொய்த் தகவல்: மாலையில் அதிகமான உணவைச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்

பொய்த் தகவல்: ஆற்றல் தரும் பானங்கள் நான் கவனம் செலுத்துவதற்கு உதவுகிறது மற்றும் கூடுதலான ஆற்றலை அளிக்கிறது

பொய்த் தகவல்: பொய்த் தகவல்: நான் உடலை உழைத்து அதிக வேலை செய்வதால் அதிகமாக சாப்பிடலாம்

பொய்த் தகவல்: நான் பச்சை பழங்களுக்குப் பதிலாகப் பழச்சாறு குடிக்கலாம்

ஊட்டச்சத்து பற்றிய பொதுவான பொய்யானத் தகவல்களை விலக்குதல்



உண்மைத்
தகவல்

உண்மைத் தகவல்: எல்லா உணவையும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த உணவைத் தினமும் அல்லது வாரத்தில் பல முறை சாப்பிடக்கூடாது.

உண்மைத் தகவல்: ஒரு நாள் முழுவதும் உண்ணும் உணவின் மொத்த அளவு மற்றும் உணவு வகைகள் குறித்த விழிப்புணர்வு முக்கியமாகும். நல்ல சமச்சீரான உணவில் அரைத் தட்டு காய்கறிகள், கால் தட்டு சாதம்/நூடல்ஸ் மற்றும் இறைச்சி இருக்க வேண்டும். உணவுகளில் குறைந்த அளவு எண்ணெய், சர்க்கரை, உப்பு அல்லது மசாலாப் பொருட்களைக் குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உண்மைத் தகவல்: நீங்கள் குறுகிய காலத்திற்கு ஆற்றல் பெற்றதாக உணரலாம். ஆனால் அது உங்கள் இதயத் துடிப்பு அல்லது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து மேலும் தாகத்தை உண்டாக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு 3 டின்களுக்கு மேல் ஆற்றல் பானங்களைக் குடிக்க வேண்டாம். நீங்கள் எப்போதும் சோர்வடைந்தால், போதுமான அளவு தூங்கவும், தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யவும் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்.

உண்மைத் தகவல்: நீங்கள் அதிகம் உழைக்கும் காரணத்தால் அதிகமான வெள்ளைச் சோறு/நூடல்ஸ் இவற்றை அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. அவற்றில் மாவுச்சத்து நிறைய இருப்பதால் அவை உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும். அதற்குப் பதிலாக, அதிக பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் / நூடல்ஸ் / மாவைத் தேர்வு செய்யவும்.

உண்மைத் தகவல்: உண்மையில் பழச்சாறுகளில் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை உள்ளது. ஒரு நாளைக்கு நீங்கள் 1 குவளை பழச்சாறு குடிப்பது போதுமானது. அதிக வைட்டமின் சத்து, தாது பொருட்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துகளை வழங்கும் பச்சை பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுவது நன்று.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ஆதாரங்கள்:

1. 10 ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு குறித்த பொய்த் தகவல்கள். ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.
2. "உணவு குறித்த பொய்த் தகவல்களை நீக்குதல்: ஆற்றல் பானங்கள்". எனது அல்வேர்னியா இதழ்: வெளியீடு 24. மவுண்ட் அல்வேர்னியா மருத்துவமனை.
3. "பழச்சாறு, முழுப் பழங்கள். இவற்றில் எது ஆரோக்கியமானது?", ஹெல்த் எக்ஸ்சேஞ்சு. சிங்ஹெல்த்.