

வருகை 3

கொழுப்பு தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்

குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட உணவுகளை ஏன் உண்ணுதல் வேண்டும்?

காபோஹைதரேற்றின்(மாப்பொருள்) ஒரு கிராமிலுள்ள கலோரிகளிலும் பார்க்க இரண்டு மடங்கு கொழுப்புக்கள் ஒரு கிராம் கொழுப்பிலுள்ளது. சமமான அளவு அல்லது நிறையினைக் கொண்ட காபோஹைதரேற்று உணவுகளிலும் பார்க்க அதிகளவிலான கலோரிகள் உயர்ந்த அளவிலான கொழுப்பினைக் கொண்டுள்ள உணவுகளிலுள்ளன.

மக்கள் உணவு உண்ணும் போது கண்களால் உணவு அளவினை அனுமானித்துக் கொள்கின்றனர். ஆகவே கொழுப்புக் குறைந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் ஒரே அளவுடைய உணவினை உண்ண முடிவதுடன் குறைவான கலோரிகளையெ நுகருகின்றீர்கள்.

உயர் கொழுப்பு உணவுமுறைகள் உயர் காபோஹைதரேற்று உணவு முறைகளிலும் பார்க்க நிறை அதிகரிப்புக்கான முக்கியமான காரணியாக விளங்குகின்றது. அதிகளவிலான நார் உணவுப் பொருட்கள், பழங்கள், மரக்கறிகள் அத்துடன் குறைந்த கொழுப்பு உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் மூலம் நிறை குறைப்புக்கு துணை புரிகின்றன. காபோஹைதரேற்றின் ஒரு கிராமிலுள்ள கலோரிகளிலும் பார்க்க இரண்டு மடங்கு கொழுப்புக்கள் ஒரு கிராம் கொழுப்பிலுள்ளது. சமமான அளவு அல்லது நிறையினைக் கொண்ட காபோஹைதரேற்று உணவுகளிலும் பார்க்க அதிகளவிலான கலோரிகள் உயர்ந்த அளவிலான கொழுப்பினைக் கொண்டுள்ள உணவுகளிலுள்ளன.

மக்கள் நிலையான உணவு அளவொன்றினை உண்பதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். பிரதானமாக கண்களால் உணவு அளவினை தீர்மானிக்க வேண்டும். அதனால் கொழுப்புக் குறைந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் ஒத்திசைவான

அளவுடைய உணவினை உண்ண முடியும். ஆனால் இன்னும் ஒருசில கலோரிகளையெ நுகருகின்றீர்கள்.

உயர் கொழுப்பு உணவுமுறைகள் உயர் காபோஹைதரேற்று உணவு முறைகளிலும் பார்க்க நிறை அதிகரிப்புக்கான முக்கியமான காரணியாக விளங்குகின்றது. அதிகளவிலான நார் உணவுப் பொருட்கள், பழங்கள், மரக்கறிகள் என்பன கொழுப்புக் குறைவுக்கும் நிறை குறைப்புக்கும் துணை புரிகின்றன.

குறைந்த கொழுப்புடைய
உணவுகளை உண்ணுதல்,
அதிகளவிலான
நார்த்தன்மையுடைய உணவுகள்,
பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளின்
உண்ணுதல் சரியான
சமநிலையினை பெற்றுக்

1 கி கலோரி = 9 கலோரி
1 கி காபோஹைதரேற்று =
4 கலோரி
1 கி புரோட்டீன் = 4 கலோரி
1 கி மதுசாரம் = 7 கலோரி

கொழுப்புள்ள உணவுகளை கண்டறிதல்

சிற்பூண்டுகள், பேஸ்ரிகள், பிஸ்கர்கள், கேக்குகள் மற்றும் இனிப்புக்களில் (உள்ளூர் உதாரணங்களை தருக) அதிகளவிலான கொழுப்புக்கள் உள்ளதாக சில உதாரணங்களின் மூலமாக அறிய முடிகின்றது. இவை மறைந்திருக்கும் கொழுப்புக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

**ஏனையவற்றிலும் பார்க்க சில கொழுப்புக்கள்
ஆரோக்கியமானவையாகும்.**

அனைத்து வகையான கொழுப்பிலிருந்து ஒரு வகையான கலோரிகளே கிடைக்க பெறுவதனால் ஒரு வகை கொழுப்பிலிருந்து இன்னொரு வகைக்கு மாற்றுவதால் தங்களின் உடல் குறைவுக்கு உதவளிக்க மாட்டாது. கொழுப்பின் அளவினைக் குறைப்பது என்பது நீங்கள் உண்ணும் உணவில் மட்டுமே தங்கியுள்ளது. ஒரு வகையிலிருந்து இன்னொரு வகைக்கு அவ்வாறு மாற்றுகின்ற கலோரிகளின் ஒரே அளவானது கொண்டிருக்கின்ற கொழுப்பின் அனைத்து வகைகளும் ஒரே அளவினைக் கொண்ட தங்களின் உடல் நறைக் குறைவுக்கு உதவளிக்க மாட்டாது. கொழுப்பின் அளவினைக் குறைப்பது என்பது நீங்கள் உண்ணும் உணவிலே மட்டுமே தங்கியுள்ளது.

உணவின் பின் பரிமாறப்படுவது.

நீங்கள் உணவு உண்ட பின் ஏதாவது உண்ண விருப்பினால் தயிர் மற்றும் தேன் பாகுக்குப் பதிலாக சிறிய கப்பிலான யோகர்ட்டினை உண்பது சிறந்ததாகும்.

இங்கே சில கொழுப்பு தொடர்பான சுவரொட்டிகள்



மறைந்துள்ள கொழுப்புக்கள்

சில உணவுப் பொருட்களில் எவ்வளவு கொழுப்பு மறைந்துள்ளது என்பதனை காணலாம். உங்களின் கொழுப்பினைக் குறைப்பதற்கு, குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட சில மாற்றீடுகளைத் தெரிவு செய்க.

நீங்கள் அதிகூடிய கொழுப்புணவினைத் தெரிவு செய்வீர்களாயின்			இக்குறைந்த கொழுப்பு மாற்றீட்டினை தெரிவு செய்தால்		
உணவு	தொகை	கொழுப்பின் இந்த அளவினைக் கொண்டிருத்தல் (கி)	உணவு	தொகை	கொழுப்பின் இந்த அளவினைக் கொண்டிருத்தல் (கி)
gd;wp ,iwr;rp	100	10.6	Kl;il nts;is fU	1	0.1
khj;biwr;rp	100	7.7	Njhy; ePf;fpa mtpj;j Nfhop,iwr;rp	100	1.8
MI;biwr;rp	100	24.5	mtpj;j kPd;	100	1.1
NrhNra];	100	14.3	nfhOg;gw;w Nahfl;L		
Kl;il kQ;rs;fU	1	8	nfhOg;gw;w ghy; (gh);uiw];l.;/ fpUkp ePf;fg;gl;l)		
japu;	200	20.6	gr;ir mg;gps;	1	0.1
KOMilg; ghy;	200ml	7.3	tpohk;gok;	200ml	0.4
rP];	50g	16	Ftht	100	0.19
epyf;fliy	10g	8.1	kho;gok;	100	3.7
gl;lu;	20g	9.85			
f[_	20g	8.75			
gp];fl;];	1	0.7			

பாரம்பரிய உணவுகள்

உங்களின் பாரம்பரிய உணவுகளைக் கைவிடுவதென்பது உடல் நிறையினைக் குறைப்பதாகாது. அது சிறிய மற்றும் ஆரோக்கியமான மாற்றங்களை உருவாக்குவது பற்றியதாகும். உங்களின் தெரிவுகள் ஆரோக்கியமானதாக அமைவதற்கு கீழ்வரும் வழிகாட்டியினைப் பயன்படுத்துதல்.

	பாரம்பரிய	இதற்கான மாற்று வழி
khg;ngHUs;	ghw;NrhW> nts;is NrhW> nts;is ghz;>,bag;gk;> mg;gk;> E}by;];	rptg;G NrhW> kz;epw ghz;> miuthrp mtpj;j NrhW> jhdpaq;fs;
பழங்கள்	thiog;gok;>Ngupr;rk; gok;;>mtfhNlh>gyhg;gok;	gr;ir mg;gps;> tpohk;gok;>Ftht>kho;gok;
மரக்கறிகள்	ful;> gPw;Wl;> Njq;fha; rk;gy;> fj;jupf;fha;> cUisf;fpoq;F	Fiwe;jsT vz;nza; Njq;fha; ghy; Nru;f;fg;gl;l kuf;fwptiffs;
இறைச்சியும் மாற்றீடுகளும்	gd;wp,iwr;rp>khl;biwr;rp>Ml;biwr;rp> NrhNra];>Kl;il> kQ;rs;fU	Kl;il nts;is fU> Njhy; ePf;fpa mtpj;j Nfhop,iwr;rp>mtpj;j kPd;
பால் உணவுகள்	japu;> KOMilg; ghy;> Gjpa ghy;	nfhOg;gw;w Nahfl;L> nfhOg;gw;w ghy;
கொழுப்புக்கள்	rP];> epyf;fliy>gl;lu;>f[_	goq;fs;
நொறுக்குத் தீனி	gp];fl;];>Ng];up>kpf;];]u>nehUf;Fj;jPdp>Nff;>mYth	goq;fs;> Nrhok;

கொழுப்பினைக் குறைப்பதற்கான அறிவுரைகள்

- முடியுமானவரையில் உணவுகளைப் பொரித்தலினையும் கெட்டியாக்கலினையும் தவிர்த்தல்.
- நீங்கள் எண்ணெய்யினைப் பயன்படுத்துபவரெனில், கொள்கலனிலிருந்து நேரடியாக எண்ணெய்யினை ஊற்றுவதற்குப் பதிலாக கரண்டியினைப் பயன்படுத்தி சேர்ப்பதன் மூலம் சேர்க்கும் அளவினை அறிந்து கொள்ளலாம்.
- கோழி இறைச்சியிலிருந்து தோலினை நீக்குதல் மற்றும் சமைப்பதற்கு முன்னதாக பன்றியிலிருந்து வெளியே தெரியக்கூடிய கொழுப்பினை வெட்டியகற்றுதல்
- சமைக்கும் போது தேங்காய்ப் பாலுக்கு நீர் சேர்த்துப் பயன்படுத்துதல்
- முழு ஆடைத் திரவப் பாலுக்குப் பதிலாக குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய திரவப்பாலினைப் பயன்படுத்துதல்.
- நீங்கள் குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட பால் மாவினைப் பயன்படுத்துபவரெனில் அதன் அளவினை கட்டுப்படுத்த மறக்க வேண்டாம். இல்லையெனில், நீங்கள் அதிகளவிலான கலோரிகளினை நுகர வேண்டியிருக்கும்.
- பீட்ஸா, சமோசா, முட்டை ரொட்டி, வடை மற்றும் ஏனைய துரித உணவுகளில் அதிகூடிய கொழுப்புள்ளது. அவற்றினை அருமையாக உண்ணுதல் வேண்டும்.
- பிஸ்கற்களும் கேக்குகளும் உயர் வலுவினையினையும் அதிகூடிய கொழுப்பினையுங் கொண்டுள்ளன.
- சிதைவடைந்த பொரியல் மீன்களை அருமையாக உண்ணல்
- நொறுக்குத் தீனிகள், சொக்லேற்றுக்கள், பிஸ்கற்கள் மற்றும் ரிச் கேக்குகள் என்பன அதிகூடிய சக்தியினையும் அதிகூடிய கொழுப்பினையுங் கொண்ட உணவுகள். குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட யோகர்ட், கிறக்கர்ஸ், பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் போன்றவற்றினை நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பதிலாக உணவில் சேர்த்தல்.
- சிதைவடையும் வகையில் மீனினை கடுமையாக பொரிப்பதனைத் தவிர்த்தல்
- சலட் கிரீம் அல்லது மயோனைஸுக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை பழச்சாறு, வினாகிரி, மூலிகைகள், வாசனைத் திரவியங்கள் மற்றும் தக்காளிச்சாறு அல்லது குறைந்த கொழுப்பினைக் கொண்ட யோகர்ட்டினைப் பயன்படுத்துதல்.
- நீங்கள் உலர்ந்த உணவுகளை உண்ண விரும்பின், பொரிக்காத மூடி வைக்காத உணவுகளை தெரிவு செய்க. உணவுச்சாலைகள் மற்றும்

சௌகரியமான உணவுகள் அதிகூடிய உப்பினையுங் கொழுப்பினையுங்
கொண்டுள்ளன.

வருகை 3: தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

திகதி	நிறை	இடுப்பு சுற்றளவு

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்	இலக்கினை அடைதல்
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

மேற்படி இலக்குகளை தாங்கள் அடைவதற்கு பின்வரும் வினாக்களை தாங்களாகவே கேட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையலாம்:

இந்த இலக்கினை அடைவது எவ்வாறு ?

இந்த இலக்கினை அடைவது பற்று எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?