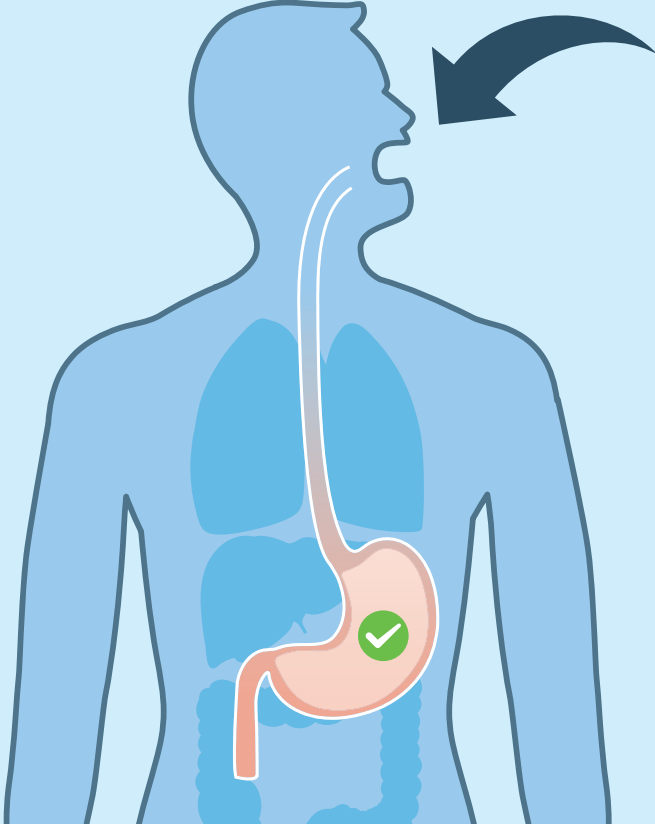


உங்கள் வயிற்றை  
நிரப்பி, மெதுவாகச்  
சர்க்கரையாக  
(குளுகோஸாக) மாறும்  
உணவை உண்ணுங்கள்



நார்ச்சத்து  
அதிகமுள்ள  
உணவு



முழுதானிய  
மாவச்சத்து  
உணவு



முழு பழம்



பழச்சாறுகள்



உலர்ந்த  
பழங்கள்



# தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய மற்ற உணவு வகைகள்

மாமிசமும் மாற்று வகைகளும்



தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி  
மார்புப்பகுதி



பயறு வகைகள்



பருப்பு வகைகள்



முட்டை



இறால், வெண் மீன்,  
சல்மன் மீன்



தவ்வு

பழம்



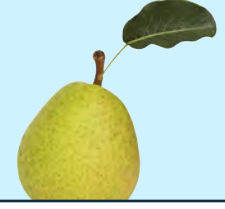
டிராகன் பழம்



கொய்யாப்பழம்



பப்பாளிப்பழம்



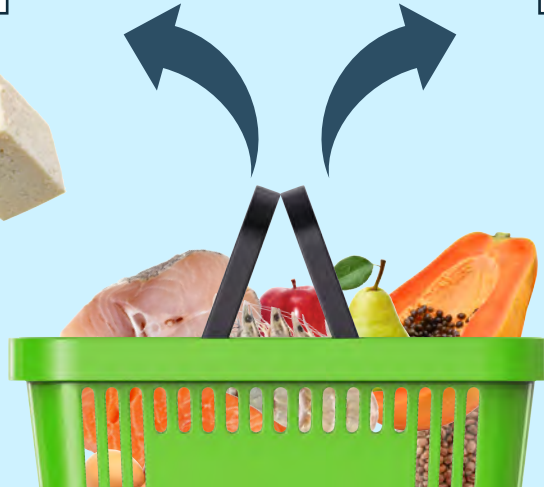
பேரிக்காய்



ஆரஞ்சு



ஆப்பிள்



# தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய மற்ற உணவு வகைகள்

## காய்கறிகள்



புரொக்கோலி



கத்தரிக்காய்



குடமிளகாய்



முட்டைகோஸ்



கடுகுக்கீரை



காளான்

## மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள் (மாவுச்சத்தாகக் கருதப்படும்)



உருளைக்கிழங்கு



சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு



சேனைக்கிழங்கு



சோளம்



பரங்கிக்காய்



பச்சை பட்டாணி



# கூடுமானவரை உங்கள் உணவைச் சிந்தித்து தேர்ந்தெடுங்கள்



குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள்

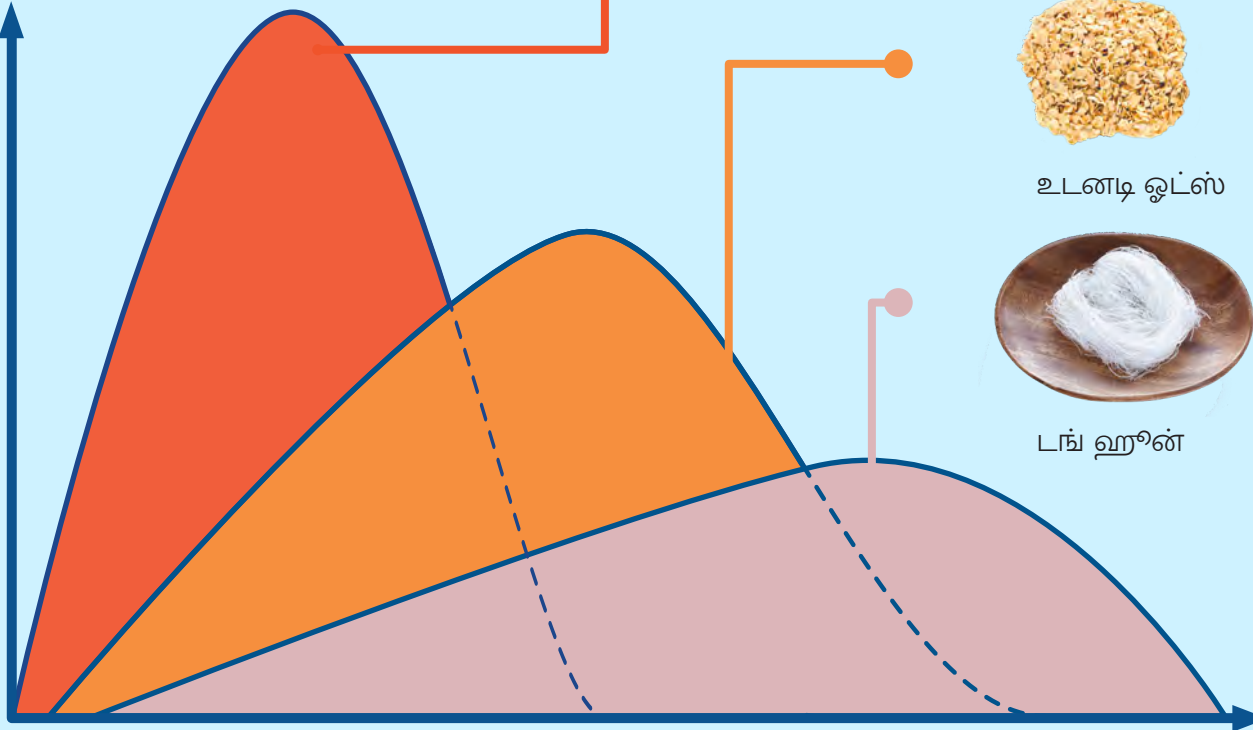


உடனடி ஓட்ஸ்



டங் ஹூன்

இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு நேரம் (நிமிடங்கள்)



நேரம் (நிமிடங்கள்)

ஒவ்வொரு பிரிவின் 1  
பரிமாறலை வரைபடம்  
ஒப்பிடுகிறது

# கூடுமானவரை உங்கள் உணவைச் சிந்தித்து தேர்ந்தெடுங்கள்

- இரத்தத்தின் சர்க்கரை எவ்வாறு வெளியிடப்படுகிறது என்பது வெவ்வேறு **உணவு வகைகளுக்கு வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும்**
- **கிளைசெமிக் குறியீடு (GI)** என்பது உணவிலுள்ள மாவுச்சத்து • இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதன் அடிப்படையில் அவற்றைத் தரவரிசைப்படுத்துகிறது
- **கிளைசெமிக் குறியீடு குறைவாகவுள்ள மாவுச்சத்து உணவுப்பொருட்கள்** மெதுவாகச் செரிமானமாகும். இதனால் • இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவும் மெதுவாகவும் உயரும்
- **கிளைசெமிக் குறியீடு அதிகமாக உள்ள மாவுச்சத்து உணவுப்பொருட்கள்** வேகமாகச் செரிமானமாகும். இதனால் • இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு திடீரென வெகுவாக உயரும்

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்கள் உடலிலுள்ள மிகையான சர்க்கரை கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, உடலில் சேகரித்து வைக்கப்படும்



# நான் ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவு வகைகளைச் சமைப்பது எப்படி?

## ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகள்



பிரட்டல்



நீரில் அல்லது நீராவியில் அவித்தல்



வாட்டுதல் அல்லது பேக் செய்தல்



உப்பைக் குறைத்து, இயற்கையான சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா. மூலிகைகள் மற்றும் சுவைப்பொருட்கள்)



ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய்யைத் தேர்ந்தெடுங்கள் (எ.கா. சூரியகாந்தி, ஆலிவ் அல்லது கனோலா எண்ணெய்)



சமைப்பதற்கு முன், கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பு அனைத்தையும் நீக்கிவிடுங்கள்

# விழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் நான் எப்படி தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக உண்பது?



உணவு வகைகளை முன்கூட்டியே  
திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கியமான பொருட்களைத்  
தேர்ந்தெடுங்கள்



ஆரோக்கியமான சமையல்  
முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



கூடுமானவரை மதுபானத்தைத்  
தவிர்த்திடுங்கள்



மருந்துகளை உரிய நேரத்தில்  
உட்கொள்ளுங்கள், இன்சலினையும்  
தவறாமல் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்

# விழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் நான் எப்படி தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக உண்பது?

## ஆரோக்கியமான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

- பல்வேறு வகையான காய்கறிகளையும்  
முழுதானிய உணவையும் தேர்ந்தெடுங்கள்

## ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

- பிரட்டல்
- நீரில் அல்லது நீராவியில் அவித்தல்
- பேக் செய்தல் அல்லது வாட்டுதல்

## கூடுமானவரை மதுபானத்தைத் தவிர்த்திடுங்கள்

- வெறும் வயிற்றில் மதுபானம் குடிக்காதீர்கள்
- மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால்  
- ஒரு நாளுக்கு 1 வழக்கமான பானத்துடன்  
நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள் (மதுவின் அளவு 10  
கிராம்)