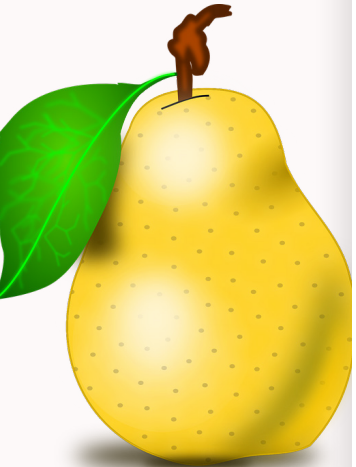




1-855-626-0002

orientationontario.ca



Orientation to Ontario

ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளவுக்கான ஒரு வழிகாட்டி

**நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ
அது எமது ஆரோக்கியத்தில்
செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது**

நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அத
எமது ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச்
செலுத்துகிறது

உணவுப்பழக்கத்தால் தாக்கம்
செலுத்தப்பட்ட நாட்பட்ட நோய்கள்—
அதாவது இதயக் கருதிக் குறைநோய்,
பக்கவாதம், மலக்குடல் புற்றுநோய்,
நீரிழிவு நோய், மார்பகப் புற்றுநோய்—
ஆகியவகை கனடாவில் அகால
மரணத்திற்கான முன்னணித்
காரணங்களில் இணைந்த இரக்கின்றன.

பல்வகையான போஷாக்குமிக்க உணவுகளை உண்ணுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு
உட்கொள்ளல் ஒரு பழக்கமாகும்.
ஆரோக்கியமான உணவு
உட்கொள்ளல் கலாத்தலை
உரவாக்குவதற்கும் உங்களுடைய
ஆரோக்கியத்தைப் பணைவதற்கும்
மரக்கறிகளையும் பழங்களையும்
முத்த தானிய உணவுகளையும் புரத
உணவுகளையும் அபிக்கபி சாப்பிடுக.

உணவு உட்கொள்ளல் கலாலம்
எனும் பதம் நீங்கள் வழமையாகச்
சாப்பிடுபவற்றையும் சூப்பிப்பவற்றையும்
கறிக்கிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான
உணவு உட்கொள்ளல் கலாலத்தில்,
எல்லா உணவுகளும் பானங்களும்
இவற்றுக்காக ஒன்றாகத்
தொழிற்படுகின்றன:

- நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக
உணர உதவுவதற்கு
- உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப்
பணைவதற்கு

- உங்களுடைய போசணைத்
தவேகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு

பழங்களும் மரக்கறிகளும்

உங்களுடைய உணவுத்தட்டில்
அரவாசியை மரக்கறிகளுக்காகவும்
பழங்களுக்காகவும் ஒதுக்க
மயற்சியுங்கள்.

உங்களுடைய சுவைக்குப்
பொருந்தகின்றவாறு வித்தியாசமான
இழையமைப்புகள், நிறங்கள், வடிவங்கள்
ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

பின்வருவன போன்ற பல்வகையான
மரக்கறிகளையும் பழங்களையும்
மயற்சியுங்கள்: சீமை சுரக்காய்,
தக்காளிகள், வள்ளரிக்காய்கள்,
பேரீக்காய்கள், அப்பிள்கள், பெரீர்கள்,
பச்சை பூக்கோசுகள், கழிப்பேரீகள்,
கோவா, இலகைக் கீரகைகள்.

உறையை வகைக்கப்பட்ட அல்லது
பணியில் அடக்கப்பட்ட மரக்கறிகளும்
பழங்களும் ஆரோக்கியமான
விரப்பத்தேவுகளாக இரக்க மடியும்.

- இவகை சீனியற்ற உறையை
வகைக்கப்பட்ட மரக்கறிகளையும்
பழங்களையும் தெரிவு செய்க:
சேர்க்கப்பட்ட சீனிகள், சேர்க்கப்பட்ட
சுவையூட்டிகள், பெரீக்குகின்ற
அல்லது செறிந்த சோஸ்கள்.
- குறைவான சோடியம்
சேர்க்கப்பட்ட அல்லது மற்றாகவகை
சோடியம் சேர்க்கப்படாத கனையில்
அடக்கப்பட்ட மரக்கறிகளைத்
தெரிவு செய்க. சோடியம்
அளவகைக் குறைப்பதற்குப் கனையில்
அடக்கப்பட்ட மரக்கறிகளை நீரை
வழிந்தோடச் செய்த அலசுக.
- குறைவான சீனி சேர்க்கப்பட்ட

Funded by/Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ontario

அல்லது மற்றாகவே சீனி
சேர்க்கப்படாத கனெஸ்ட்
அடக்கப்பட்ட பழங்களதைத் தடுவி
செய்க.

புரதம்

புரத உணவுகள் ஆரோக்கியமான
உணவு உட்கொள்ளலின் ஒரு பிரதான
அங்கமாகும். தாவரங்களிலிருந்து
கிடக்கின்ற புரத உணவுகளை மிகவும்
அபிச்சுடி தடுவி செய்க. உங்களுடைய
போசணதைத் தடுவகைள அடவைதற்கு
நீங்கள் அதிகளவு புரத உணவுகளைச்
சாப்பிட வேண்டிய தடுவையில்லை.

- புரத உணவுகளில் அவரையினம்,
கொட்டகைகள், வித்தக்கள், டோஃபு,
செறிவூட்டப்பட்ட சோயா பானம்,
மீன், மட்டி, மட்டகைகள், கோழி,
காட்டி விலங்குகளின் உட்பட
மலிவான சிவப்பு இறச்சி,
கறந்த கொழுப்புள்ள பால்,
கறந்த கொழுப்புள்ள யோகட்,
கறந்த கொழுப்புள்ள கஃபிர்,
கொழுப்பும் சோடியமும் கறந்த
சீஸ்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

முழுத் தானியங்கள்

முழுத் தானிய உணவுகள்
துய்மபெட்டப்பட்ட தானியங்களை
விடவும் ஆரோக்கியமான ஒரு
தடுவாகும், ஏனெனில் அவை
தானியத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும்
கொண்ட உணவாகும்.

இவை போன்ற பல்வகையான முழுத்
தானிய உணவுகளை உண்டி மகிழ்வுகள்:
கினோவா, முழுத் தானிய பஸ்டா, முழுத்
தானிய பாண், முழு ஒட்ஸ் அல்லது ஒட்ஸ்
உணவு, முழுத் தானிய பழப்பு அல்லது
காட்டி அரிசி.

சில தானிய உணவுகளில் அதிகளவான
சோடியம், சீனி அல்லது நிறைவுற்ற
கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கலாம். இவை
அடங்கிய உணவுகளாவன: பாண்கள்,
மஃபின்கள், கிராக்கர்கள், பஸ்டா
உணவுகள்.

அடங்கிய சேர்மானங்களை வாசித்த,
"முழுத் தானியம்" என்ற சொல்லைத்
தொடர்ந்த முதலாவது சேர்மானமாகத்
தானியத்தின் பெயரையும் கொண்ட,
இவை போன்ற உணவுகளைத் தடுவி
செய்க: முழுத் தானிய ஒட்ஸ் அல்லது முழுத்
தானியக் கோதுமை.

உங்களுடைய விருப்பமான பானமாக தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

சீனி கலந்த பானங்களுக்குப் பதிலாக
தண்ணீரை மாற்றிச் செய்யவும்.
உணவில் கலோரிகளைக் குட்டாமல்

ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கவும்
நீரேற்றத்தை மமேபுத்தவும் தண்ணீர்
தடுவசெய்யப்பட்ட பானமாக இருக்க
வேண்டும்.

தண்ணீர் வாழ்க்கைக்கு
இன்றியமையாதது—உண்மையில் இது
மனித உடலின் மிகப்பெரிய ஒற்றைக் குறு
ஆகும்.

தண்ணீர் அனசேபே, ஜீரணச்
செய்முறைகளுக்கு இன்றியமையாதது
ஆகும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை மட்டுப்படுத்துங்கள்

மிகவும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட
உணவுகளும் பானங்களும் ஆகும், அவை
உங்களுடைய உணவில் அதிகப்படியான
சோடியத்தை, சீனியை அல்லது
நிறைவுற்ற கொழுப்பைச் சேர்க்கின்றன.
மிகவும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
ஆரோக்கியமான உணவு முறையின்
ஒரு பகுதியாக இல்லாததன் காரணமாக
அவற்றை மட்டப்படுத்தங்கள். நீங்கள்
இந்த உணவுகளைத் தடுவி செய்தால்,
அவற்றைக் கறவைகளும் சிறிய
அளவிலும் சாப்பிடுங்கள்.

மிகவும் பதப்படுத்திய உணவுகளில்
அடங்க துய்வை:

சீனி கலந்த பானங்கள், சொக்லேட்களும்
மிட்டாய்களும்

ஐஸ்கிரீமும் உறைந்த இனிப்புகளும்

பிரஞ்ச் ஃபிரை, பர்கர்கள் போன்ற தரித
உணவுகள்

பஸ்டா உணவுகள், பீச்சாக்கள் போன்ற
உறைந்த உணவுகள்

மஃபின்கள், பணிஸ்கள், ககேக்கள்
போன்ற வடுப்பக உணவுகள்

சொசேஜஸ்கள், ஏற்கனவே
தயாரிக்கப்பட்ட இறச்சிகள் போன்ற
பதப்படுத்தப்பட்ட இறச்சிகள்

உங்களுடைய உடலை அசைக்கவும்

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்காக,
சிறவர்களும் இளைஞர்களும் ஒவ்வொரு
நாளும் கறந்ததது 60 நிமிடங்கள்
மிதமானது முதல் தீவிரமான
உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்ய
வேண்டும், அத்தடன் கறந்த அளவு
உட்கார்ந்திருப்பதையும் போதமான
துக்கத்தையும் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கிய நன்மைகளை
அடனத்தகொள்வதற்குப் பெரியவர்களும்
வயது மதிர்ந்தோரும் வாரத்தக்குக்
கறந்ததது 150 நிமிடங்கள் மிதமானது
முதல் தீவிரமான ஏரோபிக்
(ஒட்சிசன் அதிகரிப்புக்கான) உடற்
செயற்பாடுகளைச் செய்வது சிபாரிசு
செய்யப்படுகிறது.

வளங்கள்

Canada's Food Guide
(கனடாவின் உணவு
வழிகாட்டி) ஐ
<https://food-guide.canada.ca> இல்
வாசியுங்கள்

நினாவில் கொள்ள
வேண்டிய விடயங்கள்

உங்களுடைய உணவு
உட்கொள்ளும் கோலம்
சிறந்த அல்லது மோசமான
ஆரோக்கிய விளைவுகளுக்கு
வழிவகுக்க முடியும்.

வீட்டில் உணவு
சமன்பதும் தயாரிப்பதும்
ஆரோக்கியமான உணவு
உட்கொள்ளல் பழக்கத்தக்கு
உதவுகிறது.

மற்றவர்களுடன் சேர்ந்த
சாப்பிடல் ஆரோக்கியமான
உணவு உட்கொள்ளலுக்கு
மகிழ்ச்சியைத் தடுவதுடன்
தலமுறைகளுக்கும்
கலாசாரங்களுக்கிடையில்
தொடர்புகளை
வளர்க்கிறது..

உங்களுக்குத் தடுவியுமா?

உணவு தயாரிக்கப்படகின்ற
விதம் உங்களுடைய
ஆரோக்கியத்திற்கு
மக்கியமானது ஆகும்.
வறுத்தல், சுட்டல்,
மிதமாகச் சமன்பதல்,
வகேவதைத்தல், பொரித்தல்,
அழத்தம் வழங்கப்பட்ட,
மடுவான சமன்பதல்,
வதக்குதல் ஆகியவை
ஆரோக்கியமான சமயைல்
முறைகளில் சிலவாகும்.