



# AROGYA

உணவுத் திட்டம்  
நீரிழிவு  
நோயாளிகளுக்காக

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>• 4 பாதாம்</li> <li>• இட்லி + தேங்காய் சட்னி</li> </ul> <p>or</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• தோசை + 1 பவுல் சாம்பார்</li> <li>• டோஸ்ட் (கோதுமை) /</li> <li>• காய்கறி. உப்புமா</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>2 எண்கள்</p> <p>2 எண்கள்</p> <p>2 எண்கள்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>40</p> <p>40</p> <p>140</p> <p>or</p> <p>100</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி - 2 துண்டு/ ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர / பேரிக்காய்-1 நடுத்தர/ பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு - 1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசி - 2 துண்டுகள்</li> <li>• இளநீர்</li> </ul>	<p>100 கி</p> <p>100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது) -</li> <li>• ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு/ ரசம்/ சாம்பார்</li> <li>• பச்சை காய்கறிகள் (ஏதேனும் ஒன்று: சரைக்காய்/ முட்டைக்கோஸ்/ காலிஃபிளவர்/ துவரை/ கோவைக்காய்/ வெண்டைக்காய்/ பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ்)</li> <li>• காய்கறி சாலட்</li> <li>• தயிர்</li> </ul>	<p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>100</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>• எந்த ஒன்றும்: வேகவைத்த கலப்பு பருப்பு வகைகள் உப்புமா டோஸ்ட் பிஸ்கட்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 சிறியது</p> <p>4 எண்கள்</p>	<p>40</p> <p>100</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>• ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>• காய்கறி சாலட்</li> </ul>	<p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>20</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
காலை உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>4 பாதாம் + 1 வால்நட்</li> <li>இட்லி + தேங்காய் சட்னி</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: டோஸ்ட் + 1 பவுல் சாம்பார் / 2 டோஸ்ட் (கோதுமை) / காய்கறி. உப்புமா</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>2 எண்கள்</p> <p>2 சிறியது</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>40</p> <p>60</p> <p>140</p> <p>100</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி -2 துண்டு / ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர / பேரிக்காய்-1 நடுத்தர / பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு - 1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசி -2 துண்டுகள்</li> <li>மோர் அல்லது அல்லது இளநீர்</li> </ul>	<p>100 கி</p> <p>1 க்ளாஸ்</p> <p>100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: டாட் / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் (ஏதேனும் ஒன்று: சுரைக்காய் / முட்டைக்கோஸ் / காலிஃபிளவர் / துவரை / கோவைக்காய் / வெண்டைக்காய் / பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ்) -</li> <li>தேங்காய் சட்னி</li> <li>காய்கறிகள் சாலட்</li> <li>தயிர்</li> </ul>	<p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 டேபுள் ஸ்பூன்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>50</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: வேகவைத்த கலப்பு பருப்பு வகைகள் உப்புமா டோஸ்ட் பிஸ்கட்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>2 சிறியது</p> <p>4 எண்கள்</p>	<p>40</p> <p>100</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் (ஏதேனும் ஒன்று: சுரைக்காய் / முட்டைக்கோஸ் / காலிஃபிளவர் / துவரை / கோவைக்காய் / வெண்டைக்காய் / பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ்) அல்லது கோழி</li> <li>மோர்</li> </ul>	<p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p>	<p>150</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>30</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>4 பாதாம் + 2 வால்நட்</li> <li>இட்லி + சாம்பார் + தேங்காய் சட்னி அல்லது தோசை + 1 பவுல் சாம்பார்/ டோஸ்ட் (கோதுமை)/ காய்கறி உப்புமா</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>3 எண்கள்</p> <p>3 எண்கள்</p> <p>2 எண்கள்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>100</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி - 2 துண்டு/ ஆப்பிள் -1 நடுத்தர / பேரிக்காய் - 1 நடுத்தர/ பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு -1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா -1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசிப்பழம் - 2 துண்டுகள்</li> <li>மோர் அல்லது அல்லது இளநீர்</li> </ul>	<p>100 கி</p> <p>1 க்ளாஸ்</p> <p>100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் ஏதேனும் ஒரு சுரைக்காய்/ முட்டைக்கோஸ்/ காலிஃப்ளவர் / துவரை/ கோவைக்காய்/ வெண்டைக்காய்/ பாலக்/ பிரஞ்சு பீன்ஸ்/ அவல் (சமைத்தது)</li> <li>காய்கறி சாலட்</li> <li>தயிர்</li> </ul>	<p>2 கிண்ணம்</p> <p>1 பெரிய கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கப்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>200</p> <p>120</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>100</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: வேகவைத்த கலப்பு பருப்பு வகைகள் உப்புமா / அவல் / பிஸ்கட்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p> <p>4 எண்கள்</p>	<p>40</p> <p>140</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: தால் / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் ஏதேனும் ஒரு சுரைக்காய்/ முட்டைக்கோஸ் / காலிஃப்ளவர் / துவரை / கோவைக்காய் / வெண்டைக்காய் / பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ் / அவல் (சமைத்தது)</li> <li>காய்கறிகள் சாலட்</li> <li>மோர் பால்</li> </ul>	<p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 க்ளாஸ்</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>30</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>• 4 பாதாம் + 1 வால்நட்</li> <li>• இட்லி + சாம்பார் + தேங்காய் சட்னி அல்லது தோசை + 1 பவுல் சாம்பார் /</li> <li>• டோஸ்ட் (கோதுமை) /</li> <li>• காய்கறி. உப்புமா</li> <li>• பால்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>3 எண்கள் 3 எண்கள் 1 எண்கள் <sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம் க்ளாஸ்</p>	<p>40 60 210 50 140</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி-2 துண்டு/ ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர / பேரிக்காய்-1 நடுத்தர/ பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு -1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு/ அன்னாசி - 2 துண்டுகள்</li> <li>• மோர் அல்லது அல்லது இளநீர்</li> </ul>	<p>100 கி</p> <p>1 க்ளாஸ் 100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>• ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>• வெஜ் கறி (பச்சை காய்கறிகள் (ஏதேனும் ஒன்று: சுரைக்காய்/முட்டைக்கோஸ்/ காலிஃபிளவர் / துவரை / கோவைக்காய் / பிந்தி / பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ் / அவல் (சமைத்தது)</li> <li>• காய்கறி சாலட் -</li> <li>• மோர் பால்</li> </ul>	<p>கிண்ணம் 1பெரிய கிண்ணம் 1 கிண்ணம்</p> <p>1 கப் 1 கிண்ணம் 1 க்ளாஸ்</p>	<p>200 120 60 20 30</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>• எலுமிச்சை ஐஸ்ப்/ தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>• ஏதேனும் ஒன்று: வேகவைத்த கலப்பு பருப்புகள் / உப்புமா / அவல்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p><sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p>	<p>40 140</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>• ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>• பச்சை காய்கறிகள் (ஏதேனும் ஒன்று: சுரைக்காய்/ முட்டைக்கோஸ் / காலிஃபிளவர்/ துவரை / கோவைக்காய் / வெண்டைக்காய்/ பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ்) அல்லது கோழி</li> <li>• ராவ தோசை / உத்தப்பம் / தோசை + ரசம் / சம்பர்</li> <li>• மோர் பால்</li> </ul>	<p>2 கிண்ணம் 1 கிண்ணம் 1 கிண்ணம்</p> <p>2 எண்கள் 1 க்ளாஸ்</p>	<p>200 100 60 120 30</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்) 5 பாதாம் + 2 வால்நட் இட்லி + சாம்பார் / தோசை காய்கறி. உப்புமா + சட்னி</li> <li>பால்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>3 எண்கள் 1/2 கிண்ணம்</p> <p>3 எண்கள் 1/2 கிண்ணம்</p> <p>1 க்ளாஸ்</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>150</p> <p>140</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி-2 துண்டு/ ஆப்பிள் -1 நடுத்தர / பேரிக்காய்-1 நடுத்தர/ பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு -1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா -1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசிப்பழம் - 2 துண்டுகள்</li> <li>மோர் அல்லது அல்லது இளநீர்</li> </ul>	<p>- 100 கி</p> <p>1 க்ளாஸ் 100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது) அல்லது ரொட்டி 3 எண்கள்</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார் அல்லது கோழி / மீன்</li> <li>காய்கறி கறி அல்லது காய்கறிகள் (கீரைகள், பிற காய்கறி.)</li> </ul>	<p>2 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>200</p> <p>100</p> <p>60</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>இளநீர் தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: வேகவைத்த கலப்பு பருப்பு வகைகள் / உப்புமா / 15 கிராம் வேர்க்கடலையுடன் பொறி</li> <li>பழம் (ஏதேனும் ஒன்று) தர்பூசணி - 2 துண்டு / ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர / பியர் - 1 நடுத்தர / பப்பாளி - 2 துண்டு / ஆரஞ்சு - 1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசி - 2 துண்டுகள்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>1 பவுல்</p> <p>100 கி</p>	<p>40</p> <p>160</p> <p>50</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>ரொட்டி (60 கிராம் மாவு) சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் (கீரைகள், பிற காய்கறி.) பருப்பு அல்லது மோர் அல்லது பருப்பு பாலக்</li> <li>சாலட், கூட்டு, பொரியல் மோர் பால்</li> <li>இனிப்பு: (செயற்கை ஸ்வீட்னர்) பாயசம் (அரிசி, சேமியா, பாதாம்) அல்லது ஒப்புட்டு</li> </ul>	<p>3 எண்கள் 2 கிண்ணங்கள்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 1/2 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 க்ளாஸ்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 எண்</p>	<p>200</p> <p>60</p> <p>150</p> <p>40</p> <p>30</p> <p>140</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

உணவு வகை	உணவு பொருள்	அளவு	கிலோ கலோரி
காலை உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>5 பாதாம் + 2 வால்நட்</li> <li>இட்லி + தேங்காய் சட்னி அல்லது ஏதேனும் ஒன்று: டோஸ் + 1 கிண்ணம் சம்பர்/ டோஸ்ட்</li> <li>காய்கறி. உப்புமா</li> <li>பால்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>3 எண்கள்</p> <p>3 எண்கள்</p> <p>4 எண்கள்</p> <p>2 கிண்ணங்கள்</p> <p>1 க்ளாஸ்</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>210</p> <p>200</p> <p>140</p>
நண்பகல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பழம் (ஏதேனும் ஒன்று): தர்பூசணி -2 துண்டு/ ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர / பேரிக்காய்-1 நடுத்தர/ பப்பாளி -2 துண்டு / ஆரஞ்சு - 1 நடுத்தர அளவு / கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு / அன்னாசி -2 துண்டுகள்</li> <li>மோர் அல்லது அல்லது இளநீர்</li> </ul>	<p>100 கி</p> <p>1 க்ளாஸ்</p> <p>100 மில்லி</p>	<p>50</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>சிவப்பு அரிசி (சமைத்த) அல்லது ரொட்டி 3 எண்கள்</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு/ ரசம்/ சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் ஏதேனும் ஒரு சுரைக்காய்/ முட்டைக்கோஸ்/ காலிஃபிளவர்/ துவரை/ கோவைக்காய்/ வெண்டைக்காய்/ பாலக்/ பிரஞ்சு பீன்ஸ்/ அவியல் (சமைத்தது)</li> <li>பாயசம் (அரிசி, சேமியா, பாதாம்) (செயற்கை ஸ்வீட்னர்) அல்லது ஒப்புட்டு</li> <li>காய்கறி சாலட், கூட்டு, பொரியல்</li> <li>தயிர்</li> </ul>	<p>2 கிண்ணங்கள்</p> <p>1 பெரிய கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p> <p>ஒரு கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p>	<p>200</p> <p>120</p> <p>60</p> <p>210</p> <p>40</p> <p>100</p>
மாலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>தேநீர் / காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: வேகவைத்த கலப்பு பருப்பு வகைகள் / உப்புமா / அவல் பிஸ்கட்</li> </ul>	<p>1 கப்</p> <p>1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> கிண்ணம்</p> <p>4 எண்கள்</p>	<p>40</p> <p>140</p>
இரவு உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>ரொட்டி (60 கிராம் மாவு) சிவப்பு அரிசி (சமைத்தது)</li> <li>ஏதேனும் ஒன்று: பருப்பு / ரசம் / சாம்பார்</li> <li>பச்சை காய்கறிகள் எந்த ஒரு சுரைக்காய் / முட்டைக்கோஸ் / காலிஃபிளவர் / துவரை / கோவைக்காய் / வெண்டைக்காய் / பாலக் / பிரஞ்சு பீன்ஸ் / அவல் (சமைத்தது)</li> <li>சாலட், கூட்டு, பொரியல்</li> <li>மோர்</li> </ul>	<p>3 எண்கள்</p> <p>2 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 கிண்ணம்</p> <p>1 க்ளாஸ்</p>	<p>200</p> <p>100</p> <p>60</p> <p>40</p> <p>30</p>
படுக்கை நேரம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>கொழுப்பு நீக்கிய பால்</li> </ul>	<p>150 மில்லி</p>	<p>140</p>

# உணவு மாற்று அட்டவணை

உணவு வகைகள்	அனுமதிக்கப்பட்டது	கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க வேண்டியவை
சீரியல்கள் அல்லது ஸ்டார்ஸ் உணவுகள்	ரொட்டி தயாரிப்பிற்கு கோதுமை, கோதுமை ஃபடா, கம்பு, சோளம், சோள மாவு, கோதுமை மாவில் 1:4 என்ற விகிதத்தில் சோயா மாவை கலக்கவும். அரிசி, ரவை, அவல், மாமாரா, முளைத்த கத்தோல், முட்டைக்கோஸ், பட்டாணி, கேரட் போன்ற காய்கறிகளை சேர்க்கலாம். தக்காளி, வெள்ளரி, வெங்காயம் போன்றவை நார்ச்சத்து அதிகரிக்கவும், கலோரி உட்கொள்வதை குறைக்கவும் உதவுகிறது.	மைதா அடிப்படையிலான தயாரிப்பு ரொட்டி, பாஸ்தா, காரி, பஃப், பிஸ்கட், நான், நூடுல்ஸ் போன்றவை. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், வாரத்திற்கு பாதி தேக்கரண்டி சாதம் மற்றும் காய்கறிகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஜவ்வரிசி, சேவையை கொழுப்பு நீக்கிய பால் கொண்டு தயாரிக்கலாம்.
பயற்கள், கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்	பாதாம், சோயா, ராஜ்மா, கொண்டை கடலை, பாசிபருப்பு, முத், அனைத்து பருப்புகள். முடிந்தால் கத்தோலைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன் முளை விடவும்.	அதிக எடை கொண்டது நிலக்கடலை, முந்திரி, டைட், வால்நட், தேங்காய் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
காய்கறிகள்	பச்சை கீரைகள், உருளைக்கிழங்கு தவிர அனைத்து காய்கறிகளும், சைவம். (வேகவைத்த, சாறு, ஆவியில் வைத்த, பச்சையாக உட்கொள்ளலாம்).	உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு வறுவல், வறுத்த சிப்ஸ். நீரிழிவு நோய்க்கு இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், உருளைக்கிழங்கின் சிறிய பகுதியை காய்கறிகளில் வாரம் 2 முறை சேர்க்கலாம்.
பழங்கள்	தர்பூசணி - 2 துண்டு, ஆப்பிள் - 1 நடுத்தர, பேரிக்காய் - 1 நடுத்தர, பப்பாளி - 2 துண்டுகள், ஆரஞ்சு - 1 நடுத்தர அளவு, கொய்யா - 1 நடுத்தர அளவு, அன்னாசிப்பழம் - 2 துண்டுகள் (பழங்களின் பகுதியின் அளவைக் கண்காணிக்கவும்)	கீதாப்பழம், வாழ்ப்பழம், சப்போட்டா, மாம்பழம், திராட்சை, கொய்யா பழம் அல்லது நெல்லிக்காய் முரப்பா, கேன்னில் இல்ல பழங்கள். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், வாரத்திற்கு 2 முதல் தடைசெய்யப்பட்ட பழங்களை 50 முதல் 80 கிராம் வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
பானங்கள்	காபி, தேநீர், எலுமிச்சை சாறு, இளநீர், சர்க்கரை இல்லாத பழச்சாறு.	சர்க்கரை பாசு சார்ந்த ஷர்பத்துகள் மற்றும் மில்க் ஷேக்குகள், குளிர் பானம், கடின பானம்
பால் மற்றும் பால்பொருள்கள்	கொழுப்பு நீக்கிய பால் தயிர், லீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பன்னீர், மோர்.	நெய், வெண்ணெய், சீஸ், கொழுப்பு நிறைந்த முழு பால், ஐஸ்கிரீம், ஸ்ரீகண்ட், பாயசம் புட்டிங், பால் சார்ந்த இனிப்புகள்.
முட்டை	முட்டையின் வெள்ளை பகுதி வேகவைத்து அல்லது பச்சையாக	முட்டை மஞ்சள் கரு, எண்ணெயில் தயாரித்த முட்டை.
இறைச்சி உணவுகள்	மீன், கொழுப்பு பகுதி இல்லாத கோழி (வறுக்கப்பட்ட அல்லது வறுத்த அல்லது வேகவைத்த).	கல்லீரல், சிறுநீரகம், மூளை போன்ற இறைச்சி உறுப்பு.

- கொழுப்பை உட்கொள்வது: ஒரு நாளைக்கு 15 கிராம் (3 உப்புள் அதிகபட்சம்) எண்ணெய் / வெண்ணெய் / நெய்
- ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 10 கிளால் தண்ணீரை உட்கொள்ளுங்கள்.
- சிறிய அளவில் மற்றும் அடிக்கடி உணவுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது.
- 30 நிமிடங்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு பசி வந்தால் குப், சாலட் அல்லது ஜில்ஸ் (பழச்சாறு வேண்டாம்) எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சர்க்கரை இல்லாமல் தேநீர் / காபி.
- நீங்கள் ரொட்டி மாவில் சோயாபீன் சேர்க்கலாம்.
- சைலியம் (இச்சுருல்) உணவுக்கு முன் (20 நிமிடங்கள்) எடுத்துக் கொண்டால் கொழுப்பு மற்றும் பசியைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

## பிற குறிப்புகள்:

சேஸ், கட்டியா, பூஜியா, வறுத்த உணவுகள், மைதா உணவுகள், பூரி, ஜவ்வரிசி, சாக்வேட் குளிர் பானங்கள், மைதா உணவுகள், பீஸலா, பர்கர், சிவப்பு இறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு போன்ற துரித உணவுகளின் அளவைத் தவிர்க்கவும் அல்லது கட்டுப்படுத்தவும்.



# வழக்கமான உணவுகளில் இரத்த சர்க்கரை மட்டஅளவை (GI)

	உணவுப் பெயர்கள்	இரத்த சர்க்கரை மட்டஅளவை
பருப்பு/ தானிய வகைகள்	சோயாபீன்ஸ்	16 + 1
	ராஜ்மா	19 + 2
	துவரம் பருப்பு	26 + 3
	கொண்டாய் கடலை	28 + 9
	மசூர் பருப்பு	32 + 5
	பாசி பருப்பு	38 + 3
காய்கறிகள்	ப்ரோகோலி/ முட்டைகோஸ்/ குடை மிளகாய்/ தக்காளி / வெங்காயம்	10 + 2
	காலிஃப்ளவர் / பச்சை பீன்ஸ்	15 + 3
	வெண்டைக்காய்	20 + 2
	கேரட்கள்	39 + 4
	உருளை கிழங்கு (வேகவைத்தது)	78 + 4
பழங்கள்	ஆப்பிள் / ப்ளம்	36 + 2
	ஆரஞ்சு / பீச்	43 + 3
	வாழை பழம் / மாம்பழம்	51 + 5
	அன்னாசி	59 + 8
	தர்பூசணி	76 + 4
தானியங்கள்	சோளக்கருது	52 + 5
	கோதுமை ரொட்டி	62 + 3
	ரவை	65 + 3
	பாப்கார்ன்	65 + 5
	சிவப்பு அரிசி	68 + 4
	மைதா	72 + 4
	வேகவைத்த வெள்ளை அரிசி	73 + 4
	முழு கோதுமை	74 + 2
	அரிசி கஞ்சி / கஞ்சி	78 + 9
	கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்	81 + 6
இதர வகைகள்	பால்	37 + 4
	சாக்லேட்	40 + 3
	ஐஸ் க்ரீம்	51 + 3
	வேகவைத்த கோழி / வறுத்த மீன்	15 + 4
	குளிர்்பானம் / சோடா	59 + 3
	தேன்	61 + 3
	ஃபிரெஞ்ச் ஃப்ரைஸ் (உருளை கிழங்கு)	63 + 5

கிளைசெமிக் இன்டெக்ஸ் (ஜிஐ) 1-100 அளவில் அளவிடப்படுகிறது மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உணவை மூன்று பொது வகைகளாக வகைப்படுத்துகிறது.

**உயர்ந்த:** இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிப்பதற்கும் 70 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஜிஐ மதிப்பைக் கொண்ட உணவு

**நடுத்தர:** இரத்த குளுக்கோஸின் நடுத்தர உயர்வுக்கு காரணமான மற்றும் ஏஜிஐ மதிப்பு 55 முதல் 69 வரை இருக்கும் உணவு

**குறைந்த:** இரத்த குளுக்கோஸின் மெதுவான உயர்வுக்கு காரணமான உணவு மற்றும் 54 அல்லது அதற்கும் குறைவான ஜிஐ.

# அளவுகள்

## டீஸ்பூன், டேபுள்ஸ்பூன் & கப்



டீஸ்பூன் - 5 மில்லி



டீஸ்பூன் - 10 மில்லி



டீஸ்பூன் - 15 மில்லி

சின்ன  
பாத்திரம்



கப் 100 மில்லி  
(100 கி)

நடுத்தர  
பாத்திரம்



கப் 200 மில்லி  
(200 கி)

Issued in public interest by



Makers of



### Disclaimer:

Scientific contents of this publication have been compiled by clinicians and medical writers of Carbon Brand Solutions with unrestricted educational grant from Lupin Limited from reasonable sources, acknowledged and accredited by author(s) and contributors of the material referenced herein. The views, if any, expressed in this publication are not influenced by any opinion or suggestion by Lupin Limited and are solely the views of medical experts. The information contained here shall not be relied upon and used for treatment purpose or for diagnosis of health problems or as a substitute to expert medical advice. Please consult your doctor for any health related problems or queries that you may have. Although all reasonable care has been taken in compiling and checking the contents of this publication, the author(s) or Lupin Limited, or its directors, employee or agents shall not be responsible or liable in any manner whatsoever and howsoever for any death, injury or damage to any person in view of any error, omission or inaccuracies in this publication whether arising from unawareness, ignorance or otherwise.

