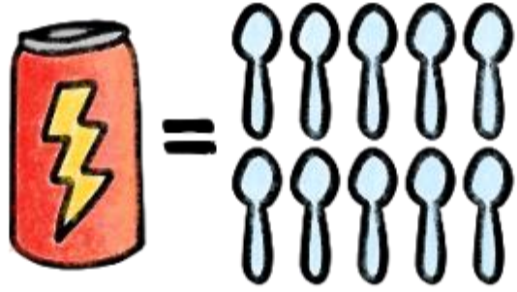


நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

**உங்கள் உணவில் மறைந்திருக்கும் சர்க்கரை சம்பந்தப்பட்ட
அதிர்ச்சி தரும் 7 தகவல்கள்**

சில பிரபலமான உணவு வகைகளில் மறைந்திருக்கும் சர்க்கரை இதோ!

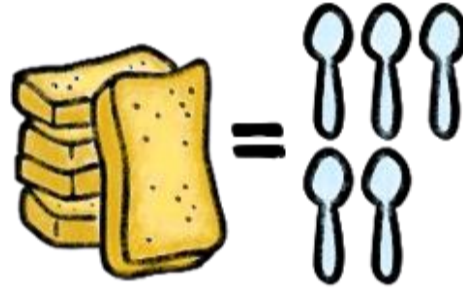
ஆற்றல் பானம் (473 மிலி)
51 கிராம் சர்க்கரை = 10
தேக்கரண்டி



காப்பி
20 கிராம் சர்க்கரை = 4
தேக்கரண்டி



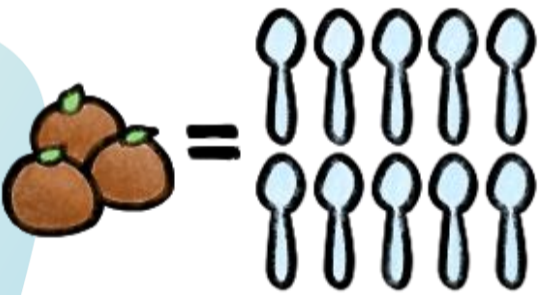
பால் ரஸ்க்
23 கிராம் சர்க்கரை =
தோராயமாக 5 தேக்கரண்டி



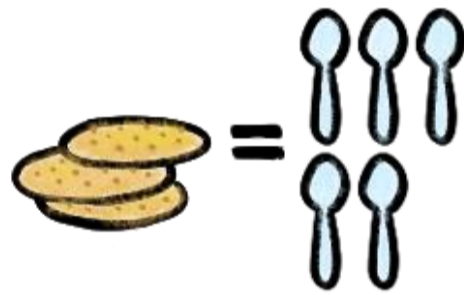
1 அன்னாசிப்பழ டாட்
எனப்படும் இனிப்பு
தின்பண்ட வகை
6.2 கிராம் சர்க்கரை =
தோராயமாக 1 டீஸ்பூன்



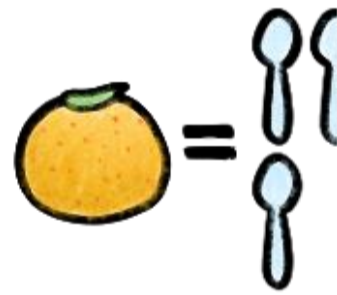
குலாப் ஜாமுன் (100 கிராமில்)
52 கிராம் சர்க்கரை = 10 தேக்கரண்டி



3 சாதாரண பிஸ்கட்
22 கிராம் சர்க்கரை =
தோராயமாக 5 தேக்கரண்டி



1 லட்டு
13 கிராம் சர்க்கரை =
2.5 தேக்கரண்டி



நீங்கள் தினமும் 10 தேக்கரண்டிக்கு மேல் சர்க்கரை சாப்பிடக்கூடாது (தினமும் 2000 கலோரி உட்கொள்ளும் அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது). பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் சர்க்கரை உட்கொள்வதைத் தினமும் 10 தேக்கரண்டி எனும் வரம்பிற்குள் வைத்திருக்க எவற்றை நீங்கள் தவிர்க்கலாம் அல்லது மாற்றலாம்?

சூழ்நிலை 1: 2 ரொட்டி பிராட்டா துண்டுகள் + 2 பாக்கெட் தேநீர் + 1 பால் ரஸ்க் = 14 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

சூழ்நிலை 2: 1 கோழி பிரியாணி + 1 குவளை மைலோ + 1 சாதாரண பிஸ்கட் = 11 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

சூழ்நிலை 3: 1 நூடல்ஸ் + 1 டின் 100 ப்லாஸ் பானம் + 1 லட்டு = 10.5 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

சூழ்நிலை 4: 1 வாண்தான் நூடல்ஸ் + 1 சோயா பீன் பால் + 1 இனிப்பு, புளிப்பு பன்றி இறைச்சி = 12

தேக்கரண்டி சர்க்கரை

Proudly presented by:

ஆதாரங்கள்:

1. "உங்கள் உணவில் மறைந்திருக்கும் சர்க்கரை பற்றிய அதிர்ச்சி தரும் 10 தகவல்கள்". ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.
2. "உணவங்காடி நிலைய உணவில் மறைந்திருக்கும் சர்க்கரை". மின்மெட் குழுமம் பிரைவேட் லிமிடட். ஏப்ரல் 2020.
3. "உணவு நிலையங்களில் சாப்பிடுதல்" ஆரோக்கியமான உணவு தேர்வுகளைச் செய்வதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்". ஹெல்த்எக்ஸ்சேஞ்சு. சிங்ஹெல்த்.



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH