

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள், மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்!

இந்த 7 முக்கிய சத்துக்கள் கொண்ட சமச்சீரான உணவுகளை நாம் உட்கொள்ள வேண்டும்:

1. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உங்கள் உடலுக்கு முக்கிய எரிபொருள் மற்றும் உடல் உழைப்புக்கு முக்கியமானவை. அவை அரிசி, தானியங்கள் அல்லது காய்கறிகளில் காணப்படுகின்றன.
2. புரதங்கள் உங்கள் தசைகள், எலும்புகள், உறுப்புகள், தோல் மற்றும் நகங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. அவை இறைச்சி, முட்டை அல்லது கொட்டைகளில் காணப்படுகின்றன.
3. கொழுப்புகள் வைட்டமின்களை உறிஞ்சி உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. அவை கொட்டைகள் அல்லது பால் பொருட்களில் காணப்படுகின்றன.
4. வைட்டமின்கள் ஏ, சி, டி மற்றும் ஈ, நோயெதிர்ப்பு மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களுக்கு அவசியம். அவை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படுகின்றன.
5. எலும்புகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் நரம்பு செயல்பாட்டிற்கு தாதுக்கள் முக்கியம். அவை இலை பச்சை காய்கறிகள் அல்லது பருப்பு வகைகளில் காணப்படுகின்றன.
6. நார்ச்சத்து நமது செரிமான அமைப்புக்கு உதவுகிறது. அவை பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களில் காணப்படுகின்றன.
7. தண்ணீர் நம் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை சுத்தப்படுத்துகிறது. நாம் தண்ணீரை மட்டும் குடிக்க முடியாது, ஆனால் இலை பச்சை காய்கறிகள் அல்லது நீர் பழங்கள் உள்ள அதை உட்கொள்ளலாம்.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG

HERE FOR YOUR HEALTH

