The National Kidney Foundation

NKF

உங்கள் உப்பு உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்!

சோடியம் என்றால் என்ன?

உடலின் திரவ சமநிலையைக் காத்துக்கொள்ள உதவும் முக்கியமான ஒரு தாதுப்பொருள். உப்பில் 40% சோடியம் உள்ளது. அதேபோல், ஸாஸ்-கள், சுவையூட்டும் பொருட்கள், பதனப்பொருள்கள் மற்றும் பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவு ஆகியவற்றிலும் உள்ளது.

இது ஏன் ஆபத்தானது?

அதிகளவு சோடியம் உட்கொண்டால் உயர் இரத்த அழுத்தம் வரலாம். இது சிறுநீரக செயலிழப்பு, பக்கவாதம், இருதய நோய் ஆகியவற்றுக்கு வழிநடத்துகிற முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது !

நான் எவ்வளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பரிந்துரைக்கப்பட்ட சோடியம் அளவு: ஒரு நாளைக்கு 1 தேக்கரண்டி (தேக) உப்பு அல்லது 2,000மிகி.

=

=

உப்பு 1 தேக்கரண்டி = **அடர்த்தி குறைந்த சோயா ஸாஸ் 8 தேக்கரண்டி** = **சிப்பி ஸாஸ் 15 தேக்கரண்டி**

தகவல் மூலம்: உணவிலுள்ள எனர்ஜி மற்றும் சத்து தொகுப்பு, ஹெல்த் ப்ரமோஷன் போர்ட், 2011

சமையலில் இயற்கையான சமையல் சேர்வைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உணவுக்கு சுவைகூட்ட, உப்பு தவிர, சுவையும் மணமுமுள்ள புதிய மற்றும் இயற்கையான பல சேர்வை பொருட்கள் உள்ளன!

வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

சோடியம் அதிகமுள்ள உணவுகள்	சோடியம் அளவு (மிகி)	குறைவான சோடியம் உள்ள மாற்று உணவுகள்	சோடியம் அளவு (மிகி)
ரோஸ்ட்டட் சிக்கன் ரைஸ்	1,112	ஸ்டீம்டு சிக்கன் ரைஸ்	698
பால் சேர்க்கப்பட்ட, வறுத்த மீன் பீ கூன் சூப்	2,708	பால் சேர்க்கப்படாத, துண்டு மீன் சூப்	1,808
மீ சியம் (Mee Siam) கிரேவியுடன்	2,347	மீ சியம் (Mee Siam) கிரேவி இல்லாமல்	1,008
கடல் உணவு டாமியம் (Tomyum) பான் மியான் சூப்	4,439	போர்க் டம்ப்ளிங் பான் மியான் சூப்	2,816
கிரீமி சிக்கன் பாஸ்தா	1,161	ப்ரான் அக்லியோ ஒலியோ (Aglio Olio)	786
சிக்கன் மசாலா கிரேவியுடன் (150கி)	768	சிக்கன் டிக்கா (100கி)	263
வறுத்த இறால் வத்தல் (100கி)	750	அரிசி வத்தல் (100கி)	369
சீஸ் ப்ரைஸ் (1 பிளேட், 186கி)	658	டிரஸ்ஸிங் செய்யப்படாத பேக்ட் (Baked) உருளைக்கிழங்கு (1 முழுமையாக, 202கி)	16
சாத்தே (Satay) கிரேவியுடன் (10 துண்டுகள்)	920	சாத்தே(Satay) கிரேவி இல்லாமல் (10 துண்டுகள்)	231

*1 முதல் 5 பொருட்கள் ஒருமுறை பரிமாறும் அளவில் அமைந்துள்ளன

தகவல் மூலம்: உணவிலுள்ள எனர்ஜி மற்றும் சத்து தொகுப்பு, ஹெல்த் ப்ரமோஷன் போர்ட், 2011

குறைவான கிரேவியை கேளுங்கள், சூப் குடிப்பதைத் தவிருங்கள், உப்பிட்ட முட்டை மற்றும் உப்பிட்ட மீன் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சத்து விவரப் பட்டியலை எப்படி வாசிப்பது?

1. ஒரேவித பொருட்களோடு ஒப்பிடுக (உதாரணமாக பிரெட் vs பிரெட்)

2. ஒரு பாக்கெட்டில் உள்ள உணவை எவ்வளவு தடவை பரிமாறலாம் என இது காட்டுகிறது

3. 100 மிலி-யுடன் ஒப்பிடுக

4. ஒரே சத்துப் பிரிவோடு ஒப்பிடுக

5. குறைந்தளவு சோடியம்

முழுதானிய பிரெட்

சத்து விவரம்

ஒரு பாக்கெட் உணவின் பரிமாறும் அளவு: 5
பரிமாறும் அளவு: 1 துண்டு (72கி)

சத்துக்கள்	**ஒருமுறை பரிமாறும் அளவில்**	**100மிலி* அளவில்***
ஆற்றல்	151கிக	210கிக
புரதம்	11.6கி	16.1கி
மொத்த கொழுப்பு	3.0கி	4.2கி
-நிறைவுற்ற கொழுப்பு	0.5கி	0.7கி
-டிரான்ஸ் கொழுப்பு	0கி	0கி
கொலஸ்டிரால்	0மிகி	0மிகி
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்	19.4கி	26.9கி
-மொத்த சர்க்கரை	1.7கி	2.3கி
-நார்ச்சத்து	8.6கி	11.9கி
சோடியம்	207மிகி	288மிகி
கால்ஷியம்	108மிகி	150மிகி

சேர்வைகள்: தண்ணீர், முழுதானிய மாவு, கோதுமை நார்ச்சத்து, ஈஸ்ட், சர்க்கரை, உப்பு, கோதுமை மாவுச்சத்து, பாமாயில்

இறங்கு வரிசையிலும், எடையைப் பொறுத்தும் உணவுச் சேர்வைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.