

FOODS TO BE AVOIDED

தவிர்க்கவேண்டிய உணவு வகைகள்

- ❖ Conjee (Porridge) as breakfast. கஞ்சி, கனி, கூழ், காலை உணவிற்கு தவிர்க்கவும்.
- ❖ Roots and Tubers / கிழங்கு வகைகள்
- ❖ Sugar, Glucose, Honey, Jaggery, Jam, Cake, Chocolate, ice Cream and Concentrated Milk preparations - Kheer, Koha
சர்க்கரை, க்ளுகோஸ், தேன், வெல்லம், ஜாம், கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், திரட்டுப்பால், பாயாசம், பால்கோவா போன்றவை
- ❖ Butter, Ghee, Vanaspathi, Coconut Oil, வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி, தேங்காய் எண்ணெய்
- ❖ Nuts - Coconut, Groundnut, Pista, Cashewnuts, Dried Fruits - Raisins
கொட்டைப்பருப்பு - தேங்காய், வேர்க்கடலை, பிஸ்தா, முந்திரி பருப்பு, உலர்ந்த பழங்கள் - திராட்சை
- ❖ Horlicks, Boost, Bournvita, Aerated Drinks ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போன்விட்டா, குளிர்பானங்கள்
- ❖ Fatty Mutton, Beef, Pork, Liver, Kidney, Brain, Heart
கொழுப்பு ஆட்டுக்கறி, மாட்டுக்கறி, பன்றிறுத்தி, ஈரல், சிறுநீரகம், மூளை, இருதயம்.
- ❖ Fruits - Banana, Jackfruit, Sapota, Mango, Grapes, Custard Apple.
பழங்கள் - வாழைப்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா, மாம்பழம், திராட்சை, கீதாப்பழம்
- ❖ Alcohol Especially Beer, Cigarette Smoking. மதுபானங்கள் முக்கியமாக பீர், புகைப்பிடித்தல்.
- ❖ Tinned or Canned Foods. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள்.

FOODS TO BE INCLUDED

சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டிய உணவு வகைகள்

- ❖ Greens - கீரைவகைகள்
- ❖ Vegetable- Plantain Stem, Plantain Flower, Radish, Cabbage, Bitter Ground, Ladies Finger, Beans, Ridge Gourd, White ash Gourd, Brinjal, Bottle Gourd, Onion, Drumstick, Knol-khol, Cucumber, Tomato, Cauliflower, Pumpkin, Capsicum, Turnip, Chow Chomarrow
காய்கறிகள் - வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், பாகற்காய், வெண்டைக்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளைப்பூசணி, கத்தரிக்காய், புடலங்காய், சரைக்காய், வெங்காயம், முருங்கைக்காய், நூல்கோல், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காளி.பிளவர், பரங்கிக்காய், குடைமிளகாய், பீன்ஸ், டர்னிப், செளசௌ.
- ❖ Any one Fruit per day - 1/2 apple, 1 Sweet Lime, 3 Pieces Papaya, 1 Guava
when sugar levels are under control.
ஏதாவது ஒரு பழம் நாள் ஒன்றிற்கு - 1/2 ஆப்பிள், 1 சாத்துக்குடி, 3 துண்டுகள் பப்பாளி
1 கொய்யா - சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருந்தால்
- ❖ Plain Soda Water / தண்ணீர் சோடா
- ❖ Gingelly Oil, Sunflower Oil, Groundnut Oil (Refined) Olive Oil
நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடலெண்ணெய் (ரீ.பைண்ட்) ஆலிவ் எண்ணெய்.
- ❖ (Use a combination of all these types of oil in an equal ratio for your daily cooking.
அனைத்து வகை எண்ணெய்களையும் சம அளவில் கலந்து சமையலுக்கு உபயோகிக்கவும்).

