

உங்களின் வயதுக்கு ஏற்ற உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்



புரதம்

இளவயதில் உடல் வளர்ச்சிக்கு
உதவும்



கட்டாயமாக மூன்று வேளைகள் உணவு
உட்கொள்ளுங்கள்

நீர்

குடிப்பதற்கு உகந்த பானம்!

அதிக சீன் உள்ளடங்கிய பானம்
மற்றும் குளிர்பானங்களுக்கு
பதலாக நாளொன்றுக்கு 6-8
குவளைகள் நீர் அருந்துவது
ஆரோக்கியமானது.



தனமும் கீரை உள்ளடங்கலாக
குறைந்தது 3 வகையான
மரக்கற்களையும் 2 வகையான
பழங்களையும் உட்கொள்ளுங்கள்



BMI



மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை எடை
மற்றும் உயரத்தை சர்பார்த்து BMIஐ
கண்காணிக்கவும்.

நோய் ஏற்படும் நிலையை
கட்டுப்படுத்துவதற்கு

சீனி

நாளொன்றுக்கு உட்கொள்ளும்
பானம் மற்றும் உணவு
உள்ளடங்கலாக 6
தேக்கரண்டிகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட
வேண்டும்.

உப்பு

குறைந்தது 1 தேக்கரண்டி
அளவுக்கு மட்டுப்படுத்தல்
வேண்டும்.

எண்ணெய்

மீண்டும் மீண்டும் பொரிப்பதற்கு
பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய் அல்லது
கொழுப்புமிக்க எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட
உணவுகளை உட்கொள்வதை
தவிர்க்கவும்.



www.yowunpiyasa.lk