



1

தண்ணீரை அருந்தவும். ஊக்க பானம், சீராய், கவை கலந்த இனிப்பு பானங்களை அருந்துவதைக் காட்டிலும் தண்ணீரை அருந்தலாம்.



2



போதும் 1 தேக்கரண்டி ஒவ்வொரு கவை கப்பிற்கும் ஒரு தேக்கரண்டி சீனி கெட்டிப்பால் - இனிப்பு கலந்த மாவு போதுமானது.

3



குறைக்கவும் சமையலில் சீனியை குறைக்கவும்.

குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்

சீனி உட்கொள்வதை குறைப்பது ஆரோக்கியமான வாழ்வியலுக்கு வழி வகுப்பதோடு நீரிழிவு, உடல் பருமன், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் பல் சொத்தை போன்ற பாதிப்புக்கள் குறைய உதவுகிறது

சீனியை குறைவாக பயன்படுத்த இந்த 7 விவேக வழிகளை பின்பற்றுங்கள்.



4

தவிர்க்கவும் பிரதான உணவு தேர்வுகளுக்கிடையில் மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் தொற்குத்தனி. இனிப்பு உணவுகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.



5

தேர்வு இனிப்புக் கலந்த உணவைக் காட்டிலும் பழங்களை தேர்வு செய்வீர்!



6

விளக்க கட்டடையை (லேபல) படிக்கவும் என்னென்ன பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன என்பதை விளக்க அடையை (லேபல்) படிக்கவும். அதிக சீனி முக்கியப் பொருட்களை மற்றும் பானங்களை தவிர்க்கவும்.



7

தேர்வு குறைவான சீனி அல்லது சீனி இல்லை எனும் லேபில் உள்ளடங்கிய கவை பானத்தை தேர்வு செய்யவும்.

சீனியைக் குறைக்க விவேக வழிகள்

