



**1**  
தண்ணீரை  
அருந்தவும்.  
உளக்க பாணம், சீராட்,  
கவை கலந்த இனிப்பு  
பானங்களை  
அருந்துவதைக் காட்டிலும்  
தண்ணீரை அருந்தலாம்.



**2**  
போதும்  
1 தேக்கரண்டி  
ஒவ்வொரு கவை  
கட்டிற்கும் ஒரு தேக்கரண்டி  
சீனி கெட்டியப்பால் -  
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  
பூர்தான உணவு நேரங்களுக்கிடையில்  
மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்லும்  
முன் நொறுக்குத்தீனி, இனிப்பு  
உணவுகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.



**5**

தேர்வு  
இனிப்புக் கலந்த உணவைக்  
காட்டிலும் புழங்களை  
தேர்வு செய்யுங்கள்!



**6**

விளக்க அட்டையை  
(லேபல்) பழுக்கவும்  
எளிதான பொருட்கள்  
கலக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை  
வளக்க அட்டையில் (லேபல்)  
படிக்கவும். அதிக சீனி  
மூக்கியப் பொருட்களை மற்றும்  
பானங்களை தவிர்க்கவும்.



**7**

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

# சீனியைக் குறைக்க விவேக வழிகள்

