



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்  
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

## தண்ணீரை அருந்தவும்

ஊக்க பானம், சீராப்,  
சுவை கலந்த இனிப்பு  
பானங்களை  
அருந்துவதைக்  
காட்டிலும் தண்ணீரை  
அருந்தலாம்.



### உங்களுக்குத் தெரியுமா

குடிநீரில் சுவைபானங்கள் போன்று  
சீனி இருப்பது இல்லை. சுவை நீரில்  
7 தேக்கரண்டி சீனி உள்ளது. சீராப்  
ஊக்கப் பானங்களில் 4 தேக்கரண்டி  
சீனி உள்ளது.



MINISTRY OF  
HEALTH



Choose Health  
Be Healthy For Life