



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்  
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

குறைக்கவும்

சமையலில்  
சீனியைக்  
குறைக்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

சமைக்கப்படும் உணவில் சீனியைக் குறைப்பதன் மூலம்  
களோரியை குறைப்பதுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.