



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

கலக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை
விளக்க அட்டையில் (லேபில்)
படிக்கவும்

அதிக சீனி முக்கியத்துவம் பெற்ற
உணவுப் பொருட்கள் மற்றும்
சுவைபானங்களை தவிர்க்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா
சீனி முதல் இடத்தில்
குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால்
அந்த உணவில் சீனி
அதிகமானதாக இருக்கும்.