



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி



தேர்வு

குறைவான சீனி அல்லது சீனி
இல்லை எனும் லேபிள்
உள்ளடக்கிய உணவு,
சுவைபானத்தை
தேர்வு செய்யவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா
உணவு தயாரிப்பு தொழில்
துறையினர் உணவு
சுவைபான தயாரிப்புக்களில்
சீனியைக் குறைக்க
முயற்சி எடுக்கப்பட்டு வருகிறது.
தற்போது சந்தையில்,
சீனி குறைக்கப்பட்ட தயாரிப்பு
பொருட்களே அதிகம் உள்ளன.