



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.



MINISTRY OF
HEALTH



Choose Health
Be Healthy For Life