

# සීනි

ඔබ ඊට ඇබ්බැහි විය හැකියි.

අධික සීනි පරිභෝජනය හේතුවෙන් ඇති වන තරබාරුව,  
හෘද රෝග, දියවැඩියාව සහ තවත් සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න නිසා  
වසරකට ලොව පුරා මිය යන පිරිස මිලියන 1.5ක්.

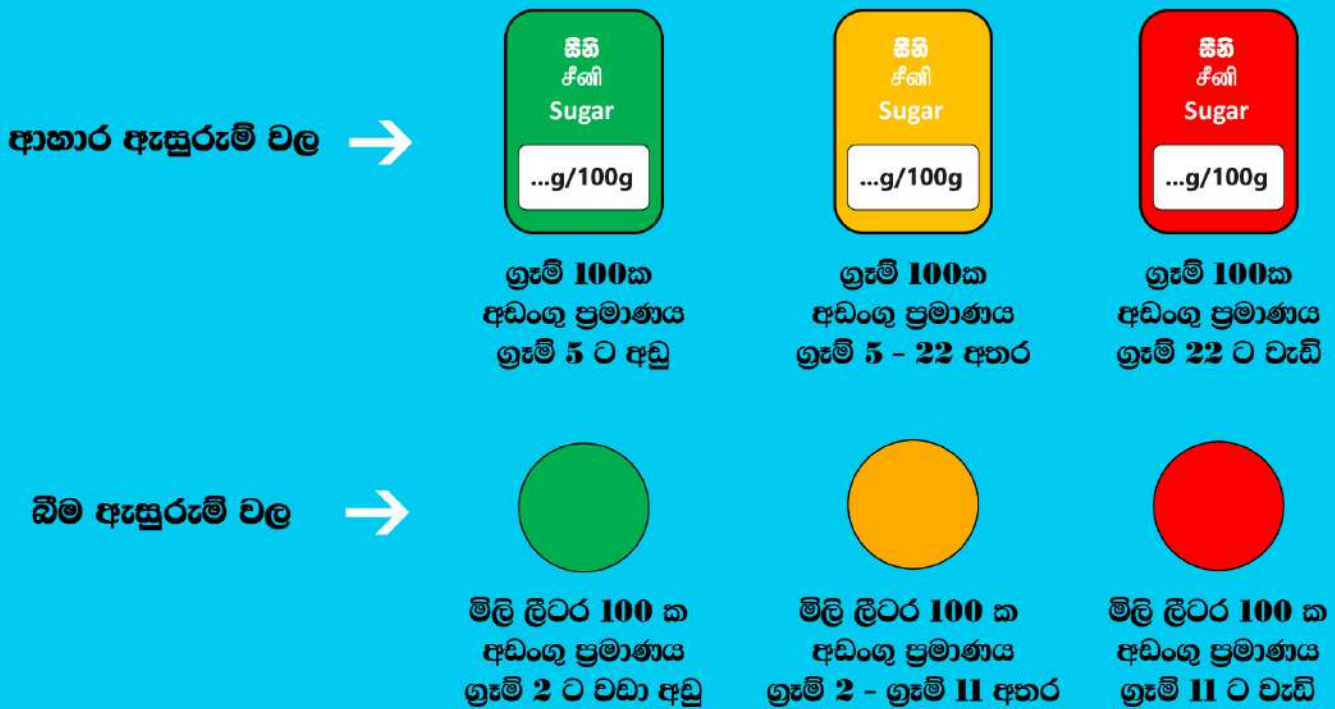


**දිනකට ගත හැකි උපරිම සිනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි 6යි.  
අවම සිනි පරිභෝජනය සෞඛ්‍යට ඉතා හොඳයි.**



**බීම වර්ග, සෝස්, වොක්ලට් මෝල්ට් පාන,  
රසකැවිලි, බිස්කට් සහ බනිස් වැනි ආහාර-පාන වල  
අධික සිනි ප්‍රමාණයක් අඩංගු යි.**

**අපසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග සහ පාන වර්ග මිල දී ගන්නා විට ඒවායේ අපසුරුමේ සඳහන් වන සිනි මට්ටම පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.**



**ඒ ඔස්සේ ඔබට සහ ඔබේ දරුවන්ට සිනි අධික ආහාර-පාන හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවායින් අත් වීමට පුළුවන්.**

