

சீனி

சீனி உங்களை 'அடிமையாக்கலாம்'.

இது உங்களை பருமனடையச்செய்துடன், உலகளவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 1.5 மில்லியன் மக்களைக் கொல்லும் இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் பிற உடல்நலக்குறைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்

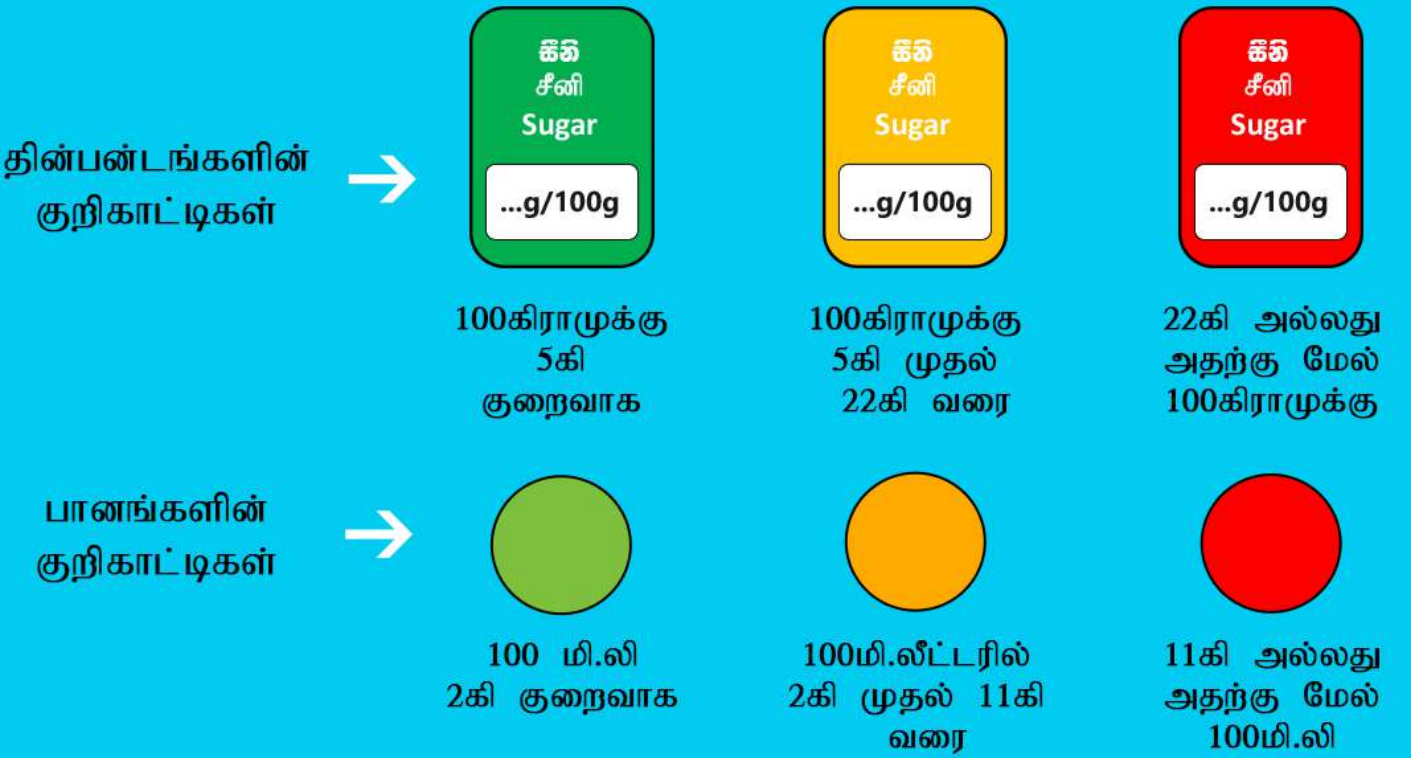


சுகாதார அமைச்சு ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்சம் 6 தேக்கரண்டி சீனியை உட்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறது. மேலும் அதை குறைக்கும்பட்சத்தில் இன்னும் அதிக ஆரோக்கிய நன்மைகளை அடையலாம்.



பொதுவாக பானங்கள், சோஸ்கள், சொக்லெட் மோல்ட் பானங்கள், இனிப்புகள், பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் பனீஸ் போன்ற உணவுகளில் அதிகளவு சர்க்கரை உள்ளடங்கியுள்ளது

பொதி செய்யப்பட்ட / போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்களை வாங்கும்போது, எப்போதும் உணவுச்சி்ட்டையில் (லெபினில்) உள்ள சீனி அளவுச்சுட்டியை பார்க்கவும்



உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும். மற்றும் அதிக சீனி உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்

