



உப்பைக்
குறைக்க
ஒரு வழிகாட்டி

Lo Salt

DECREASE SALT. INCREASE LIFE.

A VENTURE OF SAPIENS HEALTH FOUNDATION

உப்பை ஏன் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்?



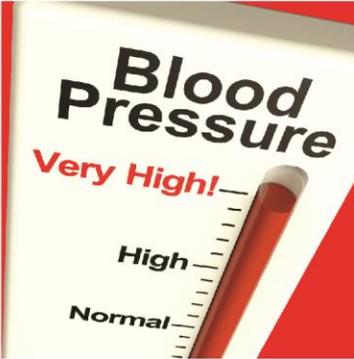
அதிக அளவிலான உப்பை சேர்த்துக்கொள்வதால் ரத்த அழுத்த அபாயம் அதிகரிக்கிறது. மாரடைப்பு, பக்கவாதம் முதலிய பிரச்சினைகள் வருவதற்கான சாத்தியங்களும் அதிகரிக்கின்றன. இந்தியாவில் இருக்கும் பெரும்பாலான பெரியவர்கள் தினமும் 11கிராம் உப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். 5 கிராம் உப்பே போதுமானது. (ஒரு தேக்கரண்டியளவு)

உப்பைக் குறைத்து உண்பதனால்:

- அதிக ரத்த அழுத்தம் தவிர்க்கப்படுகிறது.



5g (One level teaspoon)



- ஒரு வேளை அதிக ரத்த அழுத்தம் இருந்தாலும் அதுவும் குறைக்கப்படுகிறது.

- சரியான அளவு ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் உதவிகரமாக இருக்கிறது.



உப்பை குறைப்பது எப்படி?

சமையலறையில்

- சாதம், சப்பாத்தி, பூரி, பராத்தா முதலியவற்றை செய்யும்போது உப்பைச் சேர்ப்பதைத் தவிருங்கள்.
- அப்பளம், சட்டினி, தொக்கு, ஊறுகாய் ஆகிய உப்பு சேர்த்த பதார்த்தங்களை சிறிதளவு மட்டுமே சமையுங்கள்.
- பருப்பு, கறி வகைகள் ஆகியவற்றில் உப்பு சேர்ப்பதைப் படிப்படியாகக் குறையுங்கள். நாளடைவில் சாப்பிடுவதற்குப் பழகிவிடும். .
- உப்பு பாக்கெட் வாங்கிப் பயன்படுத்தும்போது அதிக கால அளவுக்கு வரும்படியாக திட்டமிடுங்கள்.



சாப்பாட்டு மேஜையில்

- உப்பை அதிகப்படியாக சேர்ப்பதற்கு முன் உணவை சுவை பாருங்கள்.
- ஊறுகாய், அப்பளம், சாஸ் போன்றவைகளை குறைவாக உண்ணுங்கள்.
- ஏற்கனவே பதப்படுத்தப்பட்டு பையில் வரும் உணவுகளைத் தவிருங்கள்.
- அவ்வப்போது புதியதாக சமைக்கப்பட்ட உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.



உப்பை எங்கே குறைக்கலாம்?

கடைகளில் வாங்கும்போது:

- குறைவான அளவில் சோடியம் உள்ள உப்பையே வாங்குங்கள்.
- 'ரெடிமேட்' சமையலுக்கான தயார் நிலை பொருள்கள், உடனடி உணவுகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வறுவல், முறுக்கு, அப்பளம், போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளை குறைவாக வாங்குங்கள்.



சாப்பிட வெளியே செல்லும்போது:

- உங்கள் உணவில் உப்பைக் குறைக்கச் சொல்லுங்கள்.
- மேஜை மேல் வைக்கப்படும் உப்புக் குடுவைகளைத் தவிருங்கள்.
- உப்பு தடவிய வெண்ணை, கெச்சப், போன்றவைகளை குறைத்து உண்ணுங்கள்.
- சமோசா, பக்கோடா, போன்ற நொறுக்குத் தீனி உணவுகளை குறைத்து சாப்பிட்டுங்கள்.



Save your kidneys. Only YOU can!

CHENNAI, INDIA.

E Mail: sapiensfoundation@yahoo.com.

Mobile : 9962375892