



© Swiss Society for Nutrition SSN, Federal Office of Public Health FOPH / 2011

சுவீசின் உணவுப் பொருட்களுக்கான பிரமிட்

இனிமையானது, உப்பானது மற்றும் அல்கஹோல் மதுசாரம்

சிறிய அளவில்.

எண்ணெய், கொழுப்பு மற்றும் உணவுப்பொருட்கள்

எண்ணெய் மற்றும் நாளாந்தம் குறைவான அளவில், பட்டர் மற்றும் மார்க்ஜின் சிக்கனமான அளவில்.

பால் உற்பத்திகள், இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும்

நாளாந்தம் 3 பங்குகள் பால் உற்பத்திகள் மற்றும் 1 பகுதியாக இறைச்சி, மீன், முட்டை, ரொபூ.

தானிய உற்பத்திகள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கோதுக்குள் இருக்கும் பழங்கள்

நாளாந்தம் 3 பங்குகள், தானிய உற்பத்திகளில் முழு சத்துள்ளவைகளுக்கு முன்னுரிமை.

மரக்கறி மற்றும் பழங்கள்

நாளாந்தம் 5 பங்குகள் வித்தியாசமான நிறங்களில்.

குடிபானங்கள்

நாளாந்தம் 1-2 லீட்டர் சுவையூட்டாத பானங்கள், தண்ணீருக்கு முன்னுரிமை.



நாளாந்தம் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் அசைந்து கொள்வது மற்றும் தேவையான அளவு ஓய்வு.



சுவிசின் உணவுப் பொருட்களுக்கான பிரமிட்
பெரியோருக்கான சம அளவானதும் சுவை நிறைந்ததுமான
உணவு மற்றும் குடிபானங்கள் பற்றிய பரிந்துரை

குடிபானங்கள்

நாள் ஒன்றுக்கு 1-2 லீட்டர், சுவையூட்டப்படாத பானங்களுக்கு முன்னுரிமை, உ-ம் தண்ணீர், வாயு சேர்க்கப்பட்ட நீர் அல்லது பழ / கொத்தமல்லி தேநீர், கொபைன் உள்ள குடிபானங்களான கோப்பி, கறுப்பு அல்லது பச்சை தேநீர் என்பன குடிபானங்களாக அருந்துவதற்கு ஏற்புடையவை.

மரக்கறி மற்றும் பழங்கள்

நாள் ஒன்றுக்கு 5 பங்குகள் வெவ்வேறு நிறங்களில், இதில் 3 பங்குகள் மரக்கறியும் 2 பங்குகள் பழமும் இருத்தல் வேண்டும். 1 பங்கு என்பது 120 கிராம். நாள் ஒன்றுக்கு 1 பங்குக்கு பதிலாக 2 dl சுவையூட்டப்படாத பழ அல்லது மரக்கறிச் சாறு எடுக்கப்படலாம்.

தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கோதுக்களுள் இருக்கும் பழங்கள்

நாள் ஒன்றுக்கு 3 பங்குகள், தானிய உற்பத்திகளில் முழுச்சத்துள்ளவைகளுக்கு முன்னுரிமை. 1 பங்கு என்பது ► 75-125 கிராம் பாண்/ரொட்டி அல்லது 60-100 கிராம் கோதுக்குள் இருக்கும் பழம் (காய்ந்துள்ள நிறை) அல்லது ► 180-300 கிராம் உருளைக்கிழங்கு/ அல்லது ► 45-75 கிராம் கோதுமை மா / நூட்டிஸ் வகை / சோறு / சோளம் / வேறு தானிய வகைகள் (காய்ந்துள்ள நிறை).

பால் உற்பத்தி, இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும் ரோபு

நாள் ஒன்றுக்கு 3 பங்கு பால் உற்பத்தி, 1 பங்கு என்பது ► 2 dl பால் அல்லது ► 150-200 கிராம் யோகட் / குவாக் / வேறு பால் உற்பத்தி அல்லது ► 30 கிராம் ► 60 கிராம் அல்லது.

மேலதிகமாக நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு பங்கு இறைச்சி, பறவை இறைச்சி, மீன், முட்டை, ரொபு, குவோன், சைரான், கேச அல்லது குவாக். இந்த புரோட்டீன்களைத் தருபவைகளுக்கு மாறுதலாக, 1 பங்கு என்பது: ► 100-120 கிராம் இறைச்சி / பறவை இறைச்சி/மீன்/ரொபு/குவோன் /சைரான்(உடன் நிறை) அல்லது ► 2-3 முட்டை அல்லது ► 30 கிராம் ► 60 கிராம் அல்லது ► 150-200 கிராம் குவாக்.

எண்ணெய், கொழுப்பு மற்றும் பருப்பு விதைகள்

நாள் ஒன்றுக்கு 2-3 மேசைக் கரண்டி (20-30 கிராம்) தாவர எண்ணெய், இதில் ஆகக் குறைந்தது அரைவாசி றாப்ஸ் எண்ணெய் போன்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.

நாள் ஒன்றுக்கு 1 பங்கு (20-30 கிராம்) உப்பு சேர்க்கப்படாத விதைகள், விதைகள் அல்லது முளைகள். இதனுடன் மேலதிகமாக, மார்ஜரீன், போன்றவை பாவிக்கப்படலாம் (ஏறக்குறைய 1 மேசைக்கரண்டி = 10 கிராம் நாள் ஒன்றுக்கு).

இனிப்பு, உப்பு மற்றும் அல்கஹோல் மதுசாரம்

இனிப்பு வகைகள், சுவையூட்டிய குடிபானங்கள், உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கொறிக்கும் பண்டங்கள் மற்றும் அல்கஹோல் குடிபானங்கள் அளவான வகையில் பாவிக்கலாம்.



சுவிசின் உணவுப் பொருட்களுக்கான பிரமிட் பரிந்துரைகளுக்கான மேலதிகத் தகவல்கள்

► சுகாதாரமான உணவும் குடிபானமும் உடல் நலத்தை ஊக்குவிக்கும் வாழ்க்கை முறையில் ஒரு பகுதியாகும். இவை உள், உடல் நலத்தை வளமாகப் பேணுவதுடன் நோய்களிலிருந்து முற்பாதுகாப்புப் பெறவும் பங்களிக்கிறது.

சுவிஸ் உணவுப் பொருள் பிரமிட்டின் பரிந்துரைகள் வயதுவந்தோருக்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. குறிப்பிடக்கூடிய வயதின்மீதும் மக்கள் குழுமத்தினருக்கு (உ-ம் : பிள்ளைகள், கர்ப்பம் தரித்தோர், விளையாட்டு வீரர்கள்) அதேபோன்று சுகவீனம் மற்றும் உடல் நிறையைக் குறைக்க விரும்புவோருக்கு வேறுவிதமான பரிந்துரைகள் செல்லுபடியாகும். உணவிப் பொருள் பிரமிட் சம அளவிலான உணவை காட்டுகின்றது. அது சரியான முறையில் சக்தி, விட்டமின் மற்றும் பாதுகாக்கும் பதார்த்தங்களை உள்ளெடுப்பதற்கு உத்தரவாதம் அளிப்பதுடன், பின்வரும் திறவுகோல் விதிகளில் தங்கியுள்ளது :

► உணவுப் பொருள் குழுமங்கள்

உணவுப் பொருட்கள் அதன் உள்ளடக்கத்தைப் பொறுத்து வெவ்வேறு குழுமங்களாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு குழுவையும் சேர்ந்த உணவுப் பொருட்கள் அந்தந்தக் குழுவாக உணவுப் பொருள் பிரமிட் படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

► அளவு விடயம்

பிரமிட்டின் கீழ் பகுதியில் காணப்படும் உணவுப் பொருட்கள் அதிகளவிலும், அதேவேளை பிரமிட்டின் மேல் பகுதியில் உள்ளவைகளை குறைவான அளவிலும் பாவிக்கப்பட வேண்டும். இதில் எந்த உணவுப்பொருளை உண்பதற்கும் தடை இல்லை. உணவுப் பொருட்களை சரியான முறையில் தெரிவுசெய்வதால் அது உடல் நலத்துக்கு ஏதுவான உணவாக அமையும்.

► மாற்றிக் கொள்ளுதல்

சம அளவான உணவை, மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதுடன் வித்தியாசமான உணவுப் பொருள் குழுக்களில் வித்தியாசமான உணவுகள் தரப்பட்டுள்ளன.

இந்த உணவுப் பொருள் பிரமிட், ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட உணவாத் திட்டமல்ல, மாறாக தனிப்பட்ட மாற்றையில் உணவுப்பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தமக்கூவிரும்பமான கூப்பிணங்களையும் உணவுகளையும் திரிவாசவியும், தமது வழமையான மாற்றைகளிலிருந்து மாற்றம் அடையவும் வழிவகுக்கின்றது. இங்கு தரப்பட்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களின் அளவு ஒரு மூன்றுதாரணமாகவோ

பயன்படும். ஒவ்வொருவரும் தமக்குரிய சக்தியின் தேவைகளைப் பொறுத்து (வயது, பால், உயரம், உடல் இயக்கம் போன்றவை) சிறியதாகவோ அல்லது பெரிய பாகமாகவோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த பரிந்துரை ஒவ்வொரு நாளுக்கு மட்டுமல்லாது நீண்ட காலத்திற்கு கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும், உ-ம். ஒரு கிழமைக்கு மேலாக, இந்த பரிந்துரையில் விதிவிலக்காக நாளாந்த குடிபானங்கள் கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்களை தெரிவு செய்யும்போது காலநிலைக்கேற்ற மற்றும் அந்தப் பிரதேசத்திற்குரிய உற்பத்திகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும். உணவைச் சரியான முறையில் தயாரிப்பதால் அதிலுள்ள பெறுமதியான சத்துக்கள் வெளியேறாமல் இருக்கும். உப்பு பாவிக்கும்போது ஜொட் மற்றும் புளோரைட் உள்ள உப்புக்களைப் பாவிக்குமாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. இது போன்றே கறிகளுக்குச் சுவையூட்டும் சர்க்குப் பதார்த்தங்களில் (சர்க்கு சோஸ், சோயா சோஸ், சூப் போன்றவைகளில்) உப்பு குறைவாகப் பாவிக்கப்பட வேண்டும்.

உணவு உண்ணும் நேரங்கள், சக்தி மற்றும் தேவையான விட்டமின்களைக் பெறுவதற்கு பயன்படுவது மட்டுமல்லாமல் அதை அனுபவிக்கும், ஓய்வெடுக்கும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு கலந்துரையாடும் வேளையாகவும் அமைகின்றது. அதற்காக நேரத்தை ஒதுக்கி வேறு வேலைகளை நிறுத்தி அமைதியாக உண்ணுவதும், அருந்துவதும் சுவையை அதிகரிப்பதுடன் உண்ணும்போது மகிழ்வையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

சம அளவிலான உணவு என்பதற்கு அடுத்தபடியாக சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையும் உள்ளது: ► நாளாந்தம் குறைந்தது அரை மணித்தியாலம் அசைந்து கொள்வது ► நாளாந்தம் வெளியிடத்தில் தரித்திருப்பது ► ஒழுங்காக ஓய்வு விடுமுறை எடுப்பது மற்றும் அமைதியாக ஓய்வெடுப்பது ► புகைத்தல் மற்றும் அளவுக்கதிகமாக அல்கஹோல் பாவிப்பதைத் தவிர்ப்பது.

► பழக்கப்பட்டவைகளை இன்றிலிருந்து நாளாக்குள் மாற்றிவிட முடியாது. உடல் நலத்தைப் பேணும் ஒரு வாழ்க்கைமுறைக்கு அடியெடுத்து வைப்பதுடன், ஒருவர் சிறிய நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய நோக்கத்தை முன்வைத்து படிப்படியாக தன்னை மாற்றுக் கொள்ள முடியும். சிறிய மாற்றங்கள் ஒரு நலமான சுகவாழ்விற்கு பங்களிக்க முடியும்.