60 வயதுக்கு மேல்

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுதல்

know more – eat better sge-ssn.ch

ஆரோக்கியமான உணவு ஏன் அவ்வளவு முக்கியமானது?

சமச்சீரான உணவு நம் இதயத்தை பாதுகாக்கிறது மற்றும் நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது. மேலும், இது தசைகள் மற்றும் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது. நமக்கு வயதாகும்போது, ஆரோக்கியமான உணவை உண்பது நமக்கு மிகவும் நல்லது. இது நம் உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

60 வயது ஆகிவிட்டால் முன்பைவிட வித்தியாசமாகச் சாப்பிட வேண்டுமா?

நமக்கு வயதாகும்போது, உடலுக்கு முன்பைவிட வித்தியாசமான ஊட்டச்சத்து தேவைப்படுகிறது. நமக்கு இனி அதிக வீரியம் (கலோரி) தேவையில்லை. அதே நேரத்தில், தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க உடலுக்கு அதிக புரதம் தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த உணவுகளும் முக்கியம்.

பல்வேறு மொழிகளில் தகவல்கள்:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

www.sge-ssn.ch/alter

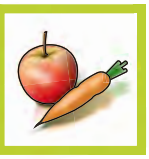
© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – 1/6

இவ்வாறு ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவீர்கள்:

- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரியான உணவை சாப்பிட வேண்டாம். பல்வேறு உணவு வகைகளை மகிழ்வுடன் சாப்பிடவும்.

- ஒவ்வொரு முக்கிய உணவு நேரத்திலும் புரதம் நிறைந்த ஒரு உணவுப்பொருளையும் சேர்த்து உண்ணுங்கள்.

- ஒவ்வொரு நாளும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை 5 பங்காய்ப் பிரித்து சாப்பிடுங்கள்.



- ஒரு நாளைக்கு 1-2 லிட்டர் பானங்களை குடிக்கவும். தண்ணீர் சிறந்தது.

- வைட்டமின் டி சொட்டு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருந்துக் கடையில் கேளுங்கள்.

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – 2/6

சரியான உணவு தட்டின் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவு

காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவு எப்போதும் மூன்று உணவு தொகுதிகளாக இருக்கும்:

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்:

அவை பல வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை வழங்குகின்றன. காய்கறிகளின் பெரிய அளவாக உங்கள் தட்டில் நிரப்பவும். காலை உணவாக பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

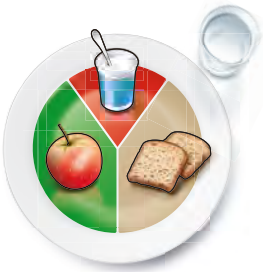
ரொட்டி, ஓட்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, அரிசி, பாஸ்தா அல்லது பருப்பு வகைகள்*:

(*பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பீன்ஸ்) அவை ஆற்றலைத் தருகின்றன.

பால், சீஸ், முட்டை, டோஃபு, பருப்பு வகைகள், இறைச்சி அல்லது மீன்:

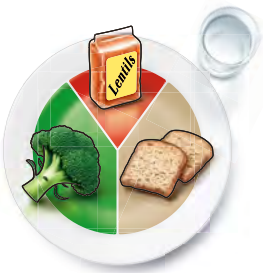
அவை புரதத்தை வழங்குகின்றன.

காலை உணவு (உதாரணம்):



மதிய உணவு (உதாரணம்):

இரவு உணவு (உதாரணம்):



i→ சமையலுக்கு நல்ல தாவர எண்ணெயைப் பயன்படுத்தவும், எ.கா. ரேப்சீட் எண்ணெய்.

பிரதான உணவு நேரங்களுக்கு இடையில் உங்களுக்குப் பசி ஏற்படுகிறதா? ஆரோக்கியமான சிற்றிடையுணவாக பழங்களை சாப்பிடவும். நீங்கள் கொட்டைகள், தயிர் அல்லது ரொட்டி ஆகியவற்றை அவற்றுடன் சேர்க்கலாம்.

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – 3/6

60 வயதுக்கு மேல்

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுதல்

know more – eat better sge-ssn.ch

▶ புத்திசாலித்தனமாக உணவு பொருட்களை வாங்கி உணவைத் தயார் செய்யுங்கள்

உங்கள் உணவைச் சரியான தட்டு அளவிற்கு ஏற்ப திட்டமிடுங்கள்.

ஷாப்பிங் பட்டியலை எழுதுங்கள்.

முடிந்தவரை அடிக்கடி நீங்களே சமைக்கவும். ஆயத்த உணவுப் பொருட்கள் பெரும்பாலும் விலை உயர்ந்தவை மற்றும் ஆரோக்கியமானவை அல்ல (குறைந்த அளவே காய்கறிகளைக் கொண்டிருக்கும்).

16 மொழிகளில் கூடுதல் உதவிக்குறிப்புகள்:
www.gggessen.ch

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – 4/6

▶ உங்கள் உணவை சுவைத்து சாப்பிடவும்!

உணவுக்கான சரியான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

நீங்கள் உங்களுக்காக மட்டுமே சமைத்தாலும், உங்களுக்கு ஏதாவது நன்றான உணவை தயாரிக்கவும்.

நண்பர்கள் மற்றும் தெரிந்தவர்களை ஒன்றாய் சாப்பிட உணவுக்காகச் சந்தி-க்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

மதிய உணவைச் சேர்ந்து உண்ப-தற்கான சாத்தியங்களை உங்கள் சமூகத்துடன் சரிபார்க்கவும். நீங்கள் **www.prosenectute.ch** மற்றும் **www.tavolata.ch** இல் முகவரிகளைக் காணலாம்.

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – 5/6

▶ ஏற்கனவே தெரியுமா?

இந்த உணவுகளில் புரதம் அதிகம்:

- ▶ சீஸ், பாலாடைக்கட்டி, தயிர், பால்
- ▶ முட்டை, இறைச்சி, மீன்
- ▶ பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பீன்ஸ் (வெள்ளை, சிவப்பு, கருப்பு...)
- ▶ டோஃபு, ஹுமஸ்

Fotos: Shutterstock (S.1), SGE (S. 5, S. 6–10)

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

©2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

இன் உதவியோடு

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Beisheim Stiftung