

- வண்ணெய் (Butter)
- பாலாடகைக் கட்டி (Cheese)
- முட்டை (Egg)
- பாலாடகை (Lard)
- இறைச்சி (Meat)
- ஆடநீ க்கப் படாத பால் (Full Cream Milk)
- யோக்கட் (Yoghurt)

தாவர எண்ணெய்களை “ஐதரசனற்றே” என்ற சயெம்முறகைக் குட்படதுத் தித் தயாரிக் கப்டுமும் வன்மயான மாஜரின்களிலும் நிரம்பல் நிலையடநத் த கொழுப்புகள் உள்ளன. இவ்வகை ‘மாஜரின்களும்’, “பட்டர்”களும் ககே வகைகள், பிஸ்கற்றுுகள், மாப்பண்டங்கள் (Pastry) பபோன்றவற்றை சயெவ்தில் அடிக் கடி பாவிக்கப்டுவதால் இவகைகளும் நிரம்பல் நிலையடநத் த கொழுப்புகளை கொண்டுள்ளன. எனவே இவற்றை உண்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று.

நிரம்பலடயாத அல்லது “நல்ல கொழுப்பு” என்று சொல்லப்டும் கொழுப்புகள் சாதாரண நிலமைகளில் திரவப்பதார்த்தங்களாக காணப்டுகின்றன. இவை அநகேமாக தாவரஉற்பத்திப் பொருட்களிலிருந்து கிடபைப்பனவாகும். அத்துடன் மீனிநங்களிலுள்ள எண்ணெய்களிலும், சறிவற்ற மாஜரின்களிலும் (Margarines labelled as "High in poly unsaturates") இவ்வகைக் கொழுப்பு உள்ளது.

நிரம்பல் நிலையடயாத கொழுப்புகளில் மனித உடலுக்கு மிக அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் (Essential Fatty Acids) உள்ளன. இவற்றை மனித உடலினால் தயாரித்துக்கொள்ள முடியாததென்பதால் உணவின் மீலமே இவை பற்றுக்கொள்ளப்பட வணே்டும். குறிப்பாக அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களில் ஓமகோ-3, ஓமகோ-6 என்ற இரு அமிலங்கள் உள்ளன. இவை எமது உடலை சிறப்பான தகே ஆரோக்கியநிலையில் பணே உதவுகின்றன.

Written by
Saturday, 02 August 2008 15:03 -

* பாற்பண்ணை உற்பத்திப் பொருட்களை உண்ணும் அளவகைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பதிலாக சோயாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களை உண்ணுங்கள்.

* தனீர், கோப்பி என்பவற்றிற்கு ஓரளவு ஆடனீர் க்கப்பட்ட பால் அல்லது சோயாப் பாலை பாவியுங்கள். தானிய உணவுடனும் (Cereal)இவற்றையே பாவியுங்கள்.

ஐதரசனேற்றப்பட்ட கொழுப்பு (Hydrogenated Fat) மற்றும் இடநிலகைக் கொழுப்பமிலங்கள் (Trans-fatty Acids) என்பவற்றையுடைய மாஜரின்களைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வகை கொழுப்புகளைக் கொண்டிருக்காத ஒருசில மாஜரின்கள் கடிகளில் விற்பனைக்குண்டு. அவற்றின் பொதி உறைகளில் இந்த விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக ஒலிவியோ மாஜரின் (Olivio), புளோனா மாஜரின் (Blona).

உணவுப் பொருட்களை பொரிப்பதையும், நெருப்பில் சுட்டு வாட்டுவதையும் (Frying, Toasting) தவிர்ப்புங்கள். அதற்குப் பதிலாக ஆவியில் வகைவகை கலாம் (Steam), வடுப்பத்தில் வாட்டலாம் (Grill), அதிகநேரம் விடாமல் கிளறியபடி பொரிக்கலாம், (Stir-Fry), வடுப்பலாம் (Bake).

கிழமையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாவது நிரம்பலடையாத எண்ணெய் பதார்த்தத்தை (நல்ல கொழுப்பை) கொண்டிருக்கும் மலே சோல்லப்பட்ட மீன்வகைகளை உண்பது நல்லது. ஒரு உதாரணத்துக்கு ஏன் நீங்கள் ஞாயிறு விடுமுறையைன்று எடுக்கும் நேரஸ்திற்குப் பதிலாக வடுப்பத்தில் வாட்டப்பட்ட சமன்மீனை (Poached Salmon) ருசித்துப்பார்க்கக் கூடாது? முயன்று பாருங்கள்.

பிஸ்கட்டுகளையும், மாப்பண்டங்களையும் (Pastries) உண்பதற்குப் பதிலாக பச்சைக்காய்கறிகளையோ, அவகாடோவையோ (Avocado) பாவித்து சாலட் அல்லது சான்ட்விச் (sandwich) செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. அவற்றுக்கு தமக்கே உரித்தான தனிச்சுவையும் உண்டு. (ஒரு அவகாடோவின் காலப்பங்கு 5கிராம் நிரம்பலடையாத நல்ல கொழுப்பிற்குச் சமம்).

http://www.tamilhealth.net/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=92