TAMIL

சுண்ணாம்புச்சத்து (CALCIUM)

சுண்ணாம்புச்சத்து நமக்கு ஏன் தேவைப்படுகிறது? (Why do you need Calcium?)

உங்களது எலும்புகளை வலிவாக வைத்துக்கொள்வதற்கு சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

எந்தெந்த உணவு வகைகளில் சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ளது? (What foods have Calcium?)

சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள்:

பால் (milk)

- முழுக் கொழுப்பு பாலில் உள்ளதைக் காட்டிலும் கொழுப்பு குறைவாக உள்ள பாலில் சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகம்.
- இரண்டு வயதிற்கும் கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத்தான் முழுக் கொழுப்பு பால் தேவைப்படும்.

தயிர் (yoghurt)

- மற்ற எல்லோரும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலையே பாவிக்க வேண்டும்.
- உங்களால் பால் அருந்த இயலாது என்றால், கூடுதலாக சுண்ணாம்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட சோயா பாலை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

பாலடைக்-கட்டி (cheese)

- பாலடைக்கட்டி கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகையாகும், எனவே பாலடைக்கட்டிகளை சிறிதளவிலேயே உட்கொள்ளுங்கள்.
- இந்த உணவு வகைகளை ஒரு நாளைக்கு 2 – 3 முறைகள் உட்கொள்ளுங்கள்.

ஓரளவு சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ள மற்ற உணவு வகைகள்: (Other foods with Calcium are:)

- பேரீச்சைகள்

- புரோக்கலி

- தகரக்குவளையில் அடைக்கப்பட்ட மீன்கள், சாமன், சர்டீன் ஆகிய மீன் வகைகள்

- பிரேஸில் கொட்டைகள், பிஸ்டாஷியோ கொட்டைகள், பச்சை பாதாம், வால்நட்டுகள்

உபயோகமுள்ள குறிப்புகள்! TIPS!

- ✔ உங்கள் உடல் சுண்ணாம்புச்சத்தைப் பாவிப்பதற்கு வைட்டமின் 'டி' மிக அவசியம்.
- ✔ வைட்டமின் 'டி'-க்கான மிகச் சிறந்த மூலவளம் சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கிறது.
- ✔ போதுமான அளவு வைட்டமின் 'டி'- யைப் பெற உங்களது முகத்தையும், கைகளையும் மூடாமலும், சூரியக்களிம்பைப் பாவிக்காமலும் சூரிய ஒளி படுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும்: கருத்த சருமம் உடையவர்கள் 20 நிமிடங்கள் வரையும், வெளுப்பான சருமம் உடையவர்கள் 6 – 8 நிமிடங்கள் வரையும் பெரும்பாலான நாட்களில் இருக்க வேண்டும்.
- ✘ வெயில் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும் வேளைகளைத் தவிருங்கள். உங்கள் சருமத்தை சூரிய ஒளியில் காண்பிக்க காலை 11 மணிக்கு முன்பும், மாலை 4 மணிக்குப் பிறகும் பாதுகாப்பான நேரமாகும்.

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai
medicare local WESTERN SYDNEY Connecting health to meet local needs
NSW GOVERNMENT
NSW Refugee Health Service