TAMIL

இரும்புச்சத்து (Iron)

இரும்புச்சத்து நமக்கு ஏன் தேவை? (Why do you need Iron?)

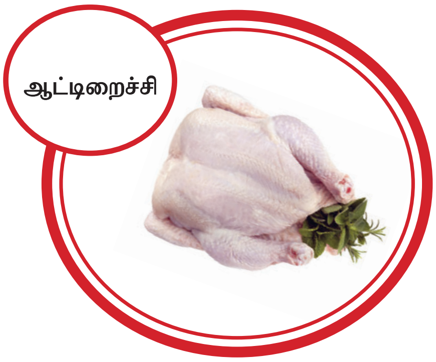
உங்களது உடல் நல்ல விதமாக இயங்க இரும்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது உடலில் போதுமான அளவிற்கு இரும்புச்சத்து இல்லையென்றால், உங்களுக்கு:

- களைப்பாக இருக்கலாம்
- சிந்திப்பதும், கவனத்தைக் குவிப்பதும் கடினமாக இருக்கலாம்
- புதிய விடயங்களைக் கற்பது கஷ்டமாக இருக்கலாம்
- குளிராக இருக்கலாம்
- நோய்வாய்ப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகலாம்

இரும்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகள் யாவை? (What foods have Iron?)

இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள்:



எந்த அளவுக்கு இறைச்சி சிவப்பாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு அதில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இந்த உணவு வகைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தை உங்களது சரீரத்தால் எளிதில் பயன்படுத்த இயலும்.

இரும்புச்சத்து உள்ள இதர உணவு வகைகள் (Other foods with Iron are:)

- கஞ்சி (porridge), கோதுமை பிஸ்கட்டுகள் (Weetbix), முழு தானிய ரொட்டிகள்
- காய்கறிகள்
- முட்டைகள்
- கொண்டைக்கடலை, அவரை, பீன்சுகள், பருப்புகள், விதைகள்

உபயோகமுள்ள குறிப்புகள்! TIPS!

இரும்புச்சத்தை உங்களது உடல் நல்ல முறையில் பயன்படுத்த:

✔ உணவருந்தும்போது வைட்டமின் ‘சி’ அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள். ஆரஞ்சு, ஆரஞ்சுச் சாறு, கீவீ பழம், தக்காளி மற்றும் புரோக்கலி போன்றவை இவற்றில் அடங்கும். உங்கள் உடல் இரும்புச்சத்தைப் பாவிக்க இவை உதவும்.

✘ சாப்பிடும்போது தேநீர் அருந்தாதீர்கள். உங்கள் உடல் இரும்புச்சத்தைப் பாவிப்பதை தேநீர் நிறுத்தும். உணவருந்திய பிறகு குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் வரை காத்திருக்கவும்.

✔ உறுதிப்படுத்துங்கள (Do check): நீங்கள் தாவரஉணவை மட்டுமே உட்கொள்பவராக இருந்தால், இரும்புச்சத்து உள்ள மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கலாம். இது குறித்து உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது செவிலியிடமோ கதையுங்கள்.

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