

தரமான உணவை உண்!
பாதுகாப்பாக இரு!



CAG 40
Citizen consumer and civic Action Group





**தரமான உணவை உண்!
பாதுகாப்பாக இரு!**



சிஏஜி பற்றி

சிட்டிசன் கன்ஸ்யூமர் அண்ட் சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப் (CAG) என்பது 40 வருடங்கள் பழமையான ஒரு இலாப நோக்கற்ற மற்றும் அரசியல் சார்பற்ற அமைப்பாகும், இது குடிமக்கள் உரிமைகள் மற்றும் நல்லாட்சிக்காக செயல்படுகிறது. அதன் முயற்சிகள் மாநில அளவிலும் தேசிய அளவிலும் கூட தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியிருந்தாலும், சென்னையின் நுகர்வோர் மற்றும் குடிமக்களின் நலன்களைப் பாதுகாப்பதற்காக இது முதன்மையாக செயல்படுகிறது.

Illustrations, design and layout: Ms Nancy Raj Vimal

Copyright:

Unless otherwise specified, all content in this book is the property of CAG and licensed for use under the CC-BY-NC-SA 4.0.

First print - February 2026

Citizen consumer and civic Action Group

No.103, First Floor,

Eldams Road, Teynampet,

Chennai - 600018. Tamil Nadu,

Phone numbers - +91-44-2435 4458 / +91-44-2435 0387

Email ID - helpdesk@cag.org.in

Website - www.cag.org.in



உள்ளடக்க அட்டவணை

உணவு பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?	01
கிருமிகள் என்றால் என்ன?	02
உணவு நஞ்சாதல்	03
சுத்தமான கைகள்!	04
எவ்வாறு நமது கைகளை சுத்தம் செய்வது?	05
உணவை பாதுகாப்பாக தயாரித்தல்	06
உணவை பாதுகாப்பாக பத்திரப்படுத்துதல்	07
உணவை பாதுகாக்க குளிர்சாதன பெட்டியை பயன்படுத்துதல்	08
பிரிட்ஜில் வைக்கப்பட்ட உணவு எவ்வளவு நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்?	09
ஊட்டச்சத்து வகைகள்	10
சமநிலை உணவை தயாரித்தல்	11
ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல்	12
வெளியில் சாப்பிடும் பொழுது, பாதுகாப்பான உணவை தேர்ந்தெடுத்தல்	13
சிறுதானியங்கள் பற்றி	14
கரிம உணவு	15
செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள்	16
வண்ண உணவுகள்	17
'ட்ரான்ஸ்' கொழுப்புகள்	18
ஆரோக்கியமற்ற உணவு	19
உணவு லேபிள்	20
உணவு கழிவுகள்	21
பாதுகாப்பற்ற உணவுகளை பற்றி புகார் அளிப்பது எப்படி?	22
உணவு பாதுகாப்பானது என்பதை யார் உறுதி செய்கிறார்கள்?	23
புகையில்லாத புகையிலை	24

உணவு பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

உணவு பாதுகாப்பு என்பது உங்கள் உணவு சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்வதாகும். இதன் பொருள், உணவைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், அதை முறையாக சமைத்தல் மற்றும் யாருக்கும் நோய் வராமல் இருக்க சரியான முறையில் பத்திரப்படுத்தி/ சேமித்து வைத்தல், ஆகும்.

மேலும்,
உடல் நலனிற்கு
ஏற்ற உணவை
உண்பதையும்
குறிக்கும்.

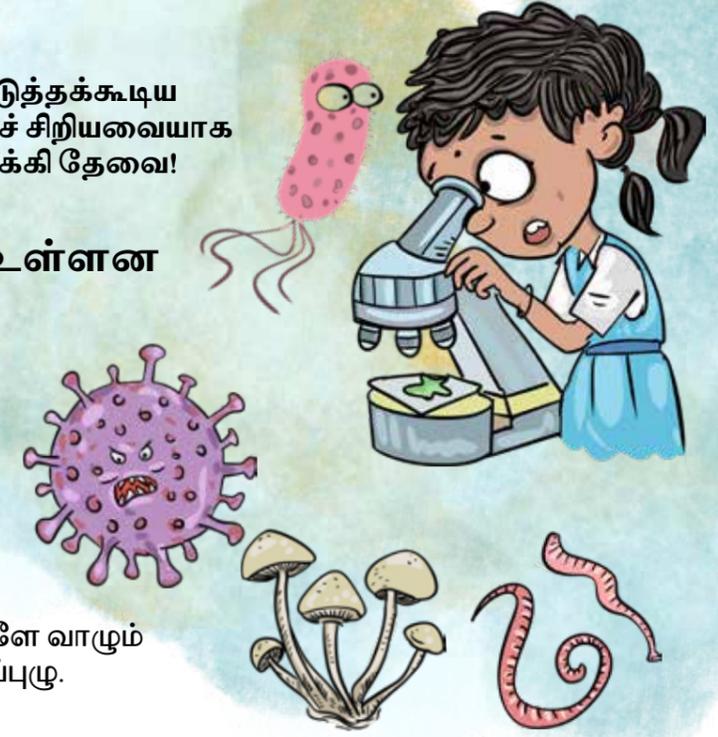


கிருமிகள் என்றால் என்ன?

கிருமிகள் என்பது உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறிய உயிரினங்கள் ஆகும். அவை மிகச் சிறியவையாக இருப்பதால், அவற்றைப் பார்க்க நுண்ணோக்கி தேவை!

4 முக்கிய வகையான கிருமிகள் உள்ளன

- 1 பாக்டீரியா - ஈ.கோலி போன்றவை
- 2 வைரஸ்கள் - ரோட்டா வைரஸ் போன்றவை
- 3 பூஞ்சைகள் - பூசணம் போன்றவை. இவை உணவைக் கெடுக்கும். (காளான்களும் ஒரு வகை பூஞ்சைகள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?)
- 4 ஒட்டுண்ணிகள் - இவை உணவின் உள்ளே வாழும் சிறிய உயிரினங்கள். உதாரணமாக, நாடாப்புழு.



கிருமிகள் எங்கு வாழ்கின்றன?

கிருமிகள் இவற்றில் ஒளிந்து கொள்ள விரும்புகின்றன:



அழுக்குக்
கைகள்



கழுவப்படாத
உணவு



கெட்டுப்போன அல்லது
சமைக்கப்படாத உணவு



அழுக்கு
மேற்பரப்புகள்

கிருமிகள் உங்கள் உடலில் எவ்வாறு நுழைய முடியும்?



பொருட்களைத்
தொட்டு, பின்னர்
உங்கள் வாயைத்
தொடுவதன் மூலம்

கிருமிகள் உள்ள
உணவை
உண்பதன் மூலம்

ஒருவர் வாயை மூடாமல்
தும்மும்போது அல்லது
இருமும்போது, நீங்கள்
கிருமிகளை உங்கள் சுவாசத்தின்
மூலம் உள்ளிழுக்க முடியும்.

நல்ல செய்தி!

எல்லா கிருமிகளும் கெட்டவை அல்ல! சில பாக்டீரியாக்கள் உணவை ஜீரணிக்கவும், நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகின்றன. ஆனால் கெட்டவை? நீங்கள் உங்கள் கைகளைக் கழுவி, உணவை முறையாக சமைத்து, மற்றும் பொருட்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம், அவற்றை நெருங்கவிடாமல் தடுக்கலாம்!

பை பை கிருமிகளே! வணக்கம் நல்ல ஆரோக்கியம்!

உணவு நஞ்சாதல்

“உணவு நஞ்சாதல்” என்றால் என்ன?
நாம் கிருமிகள் கலந்த உணவை சாப்பிட்டாலோ, அல்லது குடித்தாலோ, நமது உடல்நலம் பாதிப்படையும்.

நஞ்சான
உணவு,
உங்களுக்கு:

சோர்வு மற்றும்
தலை சுற்றலை
ஏற்படுத்தும்

வயிற்று வலி
ஏற்படுத்தும்

வயிற்றுப்
போக்கு
ஏற்படுத்தும்

வாந்தி
ஏற்படுத்தும்

காய்ச்சல்
ஏற்படுத்தும்

எவ்வாறு
பாதுகாப்பாக
இருப்பது?

சாப்பிடுவதற்கு
முன்பு இரு
கைகளையும்
சுத்தம் செய்யவும்

சூடான மற்றும்
புதிதாக தயார்
செய்த உணவுகளை
மட்டுமே சாப்பிடவும்

உணவை, ஈக்களிடமிருந்து
பாதுகாக்க, மூடி
வைக்கவும். (ஈக்கள்
கிருமிகளை பரப்பும்)

அறியப்படாத மூலங்களில்
இருந்து வரும் தண்ணீரை
குடிக்காதீர்.

எனக்கு நோய் வந்தால்
என்ன செய்வது?



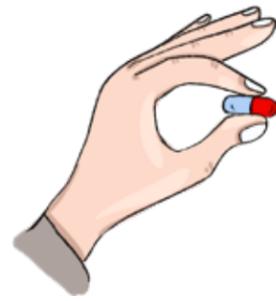
ஒரு பெரியவரிடம்
சொல்லுங்கள்
(அம்மா, அப்பா
அல்லது ஆசிரியர்).



நிறைய தண்ணீர்
குடியுங்கள் -
அது உங்களை
வலிமையாக உணர
உதவும்



நிறைய
ஓய்வெடுங்கள்



சில நேரங்களில்,
உங்கள் உடல்நலனை
மேம்படுத்த,
உங்களுக்கு மருந்துகள்
கூட தேவைப்படலாம்

சுத்தமான கைகள் !

சுத்தமாக உணவை உண்பதற்கான முதல் படி, தங்களின்
இரு கைகளையும் நன்கு கழுவுதல் ஆகும்.

கைகளை எப்போது கழுவ வேண்டும்?

உணவு உண்ணும் முன்னர், உணவை சமைப்பதற்கு முன்னர்,
கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகு, வெளியே விளையாடி
விட்டு வந்த பின்னர் - கைகளை எப்போதும் கழுவ வேண்டும்



புழுதி மற்றும் கிருமிகள் அழியும் வகையில் சோப் மற்றும்
தண்ணீர் விட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும்.

கைகளை இருபது வினாடிகள் தேய்த்து கழுவ
வேண்டும். (இது இரு முறை ‘ஹேப்பி பர்த்டே’
பாட்டு (பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்) பாடும்
நேரத்திற்கு சமமாகும்)

தங்களின் விரல் நகங்களை சிறிதாக
வெட்டி, அவற்றை சுத்தமாக வைத்துக்
கொள்ள வேண்டும். இதனால் விரல்
இடுக்குகளில் கிருமிகள் மற்றும் புழுதி
சேராமல் இருக்கும்.



எவ்வாறு நமது கைகளை சுத்தம் செய்வது?



1. உங்கள் கைகளை நனைக்கவும்



2. சோப்பு போட்டு, தேய்த்து, நன்றாக கழுவவும்



3. உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து நன்றாக தேய்க்கவும்



4. கைகளின் பின்புறத்தை தேய்க்கவும்



5. விரல்களுக்கு இடையில் தேய்க்கவும்



6. விரல்களின் பின்புறத்தை உள்ளங்கையில் தேய்க்கவும்



7. கட்டை விரல்களை சுத்தம் செய்யவும்



8. விரல் நகங்கள் மற்றும் விரல் நுனிகளை தேய்க்கவும்



9. நன்றாக கழுவவும்



10. துண்டு பயன்படுத்தி கைகளை உலர்த்தவும்



11. டவல் வைத்து குழாயை மூடவும்



இப்போது உங்கள் கைகள் பளிச்சென்று சுத்தமாக இருக்கும்!

சோப்பு போட்டு, தேய்த்து, நன்றாக கழுவவும்

உணவை பாதுகாப்பாக தயாரித்தல்

உணவை பாதுகாப்பாக தயாரிப்பது, அதனை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் உண்பதற்கு மிக அவசியம்.



1 எப்போதும், உணவைத் தொடுவதற்கு முன், கைகளைக் கழுவவும்.

2 காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்பதற்கு அல்லது சமைப்பதற்கு முன் தண்ணீர் ஊற்றி சுத்தம் செய்தல் அவசியம்.



3 உணவு வகைகளை நறுக்க சுத்தமான கத்தி மற்றும் நறுக்கும் பலகையை பயன்படுத்தவும்.

4 நோய் தரும் கிருமிகளை கொல்ல, உணவை நன்றாகச் சமைக்கவும்.



5 சாப்பிடும் தட்டுக்கள், கரண்டிகள், கடாய்கள், மற்ற பாத்திரங்கள் அனைத்தும் சுத்தமாக உள்ளதா என்பதனை உறுதி செய்த பின்னரே அவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.



பாதுகாப்பான உணவு. மகிழ்ச்சியான வயிறு!

உணவை பாதுகாப்பாக பத்திரப்படுத்துதல்

உணவைப் பாதுகாப்பாக சேமித்து வைப்பது அதைப் புதியதாக வைத்திருக்கும். மேலும், கிருமிகள், அதை மோசமாக்குவதையோ அல்லது உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்துவதையோ தடுக்கும்.

கிருமிகள் பரவாமல் இருக்க, வாங்கி வந்த இறைச்சி மற்றும் மீன்களை, சமைத்த உணவுகளிடமிருந்து தூரமாக வைக்கவும்.

பூச்சிகளும், தூசும் விழாமல் இருக்க, உணவை எப்போதும் மூடி வைக்கவும்.

அரிசி, பருப்பு போன்ற உலர்ந்த உணவுகளை குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து வைக்கவும். இது, பூச்சிகளிடமிருந்து அவற்றை பாதுகாக்கும்.



உணவு கெட்டுவிட்டதா என்பதை அறிய, அதை சுவைத்துப் பார்க்காதீர்கள். வாசனையோ அல்லது பார்ப்பதற்கோ வித்தியாசமாக இருந்தால், தூக்கி எறிந்து விடவும்.

புதிதாக சமைத்த உணவு எப்போதும் சுவையாக இருக்கும்; மேலும், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது, என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



7 சரியாக சேமித்து வைக்கவும். புதியதாக சாப்பிடவும்.

உணவை பாதுகாக்க குளிர்சாதன பெட்டியை பயன்படுத்துதல்

குளிர்சாதன பெட்டியானது, உணவை பாதுகாப்பாக வைக்க, அதனை குளிர் நிலைக்கு கொண்டு சென்று, அதே நிலையில் வைத்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. குளிர் நிலையில் கிருமிகளால் வேகமாக வளர முடியாது.

- 1 உணவை துடு ஆறிய உடன் குளிர் சாதன பெட்டியில் வைப்பது நல்லது. அதிக நேரம் வெளியே வைக்க வேண்டாம்.
- 2 உணவு பண்டங்களை தகுந்த மூடியுள்ள பாத்திரங்கள், அல்லது, நன்கு சீல் செய்யப்பட்ட பைகளில் பத்திரமாக வைக்கவும்.
- 3 குளிர் சாதன பெட்டியின் கீழ் தளத்தில், சமைக்கப்படாத இறைச்சி மற்றும் மீனை, உருகுவதற்கு மட்டுமே வைக்கவும். இதனால், அதிலிருந்து திரவம் ஏதும் பிற பண்டங்களின் மேல் சொட்டாதபடி இருக்கும். மற்றபடி, இவற்றை ஃப்ரீசரில் மட்டுமே வைக்கவும்.



- 4 பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சரியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். சிலவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். சிலவற்றை வெளியில்தான் வைக்க வேண்டும்.

- 5 பூச்சிகள் அல்லது துர்நாற்றத்தைத் தவிர்க்க குளிர்சாதன பெட்டியை சுத்தமாக வைக்கவும்.

- 6 குளிர்சாதன பெட்டியின் கதவை முடிந்தவரை மூடி வைக்கவும். அப்போது தான் அதன் குளிர்நிலை சீராக இருக்கும்.

குளிர்சாதன பெட்டி கூட உங்கள் உணவை சிறிது நேரம் மட்டுமே புதியதாக வைத்திருக்க முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே அது கெட்டுப்போவதற்கு முன்பு அதை சாப்பிடுங்கள்.

சுத்தம் செய்யவும். சமைக்கவும்.

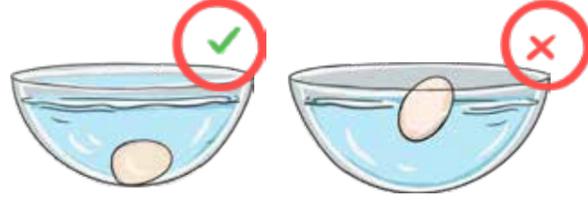


பிரிட்ஜில் (குளிர்சாதன பெட்டியில்) வைக்கப்பட்ட உணவு எவ்வளவு நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்?

உங்கள் பிரிட்ஜ், உணவு பண்டங்களை பல நாட்கள் கெடாமல் வைக்கும் - ஆனால் நிரந்தரமாக அல்ல.

முட்டைகள்

2-3 வாரங்கள் எப்போதும் பிரிட்ஜில் வைப்பதே சிறந்தது



நீங்கள் வாங்கும் போது முட்டைகள் புதியதாக இருந்தால் மட்டுமே இது பொருந்தும். உங்கள் முட்டை இன்னும் சாப்பிட நல்லதா என்பதைக் கண்டறிய ஒரு விரைவான சோதனை இதோ: ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நிரப்பி, அதில் உங்கள் முட்டையை கவனமாக வைக்கவும். அது மூழ்கினால், அதை சாப்பிடுவது பாதுகாப்பானது. மாறாக, அது மிதந்தால், அது கெட்டு விட்டது என்று பொருள் - அதை தூக்கி எறியவும்!

சமைக்கப்படாத இறைச்சி மற்றும் மீன்

இவைகளை பிரிட்ஜில் உள்ள உறைவிப்பான் (ஃப்ரீசர்) பகுதியில் வைப்பது நல்லது



உருகச் செய்ய மட்டுமே பிரிட்ஜில் வைக்கவும்

முழுதுமாக உருகிய நிலைக்கு வந்த பின்னரே சமைக்கவும்.



‘உருகுவது’ என்பது உரைந்த நிலையிலிருந்து உணவு பண்டங்களை சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வருவது. இதை செய்தால் தான் உணவு பண்டங்களை பதமாக, சீராக சமைக்க முடியும்.

நறுக்கிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் 1-2 நாட்களுக்கு மட்டும் தான்.

சமைக்கப்பட்ட உணவு சாதம் மற்றும் சாம்பார் போன்றவை அதிகப்படியாக 2 நாட்கள் மட்டுமே.



பால் பொறுத்த வரை - நன்றாக காய்ச்சி, உடனே பருகி விடவும். பிரிட்ஜில் வைக்க வேண்டியிருந்தால் அதிகப்படியாக 2 நாட்கள் மட்டுமே வைக்கவும்.

தயிர்: 2-3 நாட்கள் மட்டுமே.

பிரிட்ஜில் இருக்கும் உணவு பண்டங்களை சாப்பிடும் முன் அவற்றின் தோற்றமும், வாசனையும் எவ்வாறு உள்ளது என்று சோதித்துப் பார்க்கவும்.



பார்க்கவும்! முகரவும்! சாப்பிட பாதுகாப்பானதா?

ஊட்டச்சத்து வகைகள்

உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் எனும் பொருட்கள், உங்கள் உடல் வளரவும், வலுவாக இருக்கவும், நன்றாக உணரவும் உதவுகின்றன. ஊட்டச்சத்துக்களில் ஐந்து வகைகள் உள்ளன:



மாவுச்சத்து: நீங்கள் படிப்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் சக்தி அளிக்கும் இவை, ப்ரெட், ரொட்டி, அரிசி, பாஸ்தா வகைகளில் இருக்கும்.

புரதச் சத்து: உங்கள் தசைகளை வளர வைத்து, வலுவாக இருக்க உதவும் இவை, இறைச்சி, முட்டை, பீன்ஸ் போன்றவைகளில் கிடைக்கும்.

கொழுப்புச் சத்து: உங்கள் உடலை சூடாக வைத்திருக்கவும், உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்கவும் உதவும் இவை, வெண்ணை, எண்ணெய்கள், மற்றும் கொட்டைகளில் (நட்ஸ்) உள்ளன.

வைட்டமின் சத்து: நல்ல கண்பார்வை, உடல் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உதவும் இவை, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் உள்ளன.

கனிமச் சத்து: எலும்புகள், பற்கள் பலம் பெற உதவும் இவை, பால், தயிர், கீரைகள் போன்றவற்றில் உள்ளன.

தினமும் பல்வேறு உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, உங்களை ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும்.

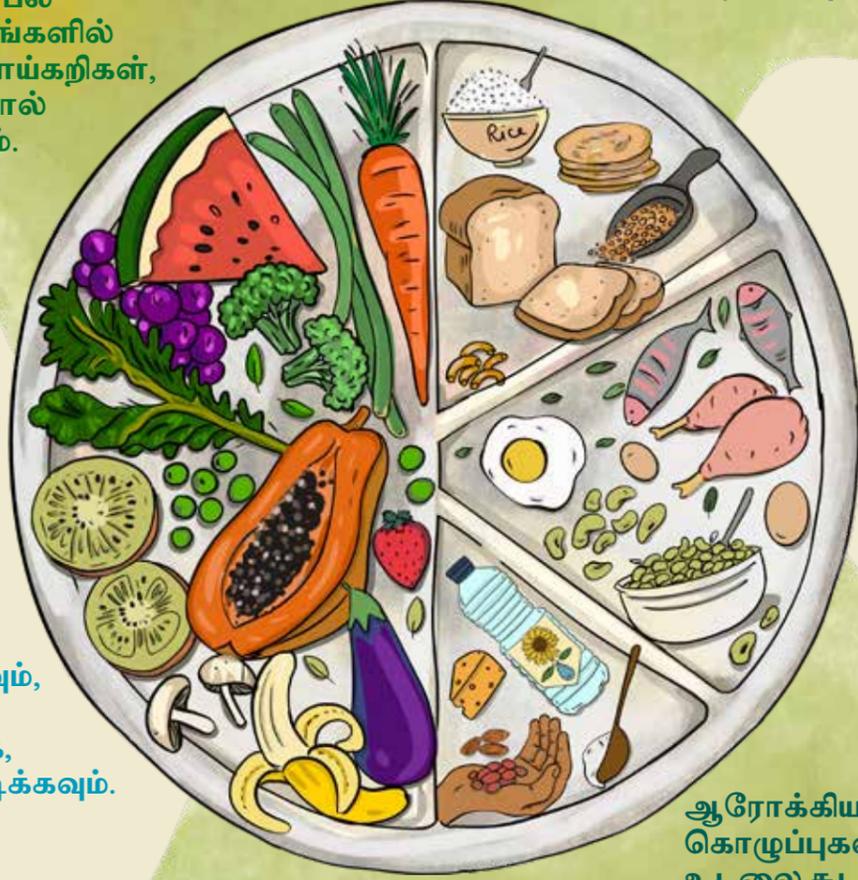
ஆரோக்கியமே செல்வம்.

சமநிலை உணவை தயாரித்தல்

சமநிலை உணவு என்பது பல வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த பல தரப்பட்ட உணவுகளை உண்பதாகும். ஒரு சமநிலை கொண்ட சாப்பாட்டுத் தட்டு இவ்வாறு இருக்கும்:

உங்கள் தட்டின் பாதியை பல வண்ணங்களில் உள்ள காய்கறிகள், பழங்களால் நிறப்பவும்.

மாவுச்சத்து நமக்கு சக்தியை தருகிறது. ஒரு கைப்பிடி அளவு போதும்



புரதச்சத்து உங்களது தசைகளை நன்கு வளரச்செய்யும். உங்களது உள்ளங்கை அளவு போதும்

உங்களை நீரேற்றமாகவும், வலுவாகவும் வைத்திருக்க, தண்ணீர் குடிக்கவும்.

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் உங்கள் உடலை சூடாகவும், வயிற்றை நிறைவாகவும் வைத்திருக்கும். இவை உங்களுக்கு சிறிதளவு மட்டுமே தேவை.

உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து கொடுங்கள். மனதை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல்

ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது உங்கள் உடல் வலுவாக வளரவும் நன்றாக உணரவும் உதவும் விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதாகும். அதை எப்படி செய்வது என்பதனை இங்கே காணலாம்:

இனிப்புகள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள். இவை அவ்வப்போது வழங்கப்படும் விருந்துகளாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

எண்ணெயில் பொரித்த உணவு பொருட்களைத் தவிர்க்கவும். ஆரோக்கியமான முறையில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை (வேகவைத்த, வதக்கிய, கிரில் செய்யப்பட்ட அல்லது சுட்ட உணவுகள் போன்றவை) உண்பது சாலச்சிறந்தது.

பல வகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள்: வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்ட பல்வேறு உணவுகளை உண்ணுங்கள் - உதாரணமாக, புரதங்கள் (பீன்ஸ், பயறுகள்), மாவுச்சத்து (அரிசி, பிரெட்டு), பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்.

தொழிற்சாலைகளில் தயாரிக்கப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். அவற்றில் மிக அதிகமாக சர்க்கரை, உப்பு, கெட்ட கொழுப்புகள் இருக்கக்கூடும்.



இயற்கை தந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து

உண்ணவும்: பழங்கள், காய்கறிகள், அரிசி, பீன்ஸ், கொட்டைகள், தானியங்கள் - இவை அனைத்தும் இயற்கையானவை, உடல் நலனுக்கு உகந்தவை.

வானவில் நிற உணவுள்ள தட்டு, உங்கள் உடலை நன்றாக உணர உதவும்.

வெளியில் சாப்பிடும்போது பாதுகாப்பான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது

வெளியே சாப்பிட வேண்டியிருந்தால் உங்கள் உணவை கவனமாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பார்வைக்கு சுத்தமான இடங்களை தேர்ந்தெடுக்கவும்: சுத்தமான மேசைகள், தட்டுகள், சமையலறைகள்- இவைகள் நல்ல அறிகுறிகள். FSSAI என்ற இந்திய உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தர ஆணையத்தின் குறியீடு, மற்றும், சுகாதார மதிப்பீட்டு ஸ்மைலி முகங்களைப் பாருங்கள்! (ஐந்து ஸ்மைலி முகங்கள் சிறந்த சுகாதாரத்தைக் குறிக்கின்றன!)

உங்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவு சூடாக இருக்கிறதா என்று சரிபார்க்கவும்: சூடான உணவு பாதுகாப்பானது, ஏனெனில், சூடான வெப்பநிலையில் கிருமிகள் வளராது.

நீங்கள் சாலையோர உணவு கடைகள் ஒன்றில் சாப்பிட திட்டமிட்டால்: முதலில் அந்த இடம் சுத்தமாக இருக்கிறதா, உணவு மூடப்பட்டிருக்கிறதா, விற்பனையாளரின் கைகள் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று சரிபார்க்கவும்.

இவைகளை தவிர்க்கவும்

சொந்தமாக தண்ணீரை எடுத்துச் செல்லுங்கள்: ஏனெனில், வெளியே கிடைக்கும் தண்ணீரில் பல ஆபத்தான கிருமிகள் இருக்கலாம்.

நன்றாக சமைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்: இறைச்சி, மீன் மற்றும் முட்டை போன்றவை, கிருமிகள் இருப்பின் அழியக்கூடிய வகையில், முழுமையாக சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்;

பச்சையான உணவைத் தவிர்க்கவும்: சாலடுகள் அல்லது தோல் உரிக்கப்பட்ட அல்லது சரியாகக் கழுவப்படாத பழங்கள் போன்ற பச்சையான உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

செய்தித்தாள்களில் வைக்கப்பட்ட சமைக்கப்பட்ட உணவு பண்டங்கள் - மை உணவில் கலந்து உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம்

பிளாஸ்டிக்கில் பரிமாறப்படும் சூடான உணவு - வெப்பம், தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்களை உங்கள் உணவில் கலக்கச் செய்யலாம்.



உணவு பாதுகாப்பு என்பது அனைவரின் பொறுப்பு

சிறுதானியங்கள் பற்றி

சிறுதானியங்கள் என்றால் என்ன?

சிறுதானியங்கள் என்பது உலகின் பல பகுதிகளில், குறிப்பாக இந்தியாவில் வளரும் சிறிய, முழு தானியங்கள் ஆகும். இவை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக உண்ணப்படும் மிகப்பழமை வாய்ந்த தானியமாகும்.



சிறுதானியங்கள் ஆரோக்கியமானவை. இவற்றை "சிறந்த உணவு" என்பர்.

சிறுதானியம் ஏன் ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவாகக் கருதப்படுகிறது?

- சிறுதானியங்களில்,
1. ஊட்டச்சத்து அதிகம்
 2. வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் உள்ளன
 3. நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது



முத்து தினை (பாஜ்ரா): இது இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து, புரதம் நிறைந்தது.

தினை: நார்ச்சத்து நிறைந்தது இதயத்திற்கு உகந்தது; ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது

சோளம்: புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தது இதயத்திற்கு உகந்தது; ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது

விரல் தினை (ராகி): கால்சியம் கொண்டது. இதை சாப்பிட்டால் அதிக நேரம் வயிறு நிறைந்தது போல் உணர்வை ஏற்படுத்தும்;

உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும்.



தினைகளின் வகைகள்

சிறு தினை: இது அதிக அளவில் இரும்பு மற்றும் மெக்னீசியம் கொண்டது. உடலில் உள்ள தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுவாக வைக்கிறது.

சிறுதானியம் - உருவத்தில் சிறியது; ஊட்டச்சத்தில் பெரியது!

கரிம உணவு (இயற்கை விவசாயத்தினால் ரசாயனங்கள் இல்லாது தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்)

கரிம உணவு என்றால் என்ன? கரிம உணவு என்பது ரசாயனங்கள் கொண்ட பூச்சி கொல்லிகளையோ அல்லது செயற்கை உரங்களையோ பயன்படுத்தாமல் வளர்க்கப்பட்ட உணவுகள் ஆகும். கரிம உணவுகள் வளர்க்கும் விவசாயிகள் இயற்கை முறைகளை (இயற்கை எரு மற்றும் இயற்கை பூச்சிகள்) பயன்படுத்தி, தங்களது பயிர்களை பாதுகாப்பாக வளர்ப்பர்.

கரிம உணவு சிறந்தது ஏனெனில்:

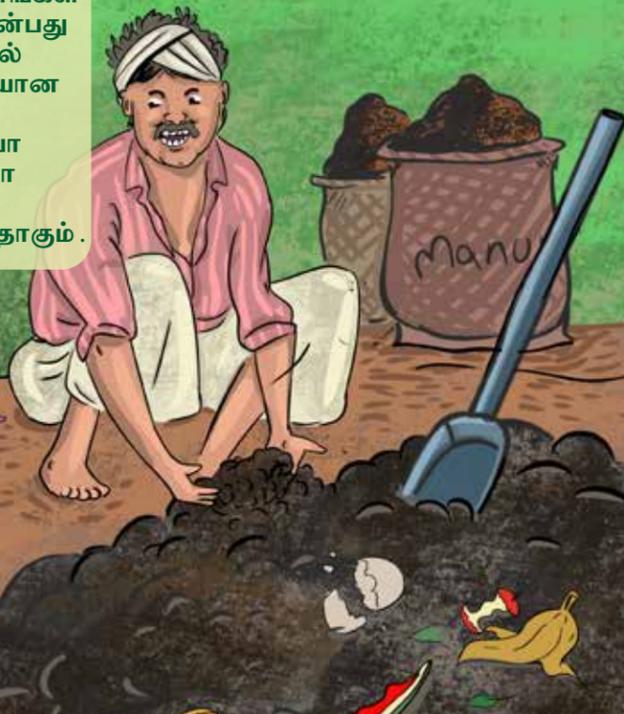
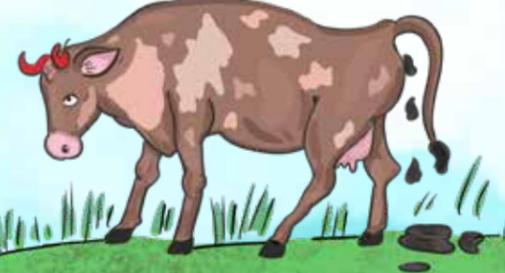
- இதில் ஆபத்தான ரசாயனங்கள் இல்லை.
- இவை மண்ணையும், நீரையும் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைக்க உதவுகின்றன.
- புதியவை, தரமானவை, மற்றும் வைட்டமின்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை.

“கரிம உணவு” என்று விற்பனை செய்யப்படும் அனைத்து உணவுகளும், கீழேயுள்ள குறியீடுகளில் ஒன்றை சுமக்க வேண்டும்:



‘இயற்கையான’ என்பதும் ‘கரிம’ என்பதும் ஒன்றா?

இல்லை. ‘இயற்கையான’ என்றால் அந்த உணவில் செயற்கை வண்ணங்கள், சுவையூட்டிகள், ரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படவில்லை என்பது பொருள். ‘கரிம’ என்றால் அந்த உணவு இயற்கையான முறையில், ரசாயன பூச்சி கொல்லிகளையோ அல்லது உரங்களையோ பயன்படுத்தாமல் வளர்க்கப்பட்டது என்பதாகும்.

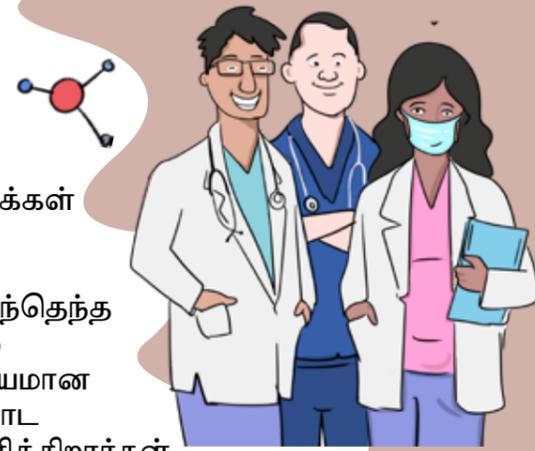


வயலில் இருந்து சாப்பிடும் தட்டு வரை, உணவை பாதுகாப்பானதாக ஆக்குவோம்!

செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள்

செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள் என்றால் என்ன? செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள் என்பவை கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் ஆகும்.

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியோர்கள் சாப்பிடும் உணவுகளில் எந்தெந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லை என்பதை விஞ்ஞானிகள் மற்றும் மருத்துவர்கள் கண்டறிவார்கள். பின்னர் அவர்கள் மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவற்றை நமது அன்றாட உணவுகளில் சேர்த்து, செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகளைத் தயாரிக்கிறார்கள்.



எந்தெந்த உணவுகள் செறிவூட்டப்பட்டவை?



நமக்கு ஏன் கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை?

சில சமயங்களில், தேவைப்படும் அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் நமது அன்றாட உணவுகளில் கிடைக்காமல் போகலாம். இந்நிலைமையின் பெயர் ‘ஊட்டச்சத்து குறைபாடு’. செறிவூட்டப்பட்ட உணவுகள் இந்த குறைபாட்டை சரி செய்ய உதவும்.

இப்போது அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவும், பலம் நிறைந்தவராகவும் இருக்க முடியும்!



செறிவூட்டப்பட்ட உணவு என்பது கூடுதல் சக்தியுள்ள உணவு!



வண்ண உணவுகள்

உணவில் உள்ள வண்ணங்கள் அதை பிரகாசமாகவும், சுவாரஸ்யமாகவும் காட்டுகின்றன. ஆனால், அவை அனைத்தும் உங்களுக்கு நல்லதல்ல.

செயற்கை வண்ணங்கள் தொழிற்சாலைகளில் வேதிப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப் படுகின்றன.

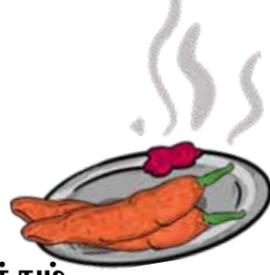
இயற்கை வண்ணங்கள் பழங்கள், காய்கறிகள், மசாலா (நறுமண) பொருட்களிலிருந்து வருகின்றன. உதாரணமாக, பீட்ரூட் சாறு உணவை சிவப்பு நிறமாகவும், மஞ்சள் தூள் உணவை மஞ்சள் நிறமாகவும் மாற்றும்.

செயற்கை வண்ணங்கள் ஏன் உங்களுக்கு கெடுதல் தரும்?

அவை உங்களுடைய உடல்நிலையை சரியில்லாமல் ஆக்கவோ, அல்லது ஒவ்வாமைையை ஏற்படுத்தவோ கூடும்

கவனச்சிதைவு போன்ற பிரச்சினைகள் வரலாம்

உணவுகளில் சேர்க்கப்பட்ட சில நிறங்கள் உங்கள் செல்கள் மற்றும் மரபணுக்களையே மாற்றக்கூடியவை - குறிப்பாக நீங்கள் அவற்றை அதிகமாக சாப்பிடும்போது



எவ்வாறு நாம் இயற்கை வண்ணங்கள் கொண்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது?

மூலப் பொருட்களைச் சரிபார்க்கவும்: சிவப்புக்கு "பீட்ரூட் சாறு", மஞ்சளுக்கு "மஞ்சள்" அல்லது பச்சைக்கு "கீரை தூள்" போன்ற வார்த்தைகளைக் கண்டால், இவை இயற்கையான வண்ணங்கள்!

எளிமையான பொருட்களை உள்ளடக்கிய உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்: புரிந்து கொள்ள கடினமாக இருக்கும் ரசாயனங்களின் நீண்ட பட்டியல் இல்லாத உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

மிகவும் பிரகாசமான வண்ண உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்: பிரகாசமான சிவப்பு அல்லது நீல நிற உணவுகள் கவர்ச்சிகரமானதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அவை பெரும்பாலும் செயற்கை வண்ணங்களால் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

சட்டம் நம்மை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறது?

சில செயற்கை வண்ணங்கள் நமது நாட்டில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.

சில செயற்கை வண்ணங்களை உணவுகளில் மிகச் சிறிய அளவில் தான் பயன்படுத்த முடியும்.

உற்பத்தியாளர்கள் இந்த விதிகளைப் பின்பற்றவில்லை என்றால், அவர்கள் தண்டிக்கப்படுவர்.

உணவு லேபிளில் செயற்கை வண்ணங்கள் மற்றும் சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்தப்பட்டனவா என்பதை தெரிவிக்க வேண்டும்.



இயற்கை வண்ணங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் ஏற்றவை!

'டிரான்ஸ்' கொழுப்புகள்



'டிரான்ஸ்' கொழுப்பு என்றால் என்ன?

- 1 டிரான்ஸ் கொழுப்பு என்பது உடலுக்கு கெடுதல் செய்யும் ஒரு தீய கொழுப்பு வகை.
- 2 எண்ணெய்கள், நீண்ட காலம் நீடிக்கவும், மற்றும், அறை வெப்பநிலையில் திடமாக இருக்கவும், தொழிற்சாலையில் பதப்படுத்தப்படும் போது, டிரான்ஸ் கொழுப்பு உருவாகிறது.
- 3 பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளான சிப்ஸ், பிஸ்கட் போன்றவற்றில் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் இருக்கும்.
- 4 உணவுகளை வறுக்க, சுட்ட எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது, டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் உருவாகின்றன.

டிரான்ஸ் கொழுப்பு ஏன் நமது உடல்நலனுக்கு கெடுதல்?

டிரான்ஸ் கொழுப்புகளை அடிக்கடி உண்பதால் உடல் சோர்வடையும்

உடல் எடை அதிகரிக்கும் இதயக் கோளாறுகள் உண்டாகும்

டிரான்ஸ் கொழுப்புகளை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?

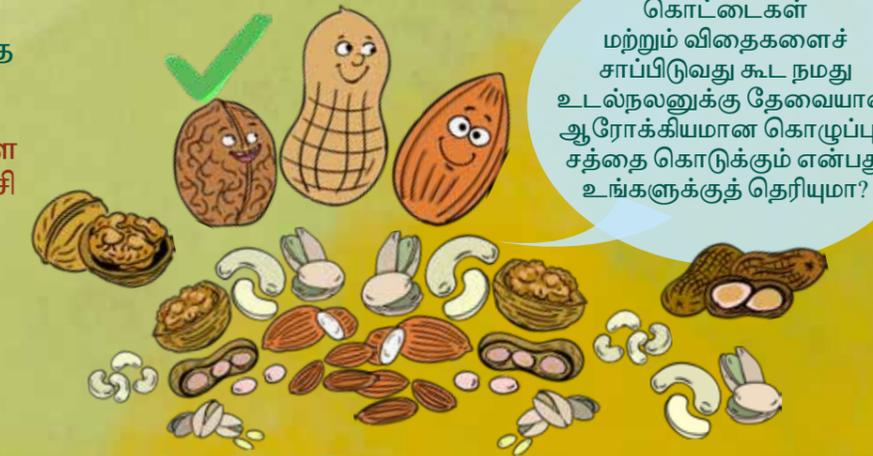
கடையில் வாங்கும் கேக்குகள் மற்றும் பிஸ்கட்டுகளில் டிரான்ஸ் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கலாம்.

சமையலில் வனஸ்பதி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்

உணவு லேபிள்களில் ஏதேனும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளதா என்று எப்போதும் சரிபார்க்கவும். இந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

அதிகமாக வறுத்த உணவுகளை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு முறை கொதிக்க விட்ட சமையல் எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பொரிப்பதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அது டிரான்ஸ் கொழுப்புகளை உருவாக்கும்.



கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளைச் சாப்பிடுவது கூட நமது உடல்நலனுக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான கொழுப்புச் சத்தை கொடுக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நன்றாக சாப்பிடுங்கள். நன்றாக வாழுங்கள்

ஆரோக்கியமற்ற உணவு (“ஜன்க் ஃபூட்ஸ்”)

அதிக சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள்

அதிக அளவு சர்க்கரை உள்ள உணவுகள் அதிக சர்க்கரை உள்ள உணவுகள் மிகவும் சுவையாக இருக்கும் - இனிப்புகள், கேக்குகள், பிஸ்கட்கள் மற்றும் சர்க்கரை பானங்கள். ஆனால் அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிடுவது உங்கள் உடலுக்கு நல்லதல்ல.

உடனடி சக்தி தரும், ஆனால் சில மணி நேரங்களுக்கு பின்னர் உடலில் பலத்த சோர்வை ஏற்படுத்தும்.

உங்களது பற்களை பாதிக்கும். உங்கள் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும். குழந்தைகளில் கூட நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தும்.



அதிக சர்க்கரை நீரிழிவு நோய்!!

இயற்கையானது. உங்களுக்கு நல்லது!

அதிக அளவு உப்பு உள்ள உணவுகள் உப்பு என்பது உணவைச் சுவையாக மாற்றும் ஒன்று, ஆனால் அதிகப்படியான உப்பு ஆரோக்கியமானதல்ல.

சிப்ஸ், உப்பு கார ஸ்நாக்ஸ், பீட்சா போன்ற சில உணவுகளில் மிக அதிகமாக உப்பு சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

அதிகமாக உப்பு சாப்பிடுவதால்: தாகம் அதிகமாக எடுக்கும்.

மேலும், இதயம் மற்றும் சிறுநீரகம் நாளடைவில் பாதிப்படையும்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) ஒரு நாளைக்கு 5 கிராம் உப்பு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறது. அதாவது, ஒரே ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு தான் ஒரு நாளைக்கு உச்ச வரம்பு. ஏழு வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, ஒரு நாளைக்கு, 3 கிராம் அளவு உப்பு தான் உச்ச வரம்பு - அதாவது அரை டீஸ்பூன் தான்!

அதிக சர்க்கரை மற்றும் அதிக உப்பு உள்ள உணவுகளை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?

சர்க்கரை நிறைந்த சிற்றுண்டிகளுக்கு பதிலாக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரை நிறைந்த பானங்களுக்குப் பதிலாக, தண்ணீர் அல்லது பாலைக் குடிக்கவும்.

உங்கள் உடலில் எவ்வளவு சர்க்கரை, உப்பு சேர்கிறது என்பதனை கட்டுப்படுத்த, வீட்டில் சமைத்த உணவை முடிந்தவரை உண்ணுங்கள்.

லேபிளில் சர்க்கரை அல்லது உப்பு குறைவாகவோ அல்லது இல்லாமலோ உள்ள உணவுகளைத் தேடுங்கள்.



உங்கள் உடலை சத்தான உணவால் நிரப்புங்கள்! தரமற்ற உணவுகளால் அல்ல!

உணவு லேபிள்

நீங்கள் உண்ணும் உணவில் என்ன இருக்கிறது என்பதை அறிய உணவு லேபிள்களைப் படிப்பது ஒரு சிறந்த வழியாகும். இது ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவுகிறது.

பொட்டலப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருட்களின் மேல் உள்ள லேபிள்களைப் படித்துப் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது:



புரதம் அதிகமாகவும், சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு குறைவாகவும் உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

இதன் பொருள், உணவு கூடுதல் ஊட்டச்சத்துடன் செறிவூட்டப்பட்டிருக்கிறது.



ஒரு நேரத்தில் இதை விட அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம்.

இந்த தேதிக்குப் பிறகு, உணவு சரியாகத் தெரிந்தாலும், சாப்பிட பாதுகாப்பாக இருக்காது.

உற்பத்தியாளரைத் தொடர்பு கொள்ள இதைப் பயன்படுத்தவும்.

இதன் பொருள், உற்பத்தியாளர் உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதற்கான உரிமத்தைப் பெற்றுள்ளார், என்பதாகும்.



NUTRITIONAL INFORMATION ஊட்டச்சத்து தகவல்:

SERVING SIZE பரிமாறும் அளவு

USE BY/ EXPIRY DATE காலாவதி தேதி

CONTACT DETAILS FOR CONSUMER FEEDBACK நுகர்வோர் கருத்துக்கான தொடர்பு விவரங்கள்

fssai எப்.எஸ்.எஸ்.ஏ.ஐ சின்னம்

+F FORTIFIED செறிவூட்டல் சின்னம்

INGREDIENTS மூலப்பொருட்கள்

STORE IN COOL, DRY PLACE குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும்

CONTAINS NUTS கொட்டைகள் உள்ளன

100% NATURAL 100% இயற்கையானது

இத்தகைய கூற்றுக்கள் உண்மையான என்பதை உறுதிப்படுத்த எப்போதும் மூலப்பொருட்களைச் சரிபார்க்கவும். தவறாக வழிநடத்தும் லேபிள்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

பச்சைப் புள்ளி சைவ உணவைக் குறிக்கிறது. பழுப்புப் புள்ளி அசைவ உணவைக் குறிக்கிறது.

இவை உங்கள் உணவைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள். எளிமையான, இயற்கை மூலப்பொருள் கொண்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

சேமிப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். திறந்தவுடன் பொட்டலத்தைப் பாதுகாப்பாக மூடவும், அல்லது சேமிக்க ஒரு பெட்டியில் வைக்கவும்.

சில குழந்தைகளுக்கு கொட்டைகள், பால் அல்லது பசையம் ஒவ்வாமை உள்ளது. பொதுவான ஒவ்வாமை உள்ளதா என்பதை இந்த லேபிள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

முழுமையாகப் படியுங்கள்! புத்திசாலித் தனமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

உணவு கழிவுகள்

எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அவ்வளவு உணவை மட்டுமே உங்கள் தட்டில் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முழு உணவு கூட கிடைக்காத பலர் உலகம் முழுவதும் உள்ளனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உணவை சரியான முறையில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும்: உணவு பண்டங்களை சரியான இடத்தில், சரியான வெப்ப நிலையில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும். இதனால் அது நீண்ட காலம் புதியதாக இருக்கும்.

மீதமுள்ளவற்றைச் சேமிக்கவும்: மீதமுள்ள உணவை புதிய உணவுகளிலும் பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, கூடுதல் அரிசிச் சோற்றை, ஃபிரைடு ரைஸாக மாற்றலாம். அதே நேரம், மீதமுள்ளவற்றை அதிக நேரம் வைத்திருக்க வேண்டாம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள் - அவற்றில் கிருமிகள் வளர ஆரம்பிக்கலாம்.

பொருட்களின் காலாவதி தேதியை பார்க்கவும்: உணவின் காலாவதி தேதிகளை எப்போதும் சரிபார்த்து, அவை கெட்டுப்போவதற்கு முன்பு அவற்றைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.

கூடுதல் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்: உங்களிடம் அதிகப்படியான உணவு இருந்தால், அதை குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது ஏழைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உணவு கழிவுகளை அகற்றுதல்

உணவு மீந்து போனால், கிரகத்திற்கு உதவவும், பொருட்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும், அவற்றை சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்துவது முக்கியம். அதனை செய்வதற்கான வழிமுறைகள்:

உணவுக் கழிவுகளைப் பிரிக்கவும்: வெங்காயத் தோல்கள் போன்ற சமையலறைக் கழிவுகள் அல்லது உணவு மிச்சங்களை ஒரு தனித் தொட்டியில் போட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், மறுசுழற்சிக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் (அட்டைப் பெட்டி அல்லது பழைய துணிகள் போன்றவை) அழுக்காகாது.

உணவுக் கழிவுகளை உரமாக மாற்றுங்கள்: வீட்டிலேயே உணவுக் கழிவுகளை உரமாக மாற்றலாம். இது கழிவுகளை குறைத்து, தாவரங்கள் நன்றாக வளர உதவுகிறது.

மறுபயன்பாடு / மறுசுழற்சி பேக்கேஜிங்: உங்கள் உணவு கண்ணாடி அல்லது அட்டைப் பெட்டிகளில் வந்தால், அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துவதை அல்லது மறுசுழற்சி செய்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தக்கூடிய பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் (டப்பா) விற்கப்படும் உணவுகளை வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும்



பாதுகாப்பற்ற உணவுகளை பற்றி புகார் அளிப்பது எப்படி?

எனக்கு பாதுகாப்பற்ற உணவை விற்பனை செய்யும் ஒரு உணவகம் தெரியும். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில், அங்கு சாப்பிடாதீர்கள். இரண்டாவதாக, நீங்கள், அந்த உணவகம் அல்லது உணவுப் பொருளைப் பற்றி எஃ.எஸ்.எஸ்.எ.ஐ-யிடம் புகார் அளிக்கலாம்.

பாதுகாப்பற்ற உணவைப் பற்றி நான் எவ்வாறு புகாரளிப்பது? கீழ் தந்துள்ள பல வழிகளில் ஒன்றை பின்பற்றி புகார் அளிக்கலாம்:

நீங்கள் “உணவு சார்ந்த புகார்கள் போர்டல்” மூலம் புகார் செய்யலாம்.

foscoss.fssai.gov.in என்ற இணையதள முகவரிக்குச் சென்று, ‘உணவு சார்ந்த நுகர்வோர் புகார்கள்’ என்ற தலைப்பிற்குச் சென்று, உங்கள் புகாரை பதிவு செய்யலாம்.

நீங்கள் கீழ்தந்துள்ள உதவி தொலைபேசி எண், மற்றும், மின்னஞ்சல் முகவரியை, உங்கள் புகாரைப் பதிவு செய்ய பயன்படுத்தலாம்.

தொலைபேசி எண்:

044-29510400, 29510500, 24300300, 46284446

மின்னஞ்சல் முகவரி:

unnavupukar@gmail.com.

மேலும், வாட்ஸ்அப் எண்:

9444042322 -க்கும் அனுப்பலாம்

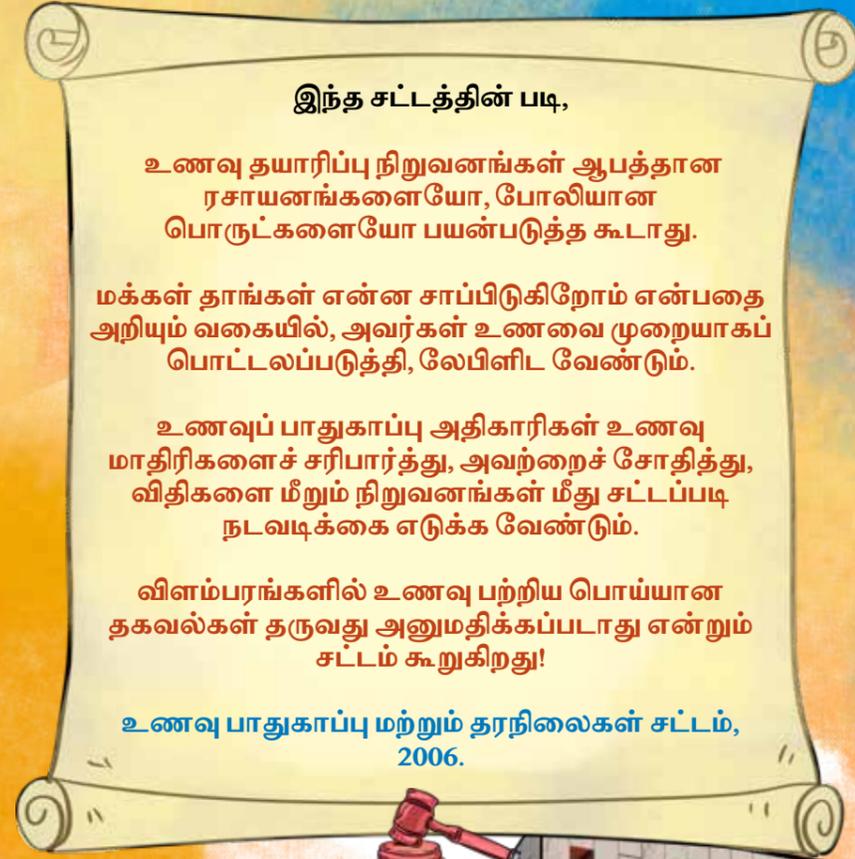
ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் உணவுப் பாதுகாப்புக் குழு உள்ளது, அதில் உணவு சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பானதா என்பதைச் சரிபார்க்க அதிகாரிகள் உள்ளனர். பாதுகாப்பற்ற உணவைக் கண்டால், அவர்களிடம் தெரிவிக்கலாம், அவர்கள் நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்!



உணவு பாதுகாப்பானது என்பதை யார் உறுதி செய்கிறார்கள்? உணவு பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் சட்டங்கள் மற்றும் அரசு அமைப்புகள் யாவை?



இந்தியாவில், இந்திய உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம் (FSSAI) என்ற சிறப்பு அதிகார அமைப்பு உள்ளது. இது நமது உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க விதிகளை வகுக்கும் அதிகாரத்தைக் கொண்டுள்ளது. உணவு எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது, சேமிக்கப்படுகிறது, பகிரப்படுகிறது, விற்கப்படுகிறது மற்றும் நாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்படுகிறது என்பதைச் சரிபார்த்து, அது நமக்கு சாப்பிட நல்லதா என்பதை உறுதி செய்கிறது.



பாதுகாப்பான உணவு. பலமான சட்டங்கள்.

புகையில்லாத புகையிலை

புகையிலை உடலுக்கு ஆபத்தானது. ஆனால் 'புகையற்ற புகையிலை' கூட அதே அளவுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

புகையில்லாத புகையிலை என்றால் என்ன? இது ஒரு வகை புகையிலை. இது சுவையூட்டப்பட்ட, மெல்லக்கூடிய பொருளாக விற்கப்படுகிறது. சிகரெட்டை புகைப்பதற்கு சமமாக தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது.



*புகையிலை என்பது போதை தரும் 'நிகோடின்' என்ற பொருளைக் கொண்ட ஒரு தாவரமாகும். போதை என்பது ஒருமுறை நீங்கள் பயன்படுத்த தொடங்கினால், அதை நிறுத்துவதற்குக் கடினமான ஒரு பழக்கத்தைக் குறிக்கிறது.



- புகையில்லாத புகையிலையை நீங்கள் மென்று தின்பதால், அது உங்களது பற்கள் மற்றும் ஈர்களை கடுமையாக பாதிக்கும்.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பாதிக்கும்.
- கோபத்தன்மை அதிகமாகும்.
- வகுப்புகளில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகலாம்.
- வாய்வழி புற்றுநோய், இதய நோய் போன்ற கடுமையான நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். மேலும், இளம் வயதில் இந்த புகையிலை பழக்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டால், உங்கள் மூளை வளர்ச்சியைக் கூட மெதுவாக்கும்.



யாராவது உங்களிடம் புகையிலை கொடுத்தால் 'முடியாது' எனக்கு விருப்பம் இல்லை" என்று சொல்ல அஞ்சாதீர்கள்.

விருப்பம் இல்லை



- பாதுகாப்பாக இருக்க, நல்ல நண்பர்களோடு மட்டுமே பழகங்கள்.
- விளையாட்டு, இசை போன்ற பாதுகாப்பான பொழுது போக்குக்களில் கவனத்தை செலுத்தவும்.

- "புகையிலை எனக்கு வேண்டாம்" என்று கூற தைரியம் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நம்பும் பெரியவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.
- நான் ஏற்கனவே புகையிலை சாப்பிடுவதை பழகி இருந்தால் என்ன செய்வது? மருத்துவர், ஆசிரியர், பெற்றோர் அல்லது நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் உதவி கேளுங்கள். இதிலிருந்து இப்பொழுதுகூட விடுபெறலாம்.

தமிழ்நாடு அரசு புகையில்லா புகையிலையை தமிழ்நாட்டில் தடை செய்துள்ளது. இந்த விதிமுறைகளை யாரேனும் மீறுவதை நீங்கள் கண்டால், "Drug Free TN" என்ற செயலியில் புகார் தெரிவிக்கவும்.



நீங்கள் இந்த தொலைபேசி (94440-42322) எண்ணை தொடர்பு கொண்டும் புகார் அளிக்கலாம்.

புகையிலை கொல்லும். வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!



CAG, No.103 (First Floor), Eldams Road, Teynampet, Chennai 600 018
T: +91(44) 2435 4458 | 2435 0387

helpdesk@cag.org.in

www.cag.org.in



@CAGChennai