

Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

பழச்சாற்றின் அரிச்சுவடி

பழச்சாறு மற்றும் பழபானங்களிடையே வித்தியாசம் என்ன?



100% பழச்சாற்றில் 20 க்கு மேற்பட்ட வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் உள்ளன.

ஒரு அரை கப் (125 மிலி) 100% பழச்சாறு கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியின் காய்கறிகள் மற்றும் பழ உணவுக் குழுவிலிருந்து ஒரு உணவு வழிகாட்டி பரிமாறலுக்குச் சமமானது ஆகும்.

பழச்சாறு சேர்மானப் பட்டியல் உதாரணம்:

சேர்மானங்கள்: தண்ணீர், கான்சென்ட்ரேட்டட் ஆரஞ்சுச் சாறு.

பழ பானம், மென்பானம், பஞ்ச், காக்கெயில் அல்லது அடெ (Fruit Drink, beverage, punch, cocktail or ade) என்று லேபிள்கள் ஒட்டிய பொருள்கள் எல்லாம் 100% பழச்சாறுகள் அல்ல. உதாரணமாக, "திராட்சை காக்கெயில்" என்பது "திராட்சைப் பழச்சாறு" அல்ல. பல பழச்சுவை பொருந்திய பானங்கள் பழச்சாறு போன்று தோற்றமளிக்க வைக்கப்படுகின்றன, ஆனால் அவை வெறும் சர்க்கரை மற்றும் நீருடன் சிறிது நறுமணங்கள் சேர்த்தவையாகும். சில பழ பானங்களில் வைட்டமின் சி சேர்த்திருந்தாலும், அவற்றில் 100% பழச்சாறில் உள்ளது போன்ற பொட்டாசியம், பி வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துகள் எதுவும் இல்லை. சேர்மானப் பட்டியலை வாசிக்கவும். அந்த பட்டியலில் சர்க்கரை, ப்ரக்டோஸ் அல்லது குளுகோஸ் முதலாவது அல்லது இரண்டாவதாக இருந்தால், அந்த பொருள் உங்களுக்கான மிகச்சிறந்த தேர்வாக இராது.

பழ பானம் சேர்மானப் பட்டியல் உதாரணம்:

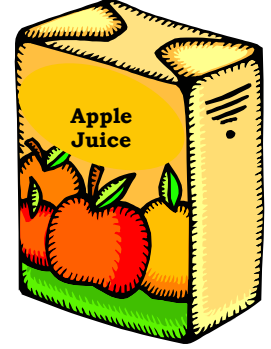
சேர்மானப் பொருட்கள்-தண்ணீர், சர்க்கரை மற்றும்/அல்லது குளுகோஸ்-ப்ரக்டோஸ், சிட்ரிக் ஆசிட், இயற்கையான மற்றும் செயற்கையான நறுமணம், சிட்ரிக் ஆசிட், சோடியம் பென்ஜோயேட், வண்ணம்.

"பழச்சாறு கொண்டது" என்ற ஒரு லேபிளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள். அந்த பொருள் ஒரு சிறிய அளவில் பழச்சாறு கொண்டிருந்தாலும் லேபிள் மீது இவ்வாறு எழுதி உரிமை கோரலாம்.

பழச்சாற்றுக் கலவைகள் சில நேரங்களில் உண்மையான பழச்சாறுகளாலும் சில நேரங்களில் அவ்வாறு அல்லாமலும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அந்த கலவை பழச்சாறுகள் மட்டுமே கொண்டுள்ளதா என்று உறுதி செய்வதற்கு சேர்மானப்பொருள் பட்டியலைச் சோதியுங்கள்.

நீங்கள் வாங்குவது பழச்சாறுதான் என்று உறுதி செய்ய லேபிளில் இந்த வார்த்தைகள் ஏதேனும் உள்ளனவா என்று பாருங்கள்:

- ✓ 100% சாறு
- ✓ 100% பழச்சாறு
- 100% சுத்தமான சாறு
- ✓ 100% சாறு கான்சென்ட்ரேட்டிலிருந்து
- ✓ (பழத்தின் பெயர், உதாரணம்-ஆரஞ்சு) சாறு



உங்களுக்குத் தெரியுமா...?

பழச்சாறுகள் மற்றும் பழ பானங்கள் ஏறக்குறைய ஒரே விலை உள்ளவையே. 100% பழச்சாறையே அருந்துங்கள்!

எது மிக அதிகம்?

மிகையாகப் பழச்சாறு அருந்துதல் பற்சொத்தை, எடைப் பிரச்சனைகள். வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் இரைப்பை நிலைகுலைவு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தலாம். மேலும், சிறிய அளவில் பசியுடன் இருக்கும் குழந்தைகள் உணவு நேரங்களில் அல்லது இடையில் சாறு, பழ பானங்கள், பாப் அல்லது பாலினால் வயிற்றை நிரப்புவதால் அவர்களுக்குப் பசியிருக்காது. இந்த காரணங்களுக்காகக் குழந்தைகள் அருந்தும் சாற்றின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும்.



குழந்தையின் வயது	ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்ச சாற்றின் அளவு
6 மாதங்களுக்குக் குறைவு	பரிந்துரைக்கப் படுவதில்லை
6 மாதங்கள் - 1 வருடம்	½ கப்
1 - 6 வருடங்கள்	¾ கப்
7 - 18 வருடங்கள்	1½ கப்

பல் சொத்தையைத் தடுங்கள்...

- குழந்தையை பேபி பாட்டில் ஒன்றுடன் அல்லது ஒரு உறிஞ்சிக் குடிக்கும் கப்புடன் திரிவதை அனுமதிக்க வேண்டாம்
- உறங்கும் நேரங்களில் ஒரு பாட்டிலில் அல்லது உறிஞ்சிக் குடிக்கும் கப்பில் நீர் தவிர வேறு எதையும் தர வேண்டாம்
- 12 மற்றும் 15 மாதங்கள் இடையில் எல்லா பானங்களையும் ஒரு வழக்கமான கப்பில் அருந்துவதற்கு உங்கள் குழந்தையை மாற்றவும்

அதிக அளவில் வைட்டமின் சி பெறுவதற்கு...

- எளிதில் பரிமாறத் தயாராக உள்ள சாற்றைக் காட்டிலும் உறைய வைத்த கான்சென்ட்ரேட் வைட்டமின் சி க்குச் சிறந்த ஆதாரமாகும். அது மலிவானதும் கூட.
- முடிவு தேதிக்கு முன்னர் அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு முன்னதாக பரிமாற ரெடியாக உள்ள சாறுகளை வாங்கிடுக மற்றும்

The ABCs of Fruit Juice-Tamil

தயாரித்து வினியோகித்தது நியூட்ரிசன் சர்வீசஸ், யார்க் ரீஜியன் கம்யூனிட்டி அன்ட் ஹெல்த் சர்வீசஸ் டிபார்ட்மென்ட் www.york.ca/nutrition (ரிவைஸ்ட் 2008). ஆதாரத்திற்கு அங்கீகாரம் வழங்கிய பின்னர் இவற்றை அனுமதியில்லாமல் மறுபதிப்பு செய்யலாம். ஒரு பதிவு செய்த ஊட்டச்சத்து நிபுணருடன் பேசுவதற்கு EatRight ஒன்டேரியோவை அழைப்புகள் 1-877-510-5102.

சாற்றினை டப்பா திறந்த ஒரு வாரத்திற்குள் அருந்திடுங்கள்

சாற்றினை அருந்திடுங்க !

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி, மக்கள் சாற்றினைக் காட்டிலும் அடிக்கடி காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைத் தேர்வு செய்யப் பரிந்துரை செய்கிறது. முழுப் பழத்தில் கிடைக்கும் நார்ச்சத்து பழச்சாற்றில் இல்லை. முழுப் பழமே சிறந்தது!

பாஸ்டிரைஸ் செய்யாத பழச்சாறு மற்றும் புளிக்கவைத்த ஆப்பிள் சாறு பாதுகாப்பானதா?

பலசரக்குக் கடைகளில் கிடைக்கும் பெரும்பாலான சாறுகள் மற்றும் ஆப்பிள் சாறுகள் பாஸ்டிரைஸ் செய்யப்பட்டவையே. இதன் பொருள், அந்த திரவம் உயர் வெப்பங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டு தீங்கு செய்யும் பேக்டீரியாக்கள் அழிக்கப்பட்டவை என்பதாகும். இருப்பினும் ஆரோக்கிய உணவுக் கடைகள், சாலையோரக் கடைகள், உழவர் சந்தைகள், பழச்சாற்றுக் கடைகள், காபிஷாப்புகள் மற்றும் பலசரக்குக் கடைகளில் குளிர்ந்த கண்ணாடிக் காட்சிப் பெட்டியில் வைத்துள்ள சில சாறுகள் மற்றும் ஆப்பிள் சாறுகள் பாஸ்டிரைஸ் செய்யாதவையாகும். பெரும்பாலான மக்கள் பாஸ்டிரைஸ் செய்யாத சாற்றினை அனுபவித்திடலாம். இருப்பினும், இளம் குழந்தைகளுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நலிந்து உள்ள மக்களுக்கும் பாஸ்டிரைஸ் செய்யாத சாறு அல்லது ஆப்பிள் சாறு தீவிர சுகவீனத்தையும், உயிருக்கே கூட ஆபத்தையும் விளைவிக்கலாம்.

சூபாகம் இருக்கட்டும்...

- 100% பழச்சாறு வாங்குங்கள். பழ பானங்கள் மிகப் பெரும்பாலும் சர்க்கரை மற்றும் நீரே
- சாறு அளவுகளைக் குறையுங்கள். மிகையாக சாறு அருந்துவது ஆரோக்கியமில்லை சாற்றினைக் காட்டிலும் முழுப்பழத்தை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள்
- பாஸ்டிரைஸ் செய்யாத சாறு மற்றும் ஆப்பிள் சாறு பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.