



तपाईंले खाने चिनीको मात्रामा होशीयारी

- के तपाईंले मिठाइ, चकलेट, केक र गुलियो हालेर बनाएको अनेक प्रकारको मिष्ठान्नहरु खानु हुन्छ ? खान्छु खादिन
- के तपाईंलाई गुलियो पेय पदार्थ जस्तै सफ्ट ड्रिन्क, फलफूलको रस, कागतीको चिया, गुलियो सोयामिल्क, १ मा ३ भएको कफि वा चिया आदि पिउन मन पर्छ ? पर्छ पर्दैन
- के तपाईं कफि वा चियामा ज्यादा गुलियो पिउन मन पर्छ ? पर्छ पर्दैन
- के तपाईंले खाना खाएपछि मिठाइ खान मन पत्याउनु हुन्छ ? पर्छ पर्दैन



यदि तपाईंले यो प्रश्नहरुमा "हो" भन्नु हुन्छ भने, तपाईंले शायद खानामा ज्यादा चिनी खानु भएको छ।

चिनीले मात्र क्यालोरी प्रधान गर्छ तर पोषणहरु यसबाट पाउन सक्दैनौं। अत्यधिक मात्रामा चिनी खानाले दांतामा किरा लाग्न सक्छ र अप्रत्यक्ष रूपले ज्यादा वजन बढ्ने र मोटोपनको कारण बन्न सक्छ।

निम्न लिखित चिनीलाई कसरी कम गर्ने भन्ने बारेमा केही सल्लाह



- १ धेरै चिनी भएको खानाहरु खान कम गर्ने, जस्तै गुलीयो पाउरोटी, गुलीयो हलवा, टार्ट, पाई, केक र पेस्ट्री। खाना खाईसकेपछि मिठाइको सट्टामा ताजा फलफूलहरु खाने।
- २ मिठाइ र चकलेट एकदम कम खाने। मिठाइ र चुडमगम सुगर फि अर्थात चिनी बीनाको खाने।
- ३ यदि तपाईंले टिनमा बन्द भएको फलफूलहरु खानु हुन्छ भने, बाक्लो चिनीमा साधेर राखेको सट्टा फलफूल कै रसमा भएको फलफूलहरु छान्ने।
- ४ सुकेको फलफूलहरु जस्तै किशमिस र सुकाएको आलुबखडाहरुमा ज्यादा चिनी हुन्छ, त्यसैले हर समय यसलाई खादा १ वा २ चम्चा मात्र खाने।
- ५ धेरै चिनी मिलाएको पेय पदार्थ जस्तै सफ्ट ड्रिन्क, प्याकेटको लेमन टी, फलफूलको स्वाद भएको ड्रिन्क ईत्यादी कम गर्ने। यसको साटो पानी पिउने। यदि तपाईंलाई आलिकती गुलीयो स्वाद पिउन रुचाउनु हुन्छ भने, त्यो गुलीयो ड्रिन्कमा पानी वा बरफ हालेर पातलो बनाउने कोसिस गर्ने।
- ६ गुलीयो फलफूलको रस वा फलफूलको स्वाद भएको ड्रिन्कहरु भन्दा बरु ताजा फलफूलहरु खाने। यहा सम्मकी १०० प्रतिशत फलफूलको रसमा पनि धेरै चिनी मिलाएको हुन्छ।

७ पकाउदा चिनीको मात्रा कम गर्ने, बरु चिनीको सट्टामा स्याउको रस वा केरालाई मसिनो बनाई हाल्ने।

८ चिया र कफीमा चिनीको प्रयोग कम गर्ने, एक कपमा आधा चियाको चम्चा भन्दा ज्यादा चिनी नहाल्ने।

सूचना प्रदान

Information provided by
Ms. Maggie Ma, Community Dietitian
Community Nutrition Division
United Christian Nethersole Community Health Service
Homepage: www.ucn.org.hk

Contact Information
South Asian Health Support Program
United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon
Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk Website: <http://health-southasian.hk>
UCN website: www.ucn.org.hk

