

మా ఇల్లు - పోషకాహార హాలివుడ్ 2021



icmr | **NIN**
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NATIONAL INSTITUTE OF NUTRITION

ఐ.సి.ఎం.ఆర్ - జాతీయ పోషకాహార సంస్థ



Developed under the Project: Targeted Nutrition Communication for promoting consumption of Micronutrient rich foods among rural households by Diet Diversity Score (DDS)
ఆహార వైవిధ్య స్కోర్స్ ఆధారంగా కేంద్రీకృత పోషణ విద్యను అందించి గ్రామీణ కుటుంబాలలో సూక్ష్మ పోషకాలు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకొనేలాగా ప్రోత్సహించడం

For more details contact **Dr. SubbaRao M Gavaravarapu, Scientist**
NICHE Division, ICMR-NIN, Hyderabad
subbarao.gm@icmr.gov.in

మన ఆహారపదార్థాలు - ఉపయోగాలు

శరీరంలో ఆహార పదార్థాల పనితీరును బట్టి ఆహార పదార్థాలను మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. శక్తినిచ్చే ఆహారపదార్థాలు:

- బియ్యము, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొక్కజొన్న వంటి ధాన్యాలు, వంటనూనెలు, నెయ్యి, చక్కెర, దుంపలు మరియు వేర్లలో అధికంగా పిండిపదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ పదార్థాల వలన మనకు శక్తి లభిస్తుంది.



2. శరీర నిర్మాణానికి దోహదపడే ఆహార పదార్థాలు:

- పప్పులు, నూనెగింజలు, పాలు మరియు పాల పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు మరియు గుడ్లలో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర దృఢత్వానికి మరియు కండరాల పెరుగుదలకు సహాయపడతాయి.



3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహార పదార్థాలు:

- ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లలో విటమిన్లు, మరియు ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలు మనకి జబ్బులు రాకుండా దోహదపడతాయి.



జనవరి - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

సమతుల ఆహారం

- మనం తినే భోజనంలో పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు లేదా మాంసకృత్తులు మరియు విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండదగిన పాళ్ళలో ఉంటే ఆ ఆహారాన్ని సమతుల ఆహారం అంటారు.



సూక్ష్మ పోషకాలు

కణాల్లో జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగడానికి సూక్ష్మ పోషకాలు చాలా అవసరం. సూక్ష్మ పోషకాలు ఎక్కువగా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో ఉంటాయి. విటమిన్లు, మినరల్లు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు మన శరీరానికి ఎంతో మేలును చేస్తాయి.

విటమిన్లు:

విటమిన్లను శరీరానికి ముఖ్యమైన, అవశ్యకమైన పోషకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. వీటిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పటికీ మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. విటమిన్లు సరిగ్గా అందకపోతే శరీర భాగాలు అనేక రకాలైన లోపాలకు గురి అవుతాయి.

సీటిలో కలిగే విటమిన్లు

విటమిన్ బి, విటమిన్ సి

కొవ్వూలో కలిగే విటమిన్లు

విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె

- థయామిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, ఫైలడాక్సిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి12 విటమిన్ బి కోవకు చెందుతాయి.
- విటమిన్ బి, సిలు సీటిలో కరుగుతాయి కాబట్టి, ఇవి ఎక్కువగా లభించే ఆహార పదార్థాలను కడిగేటప్పుడు, కోసేటప్పుడు, వంట చేసుకునేటప్పుడు విటమిన్లు పోయే అవకాశం ఉన్నది కాబట్టి తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఫిబ్రవరి - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

- విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె లు కొవ్వూలో కరుగుతాయి కాబట్టి, ఇవి ఎక్కువగా లభించే ఆహార పదార్థాలను తినేటప్పుడు వాటికి కాస్త నూనె పదార్థాలను కలపడం అవసరం.

మినరల్లు

- ఇనుము (ఐరెన్)
- జింక్
- కాల్షియం
- అయోడిన్
- సోడియం
- పొటాషియం

సూక్ష్మ పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు



విటమిన్ ఎ



విటమిన్ ఎ కొవ్వులో కలిగే ఒక విటమిన్. పిల్లలు రోగాల బాలన పడకుండా ఉండడానికి, కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉండడానికి విటమిన్ ఎ చాలా అవసరం. శిశువుకు 6 నెలల వయస్సు వరకు తల్లి పాల ద్వారా విటమిన్ ఎ అందుతుంది, అందుకే తల్లి తీసుకునే ఆహారంలో తగినంత విటమిన్ ఎ ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

మానవ శరీరానికి విటమిన్ ఎ ఎందుకు అవసరం?

- కంటి సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది
- గాయాలు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది
- చర్మం యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

విటమిన్ ఎ లోపం వలన వచ్చే వ్యాధులు

- కంటి సమస్యలు
- రేచీకటి
- చర్మ వ్యాధులు

పిల్లల్లో విటమిన్ ఎ లోపం ఉంటే, ఉండే లక్షణాలు

- పిల్లలు తక్కువ వెలుతురులో చూడలేకపోవడం
- చర్మం పొడి బారడం
- పొడి జుట్టు
- తరచుగా రోగాల బాలన పడటం

మార్చి - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

విటమిన్ ఎ ఏవి ఆహార పదార్థాలలో అధికంగా ఉంటుంది?

అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, బొప్పాయి, మామిడి పండు, క్యారెట్, గుమ్మడి పండు, చిలగడ దుంప (మొరం గడ్డ), పాలు, గుడ్లు, కాలేయం, మాంసాలలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను కొవ్వు పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే మానవ శరీరం చక్కగా గ్రహిస్తుందని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ పరిశోధనల్లో తేలింది.

విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు



విటమిన్ డి



శారీలక శ్రమ లేకపోవడం, ఎండ ముఖం చూడకుండా, సూర్యరశ్మి సోకకుండా నీడ పట్టునే ఉండడం వలన విటమిన్ డి లోపం బాలిన పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం మన దేశంలో 90 శాతం మందికి విటమిన్ డి లోపం ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

మానవ శరీరానికి విటమిన్ డి ఎందుకు అవసరం?

- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- తెల్ల రక్త కణాలను చురుగ్గా ఉంచుతుంది.
- ఇన్సులిన్ సరఫరాను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది.
- ఎముకలను, దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

విటమిన్ డి లోపిస్తే ఏమాతుంది?

- ఎముకల క్షయం
- కీళ్ల నొప్పులు
- కాల్షియం కొరత
- పిల్లల్లో ఎముకల బలహీనత
- పెద్దల్లో ఆస్టియోపోరోసిస్

పిల్లల్లో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే, ఉండే లక్షణాలు

- కండరాల నొప్పులు
- ఎముకల నొప్పులు
- అలసట
- దంత వైకల్యాలు
- ఎదుగుదల లోపాలు
- కండరాల తిమ్మిర్లు
- వంకర్లు తిరిగిన కాళ్లు

ఏప్రిల్ - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

విటమిన్ డి సమృద్ధిగా దొరికే ఆహార పదార్థాలు ఏమిటి?

- విటమిన్ డి ముఖ్యంగా మనం సూర్య కిరణాల ద్వారానే పొందగలం. ఎందుకంటే శరీరానికి కావలసిన దాంట్లో 90 శాతం విటమిన్ డి సూర్యకాంతి ద్వారానే లభిస్తుంది. అందుకే విటమిన్ డిని సూర్యకాంతి విటమిన్ అని కూడా అంటారు. సూర్యరశ్మి మాత్రమే కాకుండా చేపలు, గుడ్డు పచ్చసానల్లో విటమిన్ డి లభిస్తుంది.

ప్రతిరోజూ ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల మధ్యలో కనీసం 20 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మి శరీర అన్ని భాగాలపై పడేలా చూసుకుంటే విటమిన్ డి ని శరీరానికి అందించవచ్చు.

విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు



ఫోలేట్ & విటమిన్ బి12

ఎర్రరక్త కణాల తయారీకి, మెదడు అభివృద్ధికి, గ్రహణ శక్తికి, నాడీవ్యవస్థ సాధారణ పనితీరుకు, గర్భస్థ పిండంలో లోపాలను నివారించడంలో ఫోలేట్, విటమిన్ బి12లు ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తాయి.

మీరు వీటిని ఆహారంలో తీసుకోకపోతే ఏం జరుగుతుంది... వీటి లోపం వల్ల నష్టాలేంటి?

- పుట్టుకతోనే వెన్నుపూస సమస్యలు
- గర్భం సమయంలో పిండం మెదడు ఎదుగుదల లోపాలు
- నాడీ సమస్యలు
- రక్త హీనత

పిల్లల్లో ఫోలేట్, విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే, ఉండే లక్షణాలు

- సీరసం
- కండరాల నొప్పులు
- చిరాకు
- పాలిపోయిన చర్మం, పెదవులు
- అలసట
- ఊపిరి అందకపోవడం
- బద్ధకం
- మత్తుగా ఉండటం

మే - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ లభించే ఆహారపదార్థాలు ఏమిటి ?

- విటమిన్ బి12: మాంసంలో ముఖ్యంగా కాలేయం, మూత్రపిండాల్లోను, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులలో ఉంటుంది
- ఫోలేట్: పప్పుధాన్యాలు, నువ్వులు, నూనె గింజలు, మాంస ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, ఆకు కూరలు, నిమ్మ జాతికి చెందిన పళ్లు, చిక్కుళ్లు, బెండకాయలో ఉంటుంది.

విటమిన్ బి12, ఫోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు

విటమిన్ బి12



ఫోలేట్



విటమిన్ సి



విటమిన్ సి నీటిలో కలగే ఒక విటమిన్. విటమిన్ సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు యాంటీ క్యాన్సర్ కారకాలను సమృద్ధిగా శరీరానికి అందిస్తుంది. గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మానవ శరీరానికి విటమిన్ సి ఎందుకు అవసరం ?

- రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుతుంది
- గాయాలు త్వరగా మానిపోయేలా చేస్తుంది
- శరీరంలో పొడైన కణాలను బాగు చేస్తుంది
- రక్తానికి ఐరెన్ అంటే ఇనుము ధాతువు అందేలా సహాయం చేస్తుంది

విటమిన్ సి లోపం వలన వచ్చే వ్యాధులు

- స్వల్పీ అనే వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది
- పిల్లలు తొందరగా అలసిపోతారు
- చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం
- సీరసం
- విసుగుగా ప్రవర్తించడం

విటమిన్ సి లభించే ఆహార పదార్థాలు ఏమిటి ?

జామపండు, బొప్పాయి, నిమ్మకాయలు, నారింజ, బత్తాయి, రేగుపండు, క్యాబేజీ, పచ్చిమిర్చి, క్యాప్సికమ్, మునగ ఆకులు, మునగకాయలు వంటి ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.

జూన్ - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

• విటమిన్ సి కొల్పోకుండా ఉండాలంటే పండ్లను కొసిన వెంటనే తినాలి. పండ్లను కొసిన తర్వాత ఎక్కువ సేపు ఉంచకూడదు.

• కూరగాయల్లో విటమిన్ సి కొల్పోకుండా ఉండాలంటే కూరగాయలను వండేటప్పుడు, వంటచేసే గిన్నె/పాత్ర పై మూతను పెట్టుకోవాలి. తక్కువ వేడితో వంటలు వండుకోవాలి.



విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు



ఐరన్ (ఇనుము ధాతువు)

హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి ఐరన్ చాలా అవసరం అవుతుంది. అందువల్ల మానవ శరీరంలో ఐరన్ శాతం లోపిస్తే అనేక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ పోషకాహార లోపం ఎక్కువగా గర్భిణులు, బాలింతలు, మహిళలు మరియు పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. ఇనుము ధాతువు (ఐరన్) మరియు విటమిన్ సి రెండూ మంచి స్నేహితులని గుర్తించాలి. తన పని సమర్థంగా చేయడానికి ఇనుముకు విటమిన్ సి సహాయం అవసరం. రక్తం ఇనుమును పీల్చుకోవడానికి, తనలో కలుపుకోవడానికి విటమిన్ సి సహాయపడుతుంది.

శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల ఏం జరుగుతుంది?

మానవ శరీరంలో ఐరన్ శాతం లోపిస్తే రక్తహీనత వస్తుంది. దీనినే అసీమియా అంటారు.

పిల్లల్లో ఐరన్ లోపం ఉంటే, ఉండే లక్షణాలు

- పాలిపోయిన పెదాలు, చర్మంతో సీరసంగా, అలసటగా ఉండటం
- శక్తి లేనట్టుగా ఉండటం
- ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు
- బద్ధకం
- మత్తుగా ఉండటం

ఐరన్ ఏవి ఆహార పదార్థాలలో అధికంగా ఉంటుంది?

రాగులు, సజ్జలు, కొర్రలు, జొన్నలు వంటి చిరుధాన్యాలు, ముడి గోధుమ పిండి, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, నూనె గింజలు, పుదీనా, గోంగూర, పాలకూర వంటి ఆకు కూరలు, మామిడి, పుచ్చకాయ, అనాస, దానిమ్మ, సీతాఫలం వంటి పండ్లు, ఉల్లి కాడలు, బీట్ రూట్ వంటి కూరగాయలు, మాంసంలో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది.

జూలై - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ఆహారంలో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం గ్రహించాలంటే ఏం చేయాలి?

- జాతీయ పోషకాహార సంస్థ జరిపిన పరిశోధనలో ఏం తేలిందంటే, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే జామ వంటి పండ్లను భోజనంతో పాటు తీసుకోవడం ద్వారా 20 శాతం వరకు ఐరన్ ను శరీరం గ్రహించగలుగుతుంది.
- బొప్పాయి, బత్తాయి, నారింజల్లో కూడా విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

భోజనంతో పాటు గానీ, లేదా భోజనానికి ఒక గంట ముందు లేదా భోజనం తర్వాత గానీ టీ లేదా కాఫీ తాగకూడదు. ఎందుకంటే, టీ లేదా కాఫీలో ఉండే పదార్థాలు ఆహారంలో ఐరన్ ను శరీరం గ్రహించకుండా చేస్తాయి.



ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు



కాల్షియం



ఈ రోజుల్లో చాలామంది కాల్షియం లోపంతో బాధపడుతున్నారు. కాల్షియం, విటమిన్ డి మంచి స్నేహితులని తెలుసుకోండి. తన పనిని సరిగ్గా చేయడానికి కాల్షియానికి విటమిన్ డి సహాయం అవసరం. రక్తంలోకి కాల్షియం శోషించబడేందుకు విటమిన్ డి సహాయపడుతుంది.

మానవ శరీరానికి కాల్షియం ఎందుకు అవసరం?

- ధృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- కండరాల పనితీరుకు
- రక్తనాళాల సంకోచ వ్యాకోచాలకు
- నాడీమండల వ్యవస్థకు

కాల్షియం లోపం వల్ల ఏం జరుగుతుంది?

- తగినంత కాల్షియం లేకపోతే చేతివేళ్ళు పటుత్వాన్ని కోల్పోతాయి
- కాళ్ళ వంకర్లు పోతాయి
- ఎముకలు బలహీనంగా తయారవుతాయి
- కీళ్ల నొప్పులు వస్తాయి
- దంత క్షయం ఏర్పడుతుంది

పిల్లల్లో విటమిన్ కాల్షియం లోపం ఉంటే, ఉండే లక్షణాలు

- బద్ధకం
- ఆకలి మందగించడం
- గోళ్లు పెళుసు బారడం
- పెరుగుదల లోపం
- కండరాలు బిగుసుకుపోవడం
- నొప్పి లేదా చేతి ఎముకలు సున్నితంగా ఉండడం

ఆగష్టు - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

కాల్షియం ఏ ఏ ఆహార పదార్థాల్లో లభిస్తుంది?

పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, రాగులు, నూనె గింజలు, చేపలు, ముడి పప్పుధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, చిక్కుళ్లు, వెలగ వంటి పండ్లలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తింటే సరిపోదు, కాల్షియం రక్తంలో చేరాలంటే విటమిన్ డి సహకారం కావాలి. కాబట్టి, కాల్షియం ఉండే ఆహారంతో పాటు విటమిన్ డి పుష్కలంగా లభించే చేపలు, లివర్ ఆయిల్, గుడ్డు పచ్చ సాస వంటివి తినాలి. అలాగే సూర్యరశ్మి అన్ని శరీర భాగాలపై పడేలా చూసుకోవాలి.

కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు



అయోడిన్



థైరాయిడ్ గ్రంథి పూర్తి స్థాయిలో పనిచేయాలంటే అయోడిన్ అవసరం. ప్రతిరోజూ మనం తినే పళ్లు, కూరగాయల ద్వారా మన శరీర అవసరాలకు తగినంత అయోడిన్, సోడియం అందడం లేదు. కాబట్టి అయోడిన్ కలిగిన ఉప్పును వాడటం ద్వారా ఈ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.

మన శరీరానికి అయోడిన్ ఎందుకు అవసరం?

- బిడ్డకు శక్తి పెరగడానికి
- మానసిక పరిపక్వతకు
- మెదడు చక్కగా, చురుకుగా పనిచేయడానికి
- గర్భస్థ పిండం అభివృద్ధికి
- నాడీకణ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి

అయోడిన్ లోపం వలన ఏం జరుగుతుంది?

- అయోడిన్ లోపం వలన గాయిటర్ (గొంతు వద్ద కణుతులు, వాపు ఏర్పడడం) అనే వ్యాధి వస్తుంది
- మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన కలుగుతాయి
- స్త్రీలలో అయోడిన్ లోపం వల్ల గర్భస్థావం జరగవచ్చు
- గర్భస్థ శిశువులకు మెదడు సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందదు
- శారీరిక, మానసిక పరిపక్వత లేని పిల్లలు పుట్టవచ్చు
- తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టవచ్చు
- గర్భంలోనే మరణించిన శిశువు జన్మించవచ్చు

అయోడిన్ ఎందులో ఉంటుంది?

అయోడిన్ మన శరీరానికి తక్కువ మోతాదులో అవసరం. పిల్లల ఎదుగుదలలో ముఖ్యంగా మానసిక ఎదుగుదలకు అయోడిన్ చాలా

సెప్టెంబర్ - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

అవసరం. అందుకే ప్రభుత్వం అయోడిన్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి అయోడిన్ కలిపి ఉన్న ఉప్పును వాడుకలోకి తెచ్చింది.

*** మనం ఉప్పును కొనేటప్పుడు ఆ ఉప్పు ప్యాకెట్ పైన చిరునవ్వుతో ఉన్న సూర్యుడి బొమ్మ ఉందో లేదో చూసుకోండి. ఎందుకంటే ఆ చిహ్నం లేదా గుర్తు అయోడిన్ లభ్యతకు నిదర్శనం. మనం రోజూ తినే ఉప్పు 5 గ్రాములకు మించకూడదు.

*** అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఉన్న డబ్బాను ఎప్పుడూ మూసే ఉంచాలి, దానికి గాలి తగలకుండా చూడాలి. ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే వంట చేస్తున్నప్పుడు మంట ఆల్సిన తర్వాత మాత్రమే ఉప్పును వేసి కలుపుకోవాలి, లేదంటే అయోడిన్ ఆవిరైపోతుంది.



కొవ్వులు



ఆహారానికి మంచి రంగు, రుచి, రూపు, వాసన అందించడానికి కొవ్వు పదార్థాలను వాడతారు. అంతే కాకుండా, కొవ్వులో కలిగే ఎ, డి, ఇ, కె విటమిన్లను శరీరానికి అందించేందుకు, శరీరం గ్రహించేందుకు కొవ్వు పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయి. కొవ్వు పదార్థాలు చాలా రకాలే అయినా, రెండు మాత్రం చాలా ముఖ్యమైనవి. అవి

1. మోనో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్
2. పాలీ సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్

మోనో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్: రెడ్ పామాయిల్, పామోలిన్, వేరుశనగ, రైస్ బ్రాన్ అయిల్ అంటే ధాన్యపు పొట్టు నూనె, నువ్వుల నూనెలో మోనో సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

పాలీ సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్: కుసుమ నూనె, పొద్దు తిరుగుడు నూనె, జొన్న, సోయా, ఆవ నూనెలో పాలీ సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి.

- ఏ ఒక్క నూనెలో కూడా రెండు రకాల కొవ్వులు లేవు. రెండు రకాల కొవ్వు పదార్థాల సమతుల్యత కోసం, నూనెలను ఎలా కలిపి వాడాలో తెలుసుకుందాం.
- వేరుశనగ లేదా రైస్ బ్రాన్ లేదా నువ్వుల నూనెలో ఒకదానికి ఆవ నూనెను జోడించి వాడుకోవాలి.
- వేరుశనగ లేదా రైస్ బ్రాన్ లేదా నువ్వుల నూనెలో ఒకదానికి సోయా నూనె జోడించి వాడుకోవాలి

అక్టోబర్ - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- పామోలిన్ నూనెతో సోయా నూనె కలిపి వాడుకోవాలి.
- కుసుమ లేదా పొద్దుతిరుగుడు నూనె, పామోలిన్ అయిల్, ఆవ నూనె కలిపి వాడుకుంటే రెండు రకాల కొవ్వులు శరీరానికి అందుతాయి.



నువ్వుల నూనె వేరుశనగ నెయ్యి రైస్ బ్రాన్ అయిల్ పామోలిన్ ఆవ నూనె

వంట వండుకునే పద్ధతులు

బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొక్క జొన్నలు మొదలగు ధాన్యాలను, పప్పులను వంట చేసుకునే మందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే శుభ్రమైన నీటితో కడుక్కోవాలి. ఎక్కువ సార్లు కడిగితే పోషకాలను కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. వండుకునే ముందు పప్పులను ఉప్పు నీటితో శుభ్రపరచాలి. దీని వలన వాటిలో ఉండే హానికరమైన సూక్ష్మ జీవులు చనిపోతాయి.

వంటగదిని ఎలా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి?

1. వంట పాత్రలను కడిగిన తరువాత సింక్ ను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి
2. వంట చేసిన తరువాత వంట తయారు చేసిన ప్రదేశాన్ని శుభ్రపరచాలి
3. వంటగదిని శుభ్రం చేయుటకు, పాత్రలను శుభ్రపరుచుటకు, చేతులను తుడుచుటకు వేరు వేరు బట్టలను ఉపయోగించాలి
4. వంటగదిలో కీటకాలు లేకుండా, పెంపుడు జంతువులు రాకుండా చూసుకోవాలి

పండ్లను, కాయగూరలను ఎలా శుభ్రపరచాలి?

- ఆకుకూరలను పారే నీటిలో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. శుభ్రంగా కడిగిన తరువాతనే ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.
- కూరగాయలు, పారేనీటితో కడుక్కొని, తొక్కతీసే అవసరం ఉంటే, తొక్క తీసి పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకున్నట్లైతే పోషకాలు పోతాయి.
- పండ్లను తినే ముందు పారే నీటిలో శుభ్రంగా కడుక్కొని, తినే ముందు కోసుకోవాలి. పండ్లను కోసి ఎక్కువ సేపు వదిలేయడం వలన విటమిన్ సి ని కోల్పోవచ్చు.
- దుంప, వేరు జాతి కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగి తొక్కతో పాటే ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత మాత్రమే తొక్క వలుచుకోవాలి.

నవంబర్ - 2021

S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

క్రిమిసంహారక మందుల అవశేషాలు:

కూరగాయల్ని, పండ్లని శుభ్రంగా పారేనీటితో కడగాలి. రెండు కప్పుల నీటిలో అరచెంచాడు ఉప్పు కలిపి కడగటం ద్వారా తొక్క పై భాగంలో ఉండే క్రిమిసంహారకాలను తొలగించవచ్చు. తొక్క తీసేయడం ద్వారా కూడా క్రిమిసంహారకాలను నిర్మూలించవచ్చు. అయితే, శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాతే తొక్క తీసి, ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. సాధారణంగా 70 నుంచి 80 శాతం క్రిమిసంహారక అవశేషాలు చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసినప్పుడు తొలగిపోతాయి. ద్రాక్ష, ఆపిల్, జామ, ప్లమ్, మామిడి వంటి పండ్ల మీద, టొమాటో, వంకాయ, బెండకాయ వంటి కూరగాయల పైన ఉండే క్రిమిసంహారక మందుల అవశేషాలు పోవాలంటే రెండు, మూడు సార్లు శుభ్రంగా కడగడం మంచిది



పరిశుభ్రత



చేతుల పరిశుభ్రత

2 సులువైన పద్ధతుల ద్వారా చేతులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు, అవి ఏమిటంటే?

1. వారానికి ఒకసారి గోళ్లను కత్తిరించుకోవాలి.
2. చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. కనీసం 20 సెకండ్లపాటు సబ్బుతో చేతులను రుద్దుకొని పారే నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఫ్రిడ్జ్ ని ఎలా వాడుకోవాలి?

మీ ఇంట్లో ఫ్రిడ్జ్ ఉందా? అయితే ఇప్పుడు చెప్పే విషయాలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి

1. వండిన, వండని ఆహారపదార్థాలను ఫ్రిడ్జ్ లో వేరువేరుగా నిల్వ ఉంచాలి
2. ఫ్రిడ్జ్ లో ఆకుకూరలను నిల్వచేసేముందు వాటి వ్రేళ్ళను కత్తిరించి శుభ్రంగా కడిగి నిల్వ ఉంచాలి
3. గ్రుడ్లను ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వచేసేందుకు మూత ఉన్న అట్ట డబ్బాలో గ్రుడ్లను ఉంచి నిల్వ చేయాలి
4. ఫ్రిడ్జ్ సాధారణ ఉష్ణోగ్రత అంటే, కనీసం 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువ ఉండేట్లు చూసుకోవాలి
5. ఫ్రిడ్జ్ లో వండిన ఆహార పదార్థాలను నిల్వ చేసేందుకు మూతకల్గిన చిన్న పాత్రలను ఉపయోగించాలి
6. వండిన ఆహారపదార్థాలను 4 రోజుల కన్నా ఎక్కువ రోజులు ఫ్రిడ్జ్ లో నిల్వ ఉంచకూడదు

డిసెంబర్ - 2021						
S ఆది	M సోమ	T మంగళ	W బుధ	T గురు	F శుక్ర	S శని
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7. వండిన ఆహారపదార్థాలను 6 గంటలకంటే ఎక్కువసేపు గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచకూడదు
8. వండిన తరువాత మిగిలిపోయిన ఆహారపదార్థాలను తినేముందు బాగా వేడి చేసి తినాలి

సురక్షితమైన నీరు

త్రాగేందుకు ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమైన నీటిని ఉపయోగించాలి. ఇంటిలో సురక్షితమైన నీటిని త్రాగేందుకు ప్యూరిఫైర్ ని ఉపయోగించాలి. ఒకవేళ ప్యూరిఫైర్ లేకపోతే నీటిని బాగా మరిగించి చల్లార్చి త్రాగాలి. నీళ్లను తీయడానికి పాడుగాటి కాడ ఉన్న గరిటెను ఉపయోగించాలి. చేతులను లేదా గాలాసును నేరుగా నీళ్లలో ముంచరాదు.

