


ஆரோக்கிய உணவு

ஆரோக்கிய உணவு உண்ணுவது என்பது தினமும் ஒரே உணவுவகைகளை உண்ணாமல் மாறுபட்ட உணவுவகைகளை, கலோரி தேவைக்கேற்றபடி உண்ணுவது ஆகும். இதை அடிப்படையாகக் கொண்டே கீழுள்ள உணவுவகை பிரமிட் வரைபடத்தை காணலாம்

<p>உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்- இனிப்புகள்,கேக் கொழுப்பு எண்ணெய் - ஐஸ்கிரீம், சீனி.</p>		<p>- மிகவும் குறைவான அளவு</p>
<p>பால் - பாலுணவுகள் - முட்டை,மீன், இறைச்சி</p>		<p>- ஓரளவு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவு</p>
<p>தானியவகை,நூட்டல்ஸ், பாண், உருளைக் - கிழங்கு, அரிசி மரக்கறி, சலாட், பழங்கள் இனிப்பு அற்ற பானங்கள்</p>		<p>- தேவையான அளவு</p>

மேல் உள்ள பிரமிட் படத்தில் ஒரேபார்வையில் எவ்வித உணவுவகைகளை எவ்வளவு உண்ணலாம் என்பதை காட்டுகிறது. பிரமிட்டின் கீழ் படத்தில் பெரிய அளவில் காட்டி உள்ள உணவுவகைகளை அதிகளவு உண்ணலாம்