



IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherches pour le
développement international



உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறுதானியங்களின் பங்கு



**தெற்கு ஆசியாவில் ஊட்டச்சத்துகளை மேம்படுத்தும்
சீறு தானிய மறுமலர்ச்சி திட்டம்**

**அறுவடை பின்சார் தொழில்நுட்ப மையம்
வேளாண் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003**



கேழ்வரகு

- அதிக அளவு நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் தயாமின் உள்ளது.
- உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய் மற்றும் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்தது.



திணை

- அதிக புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளது
- அதிக உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் உள்ளது
- வயிற்றுப் புண்ணுக்கு சிறந்தது
- எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியது.



சாமை

- அதிக அளவு நார்ச்சத்து மற்றும் பைட்டோநியூட்ரியண்ட் உள்ளது.
- பீனாஸ் மற்றும் டானின் நிறைந்தது.
- கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது.
- உணவு செரித்தலை சுலபமாக்குகிறது



வரகு

- அதிக புரதம் மற்றும் கால்சியம் உள்ளது.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது.
- எலும்பு இணைப்புகளுக்கு மிகவும் சக்தி அளிக்க கூடியவை.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை வளையிடுவதின் வேகத்தை குறைக்கிறது.



பனிவரகு

- அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் உள்ளது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக செயல்படுகிறது
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது



குதிரைவரலி

- இரத்தத்தில் சர்க்கரை வளையிடுவதின் வேகத்தை குறைக்கிறது.
- அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் புரதம் உள்ளது.
- தாதுஉப்புகள் அதிகம் உள்ளது.
- குடல் சம்பந்தமான அல்சர் மற்றும் புற்றுநோயினை தடுக்கிறது.