



## சிறுதானியங்கள்

கடவுள் நமக்கு தந்த வரம்



கேழ்வரகு



தினை



குதிரைவாலி



பனிவரகு



வரகு



சாமை

### சிறப்பம்சங்கள்

#### 1. அரிசியை விட உணர்ச்சித்து நிறைந்தவை

- ♦ அதிக தூது உப்புக்கள் மற்றும் விட்டமின்கள் உள்ளதால் நமது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.  
(எ.கா) கேழ்வரகில் கால்சியமும், சாமையில் இரும்புச்சத்து, தினையில் கந்தச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது.
- ♦ புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

#### 2. மருத்துவ குணம் வாய்ந்தவை

- ♦ சிறுதானிய உணவிலுள்ள குளுக்கோஸ் சிறிது சிறிதாக இரத்தத்தில் கலப்பதால் சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
- ♦ நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்று நோய்களை குணப்படுத்தவும், ஆஸ்துமா, ஒற்றை தலைவலி, இருதய நோய் மற்றும் புற்றுநோயை தவிர்க்கவும் உதவுகிறது.
- ♦ பைட்டோ கெமிக்கல் மற்றும் பைட்டோ அமிலத்தை கொண்டிருப்பதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாக உதவுகிறது.
- ♦ குறைந்த அளவு சாப்பிட்ட உடனே பசி தீர்ப்பதால், உடல் பருமனை குறைக்க உதவுகிறது.

#### 3. சிறுதானிய பயிர்முறை சத்துமிக்க உணவுகலப்பு பயிர்கள் மற்றும் பயிர் பரீட்சைகளை நமக்கு அளிப்பவை

#### உண்டு மகிழ்வுங்கள் 😊

சாமை மிளகாய், சாமை கிச்சடி, சாமை முறுக்கு, கேழ்வரகு மாம்பல், கேழ்வரகு வடை, கேழ்வரகு அல்வா, கேழ்வரகு லட்டு, குதிரைவாலி பாயாசம், வரகு மிளகு சாதம், தினை பொங்கல், சிறுதானிய சுண்டல்.

#### குடிவை உணவுகள் வேண்டாம்! கேழ்வரகையும், சாமையையும் உண்போமே..

உணர்ச்சித்து உறுதிப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள்  
மறுமலர்ச்சித் திட்டம் - தெற்கு ஆசியா



4/230-11, 6-வது தெரு, இராஜாஜி நகர்,  
கிருஷ்ணகிரி - 635 001. போன் : 04343-226568.



## சிறுதானியங்களை சமைப்பதற்கு

சில எளிய உத்திகள்...

- ♦ நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் இட்லி மற்றும் தோசை தயாரிப்பில் நெல் அரிசியை குறைத்து சாமை, தினை, வரகு, குதிரைவாலி பனிவரகு ஆகியவற்றின் அரிசியை பயன்படுத்தலாம்.
- ♦ அதே போன்று பொங்கல், புட்டு, இடியாப்பம், உப்புமா போன்ற உணவு வகைகளில் மேற்கூறிய சிறுதானியங்களை பயன்படுத்தலாம்.
- ♦ ஒரிர்வு உணவு வைத்து/நொதிக்க வைத்து சமைத்தல்; அவ்வாறு செய்தால் சிறு தானியங்களிலுள்ள சத்து நமது உடலுக்கு எளிதாக கிடைக்கும்.
- ♦ சிறுதானியங்களை காய்கறிகளோடு இணைத்து சமைக்கலாம். (எ.கா) கிச்சடி, பக்கோடா, பஜ்ஜி.
- ♦ சிறுதானியங்களை பருப்புடன் இணைத்து சமைக்கலாம். (எ.கா) தோசை, இட்லி, வடை, முருக்கு.
- ♦ சிறுதானியங்களை வெல்லம் மற்றும் சர்க்கரையுடன் இணைத்து சமைக்கலாம் (எ.கா) லட்டு, பாயாசம்.
- ♦ சிறுதானியங்களை 1:3 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் கலந்து சமைத்தல் நல்லது.
- ♦ சிறுதானியங்களின் ரொட்டியை எண்ணெய் உபயோகிக்காமல் செய்ய முடியும். எனவே சத்து மிகுந்தது; செலவும் குறைவு.

#### அன்றாட உணவில் சிறுதானியங்களை கொண்டு வர நாம் செய்ய வேண்டியது

- ♦ ஒரு நாளில் ஏதேனும் ஒருவேளை சிறுதானிய உணவு உட்கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.
- ♦ இல்லறம் சார்ந்த விழாக்களில் சிறுதானிய உணவுகளுக்கு முதன்மை இடமளித்து உண்குவிய்ப்பது நம் அனைவரது கடமையாகும்.
- ♦ சிறுதானியங்களின் சிறப்பு பண்புகள் குறித்த தகவலை அனைவரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ♦ குழந்தைகளுக்கு சிறுதானிய உணவின் மூலமாகச் செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டிகளைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.