

නිරෝගී දිවියකට නිවැරදි ආහාර පුරවැදි



සමබර පෝෂ්‍ය දායක ආහාර දිනපතා ගැනීමෙන් ඔබ හා ඔබේ පවුල වඩාත් නිරෝගීමත් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියකට හිමිකම් කියනු ඇත.

ඔබ දිනපතා ආහාර ගැනීමේදී වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු



දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කෂමට ගන්න.



බත්, ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර දිනකට තුන්වරක් කෂමට ගන්න.



ඵළවඵ සහ පළතුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න.



මාලු, බිත්තර, කරවලු, මස්, පියලි හා ඇට වර්ග වලින් එකක් හෝ කිහිපයක් ආහාරයට ගන්න.



දිනපතා කිරි හෝ කිරි ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.



ඔබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන්න.



ලුණු භාවිතය සීමා කරන්න. අයඩින් එකතු කල ලුණු පමණක් භාවිතා කරන්න.



සීනි, පැණිරස කෂම වර්ග, පැණිරස කළ බීම අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන්න.



පිරිසිදු ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.



පිරිසිදු ආරක්‍ෂාකාරී ආහාර අනුභව කරන්න.



සකස් කරන ලද ආහාරවලට වඩා ස්වාභාවිකව ලැබෙන ආහාර අනුභව කරන්න.



ආහාර ගැනීම හා දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සමබර කිරීමෙන්, ශරීර බර නිසිලෙස පවත්වා ගන්න.

