

# இவரது உணவுகள் எவை?



Dr.M.C.M.காலித்  
வைத்திய அதிகாரி  
மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை, அம்பாறை  
09.02.2012



යෝජල් අස්ථා,  
අපුරුෂේද යෝජල්,  
අච්චර

2012.02.10

අච්චර ආපුරුෂේද යෝජල් සේවකී ගෙනි  
සිහි පෙරදැ ඩ්.ස්.ඩ්. කළුණි වහනා එහින් “දුවරදු නාඛුජල්  
චලයි?” ත්‍රිත් තුඩා පොත් පිංතින් උනා තර ඇ.

ඡැයිය ගේද මූල යෝජින් දිස්ත් පිළිපූදිය  
දුනු තමු පිළිබඳ විස්තරයන් ගො ගුරුදැම ඇතුළත්. ගැරල්  
බර අඩු තයාගා තුම්, ගැඩිං පිනිය සං පක්ස්ටියේ නෑ ගැනීම  
වෙත් පාද යෝ ඔලින් දායකා රිටර දවාය උපදෙස් රුහියන්  
ගො ගුරුදැම ඇතුළත් තර ඇ.

ඡැරුර ගේද මූල යෝ චුර්න් විදි තියෙන්  
පෙශයා ප්‍රාන්තී උදිරියන් ලාභාගා ගැනීම සඳහා ගො ගුරුදැම  
ඇතුළත් උපදෙස් සඳ පැවත වහු උපභායයන් ගේ ගැනීම් සිනම්.

.....  
(පෙරදැ ඩ්.ස්.ඩ්. ප්‍රාන්තී,  
යෝජල් අස්ථා,  
අපුරුෂේද යෝජා,  
අච්චර.

## முன்னுரை

உணவு மோகத்துள் தன்னை அடிமையாக்கிக் கொண்டு “தமது உணவுகள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்” என்பதை உணர்ந்தும் உணராதது போன்று தத்தளிக்கும் எமது சமூகத்தினருக்கு, காலத்தின் தேவையை உணர்ந்து அதிக உடற் பருமனைக் கொண்டவர்கள் (Obesity), உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure), குருதியில் அதிக கொலஸ்டரோல் (High Cholesterol), இருதய நோய்கள் (Heart Disease) போன்ற பிரச்சினைகளால் துன்புறுவோர்க்கு உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள், அவற்றின் அளவுகள், தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் போன்ற விடயங்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் இப்புத்தகத்தை வெளியிடுகின்றேன்.

அன்புடன்

Dr.M.C.M.காலித்

வைத்திய அதிகாரி

மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை  
அம்பாரை.

## சமர்ப்பணம்

யா அல்லாஹ்!  
என்னை பாதுகாப்புடன்  
வளர்த்து அறிவு தந்த என்  
தந்தை முஹம்மது  
இஸ்மாயில் போடி  
முஹம்மது காசிம்  
அவர்களுக்கு ஸதக்கத்துல்  
ஜாரியாவாக இதன்  
நன்மைகளை  
வழங்குவாயாக!  
ஆமீன்.

## எண்ணெய்/கொழுப்பு ஒடங்கிய உணவுகள்

- ① அதிக உடற்பாரம் உள்ளவர்கள் பின்வரும் உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பட்டர்
  - ❖ மாஜூரீன் - சில வகை
  - ❖ பாம் எண்ணெய்
  - ❖ தேங்காய் எண்ணெய்
  - ❖ மரக்கறி எண்ணெய் - சில வகை
  - ❖ பசு நெய்/ஏருமை நெய்
  - ❖ அதிக எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்
- ② உண்ணக்கூடிய மரக்கறி எண்ணெய் வகைகள் :
- ❖ சூரிய காந்தி எண்ணெய்
  - ❖ சோளம் எண்ணெய்
  - ❖ ஓலில் எண்ணெய்
  - ❖ நல்லெண்ணெய்
  - ❖ சோயா எண்ணெய்
  - ❖ சேப்ரி ப்ளீவர் எண்ணெய்
- \* மேலதிகமான உடல் நிறையைக் கொண்டவர்கள் மேலுள்ள எண்ணெய் வகைகளை தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது.
- \* இம்மரக்கறி எண்ணெய் வகைகளை விரும்பியவாறு உண்ணாது அவசியமாகத் தேவைப்படும் போது பயன்படுத்தலாம்.
- \* உடல் நிறை குறைந்தவர்கள் அவதானத்துடன் மரக்கறி எண்ணெய் வகைகளை உள்ளூடுக்கலாம்.
- \* சாதாரண ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான மரக்கறி எண்ணெய் வகை ஒரு தேக்கரண்டி அல்லது மாஜூரீன் ஒரு தேக்கரண்டி ஆகும்.

- 3** தேங்காய்ப்பால், தேங்காய்ப்பு பயன்படுத்தப்படும் முறைகள்.
- \* தேங்காய்ப்பால் கொண்டு சமைக்கும் போது முதலாவது தடவை பிழியப்படும் பால், இரண்டாம் முறை பிழியப்படும் பால் என்பவற்றை தவிர்த்துக் கொள்வது அவசியம். எனவே மூன்றாம் தடவை பிழியப்படும் பால் சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம்.
  - \* தேங்காய்ப்புச் சம்பல், தேங்காய்ப்பு சேர்க்கப்பட்ட சுண்டல், சம்பலுக்கு தேங்காய்ப்புச் சேர்த்தல் போன்றவை உண்ணலாம்.
  - \* பிழியப்பட்ட தேங்காய்ப்புவிலும் தேங்காய் எண்ணெய் பெறப்படுவதை நினைவு படுத்தவும்.
- 4** பால், பால்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் பற்றிய விபரம்
- \* தவிர்க்கப்பட வேண்டிய பால், பாலுணவுகள்:
    1. ஆடையுடன் உள்ள பால்
    2. முழு ஆடைப்பால்மா
    3. கட்டிப்பால் (Tin Milk)
    4. முழு ஆடை - சீஸ் (Cheddar, Cheshire, Slilton)
    5. தயிர் (பசுத்தயிர்/எருமைத் தயிர்)
    6. ஜஸ் கிரீம்
    7. ஆடையுடன் உள்ள யோகட்
- \* உண்ணக்கூடிய பாலும், பாலுணவுகளும்:
    1. ஆடை நீக்கிய பால்
    2. ஆடை நீக்கிய பால்மா
    3. கொட்டேப் சீஸ்
    4. ஆடை நீக்கிய யோகட்
    5. ஆடை நீக்கிய பாலினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்.

- \* முட்டை மஞ்சட்கரு உண்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும், முட்டை வெண்கரு தினமும் உண்ணலாம்.
- \* முட்டை/மாஜீரீன் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை உண்பதிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளவும்.
- உதாரணம் :** கேக் வகைகள், மாஸ்மேலோஸ், புடிங்,வட்டிலப்பம்.

## 5 இறைச்சி வகைகளும், இறைச்சி கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகளும்.

### \* தவிர்க்கப்பட வேண்டிய இறைச்சி வகைகள்

1. மாட்டிறைச்சி
2. ஆட்டிறைச்சி
3. சரல் (ஆடு, மாடு)
4. சிறுநீரகம் (ஆடு, மாடு)
5. முளை (ஆடு, மாடு)

- \* ஆடு/மாடு போன்றவற்றின் கால் எலும்புகள், கொழுப்பு போன்றவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் குப் வகைகள், இறைச்சி கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பெற்றீஸ், சமுசா, கட்லட், ரோல்ஸ், பேஸ்ற்றி போன்ற உணவுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- \* தோல் நீக்கப்பட்ட கோழியிறைச்சியை துண்டுகளாக்கி, கொழுப்பு நீக்கி நன்கு கழுவி, பின்னர் சுடுநீரில் ஊறவிட்டுக் கழுவிய பின் சமைக்கலாம்.

## 6 மீன் உணவுகள் :

இருதய நோயாளர்களுக்கு மீன் அவசியமான உணவாகும்.

### \* தவிர்க்கப்பட வேண்டிய மீன் உணவுகள்:-

1. மீன்களது முட்டை (சினை)
2. நன்டு
3. கணவாய்
4. இறால்

\* பின்வரும் மீன் இனங்களில் ஒமேகா-3 காணப்படுவதால் இருதய நோயாளிகளுக்கு மிகவும் அவசியமாகும்.

1. சாளை
2. குடை
3. கும்புளா (பாலைக்குட்டி)
4. குளத்து மீன்கள் அனைத்தும்

\* மேலுள்ள மீன் இனங்களில் காணப்படும் ஒமேகா-3 எமக்குக் கிடைக்க வேண்டுமெனின் பின்வருமாறு சமைக்க வேண்டும்.

1. அதிகமாக கொதிக்கவைக்கக் கூடாது. - இளம் குட்டில் சமைக்க வேண்டும்.
2. எண்ணெய் இட்டுச் சமைக்கக் கூடாது.
3. சமைத்த பின் எண்ணெயில் பொரிக்கவோ/வறுக்கவோ கூடாது.

\* அனேகமாக ஒரு வாரத்தில் 200g 400g மீன் உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

## 7 தானிய வகைகள்:-

\* இருதய நோயாளர்களுக்கான மிகவும் சிறந்த தானிய வகைகள்

1. தவிடு நீக்காத அரிசி
2. பரஞ் பாண்
3. தோலுடன் கூடிய குரக்கன்
4. தோலுடன் கூடிய மெனேரி

\* இருதய நோயாளர்களுக்கான தினமும் உண்ணக்கூடிய மிகவும் சிறந்த விதைகள்

1. பாசிப்பயறு
2. கெளபி
3. கடலை
4. சோயா போஞ்சி
5. உஞ்ஞந்து
6. பருப்பு

\* வெள்ளைக் கோதுமை மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவுகள், வெள்ளை அரிசி, தவிடு நீக்கிய அரிசி போன்றவை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

## 8 மரக்கறி வகைகளும் இலைக்கறி வகைகளும்.

- \* மரக்கறி வகைகளும், இலைக்கறி வகைகளும் உணவில் அதிகளவு சேர்த்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
- \* தாமரைக் கிழங்கு, கொகில, வாழைப்பூ, ஈரப்பலா, வாழைக்காய்க் கோது, கறிவேப்பிலைச் சம்பல் போன்றவை அன்றாடம் உண்ணுதல் மிகவும் நல்லது.
- \* கரட் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம் தினமும் பச்சையாக உண்ணலாம்.
- \* சின்ன வெங்காயம் ஒரு நாளைக்கு 5-6 வீதம் தினமும் பச்சையாக உணவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- \* காளான் இருதய நோய்க்கு சிறந்த உணவாகும்.

## 9 பழவகைகள்:-

- \* பழசாறுகள் அருந்துவதிலும் பார்க்க மென்று உண்ணுவதே சிறந்தது.
- \* குருதியில் Triglycerides அதிகமாக உள்ளவர்கள் டின்களில் அடைக்கப்பட்ட பழசாறுகள், பழப்பாணி வகைகள் உண்பதை தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
- \* எலுமிச்சம் பழம், தோடம் பழம், நாரத்தோடை போன்ற பழ வகைகள் அதிகமாக உண்ணலாம்.
- \* அரைவாசி கனிந்த நிலையில் உள்ள வாழைப்பழங்களை உண்ணுவது சிறந்தது.
- \* அதிக பாரம் உள்ளவர்கள் ஆனைக்கொய்யா (அலிபேர) உண்ணுவதை தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

**10** பொதுவாகத் தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள்:-

- 1.கேக் வகைகள்
- 2.பேஸ்டி வகைகள்
- 3.புடிங் வகைகள்
- 4.பிஸ்கட் வகைகள்
- 5.ஜூஸ் கிறிம்
- 6.மதுபான வகைகள்
- 7.எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள்
- 8.சொக்கிலேட் வகைகள்
- 9.சொக்கிலேட் பானங்கள்

**11** பானங்கள்

\* இஞ்சி சேர்க்கப்பட்ட தேனீர் சிறந்தது, இஞ்சித் தேனீரில் சீனி சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

\* மரக்கறி சூப் வகைகள் சிறந்த ஆகாரமாகும்.

**12** உணவு உண்ணும் வேளைகள்

\* முன்று வேளைகளுக்கு உண்ணப்படும் உணவுகளை ஆறு வேளைகளுக்கு சிறிது சிறிதாக உண்ணுதல் இருதய நோயாளிகளுக்கு சிறந்தது.

\* எமது உடல் நிறைக்கேற்ப பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து உணவுப்பட்டியல் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

## கிருதய நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவுகளின் அளவுகள்:

(கிலோ கலோரி - 1800)

காபோவைத்ரேற்று	225g
புரதம்	90g
கொழுப்பு	60g

### உணவுப்பட்டியல்

காலை ஆகாரம்

\* காலை : ஆடை நீக்கிய பால் 1 Cup (கொழுக்கு)

\* காலை உணவுகளாக :

1.  $\frac{1}{2}$ " தடிப்புடைய பரஞ் பாண் துண்டுகள் - 3
2. குரக்கன் இடியப்பம் - 6 அல்லது 7
3. தவிட்டரிசிமா இடியப்பம் - 6 அல்லது 7
4. சிவப்பரிசிமா இடியப்பம் - 6 அல்லது 7
5. சிவப்பரிசிமா அப்பம் - 3
6. உழுந்துமா தோசை 3
7. இட்லி / வண்டப்பம் - 3
8. தவிட்டரிசிச் சோறு/சிவப்பரிசிச் சோறு -  $1\frac{1}{2}$  Cup
9. குரக்கன் பிட்டு 3 துண்டுகள்
10. சிவப்பரிசிமாப் பிட்டு 3 துண்டுகள்
11. அவித்த பாசிப்பயறு -  $1\frac{1}{2}$  Cup
12. அவித்த கெளி -  $1\frac{1}{2}$  Cup
13. அவித்த கடலை -  $1\frac{1}{2}$  Cup
14. கறிவேப்பிலை இலைக்கஞ்சி 1 அல்லது 2 Cup
15. குரக்கன் ரொட்டி 1 அல்லது 2
16. சிவப்பரிசிமா ரொட்டி 1 அல்லது 2

## \* கறிவகைகள்:

1. கோழி இறைச்சி 90 g
2. மீன் 90g
3. மரக்கறி வகைகள்
4. பழம் - 01

## \* காலை 10.30 மணிக்கு

- > ஆடை நீக்கிய பால் 1 Cup
- > கிறீம் கிரேக்கர் பிஸ்கட் - 2

## பகல் உணவு

1. தவிடு நீக்காத அரிசிச் சோறு 2 Cup அளவு
2. சிவப்பு அரிசிச் சோறு 2 Cup அளவு
3. தேவையான அளவு இலைக்கறி வகைகள்
4. தேவையான அளவு மரக்கறி வகைகள்
5. பச்சைக் காய்கறிகள்
6. மீன் 90g
7. கோழி இறைச்சி 90g
8. கருவாடு 90g
9. முட்டை 1
10. பருப்பு

## \*பிற்பகல் 3.30 மணியளவில்

- > ஆடை நீக்கிய பால் - 1 Cup
- > கிறீம் கிரேக்கர் பிஸ்கட் - 2

## இரவு உணவு

1. பரஞ் பாண் 3 துண்டுகள்
2. சிவப்பரிசிமா இடியப்பம்
3. இட்லி
4. சிவப்பரிசிச் சோறு
5. குரக்கன் பிட்டு
6. சிவப்பரிசிமாப் பிட்டு
7. உஞ்சுந்துமா தோசை
8. சிவப்பரிசிமா ரொட்டி
9. மரக்கறிகள்
10. சம்பல்
11. வாழைப்பழம்
12. அப்பம்

\* மேலுள்ள உணவுப் பட்டியலில், இருதய நோயாளியின் நிலைமைக்கேற்ப சிறு மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

\* உயர் குருதியமுக்கம் உள்ள ஒருவருக்கு உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக :- உப்புக் கருவாடு சிலவகைப் பானங்கள் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்.

\* தத்தமது உடல் நிலைகளுக்கேற்பவும் பீடிக்கப்பட்ட நோய் நிலைமைகளுக்கேற்பவும் வைத்திய ஆலோசனைப்படி உணவுப் பட்டியலை தீர்மானித்துக் கொள்ளவும்.

\* பொதுவாக நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவு அட்டவணை, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு அட்டவணை மற்றும் அதிக உடற்பருமன் அல்லது மேலதிக உடற்பாரம், குருதியில் அதிகளவு கொலஸ்டரோல், உயர் குருதியமுக்கம், இருதய நோயாளர்கள் போன்றோருக்கான உணவு அட்டவணைகள் மாதிரிக் காக இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

**அதீக உடற்பாரம்/மேலதிக உடற்பாரம், குறுதியில் அதீகளாவும் கொண்டப்பால், குறுதியில் தீருத்தியழுக்கம் உள்ளவர்கள், கிருதய நோயாளர்கள் போன்றோர்களுக்கான ஒரு வாரத்தீற்குப் பாதி உணவு அட்டவணை.**

வேகை	தீங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	விபாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
காலை	சிவப்பு இடியப்பம், பருப்பு, கரட்சமல், கறிவெப்பினல் சம்பல்	பாசிப்பயறு, தோசை, சம்பல், பழம்	உழுந்துமா தோசை, கரட் சம்பல், பழம்	ஞக்கன் பிட்டு, பருப்பு, வாழைப் பழம்	கட்டளை, கழிவேப்பினல்-இலைக்குஞ்சி, பழம்	சிவப்பு அரிசிமா பிட்டு, அவித்த மரக்கிணிகள், பழம்	சிவப்புச்சோறு, பருப்பு, கரட் சம்பல், வாழைப் பழம்
பகல்	சிவப்பிரிச் சோறு, மீன் (90g), சிற்கவணை, வாழைப்பு	(முட்டை, பருப்பு, கொக்கி)	சிவப்பிரிச் சோறு, கருவாடு (90g), சூப்பலை, கழிவேப்பினல் சம்பல்	சிவப்பிரிச் சோறு, கேழியினங்கி (90g), போஞ்சி, கரட் சம்ல்	சிவப்பிரிச் சோறு, கருவாடு (90g), கோவாடு, தாமரைக் கிழங்கு	சிவப்பிரிச் சோறு, மீன் (90g), முட்டை (1), பருப்பு, வகைப்படி	சிவப்பிரிச் சோறு, பருப்பு, பொன்னான்
கிருவு	சிவப்புச்சோறு, வாழைப்பழம், சம்பல், போஞ்சி	பருஞ பாணி, வாழைப்பழம், சம்பல்	சிவப்பு இடியப்பம், பருப்பு	சிவப்பு அப்பம், வாழைப்பழம், சம்பல்	சிவப்பிரிச் சோறு, ரோட்டி, வாழைப்பழம், பருப்பு	சிவப்பு இடியப்பம், ரோட்டி, வாழைப்பழம், கருவாடு	பருஞ பாணி, சம்பல், கருவாடு வாழைப்பழம்
<b>ஒரு ஜைகள்</b>		சிவப்புச் சோறு (காலை/இருவு)	சிவப்பு இடியப்பம் (காலை/இருவு)	பாசிப் பயறு உழுந்துமா தோசை	ஞக்கன் பிட்டு கட்டளை	சிவப்பு அப்பம் மா ரோட்டி	சிவப்புச்சோறு (பகல்)
இரு ஜைகளையில் உணவுக்கடைய அளவு(g)	1½ Cup	6 - 7	1½ Cup	03	3	துண்டுகள் 03	துண்டுகள் 03
						1 - 2	Cup
						2	Cup
						1	Cup

## நீர்மில் நோயாளர்களுக்கான ஒணவு அட்டவணை

வேலை	தீங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	நாயிறு
காலை	குருக்கன் கூழ், வாழைப்பழம்	பாசிப்பயறு, உப்புளினாகாய், வாழைப்பழம்	சிவப்பு அரிசி மாப்பிட்டு, கோவா, பருப்பு	மருக்கறி குப் (காட், போஞ்சி, கோவா, தக்காளிப் பழம்)	குருவாட்டுக்கறி நெந்தலிக் கருவாட்டுக்கறி	சிவப்பு கேளி, உப்புளினாகாய், வாழைப்பழம்	கடலை, வாழைப்பழம், பால்
பகல்	மீன், போஞ்சி, கோவா, துறிஞ்சா, தெபு	சிவப்புச்சோறு, முட்னை, கரட், வல்லானாரை, மாப்பாஞ்சான்	சிவப்புச்சோறு, கருவாடு, மேந்தக்கத்தன், வெண்ணி, வாழைப்பு	சிவப்புச்சோறு, கோழி இரைஞி, பானைக்காய், பொன்னான், தெபு	சிவப்புச்சோறு, புரோட், பிரோட், சிறகவளரை, மொசுமோக்கனை	சிவப்புச்சோறு, முட்னை, பருப்பு, பொஞ்சி, பொன்னான், தெபு	சிவப்புச்சோறு, மீன், பானைக்காய், கீரை, பாழ்ணை, வள்ளளல்
நிரவ	சிவப்பு இடியப்பம், முட்னை, பானைக்காய்	தூர்க்கன் ரொட்டி, வாழைப்பழம், பருப்பு	சிவப்பு பிட்டு, மீன், பொன்னான்	சிவப்பு நூட்டல், கருவாடு, போஞ்சி	சிவப்பு இடியப்பம், முட்னை, கரட்.	சிவப்பு இடியப்பம், பருப்பு, பானைக்காய், கரட்.	துர்க்கன் பிட்டு, மீன், போஞ்சி
ஒணவுகள்		சோறு	இடியப்பம்	மீன்	இறைச்சி	முட்னை	கருவாடு சம்பல்/ சுண்டல்
இரு வேலோயில்	200g	10	60g	1		30g	180g
ஒணவுக்காட்டி மீனாவு(க)	200g						120g

## பொதுநிலைக் குழுமம் மற்றும் தென்காசி போன்ற நிலைகளின் விவரங்கள்

வேலோ	தீவுகள்	செவ்வாய்	புதன்	ஸியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிரு
காலை	சிவப்பு கெளி, தேங்காய்ப்பூ, உப்பு மிளகாய்	இலைக்கஞ்சி	பாசிப்பயறு, தேங்காய்ப்பூ, உப்பு மிளகாய்	சிவப்புச்சோறு, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல், பால் சொதி	கெளி, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல், பால் சொதி	சிவப்புச்சோறு, சம்பல், உப்பு-மிளகாய்	பாசிப்பயறு, தேங்காய்ப்பூ, உப்பு-மிளகாய்
பகல்	யீஞ், சுணாக்காய், பொன்னன், சாம்பல், வாழை	பொஞ்சி	சிவப்புச்சோறு, கருவாடு, பருப்பு, வல்லாரை, போஞ்சி	சிவப்புச்சோறு, முட்டை, பட்டோலாக்காய், பொன்னன் - சுண்டால், புடோல்	சிவப்புச்சோறு, கருவாடு, சுண்டக்காய், பொன்னன் - சுண்டால், புடோல்	சிவப்புச்சோறு, கருவாடு, சுண்டக்காய், பொன்னன் - சுண்டால், புடோல்	சிவப்புச்சோறு, கோழி-இனைச்சி, யாற்றை, கொகிலத்தீரி, காட் சம்பல்
நிருவ	இடுயயம், தேங்காய்ப்பூச் சம்பல், கிழங்குச் சொதி	கோவா	சிவப்புச்சோறு, சேஷாதி, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல்	இடுயயம், கிழங்குச் சொதி, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல்	இடுயயம், போஞ்சி, கோவா	இடுயயம், போஞ்சி, கோவா	கிழங்குச் - சொதி, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல்

ஒரு நாளைக்கு 2 தட்டாவைகள் தேனி குடிக்கலாம்

உணவுகள்	சோறு	இடுயயம்	மீன்	இறைச்சி	முட்டை	கருவாடு	மரக்கறி	சம்பல்/சன்டல்
ஒரு வேலையில்	200g	10	60g	1	30g	180g	120g	

## நன்றி

இப்புத்தகத்திற்கு ஆசிச்செய்தி  
 வழங்கிய அம்பாரை மாவட்ட  
 ஆயுர்வேத வைத்தியசாலையின்  
 வைத்திய அத்தியட்சகர்  
 அவர்களுக்கும்,  
 இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதற்கு  
 கண்ணி வடிவமைப்பு செய்து உதவிய  
 Samsudeen Mohamed Zuhail  
 அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த  
 நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்  
 கொள்கின்றேன்.



