

இரும்புச்சத்து (Iron)

இரும்புச்சத்து நமக்கு ஏன் தேவை? (Why do you need Iron?)

உங்களது உடல் நல்ல விதமாக இயங்க இரும்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகளை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களது உடலில் போதுமான அளவிற்கு இரும்புச்சத்து இல்லையென்றால், உங்களுக்கு:

- களைப்பாக இருக்கலாம்
- குளிராக இருக்கலாம்
- சிந்திப்பதும், கவனத்தைக் குவிப்பதும் கடினமாக இருக்கலாம்
- நோய்வாய்ப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகலாம்
- புதிய விடயங்களைக் கற்பது கஷ்டமாக இருக்கலாம்

இரும்புச்சத்து உள்ள உணவு வகைகள் யாவை? (What foods have Iron?)

இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள்:



எந்த அளவுக்கு இறைச்சி சிவப்பாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு அதில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இந்த உணவு வகைகளில் உள்ள இரும்புச்சத்தை உங்களது சரீரத்தால் எளிதில் பயன்படுத்த இயலும்.

இரும்புச்சத்து உள்ள இதர உணவு வகைகள் (Other foods with Iron are:)



- கஞ்சி (porridge), கோதுமை பிஸ்கட்டுகள் (Weetbix), முழு தானிய ரொட்டிகள்
- காய்கறிகள்
- முட்டைகள்
- கொண்டைக்கடலை, அவரை, பீன்சுகள், பருப்புகள், விதைகள்

உபயோகமுள்ள குறிப்புகள்! TIPS!

இரும்புச்சத்தை உங்களது உடல் நல்ல முறையில் பயன்படுத்த:

- ✓ உணவருந்தும்போது வைட்டமின் 'சி' அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள். ஆரஞ்சு, ஆரஞ்சுச் சாறு, கீவி பழம், தக்காளி மற்றும் புரோக்கலி போன்றவை இவற்றில் அடங்கும். உங்கள் உடல் இரும்புச்சத்தைப் பாவிக்க இவை உதவும்.
- ✗ சாப்பிடும்போது தேநீர் அருந்தாதீர்கள். உங்கள் உடல் இரும்புச்சத்தைப் பாவிப்பதை தேநீர் நிறுத்தும். உணவருந்திய பிறகு குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் வரை காத்திருக்கவும்.
- ✓ உறுதிப்படுத்துங்கள் (Do check): நீங்கள் தாவரஉணவை மட்டுமே உட்கொள்பவராக இருந்தால், இரும்புச்சத்து உள்ள மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கலாம். இது குறித்து உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது செவிலியரிடமோ கதையுங்கள்.