

சீலியாக் நோய் (உடற்குழி நோய்)

என்றால் என்ன?

சீலியாக் என்பதை எவ்வாறு உச்சரிக்க வேண்டும்? சீ-லி-யாக்.

சீலியாக் நோய் என்பது பசைப்பொருளுடன் கூடிய உணவை நீங்கள் சாப்பிட முடியாத நிலை ஆகும். கோதுமை, கம்பு, பார்லி மற்றும் ஓட்ஸ் ஆகியவற்றில் பசைப்பொருள் உள்ளது. பசைப்பொருளை நீங்கள் சாப்பிட்டால், அது உங்களுக்கு உடல் நலமின்மையை ஏற்படுத்தும்.

எந்தெந்த உணவுகள் பசைப்பொருளைக் கொண்டுள்ளன?

- பாஸ்தா
- ரொட்டி
- பிஸ்கட்கள்
- கேக்
- மஃபின்ஸ்
- பேஸ்ட்ரி
- தானியங்கள்
- பியர்
- ஓட்ஸ் உதாரணமாக, ஓட்ஸ் கஞ்சி
- குழம்பு
- சாலட் டிரஸ்ஸிங்
- சாஸ். எடுத்துக்காட்டாக, சோயா சாஸ், பாஸ்தா சாஸ் ஊற்றிக் கலக்கப்பட்டது
- வறுத்த உணவு
- லாலிஸ்
- போலி இறைச்சி. எடுத்துக்காட்டாக, ஹாட் டாக்ஸ், ஸ்ட்ராஸ்

சீலியாக் நோய் உள்ளவர்கள் இந்த உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது அவர்கள் உடல்நலக் குறைவால் பாதிக்கப்படுவார்கள். பசைப்பொருளை நீங்கள் சாப்பிடும்போது, அதை மோசமான உணவாக உங்கள் உடல் கருதுகின்றது.

நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?

நீங்கள் பசைப்பொருளைச் சாப்பிடும்போது உங்களுடைய உடல் உங்களுக்கு எச்சரிக்கைச் சமிக் கைகளை வழங்கும். இவற்றில் 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்

- வயிற்றுப் புண்
- வயிற்றுப் பொருமல்
- வாயுத் தொல்லை
- தலைச்சுற்றல் உணர்வு
- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு
- மலச்சிக்கல்
- சோர்வாக உணர்தல்
- எடைக் குறைவு
- வாய்ப் புண்

மிகக் கடுமையான அறிகுறிகள்

- மெலிந்த மற்றும் பலவீனமான எலும்புகள்
- ரீழிவு நோய்
- கருத்தரிப்பதில் பிரச்சனை
- இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு
- மன அழுத்தம், வருத்தமாக உணர்தல்
- பல் மற்றும் ஈறு ஆரோக்கியம் மோசமடைதல்
- புற்றுநோய்

சீலியாக் நோய் யாருக்கு வரும்?

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் சீலியாக் நோய் வரும். மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் பரவாது. சீலியாக் நோய் பிறவியிலேயே உங்களுக்கு வருவதாகும். நீங்கள் சீலியாக் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. வாழ்வின் பிற்காலத்தில் அது வரக்கூடும். நமது உடலில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் இது நிகழ்கின்றது.

உங்கள் மருத்துவரைச் சென்று பாருங்கள்

சீலியாக் நோய் மிகவும் அபாயகமானது. நீங்கள் நிச்சயமாக உங்கள் மருத்துவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களைப் பரிசோதனை செய்து உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் இருக்கின்றதா என்பதைக் கண்டறிவார். என்ன செய்ய வேண்டுமோ உங்களுக்கு உபகரணம் உடனடியாகக் கிடைக்கத் தெரிவிப்பார்.

உங்களுக்கு சீலியாக் நோய்

இருந்தால் எப்படிக் கண்டறிவது

உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்திருப்பீர்கள். நீங்கள் முதலில் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் முறைப்படி பரிசோதனைகள் மேற்கொள்வார்.

1 பசைப்பொருளுடன் கூடிய உணவைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள்

நீங்கள் வழக்கமாக சாப்பிடுபவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.

பசைப்பொருள் உங்கள் உடலை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது எனப் பார்ப்பதற்காக உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் இரத்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பசைப்பொருளுடன் கூடிய உணவைச் சாப்பிடுவதை நீங்கள்

நிறுத்தியிருக்கலாம். பசைப்பொருளுடன் கூடிய உணவை நீங்கள் மீண்டும்

சாப்பிடத் தொடங்க வேண்டும். இதனால் உங்களுடைய இரத்தப்

பரிசோதனையில் சரியான முடிவுகளைப் பெறுவது உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

6 வாரங்களுக்கு, உங்களுடைய இரத்தப் பரிசோதனைக்கு முன்னதாக

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் 4 ரொட்டித் துண்டுகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

தொடக்கத்தில் இது உங்களுக்குக் சிரமமாகத் தோன்றலாம். உங்களுக்கு

உடல்நலம் சரியில்லாதது போல நீங்கள் உணரலாம். அது எளிதாக நேரலாம்.

2 இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதற்காக உங்கள் மருத்துவரிடம்

செல்லுங்கள்

உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் இருப்பதைக் கண்டறிவதற்கு இரத்தப்

பரிசோதனை என்பது ஒரு வழியாகும். சில சமயங்களில் சீலியாக் நோயைக்

கண்டறிவதற்கான இரத்தப் பரிசோதனைகள் தவறான முடிவைக்

கொடுக்கலாம். உங்கள் இரத்தப் பரிசோதனை சாதாரணமானதாக இருக்கலாம்,

ஆனால் பசைப்பொருளுடன் கூடிய உணவைச் சாப்பிட்ட பிறகு நீங்கள்

உடல்நலம் சரியில்லாதவராக உணர்வீர்கள். மீண்டும் ஒரு முறை இரத்தப்

பரிசோதனை செய்யும்படி நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம்

கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

3 உங்களுக்கு குடல் பரிசோதனை செய்யப்படலாம்

இந்தப் பரிசோதனை எண்டாஸ்கோபி எனப்படுகின்றது. மருத்துவர் உங்கள்

தொண்டைக்குள் ஒரு குழாயைச் செருகுகிறார். மருத்துவர் முதலில் உங்களுக்கு

ஒரு ஊசி போட்டு உங்களுக்கு உறக்கிலையை ஏற்படுத்துவதால் குழாயைச் செருகுவது உங்களுக்கு வேதனையை ஏற்படுத்தாது. மருத்துவர் உங்கள் வயிற்றுக்குள் பார்ப்பதற்காக இந்தக் குழாயைப் பயன்படுத்துகிறார். 10 மிமிடங்களில் இந்தப் பரிசோதனை முடிந்துவிடும். உங்களுக்கு சீலியாக் டோய் இருக்கின்றதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் கண்டறிவார்.

சுமார் 2 வருடங்களில் இந்தப் பரிசோதனையை ிங்கள் மீண்டும் செய்துகொள்ள வேண்டும். உங்கள் வயிறு குணமடைந்து வருகின்றதா என தலை இது காண பித் .

சீலியாக் நோய் அறிகுறி

பரிசோதனைப் பட்டியல்

சீலியாக் நோய் பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான உணர்வுகள் இருக்கலாம். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளைப் பார்ப்பதற்கு இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தவும். இவற்றில் 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.

- இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை உற்றுநோக்குங்கள்
- இதை உங்கள் மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

சீலியாக் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மையானவர்களுக்குக் காணப்படும் பொதுவான அறிகுறிகள்

- சோர்வாகவும் பலவீனமாகவும் உணர்தல்
- இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு. இதைப் பரிசோதிப்பதற்கு நீங்கள் இரத்தப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்
- வாயுத் தொல்லை மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல்
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் இரண்டும்
- வயிற்று தசைப்பிடிப்பு
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- சாப்பிட்ட பின்னர் வயிற்றில் வேதனை
- எடைக் குறைவு
- வாய்ப் புண்
- எலும்புகளில் வலி மற்றும் மூட்டு வலி. எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் முழங்கால்களில்
- குறைவான உயிர்ச்சத்து அளவு. இதைப் பரிசோதிப்பதற்கு நீங்கள் இரத்தப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்
- உங்கள் தோலில் அரிப்புடன் கூடிய தடிப்பு
- பல் மற்றும் ஈறு ஆரோக்கியம் மோசமடைதல். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய பல் மஞ்சளாகவோ அல்லது பழுப்பாகவோ இருப்பது

குழந்தைகளிடம் தோன்றும் அறிகுறிகள்

- வயிற்றுப் பொருமல், வலி மற்றும் வாயுத் தொல்லை
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு. இதைப் பரிசோதிப்பதற்கு நீங்கள் இரத்தப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் இரண்டும்
- அதிக அளவிலான, துர்நாற்றமுடைய மலம்
- எடை அதிகரிக்காமலிருப்பது அல்லது எடைக்குறைவு
- தாமதமான வளர்ச்சி
- தாமதமாகப் பருவமடைவது
- சோர்வுடையவராகவும் வெறுப்புடையவராகவும் காணப்படுதல்

மற்ற வகை உடல்நலப் பிரச்சனைகள்

இவற்றில் ஏதாவது ஒரு உடல்நலப் பிரச்சனையால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.

- எளிதில் உடையக்கூடிய பலவீனமான எலும்புகள். இது எலும்புப் புரை நோய் எனப்படுகின்றது
- சுய நோயெதிர்ப்பு தைராய்டு நோய். இது உங்கள் தைராய்டு சுரப்பியில் காணப்படும் பிரச்சனை ஆகும்.
- வகை 1 நீரிழிவு நோய்
- மல்ட்டிபிள் ஸ்கிளிரோசிஸ்
- கருச்சிதைவு அல்லது கருத்தரிப்பதில் பிரச்சனை
- மன அழுத்தம், வருத்தமாக உணர்தல்

தமிழ் சமையல் பாணி - பசைப்பொருள் அற்றது

*ஒரு மருத்துவரால் அல்லது சிறப்பு வல்லுநரால் உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு மட்டுமே இந்தத் தகவலைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பசைப்பொருள் இல்லாத உணவைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என மருத்துவ ரீதியாக உறுதி செய்யப்படாவிட்டால் பசைப்பொருள் இல்லாத உணவைச் சாப்பிட முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவதே சீலியாக் நோய்க்கான ஒரே சிகிச்சை ஆகும். இது ஆயுள் முழுவதும் நீடித்திருக்கும், எனவே பசைப்பொருள் கொண்ட எந்த உணவை நீங்கள் சாப்பிட்டாலும் அது உங்களுக்கு உடல்நலக் குறைவை ஏற்படுத்தி குடல் சுவரை சேதமடையச் செய்யும். பசைப்பொருள் கொண்ட உணவைச் சாப்பிட்ட பிறகு உங்களுக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்படாவிட்டாலும் கூட, அந்தப் பசைப்பொருளானது உங்களுடைய குடலை சேதப்படுத்தக் கூடும்.

சீலியாக் நோயினால் பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கு பசைப்பொருள் கொண்ட உணவை மென்று விழுங்க வேண்டும். பசைப்பொருள் கொண்டுள்ள அனைத்து உணவுகள், தின்பண்டங்கள், பானங்கள், விருந்துகள், மருந்து மற்றும் உணவுச் சேர்க்கைப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பசைப்பொருளைக் கொண்டுள்ள அழகுசாதனப் பொருட்கள், சோப்புகள், ஊசிகள் மற்றும் ஸ்கின் கிரீம்கள் ஆகியவற்றால் எந்தப் பிரச்சனையும் ஏற்படாது, அவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கு பசைப்பொருள் விழுங்கப்பட்டு, செரிமான மண்டலம் வழியாக வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

ஆஸ்திரேலிய மக்கள் தொகையில் 1% பேர் சீலியாக் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், இருந்தபோதிலும், இந்தியத் துணைக்கண்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் சீலியாக் நோயினால் சற்று அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்களுக்கு சீலியாக் நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் நீங்கள்:

1. உங்களுடைய தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளையும், உங்களுடைய தற்போதைய வாழ்க்கை முறையில் பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளை எவ்வாறு சேர்த்துக்கொள்வது என்பதையும் தீர்மானிப்பதற்காக இந்த ஆவணங்களை உங்கள் உணவுமுறை வல்லுநரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
2. சீலியாக் நோய் உள்ளதா எனப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுமாறு உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். சீலியாக் நோய் என்பது ஒரு மரபியல் நிலைமை ஆகும்.

பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவது மட்டுமே உங்களை உடனடியாகக் குணப்படுத்தி விடாது, ஆனால் ஒரு சில வாரங்களில் நீங்கள் குணமடையத் தொடங்குவதாக உணர வேண்டும். குணமடைவதற்கான அறிகுறிகளை உணர்வதற்கு ஒரு சிலருக்கு மற்றவர்களை விட அதிக காலமாகின்றது. முதலில் பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவது சற்றுக் கடினமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் நாட்கள் செல்லச் செல்ல அது மிகவும் சுலபமானதாக இருக்கும்.

பசைப்பொருள் கலப்படம்

பசைப்பொருள் இல்லாத பொருட்கள் கலப்படமானவையாக இருக்கலாம் – ஒரு சிறு துணுக்கு கூட மோசமான விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கலப்படத்தைத் தடுப்பதற்கு:

1. பசைப்பொருள் இல்லாத தயாரிப்புகள் மற்றும் பகுதிப் பொருட்களை தனியான, மூடிய கொள்கலன்களில் வைக்கவும். அவற்றை உணவுப்பொருள் அறையின் மேல் அலமாரியின் வைப்பது அல்லது பசைப்பொருள் உள்ள உணவுக்கு மேலே இருக்கும் அலமாரியில் வைப்பது சிறந்ததாகும். அதாவது பசைப்பொருளைக் கொண்டுள்ள உணவுகள்

சிந்தினாலோ அல்லது தவறி விழுந்தாலோ, அது பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளுக்குக் களங்கம் ஏற்படுத்தாது.

2. பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளை சமையலறையின் தனியான பகுதியில் தயாரிக்க வேண்டும். அல்லது பசைப்பொருள் அற்ற உணவை முதலில் தயார் செய்துவிட்டு, அதன் பின்னர் பசைப்பொருள் உள்ள உணவைத் தயார் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக, முதலில் பசைப்பொருள் இல்லாத சாண்ட்விச்-ஐ தயார் செய்த பின்னர் பசைப்பொருள் உள்ளதைத் தயார் செய்ய வேண்டும், அல்லது பசைப்பொருள் இல்லாத பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை வாட்டிய பின் மாவு தூவிய உணவை வாட்ட வேண்டும்.
3. பரப்பிய, அமிழ்த்திய உணவுகள் மற்றும் மார்கரின்ஸ் (செயற்கை வெண்ணெய்) ஆகியவற்றில் சுத்தமான கத்திகளை / கரண்டிகளைப் பயன்படுத்தவும் – கத்தி அல்லது கரண்டியில் பசைப்பொருள் துணுக்குகள் இருந்தால் திரும்பவும் அதை கொள்கலனுக்குள் அமிழ்த்தாதீர்கள், இல்லையெனில் பசைப்பொருள் துணுக்குகள் கொள்கலனுக்குள் சேர்ந்துவிடும்.
4. சாலட்கள் அல்லது உணவுகளை பசைப்பொருள் ரொட்டியுடன் சேர்த்து அல்லது பசைப்பொருள் ரொட்டியுடன் தொடாமல் பரிமாற வேண்டும் – சேதம் ஏற்படுத்துவதற்கு ஒரு துணுக்கு மட்டுமே போதுமானதாகும்.

பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளை எப்படிக் கண்டறிவது:

பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நான்கு அடிப்படைப் படிகள் உள்ளன:

1. இயற்கையாகவே பசைப்பொருள் அற்ற உணவுகள்

- ✓ சுத்தமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- ✓ வெற்று / பொடி சேர்க்காத கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்
- ✓ புதிய மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள்
- ✓ முட்டைகள்
- ✓ சுத்தமான இறைச்சி (அடிக்காதது, கோட் செய்யப்படாதது, மாரினேட் செய்யாதது, நறுக்காதது)
- ✓ பால் பொருட்கள் (சுவையூட்டப்பட்ட பால் அல்ல)
- ✓ கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்

2. பசைப்பொருள் சேர்க்காத உட்பொருள்கள்

பார்லி, கம்பு, ஓட்ஸ் அல்லது கோதுமை போன்றவை இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ள உணவுப் பொருள் விவரச்சீட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உட்பொருள்களைப் படித்துப் பார்க்கவும்

- x கோதுமை
- x கம்பு
- x பார்லி
- x ஓட்ஸ்

அல்லது பார்லி, கம்பு, ஓட்ஸ் அல்லது கோதுமை ஆகியவற்றிலிருந்து தயார் செய்யப்பட்ட ஏதாவது உட்பொருள்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக:

- x ஸ்டார்ச் (கோதுமை)
- x ஈஸ்ட் (பார்லி)
- x தவிடு (ஓட்ஸ்)
- x மாவு (கம்பு)

ஆனால் பசைப்பொருள் இல்லாதவற்றுக்கான இந்த விதிக்கு மூன்று விதிவிலக்குகள் உள்ளன:

- ✓ குளுக்கோஸ் சிரப் (கோதுமை)
- ✓ கேரமல் நிறம் (கோதுமை)
- ✓ டெக்ஸ்ட்ரோஸ் (கோதுமை)

3. 'பசைப்பொருள் இல்லாதது' என்ற கோரிக்கையைப் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் லேபிள் அல்லது பேக்கேஜிங் மீது ஒரு பொருள் 'பசைப்பொருள் அற்றது' என்ற சொற்கள் இருந்தால். அது பசைப்பொருள் அல்ல என்பதைக் குறிக்கின்றது, மேலும் அது நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றதல்ல.

4. சீலியாக் ஆஸ்திரேலியா ஆதரவு லோகோ

பசைப்பொருள் இல்லாத தயாரிப்புகளை சீலியாக் ஆஸ்திரேலியா ஆதரிக்கின்றது.

ஆதரவளிக்கப்பட்ட பொருட்கள் பசைப்பொருள் இல்லாத உணவுகளில் பயன்படுத்துவதற்குப் பாதுகாப்பானவை என்பதைக் காண்பிப்பதற்கு அவற்றின் மீது இங்கு படத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள லோகோ பொறிக்கப்படுகின்றது.



குறிப்பான ஆஸ்திரேலிய உணவுகள்:

x	அன்ஸாக் பிஸ்கட்கள்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத அன்ஸாக் பிஸ்கட்கள்
x	பேகல்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத பேகல்கள்
x	மசாலா சேர்த்த மீன்	✓	வறுத்த மீன் (மாவு சேர்க்காதது)
x	ரொட்டி	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத ரொட்டி
x	கேக்குகள்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத கேக்
x	சிக்கன் நக்கெட்ஸ்	✓	பசைப்பொருள் அற்ற நக்கெட்ஸ்
x	சாக்கலேட் பார்கள் (கிட்கேட், பிக்னிக்)	✓	பசைப்பொருள் அற்ற சாக்கலேட்
x	துண்டாக்கப்பட்ட இறைச்சி	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத துண்டுகளைக் கொண்ட துண்டாக்கப்பட்ட இறைச்சி
x	ஹாம்பர்கர்ஸ்	✓	பசைப்பொருள் அற்ற ஹாம்பர்கர் பேட்டி மற்றும் ரோல்கள்
x	லாமிங்டன்	✓	பசைப்பொருள் அற்ற லாமிங்டன்ஸ்
x	மாவடை	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத மாவடை தாள்கள்
x	மீட் பை	✓	பசைப்பொருள் அற்ற பைஸ்
x	மைலோ	✓	நெஸ்குவிக்
x	முசௌலி பார்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத முசௌலி பார்
x	முசௌலி தானியம்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத முசௌலி
x	ஓட்ஸ்	✓	அவல்
x	ஓட்ஸ் பார்	✓	பசைப்பொருள் இல்லாத முசௌலி பார்
x	ஓட்ஸ் கஞ்சி	✓	அரிசித் தவிடு
x	பாஸ்தா	✓	பசைப்பொருள் அற்ற பாஸ்தா
x	பீட்சா	✓	பசைப்பொருள் அற்ற பீச்சா பேஸ்
x	டிம் டாம்ஸ்	✓	நேச்சுரலி குட் டி'லஷ் வகைகள் இதைப் போன்றவை
x	வெஜிமைட்	✓	ஆஸ்ஸி மைட்
x	வீட்பிக்ஸ்	✓	பசைப்பொருள் அற்ற வீட்பிக்ஸ்

x பசைப்பொருள் அற்றதல்ல

✓ பசைப்பொருள் அற்றது

பசைப்பொருள் அற்ற மாற்று உணவுகள்

	பசைப்பொருள் அற்றதல்ல		பசைப்பொருள் அற்ற மாற்று உணவு
x	பல்கர்	✓	குவினோ, பக்வீட், சாதம்
x	உடைத்த கோதுமை	✓	குவினோ, பக்வீட், சாதம்
x	ஃப்ரீகா	✓	குவினோ, பக்வீட், சாதம், டாபியோகா
x	நூடுல்ஸ்	✓	பசைப்பொருள் அற்றது / சாதம் / பாசிப் பயிறு நூடுல்ஸ்
x	ஃபிலோ பேஸ்ட்ரி	✓	பசைப்பொருள் அற்ற ஃபிலோ
x	கோதுமைத் தவிடு	✓	அரிசித் தவிடு
x	முளைக்கட்டிய கோதுமை	✓	அரிசித் தவிடு, ஆளிவிதை, LSA (ஆளிவிதை, சூரியகாந்தி, பாதாம் ஆகியற்றின் கலவை), பாதாம் உணவு
x	நாண் / சப்பாத்தி	✓	பசைப்பொருள் அற்ற நாண், பசைப்பொருள் அற்ற சப்பாத்தி
x	பரோட்டா	✓	பசைப்பொருள் அற்ற பரோட்டா
x	கோதுமை மாவு	✓	கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, பக்வீட் மாவு

<p>ரொட்டி</p>	<ul style="list-style-type: none"> x கோதுமை, கம்பு, பார்லி அல்லது ஓட்ஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டி. x ரொட்டி, பரோட்டா, நாண் x தொஸ்ஸால் x ஹாப்பர் மற்றும் ஸ்ட்ரிங் ஹாப்பர் (கோதுமை மாவுடன்) ✓ அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு அல்லது மக்காச்சோள மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டி ✓ பசைப்பொருள் இல்லாத நாண், பரோட்டா, ரொட்டி ✓ அரிசி மாவை மட்டுமே பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட ஹாப்பர் ✓ பப்படம் (துவரம்பருப்பை மட்டுமே பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டது) ✓ பசைப்பொருள் அற்ற உறைகள் ✍ குறிப்பு: உணவுடன் சேர்த்து கோதுமை மாவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு ரொட்டி பரிமாறப்பட்டால், அதை வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள், அல்லது பசைப்பொருள் இல்லாத ரொட்டி வேண்டுமெனக் கேளுங்கள். 		
<p>இறைச்சி</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ புதிய மீன், சிவப்பு இறைச்சி, கோழி இறைச்சி மற்றும் ஆட்டிறைச்சி ஆகியவை பசைப்பொருள் இல்லாதவை ஆகும். x வழக்கமான ரொட்டித் திணிப்பு, துண்டுகள் அல்லது மாவு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி. ✍ குறிப்பு: உட்பொருள்களில் மாரினேட் இருக்கின்றதா எனப் பார்க்கவும் ✍ குறிப்பு: பூச்சுக்கள் அல்லது மாவைக் கொண்டுள்ள அனைத்து பசைப்பொருளையும் அகற்றுவதற்கு சமைப்பதற்கு முன்னர் இரும்புத் தட்டு, வாட்டும் பாத்திரம் அல்லது கடாயை சுத்தம் செய்யவும். ✍ குறிப்பு: பொரிக்கும்போது, கலப்படத்தைத் தடுப்பதற்கு முதலில் பசைப்பொருள் இல்லாத உணவைச் சமைக்கவும் 		
<p>மாவு</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> x கோதுமை x கம்பு x பார்லி x எய்ன்கார்ன் x ஓட்ஸ் x ரவை x ஆட்டா x ஃபரோ x துரம் x எம்மர் x ஸ்பெல்ட் x காமட் x ஃபரினா </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ சவ்வரிசி ✓ மரவள்ளி ✓ தினை ✓ மக்காச்சோளம் ✓ உருளைக்கிழங்கு ✓ மரவள்ளி ✓ மக்காச்சோளம் ✓ அரிசி ✓ சோயா மொச்சை ✓ கீரை ✓ கூம்புக் கிழங்கு ✓ பக்வீட் ✓ சோளம் ✓ டெஃப் ✓ பருப்பு / துவரை ✓ குவினோ ✓ கடலை மாவு / கொண்டைக் கடலை </td> </tr> </table> <p>✍ சிறந்த விளைவைப் பெறுவதற்கு பசைப்பொருள் இல்லாத மாவுகளைக் கலப்பது சிறந்ததாகும்.</p> <p>பசைப்பொருள் அற்ற சப்பாத்தி மற்றும் பரோட்டா வெள்ளை மாவுக் கலவை: 5 கப் வெள்ளை மக்காச்சோள மாவு, 3 கப் அமராந்த் மாவு / கடலை மாவு மற்றும் 2¼ கப் மக்காச்சோள மாவு.</p>	<ul style="list-style-type: none"> x கோதுமை x கம்பு x பார்லி x எய்ன்கார்ன் x ஓட்ஸ் x ரவை x ஆட்டா x ஃபரோ x துரம் x எம்மர் x ஸ்பெல்ட் x காமட் x ஃபரினா 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ சவ்வரிசி ✓ மரவள்ளி ✓ தினை ✓ மக்காச்சோளம் ✓ உருளைக்கிழங்கு ✓ மரவள்ளி ✓ மக்காச்சோளம் ✓ அரிசி ✓ சோயா மொச்சை ✓ கீரை ✓ கூம்புக் கிழங்கு ✓ பக்வீட் ✓ சோளம் ✓ டெஃப் ✓ பருப்பு / துவரை ✓ குவினோ ✓ கடலை மாவு / கொண்டைக் கடலை
<ul style="list-style-type: none"> x கோதுமை x கம்பு x பார்லி x எய்ன்கார்ன் x ஓட்ஸ் x ரவை x ஆட்டா x ஃபரோ x துரம் x எம்மர் x ஸ்பெல்ட் x காமட் x ஃபரினா 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ சவ்வரிசி ✓ மரவள்ளி ✓ தினை ✓ மக்காச்சோளம் ✓ உருளைக்கிழங்கு ✓ மரவள்ளி ✓ மக்காச்சோளம் ✓ அரிசி ✓ சோயா மொச்சை ✓ கீரை ✓ கூம்புக் கிழங்கு ✓ பக்வீட் ✓ சோளம் ✓ டெஃப் ✓ பருப்பு / துவரை ✓ குவினோ ✓ கடலை மாவு / கொண்டைக் கடலை 		

மூலிகை, மசாலா & கறி பவுடர்	✓ பெரும்பாலான மூலிகைகளும் மசாலாக்களும் பசைப்பொருள் அற்றவை ஆகும் ✓ எப்பொழுதும் உட்பொருள்களைப் பரிசோதிக்கவும் x மசாலாக் கலவைகளில் கோதுமை ஸ்டார்ச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம், அவற்றில் பசைப்பொருள் இல்லாமலிருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக உட்பொருள்களின் பட்டியலைப் படிக்கவும்.
குழம்பு	? ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் வேறுபடுகின்றது, உட்பொருள்களைப் பரிசோதிக்கவும்.
சாஸ் & சட்னி	? ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் வேறுபடுகின்றது, உட்பொருள்களைப் பரிசோதிக்கவும்
மாரினேட்கள்	? ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் வேறுபடுகின்றது, உட்பொருள்களைப் பரிசோதிக்கவும்
பால் பொருட்கள்	✓ அனைத்து பால் பொருட்கள் x சுவையூட்டப்பட்ட அல்லது மால்ட் சேர்க்கப்பட்ட பால்
பீன்ஸ்	✓ அனைத்து பீன்ஸ் வகைகள் ? ஒரு சாஸில் அதன் உட்பொருட்களைப் பரிசோதிக்கவும்
கிரேவி	x கோதுமை மாவு அல்லது ரவையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட கிரேவி ✓ மக்காச்சோளம் அல்லது துவரம்பருப்பு மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட கிரேவி
பயிறு வகைகள்	x அனைத்துப் பயிறு வகைகள் ? ஒரு சாஸில் அதன் உட்பொருட்களைப் பரிசோதிக்கவும்

பசைப்பொருள் அற்ற உணவு வகைகளைப் பின்பற்றுவதற்கான யோசனைகள்

பசைப்பொருள் அற்ற உணவு வகைகளுக்கு எவ்வாறு பொருந்திப் போவது என்பதை இந்தப் பிரிவு விளக்குகின்றது. சில சமயங்களில் பசைப்பொருள் இல்லாத உட்பொருள்களுக்கு நாம் நேரடியாக பொருந்திச் செல்ல முடிகின்றது, மற்றும் சில சமயங்களில் உணவின் சுவை அல்லது அமைப்பை மேம்படுத்துவதற்கு கூடுதலான உட்பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. கீழே கொடுக்கப்பட்டவை பசைப்பொருள் அற்ற உணவு வகைகளுக்கான சில உதாரணங்கள் ஆகும்.

பசைப்பொருள் அற்ற பரோட்டா

பசைப்பொருள் அற்ற வெள்ளை
சப்பாத்தி மாவு ½ கப்
¼ உப்பு
3-4 சொட்டுகள் - எண்ணெய்
தண்ணீர் - 50மிலி
யோகர்ட் - 1 ½ தேக்கரண்டி

வெதுவெதுப்பான நீர் - 1 கப்
பசைப்பொருள் அற்ற பியர் 1 கப்
தேங்காய்ப் பால் - 900 மிலி
வெந்நீர் - 450 மிலி
சர்க்கரை - 2 தேக்கரண்டி
எண்ணெய் -1 தேக்கரண்டி
தேவைக்கேற்ப உப்பு

மாவுப்பொருள் அற்ற சமோசாஸ்

மாவு உட்பொருள்கள்

சோயா மாவு - 100 கி
அரிசி மாவு - 100 கி
மரவள்ளிக் கிழங்கு மாவு - 100 கி
உருளைக்கிழங்கு மாவு - 80 கி
மஞ்சள் - ஒரு சிட்டிகை
உப்பு - 1 தேக்கரண்டி
உருகிய வெண்ணெய் - 50 கி
வெந்நீர் - 200 மிலி

பசைப்பொருள் அற்ற நாண்

வெள்ளை சப்பாத்தி மாவு - 2½ கப்
சாந்தன் கம் - 1¼ தேக்கரண்டி
உப்பு - ½ தேக்கரண்டி
டார்டார் கிரீம் - ¼ தேக்கரண்டி
சர்க்கரை - 4½ தேக்கரண்டி
இன்ஸ்டண்ட் ஈஸ்ட் - 2¼ தேக்கரண்டி
சாதாரண யோகர்ட் - 1/3 கப் (அறை
வெப்பநிலை)
நெய் - 3 மேசைக்கரண்டி
முட்டை - 1
முட்டையின் வெள்ளைக் கரு - 1
வெந்நீர் - ¾ கப்
பொரிப்பதற்கு நெய் அல்லது வெண்ணெய்

பூரணத்திற்கான உட்பொருள்கள்

நன்கு நறுக்கிய வெங்காயம் - 1
நன்கு நறுக்கிய பெரிய காரட் - 1
புதிய துருவிய இஞ்சி 3 செமீ
சீரகம் - 2 மேசைக்கரண்டி
தாவர எண்ணெய் - 1
மேசைக்கரண்டி
500 கி தோலுரித்த, ஓரளவு
வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு
கொத்தமல்லி - ½ கொத்து
உறைந்த பட்டாணி - ¼ கப்
கரம் மசாலா - 1½ தேக்கரண்டி
பட்டை மற்றும் ½ எலுமிச்சையின்
சாறு
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்

அப்பா / ஹாப்பர்

ஈஸ்ட் துகள்கள் - 2 தேக்கரண்டி
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி
வெதுவெதுப்பான நீர் - 1/8
கப்
அரிசி மாவு - 4 கப்