

இ. குழலுக்கு ஏற்ப கடமையுணர்வுகளைக் கோடிடுக.

நீரிழிவு நோயால் பலர் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். பெரியோர்கள் மட்டுமின்றி குழந்தைகளும் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு உணவில் அதிகமான சர்க்கரை பயன்பாட்டே காரணமாகும். குழந்தைகளும் பெரியோர்களும் இனிப்பு உணவுப் பொருள்களை அதிகமாக உண்பதால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகுகின்றனர். ஆகவே, இனிப்பைக் குறைக்கும் வழிகளுக்குக் கோடிடுக.

பழங்களை உண்ண வேண்டும்.	இனிப்பைப் பொருள்களை உண்ண வேண்டும்.
நலம் தரும் உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும்.	உடலுக்குக் கெடுதி தரும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
காய்கறிகளைக் குறைவாக உண்ண வேண்டும்.	காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.
உணவின் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.	உணவின் சர்க்கரை அளவை குறைக்க வேண்டும்.
குறைவான நீர் அருந்த வேண்டும்.	தேவையான நீர் அருந்த வேண்டும்.
உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும்.	உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
உடல் உளைச்சலுக்கு ஆளாகக் கூடாது.	உடல் உளைச்சலை அதிகரிக்க வேண்டும்.