

## தாகத்திற்கு குளிர்மை தேகத்திற்கு போசணை கொடுக்கும் புதிய மால் ...



போசணைமிக்கது

## சுவையான போசணை நிறைந்த புதிய பசுப்பால்



புதிய பசுப்பால் நுகர்வை பிரபலப்படுத்தும் திட்டம்

கால்நடை அமைச்சினதும் கால்நடை உற்பத்தி சுகாதாரத் திணைக்களத்தினதும் வெளியீடு

### பசுப்பால் ஓர் ஆகாரமா ?

பசுப்பால் உடலிற்கு வேண்டிய சகல போசணைகளையும் நிறைவாக கொண்டுள்ளதால் சுவை, விலங்கு உணவுகளில் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.



### மனிதனின் போசணையில் பால் முக்கியத்துவம் வகிப்பது ஏன் ?

- ❖ ஒரு சமநிலையான ஆகாரத்தில் காணப்பட வேண்டிய அனைத்து போசணைகளையும் பால் கொண்டு உள்ளதால் அது ஒரு சமநிலையான முழுமையான ஆகாரம்.
- ❖ பால் திரவமாக இருப்பதனால் இலகுவாக உள்ளெடுக்கப்படக் கூடியது. உடலில் இலகுவாக சமிபாடு அடைந்து, அகத்தறிஞ்சப்படக் கூடியது.
- ❖ உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கேசின், அல்புமின், குளோபியுலின் ஆகிய முக்கிய புரதங்களைக் கொண்டுள்ளது.
- ❖ சோறு, பாண், தானிய உணவு என்பனவற்றில் குறைவாகக் காணப்படும் லைசின் போன்ற அத்தியவசியமான அமினோ அமிலங்கள், பாலில் போதியளவில் காணப்படுகின்றன.
- ❖ பாலில் விட்டமின்கள் ஏ, பி, சீ, டி, ஈ

- ❖ உடலிற்குத் தேவையான கல்சியம் பொசுபரசு என்பவற்றை பால் மூலம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பால் சிறுவர், இளைஞர், முதியோருக்கு உகந்த எளிமையான ஆகாரம். வளரும் சிறுவர்களுக்கும், கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும் பால் ஒரு முக்கியமான மேலதிக ஆகாரமாகும்.

### நாம் தற்போது உட்கொள்ளும் பாலின் அளவு போதுமானதா ?

இலங்கையில் ஒருவர் நாளொன்றுக்கு 80 மி.லீ பால் மாத்திரம் உட்கொள்கிறார். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் சிபார்சின் படி நாளொன்றுக்கு ஒரு மனிதன் ஆகக் குறைந்தளவு 200 மி.லீ பாலையேனும் உட்கொள்ள வேண்டும். இதன்படி, மந்த போசணையை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும், ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும், நாம் தற்போது உள்எடுக்கும் பாலின் அளவை இரண்டு மடங்காக்க வேண்டும்.

பசுப்பாலின் உள்ளடக்கத்தை தாய்ப்பாலின் உள்ளடக்கத்துடன் ஒப்பிட்டு கீழ்வரும் அட்டவணையில் பார்ப்போம்.

பாலின் கூறுகள்	தாய்ப்பால் (%)	பசுப்பால் (%)
நீர்	87.5	87.5
கொழுப்பு	3.8	3.7
இலக்டோசு	6.9	4.6
புரதம்	1.2	3.2
கனியுப்புக்கள்	0.6	0.7

சிறு குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பாலே மிகச் சிறந்த ஆகாரம்



### புதிய பசுப் பால் பானம்

பசுப்பாலானது எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும், பராமரிப்பிற்கும் அவசியமான விலங்குப் புரதத்தை இலகுவாகவும், இலாபகரமான முறையிலும் வழங்குகின்றது. புதிய பால் உள்ளெடுத்தலை பிரபலப்படுத்தல் எமது நாட்டின் உள்ளூர் பால் உற்பத்தியை மேலும் ஊக்குவிப்பதாக அமைகின்றது. இதனால் அந்நியச் செலவாணியின் விரயம் குறைகின்றது.

### நாளொன்றுக்கு இரு கோப்பை பசுப்பால் அருந்துவதன் மூலம் ...

- உமது உடலிற்கு அவசியமான புரதம், கனியுப்புக்கள், விட்டமின்கள் மிக இலகுவாக, குறைந்த விலைக்கு கிடைக்கின்றன.
- 350,000 குடும்பங்கள் ஜீவனோபாயமாக தங்கியிருக்கும் உள்ளூர் பால் உற்பத்தி மேம்படுத்தப்படும்.



### பசுப்பால் ஆகாரமாக உள்ளெடுக்கப்படக்கூடிய விதங்கள் எவை ?

- ❖ சுறக்கப்பட்ட பால் கொதிக்க வைத்து உள்ளெடுக்கப்படலாம். இது மிகப் பிரபலமான, இலாபகரமான விதமாகும்.
- ❖ பசுப்பால், எருமைப்பால் என்பன தயிராக உள்ளெடுக்கப்படலாம். தயிர் சமீபாடடைவது மிக இலகு.
- ❖ பசுப்பாலில் செய்யப்பட்ட கஸ்ட்டு பழக்கலவையுடன் சேர்க்கப்படுபதன் மிகச் சுவையான ஆகாரம்.



புதிய பசுப்பாலில் இருந்து உள்ளூர் உணவுப்பட்டியலின்படி, சந்தையில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பால், பாலுற்பத்திப் பொருட்களாவன,

- \* பாய்ச்சர் முறைக்குட்படுத்தப்பட்ட பால்
- \* கிருமியழிக்கப்பட்டு, சுவையூட்டப்பட்ட பால்
- \* கிருமியழிக்கப்பட்ட பால்
- \* யோகட் பானம்
- \* பாற்கட்டிகள்
- \* யோகட் (கொழுப்புடன், கொழுப்பு பகுற்றப்பட்டது)
- \* பசுத்தயிர்
- \* பால் ரொபி, ஜஸ்கிரீம்