

முந்திரி குடும்பத்திற்கு ஆரோக்கியமானது



முந்திரி மற்றும் கொலஸ்ட்ரால்
மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு

07

குழந்தை உணவுகளில் முந்திரி பருப்பை
அறிமுகப்படுத்துவதற்கான
சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும் பாதுகாப்பு-
ஒரு சீரற்ற பாதை-சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு

12

முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வது
இரத்த லூபிட்களை பாதிக்காது

08

முந்திரி-கிரகம், மக்கள்
மற்றும் செழிப்புக்கு

25

சீரம் குளுக்கோஸில் முந்திரி நுகர்வின்
விளைவுகள், வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில்
இன்சலின் மற்றும் லிப்போபுரோட்டின்

09

கிரகத்திற்கு முந்திரியின் பங்களிப்பு,
மக்கள் மற்றும் செழிப்பு

27

EVENTTELL

We work even GLOBAL

Cashewinformation.com



www.cashewishealthy.com என்பது www.cashewinformation.com மற்றும் ஈவென்டெல் குளோபல் அட்வைசரி PVT லிமிடெட் நிறுவனத்தால் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. நுகர்வோரின் நலன்களுக்காக இந்த வெளியீட்டை வெளியிடுவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். அனைத்து வயதினருக்கும் முந்திரி பருப்புகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் குறித்து நுகர்வோருக்கு கல்வி கற்பதே இதன் நோக்கம். முந்திரி பருப்பு ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல என்பது ஒரு கட்டுக்கதை.

முந்திரி மற்றும் அதன் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் பற்றி மேலும் அறிய தயவுசெய்து இந்த வெளியீட்டைப் படிக்கவும்.

தயவுசெய்து உங்கள் கருத்துக்களை gsv@eventellglobal.com என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

இந்த தனித்துவமான வெளியீட்டை
வெளியிடுவதில் பின்வரும் ஸ்பான்சர்கள்
அளித்த ஆதரவுக்கு நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம்:





FORTUNE
ENTERPRISES

ஃபார்ச்சூன் என்பது தென்னிந்தியாவில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் குழுவாகும், இது பல்வேறு துறைகளில் பன்முகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது; இந்த குழு உணவு பதப்படுத்தும் வணிகத்தில் ஈடுபடுகிறது. இப்போது, இந்தியாவில் முந்திரி மற்றும் முந்திரி அடிப்படையிலான பொருட்களின் முன்னணி கொள்முதல் செய்பவர்கள், பதப்படுத்துபவர்கள் மற்றும் ஏற்றுமதியாளர்களில் ஒருவராக நாங்கள் வளர்ந்து வருகிறோம்.

ஃபார்ச்சூன் எண்டர்பிரைசஸ் உலகளவில் உயர்தர முந்திரி பருப்புகளை விநியோகிப்பதற்கான முந்திரி மதிப்பு சங்கிலியின் அனைத்து நிலைகளிலும் உரிமை அல்லது செயலில் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு உற்பத்தி கட்டத்திலும் மிக உயர்ந்த தரங்களைப் பராமரிப்பதை நாங்கள் பெரிதும் வலியுறுத்துகிறோம், மேலும் பொறுப்பான செயலாக்கத்தில் உறுதியாக நம்புகிறோம்.

எங்கள் வசதியில் நாங்கள் செய்யும் அனைத்திற்கும் உணவு பாதுகாப்பு மையமாக உள்ளது, மேலும் ஒவ்வொரு முறையும் உறுதியான தரத்தை வழங்குவதன் மூலம் உங்கள் நம்பிக்கையைப் பாதுகாப்பதே எங்கள் நோக்கம்.

www.fortunterprises.com

1932 ஆம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்ட வெஸ்டர்ன் இந்தியா முந்திரி கோ பிரைவேட் லிமிடெட் (டபிள்யூஐசி) என்பது மூன்றாவது தலைமுறை குடும்பத்திற்கு சொந்தமான நிறுவனமாகும், இது முந்திரி பதப்படுத்துதல் மற்றும் ஏற்றுமதி செய்கிறது. மதிப்பு கூட்டப்பட்ட முந்திரி பொருட்களின் இந்தியாவின் முன்னணி ஏற்றுமதியாளராகப் பாராட்டப்பட்ட டபிள்யூஐசி, பிற மதிப்பு கூட்டப்பட்ட முந்திரி பருப்புகளையும் பதப்படுத்துகிறது. இது வியட்நாமில் ஒரு உற்பத்தி துணை நிறுவனத்தையும், அமெரிக்க சந்தைப்படுத்தல் அமைப்பையும் கொண்டுள்ளது. இதன் சில்லறை விற்பனை பிராண்டுகள் ப்யூர் ஹார்ட்-இந்தியா மற்றும் கர்மா-அமெரிக்கா ஆகும்.

சி. இ. பி. சி. ஐ. யின் தலைவராக, முந்திரி பருப்புகளுக்கான 2013 ஐ. நா-இ. சி. இ தரநிலையை உருவாக்க திரு நாயர் பங்களித்தார். சென்னை நீரிழிவு ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை மற்றும் ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகம் மூலம் முந்திரி பற்றிய முதல் பெரிய மருத்துவ சுகாதார ஆய்வை அவர் வெற்றிகரமாக ஏற்பாடு செய்தார்.

WIC பல விருதுகளை வென்றுள்ளது, அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

இந்திய அரசு, வர்த்தக அமைச்சகம் ஏற்றுமதி சிறப்புமிக்க விருதுகள்

ஃபிக்கி மேக் இன் கேரளா விருது (2022,2023) மற்றும் ஐசிசிஐ ஏற்றுமதி சிறப்பு விருது (2023)

<https://www.wenders.com/>

இந்திய உணவு ஏற்றுமதி (ஐ. எஃப். இ) முந்திரி தொழிலில் நான்கு தலைமுறைகளுக்கு மேலான அனுபவத்தைக் கொண்டுள்ளது, பெஸ்போக் விவரக்குறிப்புகளுடன் கூடிய உயர்தர முந்திரி ஏற்றுமதி மற்றும் உற்பத்தியில் நிபுணத்துவம் பெற்றது; உலகெங்கிலும் உள்ள உப்புக்கள் உட்பட தரமான உணர்வுள்ள வாங்குபவர்களிடையே ஐ. எஃப். இ முதல் தேர்வாகும். தரத்தில் நமது கடுமையான விடாமுயற்சி, உணவு பாதுகாப்புக்கான உலகளாவிய தரநிலை-பி. ஆர். சி. ஜி. எஸ், நமது உற்பத்தி வசதிகளுக்கான என். எஸ். எஃப் சான்றிதழை வழங்கியுள்ளது.

'டெலினட்' பிராண்ட் எங்கள் சொந்த ஃபாஸ்ட் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி வறுத்த கொட்டைகளை எண்ணெய் அல்லது பாதுகாப்புகள் தேவையில்லாமல் முழுமையாக உலர்த்துகிறது. டெலினட் ஒரு ஓஐஎம் உற்பத்தியாளர் மற்றும் புளூ சிப் நிறுவனங்களுக்கு சப்ளையர் ஆவார்.

டெலினட்டுக்கு 'ஈ4எம் பிரைட் ஆஃப் இந்தியா பிராண்ட்ஸ்-தி பெஸ்ட் ஆஃப் சவுத் விருதுகள் 2022' விருது வழங்கப்பட்டது.

1987 ஆம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்ட கல்பாவி நுகர்வோர் உணவுகள் பிரைவேட் லிமிடெட் முந்திரி சந்தையின் சில்லறை பிரிவில் ஒரு முக்கிய நிறுவனமாக உருவெடுத்துள்ளது; எங்கள் எஃப். எஸ். எஸ். சி 22000 தர அமைப்புடன் மிக உயர்ந்த தரமான தரங்களை நாங்கள் கடைப்பிடிக்கிறோம்.

ESC இணக்கத்திற்காக நாங்கள் SEDEX ஆல் சான்றளிக்கப்பட்டோம். சுற்றுச்சூழல், சமூக மற்றும் ஆளுகை (ஈ. எஸ். ஜி) மதிப்புகளுக்கான நமது அர்ப்பணிப்பு 350 கிலோவாட் கூரை சூரிய மின் உற்பத்தி அமைப்பு, மழைநீர் சேகரிப்பு, அனைத்து நீர் கழிவுகளையும் மறுசுழற்சி செய்தல் மற்றும் ஒவ்வொரு செயல்முறை மட்டத்திலும் ஆற்றலைச் சேமிப்பது போன்ற பல்வேறு பசுமை முன்முயற்சிகள் மூலம் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

புத்தாக்கம் மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கான எங்களின் அர்ப்பணிப்பு, பொறுப்பான வணிக நடைமுறைகளுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் உயர்தர தாராரிப்புகளை வழங்கி, சந்தையில் முன்னணியில் நம்மை நிலைநிறுத்துகிறது.

<https://kalbavi.com/>

ப்ளூஜே நட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் பெருமையுடன் சிறப்பின் உச்சத்தில் நிற்கிறது, மிக உயர்ந்த தரமான தரநிலைகள் மற்றும் தொழில்துறை சான்றிதழ்களுக்கு அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்புடன் அதிநவீன தொழில்நுட்பத்தை தடையின்றி இணைக்கிறது. எங்கள் தொழிற்சாலை புதுமைகளின் கலங்கரை விளக்கமாகும், இது உள்நாட்டிலும் சர்வதேச அளவிலும் விவேகமான வாடிக்கையாளர்களுக்கு சேவை செய்கிறது. டாப் நட் ஃபுட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் வெறுமனே ஒரு பிராண்ட் அல்ல; இது ஒரு சமையல் பயணம். ஒரு அவன்ட்-கார்ட் அணுகுமுறையுடன், ஆக்கப்பூர்வமாக வடிவமைக்கப்பட்ட புதிய சுவைகளின் வரிசையுடன் சுவை மொட்டுகளை நாங்கள் கவர்ந்திழுக்கிறோம், இது சர்வதேச சுவைகளின் கவர்ச்சியை இந்திய உள்நாட்டு சந்தையின் மையத்திற்கு கொண்டு வருகிறது. ஒரு உற்சாகமான உலகளாவிய விரிவாக்க பயணத்தை நாம் தொடங்கும்போது, நமது பார்வைகள் எல்லைகளைத் தாண்டி அமைக்கப்பட்டுள்ளன.



DIRECTOR & CEO

G Srivatsava

DIRECTOR & COO

Vinayak Meharwade

VICE PRESIDENTS

Abhinaya S

Swapna B E

CONTENT TEAM

Venkatraman S

Sindhu Hosmani

Naveen

Shubham Kumar

MARKETING TEAM

Ravi Bhandage

Prajakta Sardesai

GRAPHIC DESIGNERS

Radhika K & Sathiyar

WEB DEVELOPERS

Manivannan & Imayavaramban G

DATA SUPPORT

Gajendra & Sanjay

TEAM

N Srinivasa Moorthy

Prathik Tambre

Krishnendu Roy

Nikshap T A

Khushi Verma

Srikantharaman LS

Chandrasekaran S

Shivakumar, Sumalatha

Jaisheelan, Ramya, Varun

VIDEOGRAPHER

RA Jirali

PUBLISHING OFFICE

Cashewinformation.com

#146, 1-2 Floor, Gopal Towers

Ramaiah Street, HAL Airport Road, Kodihalli

Bangalore - 560008

Tel: +91-80-41535476, +91 9343840608

Email: content@cashewinformation.com

Published in November 2023

அன்புள்ள வாசகர்களே,

ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 23 ஆம் தேதி கொண்டாடப்படும் தேசிய முந்திரி தினத்தை முன்னிட்டு 'முழு குடும்பத்திற்கும் முந்திரி ஆரோக்கியமானது' என்ற சிறப்பு வெளியீட்டை வெளியிடுவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். கடந்த 15 ஆண்டுகளில், குழந்தைகள், பெண்கள் மற்றும் முதியவர்கள் மீது முந்திரி நுகர்வு ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை ஆராய உலகப் புகழ்பெற்ற நிறுவனங்களால் பல அறிவியல் ஆய்வுகள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. முதல் முறையாக, அனைத்து மூலங்களின் முந்திரி பருப்புகளின் ஊட்டச்சத்து அம்சங்களை விவரிக்க விவரிக்க ஐஎன்சி ஒரு ஆய்வையும் நடத்தியது. இந்த வெளியீட்டின் மூலம், முந்திரி நுகர்வு குறித்த 14 அடிப்படை மருத்துவ ஆய்வுகளின் சுருக்கத்தை கொண்டு வருவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். பாராட்டத்தக்க பணிகளுக்காக ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் மற்றும் சர்வதேச நட & உலர்ந்த பழங்கள் கவுன்சில் (ஐஎன்சி) ஒவ்வொன்றிற்கும் நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம்.

ஒரு சில விஷயங்கள் கவனிக்கத் தக்கவை. ஊட்டச்சத்து விவரக்குறிப்பிலிருந்து, முந்திரி பூஜ்ஜிய கொழுப்பு என்பது தெளிவாகிறது. சென்னை நீரிழிவு நிறுவனத்தின் மிக விரிவான ஆய்வில், மிதமான அளவில் முந்திரி பருப்பை தவறாமல் உட்கொள்வது எச். டி. எல் அளவை அதிகரிப்பதாகவும், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கூட இது நன்மை பயக்கும் என்றும் தெரிகிறது. ஊட்டச்சத்து அடிப்படையில், முந்திரிப்பழத்தில் செம்பு, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளன. இதில் நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்துள்ளன. அதன் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு மற்றும் அதிக திருப்திகரமான காரணி முந்திரி சிறந்த சிற்றுண்டி விருப்பத்தை உருவாக்குகிறது. முந்திரி பால் மற்றும் முந்திரி பாலாடைக்கட்டி முதல் முந்திரி பேஸ்ட் வரை அதன் பன்முகத்தன்மை காரணமாக இது சைவ உணவின் ஒரு பகுதியாக பெருகிய முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முந்திரி பூமிக்கும் மக்களுக்கும் நன்மை பயக்கும். ஒரு ஹெக்டேர் முந்திரி சாகுபடி 10 ஆண்டுகளில் சுமார் 60 டன் மொத்த கார்பனையும், 20 ஆண்டுகளில் 100 டன் மொத்த கார்பனையும் பிரித்தெடுக்க முடியும். எனவே, காலநிலை மாற்றத்தின் தீய விளைவுகளைத் தணிப்பதில் முந்திரி தோட்டம் ஒரு உன்னதமான பயிற்சியாக இருக்கலாம். முந்திரி பதப்படுத்துதல் முக்கியமாக இந்தியாவின் அடுக்கு-2, அடுக்கு-3 நகரங்கள் மற்றும் கிராமங்களான பண்டூபு, கன்னியாகுமரி, மார்த்தாண்டம், பலாசா, ஸ்ரீகாகுளம், ராஜமுந்திரி, கஞ்சம், காண்டாப், ஜெயப்பூர், பாலன்பூர், ரத்னகிரி, பாண்டா ஆகிய இடங்களில் நடைபெறுகிறது. மங்களூர், உடுப்பி, கர்கலா, கொல்லம் ஆகியவை சில பெயர்கள். தொழிற்சாலைகளில் நேரடியாக பணிபுரியும் 800,000 பேரில் 70 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் பெண்கள் ஆவர். இவ்வாறு, முந்திரி பதப்படுத்துதல் நாட்டின் தொலைநூர் மையங்களில் உள்ள 550,000 க்கும் மேற்பட்ட குடும்பங்களுக்கு ஆண்டு முழுவதும் வேலைவாய்ப்பை வழங்குகிறது.

கடைசியாக, முந்திரி மரம் கள்ளக்களைத் தவிர பல பயனுள்ள தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது. வைட்டமின்-சி நிறைந்த முந்திரி ஆப்பிள், வண்ணங்கள் மற்றும் உராய்வு தூசி தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் முந்திரி ஷெல் திரவம், பயோ-சார் தயாரிப்பதற்கு முந்திரி கரி மற்றும் டானின் பிரித்தெடுப்பதற்கு முந்திரி உமி ஆகியவை இதில் அடங்கும். மொத்தத்தில், முந்திரி பருப்பின் பங்களிப்பு நம்பமுடியாதது.

ஸ்பான்சர்கள் அனைவரின் பங்களிப்புக்கும் நன்றி தெரிவிக்க இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம். டபிள்யூ. ஐ. சி. யின் தலைவர் திரு ஹரி நாயருக்கு அவரது எட்டோரியல் உள்ளீடுகளுக்கு சிறப்பு நன்றி. இந்த வெளியீட்டை ஒன்றிணைக்க முயற்சித்த கேஷெவின்பர்மேஷன். காமில் உள்ள எனது குழுவிற்கும் நான் நன்றி கூறுகிறேன். உள்ளடக்கத்தை பிராந்திய மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கவும், அதன் மின் புத்தக பதிப்பை விரைவில் வெளியிடவும் திட்டமிட்டுள்ளோம். இது, செய்தியை தொலைநூரத்திற்கு பரப்ப உதவும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். முந்திரி பருப்பின் ஆரோக்கிய நன்மை பற்றிய முக்கிய செய்தியை உங்கள் வட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல உங்கள் ஆதரவை நாங்கள் கோருகிறோம்.

உங்கள் கருத்துகளையும் பின்னூட்டத்தையும் ஆவிஸ்+எஸஎஐமிளபியிஆயிலினுழியி. உலிது அல்லது ஸாஜலுமி+எஸஎஐமிளபியிஆயிலினுழியி.உலிது என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும். உங்கள் ஆலோசனைகளை நாங்கள் மதிக்கிறோம்.

நல்வாழ்த்துக்கள், www.cashewishealthy.com குழு

Table of Content

முந்திரி பருப்பு நுகர்வு கூடிம்ஸி கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஆசிய இந்தியர்களின் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.	7
முந்திரி பருப்புகளை உட்கொள்வது இரத்தத்தை பாதிக்காது லிப்பிடுகள் அல்லது கார்டியோவாஸ்குலர் நோயின் மற்ற குறிப்பாளர்கள். மனிதர்கள்: ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை	8
சீரம் குளுக்கோஸில் முந்திரி நுகர்வின் விளைவுகள், வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் இன்சலின் மற்றும் லிப்போபுரோட்டீன்	9
முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வதால் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள் கலவை மற்றும் கிளைசெமிக் குறியீடுகள்: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு மற்றும் சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளின் முறையான ஆய்வு	10
முந்திரி வாய்வழி நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சை முந்திரி-மிஸ்தா அலர்ஜி (நட கிராக்கர் ஆய்வு)	11
முந்திரி பருப்பு பரவலை அறிமுகப்படுத்துவதற்கான சாத்தியம் மற்றும் பாதுகாப்பு குழந்தை உணவுகளில் - ஒரு சீரற்ற சோதனை	12
லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம்: ஒரு முறையான ஆய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகள்	13
முந்திரி பருப்பின் விளைவுகள் (அனகார்டியம் ஆக்சிடென்டேல் எல்.) மிதமான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளில் விதை மாவு: சீரற்ற மருத்துவ சோதனை	14
வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துவதற்கான உணவு உத்தியின் ஒரு பகுதியாக நடஸ் பயோமார்க்ஸ்: ஒரு விவரிப்பு விமர்சனம்	15
மிரேசில் மற்றும் முந்திரி பருப்புகள் உட்கொள்வது உடலை மேம்படுத்துகிறது. பெண்களில் கலவை மற்றும் என்டோடெலியல் ஆரோக்கியம். கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து (மிரேசிலிய நடஸ் ஆய்வு): ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை	16
முந்திரி மற்றும் கொண்ட குளுக்கல் கடுமையான நுகர்வு மிரேசில் நடஸ் அதிக எடையில் பசியை பாதிக்கவில்லை பாடங்கள்: ஒரு ரேண்டமைஸ்டு, கிராஸ்-ஓவர் ஸ்டடி	17
மிரேசில் மற்றும் ஒரு பானத்தின் கடுமையான விளைவு ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், லிமிமியா மற்றும் இரத்தத்தில் முந்திரி பருப்புகள் கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து உள்ள பெண்களின் அழுத்தம் (மிரேசிலியன் நடஸ் ஆய்வு): ஒரு சீரற்ற மருத்துவ சோதனை	18
ஆரோக்கியம் தொடர்பான வாழ்க்கைத் தரத்தில் வேறுபாடு இல்லை, முந்திரி பருப்புடன் உணவு சவாலுக்குப் பிறகு மருத்துவ பரிசோதனையில் பங்கேற்கும் குழந்தைகள்.	19
அதிக வால்நட் மற்றும் அதிக முந்திரி உணவின் விளைவுகள் வளர்சிதை மாற்றத்தின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குறிப்பாளர்கள் மீது நோய்க்குறி: ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு சோதனை	20
முந்திரி பற்றிய ஊட்டச்சத்து உண்மைகள்	21
முந்திரி: ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் உணவுமுறை	24
சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு முந்திரி	25
முந்திரியின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்	26
கிரகத்திற்கு முந்திரியின் பங்களிப்பு, மக்கள் மற்றும் செழிப்பு	27
பல்வேறு வகையான முந்திரி மற்றும் புதுமையான பயன்பாட்டு வழக்குகள்	29
மத்திய மற்றும் மாநில அரசு நிறுவனங்கள்	32
மாநில சங்கங்கள் மற்றும் வளர்ச்சிக் கழகங்கள்	33
ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள்	34
சான்றுகள்	36

முந்திரி பருப்பு நுகர்வு HDL கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஆசிய இந்தியர்களின் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. வகை 2 நீரிழிவு நோய்: 12-வாரம் சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை

முந்திரி மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய்

ஆசியர்கள்(கள்): விஸ்வநாதன் மோகன், ரஞ்சித் மோகன் அஞ்சனா , ராஜகோபால் காயத்ரி, நாகராஜன் லட்சுமிப்பியா, ராமன் கணேஷ் ஜீவன், கந்தப்பா கே பாலசுப்ரமணியம், பார்த்தசாரதி விஜயலட்சுமி, மூகாம்பிகா ரம்பா பாய் ஆர், வாசுதேவன் சுதா, கமலா கிருஷ்ணசாமி, டோனா ஸ்டீக்ஸ்மேன், ஜோர்ஜ் சலாஸ்-சால்வடோ, வால்டர் சி வில்லெட்

ஆசியர் இணைப்பு: நீரிழிவு மற்றும் உணவுகள், உண்பதற்கு & துறைகள் உணவுமுறை ஆராய்ச்சி, மெட்ராஸ் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை, சென்னை, தமிழ்நாடு, இந்தியா; உலகளாவிய சுகாதாரம் மற்றும் மக்கள்தொகை, உண்பதற்கு மற்றும் எபிடெமியாலஜி, ஹார்வர்ட் டி.எச். சான் ஸ்கூல் ஆஃப் பப்ளிக் ஹெல்த், பாஸ்டன், மெட்ராஸ் மற்றும் மனித உண்பதற்கு மெட்ராஸ், மருத்துவமனை பல்கலைக்கழக சான்ட் ஜோன் டி ரியஸ், உயிர்வேதியியல் முயற்சி மற்றும் பயோடெக்னாலஜி துறை, ஹாண்ட்ரூவீனா, பல்கலைக்கழகம் ரோவீரா மற்றும் விரிஜிவி, ரியஸ், ஸ்பெயின், மற்றும் என்ராய்சியூலினாஜ உடல் பருமன் மற்றும் உண்பதற்குக்கான உடலியல், இன்ஸ்டிடியூட்டோ டி சாலூட் கார்லோஸ் ஹாண்ட்ரூவீனா, மாட்ரிட், ஸ்பெயின்

சுருக்கம்

பின்னணி: கொட்டை நுகர்வு இருதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இருப்பினும், சில தரவுகள் உள்ளன. வகை 2 நீரிழிவு நோய் (வீ2எம்) உள்ள வாயுவாக்களிடையே முந்திரி பருப்பின் ஆரோக்கிய விளைவுகள்

குறிக்கோள்: கிளைசீமியா, உடல் எடை, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் முந்திரி பருப்பு நிரப்பதின் விளைவுகளை ஆராய்வதை இந்த ஆய்வு நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

TDM உடன் ஆசிய இந்தியர்கள்.

முறைகள்: ஒரு இணை-கையிலி, சீரற்ற கண்ட்ரோல் செய்யப்பட்ட சோதனையில், T2DM உடன் 300 பெரியவர்கள் ன்அதாவது \pm SD வயது: 51 \pm 9.3 தீ; உடல் நிறை குறியீட்டு (பிஎம்ஐ; கிலோ/மீ² இல்): 26.0 \pm 3.4; 55% ஆண்கள்தி தோராயமாக ஒதுக்கப்பட்டனர் ஒரு நிலையான நீரிழிவு உணவு (கட்டுப்பாடு) அல்லது இதே போன்ற ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவதற்கான ஆலோசனையைப் பெறும்படி மேலும் 12 வாரங்களுக்கு 30 கிராம் முந்திரி/டி (தலையீடு)

பரிந்துரைக்கப்பட்ட நீரிழிவு உணவின் மக்ரோநியூட்ரியண்ட் கலவை 60-65% ஆகும்.

காப்போஹைட்ரேட்டிலிருந்து ஆற்றல், 15-25% கொழுப்பிலிருந்து, மீதமுள்ளவை புரதத்திலிருந்து.

ஆந்த்ரோமெட்ரிட் மற்றும் உயிர்வேதியியல் மாற்றங்களில் குழக்களிடையே வேறுபாடுகள் வலுவான மாறுபாடு மதிப்பீட்டுடன் நேரியல் மாதிரிகளைப் பயன்படுத்தி மாறிகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன ஒரு கருதப்படும் சுதந்திர வேலை தொடர்பு கீழ்.

முக்கிய வார்த்தைகள்: உடல் எடை; முந்திரிப்பருப்பு; உயர் அடர்த்தி கொழுப்புப்புரத கொழுப்பு; வகை 2 நீரிழிவு.

முடிவுகள்: பங்கேற்பாளர்கள் தலையீட்டு குழுவில் சிஸ்டாலிக் இரத்தத்தில் ஒரு பெரிய குறைப்பு இருந்தது அடிப்படையிலிருந்து 12 வரை அழுத்தம் கட்டுப்பாடுகளை விட வாரங்கள் ($-4.9 \pm -1.7 \pm 11.6$ உடன் ஒப்பிடும்போது 13.7 துது கூடிஆ; பி = 0.04) மற்றும் அதிக கட்டுப்பாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது பிளாஸ்மா கூமிள்ஸி சோ லெஸ்ஸிமால் அதிகரிப்பு (+0.1 உடன் ஒப்பிடும்போது $+1.7 \pm 5.6 \pm 4.6$ துதுஆ/ லி; பி = 0.07). அங்கு இடையே வேறுபாடுகள் இல்லை மாற்றங்கள் தொடர்பான குழக்கள் உடல் எடை, பிஎம்ஐ, இரத்த கொழுப்பு மற்றும் கிளைசெமிட் மாறிகள். பிளாஸ்மா ஒலிக் அமில செறிவுகள் மற்றும் கொட்டைகள், ஒலிக் ஆகியவற்றின் சுய-ரீ போர்ட் செய்யப்பட்ட உணவு உட்கொள்ளல் அமிலம், மற்றும் மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள் நட்பு நுகர்வுடன் சிறந்த இணக்கத்தை பரிந்துரைத்தன.

முடிவுரை: ஆசியாவில் முந்திரி பருப்பு கூடுதல் T2DM உள்ள இந்தியர்கள் சிஸ்டாலிக் குறைக்கப்பட்டனர். இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிகரித்த கூமிள்ஸி கொலஸ்ட்ரால் செறிவுகள் உடல் எடை, கிளைஸ் மியா, அல்லது பிற கொழுப்பு மாறிகள் ஆகியவற்றில் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. இந்த படிப்பு என்ராய்சியூ/2017/07/009022 என இந்தியாவின் மருத்துவ பரிசோதனை ரெஜிஸ் முயற்சியில் பதிவு செய்யப்பட்டது. J Nutr 2018;148:63-69.



முந்திரி பருப்புகளை உட்கொள்வது இரத்தத்தை பாதிக்காது லிப்பிடுகள் அல்லது கார்டியோவாஸ்குலர் நோயின் மற்ற குறிப்பான்கள். மனிதர்கள்: ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை

முந்திரி மற்றும் கொழுப்புகள்

ஆசிரியர்(கள்): பேர் டேவிட் ஜே, நோவோடனி ஜேனட் ஏ
பத்திரிகை கட்டுரை: மருத்துவ உட்கட்சத்துக்கான அமெரிக்கன் ஜர்னல் தொகுதி 109, இதழ் 2, பிப்ரவரி 2019, பக்கங்கள் 269-275

பின்னணி: அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம் (ஃஃஃ) தகுதிவாய்ந்த ஆரோக்கியத்திற்கு ஒப்பந்தல் அளித்துள்ளது. மரக் கொட்டைகள் மற்றும் இருதய நோய் குறைப்புக்கான கோரிக்கை. இருப்பினும், உழி விஜ்ளாழி உள்ளடக்கம் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் காரணமாக அந்த சூற்றில் இருந்து விலக்கப்பட்டுள்ளது, இது முக்கியமாக ஸ்ளீக் அமிலம். ஸ்ளீக் அமிலம் நடுநிலையாக இருப்பதால் இரத்த லிப்பிட்களைப் பொறுத்தவரை, விளைவைச் சோதிக்க பல ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டுள்ளன இரத்த கொழுப்புகளில் முந்திரி பருப்புகள், மற்றும் இந்த ஆய்வுகள் முரண்பாட்டை உருவாக்கியுள்ளன முடிவுகள்.

நோக்கங்கள்: இந்த ஆய்வின் நோக்கமானது, சுகாதார உரிமைகோரலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவு முந்திரி உட்கட்சத்தின் விளைவைக் கண்டறிய மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட தலையீட்டை நடத்துவதாகும். இருதய நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகள்.

முறைகள்: ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட-உணவு ஆய்வில் மொத்தம் 42 பெரியவர்கள் பங்கேற்றனர். 2 சிகிச்சை நிலைகளுடன் சீரற்ற குறுக்குவழி சோதனை. தன்னார்வலர்களுக்கு இரண்டு சிகிச்சை நிலைகளிலும் ஒரே அடிப்படை உணவு வழங்கப்பட்டது, போது எந்த சேர்க்கைகளும் இல்லை. கட்டுப்பாட்டு கட்டம் மற்றும் 1.5 பரிமாணங்கள் (42 கிராம்) முந்திரி/டி முந்திரி பருப்பு கட்டத்திற்கு. முந்திரி பருப்பு கட்டத்தில், அனைத்து அளவு ஐசோகலோரிக் ஒட்டுமொத்த உணவுகளை அடைய விகிதாச்சாரத்தில் உணவுகள் குறைக்கப்பட்டன. 2 கட்டங்கள். 4 வார தலையீட்டிற்கும் பிறகு, மதிப்பீடுகளில் இரத்த கொழுப்புகள் அடங்கும். இரத்த அழுத்தம், மத்திய (பெருநாடி) அழுத்தம், பெருக்குதல் குறியீடு, இரத்த குளுக்கோஸ், எண்டோதெலின், புரோபுரோட்டீன் கன்வெர்ட்டீன் சப்லிசின்/கெக்சின் வகை 9 (பிசிஎஸ்கே9), ஒட்டுதல்

மூலக்கூறுகள், மற்றும் உறைதல் மற்றும் அழற்சி காரணிகள்.

முடிவுகள்: இரத்த லிப்பிட்களில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகள் எதுவும் இல்லை. இரத்த அழுத்தம், அதிகரிப்பு குறியீட்டு, இரத்த குளுக்கோஸ், எண்டோதெலின், ஒட்டுதல் மூலக்கூறுகள், அல்லது உறைதல் இந்த எடை நிலையான காரணிகள் கூட்டு. PCSK9 கணிசமாக இருந்தது முந்திரி நுகர்வுக்குப் பிறகு குறைந்துள்ளது, இருப்பினும் இல்லை எல்டிஎல் கொழுப்பில் மாற்றம்.

முடிவுரை: 1.5 பரிமாணங்களின் நுகர்வு முந்திரி பருப்புகள்/ , எஃப்.டிஏ தகுதியான ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய தொகை மரக் கொட்டைகள் மற்றும் இருதய நோய்க்கான கோரிக்கை நோய் நேர்மறையாகவோ அல்லது பாதுகாக்கவோ இல்லை எந்தவொரு முதன்மை ஆபத்து காரணிகளையும் பாதிக்கும் இருதய நோய்க்கு. இந்த விசாரணை clinicaltrials.gov இல் பதிவு செய்யப்பட்டது NCT02628171



சீரம் குளுக்கோஸில் முந்திரி நுகர்வின் விளைவுகள், வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் இன்சலின் மற்றும் லிப்போபுரோட்டீன்

முந்திரி மற்றும் நீரிழிவு நோய்

ஆசிரியர்(கள்): தாமவந்தி, ஆர்.டி.; ஷிட்ஃபர், எஃப்.; ரஜப், ஏ.; முகமதி, வி.ஹொசைனி, ஷ.

ஆசிரியர் இணைப்பு: மருத்துவ வரலாறு ஆய்வுகள் நிறுவனம், இஸ்லாமிய மருத்துவம் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸ், தெஹ்ரான் மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், தெஹ்ரான், ஈரான்.

இதழ் கட்டுரை: ஈரானிய நாளிதழ் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம் 2012 தொகுதி.14 எண். 4 ஸ்ரீஸ்ரீ.ஜனவரி325-ஜனவரி334, சிஜ413 ஷௌக்ஃ. 40

சுருக்கம்

அறிமுகம்: நீரிழிவு டிஸ்லிபிடமியா என்பது நீரிழிவு நோயின் ஒரு சிக்கலாகும். நட்டு நுகர்வு நன்மை பயக்கும் என்பதை பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. சீரம் லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் விளைவுகள். உண்ணாவிரத சீரம் குளுக்கோஸ், இன்சலின் மற்றும் லிப்போபுரோட்டீன் ஆகியவற்றில் முந்திரியின் விளைவுகளை மதிப்பிடுவதற்கு ஒரு தலையீட்டு ஆய்வை நாங்கள் வடிவமைத்துள்ளோம். வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில்.

வொருட்கள் மற்றும் முறைகள்: 8 வார சீரற்ற இணையான மருத்துவ பரிசோதனையில்,

50 நீரிழிவு நோயாளிகள் (34 பெண்கள் மற்றும் 16 ஆண்கள்) தோராயமாக நியமிக்கப்பட்டனர். இரண்டு குழுக்களுக்கு தலையீட்டு (முந்திரி) மற்றும் கட்டுப்பாடு (வழுக்கமான உணவு) குழுக்கள். தலையீட்டு குழுவில் மொத்த தினசரி கலோரி உட்கொள்ளலில் 10% முந்திரி மாற்றப்பட்டது. உள்ளே நுழையும் போது உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்களிடமிருந்து இரத்த மாதிரிகள் சேகரிக்கப்பட்டன. ஆய்வு மற்றும் ஆய்வின் முடிவில், அனைத்து உணவு தரவுகளும் பயன்படுத்தி பெறப்பட்டது. 24-மணி நேரமும் அடிப்படைபிலும், நடுவிலும், ஆய்வின் முடிவிலும் நினைவுபடுத்துகிறது.

முடிவுகள்: சராசரி HDL-C மற்றும் இன்சலின் செறிவுகள் புள்ளிவிவர ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்கவை. தலையீட்டு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழுக்களுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடு ($P=0.01$, $P=0.023$, முறையே $P=0.043$ மற்றும் $P=0.023$), மற்ற உயிர்வேதியியல் குறியீடுகள் சீரம் குளுக்கோஸ் மற்றும் பிற லிப்போபுரோட்டீன்கள் இல்லை.



முடிவுரை: மாற்றப்படுவதை முடிவுகள் சுட்டிக்காட்டின முந்திரியுடன் தினசரி கலோரி உட்கொள்ளலில் 10% வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் இருக்கலாம். கூடிம்ஸி-எஃ குறைவதைத் தடுக்கவும், சீரம் இன்சலின் குறைகிறது, எனவே ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கலாம். இருதய ஆபத்து காரணிகளைக் குறைத்தல் நீரிழிவு நோயாளிகளில்.

ISSN: 1683-4844

URL: <http://ijem.sbm.u.ac.ir/article->

பதிவு எண்: 20193163166

வெளியீட்டாளர்: நாளமில்லா ஆராய்ச்சி மையம், ஷாஹீத்

பெஹ்ஷெர் பல்கலைக்கழகம், மருத்துவ அறிவியல்,

வெளியிடப்படும் இடம்: தெஹ்ரான்

வெளியிடப்பட நாடு: ஈரான்

உரையின் மொழி: பார்சீகம்

சுருக்க மொழி: ஆங்கிலம்



முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வதால் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள் கலவை மற்றும் கிளைசெமிக் குறியீடுகள்: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு மற்றும் சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளின் முறையான ஆய்வு

ஆசிரியர்(கள்): சனாஸ் ஜம்ஷிடி, கசலே நமேனி, யுசப் மொராடி,
முகமது அலி மொஹ்சென்பூர், முகமதுரேசா வஃபா

ஆசிரியர் இணைப்பு: உடட்ச்சத்து துறை, பொது சுகாதார பள்ளி, ஈரான்
மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், தெஹ்ரான், ஈரான்; மின்னணு முகவரி: ஸழி-
சஹீழி.து+ஷ்ந்துவி.ழிஉ..ஷ்ஷை; சுகாதார ஆராய்ச்சி மையம், ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
ஆசியவற்றின் சமூக தீர்மானிப்பவர்கள்
சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக, குர்திஸ்தான் மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், சனாந்தஜ்,
ஈரான்; மருத்துவ உடட்ச்சத்து துறை, உடட்ச்சத்து மற்றும் உணவு அறிவியல் பள்ளி, ஷிராஸ்
மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், ஷிராஸ், ஈரான்.

PMID: 33725628 DOI: 10.1016/j.dsx.2021.02.038

சுருக்கம்

பின்னணி மற்றும் நோக்கங்கள்: தற்போதைய மெட்டா பகுப்பாய்வு மற்றும் முறையான
மதிப்பாய்வு முந்தைய சீரற்றவற்றிலிருந்து ஒரு உறுதியான முடிவை ஒருங்கிணைக்க
நடத்தப்பட்டது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனைகள் (RCTs).

முறைகள்: பிரித்தெடுக்க ஜூலை 2020 வரை விரிவான தேடல் மேற்கொள்ளப்பட்டது
எடையில் முந்திரி பருப்பின் தாக்கம், வடக்ஸ் (யனிணு), இடுப்பு சுற்றளவு (நீள்), உண்ணாவிரத
இரத்த சர்க்கரை (ய்யூ), இன்சலின் மற்றும் இன்சலின் எதிர்ப்பிற்கான ஹொமியோஸ்ட்டிக்
மாதிரி மதிப்பீடு (சுவிநுனிப்பு-ணாயு). எடையிடப்பட்ட சராசரி வேறுபாடு (நீனிம்) மற்றும்
95% நம்பிக்கை இடைவெளி (நீணு) ஆசியவை பயன்படுத்தப்பட்டன விளைவு அளவை
மதிப்பிடுங்கள். சாத்தியமானதைக் கண்டறிய மெட்டா-ரிக்ரஷன் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது
பன்முகத்தன்மையின் ஆதாரங்கள்.

முக்கிய வார்த்தைகள்: உடல் அமைப்பு; முந்திரி; கிளைசெமிக் குறியீடுகள்; இன்சலின்;
மெட்டா பகுப்பாய்வு.

Copyright © 2021 Diabetes India. Published by Elsevier Ltd.
All rights reserved.



முந்திரி மற்றும் குடும்பம்

முடிவுகள்: ஆறு மருத்துவ பரிசோதனைகள் 521
பங்கேற்பாளர்கள் சேர்க்கப்பட்டனர். ஒருங்கிணைந்த
விளைவு அளவுகள் முந்திரி எந்த விளைவையும்
காட்டவில்லை.

எடை மூலம் நுகர்வு (நீனிம்):

$P > 0.05$), BMI (WMD: 0.1, 95%
CI: -0.72, 0.74, $P > 0.05$), and
WC (WMD: -0.13, 95% CI:
-1.97, 1.70, $P > 0.05$). முடிவுகளும்

இருந்தன FBSக்கு குறிப்பிடத்தக்கது அல்ல (நீனிம்:
3.58, 95% நீணு: -3.92, 11.08, உண த 0.05), இன்சலின்
(நீனிம்: -0.19, 95% நீணு: -1.63, 1.25, உண த 0.05),
மற்றும் சுவிநுனிப்பு-ணாயு (நீனிம்: 0.25, 95% நீணு:
-0.55, 1.06, பி த 0.05), 3.58, 95% CI: -3.92, 11.08,
உண த 0.05), இன்சலின் (நீனிம்: -0.19, 95% நீணு:
-1.63, 1.25, பி த 0.05), மற்றும் சுவிநுனிப்பு-ணாயு (நீனிம்:
0.25, 95% நீணு: -0.55, 1.06, பி த 0.05).

முடிவுரை:

சுருக்கமாக, முந்திரி சேர்த்து உணவில் கணிசமாக
இல்லை உடல் அமைப்பை பாதிக்கிறது அல்லது
மாற்றியமைக்கிறது கிளைசெமிக் குறியீடுகள்.



முந்திரி வாய்வழி நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சை முந்திரி-பிஸ்தா அலர்ஜி (நட கிராக்கர் ஆய்வு)

ஆசிரியர்(கள்): அர்னான் எலிகூர், மைக்கேல் ஓய். அப்பல், லியாட் நாச்சோன், மைக்கேல் பி. லெவி, நாமா எப்ஸ்லன்-ரிக்கி, யேல் கோரன், மேரி ஹோல்ம்க்விஸ்ட், ஹெலினா போர்ஷ், ஜோனாஸ் லிடோல்ம், மைக்கேல் ஆர். கோல்ட்பர்க்

முதலில் வெளியிடப்பட்டது: 09 ஜனவரி 2022.

சுருக்கம்

பின்னணி: வாய்வழி நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சை (நுணூலி) என்பது பால், முட்டை, போன்ற நோயாளிகளுக்கு ஒரு சிகிச்சை விருப்பமாகும். மற்றும் வேர்க்கடலை ஒவ்வாமை, ஆனால் முந்திரி நுணூலியின் செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய தரவு வரையறுக்கப்பட்டது.

முறைகள்: முந்திரி நுணூலி (இலக்கு டோஸ் 4000 மிகி புரதம்) இல் தொடர்ச்சியாக பதிவு செய்யப்பட்ட ≥ 4 வயதுடைய 50 முந்திரி-ஒவ்வாமை நோயாளிகளின் குழு 4/2016 மற்றும் 12/2019. பதினைந்து முந்திரி-ஒவ்வாமை நோயாளிகள் முந்திரியைத் தொடர்ந்தனர் நீக்குதல் கண்காணிப்பு கட்டுப்பாடுகளாக செயல்பட்டது. பிஸ்தா மற்றும் வால்நட் ஆகியவற்றிற்கு இணை ஒவ்வாமை தீர்மானிக்கப்பட்டது. முழு உணர்திறன் விகிதம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நோயெதிர்ப்பு இரு குழுக்களிலும் உள்ள மாற்றங்கள் ஒப்பிடப்பட்டன. நோயாளிகள் முந்திரிக்கு முழுமையாக உணர்ச்சியற்றவர்கள் 6 மாதங்களுக்கு 1200 மி.கி முந்திரி புரதத்தை உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்பட்டது பின்னர் ஒரு முழு டோஸுக்கு சவால் விடப்பட்டனர். பிஸ்தாவுடன் இணை ஒவ்வாமை கொண்ட நோயாளிகள் அல்லது வால்நட் அந்தந்த கொட்டைக்கு சவாலாக இருந்தது.

முடிவுகள்: 50 இல் நாற்பத்து நான்கு நுணூலி-சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள் (88%) கட்டுப்பாடுகளில் 0% உடன் ஒப்பிடும்போது 4000 துஆ முந்திரியின் அளவை பொறுத்துக் கொண்டனர். ஆய்வின் முடிவில் புரதம் (முரண்பாடு விகிதம் 8.3, 95% CI 3.9–17.7, $P < 0.001$) சடுதலாக மூன்று நோயாளிகள் உணர்ச்சியற்றவர்களாக இருந்தனர். 1200 மி.கி முந்திரி புரதம், மற்றும் மூன்று நோயாளிகள் சிகிச்சையை நிறுத்தினர். மூன்று நோயாளிகள் (6%) சிகிச்சை பெற்றனர் ஊசி எபிநெஃப்பின் உடன் வீட்டு எதிர்வினைகள். உணர்திறன் இல்லாதவர்கள் றீணைவி, வினூஆக்சி ஐக் குறைத்துள்ளனர், பாசோபில் வினைத்திறன், மற்றும் அதிகரித்தது வினூஆக்சுரா4, சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து, முந்திரி தேய்மானத்தைத் தொடர்ந்து, அனைத்து பிஸ்தா (N = 35) மற்றும் நான்கு எட்டு வால்நட் இணை ஒவ்வாமை நோயாளிகள் அந்தந்த நட்டுக்கு குறுக்கு-உணர்ச்சியற்றவையாக இருந்தனர். அனைத்து (N = 44) நோயாளிகள் குறைந்த முந்திரி அளவை உட்கொள்ளாதல் ≥ 6 மாதங்களுக்கு உணர்வின்மை நீக்கம் முழு அளவிலான முந்திரியை அனுப்பியது. எஃப்.சி.

முடிவுரை: முந்திரி நுணூலி அதிக உணர்திறனை குறைக்கிறது முந்திரி-ஒவ்வாமை நோயாளிகள் மற்றும் குறுக்கு-டி பிஸ்தாவை உணர்திறன். பாதுகாப்பும் ஒத்ததாகும் மற்ற உணவுகளுக்கு நுணூலிக்கு.



முந்திரி பருப்பு பரவலை அறிமுகப்படுத்துவதற்கான சாத்தியம் மற்றும் பாதுகாப்பு குழந்தை உணவுகளில் – ஒரு சீரற்ற சோதனை

முந்திரி மற்றும் குழந்தைகள்

ஆசிரியர்(கள்): வட்பரா ஜே. பால்மர், டிசைரி டி. சில்வா, சூசன் எல். நிரெஸ்கோட் முதலில் வெளியிடப்பட்டது: 08 ஜூன் 2023

சுருக்கம்

பின்னணி: வேர்க்கடலை ஒவ்வாமை பரவலைக் குறைக்க, குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்கும் வழிகாட்டுதல்கள். இப்போது வேர்க்கடலையை வயதுக்கு ஏற்ற வடிவத்தில் (கடலை வெண்ணெய் போன்றவை) அறிமுகப்படுத்த யரிந்துரைக்கின்றன, நிரப்பு உணவின் ஒரு பகுதியாக. இருப்பினும், சீரற்ற சோதனைகள் இல்லாததால் சான்றுகள், பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு உணவு மற்றும் உணவு ஒவ்வாமை தடுப்பு வழிகாட்டுதல்கள் இல்லை மரக் கொட்டைகள் அடங்கும். இந்த சோதனையின் நோக்கங்கள், குழந்தை முந்திரி பருப்பு பரவலுக்கான மருந்தளவு நுகர்வு யரிந்துரைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் சாத்தியத்தை தீர்மானிப்பதாகும்.

முறைகள்: இது ஒரு இணையான, மூன்று கை (1:1:1 ஒதுக்கீடு), ஒற்றை குருட்டு (மதிப்பீட்டாளர்களாக விளைவு), சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை. பொது மக்கள் கால சிசுக்கள் 6-8 மாத வயதில் ஒரு டீஸ்பூன் (குலையீடு 1 N=59) அல்லது 6-7 மாதங்களில் ஒரு டீஸ்பூன், 8-9 மாதங்களில் இரண்டு டீஸ்பூன், மற்றும் 10 மாத வயதில் இருந்து மூன்று தேக்கரண்டி அளவு அதிகரிக்கும். (இடையிடல் 2 N=67) முந்திரி பருப்பு, வாரத்திற்கு மூன்று முறை அல்லது இல்லை முந்திரி அறிமுகம் குறித்த குறிப்பிட்ட ஆலோசனை (கட்டுப்பாடு N=70). ஒரு (1) வருடத்தில் வயது, உணவு சவாலில் நிறுவிக் கப்பட்ட னூர்ஆசி-மத்தியஸ்த முந்திரி கொட்டை ஒவ்வாமை மதிப்பிடப்பட்டது.

முடிவுகள்: தலையீடு 1 இல் இணக்கம் (92%) அதிகமாக இருந்தது தலையீடு 2 (79%), p=.04. ஒரே ஒரு குழந்தை மட்டும் தாமதமாகி விட்டது ஐந்து மணி நேரம்) முக வீக்கம் மற்றும் 6.5 மாதங்களில் முந்திரி அறிமுகம், ஆனால் முந்திரி இல்லை ஒரு (1) வருடத்தில் ஒவ்வாமை. ஒன்று மட்டுமே குழந்தை (கட்டுப்பாடு) ஒரு முந்திரி இருந்தது ஒரு (1) வருடத்தில் ஒவ்வாமை, மற்றும் இது குழந்தை அறிமுகப்படுத்தப்படவில்லை 12 மாதங்களுக்கு முன் முந்திரிக்கு வயது.

முடிவுரை: ஒன்றின் வழக்கமான குழந்தை நுகர்வு முந்திரி பருப்பு டீஸ்பூன் மூன்று வாரத்திற்கு 6 முதல் 8 மாதங்கள் வரை வயது சாத்தியமானது மற்றும் பாதுகாப்பானது என்று கண்டறியப்பட்டது.



லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம்: ஒரு முறையான ஆய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகள்

முந்திரி மற்றும் இரத்த அழுத்தம்

ஆசிரியர்(கள்): முகமது ஜலாலி, செயதே பாரிசா மூசாவியன், மோர்டேசா ஜாரே, மலிஹே கரமிசாதே, கோர்டன் ஏ ஃவெர்ன்ஸ், மர்சியே அக்பர்சாதே

ஆசிரியர் இணைப்பு: மாணவர் ஆராய்ச்சிக் குழு, ஹிராஸ் மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், ஹிராஸ், ஈரான்; மின்னணு முகவரி: m_akbarzadeh@sums.ac.ir; ஊடச்ச்சத்து ஆராய்ச்சி மையம், ஊடச்ச்சத்து மற்றும் உணவு அறிவியல் பள்ளி, ஹிராஸ் பல்கலைக்கழக மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், ஹிராஸ், ஈரான்; பிரைட்டன் & சசெக்ஸ் மருத்துவம் பள்ளி, மருத்துவக் கல்விப் பிரிவு, ஃபால்மர், பிரைட்டன், சசெக்ஸ், யுக்கே; துறை மருத்துவ ஊடச்ச்சத்து, ஊடச்ச்சத்து மற்றும் உணவு அறிவியல் பள்ளி, உணவு பாதுகாப்பு ஆராய்ச்சி மையம், மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், இஸ்லாஹான், ஈரான்.

• PMID: 32444052 DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102387

சுருக்கம்

பின்னணி: டிஸ்கலிபிடமியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை முக்கியமான ஆபத்து காரணிகள் இருதய நோய் (ஈரிம்). கொட்டைகள் உட்கொள்வது ஈரிம் அபாயத்தைக் குறைக்கும் என்று சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

குறிக்கோள்: தற்போதைய முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா-பகுப்பாய்வு ஆகியவை லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் முந்திரி பருப்பு நுகர்வு செயல்திறனை ஆராய்வதற்காக நடத்தப்பட்டன. இரத்த அழுத்தம்

முறைகள்: பம்மெட், எம்பேஸ், ஸ்கோபஸ், வெப் ஆஃப் சுவின்ஸ் மற்றும் காக்கேன் லைப்ரரி சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளை (யூனீவீனி) அடையாளம் காண முறையாக தேடப்பட்டது சீரம் ட்ரைகிளிசரைடுகளில் (டிஜி) முந்திரி பருப்பு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஆய்வு செய்தல் அடர்த்தி லிப்போபுரோட்டீன்-கொலஸ்ட்ரால் (ஸ்கிம்ஸி-எஃ), குறைந்த அடர்த்தி கொழுப்புப்பரதம்-கொலஸ்ட்ரால் (எம்ஸி-எஃ), சீரம் மொத்த கொழுப்பு (எஃ), சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (நியீண) அல்லது டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (நியீண) 15 நவம்பர் 2019 வரை. ஒரு சீரற்ற விளைவு மாதிரி எடையுள்ள சராசரி வித்தியாசம் (நீனிம்) மற்றும் 95% நம்பிக்கையை சேகரிக்க பயன்படுத்தப்பட்டது இடைவெளிகள் (எஃனூர்). எக்கரின் சோதனையைப் பயன்படுத்தி சாத்தியமான வெளியீடு சார்பு மதிப்பிடப்பட்டது. ஒவ்வொரு நபரின் தாக்கத்தையும் மதிப்பிடுவதற்கு உணர்திறன் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. தொகுக்கப்பட்ட முடிவுகள் பற்றிய ஆய்வு

முக்கிய வார்த்தைகள்: இரத்த அழுத்தம்; முந்திரிப்பருப்பு; லிப்பிட் சுயவிவரம்; மெட்டா பகுப்பாய்வு; விமர்சனம். பதிப்புரிமை © 2020 Elsevier Ltd. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

முடிவுகள்: 392 இன் மெட்டா பகுப்பாய்வு பங்கேற்பாளர்கள் முந்திரி என்று காட்டினார்கள் கொட்டை நுகர்வு லிப்பிட் சுயவிவரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தவில்லை மயலீண. இருப்பினும், நியீண இல் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்பு இருந்தது (நீனிம் = -3.39, 95 % CI = -6.13, -0.65, P = 0.01, I² = 0.0 %) குழுவில் ஒப்பிடும்போது முந்திரி பருப்புகள் பெறுதல் கட்டுப்பாடுகளுக்கு. இல்லை குறிப்பிடத்தக்க வெளியீடு சார்பு மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஒரு உணர்திறன் பகுப்பாய்வு ஒவ்வொன்றையும் தவிர்க்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. ஆய்வு முடிவுகளின் முக்கியத்துவத்தை மாற்றவில்லை.

முடிவுரை: இந்த மெட்டா பகுப்பாய்வு அதை நிரூபித்தது முந்திரி நுகர்வு குறையலாம் SBP ஆனால் லிப்பிட் சுயவிவரத்தை பாதிக்காது மற்றும் டிபிரி



முந்திரி பருப்பின் விளைவுகள் (அனகாம்படியம் ஆக்சிடென்டேல் எல்.)

மிதமான உடட்ச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளில் விதை மாவு:

சீரற்ற மருத்துவ சோதனை

முந்திரி மற்றும் உடட்ச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகள்

ஆசிரியர்(கள்): அனா கிறிஸ்டினா பெரேரா டி ஜீசஸ் கோஸ்டா, மெர்சியா கெல்லி டோஸ் சாண்டோஸ் சில்வா, சமே பாடிஸ்டா டி ஒலிவேரா, லுவானா லெப்ட் சில்வா, அலெஸாண்ட்ரா குருஸ் சில்வா, ரெய்டான்ஸ் பாரோஸ் பெராசோ, ஜோஸ் டி ரியாமர் மாசிடோ கோஸ்டா, வில்லென் கெல்லி லிமா ஹுனால்டோ, மார்சிலினோ சாண்டோஸ் நெட்டோ, லிவியா மியா பால்சுகோல், மார்சியா கரோலின் நாசிமென்டோ சா எவாண்டன் மார்டினஸ், ஃப்ளோரியசி எஸ்டாப்னோ சாண்டோஸ், லியோனார்டோ ஹுனால்டோ கோஸ்டோஸ், க்ளெசன் வெவ்லி பெரேரா சாண்டோஸ், மரியா அபரேசிடா ஆல்வஸ் டி ஒலிவேரா செர்ரா, அரியட்னே சிக்வேரா டி அராஜோ கார்டன், தியாகோ மெளரா டி அராஜோ, மற்றும்

Marcio Flavio Moura de Araujo

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7222489/pdf/JNME2020-6980754.pdf>

சுருக்கம்

குழந்தைகளின் உடட்ச்சத்து குறைபாட்டிற்கு, அட் க்வேட் வளர்ச்சியை மீட்டெடுக்க, உணவுப் பொருட்களைக் கண்காணித்தல் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த பயன்பாடு மிக முக்கியமானது மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. முக்கியமான பொது சுகாதார பிரச்சனை. இந்த ஆய்வு அதன் விளைவுகளை பகுப்பாய்வு செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டது ப்ரை மேரி ஹெல்த்கேர் சேவைகளில் மிதமான உடட்ச்சத்து குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு முந்திரி விதை மாவு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதிலிருந்து நடத்தப்பட்ட ஒரு சீரற்ற மருத்துவ பரிசோதனை இது பிரேசிலின் இம்பெராட்டிஸ் நகரில் 2017 ஏப்ரல் முதல் அக்டோபர் வரை. மாதிரி அடங்கியது 2 முதல் 5 வயதுக்குட்பட்ட, புதிதாக கண்டறியப்பட்ட 30 குழந்தைகள் உடட்ச்சத்து குறைபாட்டுடன் (60 நாட்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவானது), சோதனை மற்றும் கட்டுப்பாட்டில் சீரற்றதாக மாற்றப்பட்டது குழக்கள். தலைபீடு முந்திரி விதை மாவு தினசரி உட்கொள்ளல் கொண்டிருந்தது. குளுக்கோஸில் புள்ளியியல் ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு இருந்தது. கட்டுப்பாட்டு குழுவிற்கு ஒதுக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் நிலைகள் (ஸ்ரீ=0.02) மற்றும் இல் சோதனைக் குழுவில் கிளைகேட்டட் ஹீமோகுளோபின் (பு கு0.01). கிளைகேட்டட் ஹீமோகுளோபின் அளவுகளின் இன்டர்கூலம் பகுப்பாய்வு புள்ளியியல் ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகளைக் காட்டியது. சோதனைக் குழுவிற்கு ஆதரவாக (ஸ்ரீ=0.01). சுவீம்ஸி மற்றும் எம்எம்ஆ ஆகியவை முறையே, சோதனைக் குழுவில் அதிகரித்தது மற்றும் குறைந்தது. 24 வார காலத்தில் முந்திரி விதை மாலைப் பயன்படுத்துவது நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியது. மிதமான உடட்ச்சத்து குறைபாடுள்ள குழந்தைகளில் கிளைகேட்டட் ஹீமோகுளோபின், சுவீம்ஸி மற்றும் எம்எம்ஆ அளவுருக்கள்.

அங்கீகாரங்கள்: ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ பகுப்பாய்வு ஆய்வகத்திற்கு ஆசிரியர்கள் மனப்பூர்வமாக நன்றி தெரிவிக்கின்றனர் இரத்தத்தைக் கையாள்வதற்கும் தயாரிப்பதற்கும் உதவிக்கான மகனிச் சுகாதார மையம் மாதிரிகள்; மரன்ஹாவோவின் ஃபெடரல் பல்கலைக்கழகம் உபகரணங்களின் சலுகைக்காக மற்றும் பரிசோதனைக்கான பொருட்கள்; மற்றும் அனைத்து ஆய்வு பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் நேரம். இந்த ஆராய்ச்சிக்கு ஆராய்ச்சி மற்றும் அறிவியல் அறக்கட்டளை நிதியளித்தது மரன்ஹாவோவின் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, கிராண்ட் எண். 01405/16.



முடிவுரை: மாதாந்திரம் என்று எங்கள் ஆய்வு காட்டியது உடட்ச்சத்து தலைபீடு இதில் அடங்கும் முந்திரி விதை மாவின் பயன்பாடு, ஒரு போது 24 வார காலம், நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியது கிளைகேட்டட் ஹீமோகுளோபின், சுவீம்ஸி-எஃப் மற்றும் மிதமான உடட்ச்சத்துள்ள குழந்தைகளில் LDL-C அளவுருக்கள்



வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துவதற்கான உணவு உத்தியின் ஒரு பகுதியாக நட்சு பயோமார்க்ஸ்: ஒரு விவரிப்பு விமர்சனம்

முந்திரி மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம்

ஆசிரியர்(கள்): லீலா கலிலி, தோராய முகமது எல்ஹாசன் ஏ-எல்காதீர், அயாஸ் குர்ரம் மல்லிக், ஹெஷாம் அலி எல் என்ஷாசி, ஆர் இசட் சையத்
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9001892/pdf/fnut-09-881843.pdf>

ஆசிரியர் இணைப்பு: சமூக உட்பச்சத்து துறை, உட்பச்சத்து மற்றும் உணவு அறிவியல் துறை, வீழினுஷெஷ்கு மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக்கழகம், வீழினுஷெஷ்கு, ஈரான்

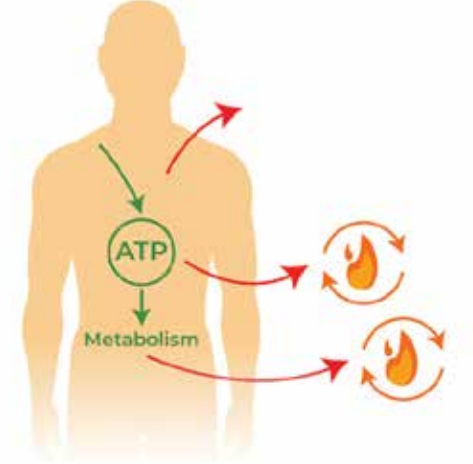
- மருத்துவ உயிர்வேதியியல் துறை, மருத்துவக் கல்லூரி, கிங் காலிட் பல்கலைக்கழகம், அயா, சவுதி அரேபியா
- இன்சிடியூட் ஆஃப் பயோமார்சுட் டெவலப்மெண்ட் (ஹாயம்), யுனிவர்சிட்டி டெக்னாலஜி மலேசியா (UTM), Skudai, மலேசியா
- வேதியியல் மற்றும் ஆற்றல் பொறியியல் பள்ளி, பொறியியல் பீடம், யுனிவர்சிட்டி டெக்னாலஜி மலேசியா (ஷீனீனி), எகுவாடார், மலேசியா
- சிட்டி ஆஃப் சயின்ஸிஸ்டிக் ரிசர்ச் அண்ட் டெக்னாலஜி அப்ளிகேஷன்ஸ் (SRTA), அலெக்ஸான் டிரியா, எகிப்து
- நுண்ணுயிரியல் துறை, ஊற்றூராணை மண்டலின் கலை, அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி, ஷஹாதா, இல்

பின்னணி: கொட்டைகள் அவற்றின் தொப்பு காரணமாக கவனத்தில் உள்ளன. மேம்படுத்தப்பட்ட சுகாதார விளைவுகள். முந்தைய கண்டுபிடிப்புகளை சுருக்கமாகக் கூறுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். கிளைசெமிக் மற்றும் லிப்பிட் மீது கொட்டைகள் நுகர்வு தாக்கத்தை மதிப்பிடுவதற்கான ஆய்வுகள். சுயவிவரம், வீக்கம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம்.

முறைகள்: கண்காணிப்பு மற்றும் தலையீடு ஆய்வுகளுக்கான மின்னணுத் தேடல்கள் ஊன்றினுள்ள , சிதுணுழிவிளா, நீளணு லிசுஷ் நீஉஷ்ளஜஉள மற்றும் நீஉஷ்ளஜஉள ம்ஷ்ளஜஉளமி ஆசியவற்றில் மேற்கொள்ளப்பட்டன 2022 வரை வெவ்வேறு வகைகளின் பயன்பாட்டை நோக்கமாகக் கொண்ட ஆய்வுகளைத் தேடுங்கள். கொட்டைகள் மற்றும் கிளைசீமியா, டிஸ்லிபிடெமியாவை மேம்படுத்துவதில் கொட்டைகளின் நன்மை பயக்கும் விளைவுகள், வீக்கம், மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம்.

முக்கிய வார்த்தைகள்: கிளைசெமிக் கட்டுப்பாடு (A1C); வீக்கம்; லிப்பிட் சுயவிவரம்; வளர்சிதைமாற்றம் பயோமார்க்ஸ்; ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம்.
 Copyright © 2022 Khalili, A-Elgadir, Mallick, El Enshasy and Sayyed.

முடிவுரை: வளர்சிதை மாற்ற குறிப்பான்களை மேம்படுத்துவதில் கொட்டைகளின் செயல்திறனைக் கருத்தில் கொண்டு, கொட்டைகளை இணைத்து, வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துவதில் கொட்டைகளின் செயல்திறனை குறிப்பான்கள், உணவில் கொட்டைகளை சேர்த்துக்கொள்வது நாளப்பட்ட வளர்சிதை மாற்ற நோய்களின் நிகழ்வு அல்லது மோசமடைவதைத் தடுக்கலாம். சுகாதார நன்மைகளை கருத்தில் கொண்டு நுகர்ந்தால் அத்தியாவசிய நுண்ணுட்பச்சத்துக்கள் உட்பட கொட்டைகளின் கூறுகள் தேவையான அளவு பயனுள்ள அளவை வழங்குவதற்கு பொருத்தமான அளவு மற்றும் கால அளவு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த நுண்ணுட்பச்சத்துக்கள், வளர்சிதை மாற்றத்தில் முன்னேற்றம் காண்போம் காரணிகள். அதே நேரத்தில், உகந்தத்தைத் தீர்மானிக்க கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவை வளர்சிதை மாற்றக் கட்டுப்பாடு தொடர்பாக நட்பு தலையீட்டின் வகை, டோஸ் மற்றும் கால அளவு மற்றும் வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகளை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.



முடிவுகள்: 56 இலிருந்து மிளகெலெளஜ-மிஷ்லிஜுழியி, 9 கதை மற்றும் 3 முறையான மதிப்புகள் மற்றும் 12 மெட்டா பகுப்பாய்வு ஆய்வுகள், நோக்கம் பயனுள்ள விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்தல் மீது பல்வேறு வகையான கொட்டைகள் வளர்சிதை மாற்ற குறிப்பான்கள், பகுப்பு நுகர்வு மேம்படுத்த முடியும் என்று காட்டியது. வளர்சிதை மாற்ற குறிப்பான்கள், உட்பட கிளைசெமிக் காரணிகள், லிப்பிட் சுயவிவரம், மற்றும் அழுத்தி மற்றும் விஷத்தன்மை ஆரோக்கியமான இரண்டிலும் அழுத்த அளவுருக்கள் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்துடன் சுவடிய நபர்கள் ஒரு வகை-, டோஸ்- மற்றும் காலம் சார்ந்த முறை. அவற்றின் தனித்துவமான உட்பச்சத்து கூறுகளின் படி, கொட்டைகள் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமான உணவின் ஒரு பகுதியாக அறியப்படுகிறது. வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது உயிர் குறிப்பான்கள்.



நிரேசில் மற்றும் முந்திரி பருப்புகள் உட்கொள்வது உடலை மேம்படுத்துகிறது.

வெண்களில் கலவை மற்றும் எண்டோடெலியல் ஆரோக்கியம்.

கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து (நிரேசிலிய நடஸ் ஆய்வு):

ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை

முந்திரி மற்றும் வெண்கள்
ஆரோக்கியம்

Published online by Cambridge University Press: 23 February 2022

ஆசிரியர்(கள்): அனா பவுலா சில்வா கால்டாஸ், டேனிலா மயுமி உசுதா பிராடோ ரோச்சா, ஹெலன் ஹெம்மனா மிராண்டா ஹெம்ம்ஸ்டோர்ஃப், ஜோசஃபினா ப்ரெஸ்ஸன், அனா பவுலா டியோனிசியோமு

ஆசிரியர் இணைப்பு

உட்கொள்ளும் மற்றும் சுகாதாரத் துறை, யுனிவர்சிட்டி ஃவெரல் டி விசோசா, விசோசா, மினாஸ் ஜெரைஸ், 36570-900, நிரேசில்.

எம்ப்ராயா அக்ரோபிண்டஸ்ட்ரியா டிராபிகல், சாரா மெஸ்கிடா தெரு, 2270, 60511-110, Fortaleza, Ceará, நிரேசில்.



சுருக்கம்

ஆரோக்கியத்தில் கொட்டைகள் நன்மை பயக்கும் பல வழிமுறைகள் முன்மொழியப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், நிரேசில் மற்றும் முந்திரி பருப்புகள், மிகக் குறைவாகப் படித்தவர்களாக இருங்கள். உடல் எடையில் ஆற்றல்-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவில் இந்த கொட்டைகளின் விளைவை மதிப்பிடுவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம், உடல் அமைப்பு, கார்டியோமெடபாலிக் குறிப்பான்கள் மற்றும் கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து வெண்களில் எண்டோடெலியல் செயல்பாடு, நிரேசிலிய கொட்டைகள் ஆய்வு என்பது ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு இணையான 8-வார உணவுமுறை தலையீடு சோதனை ஆகும். நாற்பது வெண்கள் தோராயமாக (1)

கட்டுப்பாட்டு குழு: கொட்டைகள் இல்லாத ஆற்றல்-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு, ஐ 19 அல்லது (2) நிரேசில் மற்றும் முந்திரி குழு (யஹி-குழு): தினசரி 45 கிராம் கொட்டைகள் (15 கிராம் நிரேசில் கொட்டைகள் + 30 கிராம் முந்திரி) கொண்ட ஆற்றல்-மீண்டும் கண்டிப்பான உணவு கொட்டைகள்), ஐ 21. ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் ப்ரெஸ்ஸன், ஆந்த்ரோபோமெட்ரி, உடல் அமைப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை அளவிடப்பட்டன. உண்ணாவிரத இரத்த மாதிரி பெறப்பட்டது.

லிப்பிட் சுயவிவரம், குளுக்கோஸ் ஹோமியோஸ்டாஸிஸ் மற்றும் எண்டோடெலியல் செயல்பாடு குறிப்பான்களை மதிப்பிடுவதற்கு.

முடிவுகள்: 8-வாரத்திற்குப் பிறகு, யஹி-குழுவில் மினாஸ்மா நீள செறிவு

அதிகரித்தது ($\Delta = + 31.5$ (நிசினி 7.8) $\mu\text{A}/\text{மி}$; $\text{ஊ} = 0.001$). நிரேசில்

மற்றும் முந்திரி பருப்புகள் மொத்த உடல் கொழுப்பைக் குறைத்தது (-1.3 (நிசினி 0.4)% இணையாக மெலிந்த நிறை சதவீதத்தை

மேம்படுத்துகிறது. கட்டுப்பாட்டுடன் ஒப்பிடும்போது யஹி-குழு, தவிர, கரையக்கூடிய ஒட்டுதல் மூலக்கூறு ஈபீபுனி-1 குறைந்தது (24.03 (நிசினி 15.7)

ஸ்ரீஆ/துயி ஈ. -22.2 (நிசினி 10.3) ஸ்ரீஆ/துயி; $\text{மி} = 0.019$) கட்டுப்பாட்டுடன் ஒப்பிடும்போது நிரேசில் மற்றும் முந்திரி உட்கொண்ட நிறகு, எனினும்,

லிப்பிட் மற்றும் குளுக்கோஸ் சுயவிவர குறிப்பான்கள், அயோலிபோபுரோட்டின்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை தலையீட்டிற்குப் பிறகு

மாறாமல் இருந்தன.

முடிவு: எனவே, ஆற்றல்-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவில் நிரேசில் மற்றும் முந்திரி பருப்புகளைச் சேர்ப்பது, கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து உள்ள

வெண்களில் உடல் அமைப்பு, செ நிலை மற்றும் எண்டோடெலியல் வீக்கம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு ஆரோக்கியமான உத்தியாக

இருக்கும்.

முக்கிய வார்த்தைகள்: நிரேசில் நடஸ்; ஈபீபுனி-1; உடல் கொழுப்பு; முந்திரிப்பருப்பு; உடல் பருமன்; எடை இழப்பு.



முந்திரி மற்றும் கொண்ட குலுக்கல் கடுமையான நுகர்வு பிரேசில் நடல் அதிக எடையில் பசியை பாதிக்கவில்லை பாடங்கள்: ஒரு ரேண்டமைஸ்டு, கிராஸ்-ஓவர் ஸ்டடி

முந்திரி மற்றும் உடல் பருமன்

ஆசிரியர்(கள்): Mirian Aparecida de Campos Costa, Helen Hermana Miranda

ஹெர்மன்ஸ்டோர்ஃப், அனா பவுலா சில்வா கால்டாஸ், டேனிலா மயூமி உசுதா பிராடோ ரோச்சா,
அலெஸாண்ட்ரா டா சில்வா, ஜோசஃமினா ப்ரஸ்ஸன், லியாண்ட்ரோ லிகுர்சி டி ஒலிவேரா
ஆசிரியர் இணைப்பு

ஊடச்சத்து மற்றும் சுகாதாரத் துறை, யுனிவர்சிட்டே ஃவெரால் டி விசோசா, அவெனிடா
PH Rolfs, s/n, Viçosa, MG, 36570-900, 36570-900, பிரேசில்; வாயு உயிரியல் துறை,
யுனிவர்சிட்டே ஃவெரால் டி விசோசா, விசோசா, எம்ஜி, பிரேசில்.

- PMID: 34037821
- DOI: 10.1007/s00394-021-02560-w

சுருக்கம்

நோக்கம்: தொற்றுநோயியல் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுகளின் சான்றுகள் அதைக் கூறுகின்றன

கொட்டை நுகர்வு திருப்தி அளிக்கிறது மற்றும் மேலாண்மைக்கு பாங்களிக்கலாம்

உடல் பருமன். இருப்பினும், பசியின்மை பதில்களில் கொட்டைகள் கடுமையான உட்கொள்ளல் விளைவு
நெளிவாக இல்லை. இந்த ஆய்வின் நோக்கம் கடுமையான விளைவை மதிப்பீடு செய்வதாகும்.

30 கிராம் முந்திரி பருப்பு (அனகார்டியம் ஆக்ஸிலென்டேல் எல்.) மற்றும்

15 கிராம் பிரேசில் நடல் (பளஷெமிஜூலியமிளமிஷ்ழி எமுஉளயிவிழி கூபி.ய.லு) அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு
பசியின்மை பதில்கள்.

முறைகள்: இது ஒரு மருத்துவ, சீரற்ற, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, ஒற்றை குழு, கிராஸ் ஓவர், பைலட் ஆய்வு. இரண்டு
தொடர்ச்சியான சோதனை நாட்களில், 15 பாடங்கள் பெற்றன

கொட்டைகள் கொண்ட குலுக்கல், மற்றும் ஆற்றலுடன் வாயுநீர் கொட்டைகள் இல்லாத ஒரு குலுக்கல் மற்றும்

மக்ரோநூட்டியண்ட் உள்ளடக்கம். அகநிலை பசியின் உணர்வு காட்சி மூலம் மதிப்பிடப்பட்டது

அளவாக அளவுகள் (புழு). மதிய உணவை எடையோட்டு உணவு உட்கொள்ளல் அளவிடப்பட்டது

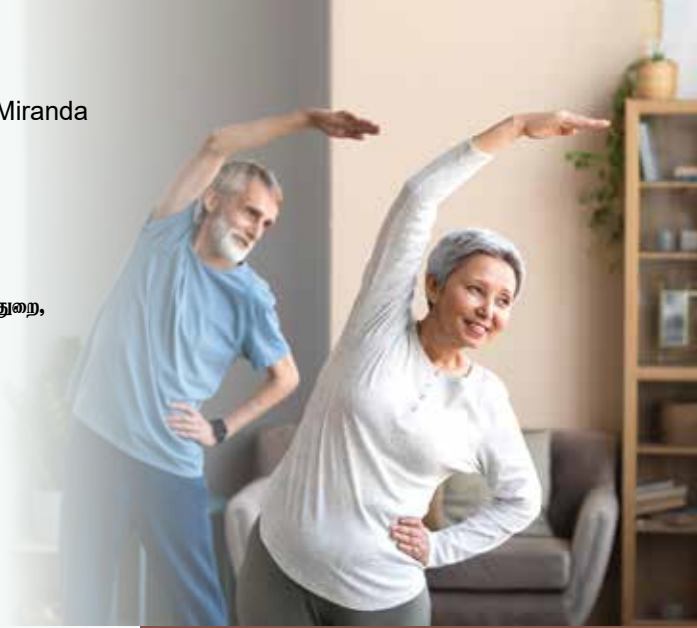
ஒவ்வொரு கால-சோதனையின் முடிவிலும் பணியாற்றினார், இதில் பாடங்கள் ஆர்வத்துடன் சாப்பிட்டன. மொத்தம்

ஆற்றல் உட்கொள்ளல் உணவு பதில்கள் மூலம் மதிப்பிடப்பட்டது. இந்த ஆய்வு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது

மருத்துவ பரிசோதனைகளின் பிரேசிலியன் பதிவுகள்-யுளயசிள் (வநறுமுறை: லீ1111-1203-9891).

முக்கிய வார்த்தைகள்: பிரேசில் கொட்டைகள்; முந்திரி பருப்பு; உணவு உட்கொள்ளும்; பசி; உடல் பருமன்; திருப்தி.

© 2021. Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature.



முடிவுகள்: அகநிலையில் குறிப்பிடத்தக்க

வேறுபாட்டை நாங்கள் கவனிக்கவில்லை இடையே
பசியின்மை உணர்வுகள் குழுக்கள், மதிய உணவில்
உணவு உட்கொள்ளல், என அத்துடன் முழுவதும்
ஆற்றல் உட்கொள்ளல் சிகிச்சைகள் இடையே நாள்
வேறுபாட்டில்லை.

முடிவுரை: எங்கள் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கொட்டைகள் கொண்ட ஒரு குலுக்கல் தீவிர

உட்கொள்ளல் அதிகரிக்க முடியவில்லை.

திருப்தி, ஒரு குலுக்கல் ஒப்பீடுபோது ஆற்றல்

மற்றும் மேக்ரோ ஊடச்சத்து உள்ளடக்கத்திற்கு

வாயுநீர். மேற் படிப்பு கொட்டைகள்

உட்கொள்வதற்கான அடிப்படை வழிமுறைகளை

நெளிவுபடுத்துவதற்கு உத்தரவாதம்

அளிக்கப்படுகிறது.



மிரேசில் மற்றும் ஒரு பானத்தின் கடுமையான விளைவு

ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், லிபிமியா மற்றும் இரத்தத்தில் முந்திரி பருப்புகள் கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து உள்ள பெண்களின் அழுத்தம் (மிரேசிலியன் நடஸ் ஆய்வு): ஒரு சீரற்ற மருத்துவ சோதனை

முந்திரி மற்றும் பெண்கள் ஆரோக்கியம்

சுருக்கம்

கொட்டைகள் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடும் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தின் அத்தியாவசிய ஆதாரங்கள் லிபிட் சுயவிவரம் மற்றும் வாஸ்குலர் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இருப்பினும், வழக்கமான உட்கொள்ளல் மிரேசிலிய கொட்டைகள் மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தில் அதன் கடுமையான விளைவு சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் புரிந்தது. எனவே, தற்போதைய ஆய்வு இன் கடுமையான விளைவை மதிப்பிடுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது முந்திரி (புழிஉழிஷெ ஷ்ந்து லிஉஉஷெ ஷஜமிழியின லி.) மற்றும் மிரேசில் பருப்புகள் கொண்ட பானம் (யுஎம்ஐஐலிபிமியமிஸ்ட்ழி எமுஉஎமிவிழி கூடி.ய.வு.) உணவுக்குப் பிந்தைய ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், லிபிமியா மற்றும் கார்டியோமெடபாலிக் கொண்ட 20 முதல் 55 வயதுடைய வயது வந்த பெண்களின் இரத்த அழுத்தம் ஆபத்து. இது ஒரு தீவிரமான, சீரற்ற, இணையான கை, கட்டுப்படுத்தப்பட மருத்துவ பரிசோதனை. தி பங்கேற்பாளர்கள் கொட்டைகள் (30 கிராம் மிரேசில் பருப்புகள் + 15) அடங்கிய பானத்தைப் பெற்றனர். ஆ முந்திரி பருப்புகள்) அல்லது கொட்டைகள் இல்லாத ஒரு பானம் அதே போன்ற மேக்ரோநியூட்ரியண்ட் காம் நிலை. உண்ணாவிரதத்தில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்த குறிப்பாளர்கள் மற்றும் லிபிட் சுயவிவரங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டன மற்றும் நான்கு மணி நேரம் குடித்துவிட்டு பிறகு. இரத்த அழுத்தம் அளவிடப்பட்டது உண்ணாவிரதத்தின் போது மற்றும் பானங்களை உட்கொண்ட பிறகு (1, 2, 3 மற்றும் 4 மணிநேரம்).

முடிவுகள்: உணவுக்குப் பிந்தைய நிலையில், மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்பு ஏற்பட்டது.

கட்டுப்பாட்டுடன் ஒப்பிடும்போது தலையீட்டுக் குழுவில் மலோன்டியால்பிஹைடு அளவுகளில் குழு (-12.3 ± 0.59 எதிராக -10.7 ± 0.43 μ துலிமி/துலி; ஸ்ரீ கு0.05), இது வீறா (ஷெ = 0.399; ஸ்ரீ கு0.05), ஈஸிம்ஸி இன் செறிவுகளுடன் நேர்மறையாக தொடர்புடையது. (ஷெ = 0.399; ஸ்ரீ கு0.05), வீறா/கூலிம்ஸி (ஷெ = 0.380; ஸ்ரீ கு0.05), மற்றும் இரத்த அழுத்தம் (ஷ்புஷீள் றீயிண ஷெ = 0.391; ஸ்ரீ கு0.05, ஷ்புஷீள் றீயிண ஷெ = 0.409; ஸ்ரீ கு0.05). தி மீதமுள்ள ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்த குறிப்பாளர்கள் உணவுக்குப் பின் இதே போன்ற மாற்றங்களைக் காட்டின குழுக்களிடையே.

முடிவு: கார்டியோமெடபாலிக் ஆபத்து உள்ள பெண்களில், மிரேசிலிய கொட்டைகள் மற்றும் முந்திரி பருப்புகள் கொண்ட ஒரு பானம் போஸ்ட்ரிராண்டியல் மலோன்டியால்பிஹைடு அளவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க கடுமையான குறைப்பை உட்குவித்தது.

இந்த ஆய்வு மிரேசிலிய மருத்துவ சோதனைகள் பதிவேட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டது - ReBEC (protocol: RBR-3ntxrm).

முக்கிய வார்த்தைகள்: மிரேசில் நடடு; இருதய நோய்கள்; முந்திரிப்பருப்பு; கொழுப்பு வராக்கிடேஷன்



ஆரோக்கியம் தொடர்பான வாழ்க்கைத் தரத்தில் வேறுபாடு இல்லை, முந்திரி பருப்புடன் உணவு சவாலுக்குப் பிறகு மருத்துவ பரிசோதனையில் பங்கேற்கும் குழந்தைகள்

முந்திரி மற்றும் குழந்தைகள்

ஆசிரியர்(கள்): J. P. M. van der Valk, R. Gerth van Wijk, B. M. J. Flokstra-de Blok, J. L. van der Velde, H. de Groot, H. J. Wichers, A. E. J. Dubois, N. W. de Jongt

ஆசிரியர் இணைப்பு

- உள் மருத்துவத் துறை, ஒவ்வாமை, ஈராஸ்மஸ் எரிள், ரோட்டர்டாம்,
- நெதர்லாந்து.
- குழந்தை ஒவ்வாமை மருத்துவத் துறை, டயகோனெஸ்சென்ஸூயில் வூர்பர்க், யூ றூறா,
- டெல்ஃப்ட், நெதர்லாந்து.
- நிழிஆளஜ்ஜஆளஜ ஷீயு உணவு & உயிர் சார்ந்த ஆராய்ச்சி, நிழிஆளஜ்ஜஆளஜ, வீஜள ஹிளமிஜளஷெ யிழிஜ வி.
- குழந்தை நுரையீரல் மற்றும் குழந்தை ஒவ்வாமை துறை, றூயூனூயுள்
- ஆராய்ச்சி நிறுவனம்; வொது பயிற்சித் துறை, பல்கலைக்கழக மருத்துவம் மெயம் றூஷெலிஜ்ஜஆளஜ, றூஷெலிஜ்ஜஆளஜ பல்கலைக்கழகம், றூஷெலிஜ்ஜஆளஜ, நெதர்லாந்து.



First published: 06 August 2016 <https://doi.org/10.1111/pai.12621>Citations: 10

பின்னணி

முந்தைய ஆய்வுகள் ஆரோக்கியம் தொடர்பான வாழ்க்கைத் தரம் (கூடியுளுவி) கனிசமாகக் காட்டுகின்றன உணவு சவாலுக்குப் பிறகு மேம்படுத்தப்பட்டது, பிறகு கூடியுளுவி இல் அதிக மேம்பாடுகளுடன் நேர்மறையான முடிவை விட எதிர்மறையான விளைவு. அது தற்போது தெரியவில்லை முந்திரி பருப்பு உள்ள மயிணைளீய்ளீ களுக்கு உட்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் இது ஏற்படுகிறதா ஒரு மருத்துவ பரிசோதனையின் கீழல்.

முறைகள்: முந்திரி பருப்பு படிப்பில் சேர்ந்த குழந்தைகளின் வாழ்க்கைத் தரம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது உணவு ஒவ்வாமைக்கான வாழ்க்கைத் தர கேள்வித்தாள்களைப் பயன்படுத்துதல் (ய்யுளுவி). குழந்தைகள், டீன் ஏஜர்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் கேள்வித்தாள்களை முன் முடித்தனர் சவால் சோதனை மற்றும் 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு முந்திரி பருப்புடன் மயிணைளீய்ளீ. நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை குழந்தைகளிடையே கூடியுளுவி இன் மாற்றத்தில் உள்ள வேறுபாடு மயிணைளீய்ளீ விளைவு மாள்-விடனி யு-டெஸ்ட் மூலம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது.

Result is not there

முடிவுரை: இந்த ஆய்வு எந்த வித்தியாசத்தையும் காட்டவில்லை பிறகு கூடியுளுவி மதிப்பெண்களில் மாற்றம் குழந்தைகளுக்கு முந்திரி பருப்புடன் மயிணைளீய்ளீ மருத்துவ பரிசோதனையில் பங்கேற்கிறது. ஒரு விளைவாக கூடியுளுவி இன் பயன்பாடு உணவு ஒவ்வாமைக்கான மருத்துவ பரிசோதனைகள் இருக்கலாம் பங்கேற்பாளர் அடிப்படையாக இருந்தால் வரம்பிடப்பட வேண்டும் கூடியுளுவி ஒப்பீட்டளவில் பாதிப்பில்லாதது.



அதிக வால்நட் மற்றும் அதிக முந்திரி உணவின் விளைவுகள் வளர்சிதை மாற்றத்தின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குறிப்பான்கள் மீது நோய்க்குறி: ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு சோதனை

அதிக முந்திரி உட்கொள்ளல்
மற்றும் அதன் தாக்கம்

கேம்பிரிட்ஜ் யுனிவர்சிட்டி மிரஸ் மூலம் ஆன்லைனில் வெளியிடப்பட்டது: 01 ஜூன் 2007

ஆசிரியர்(கள்): ஜானைன் முகுவம்-பீட்டர்சன், ஜோஹன் சி. ஜெர்லிங், சூசன்னா எம். ஹனெகோம் மற்றும் செல்லா வை

உடலியல், ஊட்டச்சத்து மற்றும் நுகர்வோர் அறிவியல் பள்ளி, மற்றும் ஸ்கூல் ஆஃப் காப் பூட்டர், கனிதம் மற்றும் புள்ளியியல் அறிவியல், வடமேற்கு பல்கலைக்கழகம் (போட்செஃப் ஸ்டூடும் வளாகம்), போட்செஃப்ஸ்டூம், தென்னாப்பிரிக்கா

வெல்மா ஸ்டோன்ஹவுஸ் (நுலிவிமிஜூர்ஷ்குளாஜ்), உணவு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் மனித நிறுவனம், உடல்நலம், மாஸ்ஸி பல்கலைக்கழகம் (அல்பானி வளாகம்), நார்த் ஷோர், ஆக்லாந்து, புதியது நியூசிலாந்து.

சுருக்கம்

அதிக வால்நட் உணவு மற்றும் அதிக உப்பு சேர்க்காத முந்திரியின் விளைவுகளை நாங்கள் ஆராய்ந்தோம் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குறிப்பான்களில் நட்பு உணவு. சீரற்ற முறையில், இணையான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வு வழிவகுப்பது, வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கொண்ட அறுபத்து நான்கு பாடங்கள் நோய்க்குறி (இருபத்தொன்பது ஆண்கள், முப்பத்தைந்து பெண்கள்) சராசரி வயது 45 (மீம் 10) ஆண்டுகள் மற்றும் தேர்வு அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்த அனைவருக்கும் 3 வார ஓட்டம் வழங்கப்பட்டது உணவு கட்டுப்பாடு. இனி, பங்கேற்பாளர்கள் யாலினம் மற்றும் அடிப்பையில் குழுவாக இருந்தனர் வயது மற்றும் பின்னர் மூன்று குழுக்களாக சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு உணவு உணவு வழும் அக்டுட் பருப்புகள், அல்லது உப்பு சேர்க்காத முந்திரி பருப்புகள் அல்லது 8 வாரங்களுக்கு பருப்புகள் இல்லை. பாடங்கள் ஊட்டச்சத்து வளர்சிதை மாற்ற பிரிவில் மதிய உணவு தேவைப்பட்டது வடமேற்கு பல்கலைக்கழகத்தின் துறை (போட்செஃப்ஸ்டூம் வளாகம்).

முடிவுகள்: அக்டுட் பருப்பு மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்படாத முந்திரி தலையீட்டு உணவுகள் இரண்டும் எச். டி. எல்-கொலஸ்ட்ரால், டி. ஏ. ஜி, மொத்த கொலஸ்ட்ரால், எல். டி. எல்-கொலஸ்ட்ரால், சீரம் பிரக்டோசமைன், சீரம் உயர் உணர்நிறன் சி-எதிர்வினை புரதம், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சீரம் யூரிக் அமில செறிவுகள் ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. முந்திரி பருப்பு குழுவில் குறைந்த அடிப்படை எல். டி. எல்-கொலஸ்ட்ரால் செறிவுகள் ஒரு சாதாரணமான நட தொடர்பாள நன்மையை மறைத்திருக்கலாம். . கட்டுப்பாட்டுக் குழுவின் ஒப்பீடுமீது முந்திரி குழுவில் பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் செறிவுகள் கணிசமாக அதிகரித்தன (பி = 0.04). இதற்கு மாறாக, முந்திரி பருப்புக் குழுவில் சீரம் பிரக்டோசமைன் மாறாமல் இருந்தது, அதே நேரத்தில் கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டின் இந்த குறுகிய கால குறிப்பானின் கட்டுப்பாட்டுக் குழு கணிசமாக (பி = 0.04) செறிவுகளை அதிகரித்தது. உடல் எடையை பராமரிக்கும் போது கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுடன் ஒப்பீடுமீது அக்டுட் பருப்பு உணவு அல்லது முந்திரி பருப்பு உணவைப் பின்பற்றிய பிறகு வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் குறிப்பான்களில் பாடங்கள் எந்த முன்னேற்றத்தையும் காட்டவில்லை.



தகவல்: பிரிட்டிஷ் ஜர்னல் ஆஃப் ஊட்டச்சத்து, தொகுதி 97, வெளியீடு 6, ஜூன் 2007, பக். 1144 - 1153
மீது: ஜாமிமியூன்// லிஷ்.லிஷ்ஆ/10.1017/ந்0007114507682944இதில் திறக்கிறது ஒரு புதிய சாளரம்

Copyright:
Copyright © The Authors 2007



முந்திரி பற்றிய ஊட்டச்சத்து உண்மைகள்

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
Water	g	1.7	2.34	1.7
Energy	kcal	574	581	574
Energy	kJ	2402	2430	2400
Protein	g	15.31	16.8	15.3
Total lipid (fat)	g	46.35	47.8	46.4
Ash	g	3.95	2.89	3.95
Carbohydrate, by difference	g	0	30.2	32.7
Fiber, total dietary	g	0	3.3	3
Sugars, total including NLEA	g	5.01	5.01	5.01
Sucrose	g	0	4.84	
Glucose	g	0	0.08	
Fructose	g	0	0.08	
Lactose	g	0	0	
Maltose	g	0	0	
Galactose	g	0	0	
Starch	g	0	10.9	
Calcium, Ca	mg	45	43	45
Iron, Fe	mg	6	6.05	6
Magnesium, Mg	mg	260	273	260
Phosphorus, P	mg	490	531	490
Potassium, K	mg	565	632	565
Sodium, Na	mg	16	308	16
Zinc, Zn	mg	5.6	5.35	5.6
Copper, Cu	mg	2.22	2.04	2.22
Manganese, Mn	mg	0.826	1.67	0.826
Selenium, Se	µg	11.7	20.3	11.7
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0	0.3	0
Thiamin	mg	0.2	0.363	0.2
Riboflavin	mg	0.2	0.218	0.2
Niacin	mg	1.4	1.74	1.4
Pantothenic acid	mg	1.217	0.88	1.22
Vitamin B-6	mg	0.256	0.323	0.256
Folate, total	µg	69	25	69
Folic acid	µg	0	0	0
Folate, food	µg	69	25	69
Folate, DFE	µg	69	25	69
Choline, total	mg	61	61	61
Betaine	mg	0	11.2	
Vitamin B-12	µg	0	0	0
Vitamin B-12, added	µg	0	0	0
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0
Retinol	µg	0	0	0

முந்திரி பற்றிய ஊட்டச்சத்து உண்மைகள்

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
Carotene, beta	µg	0	0	0
Carotene, alpha	µg	0	0	0
Cryptoxanthin, beta	µg	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0
Lycopene	µg	0	0	0
Lutein + zeaxanthin	µg	23	23	23
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.92	0.92	0.92
Vitamin E, added	mg	0	0	0
Tocopherol, beta	mg	0	0.03	
Tocopherol, gamma	mg	0	5.4	
Tocopherol, delta	mg	0	0.37	
Tocotrienol, alpha	mg		0	
Tocotrienol, beta	mg		0.1	
Tocotrienol, gamma	mg		0.2	
Tocotrienol, delta	mg		0	
Vitamin D (D2 + D3), International Units	IU	0	0	0
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	34.7	34.7	34.7
Vitamin K (Dihydrophylloquinone)	µg		0	
Fatty acids, total saturated	g	9.157	8.48	9.16
SFA 4:0	g		0	0
SFA 6:0	g		0	0
SFA 8:0	g		0.016	0.132
SFA 10:0	g		0.016	0.132
SFA 12:0	g		0.016	0.784
SFA 14:0	g		0.016	0.347
SFA 15:0	g		0	
SFA 16:0	g		4.26	4.35
SFA 17:0	g		0.051	
SFA 18:0	g		3.51	2.97
SFA 20:0	g		0.29	
SFA 22:0	g		0.188	
SFA 24:0	g		0.11	
Fatty acids, total monounsaturated	g	27.317	25.9	27.3
MUFA 14:1	g		0	0.318
MUFA 15:1	g		0	26.8
MUFA 16:1	g		0.149	0.139
MUFA 17:1	g		0	0
MUFA 18:1	g		25.6	
MUFA 20:1	g		0.15	
MUFA 22:1	g		0	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	7.836	8.55	7.84
PUFA 18:2	g		8.48	7.66
PUFA 18:3	g		0.068	0.161

முந்திரி பற்றிய ஊட்டச்சத்து உண்மைகள்

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
PUFA 18:4	mg		0	0
PUFA 20:2 n-6 c,c	mg		0	0
PUFA 20:3	mg		0	0
PUFA 20:4	mg		0	0
PUFA 20:5 n-3 (EPA)	mg		0	0
PUFA 22:5 n-3 (DPA)	mg		0	0
PUFA 22:6 n-3 (DHA)	mg		0	0
Cholesterol	mg	0	0	0
Stigmasterol	mg	0	0	0
Campesterol	mg	0	10	
Beta-sitosterol	mg	0	119	
Tryptophan	mg	0.237	0.265	0.237
Threonine	mg	0.592	0.636	0.592
Isoleucine	mg	0.731	0.729	0.731
Leucine	mg	1.285	1.36	1.28
Lysine	mg	0.817	0.858	0.817
Methionine	mg	0.274	0.334	0.274
Cystine	mg	0.283	0.364	0.283
Phenylalanine	mg	0.791	0.879	0.791
Tyrosine	mg	0.491	0.469	0.491
Valine	mg	1.04	1.01	1.04
Arginine	mg	1.741	1.96	1.74
Histidine	mg	0.399	0.421	0.399
Alanine	mg	0.702	0.774	0.702
Aspartic acid	mg	1.505	1.66	1.5
Glutamic acid	mg	3.624	4.16	3.62
Glycine	mg	0.803	0.866	0.803
Proline	mg	0.69	0.751	0.69
Serine	mg	0	0.997	0.849
Alcohol, ethyl	mg	0	0	0
Caffeine	mg	0	0	0
Theobromine	mg	0	0	0

Source:

<https://www.cashews.org/nutrition/>

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169422/nutrients>

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170571/nutrients>

Glycaemic index (GI) of Cashew is 25 (Considered “low GI”)

Source: The University of Sydney. Glycaemi Index Research and GI News. Accessed 9 May 2022.

Available at: <https://glycemicindex.com/gi-search/>

முந்திரி: ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் உணவு

- 1) ஒரு அவுன்ஸ் முந்திரி சுமார் 18 முழு முந்திரி ஆகும்.
- 2) ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் (சுமார் 18 முந்திரி) டி. எஸ். டி. ஏ தரவுகளுக்கு ஒரு திடமான 5 கிராம் புரதத்தை பேக் செய்கிறது. இது பெண்களின் புரதத் தேவைகளில் கிட்டத்தட்ட 11 சதவீதமும், ஆண்களுக்கு 9 சதவீதமும் ஆகும்.
- 3) முந்திரி பருப்பில் மோனோஅன்சாச்சுரேட்டட் மற்றும் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் ஏராளமாக உள்ளன. அவை புரதத்தின் வளமான ஆதாரமாகவும் உள்ளன.
- 4) கூடுதலாக, அவை வைட்டமின் பி 6, வைட்டமின் கே, மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, பாஸ்பரஸ் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் நல்ல மூலமாகும்.
- 5) முந்திரி மெக்னீசியத்தின் நல்ல மூலமாகும், இது உடலுக்குள் 300 க்கும் மேற்பட்ட நோய் எதிர்வினைகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.
- 6) தாமிரம் அதிகமாக உள்ள சில உணவு ஆதாரங்களில் முந்திரி ஒன்றாகும். ஒரு அவுன்ஸ் முந்திரி பருப்பில் 822 மைக்ரோகிராம் தாமிரம் உள்ளது. 19 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் 900 மைக்ரோகிராம் தாமிரம் உட்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- 7) நமது உடலின் முக்கிய கட்டமைப்பு சமூகமான கொலாஜன் மற்றும் எலாஸ்டின் பராமரிப்பிலும் செம்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. போதுமான தாமிரம் இல்லாமல், சேதமடைந்த இணைப்பு திசு அல்லது எலும்புக்கான சாரக்கட்டு உருவாக்கும் கொலாஜனை உடல் மாற்ற முடியாது.
- 8) முந்திரி சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது, ஏனெனில் முந்திரிப்பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் கே உங்கள் எலும்பு அடர்த்தியை பராமரிக்கவும், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.
- 9) துத்தநாகம், தாமிரம் மற்றும் வைட்டமின் ஈ ஆகியவை முந்திரி பருப்பில் உள்ள ஒரு சில தாதுக்கள் மட்டுமே வலுவான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பராமரிக்கின்றன.
- 10) நோயெதிர்ப்பு செல்கள் வளர்வும் செயல்படவும் துத்தநாகம் மற்றும் செம்பு கனிமங்கள் தேவைப்படுகின்றன.
- 11) வைட்டமின் ஈ, ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும், இது செல்களை தீங்கிலிருந்து பாதுகாக்கும் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும்.
- 12) முந்திரி பருப்பில் பான்டோதெனிக் அமிலம் (வைட்டமின் பி5), பைரிடாக்ஸின் (வைட்டமின் பி-6), ரைபோஃப்ளேவின் மற்றும் தயமின் (வைட்டமின் பி-1) போன்ற பல அத்தியாவசிய வைட்டமின்களும் உள்ளன. 100 கிராம் கொட்டைகள் 0.147 துஆ அல்லது தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு பைரிடாக்ஸினில் 32 சதவீதத்தை வழங்குகின்றன. பைரிடாக்ஸின் ஹோமோசிஸ்டீனூரியா மற்றும் சைட்ரோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. நியாசின் 'வெல்லாக்கரா' அல்லது தோல் அழற்சியைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- 13) கூடுதலாக, செல்லுலார் மட்டத்தில் புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு இந்த

- வைட்டமின்கள் அவசியம்.
- 14) அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், முந்திரி பருப்புகள் மலச்சிக்கலைக் குறைப்பதன் மூலமும் வழக்கமான குடல் இயக்கங்களை மேம்படுத்துவதன் மூலமும் செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.
 - 15) முந்திரி பருப்பில் இருக்கும் பீரியாடிக்குகள், நல்ல குடல் தாவரங்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஒரு வகை நார் ஆகும்.
 - 16) முந்திரி பால், முந்திரி அடிப்படையிலான பாலாடைக்கட்டி மற்றும் முந்திரி அடிப்படையிலான கிரீம் சாஸ்கள் மற்றும் புளிப்பு கிரீம் போன்ற பால் மாற்றுகளை தயாரிக்க முந்திரி சமீபத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
 - 17) முந்திரி வெண்ணெய் உங்கள் உணவில் முந்திரி சேர்க்க மற்றும் ஒரு வழியாகும். அதை சிற்றுண்டியில் பரப்புகள் அல்லது தயிரில் கிளறவும்
 - 18) கொட்டைகள் சாப்பிடுவது எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்காது என்றும், இது ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க உதவும் என்றும் ஆராய்ச்சி கண்டுபிடிப்புகள் முடிவு செய்தன.
 - 19) அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் கிளினிக்கல் நியூட்ரிஷனில் ஒரு ஆய்வின்படி, அடிக்கடி நட உட்கொள்வது நித்தப்பையை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதோடு தொடர்புடையது.
 - 20) முந்திரி பருப்புகள் ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட்களின் வலுவான மூலமாகும், மேலும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும் இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவுகின்றன.
 - 21) உணவைத் துண்டிக்கும் முந்திரி உங்கள் சீரான உணவில் சேர்க்கும்போது உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். வறுத்த முந்திரி உங்களுக்கு ஒரு சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியாக இருக்கும்.
 - 22) முந்திரி பருப்புகளில் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ளது, இது இரத்த சர்க்கரை அளவுகளில் சுவீமுனைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது. முந்திரியில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து உள்ளடக்கம் இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரையை உறிஞ்சுவதைக் குறைப்பதில் பயனளிக்கும் அதே வேளையில், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் இன்சலின் உணர்ச்சியை மேம்படுத்துகின்றன.
 - 23) முந்திரி பருப்புகள் பற்கள் புண், ரிங்வாரம், ஸ்கர்வி, தொழுநோய், மருக்கள் மற்றும் யானைக்கால் நோய் போன்ற நாளிட்ட நோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கும்.
 - 24) முந்திரிப்பழம் அமினோ அமில டிரிப்டோபானின் ஒரு சிறந்த தாவர மூலமாகும், இது நரம்பியக்கடத்தி செரோடோனின் அளவை உருவாக்குவதற்கும் அதிகரிப்பதற்கும் அவசியம் (முன்னிலையை உறுதிப்படுத்துவதற்கும், மகிழ்ச்சியின் உணர்வுகளை உண்குவிப்பதற்கும், தூக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், செரிமானத்திற்கு உதவுவதற்கும் மற்றும் பல செயல்பாடுகளுக்கும் முக்கியமானது).

Courtesy: isayorganic.com; medicalnewstoday.com; healthline.com; nutrition-and-you.com; realsimple.com

சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு முந்திரி

சைவ உணவு என்றால் என்ன?

சைவ உணவு என்பது சைவ உணவின் கடுமையான வடிவமாகும், மேலும் இது விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்பட்ட தயாரிப்புகளை முற்றிலுமாக தவிர்ப்பதன் மூலம் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. சைவ உணவு உண்பவர்கள் இறைச்சி, கடல் உணவு, பால் பொருட்கள், முட்டைகள் அல்லது தேன் அல்லது ஜெலட்டின் போன்ற பிற விலங்கு தயாரிப்புகளை உட்கொள்வதில்லை. ஒரு சீரான சைவ உணவு என்பது பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் தானியங்கள் உள்ளிட்ட தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளை உள்ளடக்கியது.

சைவ உணவில் முந்திரி

- முந்திரிப்பழம் பாலுக்கு சிறந்த தாவர அடிப்படையிலான மாற்றுக்களில் ஒன்றாகும். நீங்கள் முந்திரி சேர்த்து பாலாடைக்கட்டி, பால், கிரீம் மற்றும் டிப்ஸ் தயாரிக்கலாம், இது பால் பொருட்களை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் மோசமான விளைவுகள் இல்லாமல் நாம் விரும்பும் கிரீம் சுவை மற்றும் அமைப்பை அனுபவிக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. அற்புதம், இல்லையா?
- பால் உங்கள் உடல் அமைப்பை அழிக்க அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, உங்கள் உணவில் முந்திரி பருப்பை ஒரு அடிப்படையாகப் பயன்படுத்துவது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு பயனளிக்கும். நடஸ் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்களின் சிறந்த தாவர அடிப்படையிலான மூலமாகும். நான்கு ஆய்வுகளின் பகுப்பாய்வு, வாரத்திற்கு நான்கு முறைக்கு மேல் கொட்டைகளை உட்கொண்டவர்கள், சாப்பிடாதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது இதய நோய்க்கான அபாயத்தை 37 சதவீதம் குறைத்துள்ளனர் என்பதைக் காட்டுகிறது. முந்திரி அதிக அளவு தாமிரத்தைக் கொண்டுள்ளது, இது ஆற்றல், வலுவான எலும்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் நெகிழ்வுத்தன்மைக்கு அவசியம். மேலும், அனைத்து கொட்டைகளிலும், முந்திரி கொழுப்பு குறைவாக உள்ளவற்றில் ஒன்றாகும்.
- உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பதுடன், உங்கள் சமையலறையில் முந்திரி ஒரு பிரதான உணவாக மாற்றுவது பல சுவையான உணவுகளை தயாரிக்க உதவும்.

முந்திரி கொண்டு சைவ உணவு ஹேக்குகள்:

- முந்திரி பால்: முந்திரி இயற்கையாகவே கிரீம் மற்றும் தண்ணீருடன் கலக்கும்போது சுவையான பால் கிடைக்கும்.
- முந்திரி பாலாடைக்கட்டி: சைவ பாலாடைக்கட்டி சமீபத்திய போக்கு உங்கள் சொந்த தயாரிக்கிறது. கிரீம் சீஸ் பரவல்கள் முதல் துண்டுகளாக்கக்கூடிய சீஸ் உறுதியான தொகுதிகள் வரை, முந்திரி உங்கள் சீஸ் ஆசைகளை எந்த கொடுமையும் இல்லாமல் திருப்திப்படுத்த உதவுகிறது.

- இனிப்பு முந்திரி கிரீம்: முந்திரி கேக்குகள் மற்றும் துண்டுகளுக்கு ஒரு இனிப்பு கிரீம் தயாரிக்க அல்லது புதிய பழங்கள் மற்றும் பிற இனிப்புகளுக்கு ஒரு சொட்டு சொட்டாக பயன்படுத்தப்படலாம்.
- சுவையான முந்திரி கிரீம் தண்ணீர் அல்லது பாலுடன் கலக்கப்பட்ட அதே முந்திரி அடித்தளத்தைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் ஒரு சுவையான முந்திரி கிரீம் தயாரிக்கலாம்.
- சைவ சீஸ்கேக்: சீஸ்கேக் என்பது மக்களுக்கு மிகவும் பிடித்த இனிப்புகளில் ஒன்றாகும். இது அதிக, கிரீம் மற்றும் நலிவுற்றது. முந்திரி பருப்புக்கு நன்றி, இது பால் இல்லாததாகவும் இருக்கலாம்.
- முந்திரி வெண்ணெய்: அனைவருக்கும் வேர்க்கடலை வெண்ணெய் பிடிக்கும், ஆனால் நீங்கள் ஒரு மாற்றத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது, முந்திரி வெண்ணெயை முயற்சிக்கவும். இது வேர்க்கடலை வெண்ணெயை விட அதிக, கிரீம் மற்றும் சற்று வளர்ந்தது. நீங்கள் முந்திரி வெண்ணெயின் ஜாடிகளை வாங்கலாம், ஆனால் அதை நீங்களே தயாரிப்பது மிகவும் எளிதானது மற்றும் சிக்கலானது.
- தடிமனான மற்றும் கிரீம் சூப்புகள்: சூப்புகளை தடிமனாக்குவதற்கான ஒரு வழி, பணக்கார சுவையை சேர்க்கும் போது, முந்திரி அல்லது முந்திரி வெண்ணெயைச் சேர்ப்பதாகும். கலப்பு முந்திரி பருப்புகளை சூப்புகளில் சேர்ப்பது பால் இல்லாமல் கிரீம் சூப்புகளை தயாரிப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும். இது உங்கள் சூப்புகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் புரதத்தையும் சேர்க்கிறது.
- ஐஸ்கிரீம் சில முந்திரி பருப்புகளுடன் பால் அல்லாத மற்ற பால், இனிப்பு மற்றும் சிறிது வெண்ணிலா ஆகியவற்றைக் கலக்கவும், உங்களிடம் உங்கள் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ்கிரீம் உள்ளது.
- சுவையூட்டிகள்: நிறைய சுவையூட்டிகளை வாங்குவது மிகவும் விலை உயர்ந்ததாக இருக்கும், மேலும் அவை எப்போதும் நீங்கள் நன்றாக உணரக்கூடிய பொருட்களைக் கொண்டிருக்காது. உங்களிடம் முந்திரி இருக்கும் வரை, நீங்கள் உங்கள் சொந்த சுவையூட்டிகளை தயாரிக்கலாம்.
- பாஸ்தா சாஸ்: ஆல்ஃபிரிடோ சாஸ் மிகவும் பிடித்த பாஸ்தா சாஸ்களில் ஒன்றாகும், இது உயர்நக, , தடிமனான மற்றும் ஆடம்பரமானது. நீங்கள் அதை ஆரோக்கியமான முந்திரி கொண்டு செய்யும்போது அதை சாப்பிடுவதைப் பற்றி நீங்கள் நன்றாக உணரலாம்.

முந்திரி பருப்பின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

முந்திரி பருப்பில் அனைத்து வகையான முக்கிய உடச்சத்துக்களும் உள்ளன. அவற்றில் மோனோஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது, இது கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். அவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ளது, இது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு பாங்களிக்கிறது. அவற்றில் வைட்டமின் கே அதிகமாக உள்ளது, இது சாதாரண இரத்த உறைதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கு பாங்களிக்கக்கூடும். 'முந்திரி பருப்புகளில் மெக்னீசியம், பால்பரஸ், துத்தநாகம், மாங்கனீசு மற்றும் தாமிரம் போன்ற தாதுக்களும், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி 1, வைட்டமின் பி 5, பொட்டாசியம் ஆகியவற்றின் ஆதாரமும் உள்ளன.

மரக் கொட்டைகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகளை நிரூபிக்கும் வலுவான ஆதாரங்களுக்குள், முந்திரி அதிகம் ஆய்வு செய்யப்படாத கொட்டைகளில் ஒன்றாகும். அதிர்ஷ்டவசமாக, அதிகமான ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த வாய்ப்பை அங்கீகரிக்கிறார்கள், மேலும் முந்திரி பருப்புகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகளை ஆதரிக்கும் அறிவியல் இலக்கியங்கள் வளர்ந்து வருகின்றன. இதேபோல், நுகர்வோர் இந்த சுவையான கொட்டையை தங்கள் உணவில் சேர்க்க முன்னைப்போதையும் விட அதிகமான காரணங்கள் உள்ளன!

இருதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய்: வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட 300 ஆசிய இந்தியர்களின் குழுவில் 2018 ஆம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், 12 வார தலையீட்டிற்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சில முந்திரி பருப்புகளை உட்கொள்வது உயர் அடர்த்தி கொண்ட லிப்போபுரோட்டீன் கொழுப்பின் உயர் அளவுகளுடன் தொடர்புடையது என்று கண்டறியப்பட்டது-இது 'நல்ல' கொழுப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் இது இதய நோய்க்கான குறைந்த ஆபத்துடன் தொடர்புடையது. முந்திரி சாப்பிட்ட ஆய்வில் பங்கேற்பாளர்கள் அடிப்படைபிலிருந்து சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து வருவதைக் கண்டனர், மேலும் உடல் எடை, இரத்த சர்க்கரை அல்லது பிற கொழுப்பு மாறிகள் ஆகியவற்றில் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள் எதுவும் காணப்படவில்லை. குறைந்த சினைசெமிக் குறியீட்டின், முந்திரி குறைந்த ஜி. எல் உணவில் சேர்க்கப்படலாம், இது இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் இன்சலின் அளவை நிர்வகிக்க உதவும், எனவே வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

எடை மேலாண்மை:

2022 முதல் ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை உடல் எடை, உடல் அமைப்பு, கார்டியோமெட்டபாலிக் குறிப்பான்கள் மற்றும் எண்டோதெலியல் செயல்பாடு ஆகியவற்றில் முந்திரி நுகர்வு சாத்தியமான விளைவுகளை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறது. இந்த ஆற்றல்-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு தலையீட்டு ஆய்வில், கார்டியோமெட்டபாலிக் ஆபத்தில் உள்ள 40 பெண்கள் இரண்டு

வெவ்வேறு குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டனர். 1) கொட்டைகள் சாப்பிடாத ஒரு கட்டுப்பாட்டுக் குழு, மற்றும் 2) ஒரு குழு தங்கள் உணவில் தினமும் 30 கிராம் முந்திரி மற்றும் 15 கிராம் பிரேசில் கொட்டைகளை சேர்க்க அறிவுறுத்தியது. எட்டு வார ஆய்வின் முடிவில், நட் குழுவில் அதிக பிரிளாஸ்மா செலினியம் செறிவு, குறைந்த மொத்த உடல் கொழுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவுடன் ஒப்பிடும்போது மெலிந்த வெகுஜன சதவீதம் மேம்பட்டது. இந்த கண்டுபிடிப்புகள் முந்திரி மற்றும் பிரேசில் கொட்டைகளை ஆற்றல்-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவில் சேர்ப்பது எடை மேலாண்மைக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான உத்தி என்று சிறுசிறுசு.

முந்திரி கர்னலுக்கு அப்பால் செல்லும் வழிகளில் அனகார்டியம் ஒசிவென்டேல் மனித ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். முந்திரி தொழில்துறையின் பல்துறை துணை தயாரிப்பான முந்திரி பருப்பு வெல் திரவத்தின் (சிஎன்எஸ்எல்) திறனைத் திறக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் பணியாற்றி வருகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, சி. என். எஸ். எல். இல் ஏராளமாக உள்ள அனகார்டிக் அமிலம் மற்றும் கார்டினால்-பிரிளாலிக் கொழுப்புகளிலிருந்து பெறப்பட்ட புதிய சேர்மங்கள் இஸ்லிபிடெரியா மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க மலிவு விலையில் மருந்துகளை உருவாக்குவதற்கான ஒரு நிலையான வளத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தனர். மற்றொரு ஆய்வில், சிஎன்எஸ்எல் ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கி மற்றும் என்டெரோகோக்கி ஆகியவற்றிற்கு எதிராக பயனுள்ள பாக்கீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் ஆன்டிபயோபெயிஸ் செயல்பாட்டைக் காட்டியது, அவை பல அரிப்பு மற்றும் நாள்பட்ட அழிக்கல் ரீதியடோண்டிஸ் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையவை, இறுதியாக, சிஎன்எஸ்எல் இலிருந்து பெறப்பட்ட புதிய மூலக்கூறுகளின் வளர்ச்சி அல்சைமர் நோய்க்கு எதிரான புதிய மருந்து வேப்பாளர்களின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு வெற்றிகரமான அணுகுமுறையாக வெளிப்பட்டுள்ளது. பழுத்தின் மொத்த எடையில் 90 சதவீதம் இருந்தபோதிலும், முந்திரி மலின் ஹையோகர்ப் அல்லது வீங்கிய தண்டு பாரம்பரியமாக சுகாதார ஆராய்ச்சியாளர்களிடமிருந்து மிகக் குறைந்த கவனத்தைப் பெற்றுள்ளது. அதிர்ஷ்டவசமாக, இது மாறாத தொடங்குகிறது. முந்திரி ஆப்பிள்களில் வைட்டமின் சி, ஃபைபர், ஃபிளாவனாய்டுகள், கரோட்டினாய்டுகள், மொத்த பாலிபினால்கள், ஃபிளாவா மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், சோடியம் மற்றும் இரும்பு போன்ற தாதுக்கள் உள்ளன. முந்திரி ஆப்பிள்கள் நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்களை நிர்வகிப்பதில் சிகிச்சை விளைவுகளை வழங்கக்கூடும் என்றும் மேலும் ஆராய்ச்சி தேவைப்படலாம் என எடை மேலாண்மைக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்றும் சமீபத்திய இலக்கிய மதிப்பாய்வு பரிந்துரைத்தது '.

References pending

Source: NUTFRUIT, November 2023

Courtesy: International Nut & Dried Fruit Council

<https://inc.nutfruit.org>

கிரகத்திற்கு முந்திரியின் பாங்களிப்பு, மக்கள் மற்றும் செழிப்பு

People



முந்திரி பதப்படுத்துதல் ஆண்டு முழுவதும் 80,00,000 க்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு நேரடி வேலைவாய்ப்பை வழங்குகிறது, அவர்களில் 70 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் அடுக்கு-2 மற்றும் அடுக்கு-3 நகரங்களில் உள்ள பெண்கள் (ஆண்டுக்கு சுமார் 20 கோடி மனித நாட்கள் வேலை).

Source: Cashewinformation.com

Planet



பாரம்பரியமாக, முந்திரி மரம் மண்ணைப் பாதுகாப்பதற்காக வளர்க்கப்படுகிறது. மத்திய ஆப்பிரிக்காவில், 10 ஆண்டுகள் பழுமையான ஒரு ஹெக்டேர் முந்திரி தோட்டம் சுமார் 60 டன் கார்பனை பட்டை, கிளை, வேர்கள் மற்றும் மண் கார்பனில் சேமித்து வைப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. 20 ஆண்டுகள் முந்திரி தோட்டத்தில் சுமார் 82 டன் கார்பன் சேமிக்கப்படுகிறது. இந்தியாவில் 1 மில்லியன் ஹெக்டேர் நிலப்பரப்பில் முந்திரி சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. எனவே, முந்திரி தோட்டங்கள் மறு காடுகளுக்கு ஒரு நல்ல தேர்வாகும்.

Products from cashew



முந்திரி பருப்பு; முழு குடும்பத்திற்கும் சத்தான உணவு



முந்திரி ஆப்பிள்: வைட்டமின் சி, இரும்பு, பால்பரஸ், கால்சியம் நிறைந்துள்ளது மற்றும் புதிய சாறு, ஜாம், ஜெல்லி மற்றும் ஊறுகாய் தயாரிக்க பயன்படுகிறது. கோவாவில், புளிக்கவைக்கப்பட்ட முந்திரி ஆப்பிள் சாறு 'ஃபெனி' என்று சந்தைப்படுத்தப்படுகிறது, இது கோவாவின் மிகவும் பிரபலமான பானமாகும், மேலும் இது மாநிலத்தின் பாரம்பரிய பானமாக கருதப்படுகிறது. மனித நுகர்வுக்கு தகுதியற்றது என்றால், முந்திரி ஆப்பிள் சாற்றை பயோ-எத்தனால் உற்பத்தி செய்ய பயன்படுத்தலாம். திடக்கழிவு ஒரு சிறந்த உரமாகும்.

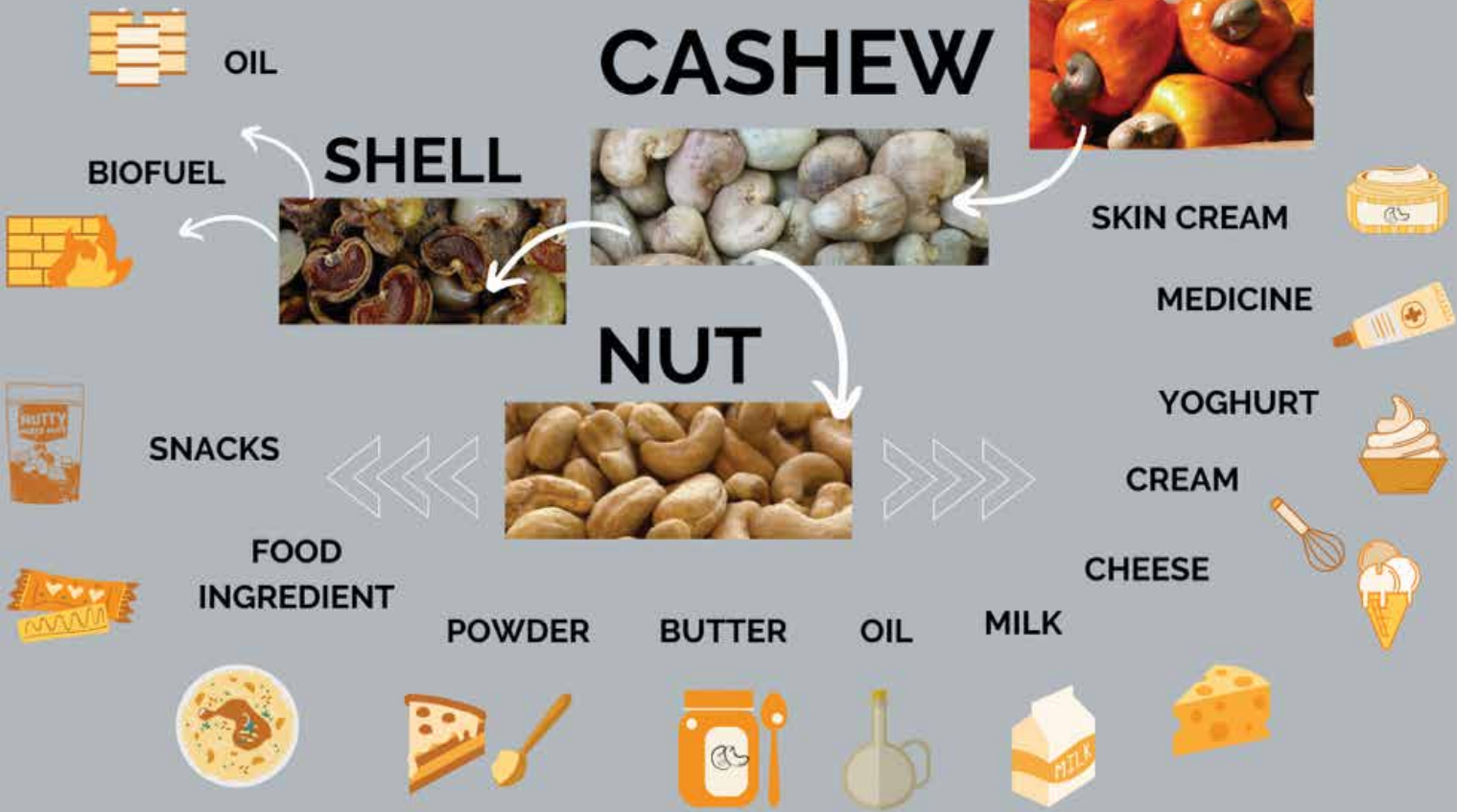


முந்திரி ஓடு : பல பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் 20 சதவீதம் எண்ணெய் உள்ளது, இது காட்டனால் போன்ற பொருட்களை தயாரிக்க பயன்படுகிறது. எண்ணெய் உராய்வு லைனிங், பெயின்ட் மற்றும் வார்னிஷ், லேமினேட்டிங் வரசின்கள் போன்ற பல பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. ஷெல் கேக்கை பயோ-கரி தயாரிக்கவும், மண்ணின் கார்பனை செறிவுட்டவும் அல்லது எரிபொருளாகவும் பயன்படுத்தலாம்.



முந்திரி உமி: பானின் மிளித்தெடுப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் சிறிய அளவில் கால்நடை தீவன தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பல்வேறு வகையான முந்திரி மற்றும் புதுமையான பயன்பாட்டு வழக்குகள்



Courtesy: <https://www.toskglobal.com/2021/02/23/13-cashew-nut-products-and-their-uses/>

தரநிலைகள் மற்றும் வடிவங்கள்-முந்திரி

பெருநிறுவன பரிசு/சிறப்பு சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படும் பிரீமியம் முந்திரி பருப்புகள்/பெருமை மற்றும் கவரவத்துடன் பரிசனிக்கப்படலவை/சில நேரங்களில்

இருண்ட நிறத்திற்காக வறுத்தவை (கு. எஃப். ஜ தரநிலைகளின் அடிப்படையில் நட எண்ணிக்கை)



முந்திரி ராஜா-ஒரு கிலோவுக்கு 266-395 வெள்ளை முழு முந்திரி பருப்புகளைக் கொண்டுள்ளது



WW210—ஜம்போ நடல்; ஒரு கிலோவுக்கு
395-465 வெள்ளை முழு முந்திரி பருப்புகள் உள்ளன



WW240 வெள்ளை முழு முந்திரி—ஒரு
கிலோவுக்கு 485-530 கொட்டைகள் உள்ளன



WW320 - பிரீமியம் வெள்ளை முழு முந்திரி;
ஒரு கிலோவிற்கு 660-706 கொட்டைகள் உள்ளன;
உலகளவில் பிரபலமான சிற்றுண்டியாகவும்
பயன்படுத்தப்படுகிறது; வரும்பாலும் சில்லறை
அமலாரிகளிலும் வேகமாக விற்பனையானவற்றிலும்
காணப்படும்.

காஜா (அல்லது முந்திரி) கடலியை JH, S, JK, LWP, K, SWP போன்ற முந்திரி துண்டுகளைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கலாம். துண்டுகள் எவ்வளவு பெரியதாக இருக்கிறதோ, காஜா கடலியின் நிறம் அவ்வளவு சிறந்தது. JH மற்றும் JK ஆகியவற்றால் செய்யப்பட முந்திரி கடலி வெண்மையாகத் தோன்றுகிறது. சமீப ஆண்டுகளில் பல்வேறு முந்திரி இனிப்புகள் முந்திரி தரங்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டன, அதாவது W320, W300, SSW, SSW1, SW320, W450 and W400.



JH—ஜம்போ பாதிக்கள்—கோயில்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
பிரீமியம் காஜா இனிப்புகள் மற்றும் சுவையானவை.



SWP—சிறிய வெள்ளை துண்டுகள், கேக் மேல்புறங்களில் சிறந்த மூலப்பொருளாகப்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஜஸ்கிரீம்சு—வழக்கமாக ஒரு முந்திரி பருப்புக்கு எட்டு
துண்டுகளாக வருகின்றன.



LWP—பெரிய வெள்ளை துண்டுகள் கர்னல்கள் 4 துண்டுகளாக
உடைக்கப்பட்டன—இனிப்புகள், கிரேவி மற்றும் பல்வேறு அரிசிகளில்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன



ஜம்போ குடகா—முந்திரி பருப்புகளின் பெரிய வெள்ளை துண்டுகள்; பிரீமியம் முந்திரி
இனிப்புகள் மற்றும் பிற இனிப்புகளை தயாரிக்க பயன்படுகிறது, இது பேக்கர்களின்
பிரபலமான தேர்வாகும்.



W 400/டபிள்யூ 450-என்றால் வெள்ளை முழு முந்திரி, பொதுவாக ஒரு கிலோவுக்கு 880 முதல் 990 முந்திரி இருக்கும், இது மிகச்சிறிய மற்றும் மலிவான வெள்ளை முழு முந்திரி பருப்புகள், எனவே குறைந்த விலை முழு தரங்களில் மிகவும் பிடித்தது. எளிய மூல வடிவத்தில் உட்கொள்ளப்படுகிறது, வீடுகளில் நெய்யுடன் வறுத்தெடுக்கப்படுகிறது, பல்வேறு இனிப்புகள், பாயசம்/கீர் போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது



DW-வாசனை அல்லது பூசப்பட்ட முந்திரி பருப்புகள், மசாலா முந்திரி பருப்புகள் போன்றவற்றை தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படும் பாலைவன மொத்த

NW-இயற்கையான முழு முந்திரி பருப்புகள் (தோலுடன்), எளிய மற்றும் மதிப்பு கூடப்பட வடிவங்களில் (வறுத்த/உப்பு) கிடைக்கும், சுவை நிறைந்தவை



DP1 மற்றும் DP2-பிரியாணி அரிசி, புலாவ் அரிசி, நெய் அரிசி, பொங்கல், ரவா இடலி, நட அடிப்படையிலான ஐஸ்கிரீம் சண்டைக்கள் போன்றவற்றில் உணவுப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்படும் பாலைவனத் துண்டுகள் 1 மற்றும் 2

BB, BB1, BB2-முந்திரி குழம்பு, முந்திரி வெண்ணெய், முந்திரி பேஸ்ட், முந்திரி பாலாடைக்கட்டி மற்றும் முந்திரி பால் தயாரிக்க பேபி டைபஸ் முந்திரி பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிளக்கடுகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



மத்திய மற்றும் மாநில அரசு நிறுவனங்கள்

<p>Agricultural and Processed Food Products Export Development Authority (APEDA) 3rd Floor, NCUI Building 3, Siri Institutional Area, August Kranti Marg, (Opp. Asiad Village) New Delhi headq@apeda.gov.in +91-11-41486013 /20863919 /20867008 /20867007 https://apeda.gov.in</p>	<p>National Horticulture Board (NHB) Ministry of Agriculture and Farmers Welfare Government of India 85, Institutional Area, Sector - 18 Gurugram - 122015 Haryana md@nhb.gov.in,helpdesk.nhb@gov.in +91 0124-2342992/2347441/234298990 http://www.nhb.gov.in</p>
<p>Indian Council of Agricultural Research -Cashew (ICAR) Post Darbe,Dakshina Kannada Puttur -574 202 Karnataka director.dcr@icar.gov.in, dircajures@gmail.com +91 8251230902</p>	<p>Directorate of Cashewnut & Cocoa Development, Govt.of India (DCCD) Ministry of Agriculture and Farmers Welfare, Department of Agriculture, Co-operation & Farmers Welfare, 8th & 9th Floor, Kera Bhavan, SRV High School Road, Cochin-682 011 Kerala dccd@nic.in +91 0484-2377151 https://www.dccd.gov.in/</p>
<p>Central Food Technological Research Institute (CFTRI) iandp@cftri.res.in +91 0821-2515910 https://cftri.res.in/</p>	<p>Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) 03rd & 04th Floor, FDA Bhawan, Kotla Road near Bal Bhawan New Delhi - 110002 helpdesk-fosc@fssai.gov.in https://www.fssai.gov.in/</p>
<p>National Institute of Food Technology Entrepreneurship and Management (NIFTEM) 97, Niftem Rd, HSIIDC, Industrial Estate, Kundli Sonipat - 131028 Haryana info@niftem.ac.in +91-130- 2281000 /+91-130-2219759-64 https://niftem.ac.in/</p>	<p>National Institute of Nutrition (NIN) Beside Tarnaka Metro Station Jamai-Osmania PO Hyderabad-500007 nin@nic.in, directornin@icmr.gov.in,dirnin_hyd@yahoo.co.in +91 94027197200 https://www.nin.res.in/</p>
<p>Karnataka Cashew Development Corporation Ltd (KCDC) Abbakkanagar,1 st Main , Kottara Mangalore-575 006 Karnataka kcdcltd@gmail.com +91 8242457227 https://kcdccashew.com/</p>	<p>The Kerala State Cashew Development Corporation Ltd Cashew House , P.B. No.13, Mundakkal, Kollam - 691001 Kerala kscdc@kerala.gov.in, ho@cashewcorporation.com, mdkscdc@cashewcorporation.com +91 0474- 2742271/ 2742172 / 2742273 https://cashewcorporation.com/</p>
<p>Odisha State Cashew Development Corporation Ltd At/PO-Ghatikia Dist-Khordha Bhubaneswar – 751029 Odisha contact@oscdc.com +91 06742387193/ 2387290/ 2387195/ 2387194 https://oscdc.nic.in/</p>	<p>Tamil Nadu Forest Plantation Corporation Limited (Registered office) Karur Main Road, Mallachipuram, Kambarasampettai Post, Tiruchirappalli -620101, Tamil Nadu. +91-431-2706602/2706604 tafcorn@yahoo.com https://www.tafcorn.tn.gov.in/</p>
<p>A.P Forest Development Corporation Ltd, H.No. 5-9-22/108 Adarsh Nagar Colony Opp. New MLA Quarters Hyderabad-500 063 +0863-2223700/800/600, admin@apfdc.gov.in, http://www.apfdcl.com/</p>	

மாநில சங்கங்கள் மற்றும் வளர்ச்சிக் கழகங்கள்

<p>International Nut & Dried Fruit Council (INC) 4 Carrer de la Fruita Seca, Poligon Tecnoparc 43204 Reus Spain inc@nutfruit.org +34 977331416 https://inc.nutfruit.org/</p>	<p>All India Cashew Association (AICA) AICA, 54, Anupam Apartment, Vasundhara Enclave, East Delhi New Delhi president@allindiacashew.com +91 9443240866 https://www.allindiacashew.com/</p>
<p>Andhra Pradesh Cashew Manufacturers Association (APCMA) Andhra Pradesh apcma.off@gmail.com +91 8912550567</p>	<p>Bengal Cashew Association (BCA) Contai, Purba Medinipur, West Bengal West Bengal anowaruddin777@gmail.com +91 9932151212/+91 9933601108</p>
<p>Goa Cashew Manufacturer's Association (GCMA) Paz Wada Bicholim Goa rohit@zantyes.com +91 9860603634</p>	<p>Gujarat Cashew Processor Association(GCPA) SOHAM INDUSTRIAL PARK, PLOT NO 27, 1 BAREJA MAHIJADA DHOLKA ROAD, BAREJA Gujarat mail@dryfruitfactory.in +91 8511110856</p>
<p>Karnataka Cashew Manufacturers Association (KCMA) KCMA, 205-209, "Suprabhath" Bejai-Kapikad Mangalore Karnataka kcma.ml@gmail.com +91 8242223287</p>	<p>Maharashtra Cashew Manufacturers Association (MCMA) Maharashtra bowlekcashew@gmail.com +91 8043835278 http://www.mahacashewcluster.com/</p>
<p>Odisha Cashew Processors Association (OCPA) KHATA NO-123/156 PLOT NO-491,492, 0 MAIN ROAD, JAHAMI, RAMBHA Odisha - 761028 Odisha +91 9437078475</p>	<p>Palasa Cashew Manufacturer's Association (PCMA) Andhra Pradesh +91 9440531342</p>
<p>Tamil Nadu Cashew Processors & Exporters Association (TNCPEA) No: 164/65, Near Old Bridge, Kumbakonam Road, Cuddalore District Panruti - 607 106 Tamilnadu tncpeaprt@gmail.com +91 4142242266 https://tncpea.com/</p>	<p>Telangana Cashew Association (TCA) Hyderabad, Telangana Telangana alawwalinternational1dubai@gmail.com +91 9908807016</p>
<p>South India Cashew Manufacturers Association (SICMA) Kochupilamoodu, Kollam - 691001 Kerala +91 474-2748469 sicma1940@gmail.com</p>	<p>Federation of Indian Cashew Industry SABARI, MWRA-21 Mundackal, Kochupilamoodu, Kollam-691 001 Kerala cashewfederation@gmail.com</p>

ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள்

<p>Agriculture Experimental Station Navsari Agricultural University & Post: Paria Tal. Pardi, Dist. Valsad Gujarat aesparia@nau.in, aesnau@yahoo.co.in +91 2602337227 https://nau.in/index</p>	<p>Dr. Balasaheb Sawant Konkan Krishi Vidyapeeth Maharashtra dorbskkv@rediffmail.com, dor.dbskkv@gov.in, dorbskkv@dbskkv.ac.in +91 2358282417 https://dbskkv.org/</p>
<p>Bapatla Cashew Research Station WF8M+8H6, Viswabrahmana Colony, Bapatla - 522101 Andhra Pradesh headcrs_bapatla@drysru.edu.in +91 8643225304 https://drysru.ap.gov.in/HeadsofHRSs.html</p>	<p>Bidhan Chandra Krishi Viswavidyalaya Kadamkanan, Near Jhargram Rly. Station West Bengal rrrsjhargrambckv@gmail.com +91 8918137182 https://www.bckv.edu.in/index.php/en/</p>
<p>Birsa Agriculture University Kanke, Ranchi-834006 Jharkhand directorresearch@bauranchi.org, dr_bau@rediffmail.com, pksing-hbau@yahoo.co.in +91 6512450832/+91 8986720158 https://www.bauranchi.org/</p>	<p>Kerala Agricultural University - Cashew Research Station KAU Main Campus KAU P.O. Vellanikkara Thrissur - 680656 Kerala crsmadakkathara@kau.in +91 4872370339 https://crsmadakkathara.kau.in/</p>
<p>Orissa University of Agriculture & Technology Bhubaneswar-751003 Odisha registrarouat@gmail.com/registrar@ouat.ac.in +91 06742397970/2397818/ 2397719/ 2397669 / 2397719 / 2397919 / 2397868 https://ouat.ac.in/research/research-stations/</p>	<p>Tamil Nadu Agricultural University - Regional Research Station Regional Research Station Cuddalore Vridhachalam - 606 001 Tamilnadu arsvri@tnau.ac.in +91 4143238231 https://tnau.ac.in/site/research-vridhachalam/</p>
<p>Ullal Cashew Research Station Kapikad Ullal, Mangalore Karnataka hrhcashew@gmail.com +91 8242466249</p>	<p>University Of Horticultural Sciences Udyanagiri, Bagalkote - 587104 Karnataka registrar@uhsbagalkot.edu.in +91 8354230276 https://uhsbagalkot.karnataka.gov.in/english</p>

இந்த தனித்துவமான வெளியீட்டை
வெளியிடுவதில் பின்வரும் ஸ்பான்சர்கள்
அளித்த ஆதரவுக்கு நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம்:



முந்திரி பருப்பை ஊக்குவிப்பதில் ஆர்வமாக உள்ளீர்களா?
இதோ சில யோசனைகள்.

- ❖ ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் பி. டி. எஃப் நகலைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் (கீழே உள்ள கியூஆர் குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்) முந்திரி பயன்படுத்த ஒரு புதிய சமையல் யோசனை உள்ளதா? ஒரு குறுகிய வீடியோவை உருவாக்கி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- ❖ நாங்கள் அதை முந்திரி ஆரோக்கியமான வலைத்தளத்தில் சேர்ப்போம் www.cashewishealthy.com
- ❖ உங்கள் வலைத்தளம் மற்றும் சமூக ஊடக கைப்பிடியுடன் முந்திரி ஆரோக்கியமான வலைத்தளத்தை இணைக்க எங்களுக்கு எழுதுங்கள் (ravi@eventellglobal.com)
- ❖ உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது உடற்பயிற்சி வல்லுநர்கள் அல்லது முந்திரி பருப்பை விளம்பரப்படுத்த விரும்பும் சமூக புகழ்பெற்ற நபர் தெரிந்தால், ஒரு குறுகிய வீடியோவை உருவாக்கி எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். நாம் அதை முந்திரி வளம் நிறைந்த இணையதளத்தில் சேர்த்து விளம்பரப்படுத்துவோம்.
- ❖ மிகவும் எளிமையான ஒன்று. உங்கள் அன்றாட உணவில் முந்திரி சேர்க்கத் தொடங்குங்கள், அதை உங்கள் நெருங்கிய மற்றும் அன்பானவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இன்ஸ்டாகிராம்



ஃசெபுக



डाउनलोड पीडीऍफ़



फॉलो अस

சான்றுகள்



டாக்டர் வி மோகன்,

தலைவர் டாக்டர் மோகனின் நீரிழிவு சிறப்பு மையம் பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை
தலைவர்-மெட்ராஸ் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி அறக்கட்டளை

கொட்டைகளை உட்கொள்வது கொலஸ்ட்ரால் அளவை பாதிக்காது. முந்திரி சாப்பிடுவது எல். டி. எல் (கெட்ட) கொழுப்பு அளவுகளில் எந்த பாதகமான விளைவையும் ஏற்படுத்தாது என்று எங்கள் ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்தியது. குறிப்பிடத்தக்க வகையில், இது எச். டி. எல் (நல்ல) கொலஸ்ட்ரால் அளவை கணிசமாக அதிகரித்தது; மேலும், எடை, இரத்த சர்க்கரை மற்றும் எச். பி. ஏ 1 சி அளவுகள் பாதிக்கப்படாமல் உள்ளன. நடஸ் பூதங்கள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் வளமான மூலமாகும். முந்திரி சாப்பிடுவது இரத்த சர்க்கரை அளவு குறைவதுடன் தொடர்புடையது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் விளைவாக, அனைத்து வகையான கொட்டைகளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பயனளிக்கின்றன என்று நாம் நம்பிக்கையுடன் முடிவு செய்யலாம்.

டாக்டர் சேத்தன் பர்கி MBBS & MD,
Baragi Hospital

முந்திரி பருப்புகள் மிகவும் சத்தானவை. அவை நமது இதய ஆரோக்கியத்தையும் பார்வையையும் மேம்படுத்துகின்றன, நமது எலும்புகளை வலுப்படுத்துகின்றன, மேலும் செரிமானத்திற்கு உதவுகின்றன. அவை பூதத்தின் நல்ல மூலமாகும். அவை நம் உடலுக்குத் தேவையான பெரும்பாலான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றின் கொழுப்பு உள்ளடக்கம் கணிசமாக குறைவாக உள்ளது, மேலும் அவை வழங்கும் கொழுப்பு நம் உடலுக்கு இன்றியமையாதது. முந்திரி பருப்பை மிதமான அளவில் தவறாமல் சாப்பிட நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.



டாக்டர் நூதன் மெஹர்வாடே MBBS & MD,
Sparsha Hospital

முந்திரிப்பழத்தில் இரும்பு, தாமிரம், துத்தநாகம், பொட்டாசியம், மாங்கனீசு போன்ற அத்தியாவசிய உடச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன, மேலும் உடலின் ஒட்டுமொத்த நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் பல்வேறு நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன.

இந்த மகிழ்ச்சியான நட வேலை செய்யும் பெண்கள் மற்றும் வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பிரபலமான நம்பிக்கைக்கு மாறாக, முந்திரி பூஜ்ஜிய கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் உடலில் எல். டி. எல் மற்றும் எச். டி. எல் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கிறது. இந்த நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் சூப்பர் ஆக்சைடு ரேடிகல்சுகளை தீவிரமாக எதிர்த்துப் போராடுகின்றன, வயதானதை தாமதப்படுத்துகின்றன மற்றும் புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவுகின்றன.



கர்ப்பிணி நோயாளிகளுக்கு இரத்த சோகைக்கு சிகிச்சையளிக்க மகளிர் மருத்துவ வல்லுநர்கள் பெருகிய முறையில் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.