

உணவும் போசணையும்

Fats, Oils, & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

- Fat (naturally occurring and added) ■ Sugars (added)

These symbols show fats, oils, and added sugars in foods

Milk, Yogurt,
& Cheese
Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs,
& Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable
Group
3-5 SERVINGS

Fruit
Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal,
Rice, & Pasta
Group
6-11
SERVINGS

ஆசிரியர்கள்

திருமதி சறோஜினி பேரானந்தன்
பேராசிரியர் வசந்தி அரசரத்தினம்

உணவும் போசணையும் (Food and Nutrition)

613.2
ARA

R/ML



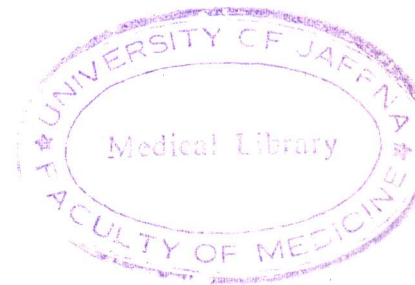
பேராசிரியர் வசந்தி அரசரத்தினம்,
பேராசிரியர் உயிரிரசாயனவியல் துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

திருமதி சறோஜினி பேரானந்தன்,
மனைப்பொருளியல் விரிவுரையாளர்,
ஆசிரியர் கலாசாலை,
கோப்பாய்,
யாழ்ப்பாணம்.



171031

171031



2011



மலர் பதிப்பகம்,
28A, மடம் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

தலைப்பு
உணவும் போசணையும்

ஆசிரியர்கள்

பேராசிரியர் வசந்தி அரசரத்தினம்,
பேராசிரியர் உயிரிரசாயனவியல் துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

திருமதி. சநோஜினி பேரானந்தன்,
மனைப்பொருளியல் விரிவுரையாளர்,
ஆசிரியர் கலாசாலை,
கோப்பாய்,
யாழ்ப்பாணம்.

பதிப்பு
2006

வெளியீடு
திருமதி சநோஜினி பேரானந்தன்
17(53) நாயன்மார் வீதி,
நல்லூர்,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலை பேசி இலக்கம்:- 021-2225752

விலை 750/=

அச்சுப்பதிப்பு
மலர் பதிப்பகம்
28A, மடம் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்,
தொலை பேசி இலக்கம்:- 021 2229534

1.	போசணைச்சத்துக்கள்.....	1
2.	காபோவைதரேற்றுக்கள்.....	1
3.	புரதங்கள்	12
4.	இலிப்பிட்டுக்கள்.....	22
5.	உயிர்ச்சத்துக்கள்.....	29
6.	கனிப்பொருட்கள்.....	50
7.	சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும்.....	66
8.	அனுசேபம்.....	78
9.	போசாக்கின் தத்துவம்.....	96
10.	விலங்குகளிலிருந்தும் தாவரங்களிலிருந்தும் பெறப்படும் உணவுகள்.....	110
11.	வேறுபட்ட வயதினருக்கும் உடல் நிலைகளுக்கும் தேவையான போசணைகள்.....	146
12.	நோயியல் போசாக்கு	153
13.	சமூகப்போசணை	179
14.	உணவைப் பாதுகாத்தல்.....	188
15.	உணவுப் பொருட்களுக்கான ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைகள்.....	205
16.	உணவு வகைகளும் பாகஞ்செய்யும் முறைகளும்.....	215
17.	உணவுத் தயாரிப்பின் விஞ்ஞானத் தத்துவங்கள்.....	226
18.	க.பொ.த. (உயர்தர) உணவும் போசணையும் பாடத்திட்டம்.....	245
19.	க.பொ.த. (உயர்தர) வினா- விடை	247
20.	உசாத்துணை நூல்கள்.....	277