

## National Nutrition Week – 1-7 September 2018

Narayana Pharmacy College- NSS unit organized a rally in Chintareddypalem to create awareness on nutrition on the eve of National Nutrition Week from 1-7 September 2018. The rally continued with the theme “Go Further with Food”. The importance of Dietary supplements was well explained by the students to the villagers. Pamphlets were distributed to them stating the significance of nutritious food for a healthy life style and to annihilate age associated disorders. The rally was led by NSS coordinator Mr. A. Avinash.













# జాతీయ పోషక ఆహార దినోత్సవం-2018

జాతీయ పోషక ఆహార దినోత్సవం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఏమనగా ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడం. దేశంలో ఎక్కువ మంది జనాభా పోషక ఆహార లోపంతో వివిధ వ్యాధులబారిన పడుతూ చనిపోతున్నారు.సంతులిత ఆహారం ఆరోగ్యానికి క్షేమం. సాధారణంగా మహిళలకు 30 సం॥లు, పురుషులు 35 సం॥లు దాటిన తరువాత బరువు పెరగటం మొదలవుతుంది, అది ఊబకాయానికి దారితీయవచ్చు. క్రమేన రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలోనే తినే ఆహార పదార్థాలను నియంత్రించుకోవాలి. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ శారీరక శ్రమ తగ్గుతుంది. దీంతో జీర్ణశక్తి గణనీయంగా పడిపోతుంది.

ఇటువంటి సమయంలో వివిధ పండ్లు అనగా, బొప్పాయి, దానిమ్మ, జామ, బత్తాయి మరియు కీరదోస, క్యారెట్లు తీసుకోవడం మేలు. ఆకుకూరలలో వివిధ రకముల విటమిన్స్, పీచుపదార్థములు సమృద్ధిగా లభించును. పీచుపదార్థములు విక్కువగావున్న ఆహారపదార్థములు తీసుకోవటం వలన జీర్ణకోశ సమస్యలురావు.

## వివిధ రకాల ఆహార పదార్థములు వాటి ప్రాముఖ్యతలు

పండ్లు	: విటమిన్స్, మినరల్స్
ఆకుకూరలు	: విటమిన్స్, పీచుపదార్థములు
కూరగాయలు	: విటమిన్స్, పీచుపదార్థములు
మాంసం	: ప్రోటీన్స్
చేపలు	: వామోగా ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్
నట్స్	: విటమిన్స్, మినరల్స్, పీచుపదార్థములు
పప్పు ధాన్యాలు	: ప్రోటీన్స్
పాల పదార్థములు	: ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్
త్తుణ ధాన్యాలు	: పిండి పదార్థములు, పీచుపదార్థములు, మినరల్స్



**నారాయణ ఫార్మసీ కాలేజ్**

చింతారెడ్డిపాలెం, నెల్లూరు