

சமூகத்தில் வசிக்கும்  
முதியோர்கள் மற்றும்  
பராமரிப்பாளர்களுக்கான  
போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

சுகாதார அமைச்சு  
போசாக்குப் பிரிவினல் வெளியிடப்பட்டது

2020



போசாக்குப் பிரிவு  
சுகாதார அமைச்சு

சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான  
போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

ISBN 978-955-3666-87-1

வெளியிட்டோர் :  
போசாக்கு பிரிவு,  
சுகாதார அமைச்சு,  
பொது சுகாதார கட்டிடத் தொகுதி,  
555/5, எல்விட்டிகல மாவத்தை,  
நாராஹென்பிட்ட.

உலக சுகாதார அமைப்பின் நிதி உதவியுடன் வெளியிடப்பட்டது

அச்சிட்டோர் :-  
நியு கருணாதார அச்சகம்  
இல. 97, மாளிகாகந்த வீதி,  
கொழும்பு 10.

# சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

இலங்கையின் மொத்த மக்கள்தொகையில் முதியோர் குடித்தொகை 2020 ஆம் ஆண்டின் இறுதியில் அண்ணளவாக 16% ஆக அதிகரிக்கும் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஓட்டுமொத்தமாக சமுதாயத்திற்கு அவர்கள் செய்த சேவையைப் பாராட்டும் பொருட்டு அவர்களுக்கு சிறந்த கவனிப்பை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் பரந்தளவிலான அனுபவம், அறிவு மற்றும் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கான திறன்களின் பங்களிப்பினூடாக பயனடைவதற்கும் சமூகம் எதிர்கால பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளது.

வயதானவர்களிடையே ஊட்டச்சத்து உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது ஆகையால் சரியான ஊட்டச்சத்து பழக்கத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு வயதானவர்களின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் அவர்கள் தொற்றுநோய்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை காரணமாக வயதானவர்களிடையே அதிக ஊட்டச்சத்து மற்றும் குறைந்த உடல் செயற்பாடு ஆகியவை உடல் பருமன், நீரிழிவுநோய், இருதயநோய் மற்றும் உயர் குருதி அழுத்தம் போன்ற தொற்றுநோய்களுக்கும் பங்களிக்கக்கூடும். ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகள் தடுக்கப்படவேண்டுமானால் ஆரம்பத்தில் அடையாளம் காணப்பட்டு சரியான முறையில் முகாமை செய்யப்பட்டால் பல வயதானவர்களின் ஆரோக்கியத்தை கணிசமாக மேம்படுத்தமுடியும். சமுதாயத்தில் பொழிவுடன் விளங்க இந்த நபர்களுக்கு பொருத்தமான ஊட்டச்சத்து தேவை என்பதை இது குறிக்கிறது.

இந்த “சமுதாயத்தில் வசிக்கும் முதியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து குறித்த வழிகாட்டி” என்பது சுகாதார அமைச்சின் போசாக்கப் பிரிவு மற்றும் தொடர்புடைய பங்குதாரர்களுடன் இணைந்து வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு விரிவான ஆவணம் ஆகும். இந்த வெளியீட்டை வயதானவர்களுக்கும் எங்கள் சமூகத்தில் வயதானவர்களைப் பராமரிக்கும் அனைவரும் பயன்படுத்தும் படி நான் பரிந்துரைக்கின்றேன்.

**வைத்தியர் அனீல் ஜாசிங்க**

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

சுகாதாரம் அமைச்சு

# முன்னுரை

விரைவான மக்கள் தொகை மாற்றத்துடன் எப்போதும் அதிகரித்து வரும் முதியோர் மக்கள்தொகை அவர்களுக்கான விரிவான கவனிப்பின் முக்கியத்தவத்தைக் குறிக்கிறது. வயதானவர்களை கவனித்துக்கொள்வது ஒரு வலுவான கலாச்சார நுணுக்கம் என்றாலும் இது இலங்கை சமூதாயத்தின் பண்பாடுகளுடன் பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. கடந்த சில தசாப்தங்களாக தனியாக வாழும் முதியோரின் எண்ணிக்கை படிபடியாக அதிகரித்து வருகிறது. வயதானவர்களிடையே அடையாளம் காணப்படுகின்ற பல்வேறு போசாக்குப் பிரச்சனைகளும் உணவு தொடர்பான நிலைமைகளும் போசாக்கை மிகவும் தேவையான தலையீடுகளுக்கு ஒரு பகுதியாக அமைக்கிறது.

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வயதான காலத்தில் போசாக்கு பற்றிய அறிவு மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையுடன் சரியான உணவு முறைகள் அத்தியாவசியம் ஆகும். தற்போது, குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே சமைத்தல் மற்றும் உணவு உண்ணுதல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. வயதானவர்கள் போசாக்குக்கு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் கணிசமாக மேம்படுத்தலாம். எதிர்காலத்தில், சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவு வயதானவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடையே போசாக்கு மற்றும் உடற் பயிற்சி குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடிவு செய்தது. முதல் கட்டமாக, “சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி” உருவாக்கப்பட்டது, இது அவர்களின் போசாக்கின் முக்கிய அம்சங்களைத் தழுவிருக்கிறது. இந்த ஆவணம் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, தீவு முழுவதும் உள்ள அனைத்து சமூகங்களிலும் அவர்களைப் பராமரிப்பதில் ஈடுபடுவோருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சுகாதார அமைச்சு, முதியோர் செயலகம், இலங்கை மருத்துவ போசாக்கு சங்கம் மற்றும் பிற அரச மற்றும் அரச சாரா நிறுவனங்களின் நிபுணர்களின் மதிப்புமிக்க பங்களிப்புக்கு நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் தொழில்நுட்பம் மற்றும் நிதி உதவிகளுக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம். இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பணிப்பாளர் குழுமத்தில் உள்ள சமூக மருத்துவ ஆலோசகர் வைத்தியர் ஷிரோமிமதுவேஜ் அவர்களின் ஆதரவை நாங்கள் நன்றியுடன் பாராட்டுகிறோம்.

போசாக்குப் பிரிவின் பணிப்பாளர், முன்னாள் பணிப்பாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் இந்த முயற்சிக்கு சாத்தியமான அனைத்து வழிகளிலும் பங்களித்தனர், அவர்களின் பங்களிப்பு பொரிதும் பாராட்டப்படுகிறது. வைத்தியர் ஜே. மஹிபாலா, வைத்தியர் ஈ.பி.யூ. சில்வா, திருமதி. எஸ்.மிறிஹாகல்ல, திருமதி சி. இளங்கங்கே, திருமதி ஆர். செமசிங்க மற்றும் திருமதி எஸ். சுந்தரவதனி ஆகியோருக்கு சிறப்பு நன்றியைத் தெரிவிப்பதுடன் அவர்கள் யாரும் இல்லாமல் இது ஒரு வெற்றியாக அமைந்திருக்காது.

வைத்தியர் லக்மீனி மாகோடரன்  
பணிப்பாளர் (செயல்)  
ஆலோசகர் சமூக மருத்துவம்  
போசாக்குப் பிரிவு  
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் அனோமா ஈ. எம். பஸ்நாயக்க  
தலைவர் - சமூக போசாசனைப் பிரிவு  
ஆலோசகர் சமூக மருத்துவம்  
தேசிய போசாக்கு தர நியமங்களின்  
மேம்பாட்டுக்கான ஒருங்கிணைப்பாளர்

## உள்ளடக்கம்

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி.....	iii
முன்னுரை.....	iv
1. வயோதிபராதலும் போசாக்கும் .....	1
2. ஆயுள் காலத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு உதவும்.....	1
3. சிமாட் (smart) உணவு தேர்வுகளை மேற்கொள்ளுதல் .....	6
4. வயதாதலும் மற்றும் சாப்பிடுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் .....	16
5. உங்கள் உணவுகளை மன மகிழ்வுடன் சமைத்தல் .....	23
6. ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்.....	28
பின்னிணைப்புகள் .....	33
உசாத்துணைகள்.....	41
பங்களிப்பாளர்கள்.....	42



## 1. வயோதிபராதலும் போசாக்கும்

அறுபது (60) வயதிற்கு மேற்பட்டோர் வயயோதிபராகவோ அல்லது முதியவராகவோ கருதப்படுவதுடன் அவர்கள் என்பது (80) வருடங்களுக்கும் மேற்பட்டவராயின் வயதான முதியவர் என அங்கீகரிக்கப்படுகிறார்கள். தற்போது, 2012 ஆம் ஆண்டில், இலங்கையில் அறுபது (60) வயதிற்குமேற்பட்ட முதியோர் மக்கள் தொகை 12% ஆக காணப்படுவதோடு இது 2041 ஆம் ஆண்டளவில் 25% வரை அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நீங்கள் முதியவராகும் போது உங்கள் தசை நிறை, எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் வளர்சிதை மாற்று விகிதம் என்பன குறைந்து கொண்டே வருகிறது, ஆகவே உங்களின் சக்தித் தேவையும் குறைவடைகிறது. பிறப்புக்குப் பின் விளைந்த குறைகளினாலும் வயோதிபராதலினாலும் மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களினாலும் உங்களுக்கு சில சுகாதார பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். எனவே, சரியான உணவுத் தேர்வுகள் மற்றும் உணவு உண்ணும் பழக்கங்கள் மூலம் முதியோர்களின் மத்தியில் நல்ல போசாக்கை வழங்குவதுடன் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

## 2. ஆயுள் காலத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு உதவும்

ஒவ்வொரு முதியோர்களையும் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் அவசியமாகும். வயதானவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் உள்ள போசணைக் குறைபாடு மற்றும் ஏற்படுகிற நடைமுறைச் சிக்கல்கள் காரணமாக எதிர்பார்க்கப்படாத உடல் நிறையில் இழப்பு, தசைத் திணிவில் இழப்பு மற்றும் செயலிழப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதேவேளை, வயோதிபர்கள் உடல் செயல்பாடுகளைக் குறைத்துக்கொண்டு இளமைக்காலத்தைப் போன்று அதே அளவான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதனால் அவர்கள் மிக அத்த பருமனைப் அடைவதற்கான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

விழுதல் செயற்பாட்டின் மூலம் வயதானவர்களில் எலும்பு முறிவுகள், குறைபாடுகள் மற்றும் இறப்பையும் ஏற்படுத்தக் கூடிய ஆபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கும். வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்திலேயே குறிப்பாக கல்சியம் மற்றும் விற்றமின் “D” குறைபாடு போன்ற நுண்போசணைக் குறைபாடு காரணமாக இது ஏற்படலாம்.

உங்கள் வயதுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல சமநிலையான உணவை உட்கொள்வதால் சரியான எடையை பராமரிப்பதுடன் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதற்கு உதவுகிறது.

ஒரு நல்ல சரிவிகித உணவானது, பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் (பின்னிணைப்பு - 01) எல்லா உணவு பிரிவுகளிலிருந்தும் பல்வேறுபட்ட உணவை உள்ளடக்கியிருக்கவேண்டும். இலங்கையர்களாகிய நாம் ஆண்டு முழுவதும் பலவிதமான உணவுத் தேர்வுகளை பெறும் அதிர்ஷ்டத்தைக் கொண்டுள்ளோம். நீங்கள் உங்களுடைய உணவில் மிகவும் குறைந்த விலையில் உங்கள் அயல் வீடுகளிலிருந்து தினமும் ஆறு வகை உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

## பெட்டி 1

### பின்வரும் உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்து பல்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்

#### 1) தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான உணவுகள்

- நாளாந்த சக்தி தேவையின் 55% மானவை இந்த உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.
- இந்த உணவு வகைகளின் உள்ளெடுக்கும் பரிமாறல் அளவானது உங்களினது ஆரோக்கியம் மற்றும் போசணை நிலையில் தங்கியுள்ளது.

#### 2) மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சையான இலைகள்

- தினமும் குறைந்தது இரண்டு மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மரக்கறிகள் விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் ஆகியவற்றை வழங்குவதுடன் உங்களை நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன.

#### 3) மீன், முட்டை, இறைச்சி மற்றும் பருப்பு வகைகள்

- இந்த உணவு வகைகள் தசைத் திணைவை பராமரிப்பதற்கும் உடலின் சீரான செயற்பாட்டிற்கும் தேவையான முக்கியமான புரதங்களை வழங்குகிறது.
- இவை விற்றமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்களுக்கும் ஒரு நல்ல மூலமாகும்.

#### 4) பழங்கள்

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாணங்களில் குறைந்தது இரண்டு வகையான பழ வகைகளாயினும் உங்கள் தினசரி உணவில் சேர்க்கவேண்டும்.
- பழங்களும் உங்களுக்கு விற்றமின்கள், தாதுக்கள், நார்ப்பொருட்கள் மற்றும் எதிர் ஒக்சியேற்றிகள் போன்றவற்றை வழங்குகின்றன.

#### 5) பால் பொருட்கள்

- அவை உங்களுக்கு சக்தி, புரதம், விற்றமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை வழங்குகின்றன.
- பால் மற்றும் புளிக்கச் செய்த பால் உற்பத்திகள் எலும்பு நிறைக் குறைப்பைக் குறைக்கின்றன.

#### 6) வித்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள்

- இவற்றை நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் எடுத்துக்கொள்ளும் போது வித்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகளில் உள்ள கொழுப்புகள் ஆரோக்கியமானவையாக இருக்கும்,
- அவை மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் நல்ல கொஸ்ரோலை (HDL) அதிகரிக்கின்றன.
- அவை அத்தியவசியமான கொழுப்பமிலங்களின் ஒரு சிறந்த மூலமாகும்.

(பின்னிணைப்பு 1 யைப் பார்க்கவும் - சில உணவின் பரிமாறல் அளவுகள்)

## 2

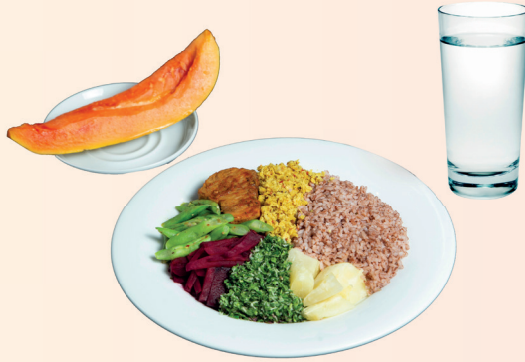
சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி



## சேர்தி

ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க, நீங்கள் தினமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் அனைத்து உணவு வகைகளிலிருந்தும் பல்வகையான உணவைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்

ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான வயோதீபருக்கு பொருத்தமான உணவு தட்டு/உணவு



நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால், அல்லது உடல் உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறையில் இருந்தால் அல்லது நீரிழிவு நோயையுடையவராக இருந்தால் பின்வரும் உணவுக் தட்டு/கோப்பை உங்களுக்கு பொருத்தமானது ஆகும்.





4

சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி



சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

### 3. சீமாட் (smart) உணவு தேர்வுகளை மேற்கொள்ளுதல்

#### பட்டி 2

- நீங்கள் உங்கள் நாளாந்த தானிய உணவுகளில் அரைவாசியை முழுத் தானியங்களில் இருந்து தேர்வு செய்யலாம்.
- இயலுமானவரையில் குறைந்தபட்சம் தீட்டப்பட்ட அல்லது புலுங்கல் அரிசியை உட்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மாவினாலான உணவுகளை உண்பவர்கள் ஆயின் அவற்றை முழுத்தானிய மாவினால் தயாரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் (உ+ம் : - பிட்டு, ரெட்டி, இடியப்பம் .... போன்றவை)
- உங்கள் பிரதான உணவுக்காக நீங்கள் தானியங்களைத் தவிர பருப்பு வகைகள், அவரை இனங்கள், கிழங்குகள் மற்றும் மாத்தன்மையான மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் வெதுப்பகத் தயாரிப்புகளுக்கு விருப்பம் உள்ளவராயின் அவற்றை முழுத்தானியங்களிலினாலான (உ+ம்:- மண்ணிறப்பாண்/குரக்கன் பாண் /பல்வித் தானியத்தினாலான பாண்) உற்பத்திகளாக பெற்றுக்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

#### செய்தி

முழுத் தானியங்களில் உள்ள இயற்கையான நார்ப்பொருட்கள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் அதேவேளை சீனி மற்றும் கோலஸ்ரோல் அகத்துறிஞ்சும் விசிதத்தை குறைக்கிறது.



### வட்டி 3

#### அதிக மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் உட்கொள்ளுங்கள்

- உங்களுக்கு போதுமான விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு சிவப்பு, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, கபிலம் மற்றும் கரும் பச்சை போன்ற வெவ்வேறு வர்ண மரக்கறிகளால் உங்கள் உணவுத் தட்டை பிரகாசமாக்குங்கள்.
- உள்நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக பழங்களை சிற்றுண்டியாக அல்லது உணவுக்குப் பின் உண்ணும் ஒரு இனிப்பாக சாப்பிடுங்கள்.
- தினமும் குறைந்தது ஐந்து வகைகளிலான மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் (இரண்டு மரக்கறிகள், ஒரு கீரை வகை மற்றும் இரண்டு பழங்கள்) உண்ண வேண்டும்.

### சேய்த்

ஓவ்வொரு நாளும் உங்கள் உணவில் குறைந்தபட்சம் 400 கிராம்கள் பழங்களும் மரக்கறிகளும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.



சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

#### மேட்டி 4

உங்கள் உணவில் முட்டை மீன் கோழி கொழுப்புகள் அகற்றப்பட்ட மெல்லிதான (lean meats) இறைச்சி பருப்பு வகைகள் மற்றும் கடல் உணவு போன்றவற்றை சேர்க்கவும்.

- மீன் உயர் தரமான புரதத்தினையும், விற்றமின் D, விற்றமின் B, ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் இரும்புச்சத்தையும் வழங்குகிறது.
- எண்ணெய்த் தன்மையான மீன்கள் (உதாரணம் :- குரை மீன் இனங்கள், கீரி மீன், போலா, சூடை மீன், கும்பலாவ போன்றவை) இருதய ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலத்தையும் விற்றமின் A மற்றும் D இயையும் கொண்டிருப்பதனால் குறைந்தது ஒரு வாரத்தில் இரு தடைவையாவது அவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- கல்சியத்தின் மிகச் சிறந்த மூலமான நெத்தலி போன்ற சிறிய வகை மீன்களை உண்ணவும்.
- இறைச்சியானது நல்ல தரமான புரதங்கள், விற்றமின் B, இரும்பு, துத்தநாகம், செம்பு மற்றும் பிற கனிமங்களை வழங்குவதோடு அவை தாவர மூலங்களிலிருந்து இரும்புச்சத்தை அகத்துறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.
- தோல் அகற்றிய கோழி இறைச்சியானது குறைவான நிரம்பிய கொழுப்பையும் கொலஸ்ட்ரோலையும் கொண்டிருப்பதனால் அதிக அளவிலான குருதிக் கொலஸ்ட்ரோலைக் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு சிவப்பு நிற இறைச்சியிலும் பார்க்க சிறந்தது ஆகும்.
- முட்டை தேவையான அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள், கோலின் (cholin), இரும்புச்சத்து மற்றும் சில விற்றமின்களை கொண்டுள்ள சிறந்த புரத மூலமாகும். நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு முழு முட்டையை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- விலங்குப் புரதங்கள் அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள், விற்றமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் எளிதில் அகத்துறிஞ்சக்கூடிய இரும்பையும் கொண்டுள்ளன.
- பருப்பு வகைகள் பல விற்றமின்கள், தாதுக்கள், கரையக்கூடிய நார்ப்பொருட்கள் மற்றும் காபோவைதரேற்றுக்களை கொண்டுள்ள ஒரு சிறந்த புரத மூலமாகும்.
- பருப்பு வகைகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் விலங்கு புரதங்களை விட குறைவாக அகத்துறிஞ்சக்கூடியவை என்பதனால் சைவ உணவு உண்பவர்கள் பருப்பு வகைகளின் கலவையை உண்ணவேண்டும்.

#### செய்திகள்

நீங்கள் ஒவ்வொரு பிரதான உணவிற்கும் குறைந்தது ஒரு புரத மூலத்தையாவது சேர்க்க வேண்டும்.

முனைத்த பருப்பு வகைகளில் இருந்து புரதத்தினை அகத்துறிஞ்சுதல் சிறந்தது ஆகும்.



சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

## பெட்டி 5

புதிய பால் மற்றும் அதன் புளிக்கச்செய்த பால் தயாரிப்புகளை தினமும் உண்ணுங்கள்.

- புதிய பால் மற்றும் அதன் புளிக்கச்செய்த பால் தயாரிப்புகள் (தயிர், யோகட்) வயதான காலத்தில் முக்கியமான கல்சியத்தினதும் விறற்றின் D இனதும் ஒரு சிறந்த மூலங்கள் ஆகும்.
- நீங்கள் அதிக எடை உடையவராக இருந்தால், கொழுப்பு அற்ற அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- தினமும் ஒரு கிளாஸ் புதிய பால் அல்லது ஒரு கோப்பை தயிர் அல்லது யோகட் உண்ணவும்.
- நீங்கள் ஒரு சைவ உணவு உண்பவராக இருந்தால், பால் பொருட்களுக்கு பதிலாக சோயா பால் மற்றும் நிலக்கடலை வெண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்களுக்கு செரிமானப் பிரச்சினைகள் மற்றும் வீக்கம் இருந்தால், யோகட் மற்றும் தயிர் போன்ற புளித்த பால் பொருட்களை உண்ணவும்.

## செய்தி

பால் உணவில் இருந்து பெறப்படுகின்ற கல்சியம் எளிதில் உறிஞ்சக்கூடியது மற்றும் எலும்பு இழப்பைத் தடுக்கிறது.



10 சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி



## பாட்டி 6

### நல்ல கோழுப்புடன் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்

- ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்களை உண்ணவும் (உதாரணம் :- பட்டர் பழம், மர முந்திரிகை (கஜ்), நிலக்கடலை, தேக்கங் கொட்டை போன்ற வித்துக்கள் மற்றும் எள்ளு, பூசணிக்காய் விதை போன்ற விதைகள்)
- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு கைபிடியளவு வித்துக்களையும் எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகளையும் உட்கொள்ளுங்கள். இவை புரதத்தை வழங்கின்றமையால் சைவ உணவு உண்பவர்கள்/தாவர உணவை மட்டும் உண்பவர்கள் அதிக வித்துக்கள் மற்றும் விதைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- இதய நோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களைத் தரும் எண்ணெய்த் தன்மையான மீன்களை விசேடமாக தினமும் சாப்பிடுங்கள்.
- நிரம்பிய கொழுப்பின் நுகர்வைக் குறைக்கவும் (உதாரணம் : பட்டர், பாம் எண்ணெய்). தேங்காய் எண்ணெயில் அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன, ஆனால் நீங்கள் பயன்படுத்தும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்தலை மட்டுப்படுத்துங்கள் உணவை தாழிப்பதற்கு குறைந்தபட்ச அளவு எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நிரம்பிய அல்லது டிரான்ஸ் கொழுப்பை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் துரித உணவுகள் மற்றும் வெதுப்பகத் தயாரிப்புக்களான விசுக்கோத்து, பற்றீஸ், கிரேக்கஸ் மற்றும் கேக் போன்ற தயாரிப்புக்களை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்.

## சேர்த்து

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் உங்கள் இதயத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் அவற்றை உண்ணுங்கள்.



## பெட்டி 7

சேர்க்கப்பட்ட உப்பும சீனியும் குறைவாக உங்கள் உணவைத் தயார் செய்யுங்கள்.

- மரக்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் பழங்கள் இயற்கையாகவே எமக்கு தேவையான உப்பைக் கொண்டிருக்கின்றன, எமது உணவில் உப்பு சேர்ப்பது அத்தியாவசியமானது அன்று.
- உங்களுடைய உணவுகளுக்கு உப்பு சேர்ப்பதானால், உப்பில் உள்ள அயடின் வெப்பத்தால் அழிவடைவதனால் சமைத்த பிறகு சேர்க்கவும்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (சோசேச்சஸ், பேகன், காம்), சுவையூட்டப்பட்ட உற்பத்திகள் (பற்றிஸ், ரோல்ஸ் போன்றவை), தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மற்றும் பொதி செய்யப்பட்ட சூப்புக்கள், பிளிந்தெடுத்த ஈஸ்ட், சலாது சுவையூட்டிகள் மற்றும் சோஸ் போன்றவை அதிகளவு உப்பை கொண்டிருப்பதனால் அவற்றின் பாவனையைக் குறைத்தல்.
- ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டிக்கும் குறைவான உப்பை பயன்படுத்துதல் சிறந்தது ஆகும்.
- நுகர்வுக்காக சேர்க்கப்பட்ட சீனியின் அளவு ஒரு நாளைக்கு ஆறு தேக்கரண்டிக்கும் குறைவாக இருக்கவேண்டும்.

## செய்தி

- உப்பு குறைந்த உணவு உயர் குருதி அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- உணவுக்கு சேர்க்கப்பட்ட சீனி. எந்தவித போசனைகளையும் வழங்காமல் வெறுமனவே கலோரிகளை வழங்குவதுடன் அது அதிக உடல் எடையையும் பற்சீதைவையும் ஏற்படுத்துகிறது.



## வட்டி 8

போதியளவு நீர் மற்றும் திரவங்களைப் பெறுதல்.

- அதிக நீரை குடிப்பதற்கு குடிநீரை எளிதில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாகச் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இளநீர், ஆவாரை, கொத்தமல்லி, நன்னாரி மற்றும் மற்றும் பிற மூலிகைப் பானங்கள் போன்ற ஆரோக்கியமான பானங்களை அதிகமாக பருகுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.
- சூப்புகள் மற்றும் புதிய பழச்சாறுகள் போன்ற திரவங்களும் உங்களை நீரேற்றமாக உணரவைக்கும்.
- உங்களுக்கு திரவங்களை குடிக்க விருப்பமில்லை என்றால், வத்தரிப்பழம், அன்னாசி, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் தக்காளி போன்ற அதிகளவு நீரை உள்ளடக்கிய பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் போன்றவற்றை அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் சிறுநீர் கடும் மஞ்சள் நிறமாக இருந்தாலும், நீங்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போதும் அல்லது சூடான நாட்களில் அதிகளவு நீரைக் குடிக்க வேண்டும்.
- நீரானது உணவை செரிமானம் அடையச் செய்யவும், உணவுகளில் இருந்து போசணைப் பொருட்களை அகத்துறிஞ்சவும் அதற்குப் பின்னர் தேவையற்ற கழிவுகளை அகற்றவும் உதவுகிறது.

## சேய்த்

- நீரிழிவு என்பது முதியோர்களிடையே ஒரு பொதுவான பிரச்சனையாகும். மேலும் உங்களை நீரேற்றமாக வைத்திருப்பதற்கு நீர் ஒரு சிறந்த மூலமாகும்.
- ஒவ்வொரு நாளிலும் குறைந்தது 6-8 கோப்பைகள் நீர் மற்றும் திரவங்களை குடிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இது உங்கள் மலத்தை தளர்த்த உதவுகிறது.



சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

## பட்டி 9

நீங்கள் விரும்பினால், உணவுகளுக்கு இடையில் ஒரு ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியை/ நொறுக்குத் தீனியை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- நீங்கள் பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் சாப்பிட விரும்பினால், ஆரோக்கியமான ஒரு சிற்றுண்டியை/நொறுக்குத் தீனியை சாப்பிடுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளாக ஒரு துண்டு பழம், ஒரு கோப்பை யோகட், அவித்த தானியங்கள் அல்லது மரக்கறிகள் வறுத்த முழுத்தானியங்கள், எள்ளு உருண்டை போன்றவையாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு கைபிடியளவு வித்துக்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் வெளியில் செல்பவராயின், உங்களுடன் ஒரு பையில் சில பழங்கள் அல்லது பச்சை மரக்கறிகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- குறைவான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்ட சிற்றுண்டிகளைக் (உதாரணம்:- பிஸ்கட்டுக்கள், சிப்ஸ்கள், காரச் சுவையூட்டப்பட்ட சிற்றுண்டிகள் மற்றும் இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் போன்றவற்றை) கட்டுப்படுத்துவது நல்லது.

## செய்தி

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளை உட்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் இது உங்களின் பிரதான உணவு ஒன்றைத் தவிர்க்கக் கூடும்.



**சீல உணவு தோட்பான கட்டுக்கதைகள் மற்றும் சமூக விலக்குகள்**

மேற்கூறப்பட்ட கருதுகோளின்படி உணவு குறித்த உங்கள் நம்பிக்கைகள் உங்கள் உணவு நடத்தைகளைப் பாதிக்கலாம்!

நம்பிக்கை	விளக்கம்
“குளிரானவை” என கருதப்படுகிற உணவுகள் (வெள்ளரிக்காய், வெண்டிக்காய், வத்தரிப்பழம், இளநீர், தயிர், புளிப்பு (கதலி) வாழைப்பழம், பயறு, பாற்சோறு போன்றவை) நெஞ்சு சளியை/ கபத்தைத் தடுப்பதற்காக தவிர்க்கப்படுகின்றன.	உங்களுக்கு இந்த உணவுகள் ஓவ்வாமை இல்லை ஆயின், நீங்கள் அவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம்
“சூடானவை” என கருதப்படுகிற உணவுகளை (ருனா மீன், தக்காளி, தூரியம், மங்குஸ்தான், ரம்பூட்டான், கடுகுடா போன்றவை) உண்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது அல்ல.	உங்களுக்கு இந்த உணவுகள் ஓவ்வாமை இல்லை ஆயின், நீங்கள் அவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம்
ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு (மீன், இறைச்சி, முட்டை, பச்சை இலைகள் போன்றவை) வயிற்றுப்போக்கை மேலும் மோசமாக்குகிறது.	எந்தவொரு நோயின் போதும் உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு ஊட்டச்சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவு தேவை.
மருந்துப் பாவனையின் போது அல்லது இரவு வேளை உணவில் பாவற்காய்கள் தவிர்க்கப்படுகிறது.	உங்கள் மருந்துகளுக்கு இடையூறு செய்யாது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பொற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
தயிர், யோகட்டு மற்றும் பால் போன்றவை வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல் (குடல் வாய்வு) போன்றவற்றுக்கும் வழிவகுக்கிறது.	புளித்த பால் பொருட்கள் (தயிர் மற்றும் யோகட்டு) உங்கள் ஆரோக்கியமான குடல் சுரப்பிகளையும் மற்றும் குடல் இயக்கத்தினையும் மேம்படுத்துகிறது. உங்களுக்கு இலாக்டோஸை சகிக்க முடியாத தன்மை இல்லை என்றால் அவற்றை நீங்கள் உட்கொள்ளலாம்.

#### 4. வயதாலும் மற்றும் சாப்பிடுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

வயதான முதியோர்களுக்கு விசேட உணவு தேவைகள் இருக்கும் அதேவேளை, அவர்களுக்கு சாப்பிடுவதில் பிரச்சினைகளும் இருக்கும். அவர்களுக்கு அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் குறிப்பாக விற்றமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் போன்றன கிடைக்காமல் போகலாம். (பின்னிணைப்பு II - வயதான முதியோர்களுக்கு தேவையான சில முக்கியமான விற்றமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்)

நீங்கள் வயயோதிபராகும் போது உங்களுக்கும் பின்வரும் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.

##### 4.1. 'உணவு நல்ல சுவை இல்லை'

நீங்கள் “உணவு நல்ல சுவையாக இல்லை” என்று கவலைப்படுகிறீர்களா?

நாம் நடுத்தர வயதை அடையும் போது, சுவை மொட்டுக்களை இழக்க ஆரம்பிக்கலாம். எமக்கு வயதாகும் போது நம் நாக்கு அவற்றின் பொரும்பாலானவற்றை இழக்கக்கூடும். குறைவான உமிழ்நீரினை உற்பத்தி செய்து அதன் மூலம் உணவின் கரைதிறனைக் குறைத்து உணவு சுவையற்றவை என உணரக்கூடிய சுவை மொட்டுக்களை தூண்டுகிறது.

போதுவான தடிமல் அல்லது மூக்கடைப்பு உங்களுடைய வாசனை உணர்வை பவீனப்படுத்தலாம். நறுமனம் இல்லாத உங்கள் உணவுகள் கவர்சியற்ற மந்தமானதாக இருக்கும். உங்கள் தடிமலுக்கு சிகிச்சையளிக்க உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

நீங்கள் அதிகமாக புகைபிடிப்பவராகவோ அல்லது ஒரு வெற்றிலை போடுபவராகவோ இருந்தால், உங்கள் சுவை மற்றும் பசியின்மையை மேம்படுத்த படிப்படியாக புகைபிடித்தலை அல்லது வெற்றிலை போடுதலை நிறுத்துதல் சிறந்ததாகும்.

சில ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் மற்றும் மருந்துகள் மூலமாகவும் வாயினுள் ஒரு விரும்பத்தகாத சுவை அல்லது ஒரு சுவை இழப்பு ஏற்படலாம். அப்படியானால் மருந்துகளை மாற்றுவதற்கான சாத்தியம் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

**நாம் சுவையை உணர முடியாத போது, அது பசியின்மையும், எடை இழப்பையும், குறைவான போசாக்கையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனமாக்குவதுடன் மரணத்தையும் கூட ஏற்படுத்தும்.**

உங்கள் வாயில் எதுவும் இல்லாத போதும் நீங்கள் சில சுவையை உணர்வீர்களாயின் அதற்கான காரணத்தை கண்டறிவதற்கு உங்களுடைய மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

### சுவை பிரச்சனைகளில் இருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது?

- உங்கள் வாயை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- “மரக்கறிகள் சேர்த்து அவித்த கொதி” அல்லது “ரசம்” போன்ற உள்ளூர் பரிகாரங்களை முயற்சிக்கவும்.
- சுவையை அதிகரிக்க எண்ணெய் மற்றும் உப்பு பயன்படுத்துவதை விட எலுமிச்சை சாறு, வினாகிரி, வாசணை திரவியங்கள் அல்லது மருந்து மூலிகைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.
- சமைக்கும் முறைகளை மாற்றி, பல்வகையான உணவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய மருந்து, சுவையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதா என கண்டறிய உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.



#### 4.2. 'உணவை மெல்லுவதில் சீரமை'

ஏன் மெல்லுவது கடினம்?

உங்களிடம் காணப்படக்கூடிய பல் சிதைவு, பல்வேர் வெளிப்படுத்தல், உடைந்த மற்றும் விழுந்த பற்கள், குறைபாட்டுடன் பொருத்தப்பட்ட செயற்கையான பற்கள், உலர்ந்த வாய், வாய் புண்கள் மற்றும் வெண் புண், வாய் புற்றுநோய், உடைந்த தாடை, தாடைகளின் மூட்டுக்களில் வலி, பாரிசுவாதம் அல்லது பार्சின்சன் (Parkinson's) நோய், தசைகளின் பலவீனம் மற்றும் பலவித உறுப்பின் சிதைவுகள் (multiple sclerosis) போன்ற நாள்பட்ட நோய் நிலைமைகள் போன்றவை மெல்லுவதைப் பாதிக்கும்.

மெல்லுவதில் சீரமைகளை சமாளிக்க நாம் என்ன செய்ய முடியும்?

- மென்மையான உணவுகளை சாப்பிடுங்கள் அல்லது அவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிவும்.
- சில திண்ம உணவுவை அவித்தல், நீராவிയിல் வேகவைத்தல் மற்றும் அரைத்தல் போன்றவற்றின் மூலம் மெல்லுவதற்கு இலகுவானதாகக்கலாம்.
- விழுங்குவதற்கு முன் முடியுமான வரைவில் மெதுவாக மெல்லுங்கள்.
- திண்ம நிலையிலிருந்து அரைத்திண்ம அல்லது திரவ நிலைக்கு பதப்படுத்தவும்.
- நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்! - தேனீர், கோப்பி மற்றும் குடிபானங்கள் போன்றன போதியளவு போசணையை வழங்க மாட்டாது.
- ஒரு முழு திரவத்தன்மையான உணவு குடலிலுள்ள தசைகளில் சுருக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆகையால் குறைந்தளவு சில திண்ம துகள்களையாவது உங்களது உணவில் சேர்க்கவும்.
- தளர்வாகப் பொருத்தப்பட்ட பற்களை சரிசெய்து, வீழ்ந்த பற்களை பதிலீடு செய்யவும் !!!
- உங்களுக்கு மெல்லுவதில் பிரச்சனை இருந்தால், உங்கள் பல் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.





#### 4.3. "ஓட்டும் தன்மையான அல்லது உலர்ந்த வாயின் அசௌகரியமான உணர்வு"

##### உங்களின் வாய் ஓட்டும் தன்மையானதா? / உலர்ந்ததா?

- பல மருந்துகளை எடுப்பதனால் ஓட்டும் தன்மையான வாய் ஏற்படலாம்.
- உங்கள் வாயில் உமிழ்நீர் குறையும் போது வாயில் உணவு சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும்.

உலர்ந்த வாய் விழுங்குவதையும் சேரிமான்தையும் கடினமாக்குகிறது மற்றும் இவை பல்முரசு நோயை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

##### ஓட்டும் தன்மையான / உலர்ந்த வாய்க்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- நாள் முழுவதும் நிறைய திரவங்களைப் பருகவும்.
- அடிக்கடி உங்கள் வாயை சுத்தம் செய்தல் / கழுவுதல்
- உங்கள் மருந்துகளை மாற்றுவதற்கு உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசியுங்கள்.



#### 4.4. இப்பொழுது பசி இல்லை (பசியின்மை)

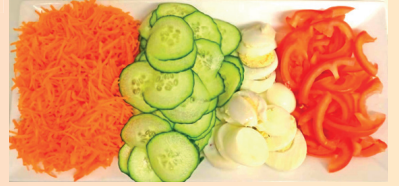
##### ஏன் நீங்கள் பசியை உணரவில்லை?

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், பகல் வேளையில் குறைவான பசியையும் வயிறு முழுமையாக நிரம்பி இருப்பது போன்றும் உணரலாம். எனவே நீங்கள் குறைந்தளவிலான உணவுகளையும் உணவுகளுக்கு இடையில் சிறிய அளவிலான சிற்றுண்டிகளையும் எடுத்தக்கொள்ளலாம்.

சில மருந்துகள் / ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம். இதற்கான தீர்வுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

## நீங்கள் உங்கள் பசியை எப்படி மேம்படுத்தலாம்?

- உணவு உடனே மனதை கவர்ந்தீர்க்காவிட்டால் அதன் வடிவம், வண்ணம் மற்றும் தன்மை ஆகியவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- பலவிதமான பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளினுடனான வண்ணமயமான உணவு பசியை அதிகரிக்கும்.
- நீங்கள் இதற்கு முன்னர் முயற்சிக்காத புதிய செய்முறையை மரக்கறிகள், பழங்கள் அல்லது கடலுணவுகளைப் பயன்படுத்தி செய்து பாருங்கள்.
- அதிக சுறுசுறுப்பான இருக்க முயற்சிக்கவும். மற்றைய நன்மைகளுக்கு மேலதிகமாக அது உங்களை பசி உடையவராக்கும்.



#### 4.5. 'மகிழ்ச்சி அற்றவராக இருப்பது'

நீங்கள் தனிமையாகவோ அல்லது தாழ்வாகவோ உணர்கிறீர்களா?

உங்கள் மனநிலை நிறைவில்லாது இருக்கும் போது, நீங்கள் பசியை உணரமாட்டீர்கள்.

#### உங்களால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியுமா?

- சமூக அல்லது ஆன்மீக கூட்டங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.
- ஒரு சமூகமாக உணவு உண்ணுவதற்கு முயற்சிக்கவும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் அனுபவித்து உண்ணவும்.
- நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் உங்கள் பிரச்சினைகள் பற்றி மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- உங்கள் மனநிலை மேம்படவில்லை என்றால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



#### 4.6. 'உணவில் மூச்சுத் திணறல்'

சாப்பிடும் போது இருமுதலும், கதைத்தலும், மிக விரைவாக குடித்தலும் மூச்சுத் திணறலை / புரக்கேறுதலை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

#### உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

- உங்களுக்கு அடிக்கடி மூச்சுத்திணறல் பிரச்சனைகள் இருக்குமாயின், நீங்கள் சாப்பிடும் போது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் !
- சாப்பிடும் போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல் அல்லது வேறு செயல்கள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
  - நீங்கள் சாப்பிடும் போது திரவங்களை குடிக்கவோ அல்லது கதைக்கவோ கூடாது.
  - மெதுவாக சாப்பிடுங்கள் மற்றும் படுத்துக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டாம்.
  - ஒருவர் முன்னிலையில் சாப்பிட முயற்சிக்கவும்.

நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பவராக அல்லது சுற்றியுள்ள ஒருவராக இருந்து வயதானவர்கள் காட்டுகின்ற தொண்டையை கவனித்து சுவாசிப்பதற்கான கஷ்டங்களை கண்டறிந்தால்.

- உங்கள் கையினால் அவர்களின் தோள்பட்டைகளுக்கு இடையில் ஐந்து தரம் பின் அமிழ்த்தல் கொடுத்து உதவிக்காக அழைக்கவும்.
- நபர் தொடர்ந்தும் மூச்சுத்திணறியபடி இருந்தால் முடிந்தவரையில் மிக விரைவாக மருத்துவச் சிகிச்சை பெறவும்.

#### 4.7. 'மலச்சிக்கல்'

உங்களிடம் உள்ள சில நோய்கள் காரணமாகவும் அல்லது மருந்தின் பயன்பாடு காரணமாகவும் மற்றும் சில நேரங்களில் மனநல பிரச்சினைகள் காரணமாகவும் உங்களுக்கு நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால், உணவை சாப்பிடுவதற்கோ அல்லது விருப்பத்தை வெளிக்காட்டுவதற்கோ பயப்படக்கூடாது.

#### மலச்சிக்கலை எவ்வாறு விடுவீய்ப்பது

- நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு மற்றும் நீர் அல்லது திரவத்தை அதிகரிக்கவும்.
- உங்கள் உணவில் பழங்கள், மரக்கறிகள், அவரைகள் மற்றும் முழுத்தானியங்கள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.
- குறிப்பிட்ட ஒரு உணவு வேளைக்குப் பின்னர் மலம் கழிப்பதற்கு திட்டமிட்டு முயற்சிக்கவும். உதாரணம்: காலை உணவுக்குப் பிறகு.
- உங்களுக்கு மேலதிகமான நார்ச்சத்து கொண்டுள்ள உணவுகள் தேவைப்படலாம்.
- மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும்.



## 5. உங்கள் உணவுகளை மன மகிழ்வுடன் சமைத்தல்

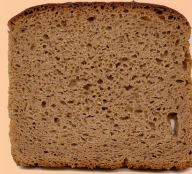
வயதான முதியோர்களுக்கு உணவு நஞ்சாதல் தீவிரமானதாக இருக்கக்கூடும். வீட்டில் தயாரித்த உணவானது பாதுகாப்பாக தயாரிக்கப்பட்டு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டு இருந்தால் நஞ்சாதலை தடுக்கலாம். உணவு நஞ்சாதலில் இருந்து உங்களை பாதுகாக்க தனிநபர் சுகாதாரம் அவசியமாகும். முடிந்தவரையில் உங்கள் குடும்பத்துடன் அல்லது நண்பர்களுடன் மன மகிழ்வுடன் அனுபவித்து உண்ண உணவுகளை தயார் செய்யுங்கள்.

### 5.1. ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பட்டியலை திட்டமிட சில உதவிக்குறியீடுகள்

- முழுத்தானிய உணவுகளையும், குறைவாக தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி, குரக்கன், மற்றைய தானியங்களையும் மற்றும் பருப்பு வகைகளையும் உங்களுடைய உணவுப்பட்டியலுக்குச் சேர்க்கவும்.
- சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு, தானியங்களை (அரிசி, குரக்கன், திணை, சோளம் மற்றும் கோதுமை போன்றன) பருப்பு வகைகளுடன் கலப்பது சிறந்ததாகும்.



- நீங்கள் ரொட்டி, பிட்டு, அப்பம் அல்லது இடியப்பம் போன்றன சாப்பிட விரும்பினால், அவற்றை முழுத்தானிய மா அல்லது குரக்கன் மாவுடன் கலந்து தயாரிக்கவும். அவற்றை பருப்பு வகைகளுடனும் (பயறு, பருப்பு வகை, உளுந்து போன்றன) சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம்.



- உங்கள் உணவுக்கு வானவில் வண்ணங்களை உடைய பல்வேறு வகையான மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகளை சேர்க்கவும்.



சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

- அழுத்தப் பாத்திரத்தில் (pressure cooked) சமைத்த அல்லது பொரித்த அதிக கல்சியத்தை கொண்டுள்ள சிறிய மீன்களை (நெத்தலி, சூடை மற்றும் நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை) முழுமையாக உட்கொள்வதால் ஒஸ்தியோபோரோசிஸ்சைத் தடுக்க உதவுகிறது.



- நீங்கள் ஒரு சைவ உணவு உண்பவராக இருந்தால், இரும்புச்சத்தை சிறப்பாக அகத்துறிஞ்சுவதற்கு முளைத்த பருப்பு வகைகள் மற்றும் அவரை வகைகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இறைச்சியை சமைப்பதற்கு முன்னர், கண்ணுக்குப் புலப்படுகிற சாத்தியமான அனைத்து கொழுப்புக்களையும் நீக்கி மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட (Lean cuts meat) அல்லது தோல் அகற்றப்பட்ட கோழி இறைச்சியை உண்ண வேண்டும்.
- உணவுகளில் உள்ள இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சப்படுவதை அதிகரிக்க உணவிற்கு எலும்பிச்சம் பழம் அல்லது லெமன் சேர்க்கவும் மற்றும் உணவுடன் அல்லது உணவு உட்கொண்ட பின்னர் உடனடியாக தேனீர் அல்லது கோப்பி எடுப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.



- கொலஸ்ரோல் அகத்துறிஞ்சப்படுவதைக் குறைக்க ஒம்லெட்டிற்கு (omelets) சில மரக்கறிகளைச் சேர்க்கவும்.
- இயலுமானவரையில் உணவை ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரிப்பதிலும் பார்க்க வெதுப்புதல், தட்டில் சூடாக்குதல் அல்லது அவித்தல் சிறந்து ஆகும்.
- ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் போதும் தாழிக்கும் போதும் தேங்காய் எண்ணெய்யைப் (பட்டர், கொழுப்பு பரப்பிகள்) பயன்படுத்தவும்.
- உணவின் சுவையை கூட்டுவதற்கு உங்களுடைய உணவுகளுக்கு எலுமிச்சை சாறு, மூலிகைகள் அல்லது வாசனைத்திரவியங்களை சேர்க்கவும்.
- சமைக்கும் போது குறைவான உப்பை பயன்படுத்தவும். ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேனீர் கரண்டி உப்பு போதுமானது.



- உள்நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய பழங்கள், வித்துக்கள் மற்றும் விதைகள் மற்றும் யோகட்டுக்களை சிற்றுண்டிகளாக எடுக்கவும்.



- நீங்கள் அதிக உடல் எடையை உடைவதாக இருந்தால் அல்லது நீரிழிவு நோயை கொண்டிருந்தால், நீங்கள் சக்தி குறைவான உணவுகளை உண்ணவேண்டும் (குறைந்த மாச்சத்து மற்றும் கொழுப்பை கொண்டுள்ள உணவுகள்).
- உங்களுக்கு உயர் குருதி அழுத்தம் இருக்குமாயின் உப்பு குறைவாக உண்ணவும், பழங்கள் உட்கொள்வதை அதிகரிக்கவும்.



5.2. சமைக்கும் போது, பின்வரும்  
4 அடிப்படை வழிமுறைகளை  
பின்பற்றவும்:

சுத்தம்செய்தல், தனித்தனியாக்குதல்,  
சமைத்தல் மற்றும் குளிர்வித்தல்



அ) சுத்தம் செய்தல்:

- நீங்கள் சமைக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் கைகளையும் பாத்திரங்களையும் சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் கழுவ வேண்டும்.
- ஓடும் நீரில் பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் நன்றாக கழுவவும்.
- கொள்கலன்களின் மூடிகளை திறப்பதற்கு முன் சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் நன்றாக சுத்தம் செய்யவும்.

ஆ) தனித்தனியாக்குதல்

- இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது முட்டைகளை மற்றைய உணவுகளிலிருந்து வேறாக்கி / பிரித்து வைக்கவும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சமைத்த உணவுகளை சமைக்காத புதிய உணவுகளுடன் கலக்காமல் தனித் தனியாக களஞ்சியப்படுத்தவும்.
- நீங்கள் ஒரோ கத்தியையும் வெட்டும் பலகையையும் பயன்படுத்துவீர்களாயின் முதலில் மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை வெட்டவும், அதன் பின்னர் இறைச்சி, கோழி இறைச்சி மற்றும் கடலுணவுகளை வெட்டுவதற்கு முன்னர் கத்தியையும் வெட்டும் பலகையையும் சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு கழுவவும்.
- நீங்கள் ஒரு தட்டில் சமைக்காத உடன் இறைச்சியை வைத்தால் அந்த தட்டினை சமைத்த உணவுக்கு மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் அதனை சவர்க்கார தண்ணீர் கொண்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- நீங்கள் இறைச்சியை வெட்டத் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.





### இ). சமைத்தல்

- மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகளை அளவுக்கதிகமாக சமைக்க வேண்டாம்.
- இறைச்சிகளையும் கடலுணவுகளையும் நன்றாக சமைக்கவேண்டும். சமைப்பதற்கு முன்னர் உறைந்த தயாரிப்புகளை நன்றாக உருக வைக்கவேண்டும்.
- அரை வேகவைத்த (half boiled) அல்லது அவிக்காத முட்டைகளை சாப்பிடவேண்டாம்.
- மீண்டும் சூடாக்கும் போது குழம்பை நன்றாக கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.



### ஈ). குளிர்வைத்தல்:

உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டி மற்றும் உறைவிப்பான் உணவை சரியாக குளிர்வைக்கக்கூடிய உகந்த வெப்பநிலையைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய வேண்டும்.

- உணவுகளை வாங்கி 2 மணி நேரத்தினுள் குளிர்சாதனப்பெட்டியில்/ உறைவிப்பானில் வைக்கவும்.
- இயலுமானவரையில் சமைத்த உணவுகளை தயாரித்தவுடன் குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் வைக்கவும். அவை குளிர்ச்சியாகும் வரை காத்திருக்க தேவையில்லை. ஆனால், அடுத்த நாள் அவற்றை நன்றாக சூடாக்கிய பின்னர் மதிய உணவாகவோ அல்லது இரவு உணவாகவோ உண்டு மகிழலாம்.



## 6. ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல்

நீங்கள் வயதானவர் ஆகும் போது உங்களுடைய இளம் பருவத்தினை விட குறைவான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபவர்களாக இருக்கக் கூடும், இப்பொழுது குறைந்த கலோரிகளை எரிக்கலாம். உங்கள் பசி குறைவடையலாம் அல்லது நீங்கள் சாப்பிட்ட அதே அளவு உணவைச் சாப்பிடலாம். அதே நேரத்தில், நீங்கள் வயதான காலத்தில் உங்களுக்கு குறைந்த சக்தி தேவையாகும். ஆகையால், நீங்கள் உண்ணும் உணவு மற்றும் குடிபானங்களிலிருந்து பெறப்படுகின்ற கலோரியானது உங்கள் உடல் தொழிற்பாடுகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பதற்காக செய்கின்ற உடற்பயிற்சிகள் மூலம் எரிக்கப்படுகிற கலோரியை சமப்படுத்துவையாக இருக்கவேண்டும்.

**ஆரோக்கியமான எடையை எவ்வாறு பராமரிப்பது?**

உடல் திணிவுச் சுட்டி மதிப்பீடு (உ.தி.சு - BMI) உங்கள் எடை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதைக் உங்களுக்கு காண்பிக்கும்.

உடல் திணிவுச் சுட்டியை பின்வரும் சமன்பாட்டை பயன்படுத்தி கணிப்பிட முடியும்.

$$\text{உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI)} = \text{நிறை (கி.கி)} \div \text{உயரம்}^2 \text{ (மீற்றர்)}$$

**வயோதிகர்களுக்கான BMI வகைப்பாடு**

உங்கள் எடை மிக அதிகம் அல்லது மிகக்குறைவாக இருக்கிறது அல்லது ஆரோக்கியமான நிறையாக இருக்கிறது என நீங்கள் நினைத்தாலும், வழக்கமான உடல் பயிற்சியும் ஆரோக்கியமான உணவும் ஒன்றுக்கொன்றுடன் கைகோர்த்து செல்கின்றன.

உங்கள் எடை மிக அதிகம் அல்லது மிகக்குறைவாக இருக்கிறது என நீங்கள் நினைத்தாலும் அல்லது ஆரோக்கியமான நிறையாக இருந்தாலும் உங்கள் உடல் எடையை பராமரிக்க நீங்கள் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம் அல்லது உங்கள் எடை குறித்து உங்கள் மருத்துவர் / உணவியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெறலாம்.

நோக்கம்	பரிமாறும் அளவு	உணவுக் குழிப்புகள்	உடற்செயற்பாடு
ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பதற்கு (எடையை இழக்கவும் கூடாது, அதிகரிக்கவும் கூடாது)  நீங்கள் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருந்தால்	வழக்கம் போல் தொடரவும்	உங்கள் அன்றாட உணவில் நீங்கள் எடுக்கும் அனைத்து உணவு வகைகளையும் நீங்கள் எடுக்கும் அதே அளவுகளில் சேர்த்துக் கொண்டமையை உறுதிப்படுத்துங்கள்.	வாரத்தில் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் அல்லது வாரத்தில் 75 நிமிடங்கள் உடல்நல உறுதி வாய்நத செயற்பாடுகளையும் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் பலப்பீட்சைகளையும் செய்யுங்கள்.
உங்கள் செயற்பாடுகள் வரையறுக்கப்பட்டு இருந்தால்	வழக்கம் போல் தொடரவும்  உங்கள் எடை அதிகரித்தால், மாச்சத்துகள் மற்றும் கொழுப்புகள் அடங்கிய உணவின் அளவைக் குறைக்கவும்	ஒரு சிறிய கோப்பை, கிண்ணம் அல்லது குவளை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் குறைவாக சாப்பிடவும் குடிக்கவும் உதவும்.  வயிறு நிரம்பும் வரை காத்திருக்காமல் சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள்	வாரத்தில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளையும் செய்யுங்கள்.  உங்களால் முடிந்தவரை உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

<p>எடையை குறைப்பதற்கு</p>	<p>மாச்சத்து மற்றும் கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள உணவின் அளவைக் குறைக்கவும்</p> <p>அதிக மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகளை சாப்பிடுங்கள்</p>	<p>குறைந்த கொழுப்புடன் முழுதானிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.</p> <p>ஒரு சிறிய கோப்பை, கிண்ணம் அல்லது குவளை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் குறைவாக சாப்பிடவும் குடிக்கவும் உதவும்.</p> <p>வயிறு நிரம்பும் வரை காத்திருக்காமல் சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள்</p>	<p>உங்கள் உடல் நலம் அனுமதித்தால், வாரத்தில் குறைந்தது 300 நிமிடங்கள் மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியை அல்லது வாரத்தில் 150 நிமிடங்கள் உடல்நல உறுதி வாங்குத செயற்பாடுகளைச் செய்யுங்கள் அல்லது</p> <p>வாரத்தில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளை செய்யுங்கள்.</p>
<p>எடையை அதிகரிப்பதற்கு</p>	<p>மாச்சத்து மற்றும் புரதங்களைக் கொண்டுள்ள உணவின் அளவை அதிகரிக்கவும்.</p>	<p>ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை சாப்பிடுங்கள்.</p> <p>பகலில் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை சேர்க்கவும்.</p>	<p>வாரத்தில் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி அல்லது வாரத்தில் 75 நிமிடங்கள் உடல்நல உறுதி வாங்குத செயற்பாடுகளையும் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் பலப்பரீட்சைகளையும் செய்யுங்கள்.</p> <p>வாரத்தில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளை செய்யுங்கள்.</p>

## ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள்

- ஏரோபிக் பயிற்சிகள் ஓடுதல், நீந்துதல், நடத்தல், ஏரோபிக் வகுப்புகள், நடனம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், பயிற்சிக்காக நீள்வழிநடத்தல், மற்றும் நெஞ்சுத்துடிப்பளக்கும் கருவிகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்குகின்றது.
- இந்த பயிற்சிகள் இருதயத்துடிப்பு வீதத்தையும் மற்றும் சுவாச விகிதத்தையும் தூண்டுகின்றன.
- ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகள் உடலுறுதியை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்ல, இவை உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ஆகிய இரு ஆரோக்கியத்துக்கும் நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது.



## தசையை வலுப்படுத்தும் செயற்பாடுகள்

தசையை வலுப்படுத்துகிற செயற்பாடுகள் அவசியமாவது

- அன்றாட வாழ்வின் நடவடிக்கைகள்
- உறுதியான எலும்புகளையும் மூட்டுத் தொழிற்பாடுகளையும் பராமரித்தல்
- குருதி சீனி மற்றும் குருதி அழுத்தத்தை சீராக்குதல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்
- ஒரு ஆரோக்கியமான நிறையை போணுதல்



உங்கள் வயதான காலத்தில், உங்கள் உடல் செயற்பாட்டுத் தன்மைக்கு ஏற்ப உங்களுக்கு குறைவான கலோரி தேவைப்படும்.

### பெண்களுக்கு

உடல் செயற்பாடு  
வாழ்க்கைமுறை

மிதமான உடற்செயற்பாடு  
வாழ்க்கைமுறை

சுறுசுறுப்பான  
செயற்பாடு  
உள்ள  
வாழ்க்கை முறை

**1600**

கலோரிகள்

**1800**

கலோரிகள்

**2000 – 2200**

கலோரிகள்

### ஆண்களுக்கு

உடல் செயற்பாடு  
வாழ்க்கைமுறை

மிதமான உடற்செயற்பாடு  
வாழ்க்கைமுறை

சுறுசுறுப்பான  
செயற்பாடு  
உள்ள  
வாழ்க்கை முறை

**2000 – 2200**

கலோரிகள்

**2200 - 2400**

கலோரிகள்

**2400 – 2800**

கலோரிகள்

கடுமையான நோயின் போதும் மற்றும் நோயிலிருந்து மீண்டு வரும் போதும் அடுத்த வரும் இரு வாரங்களுக்கு நீங்கள் உள்ளெடுக்கும் கலோரியின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

### செய்தி

**நனைவிருக்கட்டும் !**

**நீங்கள் சாப்பிடும் மற்றும் குடிக்கும் அனைத்தும் முக்கியம்!!!**

**உங்களால் முடிந்தவரையில் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.**

## பின்னிணைப்புகள்

### பின்னிணைப்பு 1

சில பொதுவான உணவுகளின் பரிமாறல் அளவுகள்

உணவுப் பிரிவு	ஒரு நாளைக்கான பரிமாறல்கள்
தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான உணவுகள்	7 - 13
மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள் (கீரைகள்)	
மரக்கறிகள்	3
பச்சை இலைகள் (கீரைகள்)	1
தாவரப் புரதம் (பருப்பு வகைகள்)	3 - 4
விலங்குப் புரதம்	
மீன்/ கொழுப்புகள் அகற்றப்பட்ட கோழி இறைச்சி	2 - 4
முட்டை	1
பழங்கள்	2 - 3
புதிய பால் மற்றும் அதன் புளித்த தயாரிப்புகள்	1 - 2
வித்துக்கள், எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் மற்றும் எண்ணெய்	2

உணவுப் பிரிவு	1 பரிமாறலுக்கு சமமான அளவு :
தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான உணவுகள்	<p>½ கோப்பை சமைத்த சோறு (65 கிராம்)</p> <p>½ கோப்பை சமைத்த நூட்டில்ஸ் / பாஸ்தா</p> <p>1 துண்டு பாண் (30 கிராம்)</p> <p>2 இடியப்பம், நடுத்தர அளவானது (ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம்)</p> <p>1 அப்பம் (25 கிராம்)</p> <p>½ ரொட்டி (அண்ணளவாக 9 செ.மீ விட்டமும் 0.5 செ.மீ தடிப்பும்)</p> <p>¼ பெரிய பிட்டின் ¼ பகுதி (3 செ.மீ உயரம் மற்றும் 5 செ.மீ விட்டம்)</p> <p>1 தோசை (20 - 25 கிராம்)</p> <p>½ கோப்பை பலாக்காய்/ ஈரப்பலாக்காய் (அவித்தது)</p> <p>1 நடுத்தர உருளைக்கிழங்கு</p> <p>½ அவித்த வத்தாளங்கிழங்கு/ மரவள்ளிக்கிழங்கு/ மற்றைய கிழங்குகள்</p>

<p>மரக்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள் (கீரைகள்)</p> <p>பச்சையான அல்லது மற்றைய மரக்கறிகள்</p> <p>வேர் மரக்கறிகள்</p> <p>பச்சை இலைகள் (கீரை வகைகள்)</p>	<p>3 மேசைக்கரண்டிகள்</p> <p>போஞ்சி/ முருங்கை/ பீர்க்கங்காய் / புடலங்காய் / சிறகு அவரை/ பாவற்காய் / சுண்டன் கத்தரி/ கத்தரிக்காய் / கண்டங்கத்தரி/ வெள்ளரிக்காய்/ கோவா/ குடமிளகாய் / தக்காளி/ வாழைப்பொத்தி/ முட்டைக்கோவா/ அம்பரலா/ பூசணி போன்றன</p> <p>கரட் / பீட்ரூட் / முள்ளங்கி/ நோகோல் / கொகில/ தாமரைத் தண்டு போன்றன</p> <p>3 மோசைக்கரண்டி வல்லாரை/ அகத்தி/ பொன்னாங்கன்னி/ பசளி/ கங்குன்/ முடக்கொத்தான் / தெபு/ சாரனை/ முளைக்கீரை/ முருங்கை இலைகள் / பூசணி இலைகள் / கரட் இலைகள் / பீட்ரூட் இலைகள்/ கோவா இலைகள் / பசன்புருட் இலைகள் / மரவள்ளி இலைகள் / இளம் கொகில இலைகள் / வெங்காயத்தாள்கள் போன்றன</p>
<p>பருப்பு வகைகள் / மீன் / முட்டை / கோழுப்பகற்றப்பட்ட இறைச்சி</p> <p>பருப்பு வகைகள்</p> <p>மீன் / கோழுப்பகற்றப்பட்ட இறைச்சி</p> <p>முட்டை</p>	<p>3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த பருப்பு 3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த கடலைப் பருப்பு 3 மேசைக்கரண்டி சமைத்த பயிற்றம் பருப்பு ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த கடலை (75 கிராம்) ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த கௌபி (75 கிராம்) ½ கோப்பை சமைத்த/அவித்த பயிறு (75 கிராம்)</p> <p>30 கிராம் மீன்/ கோழி இறைச்சி/ மாட்டிறைச்சி/ பன்றி இறைச்சி/ ஆட்டிறைச்சி 15 கிராம் உலர்ந்த நெத்தலிகள் (9 -10 நெத்தலி) 15 கிராம் உலர்ந்த கருவாடு (1 தீப்பெட்டி அளவு துண்டு)</p> <p>1 முட்டை</p>



பழங்கள்	1 நடுத்தரமான வாழைப்பழம் 1 சிறிய வில்வம் பழம் ½ கோப்பை சீதாப்பழம் 2 பேர்ச்சம்பழம் 4 தேக்கரண்டி உலர் திராட்சை ரம்புட்டான்	} அதிகளவு மாச்சத்துள்ள பழங்கள்
	2 கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட பப்பாளிப்பழம் 1 – 2 சிறிய கொய்யா 2 துண்டுகள் அன்னாசிப்பழம் 1 நடுத்தர மாம்பழம் 1 சிறிய தோடம்பழம் 1 சிறிய விளாம்பழம் 1 சிறிய அப்பிள் 1 நடுத்தர மாதுளம்பழம் 10 – 15 திராட்சைப்பழம் 10 – 15 ஜம்பு 1 சிறிய பியஸ்	
	வெரலு லோவி உக்குரஸ்ச நாவற்பழம் எலும்மிச்சை நெல்லி காப் குறைந்த பழங்கள் தர்பூசணி ½ நடுத்தர பட்டர் பழம்	} குறைந்தளவு மாச்சத்துள்ள பழங்கள்
புதிய பால் மற்றும் அதன் புளித்த தயாரிப்புகள்	½ கோப்பை புதிய பால் ½ கோப்பை தயிர் 1 யோகட் கோப்பை 15 கிராம் சீஸ்	ஆரோக்கியமான கொழுப்பு பழம்
வித்துக்கள், எண்ணெய்த் தன்மையான விதைகள் மற்றும் எண்ணெய்	1 முழு மேசைக்கரண்டி நிலக்கடலை 7 கஜ் (மரமுந்திரிகை) 15 கிராம் எள்ளு விதைகள்	
தேங்காய் – நுருவிது	1 மேசைக்கரண்டி (10 கிராம்)	
எண்ணெய்	1 தேக்கரண்டி (5 கிராம்)	

1 தேநீர் கோப்பை = 200 மி.லீ

1 மேசைக்கரண்டி = 15 மி.லீ/கிராம்

1 தேக்கரண்டி = 5 மி.லீ/கிராம்

1 தீப்பெட்டி அளவு = 4 செ.மீ X 3 செ.மீ X 1 செ.மீ

சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான போசாக்கு குறித்த வழிகாட்டி

## பின்னிணைப்பு II

வயதான முதியோருக்கு அத்தியாவசியமான சில முக்கியமான நுண்போசனைகள்

போசனை	முக்கியத்துவம்	சீல உணவு மூலங்கள்
கல்சீயம்	என்பு இழப்பைத் தடுக்கிறது, வலுவான எண்புகளை உருவாக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல்.	பால் பொருட்கள், நெத்தலி, கரும் பச்சை மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள், வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள், மென்மையான எண்புகளுடனான தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்
செம்பு	இருதய நோய் மற்றும் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ்சை தடுக்கவும், நோய்யெதிர்ப்புச் சக்தி மற்றும் நரம்புச் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தவும், சவ்வு உருவாக்கவும் அவசியமானது	அனேகமான வித்துக்கள் (விசேடமாக மரமுந்திரிகை), கடலை, ஈரல், சிப்பிகள், தானியங்கள், இறைச்சி மற்றும் மீன், கறுப்பு சொக்கலேட்டு, பச்சை இலைக் கீரைகள், ஈரல் உடல் பாக இறைச்சிகள் போன்றன
இரும்பு	செங்குருதிக் கலன்கள் (RBC), DNA & ATP உற்பத்திக்கு அவசியமானது, இரத்த சோகையை தடுக்கிறது	சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி உற்பத்திகள், ஈரல், வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள் (cereals) மற்றும் சிறுதானியங்கள் (grains), கரும் பச்சை கீரைகள், சோயா அவரை, கடலை, பச்சைப்பயறு, கௌபி, உலர்த்திய பழங்கள்

<p>மங்களீசீயம்</p>	<p>மூளையின் தொழிற்பாட்டிற்கும் மனநிலைக்கும் நல்லது, மன அழுத்த அபாயத்தைக் குறைக்கிறது, வகை 2 நீரிழிவு நோயின் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது, உயர்ந்த மட்டங்களில் குறைந்த இரத்த அழுத்தம், நோய் எதிர்ப்பு தொகுதியின் சரியான செயற்பாடு, ஆரோக்கியமன இதயத்திற்கு, எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருப்பதற்கு உதவுகிறது.</p>	<p>கொழுப்புத்தன்மையான மீன், கறுப்பு சொக்கலேட்டு, வித்துக்கள் மற்றும் விதைகள், வெண்ணெய்ப் பழம், பச்சையான இலை மரக்கறிகள், இறைச்சி, மண்ணிற அரிசி, முழுத்தானிய பாண்</p>
<p>போட்டாசீயம்</p>	<p>குறைவான குருதி அழுத்தம், சிறுநீரக கல்லின் ஆபத்தைக் குறைத்தல், கலங்களின் செயற்பாட்டிற்கு முக்கியமானது, என்புகளை வலுவாக வைத்திருக்கும் உதவுகிறது</p>	<p>பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் விசேடமாக வாழைப்பழம், கொடிமுந்திரிகை பழம் (prunes), இனிய சதைப்பற்றுள்ள பழவகை (plums), தோலுடனாக உருளைக்கிழங்கு மற்றும் அவரைகள்</p>
<p>போலேட்</p>	<p>நரம்பு மண்டலத்தின் நல்ல செயல்பாட்டிற்கும், மனநிலை, அறிவாற்றல் மற்றும் சமூக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.</p>	<p>பச்சை இலைகள், அவரையினம் பட்டாணி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், வலுவூட்டப்பட்ட காலை உணவுத் தானியங்கள், ஈரல்</p>
<p>வீற்றமீன் B<sub>12</sub></p>	<p>செங்குழியக் கலன்களையும் DNA யையும் உருவாக்குவதற்கும் நரம்பு மண்டலத்தின் சிறந்த செயற்பாடுகளுக்கும் அவசியமாகும்.</p>	<p>மீன், இறைச்சி, கோழி, முட்டை, பால் மற்றும் பால் உற்பத்தி பொருட்கள் மற்றும் கடல் உணவுகள், வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள் போன்றன.</p>

<p>வீற்றமின் C</p>	<p>ஒரு எதிர் ஓக்ஸிநேற்றியாக செயற்படுதல், நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாடுகளை ஊக்குவித்தல், காயம் குணப்படுத்துவதை அதிகரித்தல், நாடி உட்படிவை / பெருந்தமனி தடிப்பை தடுத்தல், இருதய நோய் மற்றும் சில புற்றுநோய்களின் ஆபத்தைக் குறைத்தல், சக்தியை உருவாக்குவதற்கு உதவுகிறது, சில மனநிலையை மேம்படுத்தும் முளை இராசாயனங்களை உற்பத்தி செய்தல் (நரம்பியற் கடத்திகள்)</p>	<p>பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள், விசேடமாக சிட்ரஸ் (citus) பழங்கள், பச்சை இலைகள்</p>
<p>வீற்றமின் D</p>	<p>கல்சியத்தை அகத்துறிஞ்சுதல், எலும்பின் அடர்த்தியை பராமரித்தல், ஒஸ்டியோபோரோசிஸ்சை தடுத்தல்</p>	<p>பால் மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள், சூரை மீன், கெளவெல்லா (Tuna) மற்றும் முட்டை, வலுவூட்டப்பட்ட தானியங்கள், யோகட்டுகள், மற்றும் பழச்சாறுகள், காலை சூரிய ஒளிக்கு வெளிக்காட்டி நின்றல்</p>
<p>வீற்றமின் E</p>	<p>நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகளாக செய்படுதல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல், நோய்த்தொற்றல்களை தடுத்தல்</p>	<p>மரக்கறி எண்ணெய்கள், வித்துக்கள், பச்சை இலைக் மரக்கறிகள்</p>

நார்ப்பொருட்கள்	<p>இருதய நோய்கள் மற்றும் வகை II நீரிழிவு நோயின் ஆபத்தைக் குறைத்தல், ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை ஊக்குவித்தல்</p>	<p>பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், அவரைகள், பட்டானிகள் மற்றும் வித்துக்கள்</p>
ஒமோக 3 கொழுப்பு அமிலம்	<p>முடக்கு வாதத்தின் அறிகுறிகளைக் குறைத்தல், வயதாவதுடன் ஏற்படுகின்ற தசைகள் சீரழிவதை மெதுவாக முன்னேற்றுவதல், அல்சர் நோயின் அபாயத்தைக் குறைத்தல், முளையை கூர்மையாக வைத்திருத்தல்</p>	<p>கடல் உணவுகள் - வஞ்சன மீன், சூரை மீன் (Tuna), சூடை, கானான் கெழுத்தி மீன் (கீரி மீன், சூடை, கும்பளாவ, தோடயா (thodaya), சோயா அவரை, பாதாம் பருப்பு, ஆளி விதை, கனேலா எண்ணெய் போன்றன</p>

பின்னிணைப்பு III

மாதிரி உணவுவிய அட்டிபல்

மட்டிபல்	01	02	03	04	05	06	07
மு.ப. 6.00	உடன் (புதிய) பால் / பால் தேனீர்						
காலை உணவு	கடலை/கொளி/பயறு/ தருவிச தேங்காய் / மாதிரிக்கருவாட்சு சம்பல்	பாற்சோறு, மீன் கறி, சீனி சம்பல்/கடலை சம்பல்	பான், முட்டை ஒம்லெட்-முற்கு (omelette), மரக்கறிகள் கலந்த கறி	இடியப்பம், மீன் பாலக்கறி/முட்டைக் கறி/இறைச்சிக் கறி/ தேங்காய்ச் சம்பல்	பாசிப்பயறு பாற்சோறு, மாதிரிக்கருவாட்சு சோத்த வெங்காய சம்பல்	சோறு, கருவாட்சு நெத்தலி பொரிபல்/ ஏதாவது ஒரு மரக்கறிக்க கறி	சாம்பாருடன் சோரை மற்றும் தேங்காய் சாணி, சோயா வதக்கல் அல்லது கறி
காலை 10 மணிக்கு	லாறி/கல்பை/ ஓட்டபம் (pancake) / வலி தல்பை (valli thalappam) /பால் தேனீர்/ தேனீர்	புழங்களுடன் போக்கட	இலைக் கஞ்சி / சவ்வரிசி பாணம்	சம்போலா, அக்கவை, பால் தேனீர்/ தேனீர்	வாழையுழம், என்னு உருண்டை, பால் தேனீர்/ தேனீர் மருத்தவை பாணங்கள்	என்னு உருண்டை, ரவை, வில்வம் பு, நன்னாரி போன்ற மருத்தவை பாணங்கள்	புழங்களுடன் ரவை, வில்வம் பு, போக்கட
மதிய உணவு	சோறு / இன்னு மரக்கறிகள்+பச்சை இலை	மரக்கறி அல்லது இலைச் சவாது	இலை மரக்கறி அல்லது இலைச் சவாது				
உணவுக்கு பின் சாப்பிடும் பண்டம்	மீன்	கோழி இறைச்சி	நெத்தலி/ கருவாட்சு	முட்டை	மீன்	சோயா	கோழி இறைச்சி
மாலை 4 மணிக்கு	என்னு உருண்டை, வாழையுழம், பால் தேனீர்/தேனீர்	கேக்/கிரீம் கிரோக்கர் வில்லுகோத்து, தேனீர்	மரக்கறி குப்பு	ரவை அலுவா/ வலி தல்பை/வலிபா/ ஓட்டபம் (pancake), பால் தேனீர்/தேனீர்	மரக்கறி/ கோழிக்குப்பு	சாணிச்ச (sandwich) /பால் தேனீர்/ தேனீர்	சம்போலா அக்கவை/ பால் தேனீர்/தேனீர்
இரவு உணவு	சோறு, மரக்கறி, பொறித்த மீன் வதக்கல், சவாது	பிட்டு/ரோட்டி மீன்/ சோயா/ முட்டை/ இறைச்சிக் கறி	நூழல், மரக்கறி, இறைச்சிக் கறி	பாணம், தேங்காய்ச் சம்பல், மரக்கறிக் கலவைக் கறிமீன் / நெத்தலிக் கறி	தேரைச/ இடலி உடன் தேங்காய்ச் சட்டி, மரக்கறிக் கலவை கறி/ சோயா வதக்கல் அல்லது கறி	இடியப்பம், தேங்காய்ச் சம்பல், மீன்/சோயா/ முட்டை/கோழி இறைச்சிக் கறி	சோறு, தகர்த்தில் அடைத்த மீன்(சமன்)/ முட்டைக் கறி, மரக்கறி
உணவுக்கு பின் சாப்பிடும் பண்டம்	வாழையுழம்/ப்பாசிப்பழம்/ வத்தரிப்பழம்/ கோப்பா/ மாம்பழம்/அன்னசி/போகட						
காலை உணவு உண்பவர்களுக்கு	சோயா (TVP), போஞ்சி, சிறகு அவரை, பருப்பு, கடலை, கொளரி அல்லது அவற்றின் கறி, இறைச்சி/மீன் கறிக்குப் பதிலாக பீஸ்தயீர் /டே.ரூ.பு (Bean curd/ tofu) போன்றவைகளுக்காக						

## உசாந் துணை நூல்கள்

- [https://www.cdc.gov/salt/pdfs/sodium\\_tips\\_older\\_adults.pdf](https://www.cdc.gov/salt/pdfs/sodium_tips_older_adults.pdf)  
accessed on 28/12/2017
- What's On Your Plate?,the National Institute on Aging guide to healthy eating.
- Visit to see how much to eat from each food group based on your age, sex, and physical activity level.

## பங்களிப்பாளர்கள்

- குவியப் புள்ளி - வைத்தியர் லக்மினி மாகொடர்தன், பதில் பணிப்பாளர்/ போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

### ஆசிரியர்கள் -

- வைத்தியர் அனேமா சி.எம். பஸ்நாயக்க, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
- வைத்தியர் ஷிரோமிமதுவேஜ், சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
- திருமதி. சி.எஸ். இளங்கமலே, திட்டமிடல் மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
- திருமதி. ஆர்.எஸ்.எம்.எஸ். ருக்சானி செமசிங்க, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
- திருமதி. தி. சுந்தரவதனி. அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
- தமிழ் மொழியியல் - திருமதி. தி. சுந்தரவதனி. அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

### தொழில்நுட்ப பங்களிப்பு

1. வைத்தியர் எல். கமலத், முன்னாள் பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம், சுகாதார அமைச்சு
2. வைத்தியர் ரசாஞ்சலி ஹெட்டியாராட்சி, முன்னாள் பணிப்பாளர், போசாக்கப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
3. வைத்தியர் ஆனந்த ஜெயலால், முன்னாள் பணிப்பாளர், இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
4. வைத்தியர் வி.ரி.எஸ்.கே. சிரிவர்த்தன, முன்னாள் பணிப்பாளர், தொற்றா நேய்கள் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு



5. வைத்தியர் றேனுஹா ஜெயதிஸ்ஸ, ஆலோசகர் மருத்துவ போசாக்கு நிபுணர், தலைவர் போசாக்கு பிரிவு, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
6. வைத்தியர் ஷிரோமிமதுவேஜ், சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், இளைஞர், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
7. வைத்தியர் சிரந்திகா விதான, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், இளம் பருவ மற்றும் இளைஞர் சுகாதாரப் பிரிவு. குடும்ப சுகாதார பணியகம்
8. வைத்தியர் பானுஜ வியதிலக, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
9. வைத்தியர் யசோம குமாரி வீரசேகர, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
10. வைத்தியர் மேனிக்கா விஜேரத்னே, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், மாகாண சுகாதார சேவைகள் (மேல் மாகாணம்)
11. வைத்தியர் வேஜினி மல்லவராச்சி, தேசிய நிபுணத்துவ அலுவலர் - போசாக்கு, உலக சுகாதார அமைப்பு
12. வைத்தியர் சஜானி நதிகா, பதிவாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
13. வைத்தியர் சத்துராணி விக்ரமசிங்க, பதிவாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
14. வைத்தியர் திலுஷாஉடுகம, பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
15. வைத்தியர் கனிஷ்க அத்துகோரல, பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
16. வைத்தியர் சமந்தா விஜேவர்த்தன. பதிவாளர் - சமூக மருத்துவம், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
17. வைத்தியர் சாந்தனி விதான, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
18. வைத்தியர் எரந்தி வீரசேகர, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
19. வைத்தியர் ஜினானி மஹியால, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
20. வைத்தியர் சி.சி.யபேவர்த்தன, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
21. வைத்தியர் நிபுனி அமரசேகர, மருத்துவ அதிகாரி, போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

22. திரு. பியரத்னபனாவல, தலைவர், முதியோர் சங்கம்
23. திரு. எம். தர்மசீலன், உதவி பணிப்பாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
24. திருமதி. கே.எ.என்.சி.எஸ். குருவிற்றர், உதவி பணிப்பாளர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
25. திருமதி. ஆர்.எம்.எல்.ஆர். திலகரத்னே, போசாக்கு நிபுணர், சுகாதார அமைச்சு
26. எ.டி.டி.சி. அதவுடா, போசாக்கு நிபுணர், சுகாதார அமைச்சு
27. திருமதி. சி.எஸ். இளங்கமலே, திட்டமிடல் மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
28. திருமதி சஜீவனி மிரிஹகல்ல, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
29. திருமதி. ஆர்.எஸ்.எம்.எஸ். ருக்சானி செமசிங்க, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
30. திருமதி. தி. சுந்தரவதனி. அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பதிவு செய்யப்பட்ட போசாக்கு நிபுணர் (CMCC), போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
31. திருமதி தாரணிகுமாரி, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு



