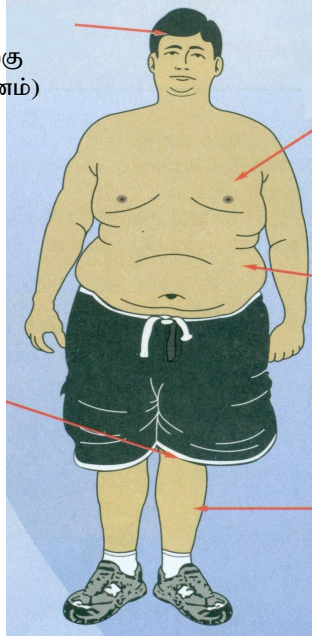


உங்கள் நிறை உங்களிற்கு ஆபத்தானதா?

உடற்பருமன் காரணமாக
அவதானத்திற்கு
உள்ளாகும் உறுப்புக்கள்

முளை
(பக்கவாதத்திற்கு
அதிக அவதானம்)



இருதயம் (இருதய
நோய்கள்)

சதையி (நீரிழிவு ஈரல்
சிறுநீரகம்)

முட்டு
நோய்களுக்கு
அதிக அவதானம்
(முட்டுவாதம்)

நாளப்புடைப்பிற்கு
அதிக அவதானம்

போசாக்குப்பகுதி
சுகாதார அமைச்சு

தங்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ப நிறையிருப்பது நோயற்ற வாழ்விற்கு
அத்தியாவசியமாகும்.

தங்களின் நிறை தங்களிற்குப் பொருத்தமானதா என அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தப்பெறுமதி உடற்சுட்டி (BMI) என அழைக்கப்படும்.
அதற்காக பின்வரும் கணிப்பு முறையை பின்னற்றுங்கள்

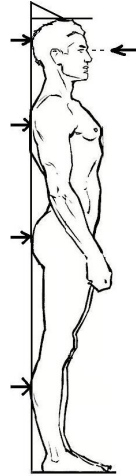
Body Mass Index (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{நிறையை கி.கி (Kg)}}{\text{உயரம் X உயரம் (மீட்டர்)²}}$$

தங்களின் நிறையை கி.கி (Kg) ல் எடுக்கவும்.

தங்களின் உயரத்தை மீட்டரில் எடுக்கவும் அதனை அதேபெறுமானத்தால்
பெருக்க வேண்டும்.

தங்களின் நிறையை கி.கி (Kg) ல் தங்களின் உயரத்தின் வர்க்கத்தால் பிரித்து
உடற்பருமன் சுட்டி BMI பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



- ✓ நிறையை அளவிடும்போது பாதணியை அகற்றி
சாதாரண உடையில் இருக்க வேண்டும்.
- ✓ உயரத்தை அளக்கும்போது பாதணி தொப்பி மற்றும்
முடியில் உள்ள இணைப்பு ஊசி போன்றவற்றை
அகற்றுதல் வேண்டும்

உதாரணம் தங்களின் நிறை 50 Kg உம் உயரம் 150 cm உம்
ஆக இருப்பின்

$$\text{BMI} = 50 \text{ கி.கி (Kg)} / 1.5 \times 1.5 \text{ (மீட்டர்)²} = 22.2$$

உங்களின் BMI பெறுமதி 22.2 ஆகும்

பெறப்படும் BMI பெறுமானம்

- 18.5 இற்கு குறைவெனின்
- உங்களிற்கு மந்தபோசனம் உள்ளது
- 18.5 – 25 இற்கு இடையில் இருப்பின்
- உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை உள்ளது
- 25 – 30 இற்கு இடையில் இருப்பின்
- தங்களின் நிறை அதிகம்
- 30 இலும் பார்க்க அதிகம் எனின்
- தங்களின் உடற்பருமன் மிக அதிகம்

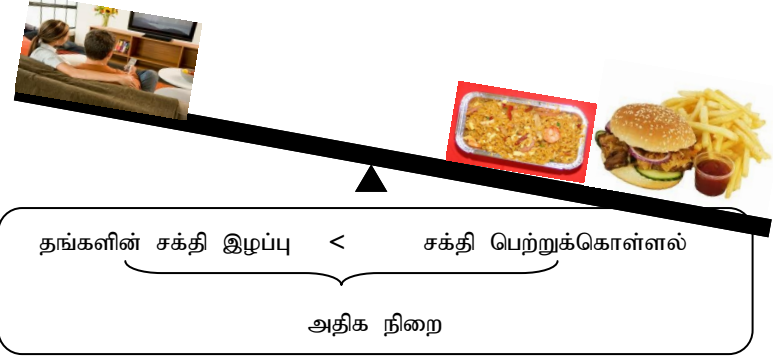
தங்களின் BMI பெறுமதி சரியான வகுப்பில் இல்லையாயின்

- ★ சரியான உணவு முறைகளை கடைப்பிடிக்கவும்
- ★ உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடவும்
- ★ பதற்ற நிலையை தவிர்த்து சாதாரணமாக ஒரு முறையை பழகிக்கொள்ளவும்

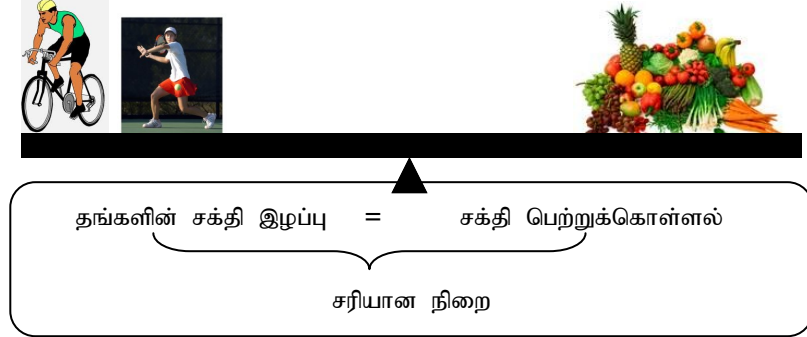
தங்களுக்கு மந்த போசனத்தன்மை உள்ளது எனின் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு

- ⇒ சத்துள்ள உணவுகளை எடுக்கவேண்டும்
- ⇒ மாப்பொருள் மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளால் தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்
★**உதாரணம்:** தானிய வகை கிழங்கு வகை மரமுந்திரிகை நிலக்கடலை
- ⇒ புரதம் அடங்கிய உணவுகளை எடுப்பதனால் உடல் என்பு மற்றும் தசைகள் விருத்தியாகும் இதன்மூலம் சக்திவாய்ந்த கட்டுடலை பெறலாம்
★**உதாரணம்:** மீன், முட்டை, இறைச்சி பால் பருப்பு, கடலை, கௌபி, பயறு போஞ்சி, பயிற்றங்காய், சிறகவரை, சோயா
- ⇒ மரக்கறி பழங்கள் அதிகளவில் உட்கொள்வதால் விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் கிடைக்கும்.
- இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளாக செயற்படும்.
- ⇒ சில உணவுத்தேர்விலிருந்து விலகிக்கொள்ள வேண்டும்
★**உதாரணம்:** சூடான குளிரான
- ⇒ மனப்பதட்டத்தை குறைத்துக்கொள்வதால் நிம்மதியான நித்திரை மற்றும் உணவில் விருப்பத்தை அதிகரிக்கலாம்

தங்களின் சக்தி இழப்பைவிட அதிக உணவை உண்பதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்



ஆகையால் சரியான நிறையை பெற்றுக்கொள்வதற்கு



கீழ்க்கானும் உணவுகளை குறைத்துக்கொள்ளவும்

- ⊗ கோதுமை மா சேர்ந்த உணவு (மாப்பொருள்)
உதாரணம்: பாண் மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் பிஸ்கட் வகைகள்
- ⊗ எண்ணெய் சேர்ந்த உணவுகள்
உதாரணம்: பொரியல் வகைகள் மாட்டிறைச்சி சீஸ்
- ⊗ சீனி சேர்ந்த உணவுகள்
உதாரணம் சீனி பாணி சக்கரை வட்டிலப்பம் சொக்கிலட்
- ஏ துரித உணவுகள்
உதாரணம்: பாணி அருந்துதல் சிற்றுண்டி வகைகள் கிழங்கு பொரியல் மரவள்ளி கோலா போன்ற குடிபான வகைகள்

கீழ்க்காணும் உணவுகளை அதிகரித்துக்கொள்க.

☞ நார்ப்பொருட்கள் -

உதாரணம்: வாழைப்பழ முள்ளங்கி பீக்கங்காய்



☞ கீரைவகைகள் -

உதாரணம்: பொண்ணாங்காணி அகத்தி வல்லாரை



☞ மரக்கறி வகைகள் -

உதாரணம்: கரட் ராபு கத்தரிக்காய்



☞ தானியங்கள் -

உதாரணம்: போஞ்சி சிறகவரை பயறு கெளப்பி கட



☞ தவிடு நீக்காத தானியங்கள் -

உதாரணம்: குரக்கன் சிவப்பரிசி

☞ பிரதான மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்

☞ ஒருவேளை உணவு எடுக்காமல் மற்றய வேளை உணவை அதிகமாக உட்கொள்வதால் நிறையைக் கட்டப்படுத்த முடியாது

☞ மிகக்கூடிய மூன்று வேளை உணவுக்குப்பதிலாக சாதாரண மூவேளை உணவுடன் இடையே இரு சிறு உணவு வகைகளையும் எடுக்கவேண்டும்

உதாரணம்: நார் சேர்ந்த உணவு பழம் தேனீர்

☞ தனக்கு இன்னும் 4 அல்லது 5 பிடிகள் சந்தர்ப்பத்தில் உணவு உட்கொள்வதை

☞ கூடுதலான நீரைப்பருகவும்



☞ மிகக்குறுகிய காலத்திற்குள் மிகக்கூடிய நிறையைக் குறைத்துவிடக்கூடாது

☞ வாரத்திற்கு ½ - 1 கி.கி நிறையைக்குறைக்கலாம்

உணவுக்கட்டுப்பாட்டிற்கு அடுத்ததாக சக்தியை இழப்பதன்மூலம் நிறையைக் குறைக்கலாம் என்பது தெரியுமா?

சக்தியை இழப்பதற்கான வழிமுறைகள்

☞ தோட்டத்தில் வேலைசெய்தல் ஓய்வுநேரத்தில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை தவிர்த்து அவசியமான வேலைகளில் ஈடுபடல்



உதாரணம்: தோட்டப்பயிர்ச்செய்கை பூமரங்கள் நாட்டல் பண்படுத்துதல்

☞ குறுகிய தூரங்களை நடந்து செல்லல் மின்னியார்த்திக்குப்பதிலாக படியில் ஏறிச்செல்லல்



☞ வீட்டுவேலைகளை இயந்திர உபகரணங்களுக்கு பதிலாக நாமாகவே வேலை செய்தல் உதாரணம்: உடுப்புத்தோய்த்தல்



☞ ஒருவாரங்களில் மூன்று நாட்களாவது ½ மணித்தியாலப்படி சக்தியை இழக்கும் வேலை அல்லது உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் உதாரணம்: நடத்தல் விளையாடுதல் சைக்கிள் மிதித்தல் நீச்சல்



☞ உரிய நிறைக்கு நெருங்கிய பின்னரும் உணவு மற்றும் உடல் செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து பேணிச்செல்லவும்