ISBN 978-955-0505-19-7

Printed by: MS Solutions

இலங்கையர்களுக்கான

உணவு சார்ந்த

போசாக்கு வழிகாட்டிகள்

சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின்

வெளியீடு

இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகள்

சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின்
வெளியீடு

இரண்டாம் பதிப்பு
2011

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின்
உதவியுடன் வெளியிடப்பட்டது

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
	மதிப்புரை	IV
	முகவுரை	V
01.	பல வகையான உணவுகளைத் தினமும் சாப்பிடுங்கள்.	01
02.	தானியங்களினாலான உணவுகளை தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிடுங்கள்.	07
03.	காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்.	11
04.	பருப்பு வகைகள், மீன், கருவாடு, முட்டை, கோழி மற்றும் மெலிந்த இறைச்சி போன்றவற்றைச் சாப்பிடுங்கள்.	19
05.	பால் அல்லது பாற்பொருட்களைத் தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.	24
06.	உங்கள் உணவுகளில் கொழுப்புகளை நடுநிலை அளவுகளில் உட்கொள்ளுங்கள்.	28
07.	உப்பு உள்ளெடுத்தலைக் கட்டுப்படுத்தி அயடீன் கலந்த உப்பை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.	35
08.	குறைவான சீனி, இனிப்பு அல்லது இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்கள்.	38
09.	நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள்	40
10.	சீரான உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் வழக்கமான உடற் செயல்பாடுகள் மூலமும் ஒரு ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பராமரியுங்கள்.	42
11.	கர்ப்ப காலத்திலும் பாலூட்டும் போதும் கூடுதலான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.	52
12.	ஆறு மாதங்களுக்கு பிரத்தியேகமாக தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்.	61
13.	ஆறு மாதங்கள் முடிந்த பின் மேலதிக உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கவும்.	64
14.	குழந்தைகளும் மற்றும் இளம் பருவத்தினரும் போதுமான போசாக்கு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.	71
15.	முதியோர்கள் அதிக போசாக்குடைய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.	76
16.	சுத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.	80
17.	பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக இயற்கையாகவே பெறக்கூடிய உணவுகளை விரும்பி உண்ணுங்கள்.	87

மதிப்புரை

சரியான அளவில் சரியான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் தேவையான அடிப்படை ஆரோக்கிய உணவு உண்ணுதலை ஏற்படுத்த முடியும். உணவு சார்ந்த அணுகு முறைகள் பல போசாக்குப் பிரச்சனைகளுக்கு நிலையான தீர்வுகளை வழங்குவதற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது பல சர்வதேச கருத்தரங்குகளில் கலந்தாலோசிக்கப்பட்டு அனைத்து வளரும் நாடுகளில் அந்நாடுகளுக்கு பொருத்தமான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்ற பொது உடன்பாடு ஒன்றும் ஏற்படுத்தப்பட்டது.

பொது மக்களின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து, இது உத்தியோகஸ்தர்களினால் செய்யப்பட்ட பரிந்துரைகளுக்கு இணங்க நாளாந்த செயல்முறைகளை நடைமுறையில் மொழிபெயர்த்தலும் மற்றும் இந்த வழிகாட்டிகள் பொது மக்களினால் இலகுவாக பின்பற்றக்கூடிய தீர்வுடனான பொது மக்களுக்கு வழங்கப்பட்ட ஒரு பொருத்தமான முயற்ச்சியாக உள்ளது.

உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகளின் மூலப்பிரதியானது 2002 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டது, மற்றும் உணவு முறைகள், மக்களின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதன் காரணமாக இவ்வழிகாட்டி சரியான காலத்தில் மீளாய்வு செய்து புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. சமீப கால தகவல்களையும் விஞ்ஞானவியல் கொள்கைகளையும் கருத்திற் கொண்டு இந்த வழிகாட்டி வெளியிடப்பட்டுள்ளதால் சமூகத்திற்கு உணவுகளுக்கான சமீபத்திய தகவல்களும் அறிவுரைகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

சரியான உணவுப் பழக்கங்களைப் பற்றி சமூகத்திற்கு அறிவுரை வழங்குவதற்கு கீழ் மட்ட சுகாதார தொழிலாளர்கள் இந்த வெளியீடுகளைப் பயன்படுத்துவார்கள் என நான் நம்புகின்றேன். முறையான அறிவுகளைச் சொல்லிக்கொடுப்பதன் மூலம் சமூகத்தை ஒரு நல்ல நிலைக்கு உயர்த்தலாம். நடத்தையில் ஒரு நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி போதுமான வேறுபடும் தன்மையை ஏற்படுத்துவதே இதன் இறுதி நோக்கமாக இருக்க வேணடும்.

போசாக்குப் பிரச்சினைகளை மக்கள் மத்தியில் விழிப்படையச் செய்யும் நோக்கில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட 2011 ஆம் ஆண்டு தேசிய போசாக்கு மாதத்தின் நிகழ்வின் போது இது வெளியிடப்பட்டது. சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின் பங்களிப்புடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்த உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டியானது எங்கள் மக்களின் சிறந்த போசாக்கு நிலையை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும் என்பதில் எனக்கு எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை.

வைத்தியர். ரி .ஆர். சி. ருபேறு
செயலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

முகவுரை

நாட்டின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் அதன் மக்களுக்கும், சுகாதாரம், நலம், மற்றும் உற்பத்தித்திறன் போன்றவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற போசாக்கு நிலையானது ஒரு முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. மிகவும் உகந்த போசாக்கு நிலையை அடைவதற்கு பல தனியார் துறையினர்களினதும் முகவர்களினதும் கையில் உள்ளதுடன் ஒருங்கிணைந்த, கூட்டுத்திட்ட வேலைகளினால் மட்டுமே எங்களுடைய முயற்சிகளுக்கான நல்ல பலன்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொது மக்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உணவு முறை ஆலோசனைகள் அவர்களினால் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவையாகவும், நாளாந்த வாழ்க்கையில் பிரயோகிக்கக் கூடியவையாகவும் இருப்பது முக்கியமானதாகும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் எங்களுடைய மக்களின் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைக்கும் சமூக பொருளாதார தன்மைக்கும் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். எனவே வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் எளிமையானவையாகவும் மற்றும் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய விதத்திலும் இருக்க வேண்டும்.

சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவானது சமீப காலத் தகவல்களையும் விஞ்ஞான ரீதியான கொள்கைகளையும் உள்ளடக்கியதாக உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டியினை மீளாய்வு செய்து அவற்றை எளிமையாகவும் இலகுவில் வாசிக்கக் கூடிய முறையிலும் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

எந்தவொரு நாட்டிலும், சிறந்த போசாக்கினை அடைவதற்கு பல வகைப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை ஊக்குவித்தலானது முக்கியமான ஒன்றாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதுடன், உணவு அடிப்படையான அணுகு முறையானது குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு ஒரு கருவியாகவும் இருக்கின்றது. உள் ஊரில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகள், வீட்டு உணவுகள், மதம் மற்றும் கலாச்சார உணர்வுகள் போன்றவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு உட்கொள்ளுதலை ஊக்குவிப்பதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் அரசாங்கத்தினது உணவுக் கொள்கைக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வெளியீடானது, சாதாரண இலங்கையர்கள் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வதற்கான வழிகாட்டிகளை வழங்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. சில அத்தியாயங்கள் விசேட குழுவினர், மற்றும் உணவு பிரிவுகளில் விசேட கவனம் செலுத்தி பரிந்துரைகளும் வழங்கப்பட்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. நல்ல போசாக்கு நிலையை அடைவதற்கு இந்த வழிமுறைகளை சமூகத்தினர் பயன்படுத்தி அவர்களின் நடத்தையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. வயதான நபர்களுக்கான விகிதம் அதிகரிப்பதுடன் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயமும் அதிகமாக காணப்படுவதால் இந்த உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகளின் (FBDG) மதிப்பீடு உயர்வாக உணரப்படுகின்றது.

இந்த வழிகாட்டியை சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் பொதுமக்களும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் மும்மொழிகளிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளதுடன் பொது மக்களை இலக்காகக் கொண்டு எளிமையான செய்திகளை உருவாக்குவதற்கு ஒழுங்கபடுத்தப்பட்டுள்ளது. எல்லா இலங்கையர்களின் சுகாதாரத்தையும் மற்றும் நலத்தையும் மேம்படுத்துவதற்காக கீழ் மட்ட சுகாதார மற்றும் போசாக்கு உத்தியோகஸ்த்தர்கள் இந்த கருவிகளை திறம்பட பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வைத்தியர் யு.எம்.எம்.சமரநாயக்க
பணிப்பாளர் / போசாக்குப்பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

01 பல வகையான உணவுகளைத் தினமும் சாப்பிடுங்கள்

உணவு உண்ணுதல் என்பது வாழ்வில் ஒரு உல்லாசமான செயற்பாடாகும். சரியான சமநிலை உணவுகளும் செயற்பாட்டு முறைகளும் உங்களுடைய உடல் நிறையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு எப்படி உங்களுக்கு உதவுகின்றது என்று சிந்தியுங்கள். பல வகையானதும் மிதமானதுமான குறிக்கோளுக்குப் பதிலாக உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் நிமித்தம் நீங்கள் உண்மையாக அனுபவிக்கின்ற உணவுகளை முழுமையாக கைவிட வேண்டாம். வெவ்வேறு சுவை, மணம், தன்மை மற்றும் வர்ணம் கொண்ட உணவுகளை தெரிவு செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை நீங்கள் தெரிவு செய்வது எப்படி?

உணவு வகைகள் ஆறு ஆகும். அவை உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு தேவையான சக்தியையும் போசாக்கையும் உங்களுக்கு வழங்குகின்றன. ஒவ்வொரு வகையான உணவுகளும் உங்களுடைய உடலுக்கு தேவைப்படும் வெவ்வேறு போசாக்குகளை உங்களுக்கு வழங்குகின்றன. ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக்கொள்வதற்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவுகளில் தினமும் பலவகையான உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு வகைகளாவன

1 **தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள் (சேனைக் கிழங்கு):**
அரிசி, கோதுமை, குரக்கன், சோளம், அரிசி மா மற்றும் கோதுமை மா தயாரிப்புக்கள் (பாண், இடியப்பம் போன்றவை)

கிழங்குகள்: மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வத்தாளைக்கிழங்கு, "இன்னல", "கிரியல"

மாத்தன்மை பழங்கள்- பலாப்பழம், ஈரப்பிலாக்காய்

- உங்களுடைய நாளாந்த செயற்பாட்டிற்குரிய சக்தியை வழங்கும்.

2 **பழங்கள்**
வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், அன்னாசி, தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், பட்டர்பழம் போன்றன

- உங்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

3 **காய்கறிகள்**
இலைக் காய்கறிகள் : பொன்னாங்காணி, பசளி, வல்லாரை, சாரணை, அகத்தி, முருங்கை இலை போன்றன.

வேர் மற்றும் பழ காய்கறிகள்: பூசணிக்காய், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெண்டிக்காய், தக்காளி, கரட், பீற்ரூட், போன்றன

- உங்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

4 **மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டை**

மீன் - நன்னீர் மீன் மற்றும் கடல் வாழ் சிறு மீன், சுறா, கருவாடு, சிப்பி / மட்டி மீன் (இறால், கணவாய் போன்றன)

பருப்புகள் - கடலை, பயறு, கௌபி, சோயா அவரை, உழுந்து, பருப்பு மற்றும் அவரைகள்.

இறைச்சி - கோழி, பன்றி, ஆடு, மாடு மற்றும் ஈரல்

முட்டைகள்- கோழி முட்டை, வாத்து முட்டை, காடை முட்டை

- உங்களுடைய வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்கும் உதவும்.

5 பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள்

பால், தயிர், யோகட், சீஸ் (வெண்ணெய்) போன்றன.

- உங்களுடைய உடல்வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உங்களுடைய எலும்பு, பல் என்பவற்றை பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் உதவும்.

6 கொட்டைகளும் எண்ணெய் விதைகளும்

- ■ தேங்காய், கடலை, தேக்கங்காய், மரமுந்திரிகை விதை, நிலக்கடலை, பூசணிக் காய் விதை போன்றன.
- ■ தேங்காய்ப் பால், தேங்காய் எண்ணெய், எள்ளு மற்றும் பாம் எண்ணெய்கள், ஏனைய மரக்கறி எண்ணெய்கள், பட்டர், மாஜரீன், நெய்

- உடல் தொழிற்பாடுகளுக்கு சக்தியை வழங்க உதவும்.

மிக முக்கியமான முறை: ஒவ்வொரு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சில உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒன்று அல்லது இரண்டு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்து பெரிய அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதை விட எல்லா வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சிறிதளவேனும் உள்ளடக்குவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். இது உங்களுடைய உணவுகளில் பல்வகையான உணவுகளை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவை உங்களுடைய உடலுக்கு தேவையான போசாக்குகளைத் தினமும் வழங்குகின்றன.

ஒவ்வொரு உணவு வகைகளிலிருந்தும் எவ்வளவு உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்?

ஆறு வகையான உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் தேவைப்படுகின்ற பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை அவர்களின் வயது, பால், உடல் அளவு, செயற்பாடுகளின் மட்டம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தின் தன்மை போன்றவற்றில் தங்கியிருக்கும். நோய்கள் ஏற்படின் மேலதிகமான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

சில உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள். (தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்) மற்றவற்றை மிதமாக சாப்பிடுங்கள் (கொழுப்புக்கள் மற்றும் எண்ணெய்கள்). உணவுக் கூம்பகம் ஆனது ஒவ்வொருவகையான உணவுகளிலிருந்தும் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய அளவை உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதுடன் விபரமாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளன (இணைப்பு 1).

பரிமாறல்களின் அளவுகள் என்ன?

ஆறுவகையான உணவுப் பிரிவுகளில் இருந்தும் தினமும் எவ்வளவு உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விளங்கிக் கொள்வதற்கு இது உதவியாக உள்ளது. இது குடும்பத்தினரின் அளவை பயன்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது.

உதாரணம்:

1 தேனீர்க்கோப்பை சமைத்த சோறு (200 மி.லீ கோப்பை) ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்

1 துண்டு பாண் (9 சம துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட) ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்

30 கிராம் சமைத்த மீன் ஒரு பரிமாறலுக்கு சமமானதாகும்.

ஒவ்வொரு உணவு வகைகளிலிருந்தும் பரிமாறல்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கைகளும், பரிமாறல் அளவுகளின் விபரங்களும் பெட்டி 1 மற்றும் 2 இல் தரப்பட்டுள்ளன.

பெட்டி 1

தினமும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு உணவு வகைகளின் பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை

உணவு வகை	பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை
சோறு, பாண், ஏனைய தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்	6 -11
பழங்கள்	2-3
காய்கறிகள்	3-5
பால் மற்றும் / அல்லது பாற்பொருட்கள்	1-2
மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டை	3-4
கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்	2-4

பெட்டி 2
பரிமாறல்களின் அளவுகள்

1 கோப்பை = 200 மி.லீ. தேனீர்க்கோப்பை

தானியங்கள் மற்றும் மாப்பண்டங்கள்	
சமைத்த சோறு	1 கோப்பை (130-140 கிராம்)
பாண்	1 துண்டு (50 கிராம்)
காய்கறிகள்	
சமைத்த காய்கறிகள்	3 மேசைக் கரண்டி (1/2 கோப்பை)
(பழக் காய்கறிகள் மற்றும் இலைக்காய்கறிகள்)	
பச்சையான பச்சடி	1 கோப்பை (200 மி.லீ)
பழங்கள்	
நடுத்தரமான பழங்கள்	1(1 வாழைப்பழம் /1 தோடம்பழம்)
வெட்டிய பழம் / பழ பச்சடி	½ கோப்பை
உலர்த்திய பழங்கள்	2 மேசைக் கரண்டி (20-30 கிராம்)
மீன், பருப்புகள், கருவாடு, முட்டை, கோழி, மற்றும் இறைச்சி	
சமைத்த மீன்/கோழி/இறைச்சி	30 கிராம்
சமைத்த பருப்புகள்	3 மேசைக்கரண்டி
முட்டைகள்	1
கருவாடு	15 கிராம்
பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள்	
பால்	1 கோப்பை (200 மி.லி)
யோகட் / தயிர்	1 கோப்பை (100 மி.லீ)
பால் மா	30 கிராம் (2 மேசைக் கரண்டி)
கொட்டைகளும் மற்றும் விதைகளும்	1 மேசைக்கரண்டி (15 கிராம்)

சமைத்த பொருட்கள்: ஈரத்தன்மை இல்லாது அளக்கப்பட்ட அளவுகள்

விற்றமின் மற்றும் கனியுப்பு போன்ற பிற்சேர்க்கைகளின் பங்கு

தினமும் உங்களுடைய போசாக்குத் தேவைகளை, பிற்சேர்க்கைப் பதார்த்தங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்வதைவிட உணவுகளிலிருந்து பெற்றக்கொள்வது மிகவும் சிறந்தது ஆகும். உணவுகள் அனேகமான ஆரோக்கிய நன்மைகளை அளிப்பதுடன், அவை சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்ட பிற்சேர்க்கை உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியாதவையாகும். எவ்வாறாயினும், தொழில் ரீதியான அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க சில பிற்சேர்க்கைகள் அவசியமாகலாம்.

சைவ உணவு

சைவ உணவுகளைக் கவனமாக திட்டமிடப்பட்டால் அவை ஆரோக்கியமானதும் போசாக்கு நிறைவானதும் ஆகும். சைவ உணவுகளை உண்பவர்களுக்கிடையில் புரதம், இரும்பு, விற்றமின் பீ 12, கல்சியம், மற்றும் நாகம் போன்றவற்றின் போசாக்குக் குறைபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. இக்குறைபாடுகள் ஏற்படாது இருக்க உங்களுடைய நாளாந்த உணவுகளில் பலதரப்பட்ட உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சைவ உணவுகளை உண்ணும் எல்லோரும் அவர்களின் நாளாந்த உணவுகளில் அதிகமான தானியங்கள், பருப்புகள், விதைகள், மற்றும் கொட்டைகள் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாளாந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதில் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கடும் பச்சை இலைகள் போன்றன உதவியாக இருக்கின்றன. பால், பாற்பொருட்கள் மற்றும் முட்டை (சைவமாக கருதினால்) போன்றன உடலின் வளர்ச்சிக்கும் அதைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகின்ற அதே வேளை எலும்பு மற்றும் பற்களின் விருத்திக்கும் உதவுகின்றன.

02 தானியங்களினாலான உணவுகளை தினமும் மூன்று முறை சாப்பிடுங்கள்

பல தலைமுறைகளுக்கு மேல் சோறு பிரதான உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றது. அத்துடன் சோறு மற்றும் ஏனைய தானியங்களை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைகள் எடுத்துக் கொள்ளுவதனால் அவை பெரும்பான்மையான சக்தித் தேவையை நிறைவேற்றுகின்றன. சோறு, குரக்கன், தினை, சோளம் மற்றும் கோதுமை போன்றன இலங்கையில் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் தானியங்கள் ஆகும். தானியங்களைவிட பருப்புகள், கிழங்குகள், சேனைக் கிழங்குகள், மாத்தன்மையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போன்றன போதுமான சக்தியை வழங்குகின்றமையை உறுதிப்படுத்துவதுடன் அவை தானியங்களுக்கு பதிலாக பயன்படுத்தவும் முடியும்.

50% தொடக்கம் 65% வரையிலான நாளாந்த சக்தித் தேவை தானியங்களிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. ஆனாலும், தானியங்களில் புரதத்தின் அளவு குறைவானதாகும் (கிட்டத்தட்ட 6-12%). இலங்கையர்களினுடைய நாளாந்த புரதத்தின் தேவையின் 50% வரை அதிக அளவிலான தானியங்களை உட்கொள்வதனால் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

தானியங்கள் அதிக அளவிலான இயற்கை நார்ப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளமையால் அவை தெவிட்டும் தன்மையை கூட்டுகின்றது மற்றும் சீனி, கொலஸ்ட்ரோல் போன்றவற்றின் அகத்துறிஞ்சும் வீதத்தையும் குறைக்கின்றது. மேலும், நார்ப் பதார்த்தங்களின் பெரும்பாகம் மலத்துடன் கழிவதனால் மலச்சிக்கலையும் பெருங்குடல் புற்று நோயையும் குறைக்கின்றது.

செய்முறைகளின் விளைவு

அரிசி மற்றும் மற்றைய தானியங்களின் வெளிப்புற மேற்பரப்பில் அதிக அளவிலான விற்றமின்கள் காணப்படுகின்றன. இந்த தானியங்கள் மினுக்கும் போது அல்லது சுத்தம் செய்யும் போது இழக்கப்படும் விற்றமின் பி யின் அளவு அரைக்கின்ற ஆழத்தின் அளவில் தங்கியிருக்கும். ஆகையால் குறைவாக அரைத்தல் விரும்பப்படுகின்றது. நெல் விதையை அரைகுறையாக (புழுங்கல்) அவிக்கும் போது அல்லது நீராவியில் அவிக்கும் போது அதன் விளைவாக தானியங்களின் வெளிப்புறமாக உள்ள விற்றமின்கள் அதன் நடுப்பகுதியை நோக்கி நகர்த்தப்படுகின்றது, எனவே பச்சை அரிசி விரும்பத்தக்கதாகும்.

உணவுகள் மற்றும் உணவு முறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுகள்

- பிரதான உணவின் அரைப்பங்கிலிருந்து மூன்றில் இரண்டு பங்கு வரையான உணவுகள் மாத்தன்மையான உணவாக இருக்க வேண்டும்.
- உள்ளெடுக்கப்படும் தானியங்களின் அளவு தனிநபரின் வயது, பால், செயற்பாட்டு மட்டங்கள், மற்றும் அவர்களின் உடல் நிலை என்பவற்றின் அடிப்படையில் தங்கியிருக்கும்.
- தனி நபர் ஒருவர், அவரது உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் நிறையிலும் கூடிய உடல் நிறையை கொண்டுள்ளவர்கள் (அதிக நிறை அல்லது அதீத நிறை) மற்றும் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதவர்கள் நடுத்தர அளவான சோறு அல்லது மாப்பொருள் உணவுகளை உட்கொள்வதற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. நீரிழிவு நோய் தோன்றுவதற்குரிய அபாய நிலையில் உள்ளவர்கள், உணவுகளின் அளவைக் குறைத்தல் வேண்டும். மெய்வல்லுநர்கள், குறைபோசாக்கை கொண்டவர்கள் மற்றும் கடினமான உடற் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றவர்கள் உள்ளெடுக்கப்படும் சோறு மற்றும் மாப்பொருள் உணவுகளை அவர்களின் உயரத்திற்கேற்ற உடல் நிறையை பேணிக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் அதிகரிப்பதுடன் அவர்களின் சக்தித் தேவையையும் பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- வெவ்வேறு சேர்மானங்களையுடைய மாத்தன்மையான உணவுகள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்.
  (உ+ம் : தானியங்கள் மற்றும் அவரை வகைகளின் சேர்மானம்/ கிழங்குகள், தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மையான காய்றிகள் (ஈரப்பலாக்காய்) போன்றன).

- எல்லாத் தானியங்களும் மிருதுவாக அரைக்கப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும்.
- எல்லா வயதுப்பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களும் மிருதுவாக அரைக்கப்பட்ட அல்லது புழுங்கல் அரிசி மற்றும் மாவிலான தயாரிப்புக்களை உட்கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவதற்கான பரிந்துரைகள்

- நடுத்தர வயதுடைய வயது வந்தவர்கள் ஒவ்வொரு வேளை சாப்பாட்டிற்கும் 2-3 கோப்பை சமைத்த சோற்றை சாப்பிடவும்.
- உணவு வேளைகளுக்கிடையில் சோறு முக்கியமான ஆகாரப் பொருளாக சீராகப் பரப்பப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- பிரதான உணவின் ஒரு பகுதியாக வேறுபட்ட மாத்தன்மையான உணவுகள் இருக்க வேண்டும்.
- பிரதான உணவான சோற்றுக்குப் பதிலாக 5-10 இடியப்பம், 2-4 அப்பம், 1-2 கட்டிப்பிட்டு போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

பாண் மற்றும் கோதுமை மா தயாரிப்புக்களை குறைவாக சாப்பிடுங்கள்

இலங்கையில் பாண் மற்றும் கோதுமை மாவிலான தயாரிப்புகள் 70 தொடக்கம் 75 வீதம் வரை கோதுமை மாவைக் கொண்டுள்ளன. அரைக்கும் போது தானியங்களின் 25-30 வீதம் வரையானவை தவிடு ஆக நீக்கப்படுவதுடன் அவை அதிக அளவிலான விற்றமின் பி கலவை, கனியுப்பு (இரும்பு) மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளன. கோதுமை மாவிலான தயாரிப்புகளுக்கு ஏனைய உணவு வகைகளையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். இது அரைக்கின்ற போது ஏற்படுகின்ற இழப்பை ஈடுசெய்யும். அவ்வாறே மிகையாக தீட்டிய அரிசிக்கும் மற்றும் அவற்றின் மாவுக்கும் செய்யவும்.

உணவுகளின் போசாக்கினையும் நார்ப் பொருட்களையும் கூட்டுவதற்கும் குரக்கன் போன்ற பொருட்கள் சேர்க்கப்படுவதைப் போன்று இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு மற்றும் ரொட்டி போன்றனவற்றை தயாரிக்கின்ற போது அவற்றிற்கு முதலிடம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா கோதுமை மா தயாரிப்புகளுக்கும் முழு கோதுமை மா (ஆட்டா மா) ஒரு சிறந்த மாற்றீடு ஆகும். (மாற்றீடாக ரொட்டி, சப்பாத்தி, பிட்டு தயாரிப்பதற்கு)

ஆரோக்கிய சாப்பாட்டிற்கான பரிந்துரைகள்

- உணவுகள் தயாரிக்கும் போது கோதுமை மாவுடன் பருப்புகள்/ அவரை (உ+ ம் : உழுந்து, சோயா, பயறு, கடலை) அல்லது தினை (உ+ ம் : குரக்கன்) போன்றவற்றின் மாவைக் கலக்கவும் உ+ ம் : தோசை/ கலவை மா ரொட்டி மற்றும் பிட்டு இவை போசாக்குப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்க செய்யும்.

- உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு ஆட்டா மா அல்லது கோதுமை மாவுடன் கலந்த ஆட்டா மாவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
  உ+ ம் : சப்பாத்தி, ரொட்டி, போன்றவை

- பாணினை காய்கறிகள் மற்றும் பருப்புகள்/மீன்/இறைச்சி/முட்டை போன்றவற்றுடன் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும்.

  (பரப்பிகள் / பட்டர் / ஜாம் போன்றவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.)

03 காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்

இலங்கையானது பல்வேறு வகையான பழங்கள், மரக்கறிகளைக் கொண்ட ஒரு நாடாகவும் மற்றும் அதிக உயிரியல் வேறுபாடுகளைக் கொண்ட இருபத்தியொரு நாடுகளில் ஒன்றாகவும் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. அனேகமான பழங்களும் காய்கறிகளும் இலகுவாக கிடைக்கக்கூடியவையாகவும், அவை வீட்டுத் தோட்டங்களில் வளரக் கூடியவையாகவும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பழமும் அல்லது காய்கறிகளும் சுவையில் வேறுபட்டவையாகவும் அதே போல வேறுபட்ட நுண்போசாக்குகளையும் கொண்டுள்ளன.

நாங்கள் ஏன் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிட வேண்டும்?

விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், எதிர் ஒட்சியேற்றிகள் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ள மிக நல்ல மூலப் பொருட்களாக பழங்களும், காய்கறிகளும் இருக்கின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உடலைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் மிகவும் முக்கியமானவையாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்ற முக்கியமான செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமாக இருப்பதுடன் அவை நல்ல ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு உதவுகின்றது. பல்வகையான சுவைகளை பழங்களும் காய்கறிகளும் கொண்டிருப்பதனால் அவை நாவுக்கினிய சாப்பிடக்கூடிய தன்மையை கூட்டுகின்றது.

காய்கறிகளும் பழங்களும் குறைந்த கலோரியை கொண்டிருப்பதுடன் அதிக நார்ப்பொருட்களையும் கொண்டுள்ளன. இவை ஒழுங்கான குடல்

அசைவுக்கும் மற்றும் கழிவுப் பொருட்கள், நச்சுப் பொருட்கள் என்பனவற்றை வெளியேற்றுவதற்கும் உதவுகின்றது, அதே போல கொலஸ்ட்ரோலின் அகத்துறிஞ்சலையும் குறைக்கின்றது. பல்வேறு வகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஒழுங்காக உட்கொள்ளும் போது அதீத நிறை, நீரிழிவு, இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்கள் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றது.

காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் உள்ள முக்கியமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள்.

இலங்கையில் கிடைக்கக் கூடிய அநேக பழங்களும் பச்சை இலைகளும், பீற்றா கரோற்றின் (விற்றமின் ஏ யின் முன்னோடி) மற்றும் விற்றமின் சீ போன்றவற்றினை கொண்டுள்ளன. இவை குருதிக் கலங்களில் கொழுப்புக்கள் படிவதைத் தடுப்பதற்கும் மற்றும் சிலவகையான புற்று நோய்களினுடைய ஆபத்தை குறைப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

விற்றமின் சீ

விற்றமின் சீ ஆனது இழையங்கள், எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் உட்பட உங்களுடைய உடம்பின் எல்லா பாகங்களினதும் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் மென்சவ்வுகளைப் புதுப்பித்தலுக்கும் தேவைப்படுகின்றது. காயங்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி செயல்முறையின் தொழிற்பாட்டிற்கும் விற்றமின் சீ அத்தியாவசியமானதாகும். விற்றமின் சீ ஆனது விஷேடமாக புதிய மற்றும் பச்சையான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உட்கொள்கின்றமையால் உடனடியாக கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளன. (பெட்டி 3) சமைக்கின்ற போதும் செயல்முறைக்குட்படுத்தப்படுகின்ற போதும் விற்றமின் சீ ஆனது அழிக்கப்படுகின்றது. பிரதான உணவுக்குப் பின்னர் புளிப்பான பழங்களை உட்கொள்வதன் மூலமும் பச்சை இலை வறுவல்களுக்கு எலும்மிச்சை பழச்சாற்றினை சேர்ப்பதன் மூலமும் விற்றமின் சீ யை பெற்று, இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

பெட்டி - 3
விற்றமின் சீ அடங்கிய உணவுகள்

பழங்கள்

- நெல்லி, கொய்யா, மரமுந்திரிகைப்பழம் (கஜு), நட்சத்திரப்பழம், புளிப்பான பழங்கள் (தோடை, எலுமிச்சை), பப்பாசிப்பழம், அன்னாசிப்பழம், வெரலு(ஒலிவ்)

கடும் பச்சைநிற இலைக் காய்கறிகளும் ஏனைய காய்கறிகளும்

- முருங்கை இலை, அகத்தி இலை, வல்லாரை, கங்குன், முள்ளங்கி இலை, பீட்ரூட் இலை, முருங்கக் காய், கறிமிளகாய், தக்காளி.

விற்றமின் ஏ

விற்றமின் ஏ ஆனது கண் பார்வையை மேம்படுத்துவதற்கும் ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கும், உடல் கலங்களின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் விருத்திக்கும் மிகவும் முக்கியமானதுடன் ஆரோக்கியமான தோலை பேணி வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகின்றது. கரற்றினொய்ட்ஸ் (முன் விற்றமின் ஏ), ஆனது உடலில் விற்றமின் ஏ ஆக மாற்றப்படுகின்றது. இவை பச்சை, கடும் மஞ்சள் அல்லது மென்சிவப்பு போன்ற நிறங்களைக் கொண்ட பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் காணப்படுகின்றன.

பெட்டி 4
விற்றமின் ஏ அடங்கிய உணவுகள்

விலங்கு உணவுகள்

- முட்டை, முழுப் பால், சீஸ், பட்டர், இறைச்சி, ஈரல், மீன் எண்ணெய்

கடும் பச்சை இலைக் காய்கறிகள்

- அகத்தி, முளைக்கீரை, பசளிக்கீரை, கரட் மற்றும் பீட்ரூட் இலைகள், முள்ளங்கி இலை, முருங்கை இலை, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் கிழங்கு இலை மற்றும் கடும் பச்சை நிறமான சாப்பிடக் கூடிய இலைகள்.

ஏனைய காய்கறிகள்

- கரட், மஞ்சள் வத்தாளை, உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, மஞ்சள் பூசணிக்காய்

பழங்கள்

- மாம்பழம், பலாப்பழம், இலாவுழுப் பழம், தோடம்பழம்

இரும்பு

செங்குழியங்களின் முக்கியமான பகுதியாக இரும்பு இருக்கின்றது. இரும்பு ஆனது உடல் மற்றும் மனம் சம்மந்தமான, அறிவுத்திறன் ஆகிய இரண்டையும் அதிகரிப்பதைப் போல் தனித் தனியாக கலங்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. இரும்புக் குறைபாட்டினால் குருதிச் சோகை நோய் ஏற்படும். பச்சை இலைக் காய்கறிகளில் இரும்பு அதிகமாக காணப்பட்டாலும், அதனை அகத்துறிஞ்சி பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இரும்பின் அளவானது, விலங்கு உணவுகள் மூலம் அகத்துறிஞ்சி பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இரும்பின் அளவைவிட குறைவாகவே இருக்கும் (பெட்டி -5)

பெட்டி -5
இரும்பு அடங்கிய உணவுகள்

இறைச்சி

- ஈரல், சிறுநீரகம், மற்றும் சிவப்பு நிற இறைச்சியிலான மற்றைய உறுப்புக்கள், மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி

மீன்

- Tuna இனங்கள், பாரை மீன், கெலவல்லா மீன், வாளை மீன், நெத்தலி மீன், மற்றும் ஏனைய கருவாடுகள்.

முட்டை

- கோழி முட்டை, குயில் முட்டை, வாத்து முட்டை

கடும் பச்சை மற்றும் ஏனைய இலை காய்கறிகள்

- முளைக்கீரை, சாரணை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, அகத்தி, கறுப்புக் கொலகேசியா, கரட், மற்றும் பீட்ரூட் இலைகள்.

காய்கறிகள்

- தாமரைத் தண்டு (தாமரைக் கிழங்கு)

பருப்பு வகைகள்

- அவரை, சோயா அவரை, பயறு, உழுந்து, கடலை, கௌபி, மற்றும் பருப்பு

போலேட்டு

போலேட்டு, விற்றமின் பீ (B) வகையைச் சேர்ந்த, அனேகமான உணவுகளில் இயற்கையாகக் காணப்படுகின்ற ஒன்றாகும். உங்களினுடைய உடலில் புதிய கலங்களை, விஷேடமாக குருதிக்கலங்களை உருவாக்குவதற்கு போலேட்டு உதவுகின்றது. பலோப்பியன் குழாயில் கருவினது விருத்திக்கும் மற்றும் நரம்புக் கலங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கும் போலேட்டு மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். (பெட்டி-6)

பெட்டி-6

போலேட் அடங்கிய உணவுகள்

கடும் பச்சை மற்றும் ஏனைய இலை காய்கறிகள்

- முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, வெண்டிக்காய், பயிற்றங்காய், பசளிக்கீரை, பீட்ரூட், மற்றும் அனேக காய்கறிகள்.

பழங்கள்

- வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம், எலுமிச்சம் பழம், அம்பரல்லங்காய், தோடை மற்றும் அனேக பழங்கள்

பருப்பு வகைகள்

- அவரை, சோயா அவரை, பயறு, உளுந்து, கடலை, கௌபி, மற்றும் பட்டாணி

எதிர் ஒக்சிடன்கள் (Antioxidants)

உணவுகளில் காணப்படுகின்ற சில விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் (விற்றமின் ஏ, சி, ஈ மற்றும் செலனியம்) எதிர் ஒக்சிடன்களாக (Antioxidants) உணவுச் சட்டத்தில் காணப்படுகின்றது. பாரிசவாதம், இருதய நோய்கள், உயர் குருதி அழுத்தம், புற்று நோய், குணப்படுத்த முடியாத மூட்டு நோய்கள் (arthritis), இழுப்பு (அஸ்மா) மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு உணவுடன் கலந்துள்ள எதிர் ஒக்சிடன்களின் (Antioxidants) தன்மை உதவுகின்றது. புதிய பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், அவரைகள், விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள் போன்ற உணவுகள், எதிர் ஒக்சிடன்களைக் (Antioxidants) கொண்டுள்ள சிறந்த உணவுகளாகும்.

பிற்சேர்க்கை உணவுகளிலிருந்து எதிர் ஒக்சிடன்களைப் (Antioxidants) பெற்றுக் கொள்வதிலும் பார்க்க உணவுகளிலிருந்து எதிர் ஒக்சிடன்களைப் (Antioxidants) பெற்றுக் கொள்வது சிறந்ததாகும் (பெட்டி -7)

பெட்டி-7

எதிர் ஒக்சிடன்கள் (Antioxidants) அடங்கிய உணவுகள்

விற்றமின் சீ யையும் விற்றமின் ஏ யையும் அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகள் (பெட்டி 3 மற்றும் 4)

பழங்கள்

- மாதுளம்பழம், திராட்சைப்பழம், தோடம்பழம், உலர்ந்த திராட்சை, அன்னாசி, பெரீஸ், வத்தரிப்பழம், அப்பிள்.

காய்கறிகள்

- தக்காளி, பசளிக் கீரை, எலுமிச்சம் பழம், சிவப்பு பீட்ரூட்

காய்ந்த பழங்கள்

- பேரீச்சம்பழம், உலர்ந்த கொடி முந்திரிகைப் பழம்

விற்றமின் ஈ அதிகமாக உள்ள உணவுகள்

- பசளிக் கீரை, வத்தாளைக் கிழங்கு, தக்காளி, பட்டர்பழம் (avocado), பப்பாசிப் பழம், கறிமிளகாய், கொட்டை மற்றும் விதைகள், முழுத்தானிய உற்பத்திகள் மற்றும் சோளம், ஒலிவ் போன்ற எண்ணெய் வகைகள்.

செலனியம் அதிகமாக உள்ள உணவுகள்

- தானியங்கள், (பார்லி, கோதுமை, அரிசி, சோளம்) கொட்டைகள், சோயா அவரை, விலங்கு உற்பத்திகள், (மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, முட்டை) மற்றும் கடல் உணவுகள், (Tuna மீன் வகைகள், கடற்சிப்பி) போன்றன

வாசனைத் திரவியங்கள்

- கராம்பு, கறுவா, இஞ்சி

உண்ணக்கூடிய நார்ப் பொருட்கள்

பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் உள்ள நார்ப் பொருட்கள் குடலின் அசைவினை ஒழுங்காக்குவதற்கு உதவுகின்றன. அவ்வாறே, மலச்சிக்கல், எரிச்சல் ஏற்படக் கூடிய அரிப்புடனான குடல் அறிகுறிகள் மற்றும் குடல் புற்று நோய் போன்றவற்றை தடுக்கின்றன. நார்ப் பொருட்கள் உணவுகளின் நச்சுத்தன்மையை மறைமுகமாக அகற்றுகின்றன, மற்றும் கொலஸ்டரோலின் அகத்துறிஞ்சலையும் குறைக்கின்றன.

சந்தைகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பிற்சேர்க்கையான நார்ப் பொருட்களை விட உணவுகளிலிருந்து (பெட்டி 8) பெற்றுக் கொள்ளும் நார்ப் பொருட்கள் சிறந்தவை ஆகும்.

பெட்டி 8
நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகள்

தானியங்கள்

- புலுங்கல் அரிசி, மண்ணிற அரிசி, குரக்கன், சோளம் மற்றும் முழு மணித் தானியங்கள்.

பழங்கள்

- பசன் புரூட் (Passion fruit), விளாம்பழம், கொய்யாப்பழம், வில்வம்பழம், பப்பாசிப்பழம், தோலுடனான அப்பிள் மற்றும் பெரிப்பழம் (Pears), தோடம்பழம். உலர்ந்த பழங்களான பேரீச்சம்பழம், புரூன்ஸ் (Prunes) உலர்ந்த திராட்சை.

காய்கறிகள்

- அவித்த கரட், வெண்டிக்காய், பாவற்காய், பலாக் காய், கோகிலை, புடலங்காய், பீக்கங்காய், முட்டைக் கோவா (Broccoli), பசளி இலை.

பருப்புக்கள்

- காய்ந்த பட்டாணி, கடலை, கௌபி, பயறு, அவரைவிதைகள்

கொட்டைகளும் விதைகளும்

- பட்டாணி கொட்டைகள், துருவிய தேங்காய், பூசணிக்காய் விதைகள்.

எவ்வளவு காய்கறிகள் பழங்களினை தினமும் சாப்பிட வேண்டும்?

பலவகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுவதன் மூலம் அனேகமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு நாளும், ஆகக்குறைந்தது ஐந்து வகையான பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். வயது வந்தவர்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஆகக் குறைந்தளவு 400 கிராம் பழங்களும் மற்றும் மரக்கறிகளும் தேவைப்படுகின்றன.

காய்கறிகள்:
ஒரு நாளைக்கு ஆகக்குறைந்தது 9 மேசைக்கரண்டி சமைத்த காய்கறிகள் அல்லது 3 கோப்பை புதிய பச்சடி காய்கறிகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

பழங்கள்:
ஒரு நாளைக்கு 1-2 நடுத்தர அளவிலான பழங்கள் (வாழைப்பழம், தோடம் பழம், மாம்பழம்) அல்லது 1- 1½ கோப்பை வெட்டிய பழங்கள் / பழக்கலவை அல்லது 1-1 ½ கோப்பை தூய பழச்சாறு அல்லது 4-6 மேசைக்கரண்டி உலர்ந்த பழங்களை உண்ணுதல் வேண்டும்.

சமைக்கும் போது ஏற்படும் இழப்புக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

வெட்டிய மரக்கறிகளைக் கழுவுகின்ற போதும் மற்றும் சமைக்கின்ற போதும் விற்றமின்கள் இழக்கப்படுகின்றன. சாறுகளை பழங்களிலிருந்து பிழிந்தெடுக்கின்ற போது அதன் விளைவாக முதன்மை விற்றமின் (pro vitamin) ஏ யும் விற்றமின் சீ யும் கணிசமான அளவில் இழக்கப்படுகின்றன. மூடிவைத்து சமைத்தல், தோல் உரித்து அல்லது வெட்டி சமைப்பதற்கிடையிலான நேர தாமதத்தை குறைத்தல், சமைக்கின்ற நேரத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் சேமித்து வைத்திருக்கும் நேரத்தை குறைத்தல் போன்ற எளிய மாற்றங்களினால் சமைக்கின்ற போது ஏற்படும் இழப்புக்களைக் குறைக்க முடியும். பச்சை மற்றும் உடன் காய்கறிகளை பயன்படுத்துவதனால் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை பேண முடியும். சாப்பிடுவதற்கு அரை மணித்தியாளத்திற்கு முன் பச்சடிகளை தயாரித்து சாப்பிடவும். கூடுதலான வரை காய்கறிகளை தோலுடன் சாப்பிடுங்கள்

04 பருப்பு வகைகள், மீன், கருவாடு, முட்டை, கோழி, மற்றும் மெலிந்த இறைச்சி போன்றவற்றை சாப்பிடுங்கள்

பருப்பு வகைகள், மீன், கருவாடு, கோழி இறைச்சி, முட்டை, மற்றும் இறைச்சி போன்றவற்றில் புரதம் காணப்படுகின்றது. நாளாந்தம் கிட்டத்தட்ட 10-15% வரை தேவையான சக்தி புரதத்தில் இருந்து கிடைக்கப்பெறவேண்டும். உடலில் உள்ள எல்லாக் கலங்களினதும் முக்கிய கட்டமைப்பு கொண்டதாக புரதம் இருக்கின்றது. புரதமானது தூண்டுப் பொருளாகவும், ஹோமோன்களாகவும் மற்றும் பிரதான பிரிக்க முடியாத மூலக்கூறாகவும் தொழிற்படுகின்றது.

இதுவும் ஒரு சக்தியினுடைய ஒரு பகுதியாகவிருந்து நோய்த் தடுப்புத் தன்மையைக் கூட்டுகின்றது. வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியின் போது புரத குறைபாடு காரணமாக எல்லா உடல் உறுப்புக்களையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றது. ஆகையால், போதுமான தரமான புரதங்களை உட்கொள்ளல் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமாகும்.

பொதுவாக விலங்கு உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற புரதங்கள் நல்ல போசாக்கு பெறுமானத்தைக் கொண்டுள்ளன. ஏனெனில், அவை எல்லா வகையான அமினோ அமிலங்களையும் கொண்டிருப்பதனாலேயே ஆகும்.

ஒழுங்காக மீன்களை உட்கொள்ளுவதன் முக்கியத்துவம்

மீன் அல்லது கருவாடு ஆனது தரமான புரதம் கொண்ட ஒரு நல்ல உணவாகும். இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடியது, குறைந்த கொழுப்புள்ள மற்றும் விசாலமான பலவகையான போசாக்குகளை கொண்டுள்ளன. வெவ்வேறு வகையான மீன்கள் வெவ்வேறு வகையான ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொடுக்கும். (கடல் மீன், நன்னீர் மீன், எண்ணெய் மீன் மற்றும் கடற்சிப்பி) மீன்களின் தலைப்பாகம் ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைக் கொண்டிருப்பதனால் சமைக்கின்ற போது முழு மீனையும் (தலையை வெட்டி அகற்றாது) பயன்படுத்துங்கள். மீன்களை வெதுப்பியோ, வாட்டியோ, கறியாகவோ பொரித்தோ சாப்பிடலாம்.

புரதம்

மீன்களிலுள்ள புரதமானது மிகவும் உயர் தரமானதாகவும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் தேவையான அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்களை போதியளவில் கொண்டுள்ளது. முழு நிறையில் 18-20% வரையான புரதத்தினை புதிய மீன்கள் கொண்டிருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெய்

ஒமெகா-3 கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்ட ஒரு உணவாக மீன் இருக்கின்றது. ஆத்திரோஸ்கிலிரேசிஸ் (Atherosclerosis), இருதய அடைப்பு, மனச் சோர்வு, மற்றும் புற்று நோய் போன்றவற்றைத் தடுப்பதில் மீன் எண்ணெய் முக்கிய பங்குகொள்கின்றது என சமீபகால ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. மூளை வளர்ச்சிக்கும் பார்வை விருத்திக்கும் உதவுகின்ற ஒமெகா-3 கொழுப்பமிலங்களை போதியளவு கொண்டுள்ள கொழுப்பான மீன்களை {சூடை, கீரி மீன் (Sardnella), கும்பலாவை, மகரல் (Mackerel)} ஒருவருக்கு குறைந்தது கிழமைக்கு இரு நாட்களாவது கொடுத்தல் வேண்டும். இறால், நண்டு, கணவாய், மற்றும் சிப்பி போன்ற மேல் ஓட்டினைக் கொண்ட மீன்களில் ஒமெகா-3 கொழுப்பமிலங்கள் நன்கு காணப்படுகின்றது.

கல்சியம்

நெத்தலி (Anchovy sp), கூனி இறால் (இறால் இனம்), கீரைமீன் மற்றும் சூடை போன்ற மீன்களை எலும்புகளுடன் உட்கொள்ளுவோமேயானால் கல்சியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். கல்சியம் எலும்புகளினதும் பற்களினதும் உருவாக்கத்திற்கும் அவற்றைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும்

அத்தியாவசியமானதாகும். இது குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் என்புருக்கி நோய் மற்றும் வளர்ந்தவர்களில் ஏற்படும் ஒஸ்தியோபொரசிஸ் (Osteoporosis) போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களையும் ஆபத்துக்களையும் குறைப்பதற்கு உதவும். உணவுகளில் பொரித்த சிறிய மீன்களை உள்ளடக்குவதன் மூலம் யௌவன பருவத்தில் கல்சியத்தினது அதிக தேவையை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

விற்றமின் டி (D)

பால் மற்றும் முட்டையைத் தவிர மீன் ஆனது விற்றமின் டி யினையும் விற்றமின் ஏ யினையும் கொண்ட மிகச்சிறந்த உணவாகும். விஷேடமாக சாடினெல்லா இனம் (Sardnella Sp.), வஞ்சன (சாமன்) மீன், கெலவல்லா மீன் இனம் (Tuna sp), மகரல் (Mackerel) போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையான மீன்களில் கல்சியம் அதிகம் காணப்படும். கல்சியத்தை அகத்துறிஞ்சுவதில் விற்றமின் டி முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. மற்றும் பலமான எலும்புகளை உருவாக்குவதிலும், அவற்றை பேணுவதிலும் விற்றமின் டி முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

இரும்பு

மீன் இரும்பு (Heme iron) அடங்கிய ஒரு நல்ல உணவாகும். தாவரங்களில் உள்ள இரும்புகளுடன் ஒப்பிடும் போது இது நன்றாக அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. எல்லா சிவப்பு மீன்கள், சாடினெல்லா இனம் (Sardnella Sp.), கருவாடு, மேல் ஓட்டினை கொண்ட மீன்கள் போன்றன இரும்பு அடங்கிய உணவுகளுக்கு சிறந்த உதாரணங்களாகும். மேல் ஓட்டினைக் கொண்ட மீன்களில் (Shelf fish) நாகம், செலனியம் மற்றும் அயடீன் போன்றன காணப்படுகின்றது.

பூரண புரத உணவாக முட்டையை சாப்பிடுங்கள்

இறைச்சி, பால், மீன் போன்றவற்றில் காணப்படும் புரதத்தைவிட அதிக தரமான புரதம் முட்டையில் காணப்படுகின்றது. இது மனிதனுக்கு தேவையான எல்லா அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும், விற்றின் சீ தவிர்ந்த பல விற்றமின்களையும் கனியுப்புக்களையும் வழங்குகின்றது.

முட்டை மஞ்சள் கருவானது கொழுப்பு, கொலைன் (choline), விற்றமின்கள் மற்றும் இரும்பு போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளன. மஞ்சள் கருவானது கணிசமான அளவு கொலஸ்ட்ரோலையும் கல்சியத்தையும் கொண்டுள்ளது. அதே வேளை, முட்டை வெள்ளைக் கருவானது ஏறக்குறைய எல்லா வகையான புரதங்களையும் கொண்டிருக்கின்றது. முட்டையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய (Bioavailability) இரும்பு குறைவானதாகும். ஆனால் விற்றமின் சீ யை அதிகமாக கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்

கூடிய இரும்பின் அளவை அதிகரிக்க முடியும். முட்டையை பொரிக்கும் போது அதனுடன் (omelets) காய்கறிகளைச் சேர்த்தால் கொலஸ்ட்ரோல் அகத்துறிஞ்சப்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

முட்டையை அவித்தோ, பொரித்தோ அல்லது ஒம்லட் ஆகவோ (omelets) பரிமாறப்பட வேண்டும். சமைத்த முட்டைகள் இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடியவையாகவும் சல்மெனெல்லா தொற்றும் ஆபத்தை குறைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும். ஒப்பீட்டளவில் முட்டைகள் மலிவானதாகவும் இலகுவில் சமைக்கக் கூடியவையாகவும் உள்ளதால், இவற்றை வழமையாக உட்கொள்ள முடியும். ஆரோக்கியமான உடல் திடகாத்திரத்துடன் வேலை செய்கின்ற வயது வந்தவர்கள் அல்லது குழந்தைகள் தினமும் ஒரு முட்டையை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் அவர்கள் மிகப்பெரிய ஆரோக்கியத்தை பெற்றுக் கொள்கின்றனர். ஆத்திரோசிரோசிஸ் (atherosclerosis) நோயுடைய மக்கள் அல்லது ஆத்திரோசிரோசிஸ் (atherosclerosis) நோய் உருவாகக் கூடிய அதிக ஆபத்தான நிலையில் உள்ளவர்கள் முட்டை வெள்ளைக் கருவை உட்கொள்ளலாம் அல்லது கிழமைக்கு 2-3 முழு முட்டைகளை உட்கொள்ளலாம்.

இறைச்சியில் நல்ல தரமான புரதம் அதிகமாக உள்ளது

இறைச்சி பெறுமதிமிக்க நல்ல தரமான புரதத்தைக் கொண்ட உணவாகும். இரும்பு, நாகம், செப்பு மற்றும் ஏனைய கனியுப்புக்கள் போன்றவற்றையும் கொண்டுள்ளது. இறைச்சியிலுள்ள இரும்பு நன்றாக அகத்துறிஞ்சப்படுவதுடன் இது ஏனைய உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் இரும்பினை அகத்துறிஞ்சுவதை துரிதப்படுத்துகின்றது. (உ+ம் அவரை விதைகள் / தானியங்களுடன் சிறிய அளவிலான இறைச்சியை சேர்ப்பதனால் இரும்பு அகத்துரிஞ்சுதலை அதிகரிக்கலாம்) ஆகையால் இது குருதிச் சோகையைத் தடுப்பதற்கு குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பங்களிக்கின்றது.

விலங்கு உணவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய B12 உள்ளிட்ட விற்றமின் B கலவையினை கொண்ட மிகச் சிறந்த உணவுகளாக இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி உற்பத்திகள் காணப்படுகின்றது.

இறைச்சி கொலஸ்ட்ரோலையும் கொழுப்புக்களையும் குறிப்பாக நிரம்பிய கொழுப்புக்களையும் கொண்டுள்ளன. அதனால், உயர் குருதி கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தை கொண்டுள்ளவர்கள் அளவுக்கதிகமாக இறைச்சியை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதிகளவில் சிவத்த மற்றும் பதப்படுத்திய இறைச்சியை உண்ணுபவர்களுக்கு சிலவகையான புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகளவில் உள்ளது.

கோழி இறைச்சி (Poultry) ஏனைய இறைச்சிகளிலும் பார்க்க நிரம்பிய கொழுப்புக்களைக் குறைவாக கொண்டுள்ளது. எனினும், புரதத்தின் அளவு ஒரே அளவானதாக காணப்படுகின்றது. இறைச்சியை சாப்பிடும் போது இயலுமான வரையில் கண்ணுக்கு தெரிகின்ற கொழுப்புக்களை அகற்றவும் மற்றும் தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சியை உண்ணவும்.

பருப்புக்களில் உள்ள முக்கியமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்ககள்

பருப்புக்கள் புரதத்தினைக் கொண்ட நல்ல உணவாக மட்டுமல்லாது அவை கரையக்கூடிய அதிக நார்ப்பொருட்களையும், காபோகைதரேற்றின் கலவைகளையும், விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களையும் கொண்டுள்ளன. இவை கொழுப்பு குறைந்தவையாகும். பருப்புகளை வழமையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயின் ஆபத்தைக் குறைக்க முடியும்.

புரதம்

சைவ உணவுகளில், தானியங்களுடன் பருப்புக்களை (போஞ்சி, பயிற்றம் பயறு, கௌபி அல்லது பருப்பு (lentils) சேர்க்கும் போது எல்லா அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு தரமான புரதத்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். (உதாரணம்: பருப்பு, கொள்ளு, கௌபி, பயறு + சோறு.

விற்றமின்கள்

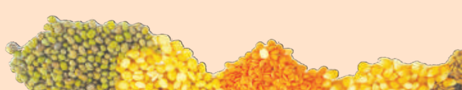
பருப்புக்களில் விற்றமின் B அதிகமாக உள்ளது. முளைத்தலின் போது விற்றமின் B மற்றும் C உள்ளடக்கமானது அதிகரிக்கின்றது.

இரும்பு

பருப்புக்களில் இரும்பு உள்ளது, ஆனாலும் அவை உடலினால் உடனடியாக அகத்துறிஞ்சக் கூடிய நிலையில் இருப்பதில்லை. முளைக்கின்ற போதும் புளித்துப் பொங்குகின்ற போதும் (Fermentation) பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இரும்பின் அளவு (bioavailability) அதிகரிக்கின்றது.

நல்ல பருப்புக்களின் தெரிவுக்கு: பருப்பு, பட்டாணிக் கடலை, கௌபி, பயறு, சோயா, அவரை விதைகள் போன்றன.

சோயாவிலும் கூடிய புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், கொழுப்பு மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றது. வடிவமைக்கப்பட்ட காய்கறிப் புரதம் (TVP-Textured vegetable protein) ஆனது, இலங்கையில் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படுகின்ற சோயா அவரையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு உணவு உற்பத்தியாகும். சோயா அவரை மற்றும் சோயா உற்பத்திகள் சைவ உணவுகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த உணவாகும்.



05 பால் அல்லது பாற்பொருட்களைத் தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்

பால் ஒரு நிறைவான உணவாகும். பாலானது முக்கியமானதாக இல்லாவிடினும், எல்லா வயதுப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் சக்தி, புரதம், கனியுப்புக்கள் மற்றும் விற்றமின்கள் போன்றவற்றை வழங்குகின்ற பயனுள்ள ஒரு உணவாகும். ஆறு மாதங்கள் வரை குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும் என பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதால் இந்த வயதுப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஏனைய பாலையோ அல்லது பால் உற்பத்திகளையோ வழங்குவதற்கு எதிலும் சுட்டிக்காட்டப்படவில்லை.

குழந்தைகளினதும் கட்டிளம் பருவத்தினரினதும் எலும்புகளின் விருத்திக்கு பாலை அருந்துதல் மிக முக்கியமானதாகும். குழந்தைகளையும், கட்டிளம் பருவத்தினரையும் செயற்கை பானங்களை அருந்துவதற்கு ஊக்கமளிக்காது, அதற்கு பதிலாக பால் குடிப்பதை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்கொள்ளலாம்.

பாலில் காணப்படும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள்

விற்றமின்கள் : பால் ஆரோக்கியமான நரம்புகளுக்கும் குருதிக் கலங்களுக்கும் தேவையான விற்றமின் B யை கொண்டுள்ளது, குறிப்பாக விற்றமின் B 12 ஐ கொண்டுள்ளது. முழு ஆடைப்பால் விற்றமின் A அடங்கிய ஒரு நல்ல உணவாகும். ஆனால் கொழுப்பு நீக்கிய பால் அல்லது கொழுப்பு குறைந்த பாலில் விற்றமின் A மற்றும் கொழுப்பில் கரையக் கூடிய விற்றமின்கள் காணப்படாது அல்லது குறைந்தளவு காணப்படும்.

கனியுப்புக்கள்: பாலில், ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் அவசியமான கல்சியமும் பொஸ்பரசும் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. பாலிலுள்ள கல்சியமானது குறிப்பிட்டளவில் உடலினால் நன்றாக அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. கொழுப்பு நீக்கிய பாலிலும் முழு ஆடைப் பாலிலும் ஒரே அளவான கல்சியம் காணப்படுகின்றது. இது பிற்கால வாழ்க்கையில் ஒஸ்ரியோபொரொசிஸ் (osteoporosis) உருவாகுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.

கொழுப்பு : பாலிலுள்ள கொழுப்பு நாளாந்த தேவைக்கான கணிசமான அளவு சக்தியை வழங்குகின்றது. முழு ஆடைப்பால் அதிகளவிலான நிரம்பிய கொழுப்புக்களைக் கொண்டுள்ளன. குறைந்தளவு கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள பாலில் உள்ள கொழுப்பானது, முழு ஆடைப்பாலிலுள்ள கொழுப்புக்களின் அரைவாசி அளவையையே கொண்டுள்ளது மற்றும் கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் கிட்டத்தட்ட எல்லா கொழுப்புக்களும் நீக்கப்பட்டு இருக்கும்.
கொழுப்பு நீக்கிய பால் வயது வந்ததவர்களுக்கும் அதீத நிறையுடைய குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் விஷேடமாக இருதயம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்களுக்கும் உகந்தது. ஏனெனில், விலங்கு கொழுப்பு இரத்த குழாய்களில் கொலஸ்ட்ரோல் படிவதை அதிகரிக்கின்றது. எவ்வாறாயினும், குறைந்தளவு கொழுப்புக்களை கொண்டுள்ள பால் குறைவான சக்தியையும், அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்களினதும் மற்றும் கொழுப்பில் கரையக் கூடிய விற்றமின்களினது குறைபாட்டினையும் கொண்டுள்ளது. ஆகையால், இரண்டு வயதுக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு இது பொருத்தமற்றதாகும், இதற்குப் பதிலாக பசுப் பால் நல்லது என்று சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது.

சீனி : இலக்டோஸ் (Lactose) எனும் சீனியை பால் கொண்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும், சுக்ரோஸ் (Sucrose) (வெள்ளை / மண்ணிற சீனி) போன்ற ஏனைய சீனிகளை விட பாலிலுள்ள இலக்டோஸ் மிகவும் குறைவான பற்சிதைவுகளுக்கான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது.

பால் உற்பத்திகள்

தயிர்

இலங்கையில் தயிரும், யோகட்டும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பால் உற்பத்திகள் ஆகும். புளிக்க வைத்த இந்த உற்பத்திகளில் விற்றமின் B அதிகளவிலும், பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய (Bioavailability) கல்சியத்தின் அளவை அதிகரிக்கின்ற வகையில் அதிகளவு புரதமும் காணப்படுகின்றது. எருதுகளின் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்ற தயிர் கொழுப்பை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளதுடன், பசுப் பாலிலிருந்து தயாரிப்பதைவிட கெட்டியாக உறையக் கூடியவையாகவும் உள்ளன.

யோகட் (Yoghurt):

பக்டீரியாவைக் கொண்டுள்ளதுடன் அவை மனிதனுக்கு நன்மையளிக்கக் கூடியதாகவும் காணப்படுகின்றது. யோக்கட்டின் சில வகைகள் ஆரோக்கியமான பக்டீரியாவை கொண்டிருப்பதுடன் அவை சமிபாட்டுத் தொகுதிக்கு (Probioties) நன்மையானவையாகவும் காணப்படுகின்றது.

சீஸ்

சீஸ் பாலைப் போன்று அதே நுண்ணூட்டச்சத்துக்களின் நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் அனேகமான சீஸ்கள் அதிக அளவிலான நிரம்பிய கொழுப்புக்களைக் கொண்டிருப்பதுடன் அதிக அளவிலான சேர்க்கப்பட்ட உப்பையும் கொண்டுள்ளது. எனவே, சிறிய அளவுகளில் எப்போதாவது இந்த முழுக் கொழுப்பு சீஸ்சை உட்கொள்வது நல்லது.

ஒஸ்திரியோபொரோசிஸ் (Osteoporosis)

இந்த நிலைமை எலும்பு இழையங்களை மெலிவடையச் செய்வதுடன் எலும்புகளின் அடர்த்தியையும் இழக்கச் செய்து அதன் விளைவாக நீண்ட காலத்தில் எலும்புகளில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் கூட்டுகின்றது. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் பாலையும் பால் உற்பத்திகளையும் ஒழுங்காக பயன்படுத்துவதன் மூலம் இந்த

நோயை வராது தடுக்கலாம். வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் எல்லாக் காலங்களிலும் பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள் அதிகமாக உள்ள உணவுகளினால் குறைந்த எலும்பு நிறையின் ஆபத்தினைக் குறைக்க முடியும்.

இலக்டோஸின் சகிப்புத்தன்மையற்ற நிலை

சில தனிப்பட்டவர்கள் அதிக அளவிலான பாலை (ஒரே நேரத்தில் 500 மி.லி அல்லது அதற்கு மேலாக) அருந்துவதன் மூலம் வயிற்றோட்டம், அல்லது அடி வயிறு வீங்குதல் போன்ற இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். இது இலக்டோஸின் சகிப்புத்தன்மை அற்ற நிலை எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அவ்வாறானவர்கள் முதலில் சிறியளவிலான (உ+ம்: கால் பங்கு கோப்பை) பாலைக் குடித்து பின்னர் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும், புளிக்க வைத்தல் செயல் முறையின் போது இலக்டோஸ் ஆனது இலக்ரிக் அமிலமாக மாற்றப்படுகின்றமையால் தயிர் அல்லது யோக்கட் போன்றவற்றை அவர்களால் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியும். உணவு அருந்தியபின்னர் பால் குடித்தல் அல்லது தயிரையோ அல்லது யோகட்டையோ உட்கொள்ளுதல் மற்றும் ஒரு வழிமுறையாகும். பசுப்பாலின் புரதத்திற்கு ஒவ்வாமை உடையவர்கள் சோயாப் பாலைப் பயன்படுத்துதல் ஒரு மாற்று வழியாகும்.

நாங்கள் எவ்வளவு எடுக்க வேண்டும்?

- 1-2 கோப்பை / கிளாஸ் (200-400 மி.லி) புதிய பால் அல்லது
- 1 கோப்பை தயிர் / யோகட்
- ஒரு பரிமாறலுக்கு 2 மேசைக்கரண்டி பால்மா

குழந்தைகள், யௌவன பருவத்தினர், கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களின் அவசியத்தன்மை அதிகமாகையால், மேலே குறிப்பிட்ட அளவுகளை விட இரு மடங்குகள் அதிகமாக எடுக்க வேண்டும்.

06 உங்கள் உணவுகளில் கொழுப்புகளை நடுநிலை அளவுகளில் உட்கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொருவருடைய உண்ணும் உணவுகளில் சிறிதளவு கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்டிருத்தல் அவசியம். கொழுப்புகள் பல எண்ணிக்கையான தொழிற்பாட்டு நன்மைகளைப் புரிகின்றன. ஆயினும், சில வகையான கொழுப்புகளை அளவுக்கதிகமாக எடுப்பதனால் அவை சில நோய்களுக்கான ஆபத்தைக் அதிகரிக்கின்றன. கொழுப்புகள் பொதுவாக எண்ணெய்கள், பரப்பிகள், கொட்டைகள் மற்றும் தேங்காய்ப்பால் வடிவில் உட்கொள்ளப்படுகின்றன. இலங்கையில் தேங்காயானது கொழுப்பின் முக்கியமான மூலமாகும். நகரங்களிலுள்ள சமூகங்களில், விலங்கு மூலங்களும் (இறைச்சி, பால், மற்றும் அவற்றினுடைய உற்பத்திகள்) உணவுகளுக்குரிய கொழுப்பை வழங்குகின்றன.

நாங்கள் கொழுப்பை உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் என்ன?

ஆரோக்கியத்துக்கு போதுமான அளவு போசாக்கான கொழுப்பு அத்தியாவசியமாகும். கொழுப்புகள் உடலுக்குச் சக்தியை (ஒரு கிராமுக்கு 9 கிலோகலோரி) வழங்குகின்றன. உணவுகளிலுள்ள கொழுப்புகள் அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்குகின்றன, அவை கொழுப்பில் கரையக்கூடிய விற்றமின்களை (விற்றமின் A, D, E, K) அகத்துறிஞ்சுவதற்கு உதவுகின்றன. சில கொழுப்புகள் எதிர் ஒக்சிடன்ஸ் (antioxidants) மூலங்கள் ஆகும். அவை சில புற்று நோய்கள் மற்றும்

நீண்ட காலமான நோய்களின் ஆபத்துத் தன்மையைக் குறைக்கின்றன. மேலதிகமாக, கொழுப்பு உணவுகளுக்குரிய தன்மை, வாசனை மற்றும் சுவை போன்றவற்றை வழங்குகின்றமையால் அவை சாப்பிடக்கூடிய தன்மையையும் கூட்டுகின்றன.

விஷேடமாக கர்ப்பத்துக்கு முன்னரும், கர்ப்ப காலத்திலும் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களிலும் போதுமான அளவு போசாக்கான கொழுப்பை எடுத்துக் கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். உணவுகளை தயாரிக்கின்ற போது சிறிதளவு எண்ணெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதனால் சக்தியின் அடர்த்தியைக் கூட்டுவதுடன் புரத சக்தியின் மந்த போசாக்கை குறைப்பதற்கு உதவுகின்றது. எவ்வாறாயினும், அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புகளை உட்கொள்வதனால் அதீத உடற் பருமன், குருதிக் கலங்களில் தடை ஏற்படுவதனால் ஏற்படுகின்ற இருதய நோய்கள் (CHD), நீரிழிவு நோய் மற்றும் குறிப்பிட்ட வகையான புற்று நோய்கள் போன்றவற்றுக்கான ஆபத்துத் தன்மையை அதிகரிக்கின்றன.

கொழுப்புகளின் பிரதானமான மூலக்கூறு கொழுப்பமிலங்களாகும். வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் வெவ்வேறு வகையான கொழுப்பமிலங்களை வெவ்வேறு அளவுகளில் கொண்டிருக்கும். கொழுப்பமிலங்களின் பிரதான பிரிவுகள் வெவ்வேறு வகையான ஆரோக்கியப் பாதிப்புக்களுடன் தொடர்புடையதாகும்.

பிரதான வகைகள் பின்வருமாறு:

- **நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள்** - நாளாந்தம் உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியின் அளவில் 10% இற்கு கூடுதலாக நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் எடுக்கப்படக்கூடாது. இந்த கொழுப்பமிலங்கள் LDL கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கும் அத்துடன் குருதி நாளங்களில் தடைகளை ஏற்படுத்துவதனால் உருவாகின்ற இருதய நோய்கள் மற்றும் ஏனைய இரத்தக் குழாய்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் போன்றவற்றை அதிகரிக்கும். அதனால், விஷேடமாக ஆபத்தான நிலையில் உள்ள தனிநபர்கள் நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

  நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களை உள்ளடக்கிய பிரதான மூலங்களாக பால், பாற் பொருட்கள், இறைச்சி, மற்றும் இறைச்சியின் உற்பத்திகள், தேங்காய், தேங்காய்ப்பால், தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் பாம் எண்ணெய் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். மறைந்துள்ள நிரம்பிய கொழுப்புகள், கேக், பிஸ்கட், மாப்பண்டங்கள், ஏனைய வெதுப்பக உற்பத்திகள், பொரித்த உணவுகள், மற்றும் சொக்கலேட் போன்றவற்றில் காணப்படுகின்றன.

- **தனி நிரம்பாத கொழுப்பமிலம்** (MUFA) - இவ்வகையான கொழுப்புகள் இருதயத்திற்கு பயனுள்ள பாதுகாப்பை அளிப்பதோடு HDL கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிப்பதற்கு உதவுகின்றது. (இவை நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படுகின்றது)

தனி நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களின் பிரதான மூலங்களாக மரமுந்திரிகை விதை (கஜு), நிலக்கடலை, தேங்காய் விதை, எள்ளு, மற்றைய கொட்டைகளும் மரக்கறி எண்ணெய் (உ+ம்: கனோலா, ஒலிவ், அதிக ஒலேக் (oleic), சூரிய காந்தி, மற்றும் நல்லெண்ணெய்). பட்டர்பழமும் (AVOCADO) அதிகளவிலான இந்தக் கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது.

- **பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்கள் (PUFA) -** ஒமேகா-6 மற்றும் ஒமேகா-3 எனும் இரண்டு வகையான பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை மனிதனால் உற்பத்தி செய்ய முடியாதவை ஆகையால், மனித உடலுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானவையாகும்.

  அவை உடலில் கொலஸ்ட்ரோலின் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுவதுடன் இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தையும் குறைக்கின்றன.

  ஒமேகா-3 மற்றும் ஒமேகா-6 ஆகியவற்றுக்கிடையில் சரியான சமநிலையைப் பேணுதல் முக்கியமானதாகும். இவை, மனிதனின் ஆரம்ப வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் நரம்புகளின் தொழிற்பாட்டிற்கும், இரத்தக் குழாய்கள், நிணநீர் தொகுதி மற்றும் சிறுநீரகத் தொகுதி போன்றவற்றிற்கும் அத்தியாவசியமானதாகும்.

  ஒமேகா-3 கொழுப்பமிலங்கள் சுவாச நோய்கள், இழுப்பு (asthma), மூட்டுவலி (arthritis), நீரிழிவு, தோல் வியாதிகள் மற்றும் ஏனைய autoimmune நோய்கள் போன்ற பல்வேறு நோய்களைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றன. ஒமேகா-6 யை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளை கூடுதலாக சாப்பிட்டால் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஆரோக்கிய நன்மைகள் இல்லாது போகக்கூடிய நிலை ஏற்படும்.

  ஒமேகா-3 கொழுப்பமில மூலங்கள் ஆக எண்ணெய்த் தன்மையான மீன் (உ+ம் மக்கரெல், டியூனா மீன் (Tuna), சூடை, கும்பலா, ட்ரொட் (trout) எனும் ஒரு வகை குளத்து மீன், வஞ்சன மீன் போன்றவை), சோயா அவரை எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் போன்றவற்றிலும், குறைவான அளவில் பச்சையான இலைக் காய்கறிகளிலும் காணப்படுகின்றன. தாய்ப்பாலில் குழந்தைகளினது தேவையை நிறைவேற்றக் கூடியவாறு போதியளவில் ஒமேகா-3 கொழுப்பமிலங்கள் உள்ளன.

  ஒமேகா-6 கொழுப்பமில மூலங்களாக முட்டை, இறைச்சி, கோழி, விதைகள் மற்றும் எள்ளு, பூசணிக்காய், சோளம், சோயா, சூரியகாந்தி போன்றவற்றின் எண்ணெய்கள் போன்றவையாகும்.

- **ரான்ஸ் (Trans) கொழுப்புகள்** - அதிக வெப்பநிலையில் நிரம்பாத மரக்கறி எண்ணெய்களை (PUFA and MUFA) சூடாக்கும் போது ரான்ஸ் கொழுப்புகள் உருவாகின்றன. ரான்ஸ் கொழுப்புகள் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது இருதய நோய்கள் மற்றும் பாரிசவாதம் போன்றன ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகரிக்கின்றன.

  ஆழமாக பொரிப்பதற்கு பாம் எண்ணெய்யையும் மற்றைய மரக்கறி எண்ணெய்களையும் (பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் மற்றும் தனி நிரம்பாத கொழுப்பமிலம்) பயன்படுத்துகின்ற போது ரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் உருவாகின்றன. ஆகையால், இவ்வகையான எண்ணெய்களை ஆழமான பொரியலுக்கோ அல்லது மீண்டும் பொரிப்பதற்கோ பயன்படுத்தக்கூடாது. தேங்காய் எண்ணெய் அனேகமாக நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்டிருப்பதனால் தேங்காய் எண்ணெய்யில் ரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் உருவாவதற்கான ஆபத்து குறைவானதாகும். எனவே இது ஆழமாக பொரிப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமானது.

  மாச் சாப்பாடுகள் மற்றும் ஏனைய வெதுப்பக உற்பத்திகள், ஆழமாக பொரித்த உணவுகள், பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள், மற்றும் சில வகை மாஜரின் போன்றன அதிகளவிலான ரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. ரான்ஸ் கொழுப்புகள் ஆரோக்கியத்துக் கேடான கொலஸ்ட்ரோலைக் கூட்டுவதுடன் இருதய நோய்களின் ஆபத்துத் தன்மையையும் அதிகரிக்கின்றது. ஆகையால் இவற்றை உட்கொள்ளுதல் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

- **கொலஸ்ட்ரோல்** - கொலஸ்ட்ரோலானது விலங்கு மூல உணவுகளில் மட்டும் காணப்படுகின்றது. (இறைச்சி, சொசேஜஸ், பதனிடப்பட்ட பன்றி இறைச்சி (bacan), முட்டை முழு ஆடைப்பால், சீஸ், பட்டர், ஈரல், போன்றன). கொலஸ்ட்ரோல் ஆனது கலமென்சவ்வுகளின் ஒரு பகுதி ஆவதுடன் அவை ஹோமோன்களையும் பித்த அமிலங்களையும் உற்பத்தி செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உயிரியல் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான போதியளவு கொலஸ்ட்ரோல் ஆனது மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. மேலதிகமான கொலஸ்டரோல் ஆனது குருதிக் கலங்களின் உட்பகுதியில் பதிவடைந்து அதிரோஸகிலரோசிஸ் (atherosclerosis) யைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

பரிந்துரைகள்

கிட்டத்தட்ட இரண்டு வயதிலிருந்து வாழ்க்கைக் காலத்திற்கு தேவைப்படுகின்ற நிறைவான ஆரோக்கிய உணவுகளிலுள்ள கொழுப்புகளின் தரத்துக்கான பரிந்துரைகள்.

- நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில், 15-30 வீதம் வரையான சக்தி கொழுப்புகளினால் கிடைக்கப் பெறவேண்டும்.
- நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில் 10 வீதத்திற்கு குறைவாக நிரம்பிய கொழுப்புகளினால் கிடைக்கப் பெறவேண்டும்.
- நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில் 6-11 வீதம் வரையான சக்தி பல் நிரம்பாத (ஒமேகா-6 மற்றும் ஒமேகா-3) கொழுப்புகளினால் கிடைக்கப் பெறவேண்டும்.
- நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில் 1 வீதத்திற்கும் குறைவாக ரான்ஸ் கொழுப்புகள் மூலம் பெறப்பட வேண்டும்.
- கொழுப்புகளிலிருந்து பெறப்படுகின்ற எஞ்சிய சக்தியானது தனி நிரம்பாத கொழுப்புகளினால் பெறப்படுகின்றது.
- ஒரு நாளைக்கு 300 மி.கி. இற்கும் (300 மி.கி./நாள்) குறைவான கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும்.
- கிட்டத்தட்ட சம அளவில் பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களையும் நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களையும் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும்.
- உணவுகளில் எண் 6- பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களுக்கும் (N-6-PUFA) எண் -3-பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலங்களுக்கும் (N-3-PUFA) இடையிலான விகிதம் 4:1 ஆக இருத்தல் வேண்டும்.

வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுவதிலுள்ள நடைமுறை தோற்றங்கள்

பின்வரும் வழிமுறைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை எளிமையாக்குவதற்கு உதவும்.

- தேங்காய்ப் பால், எண்ணெய் மற்றும் விதைகளின் பருப்புகள் போன்றன கொழுப்புகளின் முக்கிய மூலங்களாக இருப்பதுடன் அவை இலங்கையர்களின் உணவுகளின் பிரதான சேர்மானக் கூறும் ஆகும். குழந்தைகள், வளரும் பருவத்தினர், கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் போன்றவர்களுக்கு ஊட்டப்படும் உணவகளின் சக்தியின் பிரமாணத்தை அதிகரிப்பதற்காக அவர்களின் உணவுகளில் தேங்காய் மற்றும், தேங்காய்ப்பாலும் சேர்க்கப்படலாம். ஐந்து அங்கத்தவர்களைக் கொண்டுள்ள சராசரி குடும்பம் ஒன்றுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு நடுத்தர அளவிலான தேங்காயைப் பயன்படுத்தலாம்.

- மரமுந்திரிகை விதை, நிலக்கடலை, தேங்காய் விதை, பூசணிக்காய் விதை, எள்ளு மற்றும் பட்டர் பழம் (அவகாடோ) போன்றவற்றை உட்கொள்ளுவதனால் நிரம்பாத கொழுப்புகளின் நாளாந்த தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும்.

- பெருங்கடல் மீன் (tuna), சிறு கடல் மீன் (herring), சூடை (sardine), மற்றும் மக்கறல் (Mackerall) போன்ற எண்ணெய்த் தன்மையான மீன்களை உங்களுடைய உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் மிகச் சிறந்ததாகும்.

- மரக்கறி எண்ணெய்களான ஒலிவ் எண்ணெய், கனோலா, எள்ளு, சோயா, சூரியகாந்தி, மற்றும் சோளம் போன்ற எண்ணெய்கள் நிரம்பாத கொழுப்புகளுக்கு நல்ல மூலங்கள் ஆகும்.

- கனோலா, சூரியகாந்தி, அல்லது ஒலிவ் எண்ணெய்களினால் உருவாக்கப்பட்ட எண்- 6 ஐயும் எண் -3 ஐயும் அதிகளவில் கொண்டுள்ள ரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் கொண்டிராத அல்லது மிகவும் குறைவாகக் கொண்டுள்ள நிரம்பாத மரக்கறிக் கொழுப்பு பரப்பிகள் விரும்பத்தக்கவையாகும். ஏனெனில் பட்டர் அதிகளவிலான நிரம்பிய கொழுப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

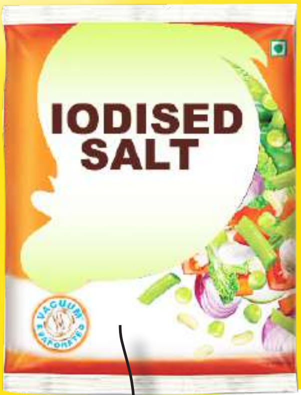
- முழு ஆடைப்பாலானது நிரம்பிய கொழுப்புக்களின் ஒரு மூலப்பொருளாகும். கொழுப்பு குறைந்த அல்லது கொழுப்பற்ற பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள் (கொழுப்புக் குறைந்த யோகட் போன்றவை) வயது வந்தவர்களுக்கும் இரண்டு வயதுக்கு கூடுதலான அதிக நிறையை உடைய குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் அதிக ஆபத்தான இருதயம் தொடர்பான நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் விரும்பத்தக்கதாகும். அதிக அளவிலான ரான்ஸ் கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள கேக்குகள், பிஸ்கட்டுகள், சிற்றுண்டி உணவுகள், பொரித்த உருளைக் கிழங்கு சீவல்கள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

- கோழி இறைச்சியின் தோலையும் மற்றும் கண்ணுக்கு புலப்படுகின்ற கொழுப்புகளையும் சமைப்பதற்கு முன்னதாக அகற்றிவிட வேண்டும்.

- சொசேஜசஸ் (Sausages), இறைச்சி உருண்டை (Meat Balls), பதனிடப்பட்ட பன்றி இறைச்சி, (ham and bacon) போன்ற செயல் முறைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளை உட்கொள்ளுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- சமைப்பதற்கு சிறிதளவான எண்ணெய்யை (நிரம்பாத எண்ணெய்கள் விரும்பத்தக்கவை) பயன்படுத்துங்கள். ஆழமாக பொரிப்பதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேங்காய் எண்ணெய்யை தவிர பொரிப்பதற்காக ஒரு முறை பாவித்த எண்ணெய்களை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம். ஒட்டாத இரும்பினாலான (Non stick) பாத்திரங்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தேவைப்படும் எண்ணெய்யிலும் குறைவான எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம். உணவுப் பொதிகளின் சுட்டுத் துண்டுகளிலுள்ள போசாக்குத் தகவல்களை வாசிப்பதன் மூலம் அதிகளவில் நிரம்பிய மற்றும் ரான்ஸ் கொழுப்புக்களைக் கொண்டுள்ள உற்பத்திகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- சக்தியை அதிகமாக கொண்டுள்ள உணவுப் பொருளாக எண்ணெய்கள் காணப்படுகின்றன. மேலதிக உணவூட்டலின் போது குழந்தைகளுக்கும், இளம் பிள்ளைகளுக்கும் எண்ணெய்யை பயன்படுத்த முடியும். எவ்வாறாயினும், பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள அளவுகளைவிட கூடுதலான அளவுகளை எடுக்காது இருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.



07 உப்பு உள்ளெடுத்தலைக் கட்டுப்படுத்தி அயடீன் கலந்த உப்பை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

ஆரம்பத்திலிருந்தே சமூகத்தில் காணப்பட்ட நாவிற்கினிய உணவுகளை உண்பதில் உப்பானது முக்கியமான பங்குவகிக்கின்றது. சோடியத்தை பெற்றுக் கொடுக்கின்ற பிரதான பங்காளி உப்பாகும். உடலில் சமநிலையை நன்றாக பேணிப்பாதுகாக்கின்ற ஒரு அத்தியாவசிமான போசாக்கு ஆகும். இயற்கையாக உணவுகளில் உள்ள சோடியம் நாளாந்த தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கு போதுமானதாகும். எவ்வாறாயினும், அதிகமாக வியர்வையை வெளியேற்றுபவர்களுக்கு அதிக உப்புத் தேவைப்படுகின்றது. உள்ளெடுப்பதற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அயடீன் கலந்த உப்பானது ஒரு நாளைக்கு 5 கிராமிலும் குறைவானதாகும் (கிட்டத்தட்ட ஒரு தேக்கரண்டி).

உணவுகளிலுள்ள மூலப்பொருட்கள்

உணவுகளிலுள்ள உப்பானது பல்வேறுபட்ட மூலப்பொருட்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்படும்

- எல்லா உணவுகளிலும் உப்பானது சிறிதளவில் காணப்படுகின்றது.
- சமைக்கும் பொழுது சேர்க்கப்படுகின்றது.
- மேசையில் உட்கொள்ளும் போது உப்பு சேர்க்கப்படுகின்றது.
- உணவுகளை பதப்படுத்தும் போது சேர்க்கப்படுகின்றது. (உ+ம்:- உப்பு சேர்க்கப்பட்ட இறைச்சி உற்பத்திகள், காய வைத்த மீன் (கருவாடு), பன்றியின் வேகவைக்கப்பட்ட தொடை இறைச்சி, உப்பிட்டு பதனிடப்பட்ட பன்றியிறைச்சி, உப்பிட்ட மாட்டிறைச்சி, சொசேஜஸ், பட்டர் மற்றும் மாஜரீன், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மரக்கறிகள், மாமைட், மற்றும் வெஜிமைட் (ஈஸ்ட் பிரித்து எடுத்த பாகம்), சோயா சோஸ், அனேகமான அவசரமாக உட்கொள்ளும் சிற்றுண்டி ஆகாரங்கள், சமையலில் பயன்படுத்தும்

நறுமண பூண்டுக் கலவைகள் (Savories), பிஸ்கட்டுகள், முறுகலான உற்சாகத்தை கூட்டுகின்ற ஆகாரங்கள் (Crisps), ஊறுகாய், பாண், மற்றும் சில காலை உணவுத்தானியங்கள் போன்றவையாகும்.

ஏன் நாங்கள் உப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

முழுச் சனத்தொகையும் உள்ளெடுக்கும் உணவில் சாதாரண உப்பின் அளவு குறைவாகவும் பொட்டாசியத்தின் அளவு அதிகமாகவும் இருப்பதனால் அவர்களுக்கு தாழ் குருதி அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அதிகமாக பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உட்கொள்கின்றமையால் பொட்டாசியம் உள்ளெடுக்கப்படும் அளவு அதிகரிக்கப்படுகின்றது. உயர் குருதி அழுத்தம் உடையவர்கள் உப்பு உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இந்த உப்புக்கான உணர்ச்சிகள் வயது அதிகரிக்கின்ற போது பெரியளவில் காணப்படும். அதிக உப்பினால் சிறுநீருக்கு கல்சியம் வெளியேற்றப்படுவது அதிகரிக்கும், ஆகையால் கல்சியத்தின் தேவை அதிகரிக்கும்.

அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பின் பாவனை

அனேகமாக ஒவ்வொரு குடும்பங்களிலும் உப்பானது பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவர்களினதும் அயடீன் நிலைப்பாட்டை கூட்டுவதற்காக அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அயடீன் சேர்த்த உப்பினை பாவனைக்கு பயன்படுத்துமாறு கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட வேண்டும். மனிதனின் உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான தொழிற்பாடுகளுக்கு அத்தியாவசியமான தைரொயிட் ஹோமோனின் உருவாக்கத்திற்கு அயடீன் மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. மனநிலை பாதிப்பு மற்றும் வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் பலவீனப்படுத்தல் போன்றன அயடீன் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்றது.

உப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள அயடீனை நீங்கள் எப்படி பாதுகாப்பீர்கள்?

- அடுப்பு அல்லது ஏதாவது சூடான இடங்களிலிருந்து தள்ளி வைப்பதுடன் கடும் வர்ணமுடைய போத்தல்களில் உப்பை இட்டு சேமித்து வையுங்கள்.
- உணவுகளுக்கு சேர்ப்பதற்கு முன்னர் உப்பை கழுவுதல் கூடாது.
- கிட்டத்தட்ட சமைத்து முடித்த நிலையில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உப்பு உட்கொள்வதை எப்படி குறைத்தல்?

- சமைக்கின்ற போது குறைந்தளவு உப்பைச் சேருங்கள். உணவுகளின் சுவையை / வாசனையை அதிகரிப்பதற்கு உணவுகளுக்கு வாசனை ஊட்டும் திரவியங்களையும் மூலிகைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சாப்பாடுகளைத் திட்டமிடும் போது உடனடியாக உண்ணக் கூடிய உற்பத்தி செய்யப்பட்ட உணவுகளைவிட சோடியம் குறைவாகக் கொண்டுள்ள உடன் / புதிய உணவுகளை கருத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- உப்பிடப்பட்ட, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உற்பத்திகளை விட உடன் மீன், கோழி மற்றும் இறைச்சிகள் போன்றவற்றில் சோடியம் குறைவாகவுள்ளது என்பதை கவனத்தில் கொள்க.
- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது குறைந்த அல்லது உப்பே இல்லாது தயாரிக்கப்பட்டவற்றை தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உணவுக்கு சுவையூட்டும் குழம்பு (sauce), ஊறுகாய், தேசிக்காயும் உப்பும் சேர்ந்த கலவைகள், சட்னி, பச்சடிக் கலவைகள், கெச்சப் (ketch-up), மற்றும் கடுகு கிறீம் போன்ற சேர்க்கப்பட்ட உப்பைக் கொண்டுள்ள உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட உடனடியாக உட்கொள்ளக் கூடிய உணவுகளுக்குப் பதிலாக குறைந்த சோடியத்தைக் கொண்டுள்ள உடன் / புதிய காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும், பொதியாக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் பதப்படுத்தலின் போது அதிகளவிலான உப்பு சேர்க்கப்படுவதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.
- குழந்தைகளுக்கும் இளம் பிள்ளைகளுக்கும் உப்பினை அறிமுகப்படுத்துவதில் தாமதத்தை ஏற்படுத்துங்கள். இதனால் குறைவான உப்புக்கு திருப்தி அடைவதுடன், சுவைகளைப் பழகிக் கொள்வதிலும் தாமதத்தை ஏற்படுத்தும். இவர்கள் எப்பொழுதும் உப்புச் சுவையை அறிய விரும்புவார்கள். நீங்கள் குறைவான அளவில் உப்பினை பாவிப்பதன் மூலம் அந்த அளவில் நீங்களும் திருப்தியடைவீர்கள்.

08 குறைவான சீனி, இனிப்பு அல்லது இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் எடுங்கள்

இலங்கையர்களின் உணவுகளில் சீனி ஒரு பொதுவான பொருளாகும். கலோரிகளைத் தவிர இது எந்தவொரு போசாக்குப் பெறுமதியையும் கொண்டிருப்பதில்லை.

சீனியானது எளிய காபோகைதரேற்றுக்களை கொண்டுள்ளன. சமிபாடடைதலின் போது உணவுக்கான நார்ப்பொருட்களைத் தவிர எல்லா காபோகைதரேற்றுக்களும் சிறுகுடலில் சீனிகளாக மாற்றப்படுகின்றன. எளிய சீனிகள் மிகவும் இலகுவாக குளுக்கோஸ் ஆக மாற்றப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவற்றினுடைய மூலக்கூற்றுக் கட்டமைப்பு விரைவாக மாற்றமடையக் கூடியவையாகும். சீனி பிரதானமாக சக்தியை வழங்குவதோடு அவை உணவுகளுக்கு இனிப்பூட்டவும், தேனீர், கோப்பி போன்ற குடிபானங்களுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வெல்லம், சக்கரை போன்றன கித்துள், பனை மற்றும் தென்னை, கரும்பு போன்றவற்றின் சாறுகளிலிருந்து பெறப்படுகின்ற செறிவான சுத்தம் செய்யப்படாதவையாகும். இவை கனியுப்புக்களின் நல்ல ஒரு மூலவளமாக இருப்பதுடன் நம்நாட்டில் இவை பொதுவாக பல வகையான தயாரிப்புக்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மண்ணிறச் சீனியும் வெல்லமும், இரும்பு மற்றும் கல்சியம் போன்றவற்றை உள்ளெடுத்தலில் பங்கு பற்றுவதனால், வெள்ளைச் சீனியிலும் பார்க்க மேலதிகமான நன்மையைக் கொண்டுள்ளன.

அறிவு பூர்வமாக சீனியை உட்கொள்ளுங்கள்

இனிப்புப் பண்டங்கள், பிஸ்கட், கேக், மற்றும் பானங்கள் போன்ற சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உள்ளெடுத்தலை ஊக்குவிக்கக் கூடாது. அளவுக்கதிகமான சக்தி வழங்களினால் அதிக உடல் நிறை, அதீத உடல் நிறை ஏற்பட்டு இருதய நோய்கள், நீரிழிவு நோய்கள் மற்றும் சில புற்று நோய்கள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து இருக்கின்றது. உணவுகளிலுள்ள சீனியானது விரைவாக குருதியிலுள்ள சீனியின் அளவைக் கூட்டுகின்றது, இது இன்சுலினை உற்பத்தி செய்கின்ற சதையத்திலுள்ள கலங்களைப் பாதிப்படையச் செய்யும். சதையத்தினது இவ்வகையான தொடர்ச்சியான அதிக தூண்டல்களினால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக் கூடும். சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுவது குறைக்கப்பட வேண்டும். உணவுகளினது இயற்கையான சுவையையும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இலங்கையில் பற்சூத்தை/பற்சிதைவு போன்றன பொது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளாக உள்ளன. பற்சூத்தை / பற்சிதைவுக்கும் சீனி உட்கொள்வதற்குமிடையில் நெருங்கிய தொடர்பு ஒன்று உள்ளது.

பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் இனிப்புகள், சிற்றுண்டிகள் மற்றும் மதுபானங்கள் போன்றவற்றில் அதிகளவிலான "மறைக்கப்பட்ட சீனி" இருப்பதை ஒரு போதும் மறக்க வேண்டாம். (பெட்டி 9)

பெட்டி 9

பொதுவாக உட்கொள்ளும் உணவுகளிலுள்ள "மறைக்கப்பட்ட சீனி"

		தேக்ககரண்டியின் எண்ணிக்கைக்கு சமனான அளவு (சீனி)
பால் சொக்கலேட்டு முழுமையாக மூடப் பெற்ற சொக்கலேட்டு	1 துண்டு (100 கிராம்)	14
பிஸ்கட்	9 பிஸ்கட் (100 கிராம்)	11
பழக் கேக் / சாதாரண கேக்	1 துண்டு (50 கிராம்)	5
காபனேற்றப்பட்ட கோலா பானம்	1 கோப்பை (200 மி.லி)	5
ஐஸ்கிறீம் (வெனிலா)	100 கிராம்	4 ½
எலுமிச்சம் பானம் (Lemonade)	1 கோப்பை (200 மி.லி)	3
ஜாம்	1 மேசைக்கரண்டி (20 கிராம்)	3
வாற்கோதுமை பானங்கள், தூள்	1 மேசைக்கரண்டி (15கிராம்)	1 – 2
தக்காளி கெச்சப் சோஸ்	1 மேசைக்கரண்டி (15 கிராம்)	1

1 தேக்கரண்டி சீனி=4g

(மூலம் - மெக்கான்ஸ் மற்றும் விடோவ்சன்ஸ் இன் ஆறாவது பதிப்பு 2008, உணவின் சேர்மானப் பொருட்கள்.)

09 நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள்

எங்களுடைய உடலானது கிட்டத்தட்ட 70% தண்ணீரால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இது உடலினது அனேக சமிபாட்டுத் தொழிற்பாடுகளுக்கு முக்கியமானதாக இருக்கின்றது. வயது வந்தோர் ஒரு நாளைக்கு ஏறத்தாழ ஆறு தொடக்கம் எட்டு வரையான 200 மி.லி கோப்பை (1.5-2 லீ) தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். உங்களுக்கு தாகம் ஏற்படும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். ஆனால் இதை நாள் முழுவதும் பகிர்ந்து அருந்துதல் வேண்டும்.

நான் போதியளவு தண்ணீரை அருந்துகின்றேனா?

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அடிப்படை வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தி வயது வந்த ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு அருந்த வேண்டிய திரவத்தின் கனவளவை தீர்மானிக்க வேண்டும்.

$$\text{திரவத்தின் அளவு (லீ)} = \frac{\text{உடல் நிறை (கி.கி)}}{30}$$

குழந்தைகளுக்கு தேவையான திரவத்தின் கனவளவானது அவர்களின் உடல் நிறையில் தங்கியிருப்பதுடன் ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினர்களுக்கும் பின்வரும் வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

வயதுப் பிரிவு	முன் பள்ளிக் குழந்தை (1-5வருடங்கள்)	ஆரம்பப் பள்ளி பிள்ளை((6-10 வருடங்கள்)	வளரும் பருவத்தினர் (11-18 வருடங்கள்)
திரவக் கனவளவு	750மிலீ - 1 லீ	1 - 1.5 லீ	1.5 - 2.0 லீ

* WHO இனதும் CDC இனதும் வளர்ச்சி அட்டவணையின் படி நடுத்தர உடல் நிறையையுடைய ஆண் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான திரவத்தின் அடிப்படையாகக் கொண்டது.

ஒருவர் போதியளவு தண்ணீரை அருந்துபவராயின் அவர்களுக்கு தாகம் ஏற்படுவதில்லை மற்றும் அவர்களினால் நிறமற்ற சிறுநீரை வெளியேற்ற முடியும்.

யார் அதிகளவிலான தண்ணீரை அருந்த வேண்டும்?

வெப்பமான காலநிலைகளில் வாழ்பவர்கள், சுகயீனமுற்றவர்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், மற்றும் உடல் உழைப்பிற்கு உட்படுபவர்கள்.

நீங்கள் சுத்தமான தண்ணீர் எடுப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்

தண்ணீரானது கிருமிகளினாலும் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களினாலும் மாசடையலாம். மாசுபடுதலில் காணப்படுகின்ற பொதுவான இரசாயனப் பொருள் இயற்கையில் தோன்றுகின்ற புளோரைட்டு ஆகும். நீண்டகாலத்திற்கு உடலுக்குள் செல்லும் போது எலும்புகளிலும் பற்களிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படும். தண்ணீர் சுத்தமாக இல்லாவிட்டால், தண்ணீரை 5 நிமிடங்கள் வரை கொதிநிலைப்புள்ளியில் கொதிக்கவைத்தல் வேண்டும். இது அனேக கிருமிகளை அழிப்பதற்கு உதவும். புளோரைட்டை அதிகமாக உள்ள தண்ணீரைக் கொண்டுள்ள பிரதேசங்களில் (வடமத்திய மாகணம்) நீர் சபையினால், அனுமதியளிக்கப்பட்டுள்ள விஷேடமான வடிகட்டிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கும் புளோரைட் அடங்கியுள்ள பற்பசைகளின் பாவனையைத் தவிர்ப்பதற்கும் அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

நாங்கள் மற்றைய பானங்களுக்குப் பதிலாக தண்ணீரைப் பயன்படுத்தலாமா?

- உங்களுடைய தாகத்தை தீர்ப்பதற்கு தண்ணீரே சிறந்தது ஆகும்.
- ஆரோக்கிய விருத்திக்கு உதவுகின்ற சில எதிர் ஒட்சிடன்ஸ்களை கொண்டுள்ள பாலும் சீனியும் இல்லாத தேனீர் சில நன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் தேனீரானது இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படுவதைக் குறைப்பதனால் பிரதான உணவுகள் உட்கொண்டவுடன் தேனீர் அல்லது கோப்பி போன்றவற்றை அருந்துவதை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றது.
- பழப்பானங்கள் சீனி சேர்க்கப்படாமலும் நார்ப் பொருட்கள் அகற்றப்படாமலும் அருந்தப்படல் வேண்டும்.
- நுரைத்தெழும் பானங்கள் அதிகளவிலான சீனியைக் கொண்டிருப்பதுடன் அவை உடல் நிறையை அதிகரிக்க வழிவகுப்பதுடன் பசியையும் குறைக்கின்றன. இந்த பானங்களிலுள்ள பொஸ்போரிக்கமிலம் பற்சிதைவுகள் ஏற்பட வழிவகுப்பதுடன் அழற்சி நிலைமைகளையும் (உ+ம்: Bronchial Asthma) உருவாக்குகின்றன. அதனால் இவ்வகையான பானங்களை கூடுதலான வரை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மதுபானம்

மதுபானங்கள் அருந்துவதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும். இது அதிக இரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் நோய் (வீக்கம்), ஜீரண உறுப்புக்களின் அழற்ச்சி / சீழ் பிடித்த காயங்கள் மற்றும் உணவுக் குழாய் புற்று நோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். மது அருந்தாதவர்களை விட ஏழு (7) மடங்குக்கு மேல் மதுபானம் அருந்துகின்றவர்களுக்கு இந்த கல்லீரல் நோய் (வீக்கம்) ஏற்படும்.

10 சீரான உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் வழக்கமான உடற் செயற்பாடுகள் மூலமும் ஒரு ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பராமரியுங்கள்

ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் ஏன் வழமையான உடற் செயற்பாடுகள் அவசியம்?

உடற்செயற்பாடுகளானது, எல்லா வயதுப் பிரிவினர்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நலமான வாழ்வை உருவாக்குவதற்கும், நிலை நாட்டுவதற்கும் முக்கியமானதாக இருக்கின்றது. தேவையான சக்தியை செலவழித்து எலும்புக் கூட்டுத் தசைகளினால் உடல் அவயவங்களில் அசைவுகளை உருவாக்குவதனை உடற்செயற்பாடுகள் என்று வரையறை செய்யப்படுகின்றது. குழந்தைப் பருவத்திலும் இளமைப்பருவத்திலும் பெற்றுக் கொண்ட உடற் செயற்பாடுகளின் அமைப்பும், ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையும், வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதும் பேணிப்பாதுகாக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு எல்லா சனத்தொகையினரின் எதிர்கால ஆரோக்கியம் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டியுள்ளது.

ஆரோக்கிமான தனி நபர் ஒருவரினால் நாளாந்தம் உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியானது (உணவு மற்றும் பானங்களிலிருந்து) விரையமாக்கப்பட்ட சக்தியின் (செலவழித்த சக்தி) அளவுடன் சமமானதாக இருக்க வேண்டும்.

உடல் செயற்பாடுகளின் நன்மைகள்

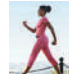
எல்லா ஆரோக்கியமான தனிநபர்களும் முழுமையான ஆரோக்கியத்தை பெறுவதற்கு அவர்களின் வாழ்க்கை முழுவதும் தேவையான மட்டங்களில் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்படி பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது உடல், மனம், சமூகம், மனோதத்துவம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையதும் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் ஒருவரை

தகுதியுடையவராக்குதல் ஆகும். ஆரம்ப வயதிலிருந்து சுறுசுறுப்பான உடற்செயற்பாட்டுடன் இருப்பவர்களுக்கு நோய்களும் இயலாத தன்மையும் அவர்களின் முதுமைக்காலத்தில் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான எலும்புகள், தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் போன்றவற்றை நிர்மாணிப்பதற்கும் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் இவை உதவுகின்றன. மேலதிகமாக, சுறுசுறுப்பான உடற் செயற்பாடுகளையுடைய வயது வந்தவர்களும் குழந்தைகளும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள ஆரோக்கிய நன்மைகளை அனுபவிக்க முடியும்.

அவையாவன

- நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல்
- தாழ்ந்த குருதி அழுத்தம்.
- மனரீதியாக நன்றாக இருப்பதை விருத்தி செய்தல்.
- ஆரோக்கியமான இருதய தொகுதியின் அமைப்பு (இருதயம் மற்றும் நுரையீரல்கள்)
- நரம்பு விழிப்புணர்வுகளை அபிவிருத்தி செய்தல் (தொடர்பாடலும் அசைவுக் கட்டுப்பாடும்)
- பாடசாலை செயல்முறைகளை விருத்தி செய்தல்.
- வேலை இடங்களில் உற்பத்தித்திறனை அதிகரித்தல், மன உளர்ச்சியையும், இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், எலும்புப்புரை (Osteoporosis) மற்றும் கீழ்வாதம் (Osteoarthritis) போன்ற தொற்றாத நோய்களுக்கான ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல்.

நன்மைகள் இருப்பினும், உலகம் முழுவதிலும் இளம்பருவத்தினரிடையே உடல் செயற்பாட்டுக்களின் மட்டங்கள் வீழ்ச்சியடைந்து செல்கின்றது. வீட்டிற்கு வெளியே ஈடுபடும் செயற்பாடுகளைவிட வீட்டிற்குள் நடமாட்டமில்லாத செயற்பாடுகள் போன்ற, மக்களின் வாழ்க்கைப் போக்கில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களே இதற்கு முதன்மை காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆகையால், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பதற்காக அதிக நேரத்தைச் செலவழித்தல், கணனிகளுடன் வேலை செய்தல் போன்ற காரணிகளின் தாக்கத்தினால் ஏற்படுகின்ற வீட்டிற்குள் நடமாட்டமில்லாத வாழ்க்கைப் போக்கிலிருந்து விடுபடச் செய்யவேண்டும் (செயற்திறன் கூம்பத்தின் ஆலோசனைக்கு இணங்க).



குழுக்களாக அல்லது தனித்தனியாக விளையாட்டுக்களிலும் மற்றும் உடற் செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்றுவதற்கு ஊக்கப்படுத்துவது அவசியம். துணிகளை சலவை செய்தல், துப்பரவு செய்தல் மற்றும் தோட்டம் செய்தல் போன்ற குடும்ப செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதற்கு ஒவ்வொருவரையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

ஆரோக்கிய உடற் செயற்பாடுக்கான பொதுவான வழிகாட்டிகள்

- கிழமையின் அனேக நாட்களில், ஒரு நாளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- அவசியம் ஏற்படுத்துமிடத்து நாளாந்தம் 30 நிமிடம் செய்யும் உடற் செயற்பாடுகளை குறுகிய காலங்களுக்கு உடைக்கப்படலாம். (உ+ம்): 3 சுறுசுறுப்பான நடைகள் அல்லது ஒவ்வொரு 10 நிமிடங்களுக்கு மிதிவண்டி ஓட்டுதல்.
- அனேகமான நாளாந்த உடற் செயற்பாடுகள், ஒட்சிசனை உள்ளிழுத்துக் கொள்ள உதவும் உடற்பயிற்சிகளாக இருக்க வேண்டும் (உ+ம்: நடத்தல், ஓடுதல், மெதுவாக நடத்தல், வீட்டு வேலைகள் போன்றவை).
- பலம் பொருந்திய கடுமையான செயற்பாடுகளை கிழமைக்கு 3 தடவைகள் செய்தல் வேண்டும். இவற்றை உள்ளடக்குவதனால் தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் போன்றன பலப்படுத்தப்படுகின்றது.
- குழு விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கு படுத்த ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது.
- ஒவ்வொரு தனிநபர்களினதும் உடல் கூறுகளைப் பொறுத்து உடற் செயற்பாடுகள் செய்ய வேண்டிய கால அளவும் வேறுபடும் (அட்டவணை 1).

பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உடற் செயற்பாடுகளும் அதன் அளவுகளும்

அட்டவணை 1:- நடுத்தர - பலம் பொருந்திய அதிக உடற் செயற்பாடுகள்

நடுத்தரமான – ஆழ்ந்த உடற் செயற்பாடுகள் (கிட்டத்தட்ட 3-6 METs)	**பலம் பொருந்திய – ஆழ்ந்த உடற் செயற்பாடுகள் (கிட்டத்தட்ட>6 METs)**
நடுநிலையான அளவு பிரயத்தனம் தேவைப்படுவதுடன் இதயத்துடிப்பு வேகமாக அதிகரிப்பதை எளிதில் கணிக்கத்தக்கதாக இருக்கும்.	அதிகளவிலான பிரயத்தனம் தேவைப்படுவதுடன் விரைவான சுவாசத்தை ஏற்படுத்தி இதயத் துடிப்பை கணிசமாக அதிகரிக்கும்.
சுறுசுறுப்பாக நடத்தல்	ஓடுதல்
நடனமாடுதல்	நடத்தல் / மலையில் மேல் நோக்கி விரைவாக ஏறுதல்
தோட்டம் செய்தல்	வேகமாக துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுதல்
தியானம் செய்தல்	ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்துக் கொள்ள உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
வீட்டு வேலைகளும், வீட்டைச் சார்ந்த வேலைகளும்.	வேகமாக நீந்துதல்
குழந்தைகளுடன் போட்டிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடுதல் / வீட்டு மிருகங்களுடன் நடத்தல்	போட்டிகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுதல் (உ+ம்: பாரம்பரிய போட்டிகள், கால்பந்து, வலைப்பந்து, ஹொக்கி விளையாட்டு, கூடைப்பந்து, பூப்பந்தாட்டம் போன்றன)
பொதுவான கட்டிட வேலைகள் (உ+ம்: கூரையிடுதல், கூரை வேய்தல், வர்ணம் தீட்டுதல்.)	பாரமான துடுப்பால் புரட்டி அள்ளிப் போடுதல், தோண்டுதல், நிர்மாண வேலைகள்.
நடுத்தரமான பாரங்களை எடுத்துச் செல்லல் / அசைத்தல் (20 Kg ற்கு குறைவான பாரம்)	பாரமான பொதிகளை எடுத்துச் செல்லல் / அசைத்தல் (>20 Kg)

(MET= சமிபாட்டு சமநிலை –Metabolic Equivalent)

1 MET= அமைதியாக இருப்பதற்கான சக்தி விரையம் 1 கி.கலோரி / கி.கி / மணி இல் உள்ளெடுக்கப்படும் கலோரிக்கு சமனானதாகும்.

(மூலம்- உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்: உணவு, உடற் செயற்பாடுகள் மற்றும் ஆரோக்கியம் போன்றவற்றின் உலக சம்மந்தமான தந்திரங்கள்)

அட்டவணை 2:- பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகள்

வயதுப் பிரிவு	பயிற்சிக்கான காலம்	உடற் செயற்பாடுகளின் வகைகள்
(அ) இளம் மக்கள் (5 -18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்)	தினமும் 60 நிமிடங்கள்	நடுத்தரமான செயற்பாடுகள் தொடங்கி பலம் பொருந்திய செயற்பாடுகள் பலம் பொருந்திய பொருத்தமான செயற்பாடுகள், பல் வகையான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல்.
(ஆ) வயது வந்தவர்கள் (18-65 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்)	30 நிமிடங்கள் - ஒரு கிழமையில் 5 நாட்களுக்கு	நடுத்தரமான -தீவிரமான
	20நிமிடங்கள் - ஒரு கிழமையில் 3 நாட்களுக்கு	நடுத்தர- ஊக்கமிக்கவை அல்லது பலம் பொருந்திய- ஊக்கமிக்கவை அல்லது சம அளவிலான இணைந்த ஊக்கமிக்க நடுத்தரமானவையும் பலம் பொருந்தியவையும் அத்துடன்
	ஒரு கிழமையில் ஆகக் குறைந்தது 2 நாட்களுக்கு	8 - 10 வரை தசையிழைங்களை வலுப்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகளை செய்தல் (இதனை 8 அல்லது 10 தடவை மறுபடி செய்தல்).
(இ) முதியோர்களுக்கு 65 வயதுக்கும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும்	வயதுவந்தவர்களைப் போன்று	தீவிரத்தை கருத்திற் கொண்ட பொருத்தமான உடற் செயற்பாடுகள் முதியோருக்கு விரும்பத்தக்கதாகும். மற்றும் வளையக்கூடிய தன்மைக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சமனிலை உடற்பயிற்சிகள்.

(மூலம்:- உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்- சான்றுகளிலிருந்து அமைந்த அமெரிக்க விளையாட்டு மருத்துவத்தினதும் அமெரிக்கன் இருதய சபை (2007) மற்றும் பலம் (2005))

(ஈ) கர்ப்பிணிப் பெண்கள்

வாரத்தில் அனேகமான நாட்கள் 30 நிமிடங்களுக்கு அல்லது அதற்கு மேலாக நடுத்தரமான தீவிர உடற் செயற்பாடுகள் (மருத்துவ அல்லது பிரசவ சம்மந்தமான மருத்துவ சிக்கல்கள் இல்லாதவர்களுக்கு)

(உ) பாலூட்டும் தாய்மார்கள்

கடுமையான அல்லது ஒழுங்கற்ற பயிற்சிகள் தாய்மார்களின் திருப்திகரமான பாலூட்டும் தன்மையைப் பாதிக்கும்.

ஆரோக்கியமான உடல் நிறை என்பது என்ன?

வயதுக்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற உடல் நிறை இருப்பின், நிறைக் குறைவு, அதீத நிறை மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் போன்றன ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறையும்.

நீங்கள் எப்படி உங்களுடைய உடல் நிறையை கணிப்பீர்கள்?

உடல் நிறைக் குறியீடு (உ.நி.கு. –BMI)

பொதுவாக ஒருவர் உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் நிறையைக் கொண்டுள்ளாரா என மதிப்பிடுவதற்கு BMI அளவீடு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஒருவருடைய உடல் நிறையை (கிலோகிராமில்) அவருடைய உயரத்தின் (மீற்றரில்) வர்க்கத்தினால் வகுப்பதினால் BMI கணிக்கப்படுகின்றது.

$$\text{BMI (கி.கி.மீ}^{-2}) = \frac{\text{உடல் நிறை (கி.கி)}}{\text{உயரம் X உயரம் (மீற்றர்}^{2})}$$

உங்களுடைய (வயதுவந்தோருக்குரிய) BMI ஆனது

<18.5 - அவன் / அவள் **குறைந்த நிறை** உடையவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். ஒழுங்கான நடுத்தரமான உடற் செயற்பாடுகளுடன் உணவிலிருந்து சக்தி உள்ளெடுத்தலை அதிகரிக்க வேண்டும்.

18.5 – 24.9 - **சாதாரணம் -** ஒழுங்கான மிதமான உடற் செயற்பாடுகளுடன் தொடர்ச்சியாக சீரான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.

25-29.9 **அதிகநிறை** - நிறை சம்மந்தமான நோய்களுக்கான ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

>30 **அதீத நிறை** - நிறை சம்மந்தமான நோய்களுக்கான ஆபத்து அதிகம்.

} நிறையைக் குறைக்கும் நோக்கத்திற்காக, ஒழுங்கான தீவிரமான உடற் செயற்பாடுகளுடன் திட்டமிட்ட உணவிலிருந்து சக்தியை உள்ளெடுத்தல்

இடுப்புச் சுற்றளவு

இடுப்புச் சுற்றளவு உள் வயிற்றின் கொழுப்புக் கட்டிகளினதும், முழு உடல் கொழுப்பினதும் கிட்டிய மதிப்பீட்டுக் குறியீடாகும். ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை பேணிப்பாதுகாத்தல் ஒரு புறம் இருக்க, ஒவ்வொரு தனிநபர்களினதும் இடுப்புச் சுற்றளவை ஆரோக்கியமான மட்டத்தினுள் பேணுதல் முக்கியமானதாகும். இடுப்புச் சுற்றளவானது ஆண்களில் 90 சென்றி மீற்றருக்கும் (36”) பெண்களில் 80 சென்றி மீற்றருக்கும் (32”) கூடுதலாக இருக்குமாயின் இருதய நோய்கள் மற்றும் ஏனைய நீண்டகாலமாக இருக்கும் மாறாத நோய்கள் போன்றவற்றின் ஆபத்துக்கள் கூடுதலாக காணப்படும்.

(மூலம்: தேசிய நீரிழிவு இணைப்பின் சமிபாட்டு இலட்சணைகளைக் கொண்டு வியாதிகள் நிர்ணயிக்கும் குறியீடுகள். ஆல்பேட், 2006)

உங்களுடைய சரியான உடல் நிறையை எப்படி நீங்கள் பேணிப்பாதுகாப்பீர்கள்?

நாளாந்தம் செலவழிக்கின்ற கலோரியின் பெறுமானத்துக்கு சமனான அளவில் கலோரியானது உணவுகளிலிருந்தும் பானங்களிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

- நாளாந்த உணவின் ஒதுக்கீட்டு அளவு 3 - 5 உணவு வேளைகளாக எடுக்கப்படலாம். பிரதான மூன்று உணவு வேளைகளும் தேவைப்பட்டால் அவற்றுக்கிடையில் இரு ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளும் எடுக்கலாம் (பெட்டி 10). கிட்டத்தட்ட மூன்று மணித்தியால இடைவெளிகள் ஒவ்வொரு உணவு வேளைகளுக்கிடையிலும் பேணிப்பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.
- ஒழுங்கான இடைவேளைகளில் உணவுகளையும் சிற்றுண்டிகளையும் எடுங்கள்.
- உள்ளெடுக்கப்படும் உணவுகளின் அளவு அவர்களின் உடற் செயற்பாடுகளின் மட்டத்துக்கு ஏற்றவையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- தசையிழையங்களின் விருத்திக்காகவும் வலுப் பெறச் செய்வதற்காகவும் போசாக்கு பிற்சேர்க்கை உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதை விட அதிக போசாக்குகளைக் கொண்ட இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் சிறந்ததாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும், செலவு குறைவானதாகவும் கருதப்படுகின்றது.

பெட்டி 10

சில ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்

- எந்தவொரு பழம் / உடன் பழச்சாறு
- யோகட் / தயிர்
- அவித்து பதப்படுத்தப்பட்ட பருப்பு வகைகள் / பாசிப்பயறு
- அவித்த சோளப் பொரியல்
- எள்ளு, மரமுந்திரிகை விதை (கஜு), நிலக்கடலை, அல்லது ஏனைய ஆரோக்கியமான விதைகள்.
- அவித்த மரவள்ளி / திருவிய தேங்காய் உடன் வத்தாளை அல்லது ஏனைய கிழங்குகள்.
- ஹலப்ப, சவ்வரிசி களி, பயிற்றம் உருண்டை, மற்றும் தானியங்களினால் வீடுகளில் தயாரிக்கின்ற உற்பத்திகள், வடை போன்றவை.

அதிக மற்றும் அதீத உடல் நிறைகளை குறைக்கும் செயற்திட்டத்தின் வழிகாட்டிகள்

01. வாழ்க்கைப் போக்கையும் மருத்துவ வரலாற்றையும் கருத்திற் கொண்டு தனித்தனியாக பாதுகாப்பான நிறை குறைப்புச் செயற்திட்டம் ஒன்றினை தயாரித்தல்.

02. எல்லா உணவுப் பிரிவுகளையும் உள்ளடக்கி பல்வேறு வகையான உணவுகளில் இருந்து நாளாந்த உணவுத் தேவையை நிறைவேற்றக் கூடிய ஒரு பரிபூரணமான உணவு வேளைகளை திட்டமிடல் வேண்டும்.

03. அளவுக்கதிகமான உணவுகள் அல்லது மாத்தன்மையான உணவுகள் உட்கொள்ளுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

04. கொழுப்புக்களையும் சீனிகளையும் மிகையாகக் கொண்ட உணவுகளை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

05. அதிகளவிலான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உட்கொள்ளுதல், மிகவும் அனுகூலமான உடல் நிறையைப் பேணுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

06. பொருத்தமான உடற்பயிற்சி செயற்திட்டங்களைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும்.

07. நிறைகுறைப்பு கொள்கையினை நோக்கமாக கொள்ளவும். (கிட்டத்தட்ட ஒரு கிழமைக்கு 0.5 – 1.0 கி.கி. குறைத்தல்).

08. குறைக்கப்பட்ட நிறையை பேணுதல் முக்கியமானதாகும்.

உடற் செயற்பாட்டுக் கூம்பகமானது உங்களுக்கு கால அளவையும், செயற்பாடுகளின் வகைகளையும் வழிகாட்டுவதுடன் இவை ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு முக்கியமானதும் ஆகும்

உடற் செயற்பாட்டுக் கூம்பகம்

X குறைத்தல்

* TV பார்த்தல்
* கணனி, வீடியோ போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடுதல், கணனியில் மணித்தியாலமாக
* வேலை செய்தல்

✓ கிழமையில் 2-3 தடவைகள்

* விளையாட்டுக்கள்- கைப்பந்து, டென்னிஸ் போன்றன.
* நீந்துதல், பாரம் தூக்குதல்
* தியானம், தோட்டம் செய்தல்

✓ கிழமையில் 3-5 தடவைகள்

* துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல்
* ஓடுதல் / மெதுவாக ஓடுதல்
* ஆடுதல் / கயிரடித்தல்
* ஒட்சிசனை உள்ளெடுக்க உதவும் பயிற்சிகள்/ மேல் படி ஏறுதல்

✓ ஒவ்வொரு நாளும்

* சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
* வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுதல்
* குறைவான இயந்திரங்களின் பாவனையுடன் வேலைகளை கைகளினால் செய்தல்.
* சாத்தியமான பொழுதெல்லாம் நடத்தல்
* வீட்டிற்கு வெளியான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்
* உயர்த்திகள் / இயங்கும் படிக்கட்டிற்கு பதிலாக மாடிப்படிகளைப் பயன்படுத்துதல்

11 கர்ப்ப காலத்திலும், பாலூட்டும் போதும் கூடுதலான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

பெண்கள் கர்ப்ப காலத்திலும் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களிலும் சரியான விதத்தில் உண்ண வேண்டும். கருவானது தாயில் ஒரு ஒட்டுண்ணியாக செயற்படுவதுடன் தாயினது சில போசாக்குக் குறைபாடுகள் கருவில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களில் சரியான உணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் கரு தனக்கு வேண்டிய போதியளவு போசாக்குகளை பெற்றுக்கொள்ளும் என்பதை நிச்சயப்படுத்துவதுடன், கர்ப்பத்தின் பின்னர் தாய்மார்கள் எந்தவிதமான குறைபாடுகளினாலும் பாதிக்கப்படமாட்டார்கள் என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்

கர்ப்பத்திற்கு தயாராகுதல்

கர்ப்பம் தரித்தல் திட்டமிடப்பட்டிருக்க வேண்டியதுடன், திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக சாதாரண உடல் நிறை குறியீட்டை (BMI) உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கின்ற காலத்தில் நிறை அதிகரிப்பதற்கான வழிகாட்டிகள் பெட்டி 11 இல் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் உள்ள உடல் நிறை குறியீடு (BMI) பிறக்கும் குழந்தையில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது.

சாதாரணமாக, கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் நிறை குறைவு ஏற்பட்டால், கர்ப்பம் தரிப்பவருக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதுடன் கர்ப்ப காலங்களில் தாய்மார்களில் நீரிழிவு நோயை உண்டாக்குவதுடன் நிறை குறைவான அல்லது அதிக பிறப்பு நிறை உடைய குழந்தைகள் விருத்தியடைவதற்கான ஆபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றது.

கர்ப்ப காலங்களின் போது ஆரோக்கியமான உணவுகள் என்ன?

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தில் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவானது அவளினது உடற் செயற்பாடுகளின் மட்டத்திற்கும் அவளினது கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப காலத்தின் BMI இற்கும் இணங்க வேறுபடும்.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளில் இது வேறுபட்டிருக்கும் என்று நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாத காலப்பகுதியிலும் தேவைப்படும் போசாக்கில் சிறிதளவு அதிகரிப்பு மட்டும் காணப்படும். மேலும் இது மூன்றாவது மூன்று மாதங்களிலிருந்து (கர்ப்பம் தரித்து 28 கிழமைகளுக்கு பின்னர்) உச்ச நிலையை அடையும் வரை நிலையாக அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

இந்த எல்லா தேவைகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை ஒரு நிறைவான மகப் பேற்றுக்காக எடுக்ககப்பட வேண்டும்
இதில் உள்ளடங்குபவை:-

- தேவைக்கேற்ற வீதத்தில் நிறையை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக போதியளவு கலோரிகள் (பெட்டி 11)
- ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு உணவுப் பிரிவுகள், ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து பலவகையான உணவுகள் (பெட்டி 12)
- போதியளவான திரவங்கள் (குறைந்தது 8-10 கோப்பை / நாள்)
- மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்காக தேவையான நார்ப் பொருட்களை அதிகமாக கொண்டுள்ள உணவுகள்.
- உங்களுக்கு விருப்பமான ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்
- ஒவ்வொரு நாளும் ஆகக் குறைந்தது ஒரு கோப்பை பால் அல்லது அதற்கு சமனான அளவுப் பாற் பொருட்களை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
- மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் மற்றும் புகைப்பவர்களுக்கு அன்மையில் நின்று சுவாசித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

பெட்டி 12

கர்ப்பம் தரித்துள்ள காலங்களில் ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை

- சோறு, பாண், ஏனைய தானியங்களும் கிழங்குகளும் (7-11 பரிமாறல்கள்)
- பழங்கள் (3-4 பரிமாறல்கள்)
- காய்கறிகள் (4-5 பரிமாறல்கள்)
- பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள் (1-2 பரிமாறல்கள்)
- மீன். பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள் (2- 3 பரிமாறல்கள்)
- கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள் (2 – 4 பரிமாறல்கள்)

கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கியமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் என்ன?

சிறிய அளவில் தேவைப்படுகின்ற போசாக்குகளே நுண்ணூட்டச்சத்துக்களாகும். இவற்றில் சிலவகையானவை, கர்ப்ப காலங்களில் கூடுதலான அளவுகளில் தேவைப்படுகின்றன. இந்த முக்கியமான நுண்போசாக்குகளின் குறைபாடானது கர்ப்பிணிகளுக்கும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் அபாயகரமான பிரதி கூலங்களை ஏற்படுத்தும்.

போலேட்டு (Folate) :

போலேட்டானது கருவில் நரம்புக் குழாய் குறைகளைத் தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது. உச்ச நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு, கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னரே இதன் பாவனையை அதிகரிக்க வேண்டும். மேலும் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலம் முழுவதும் இதை தொடர்ந்தும் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். (பெட்டி 6)

எவ்வாறாயினும், போலேட்டு குறைபாட்டினால் ஏற்படும் தாக்கமானது கர்ப்பம் தரித்து ஆரம்ப கிழமைகளுக்குள் மிகப் பெரிதளவில் ஏற்படுகின்றமையால், கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு திட்டமிட்டிருக்கும் ஒருவர் தினமும் போலிக்கமில மாத்திரைகளை எடுப்பதற்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஏனெனில், அனேகமான பெண்களுக்கு அவர்கள் கர்ப்பம் தரித்திருப்பது ஆரம்பத்தில் தெரிவதில்லை.

போலேட்டு மருந்துகளை கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலம் முழுவதும் தொடர வேண்டும். மேலும் இவை சில வகையான இரத்த சோகைகளை தடுப்பதற்கு உதவுகின்றன.

இரும்பு :

கர்ப்ப காலங்களில் தாய்மார்களில், கருப்பை, கொப்பூழ் நாண், மற்றும் கரு போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், தாய்மார்களில் செங்குழியங்களின் உற்பத்தி அதிகரிப்தற்கும் ஏற்ப இரும்பின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது. எவ்வாறாயினும், இந்த தேவையின் அதிகரிப்பு, இரண்டாவது மூன்று மாத காலங்களின் ஆரம்பத்தில் தொடங்கி அதிகரிப்பு மாறாத நிலையில் கருவுற்றிருக்கும் கடைசிக் காலங்களில் அதன் உச்ச பெறுமானத்தை அடைந்து பாலூட்டும் காலங்களிலும் தொடர்ந்தும் இருக்கும்.

நாளாந்த உணவில் இரும்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உள்ளடக்குவதற்கு (பெட்டி 5) விஷேட அவதானம் செலுத்தப்பட வேண்டும். விலங்குகளிலிருந்து உற்பத்தி செய்கின்ற உணவுகள் இரும்பினது நல்ல மூலமாக இருக்கின்றது. பொதுவாக, சிவப்பு இறைச்சியுள்ள இரும்புகளைத் தவிர அனேகமான இரும்புச் சத்துக்கள் சுலபமாக அகத்துறிஞ்சப்படுவதில்லை. விற்றமின் சீ அதிகமாகவுள்ள உணவுகளுடன் (பெட்டி 3) சேர்த்து இரும்பு அதிகமாகவுள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்கையில் இரும்பின் அகத்துறிஞ்சல் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. பருப்புகளின் முளைத்தலின் போது பெறக் கூடிய இரும்பின் அளவு கூடுதலாக காணப்படுகின்றது.

இலங்கையர்களின் உணவில் அதிகளவிலான இரும்பு இல்லாமையினால், கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களிலும் பாலூட்டும் காலங்களிலும் தினமும் இரும்பு பிற்சேர்க்கைகளை எடுக்கும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

இரும்பு பிற்சேர்க்கைகளின் அகத்துறிஞ்சலானது, கோப்பி, தேனீர் அல்லது கல்சியம் சேர்க்கப்பட்ட பானங்களுடன் உட்கொள்ளும் போது மிகவும் குறைவாக உள்ளது. ஆகையால் இவற்றை வெறும் வயிற்றுடன் எடுத்துக் கொள்ளுதல் சிறந்ததாகும். வாந்தி ஏற்படும் தன்மையிருந்தால் பெண்கள் சாப்பாட்டிற்கு பின்னர் உடனடியாக இவற்றை எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். படுக்கைக்கு போகும் போது அல்லது பழச்சாறுகளுடன் இவற்றை எடுத்துக் கொள்வோமாயின் இரும்பு பிற்சேர்க்கைகளினால் ஏற்படும் பிரதி கூலமான தாக்கங்களை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

மீள் சேமிப்புக்களை செய்வதற்கும் மற்றும் எதிர்காலத்தில் இரும்பு குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்த சோகையை தடுப்பதற்கும், பிரசவத்தின் பின்னரும், சேர்க்கப்பட்ட இரும்பு உணவுகளை தொடர்ந்தும் ஆறு மாதங்களாவது எடுக்க வேண்டும்.

கல்சியம்

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களிலும் மற்றும் பாலூட்டும் காலம் முழுவதும் கல்சியத்தின் தேவையானது அதிகரிக்கின்றது. பெண்கள் கல்சியத்தினை உட்கொள்வது குறைவாக இருப்பின் கருவினது தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு, கல்சியமானது தாய்மார்களின் எலும்புகளிலிருந்து சுலபமாக கருவிற்கு மாறுகின்றன. நீண்ட காலமாக கல்சியம் உள்ளெடுத்தல் தொடர்ந்தும் குறைவாக இருக்குமாயின், அது தாய்மார்களின் எலும்பு நிறையைக் குறைவடையச் செய்யும். பெட்டி 16 இல் கல்சியத்தை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளின் பட்டியல் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் பிரசவத்திற்கு முந்திய சிகிச்சை நிலையங்களில் கல்சியப் பிற்சேர்க்கைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

விற்றமின் சீ

இது இரும்பினது அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிப்பதுடன் தொற்றுகைகளின் ஆபத்தையும் குறைக்கின்றது. விற்றமின் சீ யை (பெட்டி 3) கொண்டுள்ள உணவுகளின் மூன்று தொடக்கம் நான்கு பரிமாறல்கள் நாளொன்றிற்கு தேவைப்படுகின்ற விற்றமின் சீ யை வழங்கும்.

அயடீன்

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்ணின் / தாயின் அயடீன் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

கர்ப்ப காலத்தில் நிறை அதிகரிப்பு

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தில் பெற்றுக் கொள்ளும் மொத்த நிறையானது தொடர்ச்சியானதாகவும் படிப்படியானதாகவும் பெறக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். பொதுவாக பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப காலத்திலும், முதல் மூன்று மாதங்களிலும் நிறை அதிகரிப்பை பெற்றுக் கொள்வதில்லை, அவர்களில் பசியின்மை மற்றும் வாந்தி எடுக்க வேண்டுமென்ற உணர்வுகள் ஏற்படுவதால் நிறை இழப்பு ஏற்படக்கூடும். இது கர்ப்ப காலத்தில் பிரதிகூலமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தாது.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களில் அதிகரித்த நிறையை பெற்றுக் கொள்ளல் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னரான உடல் நிறை குறியீட்டிலும் (BMI) கருக்களின் எண்ணிக்கையிலும் தங்கியிருக்கும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் போது ஏற்படும் நிறை அதிகரிப்பிற்கான சூத்திரம் பெட்டி 11 இல் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. போதியளவான நிறை அதிகரிப்பு, குழந்தையின் பிறப்பு நிறை விருத்திக்கு உதவுகின்றது. பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள விகிதத்தில் ஆறு (6) உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் சேர்த்து உருவாக்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வதற்கு கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலம் முழுவதும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது.

போதாத நிறை அதிகரிப்பானது, பிறப்பு நிறைக் குறைவான குழந்தைகள் பிறப்பதற்கும் குழந்தைகளில் பிரதி கூலமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கும் ஏதுவாக அமைகின்றது.

அதே போல் கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலப்பகுதியில் அளவுக்கதிகமான நிறை அதிகரிப்பும் பிரசவத்தின் பொழுது குழந்தை, தாய் ஆகிய இருவர்களிலும் ஏற்படுகின்ற பிரதி கூலமான ஆபத்துகள் அதிகரிப்பதற்கு ஏதுவாகின்றது. தாய்மார்கள் அதிக நிறை மற்றும் அதீத நிறை பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்களாயின், அதிக கலோரியைக் கொண்ட உணவுகள் உட்கொள்ளுவதைக் குறைப்பதன் மூலம் (உ+ம்: சீனி, சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள், மாப்பண்டங்கள், கொழுப்பாலான பொரித்த உணவுகள், மோல்டட் (Maltted) மற்றும் சக்திப் பானங்கள்) அவர்களினது சக்தி உள்ளெடுத்தலை கட்டுப்படுத்தலாம். அவர்கள் முழு ஆடைப்பாலுக்குப் பதிலாக குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலை உட்கொள்ளுவதற்கு அறிவுரைகள் வழகப்பட்டுள்ளன.

பெட்டி 11

கர்ப்ப காலத்தில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிறைக்கான வழிகாட்டிகள்

BMI (கி.கி/மீ²)	எதிர்பார்க்கப்பட்ட நிறை அதிகரிப்பு கி.கி.
<18.5 (நிறைக் குறைவு)	12.5-18
18.5-24.9 (சாதாரணம்)	11.5-16
25-29.9 (அதிக நிறை)	7.0-11.5
≥/= 30 (அதீத நிறை)	≤ 6.8

மூலம் :- IOM 2009, கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தின் நிறை அதிகரிப்பு

காலையில் ஏற்படும் சுகயீனம்

கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்ப காலத்தில் காலையில் ஏற்படும் சுகயீனம் என்பது பொதுவானதாகும். இது கர்ப்பம் தரித்த ஆரம்பகாலத்தில் ஏற்படும் ஹோமோன்களின் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையதாகும். குமட்டல் மற்றும் சில சமயங்களில் ஏற்படுகின்ற வாந்தி போன்ற குணவியல்புகளைக் கொண்டதாக இந்த காலையில் ஏற்படும் சுகயீனம் காணப்படும்

இதனுடைய பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்கு பின்வரும் செயற்பாடுகள் உதவக்கூடும்.

- காலையில் கட்டிலிலிருந்து எழும்புவதற்கு முன்னதாக ஒரு இலேசான ஆகாரத்தை உண்ண வேண்டும்.
- சிறிதளவான உணவுகளையும் கொறித்து உண்ணக் கூடிய சுவையான உணவுகளையும் உண்ணுங்கள். கிரக்கர், வேபர்ஸ், வாட்டிய பாண் அல்லது உலர்ந்த தானியங்கள் போன்ற அதிக காபோகைதரேற்றை உடைய உணவுகள் விரும்பத்தக்கவையாகும்.
- வெறுமையாக வயிற்றை வைத்திருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிதளவான உணவுகள் அல்லது கொறித்து உண்ணக் கூடிய உணவுகளை கிட்டதட்ட 2 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை உட்கொள்ளுங்கள் மற்றும் திண்ம உணவுகள் உட்கொண்டு ஏறத்தாள அரை மணித்தியாலங்களின் பின்னர் திரவ பானங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

- அதிகளவிலான உணவுகள் உட்கொள்வதனால் வயிறு அளவுக்கதிகமாக நிரம்பி இருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வாந்தியை ஏற்படுத்துகின்ற மணம் அல்லது சுவைகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எவ்வாறாயினும், அளவுக்கதிகமான வாந்தியானது அசாதாரணமாகும். மேலும் அது ஆபத்தான சிக்கல்களுக்கு ஏதுவானதாக இருக்கும். இது வைத்தியரின் கவனத்திற்கு கொண்டுவருதல் வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்

பொதுவாக கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களில் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது. நார்ப்பொருட்களை அதிகமாக கொண்டுள்ள உணவுகளும் (முழு பருப்புத் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பருப்புகள்) மற்றும் அதிகளவிலான திரவங்களும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. உடற்பயிற்சிகளும் (நடத்தல், நீந்துதல்) இந்த பிரச்சினையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு உதவுகின்றது.

தாய்ப் பாலூட்டுதல்

தாய்ப்பாலூட்டும் போது தாய்மார்களின் சக்திக்கான தேவையானது கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் தாய்மார்களிலும் அதிகமாகும். கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களில் தாய்மார்கள் நல்ல நிறை அதிகரிப்பை பெற்றிருந்தாலும் எல்லா உணவுப் பிரிவுகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை தாய்ப்பாலூட்டும் காலங்களில் உள்ளெடுப்பதை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டும் காலங்களில் கல்சியத்தின் பங்கு

தாய்பாலானது அதிகளவிலான கல்சியத்தைக் கொண்டுள்ளதுடன் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்கள் அவர்களின் எலும்புகளில் சேமித்து வைத்திருக்கின்ற கல்சியம் நகர்வடைந்து அவர்களின் கல்சியத்தின் தேவையை பூர்த்தி செய்கின்றது. இது அவர்களின் எலும்புகளில் கல்சியத்தின் அளவினை குறைப்பதற்கு ஏதுவாகின்றது. இது அவர்களை பலவீனமாக்குகின்றது. இது கல்சியம் அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளை (பெட்டி (16) உள்ளெடுப்பதன் மூலம் தவிர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

பாலூட்டும் காலங்களில் கல்சியம் அடங்கிய பிற்சேர்க்கைகளை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துதல் அனுகூலமானதாகும்.

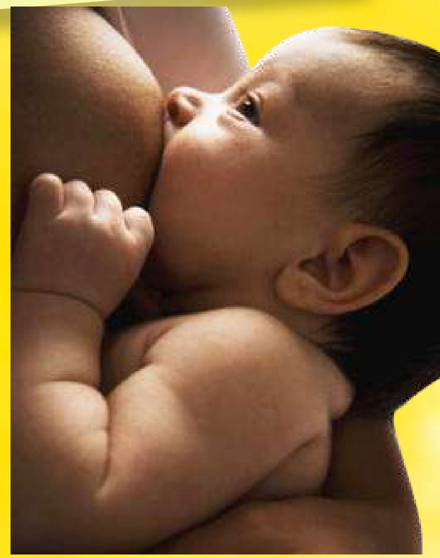
பிற்சேர்க்கைகளினது பெறுமதி "விஷேடமானவையா"?

குழந்தைகளுக்கு விஷேட நன்மைகளை வழங்குகின்றதாக விற்கப்படுகின்ற பால்மா போன்ற விஷேட போசாக்கு சேர்க்கைகளை உள்ளெடுப்பதில் எந்தவிதமான நன்மைகளும் இல்லை. அதற்கு மாறாக, அதிகளவிலான புரதத்தைக் கொண்டிருப்பதனால் தாய்மார்களில் ஏற்படும் பசியில் அவர்கள் தலையிடலாம். மிகவும் குறைவான செலவில் இயற்கையான உணவுகளில் இருந்து நல்ல தரமான போசாக்குகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாக இருப்பதால் அவர்களின் பிற்சேர்க்கைகளின் செலவீட்டு நன்மைகள் குறைவானவையாக இருக்கின்றன.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலத்தில் போதியளவான திரவங்களை அருந்துவதன் முக்கியத்துவம்.

மலச்சிக்கலைக் குறைப்பதற்கு உதவுவதுடன் மேலதிகமான திரவங்களை அருந்துதல், சிறுநீரக தொகுதியில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது. கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் பெண்கள் அதிக வியர்வையை வெளியேற்றுவதன் காரணமாக அவற்றை ஈடு செய்யும் வகையில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

12 ஆறு மாதங்களுக்கு பிரத்தியேகமாக தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்



புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலானது மிகவும் சிறந்த, பாதுகாப்பான மற்றும் போசாக்கு உடைய மிகவும் பொருத்தமான உணவாகும். ஆரம்ப சில நாட்களுக்கு தாயினால் கடும்புப் பால் எனப்படும் தடித்த மஞ்சள் நிறமான பால் சிறிதளவில் சுரக்கப்படும். இது அத்தியாவசியமானதும் புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு முழுமையாகப் போதுமானதாகவும் இருக்கின்றது. இது போசாக்கு நிறைந்ததாகவும் தொற்றுக்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகின்றது. இதில் உள்ளதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பிரத்தியோகமாக தாய்ப்பாலூட்டலானது 6 மாதங்கள் முடியும் வரையும் தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதற்குப் பின் மேலதிக உணவு அறிமுகப்படுத்தப்படுதலுடன் தாய்ப்பாலானது தொடர்ந்தும் 2 வயது வரையும், மற்றும் அதற்குப் பின்னரும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதன் நன்மைகள்

குழந்தைகளுக்கு

- வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் அவசியமான எல்லா போசாக்குகளையும் உச்ச அளவுகளில் வழங்குகின்றது.
- இலகுவில் சமிபாடடைதலும், அகத்துறிஞ்சலும்
- தொற்றுக்களுக்கு எதிராகப் பாதுகாத்தல் உ+ம்: வயிற்றோட்டம், சுவாசத் தொகுதி பாதையில் தொற்றுக்கள், காது தொற்றுக்கள் போன்றவை.
- மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல்
- இது எந்த நேரத்திலும் தூய்மையானதாகவும் உடனடியாக பாவிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றது.
- தாய்க்கும், சேய்க்கும் இடையிலான பிணைப்பிற்கு ஏதுவாகின்றது.
- பிற்கால வாழ்க்கையில் அஸ்மா மற்றும் எக்சிமா போன்ற ஒவ்வாமை ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது.
- பிற்கால வாழ்க்கையில் தொற்றாத நோய்களைத் தடுத்தல். உ+ம் - அதீத நிறை, நீரிழிவு போன்றவை.

தாய்க்கும் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கும்

- தாய்மார்களில் மார்புப் புற்று நோய் விருத்தியடைவதைத் தடுத்தல்.
- தாய்மார்களின் நிறையைக் குறைப்பதற்கு உதவுதல்.
- சிக்கனமானது

ஏன் குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் வழங்கப்பட வேண்டும்?

தாய்ப் பாலினது கனவளவும் போசாக்குக் கூறுகளும் பிறந்த புதிய குழந்தையினது 6 மாத கால வயது வரையான அனுகூலமான வளர்ச்சிக்கு போதுமானதாக இருக்கின்றது. தாய்ப்பாலானது குழந்தைகளுக்கு தேவையான போதுமான அளவு தண்ணீரையும் வழங்குகின்றது. ஆகையால், குழந்தைகளுக்கு மேலதிகமான தண்ணீர் தேவையில்லை. உகந்த வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் பெறுவதற்கும் குழந்தைகளில் நோய்களையும் ஒவ்வாமைகளையும் தடுப்பதற்கும் 6 மாத காலம் வரை பிரத்தியேகமான தாய்ப்பாலூட்டல் அவசியம்

ஒருவர் எவ்வளவு காலங்களுக்கு தாய்பால் கொடுக்க வேண்டும்

தாய்பாலூட்டலானது குழந்தை பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்திற்குள் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். குழந்தைகளின் தேவைக்கேற்ப ஊட்டப்படுதல் வேண்டும். நிறை அதிகரிப்பை அடையாளம் கண்டு கொள்வதற்கு மாதாந்தம் நிறையை அளவிடுதல் முக்கியமானதாகும். நிறை அதிகரிப்பு போதுமானதாக இல்லையாயின் வைத்தியர்களின் அறிவுரைகளை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மேலதிக உணவுகளை 6 மாத முடிவில் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதுடன் தொடர்ந்தும் 2 வயது வரையும் மற்றும் அதற்கு கூடுதலான வயது வரைக்கும் தாய்பாலூட்டல் அவசியமானதாகும்.

குழந்தைகளுக்கு விற்றமின் பிற்சேர்க்கைகள் அவசியமா?

பொதுவாக, பிரத்தியேகமான தாய்ப்பாலூட்டும் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு மேலதிகமான விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் அவசியமில்லை. குறைமாதத்திலும் மற்றும் பிறப்பு நிறை குறைவாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் தேவை ஏற்படின் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகள் சுகயீனமுற்றிருக்கும் போது தாய்ப்பாலை இடையூறுகள் இன்றி கொடுத்தல் வேண்டும்

சுகயீனமுற்றிருக்கும் காலத்தில் குழந்தைகளின் இழந்த ஆரோக்கியத்தை விரைவுபடுத்தி மீட்பதற்கும் போதியளவிலான போசாக்குகளை பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும், வளர்ச்சி வீதத்தை அதிகரிப்பதற்கும் இது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கின்றது. ஆகையால் தொடர்ந்து தாய்பாலூட்டலும், பாலூட்டல்களின் நேரங்களை அதிகரித்தலும் நன்மையளிப்பவையாகும்.

வேலை செய்யும் தாய்மார்

தாய்மார்கள் பாலை வெளியே எடுத்து அதை அவர்கள் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். வெளியே எடுத்த பாலை துப்பரவான மூடிய கொள்கலன்களில் ஆறு மணித்தியாலங்களுக்கு சாதாரண வெப்பநிலையிலும், 24 மணித்தியாலங்களுக்கு குளிர்சாதனப் பெட்டிகளிலும் (அதீத குளிர் பகுதிகள் இல்லாமல்) வைத்திருக்க முடியும். இது ஊட்டுவதற்கு முன்னதாக சூடாக்கப்படக் கூடாது. வெளியே எடுத்த பாலானது ஒரு கோப்பையினால் அல்லது கோப்பையும் கரண்டியும் பயன்படுத்தி ஊட்டப்பட வேண்டும்.

தாய் நீண்ட நேரமாக தூரத்தில் வேலை செய்பவராக இருப்பின் பாலை வெளியே எடுத்து சேமிப்பதிலும் கஷ்டங்கள் இருக்குமாயின், மேலதிக உணவூட்டலானது நான்கு (4) மாதங்கள் முடிவடைந்ததும் வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி ஆரம்பிக்கப்படலாம்.

13 ஆறு மாதங்கள் முடிந்த பின்னர் மேலதிக உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கவும்

ஆறு மாதங்கள் (180 நாட்கள்) முடிவடைந்த பின்னர் தாயினது பால் மட்டும் வளருகின்ற குழந்தையின் அதிகரிக்கின்ற தேவைக்கேற்ற எல்லா போசாக்குகளையும் சக்தித் தேவைகளையும் வழங்க முடியாது. அதனால் மேலதிகமான உணவுகளை அவர்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக அறிமுகப்படுத்துதல் அவசியமாகும்.

பொருத்தமான உணவுகள் எவை?

சோறு ஆனது ஆரம்பிப்பதற்கு உகந்த உணவாகும். இது மசிக்கப்பட்டு அரைத்திண்மமாக இருக்க வேண்டும். இது கரண்டியினால் ஊட்டப்படலாம். பருப்பு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மரக்கறி மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றை படிப்படியாக சேர்க்கலாம். ஆரம்பத்திலிருந்து நாளாந்த உணவில் மீன், நெத்தலி மற்றும் இறைச்சி போன்றன உள்ளடக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பின்பு முட்டை உட்பட பலவகையான உணவுகளை நாளடைவில் சேர்க்கப்படலாம். ஒரு வருட வயது முடிவில் குழந்தைகள் சாதாரண குடும்ப உணவுகளை உண்ணக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

பெட்டி 13
மேலதிக உணவுகளினது போசாக்குத் தரத்தை அதிகரிக்கும் முறைகள்.

- ஒவ்வொரு வேளை உணவுகளிலும் பல வகையான உணவுகளை வழங்குவதற்கு உறுதி செய்தல்

– ஆரம்பத்தில் விலங்கு உற்பத்தி உணவுகளையும் பருப்புகளையும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

  - ■ மீன், நெத்தலி, கோழி, வாத்து போன்றவற்றின் இறைச்சி, இறைச்சி, ஈரல் மற்றும் முட்டை - இவை இரும்பினை அதிகமாகக் கொண்ட மூலங்கள் ஆகும்.
  - ■ மாறாக நாளாந்த உணவுகளில் பயறு, கௌபி, கடலை, சோயா, பசளி, சாரனை, வல்லாரை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

– முளைத்த பருப்புகளைச் சேர்த்தல் விரும்பத்தக்கதாகும்.

– ஈரல், முட்டை மஞ்சள் கரு, மஞ்சள் பூசணி, மஞ்சள் வற்றாளை, கரட், பப்பாசி, மாம்பழம் மற்றும் கடும் பச்சையான இலைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றை சேருங்கள் - இவை விற்றமின் ஏ யை அதிகமாகக் கொண்ட மூலங்களாகும்.

– தினமும் உள் ஊரில் கிடைக்கின்ற பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

  - ■ பழங்கள் மசிக்கப்பட்ட நிலையில் அல்லது பழங்களின் சதைப் பாகமாக கொடுக்கப்பட வேண்டும், பழச்சாறுகளாக அல்ல.

– உணவுகளைச் சமைக்கும் போது தேங்காய்ப் பாலை அல்லது 1-2 தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சேருங்கள். அல்லது சமைத்த உணவுகளுக்கு 1-2 தேக்கரண்டி கொழுப்பு பரப்பிகளை அல்லது பட்டரை சேருங்கள் - இவை உணவுகளில் மென்மையையும் விரும்பக் கூடிய சுவையையும் அதிக சக்தியையும் உருவாக்கும்.

– யோகட், தயிர் போன்ற பாற் பொருட்களும் தானியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வீட்டில் தயாரிக்கின்ற சிற்றுண்டிகளையும் கொடுக்கப்படலாம் - இவற்றுக்கு சீனியோ அல்லது தேனோ சேர்க்கப்படாமல் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

சரியான மேலதிக உணவு ஊட்டலுக்கான வழிகாட்டி

- மிகவும் ஆரம்பத்திலிருந்து அரைத் திண்ம நிலையில் உள்ள உணவுகளை அவர்களுக்கு ஊட்டவும்
- சரியான அடர்த்தியையும் சுவையையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு சிறிதளவிலான தாய்ப்பாலைச் சேருங்கள்.
- குழந்தைக்கு பசி வரும் வரை காத்திருந்து உணவூட்டல் வேண்டும்
- குழந்தைகள் நித்திரை கொள்வதற்கு முன்னர் ஊட்டுங்கள்.
- பல வகையான உணவுகளைக் கொடுங்கள்.
- சுகவீனமுற்றிருக்கும் போது உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டாம். குழந்தைகள் சுகவீனமுற்றிருக்கும் காலத்தில் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக உணவுகள் தேவை.
- உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கும், ஊட்டுவதற்கும் முன்னர் எல்லாப் பாத்திரங்களையும் கைகளையும் கழுவுதல் அவசியம்.
- மேலதிக உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் பல வகையான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 8 - 9 ஆம் மாதங்களில் சுயமாக சாப்பிடுவதற்கு அவர்களை தயார்படுத்துங்கள்

அனேகமான இயற்கை உணவுகள் போதுமான அளவுகளில் உப்பையும் சீனியையும் கொண்டுள்ளன. சுவை சேர்க்க உப்பும் சீனியும் பெறப்படுகின்றது. மேலதிக உணவுகளுக்கு சீனி, உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் அல்லது கூடுமானவரையில் காலம் தாழ்த்தி உபயோகிக்க வேண்டும். சீனியையும் உப்பையும் தவிர்ப்பதற்கான காரணங்கள் பெட்டி 14 இல் தரப்பட்டுள்ளது.

பெட்டி 14

உப்பையும் சீனியையும் தவிர்ப்பதற்கான காரணங்கள்

- குழந்தைகள், வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது உப்புக்கும் சீனிக்கும் அடங்காத ஆசையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.
- மேலதிக உப்பை வெளியகற்றுவதில் கஷ்டம் ஏற்படும்
- அதிக சீனியைக் கொண்டுள்ள உணவுகளை உண்பதால், போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளுதலை விட்டுக்கொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.
- அதிக சீனியைக் கொண்டுள்ள உணவுகள் பற்களின் சிதைவுக்கு காரணமாகின்றது.
- அதிக சீனியை உட்கொள்ளுதல் அதீத நிறைக்கு ஏதுவாகின்றது.

உணவு ஒவ்வாமைகளைத் தடுத்தல்

ஆரம்ப வாழ்க்கைக் காலத்தில் கொடுக்கப்படும் சில உணவுகளினால் எக்சிமா, அஸ்துமா, மற்றும் தொண்டையில் அழற்சியினால் ஏற்படும் காய்ச்சல் போன்ற உணவு ஒவ்வாமைகளை விருத்தி செய்வதற்கு வழிவகுக்கின்றன. மேலேயுள்ள சுகயீனங்களை குடும்ப வரலாற்றில் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு ஒவ்வாமையினது ஆபத்து மிகவும் பெரியதாகும். இவ்வகையான ஆபத்து நிலையிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமைகளை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை இயலுமானவரையில் தவிர்க்க வேண்டும். பசுப்பால், குழந்தைகளின் சூத்திரப் பால்மாவை உள்ளடக்கிய பால் உற்பத்திகள், விதைகள், முட்டை வெள்ளைக் கரு, மற்றும் குறிப்பிட்ட வகை மீன்கள் போன்றனவற்றை அந்த குழந்தைகளுக்கு காலம் தாழ்த்தி அறிமுகப்படுத்தும் படி அறிவுறுத்தப்படுகின்றது.

மேலதிக உணவூட்டலில் உள்ள பிரச்சினைகள்

போசாக்கு போதாமை மற்றும் நுண்ணங்களின் தொற்றுகைகளினால் ஏற்படுகின்ற வயிற்றோட்டம் போன்றன மேலதிக உணவு ஊட்டலுடன் தொடர்புடைய பிரதான பிரச்சினைகளாகும்.

உணவுகளுக்கு அளவுக்கதிகமான நீரைச் சேர்த்து ஐதாக்குதல், சக்தியையும் உணவின் அடர்த்தியையும் குறைப்பதற்கு வழிவகுக்கின்றது. தண்ணீரைச் சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக ஆரம்பத்தில் உணவுகளுக்கு தாய்ப் பாலை சேர்ப்பதன் மூலம் உணவூட்டல் செயல் முறையும் சக்தியின் செறிவைக் கூட்டவும் வசதியாக்கும். இவ்வாறு தயாரிப்பதன் மூலம் குழந்தைகள் உணவுகளை இலகுவில் விழுங்குவதற்கும் மற்றும் உணவின் சுவையையும் தரத்தையும் அதிகரிப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

குழந்தைகளின் வயிறு சிறியதாகும். எனவே ஒரு நேரத்தில் சிறிய அளவு உணவை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள முடியும். ஆகையால், தேவையான சக்தியை வழங்கக் கூடிய அதிக சக்தி செறிவுடைய உணவுகளை வழங்குதல் வேண்டும்.

முளைத்த பருப்புக்களை தயாரித்தல்

முளைக்கச் செய்கின்றமையால் பருப்புக்களிருந்து பெறக்கூடிய போசாக்கினை அதிகரிக்க முடியும்.

- முழுமையான, உடையாத பருப்புக்களைத் தெரிவு செய்தல் (பயறு, கௌபி, உழுந்து)
- பருப்புக்களை முளைக்கும் வரை (48 மணித்தியாலங்கள்) தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.
- சூரிய வெப்பத்தில் காயவைத்து மெல்லிய தீச்சுடரில் இலேசாக வறுக்கவும்.
- கையினால் இடித்து தூள் ஆக்கவும் அல்லது மின்சார இயந்திரத்தில் அரைக்கவும்.
- அகலமான வாய் உடைய மூடியுடனான போத்தலில் சேமித்து வைக்கவும்.
- உணவுகளை தயாரிக்கின்ற போது ஒரு முழுத் தேக்கரண்டி தூளை சோற்றில் சேர்க்கவும்.

அட்டவணை 3 - உணவூட்டல் வழிகாட்டி

வயது மாதங்களில்	தன்மை	எண்ணிக்கை	அளவு
6^+ - 8	நன்றாக மசிந்த உணவுகள், சோறுடன் ஆரம்பித்து தொடர்ந்து பருப்புக்கள், மீன் / நெத்தலி கருவாடு / இறைச்சி மரக்கறிகள் / பச்சை நிறமான மரக்கறிகள்/ முட்டை மஞ்சள் கரு போன்றவற்றை சேர்க்கவும்	தினமும் 2-3 பிரதான உணவுகளுடன் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தையின் பசியைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றுண்டிகள்	ஒரு முறை ஊட்டலுக்கு 2-3 முழு மேசைக்கரண்டியுடன் தொடங்கி படிப்படியாக 200ml பாத்திரத்தில் ½ கோப்பை வரை அதிகரிக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் 200 மி.லி. தேநீர்க் கோப்பையின் அரைவாசியிலும் கூடுதலான உணவு.
9 - 11	கடினமாக வெட்டிய அல்லது மசித்த உணவுகள், மற்றும் குழந்தைகள் பொறுக்கி உண்ணக் கூடிய உணவுகள் (விரல் உணவுகள்)	தினமும் 3-4 பிரதான உணவுகளுடன் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தையின் பசியைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றுண்டிகள்	ஒவ்வொரு உணவும் கிட்டத்தட்ட தேநீர்க் கோப்பையில் ¾ பங்கு
12 - 23	குடும்ப உணவுகள் (தேவை ஏற்படின் வெட்டிய அல்லது மசித்த கடினமான)	ஒவ்வொரு 3-4 பிரதான உணவுகளுக்கு பின் தாய்ப்பாலூட்டல் பின்னர் குழந்தைகளின் பசியை பொறுத்து ஒன்று அல்லது இரண்டு சிற்றுண்டிகள் கொடுக்கப்படலாம்.	ஒரு முழுமையான தேநீர் கோப்பை அல்லது அதற்கு மேலாக ஒவ்வொரு உணவு வேளைகளிலும்

ஒவ்வொரு வயதிலும் எனது குழந்தைக்கான உணவுகளை நான் எப்படி தயாரித்துக் கொள்வேன்?

அட்டவணை 4 - பரிமாறுதல்களின் எண்ணிக்கை

உணவுப் பிரிவு	7 - 9 மாதங்கள	9 - 12 மாதங்கள்	1+- 2 வருடங்கள்	2+- 5 வருடங்கள்
தானியங்கள்	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 – 4
தாய்ப்பால்	விரும்பிய அளவு	சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு விரும்பிய அளவு	சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு விரும்பிய அளவு	சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு விரும்பிய அளவு
பால் பொருட்கள் உ+ம்: தயிர், யோகட், சீஸ்	½ -1	1	1	1-2
மீன், இறைச்சி, மற்றும் முட்டை	1	1 - 2	1 - 2	2
மைசூர் பருப்பு (Lentils), பருப்புகள், கொட்டைகள்	1	1	1 - 2	1 - 2
பழங்கள்	1	1 - 2	2	2
காய்கறிகள்	1	1 - 2	2	2
கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகள்	1 தேக்கரண்டி/ வேளைக்கு	1-2 தேக்கரண்டி/ வேளைக்கு	சிறிதளவு	சிறிதளவு
சீனி அடங்கிய உணவுகள் குழந்தைகளுக்கு	இல்லை	இல்லை	சாப்பாட்டுக்குப் பின் சிறிதளவிலான இனிப்புகள்	சாப்பாட்டுக்குப் பின் சிறிதளவிலான இனிப்புகள்
பால் மா ஊட்டும் குழந்தைகளுக்கு	500-600 மி.லி.	500-600 மி.லி.	2 கோப்பை (400 மி.லி.)	2 கோப்பை (400 மி.லி.)

மூலம் IYCF வழிகாட்டிகள் 2006

14 குழந்தைகளும் மற்றும் இளம் பருவத்தினரும் போதுமான போசாக்கு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்

குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினர்களும் வேகமான வளர்ச்சியை இக்கால கட்டத்தில் அடைவதால் அவர்களுக்கான போசாக்குத் தேவைகளும் அதிகமாக தேவைப்படுகின்றது. அதிகளவிலான வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் நிச்சயப்படுத்துவதற்கு இந்தக் கால கட்டத்தில் ஆரோக்கியமான உணவூட்டல் பழக்கங்களை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். இந்த ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் அவர்களின் வயது வந்த காலங்களில் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படாது தடுப்பதற்கு உதவும்

(உ+ம்: நீரிழிவு, இருதய அடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்றன).

ஆரோக்கியமான உணவு: 1 - 5 வயது வரை

குழந்தைகள் அவர்களினுடைய தனித்தனியான போசாக்குத் தேவைகளில் கூடிய வேறுபாடுகளைக் காண்பிக்கின்றனர். இது அவர்களின் பால், நிறை, உயரம், வயது, செயற்பாடுகளின் மட்டம் மற்றும் பரம்பரைக் காரணிகளில் தங்கியிருக்கின்றது. அவர்கள் சிறிய வயிற்றின் கொள்ளளவையையும் அடிக்கடி மாறுகின்ற பசியையும் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்கு அதிக போசாக்குத் தேவையை பெற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் பல்வகையான உணவுகள் அடிக்கடி தேவைப்படுகின்றது. நாளாந்த பரிமாறல்களின் விபரங்கள் பெட்டி 15 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. (பரிமாறல் அளவுக்கு அத்தியாயம் 1 இனை பார்க்கவும்)

பெட்டி 15
1-5 வயது வரையான குழந்தைகளுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள நாளாந்த பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை

உணவு வகைகள்	பரிமாறல்கள்
தானியங்களும் மாத்தன்மையான உணவுகளும்	3-4
பழங்கள்	2
காய்கறிகள்	2
மீன், பருப்புகள், இறைச்சி, முட்டை, கொட்டைகள்	1-2
பால் அல்லது பாற் பொருட்கள்	1-2

நடுத்தர அளவான துருவிய தேங்காய், தேங்காய்ப் பால், எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன் போன்றன உள்ளடக்கப்படலாம். சீனி உள்ளடங்கிய உணவுகளை குறைவாக உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பிரத்தியேகமான போசாக்குத் தேவைகள் எவை?

சக்தியும் புரதமும்:
வயதிற்கேற்ப தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. தினமும் 3-4 பிரதான உணவுகளுடன் 2 சிற்றுண்டிகளையும் கொடுங்கள். ஒரு வேளை உணவானது போதியளவிலான சோறு அல்லது ஏனைய தானியங்களுடன் சேர்த்து மீன், இறைச்சி அல்லது முட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

நிறை மற்றும் உயரம் போன்றவற்றை ஒழுங்காக கணிப்பது, போதியளவான சக்தி உள்ளெடுக்கப்படுகின்றனவா என அறிவதற்கு ஒரு நல்ல முறையாகும்.

கல்சியம்:
வயதிற்கேற்ப கல்சியத்தின் தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. கல்சியத்தினது தேவையை நிரப்புவதற்கு உதவுகின்ற பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள் அல்லது எலும்புகளுடனான சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை உணவுகளில் முக்கியமாக சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். (பெட்டி 16)

பெட்டி 16

கல்சியத்தினது சில நல்ல மூலங்கள்

மீன், இறைச்சி, முட்டை, மற்றும் பருப்புகள்

- காய்ந்த பால் மீன் (kirigodeya), கூனி இறால், காய்ந்த முரல் (modha) காரல் மீன் (Koralla), கெலவல்லா, கும்பலா, நெத்தலி, தகரத்தில் அடைத்த மீன், சோயா அவரை, கொண்டைக்கடலை

பால் அல்லது பாற் பொருட்கள்

- பால், சீஸ், தயிர் மற்றும் யோகட்

கடும் பச்சை மற்றும் மற்றைய காய்கறிகள்

- அகத்தி, Amaranth, கறிவேப்பிலை, முருங்கையிலை, பொன்னாங்காணி, தாமரைத் தண்டு, உருளைக்கிழங்கு

பழங்கள்

- விளாம்பழம்

கொட்டை மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்

- எள்ளு

இரும்பு:

தினமும் உணவில் விலங்கு உணவுகள் (மீன், இறைச்சி, முட்டை) பருப்புகள் மற்றும் கடும் பச்சை நிற இலைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். மேலும் அவை இரும்பினை வழங்குவதை உறுதிப்படுத்தும். விற்றமின் சீ அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கலாம். (பெட்டி 3 மற்றும் 5)

விற்றமின்கள்:

எல்லா உணவு வகைகளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் விற்றமின்கள் உட்பட தேவையான எல்லா போசாக்குகளையும் பெற்றுக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

பாடசாலைக்கு செல்லும் வயதையுடைய சிறுவர்களுக்கான (5-10 வருடங்கள்) ஆரோக்கியமான உணவு

இந்த காலங்களில், சிறுவர்களின் வளர்ச்சி படிப்படியாக தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்பவர்களாயின் அவர்களின் செயற்பாடுகளின் மட்டத்திற்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகின்றது.

- பாடசாலைக்குச் செல்லமுன் ஆரோக்கியமான காலை உணவை எடுக்க வேண்டும். (திண்ம உணவு)
- பாடசாலை இடைவேளை நேரங்களில் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி உணவுகள் (பெட்டி 10) கொடுக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- சீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதை வரையறை செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பல்வேறுபட்ட உணவுகளை தொடர்ந்து கொடுங்கள்.

வளர்ச்சியானது வயதுக்கு ஏற்ற உயரத்தையும், உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையையும் மதிப்பிடுவதன் மூலம் மீளாய்வு செய்யப்படுகின்றது. இது பாடசாலைகளில் வைத்திய பரிசோதனைகள் மூலம் செய்யப்படுகின்றது.

இளம்பருவத்தினருக்கான (10-19 வருடங்கள்) விசேட போசாக்குத் தேவைகள்

இளமைப் பருவகாலம் ஆனது யௌவன பருவத்தினது தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகுவதுடன் மிக வேகமான வளர்ச்சியினால் விபரிக்கப்படுகின்றது. இந்த காலங்களில் இளம் பருவத்தினரின் எலும்புகளினதும் தசையிழையங்களினதும் வளர்ச்சிக்கு உதவும் சக்தி, புரதம், கல்சியம் மற்றும் இரும்பு போன்றன அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றது. ஆண் பிள்ளைகளை விட பெண் பிள்ளைகளுக்கு இரும்பை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகள் (பெட்டி 5) தேவைப்படுகின்றது. கல்சியத்தையும் (பெட்டி 16) விற்றமின் டி யையும் அதிகமாக கொண்ட உணவுகளை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதனால் எலும்புகளில் கனியுப்பின் அடர்த்தி கூடுவதோடு வயதான காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஒஸ்திரியோபோரேசிஸ் தாக்கத்தை காலம் தாழ்த்தவும் உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும்

பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள நாளாந்த பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை பெட்டி 17ல் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வயதுப் பிரிவினர்களின் வளர்ச்சியானது உடல் நிறைக் குறியீடு (BMI) மற்றும் வயதிலும் பாலிலும் தங்கியிருக்கின்ற எல்லை மட்டங்கள் போன்றவற்றினால் மதிப்பிடப்படுகின்றது. பாடசாலைகளில் நடைபெறும் வைத்திய பரிசோதனைகளின் போது மதிப்பீடானது செய்யப்படுகின்றது.

பெட்டி 17

இளம் பருவத்தினரிற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள நாளாந்த பரிமாறல்களின் எண்ணிக்கை

உணவு வகைகள்	பரிமாறல்கள்
தானியங்களும் மாத்தன்மையான உணவுகளும்	7- 10
பழங்கள்	2
காய்கறிகள்	2 - 3
பருப்புகள், மீன், இறைச்சி, முட்டைகள், கொட்டைகள்	2 - 3
பால் அல்லது பாற் பொருட்கள்	2
கொட்டைகளும் எண்ணெய் விதைகள்	2 - 3

இளம் பருவத்தினரின் போசாக்குப் பிரச்சினைகள்:

இக்காலகட்டங்களில் குழந்தைகளும் இளம் பருவத்தினர்களும் உணவுகளை வெளியிலிருந்து வாங்குகின்ற போக்கு அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இது எண்ணெய்த் தன்மையான வெதுப்பக உற்பத்திகள், மென்பானங்கள், தீனிகள் (savory), மற்றும் முறுக்குகள் (கிரிஸ்ப்) போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய பிழையான உணவுத் தெரிவுகளை மேற்கொள்வதற்கு வழிவகுப்பதுடன் போசாக்கு உணவுகளை சிறிய அளவிலேயே உள்ளெடுக்க நேர்வதால் அதீத நிறை மற்றும் நுண் போசாக்கு குறைபாடுகள் போன்ற போசாக்கு தொடர்பான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மாறாக சில பெண்கள் அதிகமான நிறை ஏற்படக்கூடும் என்ற பயத்தில் உள்ளெடுக்கின்ற உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி கொள்வதனால் உடல் மெலிதல், போசாக்கு குறைபாடுகள் போன்றன ஏற்படுகின்றன.

15 முதியோர்கள் அதிக போசாக்குடைய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்

உணவு ஆனது முதியோர்களின் நல்வாழ்வுக்காக குறிப்பிட்ட சாதகமான பங்களிப்பைச் செய்ய முடியும். ஒருவரின் வயது, உடலியல் மாற்றங்கள் போசாக்கின் தன்மையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

இவற்றில் மெலிந்த உடல் நிறையின் இழப்பானது சமிபாட்டு வீதத்தை குறைப்பதற்கும், பசியில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதற்கும், சுவைகள் மற்றும் மணங்களின் உணர்ச்சியைக் குறைப்பதற்கும், இலகுவில் நகரும் தன்மையைக் குறைத்தலுக்கும், சமிபாடடைதலிலும் அகத்துறிஞ்சுதலிலும் கஷ்டங்கள், உணவு உள்ளெடுப்பதில் குறைவு மற்றும் நோய் நிலைகளில் போசாக்கு இழப்பை அதிகரித்தல் போன்றன ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கின்றது. இந்தக் காரணிகளினால் குறைவான போசாக்கு ஏற்படக்கூடும்.

சில முதியோர்களின் உடற் செயற்பாடுகள் குறைவதனாலும் தேவைக்கு மேலாக அளவுக்கதிகமான கலோரிகளை உள்ளெடுப்பதினாலும் அதிகநிறை ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கின்றது. மந்த போசாக்கினால் முதியோர்களில் சுலபமாக ஏற்படும் ஆபத்தை அவர்களின் உணவு உள்ளெடுத்தலில் சரியான கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

போசாக்குத் தேவைகள்

சக்தியின் தேவைகள் வயதிற்கேற்ப குறைக்கப்படலாம். குறிப்பாக அவர்களின் உடற் செயற்பாடுகளின் மட்டங்கள் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தால். ஆனால் புரதம், விற்றமின்கள் (தயமின், றைபோபிளமின், விற்றமின் பி-12, போலிக்கமிலம், விற்றமின் டீ, விற்றமின் சீ) மற்றும் கனியுப்புக்கள் (இரும்பு, கல்சியம்) போன்றவற்றின் தேவைகள் மாற்றமடையாமல் அதே அளவாக இருக்கின்றது. அவர்கள் போசாக்கு கூடிய உணவுகளை தெரிவு செய்தல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதாவது உணவுகள் போசாக்கில் நிறைந்தவையாகவும் கலோரியில் குறைந்தவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எவ்வாறாயினும் உங்களுக்கு தேவையான எல்லா விற்றமின்களையும் கனியுப்புக்களையும் பெறுவதற்கு பல்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ண வேண்டிய தேவை உள்ளது. முதியோர்கள் சக்தியை உள்ளெடுத்தலின் போது அதிக நிறை அல்லது அதீத நிறை என்பவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். நிறைவான ஆரோக்கியத்திற்கு போதியளவு திரவங்களை உள்ளெடுத்தல் அத்தியாவசியமாகும்.

பிற்சேர்க்கைகள் (Supplements)

உணவுக்கான அறிவுரைகள் வழங்கப்பட்டிருப்பினும், சில வயது முதிர்ந்தோர்களினால் போதியளவு உணவுகளை உட்கொள்ள முடியாது இருப்பதனால் அவர்களின் போசாக்கு தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாதுள்ளது. இதனால் அவர்களுக்கு பிற்சேர்க்கைகள் அவசியமாகும். இவை வைத்திய ஆலோசனையின் படி எடுக்கப்பட வேண்டும்.

முதியோர்களின் சரியான உணவுப் பழக்கங்களினூடாக நிகழக்கூடிய பிரச்சினைகளை சமாளித்தல்

பசியின்மை, பற்களின் இழப்பு, அகத்துறிஞ்சல் போன்றன பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதனை குறைப்பதுடன் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய உயிர் போசாக்குகளையும் குறைவடையச் செய்யும். மென்மையான, இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய உணவுகளை உண்ணுதல் அவசியமாகும். உணவுகளை சமைப்பதாலும் பதப்படுத்துவதனாலும் இவ்வாறான மென்மையான உணவுகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
எல்லா உணவுப் பிரிவுகளிலிருந்தும் உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் பல் வகையான உணவுகளை அதிகரிப்பதற்கான கவனத்தை எடுத்தல் வேண்டும்.

வயோதிபர்களில், நார்த்தன்மை குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல், குறைந்தளவில் திரவங்களை அருந்துதல், குறைந்த உடற் செயற்பாடுகள் மற்றும் மருந்துகள் போன்ற காரணங்களினால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது பொதுவானதாக காணப்படுகின்றது.

நார்ப் பொருட்களை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளை (முழு தானியம், தானியங்கள், பழங்கள், மரக்கறிகள், மற்றும் பருப்புகள்) படிப்படியாக அதிகரிப்பதுடன், அதிகமான திரவங்களை அருந்துவதுடன் உடற் செயற்பாடுகளையும் செய்தல் வேண்டும். பேதி மருந்தினை மருத்துவர்களின் ஆலோசனை படி மட்டும் உள்கொள்ள வேண்டும்.

ஒஸ்ரியோபொரோசிஸ்

(எலும்பில் உள்ள கனிப்பொருட்கள், விசேடமாக கல்சியம் இழக்கப்படுவதனால் எலும்பு மெலிவுறுதல்) ஒஸ்ரியோபொரோசிஸ் உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள். வயதுடனும் மற்றும் வயதுடன் தொடர்பான எலும்புகளின் இழப்புக்களினாலும் அதிகரிக்கின்றன. பெண்களில், மாதவிடாய் நிற்பதன் காரணமாக ஒஸ்ரியோபொரோசிஸ் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தானது ஆண்களைவிட மிகவும் கூடுதலாக காணப்படுகின்றது இப்படிப்பட்டவர்களில் எலும்புகள் இலகுவில் முறிவதற்கான சந்தர்ப்பம் கூடுதலாக இருக்கும். கல்சியம் உள்ளெடுத்தலின் மூலம் இழந்த எலும்புகளை மீண்டும் பெறமுடியாது. அதனால் மேலும் எலும்பு கனியுப்புக்களை இழக்காது தடுப்பதற்கு போதியளவான கல்சியம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். காய்ந்த அல்லது உடன் நெத்தலி போன்ற சிறுமீன்கள், பால், அல்லது பாற் பொருட்கள் போன்றன கல்சியத்தை (பெட்டி 16) மிக அதிகமாகக் கொண்டுள்ள மூலங்களாகும். நல்ல எலும்பு பலத்தை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கும் காயங்களைத் தடுத்து சமநிலைப்படுத்துவதற்கும் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் முக்கியமானதாகும்.

இரத்தச் சோகை

வயோதிபர்களில் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற பிரச்சினையாகும். இரும்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளான கீம் (heam) இரும்பினைக் கொண்டிருக்கின்ற விலங்கு உணவுகள், பருப்புகள், கடும் பச்சை இலைகள் மற்றும் போலிக்கமிலத்தை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள பழங்கள் மற்றும் பச்சை இலை மரக்கறிகள் போன்ற உணவுகளை தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல் (Healthy Eating)

ஆறு வகை உணவுகளிலிருந்தும் போசாக்கு அதிகமாக உள்ள பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளும் அதே வேளை நிரம்பிய கொழுப்புகள், கொலஸ்டரோல், சீனி, மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உள்ளெடுப்பதை வரையறை செய்யுங்கள். வழமையான சாப்பாட்டு நேரங்களில் சாப்பிடுவதுடன் உணவு வேளைகளை தவிர்க்காது இருத்தல் நல்ல பழக்கங்களாகும். பசியின்மையால் நிறைக் குறைவு ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் வதக்குதல் போன்ற சமையல் முறைகளினால் நடுத்தரமான கொழுப்பினை அதிகரிப்பினூடாக அடர்ந்த சக்தியினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அதிகமான திரவங்கள் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும், ஒரு நாளைக்கு ஆகக் குறைந்தது 6-8 கோப்பைகள். அதிக நிறையாயின் மாத்தன்மையான உணவு, சீனி மற்றும் கொழுப்புக்கள் என்பவற்றைக் குறைத்தல். அவற்றுக்குப் பதிலாக பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பருப்புகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்துதல். அத்துடன் மீன், பால், மற்றும் முட்டை போன்ற விலங்கு உணவுகளை அளவுடன் உள்ளெடுத்தல் என்பவற்றின் மூலம் சக்தி உள்ளெடுத்தலைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். மதுபானங்களை தவிர்த்தல் மற்றும் புகைத்தல் பழக்கத்திலிருந்து விலகியிருத்தல் போன்றன ஆரோக்கியமான வாழ்வை பேணுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

வாழ்க்கை முறையும் உடற் செயற்பாடுகளும்

வயதாவதுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு வழமையான உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

நீங்கள் விரும்பி செய்த செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் உடலின் திடகாத்திரத்தையும் நல்ல மனநிலையையும் பேணிப்பாதுகாக்க உதவும். சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைப் போக்கு எலும்புக் கனியுப்புக்களின் இழப்பு, தசை நிறையில் மாற்றம் மற்றும் தசையின் அமைப்பு முறையில் மாற்றம் போன்றவற்றைத் தடுப்பதற்கு உதவும். உடற் செயற்பாட்டு மட்டங்களில் ஏற்படுகின்ற அதிகரிப்பு அதீத நிறையைத் தடுப்பதற்கும் நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய்கள் போன்ற வாழ்க்கை முறையுடன் தொடர்பான நோய்களின் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கும் உதவியாக அமைகின்றது.

மேலும், மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல். சமூக பரஸ்பரத்தை அதிகரிப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழியாகும். செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் சக்தி உள்ளெடுத்தலைக் குறைக்காது அதேயளவான சக்தியை தொடர்ந்து எடுப்பதற்கு உதவும். இது ஒரேயளவிலான உணவுகளை உள்ளெடுத்தலைப் பேண முடிவதைப் போன்று ஏனைய போசாக்குகளை உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவுகின்றது. சுகயீனங்களிலிருந்து மீண்டெழுவதற்கும், நகரமுடியாத நிலையை தடுப்பதற்கும், சிறிய சுகயீனங்களுக்கு பின்னர் உடற் செயற்பாடுகளை தொடர்வதற்கு உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும்.

16 சுத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்

சுற்றுப்புறச் சூழலில் நோய்களை உருவாக்கக் கூடிய சில நுண்ணங்கிகள் காணப்படுகின்றன. நுண்ணங்கிகளினால் உணவு பழுதடைந்தால் அவை உணவின் தரத்தைக் குறைப்பதோடு உணவு நஞ்சாகுவதற்கும் வழிவகுக்கின்றது. உணவின் தோற்றத்தை சில நுண்ணங்கிகள் மாற்றிவிடுகின்றன. இவ்வாறு உணவின் தரம் குறைத்தலானது நிறம், சுவை மற்றும் உணவின் உள்ளடக்கம் போன்றவற்றில் மாற்றம் ஏற்படுவதோடு அவற்றை இலகுவில் அடையாளம் காணக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

எவ்வாறாயினும், உணவு பழுதடைந்துள்ளது என சுவை, மணம் மற்றும் தோற்றம் போன்ற காரணிகளைக் கொண்டு எப்பொழுதும் கூறமுடியாது. அத்துடன் அவை நோய்களை உருவாக்கும் அல்லது உருவாக்காது எனவும் கூறமுடியாது. ஆகையால் சுத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான உணவுகளை எடுப்பதற்கு முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் வேண்டும்.

உணவு தயாரிப்பதில் துப்பரவு

- எப்பொழுதும் சமையலறையும் அதன் சுற்றுப்புறமும் துப்பரவாகவும் செல்லப் பிராணிகள், பூச்சிகள் மற்றும் கொறித்துத் தின்னும் பிராணிகள் போன்றன இல்லாதும் இருத்தல் வேண்டும்.

- நோய்களை உருவாக்கின்ற நோய்க்கிருமிகளை விருத்தி செய்வதை தடுப்பதற்கும் ஈக்கள் மற்றும் ஏனைய பூச்சிகள் வராத வகையிலும் சமையலறைக் கழிவுகளை ஒழுங்காக வெளியேற்ற வேண்டும்.

- எல்லா மேற்பரப்புகள், சுத்தம் செய்யும் துணிகள், பாத்திரங்கள் விசேடமாக வெட்டும் பலகைகள் மற்றும் கத்திகள் போன்றவற்றை பாவித்த பின் நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மீன், கோழி இறைச்சி அல்லது இறைச்சி போன்றவற்றை தயாரிக்கும் போது துப்பரவாக இருப்பது முக்கியமானதாகும்.
- உணவுளை கையாளுபவர்கள் சுத்தமான ஆடைகளை அணிந்திருத்தல் வேண்டும் மற்றும் காயங்கள், சீழ்புண்கள் இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- நகங்களை குட்டையாக வெட்டி இருத்தல் வேண்டும். உணவுகளை தயாரிப்பதற்கும் மற்றும் சாப்பிடுவதற்கும் முன்னர் கைகளை சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாக தண்ணீரினால் கழுவுதல் முக்கியமானதாகும்.
- மலசலகூடப் பாவனையின் பின்னர் கைகளை சவர்க்காரம் இட்டு தண்ணீரால் நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.
- சமையல் பாத்திரங்களை பாவித்தபின் நன்றாக கழுவிக் காய வைத்தல் வேண்டும். கிருமிகள் ஈரலிப்பில் வளரக் கூடியவையாகும். மட்பாண்டங்களை நன்றாக காய வைத்தல் வேண்டும் இல்லையேல் பங்கசுக்கள் வளர்வதுடன் அடுத்த வேளை உணவுகளை இந்த பாத்திரங்களில் தயாரிக்கும் போது உணவுகள் பழுதடையக் கூடும்.

உணவுத் தேர்வு

புதிதானதும் ஆரோக்கியமானதுமான உணவுகளை உண்பதற்காக தெரிவு செய்யுங்கள். பதனிடப்படாத உணவுகளை விஷேடமாக பழங்கள், காய்கறிகளை சமைப்பதற்கும் மற்றும் உட்கொள்ளுவதற்கும் முன்னர் நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும். பழுதடைந்த, பூஞ்சனம் பிடித்த, நிறம் மாறிய உணவுகளை வாங்க வேண்டாம்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

பருவகால பழங்களையும் காய்கறிகளையும் தெரிவு செய்வது மிகவும் நல்லது. சுத்தமான, புதிதான, உறுதியானது மற்றும் பிரகாசமான பழங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். புதியதையும் குறைந்தளவு மாசுபடுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் எடுப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டுமாயின், அவற்றை உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பழங்களின் மேல்த்தோலை உரிப்பதன் மூலம் பழங்களில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள இரசாயனப் பொருட்களை அகற்றுவதற்கு உதவியாக இருக்கும். வெடித்த, சேதமடைந்த மற்றும் நிறம் மாறிய தோலுடைய பழங்களை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஓட்டைகள், பொந்துகளுடன் பழுதடைந்த மணமும் பழங்களில் காணப்பட்டால் அவை பூச்சிகளினால் சேதமடைந்துள்ளன என்பதனை அடையாளம் கண்டு அவற்றினை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

மீன்

சேதப்படாத பிரகாசமான கண்களையுடைய முழுமையான புதிய மீன்களை தெரிவு செய்யவும். அவற்றின் தோல் பளபளப்பானதாகவும், ஈரலிப்பானதாகவும் உறுதியான தோற்றத்தைக் கொண்டதாகவும் மற்றும் சதையினை தொடும் போது அவை உறுதியானவையாகவும், மென்மை அல்லது கூழ்த் தன்மையற்றவையாகவும் இருக்க வேண்டும். மீன்களின் பூக்கள் பிரகாசமான சிவப்பு நிறத்தை கொண்டவையாகவும் மற்றும் மீனை வெட்டும் போது அவை சிவப்பு நிறத்தை கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். மண்ணிற புள்ளிகள் அற்றவையாக மீன்கள் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு மண்ணிற புள்ளிகள் இருந்தால், அவை பழுதடையத் தொடங்கி விட்டது எனக் கொள்ள வேண்டும். அதி குளிரூட்டப்பட்ட கடல் உணவுகள் திண்மமாக இருக்க வேண்டியதுடன் அவை பகுதியாக உருகிய நிலையில் இருத்தல் கூடாது. பொதி சேதப்படாதவையாகவும், மற்றும் குளிரூட்டியினால் எரி காயங்களுக்குட்படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சி

பிரகாசமான செரி சிவப்பு நிறமான புதிய இறைச்சியை தெரிவு செய்யவும். சிறிது நேரத்திற்கு வெளியில் இறைச்சியை வைக்கும் போது இரசாயனத் தாக்கங்களினால் மண்ணிற நிறமாக இறைச்சி மாற்றமடையும், இவை விரும்பத் தக்கவையல்ல. எப்பொழுதும் கொழுப்புக் குறைந்த மெலிந்த இறைச்சியை வாங்கவும்.

முட்டைகள்

எல்லா உடைந்த மற்றும் வெடித்த முட்டைகளும் அழிக்கப்பட வேண்டும். துர்நாற்றம் வீசும் முட்டைகளை தவிர்க்கவும். பாரம் கூடிய முட்டைகள் பாரம் குறைந்த முட்டைகளிலும் பார்க்க விரும்பத்தக்கவையாகும். புதிய முட்டைகளை தண்ணீரில் போடும் போது கூர் முனை மேல் நோக்கிய நிலையில் அமிழ்ந்து காணப்படும். முட்டைகளை தயாரிக்க பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் சரியான முறையில் கழுவுதல் வேண்டும்.

பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள்

பால் மற்றும் பாற்பொருட்களை வாங்க முன் அவற்றின் உற்பத்தி மற்றும் காலாவதியாகும் திகதிகளை கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளவும். “பாஸ்ரரைட்” (கிருமி நீக்கிய) பாலை வாங்கும் போது அவை குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் வைத்திருக்கப்பட்டிருந்தால் மட்டும் வாங்கவும். சூரிய வெளிச்சம் படும் வகையில் கடையில் வைக்கப்பட்டுள்ள போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட “ஸ்டெரிலைட்ஸ்” (கிருமி அழிக்கப்பட்டு) பாலை வாங்குவதை தவிர்க்கவும். சூரிய வெளிச்சத்தினால் பாலிலுள்ள சில முக்கிய நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் அழிக்கப்படலாம்.

யோகட் கோப்பையின் மூடிகள் வீங்கியிருந்தால் அவற்றை வாங்க வேண்டாம். ஐஸ்கிறீம் மற்றும் உறையச் செய்யப்பட்ட ஈற்றுணவுகளை வாங்கும் போது அவை உறைந்த திண்மங்களாகவும் மற்றும் கொள்கலன்கள் பனி உறைந்தவையாகவோ அல்லது பிசுபிசுப்பானவையாகவோ இல்லாது இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தானியங்கள், கிழங்குகள் மற்றும் கொட்டைகள்

நிலக்கடலை, சோளம், கஜு (மரமுந்திரிகை), தேங்காய் மற்றும் அறுவடை செய்யப்பட்ட ஏனைய பயிர் விதைகள் போன்றவற்றை அதிக ஈரப்பதமான இடங்களின் கீழ் சேமிக்கும் போது ஒருவகையான பங்கசுக்கள் வளர்வதுடன் அவை “அவ்லடொக்சின்” (Aflatoxin) எனும் நச்சு இரசாயனப் பொருட்களை உருவாக்குகின்றன. நிறம் மாறிய வித்தியாசமான அமைப்பிலுள்ள விதைகளைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இவை பங்கசுக்களினால் பழுதடைந்திருக்கக்கூடும்.

முளைவிட்ட மற்றும் பச்சை உருளைக்கிழங்குகளைத் தவிர்க்கவும். பச்சை நிறம் “அல்கலொயிட்ஸ்” (Alkaloids) எனும் நச்சுக்கள் இருப்பதன் அறிகுறியாகும்.

பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள்

உடைந்த கொள்கலன்களில் உள்ள உணவுகளை வாங்க வேண்டாம் உ+ம்: அடிபட்ட தழும்பு அல்லது வீங்கிய கொள்கலன்கள், கசிவுறும் கொள்கலன்கள், உடைக்கப்பட்ட பொதிகள் அல்லது சரியாக முத்திரையிடப்படாத பொதிகள் போன்றன. எப்பொழுதும் பொதிகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை வாங்கு முன்னர் காலாவதியாகும் திகதியை பார்க்கவும். காலாவதியான திகதி முடிந்த உணவுகள் பார்ப்பதற்கு நல்ல மணமும் சுவையும் கொண்டிருந்தாலும் அவ்வகையான உணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டாம். அவை ஆபத்தான அதிக எண்ணிக்கையுடைய நோய்க்கிருமிகளை கொண்டிருக்கும்.

உணவை பாதுகாப்பதற்கு பயன்படுத்தும் பொருட்கள் (Preservative)

உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்க்கவும், தரம், சுவை, நிறம் மற்றும் கட்டமைப்பை பாதுகாக்கவும் இவை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. உணவு பழுதடைதலையும் நஞ்சடைதலையும் தடுக்கும் வகையில் நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக சேர்க்கப்படுகின்றது. சுட்டுத் துண்டில் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள். இச் சுட்டுத் துண்டில், உணவில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள உணவுச் சேர்மானங்களும் மற்றும் அவற்றின் ஈ இலக்கங்களும் (உணவு சேர்மானங்களுக்கான குறிகள்) குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது. சல்பைட்டுகள், நைற்ரைட்டுகள் போன்ற சில சேர்மானப் பொருட்களில் உள்ள இரசாயானப் பொருட்கள் சிலருக்கு ஒத்து வராது.

குளிரில் அல்லது அதீத குளிரில் வைத்திருக்க வேண்டும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுகளை, அவ்வாறு வைத்திருக்காவிடின் அவற்றினை வாங்க வேண்டாம். இவ்வகையான பொருட்களை நோய்க்கிருமிகளின் வளர்ச்சியை குறைப்பதற்காக குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். சிறப்பு சந்தைகளின் (Supermarket) குளிர்சாதனங்களில் உள்ள பொதிகளைத் தொட்டுப் பார்த்து அவை கடினமானவையாகவும் குளிராகவும் இருக்கின்றனவா / இல்லையா என பார்த்து வாங்குங்கள்.

உணவுகளை நன்றாக சமையுங்கள்

உறையவைக்கப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சிகளை சமைப்பதற்கு முன்னர் குளிரினை நன்கு அகற்ற வேண்டும். எளிதில் பழுதடையக் கூடிய உணவுப் பொருட்களை விரைவாக சமைக்க வேண்டும். இறைச்சி, கோழி இறைச்சி, முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகளை நுண்ணங்கிகள் அழியும் வரை நன்றாக சமைக்க வேண்டும். சல்மொனெல்லா (Salmonella) எனும் நோய்க் காரணி முட்டைகளில் இருப்பதனால் அவற்றை பச்சையாக (சமைக்காது) உட்கொள்ளுவது உகந்ததல்ல. மேலும் புரதத்தினது சமிபாட்டைப் பற்றியும் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

சோயா அவரையிலுள்ள அதிக புரத நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமானால் சோயா அவரையை நன்றாக சமைக்க வேண்டும் மற்றும் அவற்றில் நிரம்பியுள்ள காற்றை அகத்துறிஞ்சுவதற்காக அவற்றை நன்றாக ஊறவைக்க வேண்டும்.

உணவுகளை 70^0 செல்சியஸ் (70^0 C) வெப்பநிலையில் சமைக்கின்ற போது அவற்றை உட்கொள்வதற்கான பாதுகாப்பானது உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.
சமைப்பதற்கு அலுமினியப் பாத்திரங்களை பாவிப்பதற்கு

பதிலாக களிமண் பானைகள் அல்லது துருப்பிடிக்காத இரும்பினாலான (stainless steel) பாத்திரங்களை பயன்படுத்துங்கள், ஏனெனில் அலுமினியப் பாத்திரங்களை சமைக்கப் பயன்படுத்தினால் அவை அமிலங்களுடன் தாக்கமடையும்.

பாதுகாப்பான சேமிப்பு

பூச்சிகள் மற்றும் பிராணிகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக தகரக் கொள்கலன்கள், பொட்டலங்கள் (Packets) போன்றவற்றை குளிரான காய்ந்த இடங்களில் சேமித்து வையுங்கள். நாளாந்த பாவனைக்கு புதிய உணவுகளை வாங்குவது சிறந்ததாகும். நீண்ட காலத்துக்கு உணவுகளை வைத்திருப்பதற்கு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அல்லது உறைந்த நிலையில் வைத்திருக்கவும். நாள் முழுவதும் குளிர்சாதனப் பெட்டி தொடர்ந்து இயங்கிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

பதப்படுத்தாத உணவுகளுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வைக்காது அவற்றினை சுத்தமான, நஞ்சு அல்லாத கழுவக் கூடியதும், முழுமையாக மூடக்கூடியதுமான கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கவும். குளிர்சாதன பெட்டியிலும் உணவுகளை நீண்ட நாட்களுக்கு சேமித்து வைக்க வேண்டாம்.

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வெங்காயம் போன்றனவற்றை ஒரு குளிரானதும், இருளானதும் ஆன இடத்தில் வைக்க வேண்டும். வெங்காயத்தினை உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்து வைக்க வேண்டாம் இல்லாவிடில் வெங்காயத்தினால் வெளியிடப்படும் வாயு உருளைக்கிழங்குகளை முளைக்க வைக்கும். அனேகமான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் சேமித்து வைப்பது மிகச் சிறந்ததாகும்.

தானியங்கள் மற்றும் பருப்புகளை வெளிச்சம் இல்லாத உலர்ந்த, காற்று புகாத இறுக்கமான கொள்கலன்களில் சேமித்து வைத்தல் சிறந்ததாகும்.
உடன் அல்லது பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள், விஷேடமாக இறைச்சி, கோழி மற்றும் கடல் உணவுகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குளிரூட்டப்பட்ட பகுதியில் வைக்க வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை பழுதடையாது இருக்க குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் மேல்த்தட்டில் வைக்க வேண்டும்.

எல்லா உடன் பாலும் 5°C க்கு கீழான வெப்ப நிலையில் சேமித்து வைத்தல் சிறந்ததாகும். கிருமியழிக்கப்பட்ட பால் போத்தலினை ஒரு முறை திறந்தால் அதன் பின்னர் அதனை குளிர்சாதனப் பெட்டியினுள் வைக்க வேண்டும்.

புதிதாக சமைக்கப்பட்ட உணவுகளை நான்கு மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிட வேண்டும் அல்லது அவற்றினை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தல் வேண்டும். நுண்ணங்கிகள் அறை வெப்பநிலையில் மிக விரைவாக பெருகக் கூடும். சூடான சாப்பாடுகளை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் அவை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் வெப்பநிலையை அதிகரித்து நுண்ணுயிர்களின் பெருக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உணவை 5° C ற்கு கீழான அல்லது 60° C ற்கு மேலான வெப்பநிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சியை குறைக்க முடியும் அல்லது நிறுத்த முடியும்.

குளிரூட்டியில் வைக்கப்பட்ட சமைத்த உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கு முன் குறைந்தது 70° C வெப்பத்தில் வெப்பமாக்கப்பட வேண்டும். மீண்டும் மீண்டும் உணவுகளை குளிரூட்டியில் வைத்து பின் வெப்பமூட்டுதலை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

17 பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கு பதிலாக இயற்கையாகவே பெறக் கூடிய உணவுகளை விரும்பி உண்ணுங்கள்

இலங்கையில் பதப்படுத்திய உணவுகளின் பாவனையில் மிக வேகமான அதிகரிப்பு காணப்படுகின்றது. பதப்படுத்திய உணவுகள் விலையுயர்ந்தவையாக காணப்பட்டாலும் அதிகரித்து வரும் பெண் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் அதிகரித்த தனிநபர் வருமானம் போன்ற சமூக பொருளாதார நிலையில் ஏற்பட்ட அதிகரித்த மாற்றங்கள் காரணமாக சில நகர்புற மக்களில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் விரும்பத்தக்கவையாகும்.

பதப்படுத்திய உணவுகள் என்றால் என்ன?

பாதுகாப்பதற்காக, அல்லது வசதிக்காக உணவுகளை மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்துவதனை பதப்படுத்திய உணவுகள் என்று அழைக்கப்படும். கூடுதலான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் மீள்கட்டமைப்பும் சூடாக்குவதும் மட்டுமே செய்ய வேண்டியுள்ளது.

வசதி காரணமாக பதப்படுத்திய உணவுகள் நன்மைகளை கொண்டிருந்தாலும், அதன் போசாக்கு தரத்தில் குறைவு ஏற்படலாம். மேலும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கு நாவிற்கினிய சுவையையும் மற்றும் அவற்றின் வாழ்வு காலத்தையும் அதிகரிப்பதற்காக உணவுச் சேர்க்கைகளை கொண்டுள்ளன. இந்த சேர்க்கைகளில் சிறிதளவு போசாக்கு அல்லது போசாக்கு பெறுமதியே இல்லாது காணப்படுகின்றது, மேலும் உணவுகள் கெடாமல் இருப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

எல்லா பதப்படுத்திய உணவுகளும் உடல் நலத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என கூறமுடியாது. புதிய-வெட்டிய / அதி குளிரேற்றப்பட்ட காய்கறிகள், கிருமி நீக்கிய பால், புலுங்கல் அரிசி, மற்றும் வலுவூட்டப்பட்ட பொருட்கள் போன்றன சில பிரபல்யமான பதப்படுத்திய உணவுகளாகும். இவை பாதக விளைவுகளை விட கூடுதலான நன்மையான விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் போசாக்கு பெறுமானமும் ஆரோக்கிய விளைவுகளும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் பொதுவாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட சேர்மானப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதுடன் அவற்றில் பெரும்பான்மையானவை அதிக கொழுப்பு, உப்பு / சீனி மற்றும் அதிக கலோரி கொண்டவையாகவும் உள்ளன. பெரும்பாலானவற்றில் நார்ப்பொருட்களும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களும் குறைவாக காணப்படுகின்றது. அதனால் உணவுப் பட்டியலில் கூடுதலான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் தயாரிப்பதற்கு இருக்குமாயின், அது தொடர்பாக எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் அவசியமாகும்.

பெரும்பாலான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் நுண்ணுயிர்களால் பழுதடைவதைத் தடுப்பதற்கும் கொழுப்பு நாற்றம் வீசுவதை தாமதப்படுத்துவதற்கும், உணவுகள் கெடாமல் இருக்க பயன்படுத்தும் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளன. இவ்வகையான பொருட்கள் நச்சுத் தன்மை அல்லது ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் வாசனையூட்டும் சுவையைக் கொடுக்கக் கூடிய மொனோசோடியம் குளுடோமேற் (Monosodium Glutamate (MSG)) யையும் மற்றும் கட்டமைப்புத் தன்மையை கூட்டுவதற்காக மேம்படுத்தப்பட்ட மாப்பொருட்களையும் கொண்டிருக்கும். இவை ஒவ்வாமையையும் நச்சுத் தன்மையையும் ஏற்படுத்தும்.

அனேகமான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் கூடுதலான அளவிலான ரான்ஸ் கொழுப்புகள், நிரம்பிய கொழுப்புகள், சீனி, மற்றும் உப்பு என்பவற்றைக் கொண்டுள்ளன. இவ் வகையான உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் அல்லது குறைவாக சாப்பிட வேண்டும்.

பெறுமதியற்ற உணவு (Junk Food)

குறைவான போசாக்கு பெறுமதி கொண்ட உணவுகளை பெறுமதியற்ற உணவு என வரையறுக்கக் கூடிய முறையற்ற சொல்லாகும். இவ்வுணவுகளில் அதிக அளவிலான சீனி மற்றும் கொழுப்புகள் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதனால், இவை அதிக கலோரியைக் கொண்டுள்ளதுடன் குறைவான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை கொண்டிருக்கின்றது. உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், இனிப்பான ஈற்றுணவுகள், இனிப்புக்கள், உருளைக்கிழங்கினது மாப்பொருளின் தயாரிப்புகள் மற்றும் காபனேற்றப்பட்ட மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் போன்ற சிற்றுண்டிகள் இலங்கையில் உட்கொள்ளப்படும் முக்கிய பெறுமதியற்ற உணவுகளாகும். "வெற்றுக் கலோரி" (அதிக கலோரிகள் ஆனால் குறைந்த நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள்) எனும் பதமும் இதனையே விபரிக்கின்றது. இவை புரதம், கனியுப்புகள், மற்றும் விற்றமின்கள் போன்றவற்றை வழங்குவதில்லை. பெறுமதியற்ற உணவுகள், அவற்றின் அதிக சுவை காரணமாக பிரபல்யமாகி உள்ளன. ஆனால் அவற்றின் சுவையானது வீண் செலவுகளான எண்ணெய், உப்பு மற்றும் சீனி போன்றவற்றின் பாவனை மூலம் தான் ஏற்படுகின்றது என்று அறிந்திருத்தல் வேண்டும். பெறுமதியற்ற உணவுகளை உண்ணுவதற்கு ஊக்கமளிக்கக் கூடாது. பெறுமதியற்ற உணவுகளை அதிகளவில் உண்பதால், நீரிழிவு நோய் வகை 2, அதீத உடல் நிறை, இருதய நோய்கள் மற்றும் பல் சிதைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகும்.

ஒவ்வொரு உணவுகளையும் அவ்வுணவின் பொதியிலுள்ள சுட்டுத்துண்டின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்க வேண்டும். இத்துண்டில் சேர்மானப் பொருட்களின் பட்டியல் இறங்கு வரிசையில் கொடுக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். சீனி, கொழுப்பு அல்லது உப்பு போன்றன (அதிகளவிலான செறிவில் இருந்தால்) சேர்மானப் பொருட்களில் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தால் அவ்வகையான உணவுகளை தவிர்த்தல் நல்லது. ஒரு முழு உணவாக காணப்பட்டாலொழிய, ஒரு உணவு பரிமாறலின் போது 300 கிலோ கலோரிக்கு மேலான சக்தி வழங்கப்படுமானால் அவற்றை தவிர்க்கவும். *5 கிராம் கொழுப்பு ஆனது ஒரு தேக்கரண்டி கொழுப்பிற்கு அல்லது எண்ணெய்க்கு சமனானதாகும்.*

இயற்கையான உணவுகள் என்றால் என்ன?

குறைந்தபட்ச செயல் முறைகளுக்கு உட்பட்ட உணவுகளை மற்றும் உணவுகளை பாதுகாக்க பயன்படும் பொருட்களையோ அல்லது செயற்கையான பிற்சேர்க்கை பொருட்களையோ கொண்டிராத உணவுகளை இயற்கையான உணவுகள் என்று கூற முடியும். இயற்கை உணவுகளை ஆரோக்கியமான உணவுகள் என்று பரவலாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இயற்கையான உணவுகள் உரித்தல், அரைத்தல், மாவாக்குதல், அவித்தல், சமைத்தல், பொரித்தல், வெதுப்புதல், பதப்படுத்துதல், குளிரூட்டுதல் போன்ற எந்த இரசாயனமும் சேர்க்கப்படாத குறைவான பௌதீக செயல் முறைகளுக்கு மட்டும் உட்படுத்தப்படுகின்றது. அதனால், உணவுகளில் உள்ள எல்லா இயற்கையான அனுகூலங்களும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. எவ்வாறாயினும், பதனிடப்படாத (raw foods) உணவுகளில் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத அமைப்புகளையும், தொற்றுகைகளும் இருக்க கூடும் என்பதனால், பதப்படுத்தாத உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் போசாக்கு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல தெரிவு அல்ல என்பதை கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆதனால், பதப்படுத்தாத / பச்சையான உணவுகளைவிட இயற்கையான உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

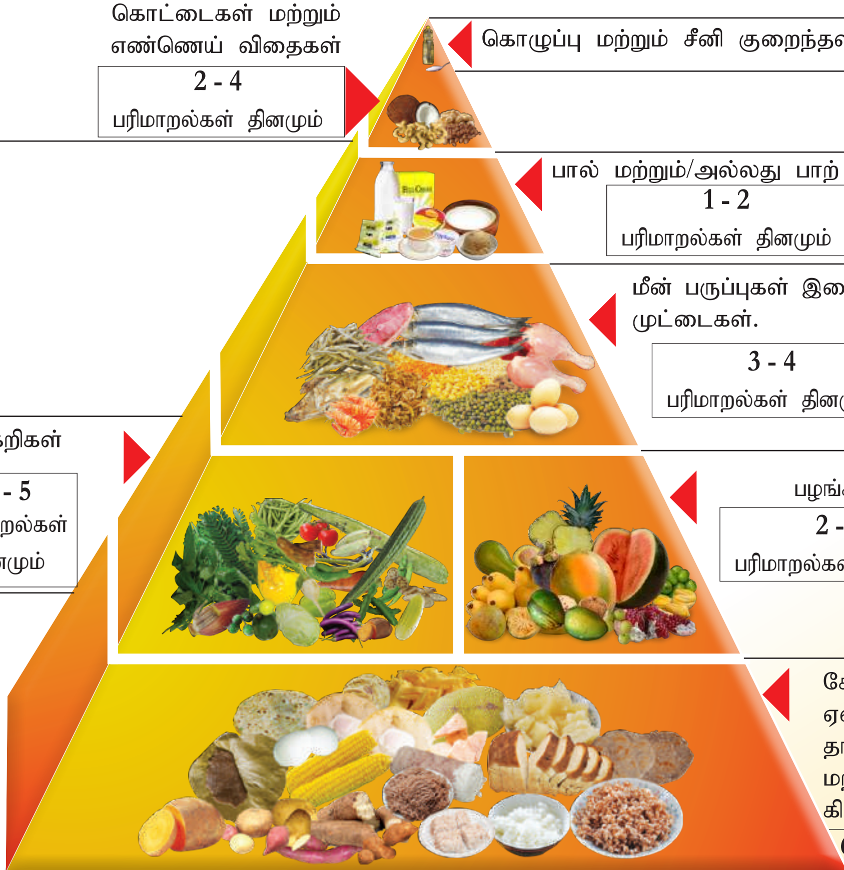
இயற்கை உணவுகளின் போசாக்கு பெறுமதியும் ஆரோக்கிய விளைவுகளும்

இயற்கை உணவுகள் குறைந்த அவசியமான மாற்றங்களுக்கு மட்டும் உட்படுத்தப்படுவதனால் அவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய போசாக்குகளும் அதிகமாகும். இயற்கையான உணவுகளில் நார்ப் பொருட்கள் கூடுதலாக இருப்பதனால் அவை மேலதிக ஆரோக்கிய நன்மைகளை கொடுக்கின்றன. தற்போது உணவுகளை தயாரித்து வழங்குகின்ற தொழில்களில், “மெதுவான உணவுகள்” என்ற குறைவான செயற்பாடுகளுக்கு உட்பட்ட, பாரம்பரிய இயற்கை அனுகூலங்களை கொண்ட உணவுகளுக்கு உலகளவில் நல்ல போக்கு காணப்படுகின்றது. உணவினது போசாக்கு பெறுமதி மற்றும் கிளைசிமிக்கின் (Glycemie) தாக்கம் என்பவற்றின் அடிப்படையில் மெதுவான உணவானது துரித உணவுக்கு எதிர் மறையானவையாக கருதப்படுகின்றது.

இயற்கை உணவுகள், இயற்கையான எதிர் ஒட்சிடன்களை (antioxidants) அதிகளவில் கொண்டுள்ளன. இந்த இயற்கையான எதிர் ஒட்சிடன்கள் உடலை சுயாதீன கதிர்களினால் தூண்டப்பட்டு ஒட்சினேற்றத்தின் பாதிப்பதிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுகின்றது. இவை புற்று நோய், இருதய நோய், மற்றும் வயதாதல் போன்ற மனித நோய்களுடன் தொடர்புள்ளது. சில இயற்கையான உணவுகள் உயிரியல் ரீதியான தொழிற்பாட்டு மூலக் கூறுகளை கொண்டுள்ளன. இவை வைத்திய சாஸ்திர பண்புகளை வழங்குகின்றன. போசாக்கினை வழங்குகின்ற தொழிற்பாட்டிற்கு அப்பால் ஆரோக்கியத்தைக் கூட்டுகின்ற, நோய்களைத் தடுக்கின்ற இயல்புகளை கொண்ட உணவுகள் தொழிற்பாட்டு உணவுகள் (Functional Food) எனப்படுகின்றது. மற்றும் இவற்றை சேர்மானப் பொருட்களாக அல்லாது உணவாக பயன்படுத்தினால் அவற்றின் முழுமையான நன்மைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

இணைப்பு 1

உணவுக் கூம்பகம்



கொழுப்பு மற்றும் சீனி குறைந்தளவில்

கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்
2 - 4
பரிமாறல்கள் தினமும்

பால் மற்றும்/அல்லது பாற் பொருட்கள்.
1 - 2
பரிமாறல்கள் தினமும்

மீன் பருப்புகள் இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள்.
3 - 4
பரிமாறல்கள் தினமும்

மரக்கறிகள்
3 - 5
பரிமாறல்கள் தினமும்

பழங்கள்
2 - 3
பரிமாறல்கள் தினமும்

சோறு, பாண் ஏனைய தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்
6 - 11
பரிமாறல்கள் தினமும்

உணவு வகை	**1 பரிமாறலுக்கு சமனான அளவு**
சோறு, பாண், ஏனைய தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்	
பழங்கள்	
மரக்கறிகள்	
பால் மற்றும்/அல்லது பாற் பொருட்கள்	
மீன், பருப்புகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள்	
கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள்	

மண்டல மையம்

வைத்தியர். யு.எம்.எம். சமரநாயக்க
பணிப்பாளர், போசாக்குப்பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

எழுத்தாளர் குழு

வைத்தியர். ரேணுகா ஜயதிஸ்ஸ
ஆலோசகர், வைத்திய
போசாக்குவியலாளர்
மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

வைத்தியர். பூஜித விக்கிரமசிங்க
குழந்தை மருத்துவ ஆலோசகர்
குழந்தை மருத்துவத்தில் முதன்மை
விரிவுரையாளர்
மருத்துவ பீடம், கொழும்பு

வைத்தியர். செனரத் மகாமித்தவ
பிரதிப் பணிப்பாளர்,போசாக்குப்பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர். சந்தனி விதான
போசாக்கு நிபுணர்
சுகாதார அமைச்சு

மொழி பெயர்ப்பு

திருமதி. சுந்தரவதனி சிவப்பிரகாசம்
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
(எம். எஸ். சி. உணவு
விஞ்ஞானமும் தொழில் நுட்பமும்)
உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நிர்வாகப்
பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

நூலாக்கக் குழு

பேராசிரியர். சாகரிகா எகநாயக்க
மருத்துவபீடம்
ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர
பல்கலைக்கழகம்

பேராசிரியர். ஹேமந்த செனநாயக்க
பேராசிரியர், மகளீர் நோய்சிகிச்சை
மருத்துவ பீடம், கொழும்பு

வைத்தியர். ரேணுகா சில்வா
தலைவர், கால் நடை, கடல்வளம்
மற்றும் போசாக்கு
வயம்ப பல்கலைக்கழகம்

வைத்தியர். யு.எம்.எம். சமரநாயக்க
பணிப்பாளர், போசாக்குப்பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர். பூஜித விக்கிரமசிங்க
குழந்தை மருத்துவ ஆலோசகர்
குழந்தை மருத்துவத்தில் முதன்மை
விரிவுரையாளர் மருத்துவ பீடம்,
கொழும்பு

வைத்தியர். ரேணுகா ஜயதிஸ்ஸ
ஆலோசகர் வைத்திய
போசாக்குவியலாளர்
மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

வைத்தியர். டி.பி.ரி. விஜேரட்ண
பணிப்பாளர் (ஆராய்ச்சி மற்றும்
அபிவிருத்தி)
விவசாய அமைச்சு

வைத்தியர். செனரத் மகாமித்தவ
பிரதிப் பணிப்பாளர்,போசாக்குப்பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர். சாந்தனி விதான
போசாக்கு நிபுணர்
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர். அஞ்சலா டி சில்வா
போசாக்கு நிபுணர் மற்றும்
முதன்மை விரிவுரையாளர்
மருத்துவ பீடம், கொழும்பு

வைத்தியர். புலனி லனேரோல்
போசாக்கு நிபுணர் மற்றும்
முதன்மை விரிவுரையாளர்
மருத்துவ பீடம், கொழும்பு

பேராசிரியர். நாரத வர்ணசூரிய
குழந்தை மருத்துவ ஆலோசகர்

பேராசிரியர். சந்திராணி லியனகே
பேராசிரியர் சமூக மருத்துவம்
மருத்துவ பீடம், கராப்பிட்டிய

திருமதி. ஷலனி இளங்கம்கே
போசாக்குவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

திருமதி. மாலினி மல்லவராய்ச்சி
உணவு தொழிநுட்பவியலாளர்
உணவு ஆலோசனைக் குழு

பங்களிப்புச் செய்தவர்கள்

வைத்தியர். மகேன் விஜேசூரிய
தலைவர்
இலங்கை நீரிழிவு கழகம்

வைத்தியர். சிரோமி பிலபிட்டிய
மருத்துவ அதிகாரி / விளையாட்டு
அபிவிருத்தி திணைக்களம்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு

வைத்தியர். உதித்த புலுகஹபிட்டிய
ஆலோசகர் மகளிர் நோய் சிகிச்சை
பற்றிய வைத்தியர்
கொழும்பு தெற்கு
போதனா வைத்தியசாலை

வைத்தியர். சந்திராணி பியசேன
போசாக்கு நிபுணர்

செல்வி. விஷாகா திலகரட்ன
ஆலோசகர்
உலக வங்கி

வைத்தியர். தமித்த ராஜபக்ஷ
முதன்மை ஆராய்ச்சி
உத்தியோகஸ்தர்
கைத்தொழில் மற்றும் தொழிநுட்ப
நிறுவனம்

வைத்தியர். ஹிரன்யா ஜயவிக்ரம
சமூக மருத்துவ ஆலோசகர்
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர். சுஜீவ ஆரியவன்ச
தலைவர்
அறுவடைக்குப் பின்னான
தொழில்நுட்ப பிரிவு
தேசிய நீர் வள ஆராய்ச்சி
மற்றும் மேம்பாட்டு முகாமை

செல்வி. பமோதா குணரட்ன
போசாக்குவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

திருமதி. ஷலனி இளங்கம்கே
போசாக்குவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

செல்வி. சஜீவனி மிரிஹாகல்ல
உணவு தொழில்நுட்பவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

திரு. ரி. ஆர், என், எம்
லியனாராய்ச்சி
அரசாங்க பகுப்பாய்வாளர்

வைத்தியர். ஆயிஷா லொகுபாலசூரிய
சமூக மருத்துவ ஆலோசகர்
குடும்ப சுகாதார பணியகம்

வைத்தியர். ஜயந்த ஜயதிஸ்ஸ
ஒருங்கிணைப்பாளர்
உணவு மற்றும் போசாக்கு பிரிவு
களணி பல்கலைக்கழகம்

செல்வி. ஷந்தி ஜலகம
தலைவர்
ஆராய்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி
தென்னை ஆராய்ச்சி நிலையம்

திருமதி. தீபிகா முனவீர
உதவிப் பணிப்பாளர்
இலங்கை கட்டளைகள் நிறுவனம்

வைத்தியர். நிமால் பிரியன்கராகே
மிருக ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
கன்னொறுவ

திரு. ஜெகத் தயாரட்ன
திட்டமிடல் மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர்
சுகாதார அமைச்சு

திரு. ஏகாம்பரநாதன் அரஸ்குமார்
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
சுகாதார அமைச்சு

குறிப்புகள் :

குறிப்புகள் :