

உணவுகளை பிழையின்றி தெரிவு செய்தல் தொடர்பான வழிகாட்டி

சுகாதார அமைச்சு போஷணைப் பிரிவின்
வெளியீடு
2010



போஷணைப் பிரிவு

5ஆம் மாடி, பொது சுகாதார கட்டிடத் தொகுதி
இல. 555/5, எல்விட்டிகல மாவத்தை, கொழும்பு - 05.
தொலைபேசி இல.: 011 2 559250
தொலைநகல் இல.: 011 2 368583

உள்ளடக்கம்



பக்கம்

1	பல் வகையான உணவுகளை தினமும் சாப்பாட்டிற்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.	1
2	சோறு, தானியம் மற்றும் மா சேர்ந்த உணவுகளை தினமும் மூன்று முறை சாப்பாட்டிற்காக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.	5
3	மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உணவுடன் ஒன்று சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.	8
4	மீன், முட்டை, கருவாடு, இறைச்சி, பருப்பு விதை வகைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றையோ அல்லது சிலவற்றையோ தினமும் உணவாக உட்கொள்ளுங்கள்.	14
5	பால் அல்லது பால் உணவுகளை தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.	17
6	உங்களுடைய உணவுக்காக நடுநிலை அளவான கொழுப்பை உட்கொள்ளுங்கள்.	18
7	சீனி, இனிப்பு வகை உணவுகள், உப்பு மற்றும் உப்புச் சேர்ந்த உணவுகள் பாவிப்பதை குறையுங்கள்.	23
8	சுத்தமான நீரை கூடுதலாக பருகுங்கள்.	25
9	சுத்தமானதும், பாதுகாப்பானதுமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.	27
10	உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடுகளின் மூலம் விரும்பத்தக்க ஆரோக்கியமான தேகத்தை பேணிக் கொள்ளுங்கள்.	31

முகவுரை

உணவுக்கும் மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் இடையில் விஷேட நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. எங்களுடைய சுலபத்திற்காக நாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள், ஆறு(6) உணவுப் பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. எல்லா உணவுப் பிரிவுகளிலும் உள்ள உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் அவற்றை அவசியமான அளவுகளில் தெரிவு செய்யக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளவர்கள் நல்ல உணவுப் பழக்கம் உள்ள நபர் ஆவர். நல்ல உணவுப் பழக்கம் என்பது தனி நபரினது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் நீண்ட ஆயுள் காலத்துக்கும் வழிகாட்டியாக அமையும்.

குழந்தைகள், பிள்ளைகள், தாய்மார்களின் மரணம் போன்றவற்றை பாரிய அளவில் குறைத்த தன்மையை ஒப்பிடும் போது இலங்கையின் ஆரோக்கியத் தன்மை உலகிலேயே ஏனைய அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளிலும் பார்க்க முன்னிலையில் இருக்கின்றது. எங்களுடைய மக்களின் உயர் எழுத்தறிவினால் பெற்றுக் கொண்ட அறிவும் மேலும் முன்னேற்றமடைந்த சுகாதார சேவைகளும் இதற்கு காரணங்களாகும்.

வருடம் முழுவதும் இலங்கையில் பல்வகையான மரக்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், தானிய வகைகள் மற்றும் வெவ்வேறு விலங்கு உணவுகள் அதிகமாக உள்ள நாடாக இருப்பினும் எங்களுடைய போஷணைத் தன்மை உலகிலேயே ஏனைய அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது எவ்வகையிலும் மகிழ்ச்சியடையக் கூடிய நிலையில் இல்லை.

எங்களுடைய நாட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 16.6% மட்டும் குறைந்த பிறப்பு நிறை உடைய பிள்ளைகளாக இருப்பதுடன், கர்ப்ப காலத்தின் போது தாயின் குறைபுட்டத் தன்மையே அதற்கு பிரதான காரணமாகவும் இருக்கின்றது. குறைவான பிறப்பு நிறை உடைய குழந்தைகளில் குறைபுட்டமும் வெவ்வேறு நோய் நொடிகளும் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சனத்தொகை பரம்பல் மற்றும் சமூக மதிப்பீடு 2006-2007 இன் படி, ஐந்து வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளின் 15% இற்கு குறுகிய கால குறைபுட்டலுக்கு (மெலிகின்ற) முகம் கொடுப்பதுடன் எல்லாப் பிள்ளைகளிலும் ஆறு பேரில் ஒருவர் என்ற விகிதத்தில் நீண்டகால குறைபுட்டலுக்கு உள்ளாக்கப்படுவதுடன் அவர்கள் குள்ளமானவர்களாகவும் இருப்பார்கள். 15 வயதிலிருந்து 49 வயது வரையான பெண்களுக்கிடையில் குறைபுட்டம் 16% ஆகும். விற்றமின், கனியுப்பு குறைபாடு உடையவர்கள் எங்கள் நாட்டில் அதிகமாக உள்ளதுடன் குருதிச் சோகை (இரும்புக் குறைபாடு) மற்றும் விற்றமின் ஏ குறைபாடு என்பன பிரதான போஷணைப் பிரச்சினைகளாகும்.

குறைபுட்டத்தை தவிர கட்டுப்பாடு இல்லாமல், உணவுகளை உட்கொள்வதனால் உருவாகின்ற மிகையுட்டம் எங்களுக்கிடையில் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. 15 வயதிலிருந்து 49 வயது வரையிலான பெண்களுக்கிடையில் அதிக நிறையும், அதீத உடல் நிறையும் 31% வரையும் உயர்வடைந்துள்ளது. உடற்பயிற்சி, சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகள் இல்லாமை மற்றும் எண்ணெய், மா, சீனி போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் அதிக நிறை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாகும்.

அதிக நிறையினால் ஏற்படுகின்ற நீரிழிவு, இருதய நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், பாசிசுவாதம் மற்றும் புற்று நோய் போன்ற நோய்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. பிள்ளைகளின் நீரிழிவு நோயும் கூடிக் கொண்டே இருக்கின்றது.

போஷணை சம்பந்தமான எல்லாப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் மீள்வதற்கான ஒரே வழி நாங்கள் எல்லோரும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதுடன் அவற்றுக்கு பழகிக் கொள்ளவும் வேண்டும். நாங்கள் இந்தப் புத்தகத்தின் மூலமாக உங்களுக்கு முன்வைக்கின்ற சரியான உணவுப் பழக்கத்தின் மூலம் உங்களுடைய உணவுப்பழக்கத்தில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பது எங்களுடைய நோக்கமும் எதிர்பார்ப்பும் ஆகும்.

எழுத்தாளர் குழு



வைத்தியர் யு.எம்.எம். சமரநாயக்க
பணிப்பாளர் (போஷணை)
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் சாந்தினி விதான
செயல்திட்ட இணைப்பாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

கே.யீ.டீ சஜீவனி மிரிஹாகல்ல
உணவு தொழிநுட்பவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

சலனி. எஸ். இளங்கமீகே
போஷணைவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

ஏ.டீ. நத்தாலிய மிதிரதாச
போஷணைவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

மொழி பெயர்ப்பு



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

ஆலோசனை செயல் முறைக்கு பங்குபற்றியவர்கள்



வைத்தியர் யு.எம்.எம். சமரநாயக்க
பணிப்பாளர் (போஷணை)
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் செனரத் மகமித்தவ
பிரதி பணிப்பாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் சான்தினி விதான
செயல்திட்ட இணைப்பாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

விஷேட வைத்தியர் ரேனுகா ஜயதிஸ்ஸ
தலைவர்
போஷணைப் பிரிவு, மருத்துவ ஆராச்சி நிலையம்
சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் எஞ்சலா டி சில்வா
முதன்மை விரிவுரையாளர்
வைத்திய பீடம் - கொழும்பு

வைத்தியர் புலானி லனனோல்
முதன்மை விரிவுரையாளர்
வைத்திய பீடம் - கொழும்பு

திருமதி சலனி எஸ். இலம்கமகே
போஷணைவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

ஏ.இ. நத்தாலிய மிதிரதாச
போஷணைவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

கே.யீ.இ சஜீவனி மிரிஹாகல்ல
உணவு தொழிநுட்பவியலாளர்
போஷணைப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

1

பல வகையான உணவுகளை தினமும் சாப்பாட்டிற்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவு வேளை என்பது என்ன?

உணவின் மூலம் உடலின் தொழிற்பாட்டிற்கும் உடல் உள் வளர்ச்சிக்கும் அவசிய போஷணைப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எல்லா வகை உணவுகளும் சிற்சில போஷணைப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால், ஒரு உணவு எல்லா வகையான போஷணைப் பொருட்களையும் கொண்டு இருப்பதில்லை. எனவே தினமும் பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதனால் உடலுக்கு அவசியமான எல்லா வகையான போஷணைப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறாயின் எல்லா வகையான போஷணைப் பொருட்களையும் அவசியமான அளவுகளில் உள்ளடக்கிய உணவு வேளை **ஆரோக்கியமான உணவு வேளை** என அறிமுகப் படுத்தப்படுகின்றது.

ஆறு(6) உணவுப் பிரிவுகளும் அவற்றுக்குரிய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதும் ஏன்?

ஆரோக்கியமான உணவு வேளையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவசியமான உணவு, ஆறு(6) உணவு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆதலினால் எல்லா உணவுப் பிரிவுகளிலும் உள்ள உணவு வகைகளைத் தினமும் சாப்பாட்டிற்கு எடுத்துக் கொள்வதனால் அவசியமான எல்லா போஷணைப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எந்தவொரு உணவுப்பிரிவினும் அவற்றுக்குரிய உணவுகளை உட்கொள்ளாமையினால் அல்லது சில பிரிவுகளிலுள்ள உணவுகளை மாத்திரம் அதிகமாக உட்கொள்ளுவதனால் உங்களுக்கு அவசியமான சில போஷணைப் பொருட்கள் குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ கிடைக்கக் கூடும். ஆதலினால் பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் மற்றும் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுகளில் எடுத்தலும் முக்கியமானவையாகும்.

உணவுப் பிரிவுகள் ஆறும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்

ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவுகளும், அவ் உணவுப்பிரிவுகளுக்கான உணவுகள் மற்றும் உணவுகளினால் நிறைவேற்றப்படும் பிரதான தொழிற்பாடுகளும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1 பிரிவு

சோறு, குரக்கன், திணை, சோளம் போன்றவை உள்ளடக்கிய தானியங்கள், கோதுமை மா மற்றும் அரிசி மா அடங்கிய உணவுகள், மற்றும் கிழங்கு, வற்றாளை போன்றவை.

உடலின் நித்திய தொழிற்பாட்டிற்கு அவசியமான சக்தியை வழங்கும்.

2 பிரிவு

மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள்

விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களையும் வழங்கும்.

நோய் நொடிகளில் இருந்து பாதுகாப்பைத் தரும்.

3 பிரிவு

பழங்கள்

விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களையும் வழங்கும்.

நோய் நொடிகளில் இருந்து பாதுகாப்பைத் தரும்.

4 பீர்வு

மீன், முட்டை, பருப்பு மற்றும் விதை வகைகள், அவரை வகைகள் [இருபுற வெடுகனி] (Legume), இறைச்சி, கருவாடு போன்றவை.

▶ புரதத்தை வழங்கும்.

▶ உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் அவற்றைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் அவசியமாகும்.

5 பீர்வு

பால் மற்றும் பால் உணவுகள்

▶ புரதத்தை வழங்கும்.

▶ கல்சியம் போன்ற அவசியமான கனியுப்புக்கள் மூலம் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் இயங்குவதற்கும் உதவும்.

6 பீர்வு

மரமுந்திரிகை(கயு), நிலக்கடலை, எள்ளு, தேங்காய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் உட்பட உணவுக்காக பயன்படுத்தும் பல வகையான எண்ணெய்கள் உள்ளடங்கிய உணவுகளான மாஜரீன், பட்டர் போன்றவை.

▶ உடலுக்கு அவசியமான சக்தியை வழங்கும்.

▶ உடலை பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும், உடல் தொழிற்பாடுகள் சீராக நடைபெறுவதற்கும் அவசியமாகும்.

நாளொன்றுக்கு அவசியமான போஷணைப் பொருட்களின் அளவு ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் வேறுபடுவது ஏன்?

நபர் ஒருவர், நாளொன்றுக்கு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமான போஷணைப் பொருட்களைப் பெறுவதற்கு, ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் ஏற்ப ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவுகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அளவு வேறுபடும். இந்த உணவுப் பிரிவுகளின் அளவு தனி நபரின் வயது, ஆண், பெண் பால், அவர்களின் பௌதீகவியல் வளர்ச்சிப் பிரிவு (குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், இளைஞர், கர்ப்பிணி போன்ற) மற்றும் அவர்களின் செயற்பாட்டு மட்டங்களின் அடிப்படையிலும் கூடக் குறையலாம்.

மாமிசமற்ற உணவு வேளை



மாமிசமற்ற உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் தனி நபரினது உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது விஷேட கவனத்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும். மாமிசமற்ற உணவுகளில் உள்ள புரதம் பரிபூரணமற்றதோடு, அவற்றில் அடங்கியுள்ள கல்சியம் மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்றவை உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படுதல் ஒப்பீட்டளவில் குறைவானதாகும். அவ்வாறாயின், புரதம் அடங்கிய தாவர உணவு வகைகள் சிலவற்றைக் கலந்து தயாரிப்பதனாலும் பருப்பு, கௌபி, கடலை போன்ற இருபுறவெடுகனி(அவரை வகைகள்) விதை வகைகள், சோறு போன்ற தானிய வகைகளை உணவுகளுடன் கலக்கும் போது புரதத்தின் பெறுமானத்தை அதிகரிக்க முடியும்.

உதாரணம்:

பயறு சேர்த்த பாற்சோறு, போஞ்சியும் பருப்பும் சேர்த்து கலந்த கறி, பயிற்றங்காயும் சோயாவும் சேர்த்து கலந்த கறி போன்றவை.

இரும்பும் கல்சியமும் அடங்குபவை ஆயின் சோயா, கடலை, கௌபி, பயறு போன்ற விதை வகைகளும் கரும் பச்சை நிற கீரை வகைகளும் தினமும் மாமிசமற்ற உணவுகளில் அடங்குதல் வேண்டும்.

பால் அல்லது பால் உணவுகளைப் பாவித்து மாமிசமற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுபவர்களுக்கு, தினமும் பால் உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உடலுக்கு அத்தியாவசியமான கல்சியம், புரதம், விற்றமின் பி-12 உள்ளடக்கிய போஷணைப் பதார்த்தங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சோறு, தானியம் மற்றும் மா சேர்ந்த உணவுகளை தினமும் மூன்று முறை சாப்பாட்டிற்காக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

இலங்கையின் பிரதான உணவு சோறு ஆகும். இதைத் தவிர குரக்கன், திணை, சோளம் போன்ற தானிய வகைகள், பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய், மற்றும் பலவகையான கிழங்கு வகைகள் இலங்கையர்களின் உணவாகின்றமையுடன் முக்கிய இடத்தையும் பிடிக்கின்றது. இவை சக்தியை வழங்கும் பிரதான உணவு வகைகள் ஆகும்.

அரிசி உற்பத்தியும் அதன் போஷணைத் தன்மையும்

நெல் விதையின் உண்பதற்கு உதவாத உமியை நீக்கி விடும் போது கடும் மண்ணிற நிறமான தவிட்டுடன் அரிசி கிடைக்கும். அவை தவிடு நீக்காத அரிசியாகும், அவற்றில் விற்றமின் பி, புரதம் மற்றும் நார் பொருட்களுடன் தவிடு படிந்து இருப்பதனால் அவற்றின் போஷணைத் தன்மை அதிகமாகும்.

தவிடு படிந்து இருக்கும் அளவுக்கு அமைய அரிசியின் நிறம், கடும் மண்ணிற நிறத்திலிருந்து மெல்லிய மண்ணிற நிறமாகவும் ரோஸ் நிறத்திலிருந்து வெள்ளை நிறமாகவும் வேறுபடும். போஷணைத் தன்மையும் இதற்கமைய வேறுபடும்.

நெல்லை அவித்த பின்னர் குற்றிப் பெறுவது அரிசி, அவ்வாறாயின் அவித்த அரிசிகளின் தவிட்டுப் படையிலுள்ள விற்றமின், புரதம் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் அரிசி மணிக்ஞள்ளே அதிகமாக ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதனால் அவ்வாறான அரிசிகளில் போஷணைத் தன்மை அதிகமாகும். சம்பா, புழுங்கல் அரிசி போன்ற அவிக்கின்ற அணைத்து அரிசிவகைகளிலும் தவிடு இருப்பதனால் அரிசி அதிக போஷணை உடையவையாகின்றன.

சோறு, சோளம், திணை, குரக்கன் போன்ற தானிய வகைகள் உணவாக உட்கொள்ளும் போது அவை சமிபாடடைந்து உடலுக்குக் கிடைக்கின்ற சீனியின் அளவு விரைவாக ஒரே முறையில் அதிகமாகாமல் இருப்பதுடன், அவை மெதுவாகவும் நடைபெறும். அவை மிகவும் விரும்பத்தக்கதாக இருப்பதுடன் நீரிழிவு போன்ற நோய்களில் இருந்து உங்களுக்கு பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.



மா சேர்ந்த உணவுகள் எடுக்க வேண்டிய அளவை தீர்மானிக்கின்ற செயல்முறை

நாங்கள் உண்ணுகின்ற சோறு மற்றும் மா சேர்ந்த உணவுகளின் அளவு நோயற்ற வாழ்வை பேணிக்காப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமான செயல் முறையாகும்.

ஒருவரினது



வாழுகின்ற நாடு

உயரத்திற்கு தகுந்த உடல் பருமன்.

இப்பொழுது இருக்கின்ற நோய்கள்

நோய்களை பராமரிப்பதிலுள்ள அபாயத் தன்மை.



போன்றவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு சோறு அல்லது மா உணவுகளின் அளவை தீர்மானிக்க முடியும்.

உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் பருமன் அதிகம், அவ்வாறாயின் அதிக உடல் பருமன் அல்லது அளவுக்கு அதிகமான உடல் பருமன் உடையவர்கள் தற்பொழுது உட்கொள்கின்ற சோறு மற்றும் மா உணவுகளின் அளவை குறைத்தல் சிறந்தது. நீரிழிவு நோய் அல்லது அதைக் குணமாக்கக் கூடிய வாப்பை உடையவர்களாயின் சோறு மற்றும் மா உணவுகளின் அளவை குறைத்தல் வேண்டும்.

உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல் பருமன் குறைவு, அவ்வாறாயின் குறைபுட்டம் உள்ளவர்கள் அல்லது உடல் களைப்படையக் கூடிய வேலைகளை மேற்கொள்ளுபவர்கள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்கள் ஆயின் உடல் உயரத்திற்கேற்ற நிறையை பேணுவதற்கு அவர்கள் மாப்பொருள் அதிகமாக உள்ள உணவுகளான மா மற்றும் சோறு போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

சோறு மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் போஷணையைப் பரிபூரணமாக்கிக் கொள்ளல்

சோற்றில் அடங்காத மற்றைய எல்லாப் போஷணைப் பிரிவுகளையும் பரிபூரணமாக்கிக் கொள்வதற்காக சோறு உணவாக உட்கொள்ளும் போது கீரை வகைகள், மரக்கறிகள், அவரை (இருபுற வெடுகனி-Legume), விதை வகைகள் (பருப்பு), மீன், இறைச்சி அல்லது முட்டை போன்றவற்றுடன் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். சோற்றுக் கோப்பையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு மாத்திரம் சோறு ஆக இருப்பதுடன் மிகுதிப் பங்கு மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.



சோற்றுச் சாப்பாட்டிற்கு பிறகு பொருத்தமான பழங்களை உட்கொள்ளுவது, உணவுகளின் போஷணைத் தன்மையை பரிபூரணமாக்குவதற்கு உதவி செய்யும்.

அப்பம், பிட்டு ரொட்டி, இடியப்பம் போன்ற அரிசிமாவைப் பயன்படுத்தி செய்கின்ற உணவுகள் நல்ல சக்தியைக் கொண்டிருக்கும் உணவுகள் ஆவதுடன் பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதற்கும் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

கோதுமை மா மற்றும் பாண்

கோதுமை விதையின் வெளிப்புறப் பட்டையில் விற்றமின், புரதம் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் உள்ளடங்கி இருப்பதுடன் அவற்றின் மத்தியில் மா அதிகமாக இருக்கும்.

இலங்கையிலே உள்ள பாண் மற்றும் கோதுமை மா உள்ளடக்கிய உணவுகளுக்காக உபயோகிக்கும் போஷணைப் பகுதி அதிகமாக இருக்கும் கோதுமைத் தானியத்தின் வெளிப்புறப்பட்டையை நீக்கி விடும் போது மாவினாலான மத்தியில் உருவாகின்றவை கோதுமை மா ஆகும். ஆதலினால் பாண் மற்றும் கோதுமை மாவினால் தயாரித்த உணவு வகைகளை குறைவாக உணவுக்கு எடுத்தல் பொருத்தமானதாகும்.



கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கின்ற உணவுகளின் போஷணைத் தன்மையை அதிகரிக்கக் கூடிய வழி முறைகள் எவை?

கோதுமை மாவினால் உணவுகளை தயாரிக்கும் போது அவற்றுக்கு உழுந்து மா, ஆட்டா மா, குரக்கன் மா போன்ற மா வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதனால் உணவுகளின் போஷணைத் தன்மையை அதிகரிக்க முடியும்.

உதாரணம்: தோசை, சப்பாத்தி, ரொட்டி, இட்லி

பாண் உணவாக எடுக்கும் போது மரக்கறி உட்பட மற்றைய எல்லா உணவு பிரிவுகளுடன் பாண் நியமித்த அளவில் உணவாக எடுப்பதனால் உணவின் போஷணைத் தன்மையை அதிகரிக்க முடியும்.

மாவினால் தயாரித்த உணவுகள் சமிபாடடையும் போது இரத்தத்திற்கு ஒரே முறையில் அதிக அளவு சீனி சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதனால் மா கலந்த உணவுகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதுடன், உணவுகளுடன் மரக்கறியும் பழங்களும் உட்கொள்ளுவதனால் இவ்வகையான தன்மைகளை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.



3

மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உணவுடன் ஒன்று சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பல் வகையானதும் பல் சுவையானதுமான மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் வருடம் முழுவதும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய தன்மை இலங்கை வாசிகளான எங்களுக்கு கிடைத்தமை மகத்தான வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

மரக்கறிகளும், பழங்களும் உடலுக்கு பாதுகாப்பைப் பெற்றுக் கொடுக்கும். மரக்கறிகள், பழங்களில் இருக்கின்ற கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இயல்புகளினால் அவற்றை தினமும் உணவுக்காக எடுக்கையில் உங்களுக்கு நோயற்ற ஜீவனோபாயம் கிடைக்கும்.

1

சோற்றிலுள்ள விற்றமின் கனிப்புக்களின் மூலம்



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நன்றாக பேணிக் கொள்வதற்கும், அதனூடாக வெவ்வேறு நோய் நொடிகளில் இருந்து பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கு உதவி செய்யும்.



எல்லா வளர்ச்சிச் செயல் முறைகளையும் சரியாக பேணிப் பாதுகாப்பதற்காக உதவி செய்யும்.

2

குறைந்த கலோரி உடைய உணவு வகைகளினால்



அதிக நிறை, அளவுக்கதிகமான நிறை போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துவதற்காக நிறையை பேணிக்காப்பதற்கு உதவி செய்யும்.



நீரிழிவு நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், அதி கொலஸ்டரோல் தன்மை மற்றும், அவை போன்ற இருதய நோய் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பினை குறைக்கும்.



3

அதிகமாக நார்ப்பொருட்களும் கனிப்புக்களும் உள்ள உணவுப்பொருட்களினால்



சமிபாட்டுத் தொகுதியை நன்றாகச் செயற்படுத்துவதற்கும் மலச்சிக்கல், சமிபாட்டுத் தொகுதியினுள் நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்கு உதவும்.



உணவின் மூலம் உடலுக்கு சேர்க்கப்படும் அனைத்து நச்சுப்பொருட்கள், புற்றுநோய் காரணிகள் போன்றவை உடலில் இருந்து நீக்குவதன் மூலம் புற்றுநோய் உட்பட குணமாக்க முடியாத உடலினுள் இருக்கின்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினைக் குறைக்கும்.



கொலஸ்டரோல் உட்பட தீங்குவிளைவிக்கக்கூடிய எண்ணெய் வகைகள் உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படுவது கட்டுப்படுத்தப்படும்.

4

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் மூலம் புற்று நோய் உட்பட குணமாக்க முடியாத உடலினுள் இருக்கின்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினைக் குறைக்கும்

விறற்றின் ஏ மற்றும் சீ ஆகியன அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருட்கள் மரக்கறிகளும் பழங்களும் ஆகும். குருதி நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதை குறைப்பதற்கும் சில புற்றுநோய் வகைகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் விறற்றின் ஏ மற்றும் சீ உதவி செய்கின்றன என ஆராய்ச்சிகளினால் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளன.

விறற்றின் சீ

உபயோகம்

- எலும்பு, பல் மற்றும் இளையங்களின் நல்ல வளர்ச்சிக்கும் அவற்றை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கும்
- காயங்களை குணப்படுத்துவதுடன் அதற்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கும்
- சிதைந்த கலங்கள், இளையங்களை புதிதாக விருத்தி செய்வதற்கும்
- இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு விறற்றின் சீ அத்தியாவசியமாகும்.

விறற்றின் சீ அதிகமாக உள்ள சில உணவுகள்

பழங்கள்	- நெல்லி, மரமுந்திரிகைப் பழம், கொய்யா, ஊமிச்சை, தோடை, கொடித்தோடை, பப்பாசி, தாமரத்தங்காய், விம்பிலிக்காய், என்பவற்றுடன் புளித்தன்மையான பழ வகைகள்.
இலை வகைகள்:	- முருங்கை இலை, அகத்தி இலை, பொன்னாங்காணி, கோவா, முள்ளங்கி இலை, முளைக் கீரை, வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகள்.
மாக்கறி	- தக்காளி, கறிமிளகாய்

விற்றமின் ஏ

உபயோகம்

- ▶ கண்களின் பார்வையை நன்றாக பேணி வைத்திருப்பதற்கு
- ▶ உடற் கலங்களின் வளர்ச்சிக்கும் அவற்றின் பெருக்கத்துக்கும்.
- ▶ சுகதேகியான தோலை பேணி வைத்திருப்பதற்கு
- ▶ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தன்மையை நன்றாக செயற்படுத்துவதற்கு விற்றமின் ஏ அத்தியாவசியமாகும்.

விற்றமின் ஏ அதிகமாக உள்ள சில உணவுகள்

கடும் பச்சை நிற-இலைகள்

கறிவேப்பிலை, முருங்கை இலை, பீட்ரூட் இலை, முள்ளங்கி இலை, கீரை வகைகள் கரட் இலை, பசளி, அகத்தி இலை

மரக்கறிகள்

- கரட், மஞ்சள் வற்றாளை, பூசனிக் காய்

பழங்கள்

- மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம், இலாவுல் பழம்

விலங்கு

- முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால் மற்றும் பால் உணவுகள், ஈரல்



போலேட்டு

▶ அனேகமாக புதிய மரக்கறிகளிலும் பழங்களிலும் விற்றமின் பி வகைகள் அகத்துறிஞ்சலுக்கு தேவையான போலேட்டு அடங்கி இருக்கும்.

▶ இவை நரம்புத் தொகுதியின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு

▶ குருதிக் கலங்களின் உற்பத்திக்கு

▶ விஷேடமாக கர்ப்பம் தரிக்கும் போது கருப்பையில் உருவாகும் கருவில் முளை மற்றும் நரம்புத் தொகுதி மிகவும் வளர்ச்சியடைவதற்கு அத்தியாவசியமாகும்.

▶ கடும் பச்சை நிற கீரை வகைகள், பழங்கள், விதைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளில் போலேட் அதிகமாக உள்ளடங்கி இருக்கின்றது.

இரும்பு

▶ எங்கள் நாட்டில் அதிகமாக கடும் பச்சை நிற கீரை வகைகளில் இரும்பு உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

▶ விலங்கு உணவுகளில் அடங்கி இருக்கும் இரும்பின் அளவை விட தாவர உணவுகளில் அடங்கியிருக்கும் இரும்பின் அளவு குறைவானதுடன் உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும் தன்மையின் அளவும் குறைவானதாகும்.

▶ பிரதான உணவு வேளைக்கு பின்னர் புளித்தன்மையான பழங்களை உணவாக உட்கொள்ளுவது மற்றும் சூடு ஆறிய பின்னர் இலை வறுவல்களுக்கு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சேர்ப்பதும் இரும்பு அகத்துறிஞ்சுவதை அதிகரிக்க செய்ய முடியும்.

▶ இரும்பு குறைவடைவதனால் உருவாகின்ற குருதிச் சோகையை தடுப்பதற்கு, இரும்பு உள்ளடக்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் அத்தியாவசியமாகும்.



இரும்புச்சத்து அடங்கியுள்ள சில உணவுகள்

இறைச்சி

- ஈரலும் அனைத்து விலங்கு உறுப்புக்களும், மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி மற்றும் அனைத்து இறைச்சி வகைகளும்.

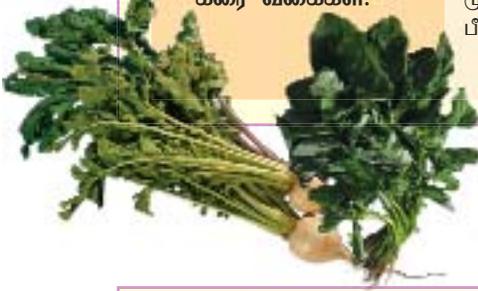
மீன், நெத்தலி மற்றும் கருவாடு, முட்டை

பருப்பு, இருபுற வெடுகனிகளும்

- சோயா மற்றும் சோயா உற்பத்திகள், பருப்பு, கௌபி, கடலை, பயறு (முளைத்த) உழுந்து

கடும் பச்சை நிற கீரை வகைகள்:

- வல்லாரை, சாரணை, முளைக்கீரை, முள்ளங்கி இலை, பீரூட் இலை முருங்கை இலை



நார்

நார் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் அதிகமாக உள்ள சில உணவுகள்

தானியம்

- தவிடுடனான சோறு, சோளம், குரக்கன்

உடைத்த பருப்புகள்

- சோயா, பருப்பு, போஞ்சி, பயிற்றங்காய், சிறகவரை, கௌபி, மற்றும் அவரை கடலை, பயறு வகைகள்

மரக்கறி

- முருங்கை, வாழைப் பொத்தி, பீக்கங்காய், புடலங்காய், வெண்டிக்காய், பாவற்காய், தாமரைக் கிழங்கு, கொகிலி மற்றும் அதி பச்சை நிற கீரை வகைகள்.

பழங்கள்

- கொய்யா, மாதுளம் பழம், விளாம்பழம், பெசன் புரூட், வில்வம் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம்



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (நீர்ப்பீடணம்)

- ▶ மரக்கறிகளிலும் பழங்களிலும் அடங்கியுள்ள சில விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் (உதாரணம்:- விற்றமின் ஏ, சீ, ஈ, செலனியம்) நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளாக செயற்படும்.
- ▶ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்பது உடலில் நடைபெறுகின்ற வெவ்வேறு இரசாயன செயற்பாடுகளினால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற சில தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களை அழித்தொழிக்கக் கூடிய இரசாயன பதார்த்தங்களாகும்.
- ▶ கலங்களிலும் அவற்றின் இழையங்களிலும் ஏற்படக் கூடிய தீங்குகளை மிகவும் குறைப்பதற்கோ அல்லது தவிர்ப்பதற்கோ நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு முடியும்.
- ▶ புற்று நோய், நீரிழிவு நோய், மற்றும் இருதய நோய், பாரிசுவாதம், உயர் குருதி அழுத்தம் போன்ற குருதி நாளங்கள் தடைப்படுத்தப்படுதல் என்பவற்றுடன் சுவாச நோய் (இழுப்பு), மூட்டுவாதம் போன்ற குணமாக்க முடியாத உடலுக்குள்ளே இருக்கின்ற நோய்களை தவிர்த்துக் கொள்ளும் தன்மை இந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு இருக்கின்றது.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உள்ள உணவுகள்

மரக்கறிகள்	- பிட்டுட், கத்தரிக்காய், மஞ்சள் வற்றாளை, கிழங்கு, தக்காளி, பூசணிக்காய், முள்ளங்கி, கோவா, சிறகவரை, வெண்டிக்காய், வாழைப் பொத்தி
பழங்கள்	- பப்பாசிப் பழம், மாதுளம்பழம், அன்னாசிப் பழம், தோடம் பழம், வத்தரிப் பழம், பட்டர் புருட் (Butter Fruit), கொய்யாப் பழம், மாம்பழம், தேசிக்காய் (Lemon), அப்பிள், முந்திரிகைப்பழம்
இலை வகைகள்	- அகத்தி, முளைக் கீரை, வல்லாரை, முருங்கை இலை
தானியமும் பருப்பும்	- குறுனல் அரிசி, பருப்பு, சோளம், கடலை, பயறு (முளைத்தது) கௌபி
எண்ணெயுடனான விதை வகைகள்	- மரமுந்திரிகைப் பருப்பு, நிலக்கடலை (கச்சான்)
வாசனைச் சரக்குகள்	- இஞ்சி, பூடு, கறிவேப்பிலை, கறுவா, கராம்பு





மரக்கறிகளிலும் பழங்களிலும் உள்ள விற்றமின் வகைகளைப் பாதுகாப்பாக உடலுக்குப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவற்றை புதியவையாகவும் தாயவையாகவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உங்களுடைய வீடுகளில் வீட்டுத் தோட்டம் செய்து வருவதனால், புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் நம்பிக்கையுடன் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



பச்சையான மரக்கறிகளாகவோ அல்லது பச்சடி(சலாது) வகைகளாகவோ தயாரிக்கும் போது அவற்றிலுள்ள விற்றமின்களை பாதுகாக்க முடியும்.



பழவகை பாணங்களை விட பழங்களை வெட்டி உடனடியாக உணவுக்காக எடுக்கும் போது அதிக அளவு விற்றமின்கள் உடலுக்கு கிடைக்கின்றது.



தினமும் மரக்கறி மற்றும் பழங்களில் ஆகக் குறைந்தது ஐந்து வகைகளாவது உணவுக்கு எடுத்தல் சுதேசி ஜீவனோபாயத்துக்கு உதவியாக இருக்கும்.



மீன், முட்டை, கருவாடு, இறைச்சி, பருப்பு விதை வகைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றையோ அல்லது சிலவற்றையோ தினமும் உணவாக உட்கொள்ளுங்கள்.

மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்றவையும் பருப்பு, கடலை, கௌபி, பயறு (முளைத்த) போன்ற விதை வகைகளும் போஞ்சி, பயிற்றங்காய், சிறகவரை, சோயா போன்ற அவரை வகைகள் புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகளாகும். உடலின் வளர்ச்சிக்கும், இளையங்களின் தேய்வுற்ற பகுதிகளைப் புதுப்பிக்கவும், புதிய கலங்களை உருவாக்குவதற்கும் மேலும் உடலின் தொழிற்பாடுகளை செயற்படுத்துவதற்கும் புரதம் அத்தியாவசியமாகும். எங்களை நோய் நொடியிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்பு பதார்த்தங்களை செயற்படுத்துவதற்கும் புரதம் இன்றியமையாதது ஆகும்.



மீன்

கடலினால் சூழப்பட்ட நாட்டில் வாழும் எங்களுக்கு தினமும் மீன் உணவுகளை உட்கொள்வது என்பது புதிய வழக்கம் அல்ல. மீன், நெத்தலி, மற்றும் கருவாடு போன்றவற்றில் உள்ள புரதம் தரத்தில் சிறந்தது ஆவதுடன் மீன்களில் அனுகூலமான கொழுப்புடன் கலந்துள்ளமையினால் இருதய நோய், கொலஸ்டரோலின் மூலம் உருவாகின்ற அனைத்து நோய்களும் ஏற்படுத்துகின்ற வாய்ப்பினைக் குறைவடையச் செய்யும்.

உடலின் இயக்கத்திற்கும், நரம்பு மற்றும் மூளையின் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாத ஒமேகா 3 கொழுப்பமில வகை மீன் எண்ணெயில் அடங்கி இருக்கின்றது. அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் உள்ளடங்கிய அனேகமான போஷணைப் பகுதிகளும் மீன்களின் மூளையில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதனால், மீன்களைச் சமைக்கும் போது முழு மீனையும் சமைப்பதற்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.

நெத்தலி மற்றும் சின்ன மீன்களைப் பொரித்து அவற்றை முள்ளூடன் சாப்பாட்டிற்கு எடுக்கும் போது, உடலின் பல், என்புகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான கல்சியம் எங்களுக்கு கிடைக்கும். கருவாடு வாங்கும் பொழுது, அதிகமாக உப்பிட்டிருக்கும் கருவாடு, பழுதாகிய கருவாடு போன்றவற்றை வாங்குவதை தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடல் மீன்களில் அயுடீன் அதிகமாக இருக்கின்றமையால் மீன் சாப்பாடுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் அயுடீன் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.





முட்டை

முட்டைகளில் அனேகமான அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் அடங்கி இருப்பதனால் முட்டையில் உள்ள புரதம் பரிபூரணமான புரதம் எனக் கருதப்படுகின்றது. எங்களுடைய நாட்டில் முட்டையின் விலை மற்றைய விலங்குணவுப் புரதங்களைவிட குறைவானது. அனால் அவற்றின் தரம் மிகவும் உயர்வானதாகும். முட்டை, விற்றமின் பி, பி12, ஏ, டி, ஈ, கே, போன்ற விற்றமின்களினாலும் இரும்பு, கல்சியம், நாகம், அயடீன் போன்ற கனியுப்புக்களினாலும் போஷணையைப் பெறுகின்றது,

பிள்ளைகளைப் போன்று வயோதிபர்களுக்கும் தினமும் உணவில் முட்டையை சேர்த்துக் கொள்வதனால் உடலுக்கு அவசியமான புரதத்தின் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியும். இருதய நோய், உயர் குருதி அழுத்தம் அல்லது கொலஸ்டரோல் ஆகிய நோய்களுக்கான அபாயம் உள்ளதுடன் செயற்பாடு இழந்தவர்களுக்கும் வைத்தியரின் ஆலோசனைப் படி வெள்ளைக் கரு மட்டும் உணவாக எடுக்கவோ அல்லது கிழமைக்கு எடுக்கும் முட்டையின் அளவைக் குறைக்கவோ முடியும். (கிழமைக்கு 2 அல்லது 3 முட்டைகள் மட்டும்)



இறைச்சி

இறைச்சியில் உள்ள புரதத்தின் தன்மை மிகவும் உயர்வானது ஆகும். இறைச்சியில் உள்ள புரதம் உடலினால் அகத்துறிஞ்சுவதற்கு சுலபமான உணவு ஆகும். மேலும் இரும்பு, நாகம், செப்பு உட்பட அனைத்து உடலுக்கு அவசியமான கனியுப்புக்களினாலும் மற்றும் விற்றமின் பி-12, தயமின், றைபோபிளோவின், நியசின் போன்ற விற்றமின்களினாலும் இறைச்சி போஷணையை பெறுகின்றது.

இறைச்சியிலுள்ள நிரம்பிய கொழுப்பமில் வகையைச் சேர்ந்த கொழுப்புகள் உடலுக்கு உள்ளெடுக்கப்படுவதுடன் அவை இருதய நோய் அல்லது குருதி நாளங்களில் தடைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே இறைச்சியிலுள்ள கண்ணுக்கு தெரிகின்ற கொழுப்புப் பகுதிகளை சமைப்பதற்கு முன்னர் அகற்றிவிட வேண்டும்.

கோழி இறைச்சி இலங்கையில் மிகப் பிரபல்யமான உணவாகும். இதை உணவாக எடுக்கும் போது கோழி இறைச்சியிலுள்ள தோல் நீக்கி சமைப்பதனால் தேவையற்ற கொழுப்பு அகற்றப்படுகின்றது.

நீண்ட காலமாக மிகப்பெரிய அளவில் இறைச்சியை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் சில வகையான புற்று நோய், இருதய நோய் போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளமையினால் இறைச்சி உட்கொள்ளும் போது அதிலுள்ள கொழுப்பு மற்றும் தோல் என்பவை

அகற்றப்பட வேண்டும் என்பதுடன் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவு இறைச்சியை உணவுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இருதய நோய் குருதி நாளங்களில் தடைப்படுதல் போன்றவை உள்ளவர்கள் இறைச்சிகள் உண்பதை வரையறைப்படுத்தல் நல்லது.

இறைச்சியை சமைக்கும் போது அதிக அளவில் எண்ணெய் சேர்த்தலோ அல்லது பொரித்த இறைச்சியை பாவித்தலை விட அவற்றை காரமாக சமைத்தல், அவித்தல், வறுத்தல் போன்றவை ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

நாளொன்றுக்கு ஆகக் குறைந்தளவு ஒரு முறையாவது இறைச்சியை அல்லது மீனையோ உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல் மிகவும் சிறந்ததாகும். அவற்றின் சாதாரண அளவு கிட்டத்தட்ட (கிராம் 30-40 வரை) பொருத்தமானதாகும்.



பருப்பு மற்றும் அவரைவகைகள்

கடலை, கௌபி, பயறு, பருப்பு போன்ற உடைத்த பருப்பு வகைகளும் (விதை வகைகள்) போஞ்சி, பயிற்றங்காய், சிறகவரை, சோயா போன்ற அவரை வகைகளிலும் புரதம் அதிகமாக உள்ளது. மாமிச உணவுகளைப் போன்று இவற்றின் விலைகள் அதிகமாக இல்லாவிட்டாலும் அவை தரத்திலும் போஷணையிலும் சிறந்தவையாகும். மாமிச உணவுகளை உட்கொள்ளாதவர்களுக்கு புரதத்தின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு இந்த உணவு வகைகளைப் பாவித்தல் அவசியமாகும். உடலுக்கு அவசியமான சில அமினோ அமிலங்கள் பருப்பு விதைகளில் குறைவாக இருப்பதுடன் அவ்வகையான அமினோ அமிலம் சோற்றில் உள்ளடங்கி இருப்பதனால் அவரை வகைகளையும் சோறு போன்ற தானிய வகைகளுடன் சேர்த்து உணவாக உட்கொள்ளும் போது புரதத்தின் தரம் உயர்வடைகின்றது. புரதங்கள் தவிர்ந்த உணவுகளின் சமிபாட்டை இலகுவாக்கக் கூடிய நார் வகைகள், விற்றமின் வகைகள்(விற்றமின் பி, விற்றமின் சி) கல்சியம், இரும்பு போன்றவை இந்த அவரை வகைகளில் அதிகமாக அடங்கியுள்ளன.



5

பால் அல்லது பால் உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்

பால் மற்றும் என்புகளின் போஷணையும்

பால், யோக்கட், தயிர், வெண்ணெய் போன்ற பாலுணவுகளில் போஷணைத் தன்மை உள்ளது. பாலில் பல் மற்றும் என்புகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான கல்சியமும் பொஸ்பரசும் அதிகமாக உள்ளதுடன், அவை காபோகைதரேற்று (லக்ரோஸ்) புரதம் மற்றும் விற்றமின் போன்றவற்றை அதிகம் கொண்ட உணவாகும். பாலாடையில் அதிகமான விற்றமின் ஏ உள்ளடங்கி இருக்கின்றது. தினமும் பால் பருகுதல் அல்லது பால் கலந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் முறையான உடற்பயிற்சி என்பன சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை கொண்டு செல்வதற்கும் என்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் என்புகளை வலுப் பெறச் செய்வதற்கும் உதவி செய்யும்.

தினமும் எடுக்க வேண்டிய பாலின் அளவு எவ்வளவு?

குழந்தைகள், வளர்ந்து வரும் பிராயத்தினர் மற்றும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் உட்பட எல்லா வயது பிரிவுகளுக்கும் உட்பட்டவர்கள் தினமும் பால் கோப்பை ஒன்று (200 மிலி) அல்லது இரண்டு எடுத்தல் பொருத்தமானது ஆகும். இரண்டு வயதுக்கு குறைந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் பொருத்தமான வகையாக உள்ளதோடு அவர்களுக்கு புதிய பால் அல்லது பால் மா அவசியமில்லை.

தயிர் (உறைய வைக்கப்பட்ட பால்) அல்லது யோக்கட்டு போன்றவை போஷணைத் தன்மையில் குறைவில்லாததுடன் அவற்றை உப உணவாக அல்லது பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையில் குறுகிய வேளை உணவாக உட்கொள்ளுதல் பொருத்தமானது ஆகும்.

பாலில் அடங்கியுள்ள நிரம்பிய கொழுப்பு

பாலில் அடங்கியுள்ள நிரம்பிய கொழுப்பு வயதானவர்களுக்கு அவ்வளவாக நல்லது அல்ல என்பதுடன், கொழுப்பு நீக்கிய பால்மாவை பாவித்தல் மிகவும் சிறந்தது ஆகும். குருதி நாளங்களில் தடைகள், அதிக கொலஸ்டரோல் போன்றவை உள்ளவர்கள் விஷேடமாக கொழுப்பு நீக்கிய பால் வகைகளைப் பாவிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

புதிய பால்

புதிய பாலை உணவாக பயன்படுத்துதல் பால் மா பாவித்தலிலும் பார்க்கச் சாலச் சிறந்தது ஆகும். புதிய பாலில் இயற்கையான போஷணைப் பதார்த்தங்கள் அதிகமாக அடங்கியுள்ளதுடன், அவற்றில் எவ்விதமான இரசாயனப் பொருட்களும் அடங்கி இருப்பதில்லை.

ஓஸ்தியோ போரோசிஸ் போன்ற என்பு உருக்கி நோய்கள் உருவாவதற்கு நீண்ட காலமாக உடலுக்கு டைக்கின்ற கல்சியத்தின் அளவு குறைவதே காரணமாகும். பால் மற்றும் பாலுணவுகளை உங்களுடைய உணவுகளில் தினமும் ஒன்று சேர்த்து எடுத்துக் கொள்வதனால் இந்த நோய் ஏற்படாது தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உங்களுடைய உணவுக்காக நடுநிலை அளவான கொழுப்பை உட்கொள்ளுங்கள்

எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு உடலுக்கு அத்தியாவசியமான போஷணைப் பகுதிகளாகும். விற்றமின் ஏ, டி, கே, ஈ போன்ற அத்தியாவசிய விற்றமின் வகைகள் உடலினால் அகத்துறிஞ்சுவதற்கு கொழுப்பு அத்தியாவசியமாகும். கொழுப்பு ஆனது உயர் சக்தி தரும் உணவாக இருப்பதுடன் அவை அவ்வுணவுகளுக்கு உருசி, மணம், மற்றும் உணவை உண்பதற்கான நாட்டத்தையும் ஏற்படுத்தும். கொழுப்பின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி தினமும் உட்கொள்ளும் எல்லா உணவுப் பதார்த்தங்களின் 30% இற்கு கூடுதலாக இருக்கக் கூடாது.

உணவுகளில் அவற்றில் உள்ள இரசாயனத் தன்மைகளுக்கு இணங்க கொழுப்பை நிரம்பிய கொழுப்பு, நிரம்பாத கொழுப்பு என இரு வகைகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

நிரம்பிய கொழுப்பு

நிரம்பிய எண்ணெய் உள்ளடக்கிய உணவுகளை அதிகமாக பாவிப்பதனால் அதிக கொலஸ்டரோல் தன்மை, கொழுப்பின் மூலம் குருதி நாளங்களில் தடைகள் ஏற்படுவதனால் உருவாகின்ற இருதய நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். ஆதலினால் நிரம்பிய கொழுப்புக்கள் உள்ளடக்கிய உணவுகள் பாவித்தலைக் குறைக்க வேண்டும்.

நிரம்பிய கொழுப்புக்கள் உள்ளடக்கிய உணவுகள் ஆக பால் ஆடையுடனான பால் மற்றும் பால் ஆடை சேர்த்த பால் உணவுகள் (பட்டர், சீஸ்) சோசேச்சஸ் (Sausage) இறைச்சி, மாப்பண்டங்கள் (Pastry) பற்றிஸ், ரோல்ஸ், போன்ற சிற்றுண்டிகள் மற்றும் சில மரக்கறி எண்ணெய் வகைகள் (தேங்காய் எண்ணெய், பாம் எண்ணெய்) போன்றவற்றை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



தேங்காயும் தேங்காய் எண்ணெயும்

இலங்கையில் கூடுதலாக உணவுகளுக்கு பிரதானமாக பாவிக்கும் கொழுப்பு தேங்காயும் தேங்காய் எண்ணெயும் ஆகும். தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய்களில் உள்ளது நிரம்பிய கொழுப்பு என்பதுடன் அவை இரசாயன ரீதியில் நடுநிலை சங்கிலிகளினால் உருவாக்கப்பட்ட உணவுகளாக இருப்பதுடன் இவ்வகையான கொழுப்புகள் உடலினுள் எளிதில் தகனமாகிவிடும். ஆதலினால் குருதி நாளங்களில் தடை ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் பால் மற்றும் இறைச்சி போன்ற விவங்குகளின் எண்ணெய் போன்றவற்றில் இருக்கின்ற நிரம்பிய கொழுப்புக்களிலும் குறைவானது ஆகும்.



எனவே அதிக கொலஸ்ட்ரோல் தன்மையும், குருதி நாளங்களில் தடை உள்ளவர்களுக்கும் அவ்வகையான நோய் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளவர்களுக்கும் தேங்காய் எண்ணெய்க்குப் பதிலாக நிரம்பாத எண்ணெயை மாற்றுவழியாகப் பாவித்தல் பொருத்தமானது ஆகும். ஐந்து பேர் உள்ள குடும்பங்களில் நாளொன்றுக்கு ஒரு தேங்காயை பாவிப்பதனால் கொழுப்பு பாவித்தலைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

தேங்காயில் 34% கொழுப்பும், 3% புரதமும், 15% காபோகைதரேற்றும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. ஆதலினால் தேங்காய் பாலை மட்டும் பாவித்தலிலும் பார்க்க தேங்காய் கலந்த உணவுகளை (உதாரணம்: தேங்காய் சம்பல், ரொட்டி, பிட்டு, தேங்காய் கலந்த இலை வறுவல்கள்) உட்கொள்ளுவதனால் தேங்காயிலுள்ள அணைத்துப் போஷணைப் பதார்த்தங்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



◀ நீரம்பாத கொழுப்பு

பல் மற்றும் தனி நிரம்பாத கொழுப்புகள் என இருவகைப்படும்.

1 தனி நீரம்பாத கொழுப்பு

தனி நிரம்பாத கொழுப்பின் மூலம் இருதய நோய் உட்பட குருதி நாளங்களில் தடை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புக்களைக் குறைக்கும். தனி நிரம்பாத கொழுப்புக்கள் அடங்கும் உணவுகள் ஆக பட்டர் பழம் (Butter fruit), மர முந்திரிகைப் பழம், நிலக்கடலை (கச்சான்), நல்லெண்ணெய், எள்ளு, ஆமண்ட (Armond), ஒலிவ் எண்ணெய், கனேலா எண்ணெய் என்பவற்றைக் குறிப்பிட முடியும். அவற்றைத் தினமும் உணவுகளுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளல் சிறந்தது ஆகும்.



2 பல் நீரம்பாத கொழுப்பு

குருதி நாளங்களில் கொழுப்புகள் படிவதைத் தடுப்பதற்கும், குருதி கட்டியாகி குருதி நாளங்களை தடை செய்வதை தவிர்க்கக் கூடிய தன்மை இவ் பல் நிரம்பாத கொழுப்புகளுக்கு (ஒமேகா 3 மற்றும் 6) உள்ளது. இருதய நோய், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்களைத் தடுக்கும் தன்மை உள்ளமையால் இந்த கொழுப்புகள் இருதயத்துக்கு நல்ல கொழுப்பு என அறிமுகப் படுத்தப்படுகின்றது.



எங்களுடைய உடலில் உருவாக்கப்பட்டு இருக்கும் கல இழையங்கள் உருவாக்கப்படுவதற்கும் நோய் நொடிகளில் பாதுகாப்பைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை (நிணநீர் தொகுதியை) செயற்படுத்துவதற்கும் இந்த கொழுப்பு அமில வகைகள் அத்தியாவசியமாகும்.

குழந்தைகள் மற்றும் பிள்ளைகளின் மூளை, நரம்புத் தொகுதி போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், கண்களில் பார்வையை உருவாக்குவதற்கும் பல் நிரம்பாத கொழுப்புக்கள் அத்தியாவசியமாகும்.

DHA கொழுப்பு அமிலம்

DHA என்ற பெயரில் பல் நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் தாய்ப்பாலில் அவசியமான அளவில் உள்ளது. கர்ப்பிணி மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் மீன் மற்றும் கடும் பச்சை நிற இலை வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் போது தாய்ப்பாலிலுள்ள DHA இன் அளவு அதிகரிப்பதுடன் குழந்தைகள் மற்றும் பிள்ளைகளினுடைய மூளை, நரம்புத் தொகுதி போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் தெளிவான பார்வையை உருவாக்குவதற்கும் இவை மிகவும் முக்கியமானவை ஆகும்.



பல் நிரம்பாத கொழுப்புகள் உள்ள உணவுகளாக மீன், எள்ளு, நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோள எண்ணெய் மற்றும் கஜு போன்ற எண்ணெய்கள் போன்றவற்றுடன் வெவ்வேறு விதை வகைகளில் இருந்தும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ட்ரான்ஸ் (Trans) கொழுப்பு

நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்களை அதிக வெப்பநிலையில் சூடாக்கும் போது இந்த வகையான கொழுப்புகள் உருவாகின்றன. ட்ரான்ஸ் கொழுப்பின் மூலமாக உடலில் உருவாகின்ற கொலஸ்ட்ரால் வகைகள் உயர்வடையும். குருதி நாளங்களில் தடைகளை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பாம் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய் போன்ற அனைத்து வகையான நிரம்பாத எண்ணெய்யைப் பாவித்து அதிகமான எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுக்கும் போது இவ்வகையான ட்ரான்ஸ் எண்ணெய்களை உருவாகின்றன. ஆதலினால் இவ்வகையான மரக்கறி எண்ணெய்களைப் பாவித்து உணவுகளை ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுப்பதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.



அவ்வாறே இந்த நிரம்பாத கொழுப்பு எண்ணெய்களை பொரித்த பின்னர் திரும்ப திரும்ப பாவிக்கும் போது ட்ரான்ஸ் எண்ணெய்யின் அளவு உயர்வடைவதனால் அவ்வாறு செய்வதை தவிர்க்கவும்.

தேங்காய் எண்ணெய்யில் இருப்பது நிரம்பிய எண்ணெய் வகையாதலினால், அவை ஆழமான எண்ணெய்ப் பொரியலுக்கு பின்னர், பயன்படுத்திய எண்ணெய்யைத் திரும்பவும் ஒரு முறை பாவிப்பதற்கு பொருத்தமானவை ஆகும். தேங்காய் எண்ணெய் மூலம் ட்ரான்ஸ் கொழுப்புக்கள் உருவாகின்ற வாய்ப்புக்கள் குறைவாக இருக்கின்றன.

மாப்பண்டங்கள் (Pastry) பற்றிஸ் போன்ற வெதுப்பகத் தயாரிப்புக்களிலும் கட்லட்டு, ரோல்ஸ் போன்ற ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் உணவுகளிலும், பிஸ்கட், கேக் மற்றும் சில மாஜரின் வகைகளிலும் அதிக அளவிலான ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு இருப்பதாகவும் அவ்வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.



கொலஸ்டரோல்

கொலஸ்டரோல் எனும் கொழுப்பு உடலின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான கொழுப்புப் பகுதியாவதுடன் அவை உடலின் உள்ளே உற்பத்தியாக்கவும் முடியும். குருதி நாளங்களில் அடைப்புக்கள் மற்றும் அதிக கொலஸ்டரோல் தன்மை உடையவர்கள் கொலஸ்டரோல் அதிகமாக உள்ள உணவுகளை வரையரை செய்தல் வேண்டும். இறைச்சி, முட்டை, பால் ஆடையுடனான பால், சீஸ் மற்றும் இறால் போன்ற உணவுகள் கொலஸ்டரோலை அதிகமாக கொண்டுள்ளன.

இலங்கையர்களின் உணவு உட்கொள்ளும் முறைகளை கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டால் உணவுகளை சமைப்பதற்காக அதிகளவிலான எண்ணெய்களைப் பாவித்தல், எண்ணெய் அதிகமாக உள்ள உடனடி உணவுகளை பாவித்தல், வீடுகளில் சமைக்கும் உணவுகளை விட உணவு விடுதிகளின் உணவுகளுக்கு அதிக விருப்பத்தை தெரிவிப்பது போன்றன அதிகரித்துள்ளது. ஆதலினால் அதீத உடல் நிறை, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் உருவாகுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக உள்ளது.



நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வு வாழ்வு கொழுப்பு உணவுகளைப் பயன்படுத்துதல் எப்படி?

நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு எண்ணெய்யும் கொழுப்பும் அடங்கிய உணவுகளை பொருத்தமான வரையறைக்கு இணங்க உட்கொள்ளுதல் சிறந்ததாகும்.



உணவுகளின் மூலமாக பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில் கொழுப்புக்களின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி 15 - 30% இற்கு இடையிலான அளவாகும். ஆதலினால் எல்லா வகையான கொழுப்பு உணவுகளின் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.



நிரம்பிய கொழுப்பு உணவுகள் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி முழு கொழுப்பு உணவுகளின் 10% இற்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.



பால் ஆடை, பட்டர், சீஸ் போன்ற பால் ஆடை சேர்த்த உணவுகள், பன்றி இறைச்சி, மற்றும் அனைத்து இறைச்சிகளிலும் இருக்கும் கொழுப்புப் பகுதி உடனடி உணவு வகைகள் போன்றவற்றை உணவாக உட்கொள்ளுதல் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.



அத்தியாவசியமான பல் நிரம்பாத கொழுப்புக்களை உடைய உணவுகளில் 6-10% இற்கும் இடையிலான அளவை (முழு கொழுப்பு உணவுகளில்) தினமும் உணவாக உட்கொள்ளுங்கள். மீன், எள்ளு, நல்லெண்ணெய், போன்றவற்றை உணவுகளுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதனால் இவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கொழுப்பு வகைகள் இரண்டையும் தவிர ஏனையவைகளை நிரம்பாத வகையைச் சேர்ந்த கொழுப்புக்களில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும். பட்டர் பழம் (Butter Fruit), மர முந்திரிகைப் பழம், நிலக்கடலை, எள்ளு மற்றும் தேக்கங்காய் விதை (Armand) போன்றவை கொழுப்புகள் அடங்குகின்ற இலங்கையர்களின் உணவுகளாகும்.



ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு என்ற பெயரில் மிகவும் கூடாத கொழுப்புப் பகுதி உள்ளடக்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் குறைக்கப்பட வேண்டும்.



தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகளை உடைய வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புப் பகுதிகளை தகனம் செய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்துங்கள்.

7

சீனி, இனிப்பு வகை உணவுகள், உப்பு மற்றும் உப்புச் சேர்ந்த உணவுகள் பாவிப்பதை குறையுங்கள்

◀ சீனி

அதிக சீனியைக் கொண்டுள்ள உணவுகள் எவை?

இலங்கையர்கள், சீனி மற்றும் இனிப்பு சேர்த்த உணவுகளுக்கு மிகவும் விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். சீனி சேர்த்த தேனீர் அல்லது கோப்பி பருகுதல் எங்களுடைய வழக்கம் ஆகும். செயற்கையான குடிபானங்கள் அல்லது சீனி சேர்த்து போத்தலில் அடைத்த பழங்களின் சாறு, ஐஸ்கிரீம், கேக், பிஸ்கட் மற்றும் சொக்கலேட் வகைகள் போன்ற பல்வேறு இனிப்புக்கள், கற்கண்டு (candy) வகைகள் போன்றவை அதிக அளவிலான சீனியைக் கொண்டுள்ளன. இவ்வகையான அதிக சீனி சேர்த்த உணவுகளை தினமும் பாவித்தல் நல்லது அல்ல.

நீண்ட காலமாக சீனி அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுவதனால் ஏற்படும் தீமைகள் எவை?

சீனி அல்லது சீனி அதிகமாகவுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது மிகப் பெரிய அளவில் குருதியில் அடிக்கடி ஒரே முறையில் சீனியின் அளவு உயர்வடைவதன் மூலம் சதையத்திலுள்ள (Pancreas) கலங்கள் அதிகமாக தொழிற்படுவதனால் அக்கலங்கள் சிதைந்து அழிந்துவிடும் இவை நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வழிகோழிகளாகும்.

நீண்ட காலமாக சீனி சேர்த்த உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் உடலினுள் மேலதிகமாக சக்தி சேமிக்கப்படுவதுடன் இவற்றினால் அத்த உடல் பருமன், அதனூடாக நீரிழிவு நோய்" உயர் குருதி அழுத்தம் மற்றும் புற்று நோய் போன்ற அநேகமான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன.

பற்சிதைவு

சீனி சாப்பிடுதலுக்கும் பற்சிதைவுக்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. சோறு, கிழங்கு, வற்றாளை, தானியம் போன்ற மாப்பொருள் உள்ள உணவுகளிலுள்ள சீனி, பழங்கள் உடன் பால் போன்றவற்றிலுள்ள சீனி பற்சிதைவுக்கான பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தாது விடினும் சீனி அளவுக்கதிகமாக சேர்த்த உணவுகளினால் பற்சிதைவு ஏற்படக் கூடும்.

சீனிப் பாவனையைக் குறைத்தல் எப்படி?

சீனி அல்லது சீனி சேர்ந்த உணவுப் பாவனையைக் குறைத்தல், பழங்கள், மரக்கறிகள் போன்ற இயற்கையான உணவுகளிலுள்ள சுவைகளுக்கு நாக்கைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் போன்றவற்றின் மூலம் இவை ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்களைத் தவிர்க்க முடியும்.



உப்பு



செயற்கையான உப்புக்களைப் பாவித்தல் அவசியமானதா?

இலங்கையர்கள் உணவுகளை சுவையாக்குவதற்காக உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுடன் உப்பின் மூலமாக உடலுக்கு சோடியம் என்ற கனிப்பொருள் கிடைக்கின்றது. உணவுகளில் உடலுக்கு தேவையான அளவு சோடியம் கனிப்பொருள் அடங்கியுள்ளதால் செயற்கையான உப்பு பாவித்தல் அவசியமில்லை. ஆனாலும் தினமும் தேக்கரண்டி (கிராம் 5) அளவு உப்பை உணவுகளுக்கு சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உப்புப் பாவனையை கட்டுப்படுத்த வேண்டியது ஏன்?

உப்புக்கும் உயர் குருதி அழுத்தத்திற்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதனால் உப்புப் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்துதல் வேண்டும். அவ்வாறே உயர் குருதி அழுத்தத்தினால் துன்பப்படுபவர்களுக்கு உப்பு பாவனையை மிகவும் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதுடன் பொட்டாசியம் உள்ள மரக்கறிகள், பழவகைகள் என்பவற்றை உணவுக்கு சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் உப்பினால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளை மேலும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உப்பு அதிகமாக உள்ள உணவுகள் எவை?

எங்களுடைய சந்தையில் காணக் கூடிய முன் கூட்டியே தயாரிக்கப்பட்ட பலவிதமான உணவு வகைகளான பிஸ்கட், உடனடி நூட்டிஸ், சோஸ், அச்சாறு, சட்னி, பட்டர், சோசேச்சஸ் (Sausages), மீற்போல் (Meat ball), மாப்பண்டங்கள் (pastry) மற்றும் குப் கட்டிகள் போன்றவற்றில் உப்பு அதிகமாக இருக்கின்றன. கருவாடு, நெத்தலி போன்ற உப்பு இட்டு பதப்படுத்தி நீண்ட காலத்துக்கு வைப்பதனால் அவை சமைக்கும் போது அவற்றிலுள்ள உப்பை அகற்றுவதற்காக சமைப்பதற்கு முன்னர் கொதி நீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து சுத்தம் செய்தல் சிறந்தது ஆகும்.

உப்புப் பாவனையைக் குறைப்பதற்கு

பின்வரும் முறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

1. உணவுகள் சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தும் உப்பின் அளவை சிறிது சிறிதாக குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. சுவையைக் கூட்டுவதற்கு மாற்று வாசனைத் திரவியங்களை உபயோகியுங்கள்.
3. உணவு விடுதிகளில் இருந்து உணவுகளை எடுப்பதற்குப் பதிலாக உப்பை குறைவாக சேர்த்து வீடுகளில் சமைத்த உணவுகளை உட்கொள்ளுவதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
4. முன்னர் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் உட்கொள்ளுவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
5. உணவு விடுதிகளில் இருந்து எடுக்கும் சிற்றுண்டிகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.



சுத்தமான நீரை கூடுதலாக பருகுங்கள்

எங்களின் உடலில் 2/3 பங்குகளை (முன்றில் இரண்டு பங்குகளை) விட அதிகமான அளவில் இருப்பது நீர் ஆகும். உடலினுள் நடைபெறும் வெவ்வேறு பரிமாற்றச் செயற்பாடுகளுக்கு அத்தியாவசியமான ஊடகமும் ஆகும்.

நீர் பருக வேண்டியது ஏன்?



கொதித்தாறிய நீர் பருகுவதற்குப் பொருத்தமானதுடன், நாளொன்றிற்கு தேவையான நீரின் அளவை முழு நாளிலும் பகிர்ந்து பருகுதல் வேண்டும். எனவே நீர் பருகுவதற்கு தாகம் ஏற்படும் வரை இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இலங்கையானது உஷ்ணமான நாடாக இருப்பதனால் உடலில் இருந்து நீர் வெளியேறுதல் அதிகமாகும். அவ்வாறே சிறுநீர்த் தொகுதி சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களைக் குறைப்பதற்கு நாளொன்றுக்கு தேவையான நீரை பருகுதல் முக்கியமானதாகும். ஒருவர் நாளொன்றுக்கு 1.5 - 2 லிற்றர் (7-8 கோப்பை) வரையிலான நீர் பருக வேண்டியதுடன் உடலின் நிறைக்கு ஏற்ப நீர் பருக வேண்டிய அளவும் வேறுபடும்.

நீரை தூய்மையாக்குதல்

நீர் வெவ்வேறு வழிகளில் மாசடையக் கூடும். பக்ரீயா, ஒட்டுண்ணிகள், வைரசு போன்ற நோய்க் கிருமிகள், கிருமிநாசினிகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், பார உலோகங்கள், நைத்திரேற்று மற்றும் புளோரைட் போன்ற இரசாயனப் பொருட்கள் போன்றன இதற்கு காரணங்களாகும். நீரை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு நீரை நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டியதுடன் அதனூடாக நோய்களை ஏற்படுத்தும் நுண்ணிய கிருமிகளை அழிக்கவும் நீரில் இருக்கின்ற தற்காலிகமான கடினத் தன்மையை குறைத்துக் கொள்வதற்கும் முடியும். ஆயினும் நீருக்கு சேர்க்கப்பட்ட இரசாயனப் பதார்த்தங்களை நீக்குவதற்கு இது அவ்வளவு பொருத்தமான வழிமுறை அல்ல. அவ்வாறே நீரில் புளோரைட் அதிகமாக உள்ள பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் நீரைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக நீர் வழங்கல் மற்றும் வடிகால் சபையின் மூலம் விஷேடமாக இந்த செயல் முறைக்காக தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது இலங்கை பல் வைத்திய சபையினால் அனுமதியளிக்கப்பட்ட நீர் வடிகட்டிகளை வீடுகளில் பாவித்தல் வேண்டும்.



தேனீர் மற்றும் கோப்பி

தேனீர், கோப்பி போன்றன இலங்கையர்களுக்கிடையில் பிரபல்யமடைந்த புத்துணர்ச்சி பாணங்களாகும். தேனீரில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் “பினோவனெயிட்டுக்களின்” மூலம் குருதியிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன், குருதி அழுத்தம் உருவாக்கின்றமையை குறைப்பதன் மூலமாக இருதய நோய்கள் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகளைக் குறைக்கும். ஆயினும் தேனீரில் உள்ள ரனின் போன்ற கூட்டுப் பொருட்களின் மூலம் உணவிலுள்ள இரும்பு அகத்துறிஞ்சலைத் தடை செய்வதனால் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ இரண்டு மணித்தியாளங்களாவது தேனீர் பருகதல் நல்லது அல்ல என்பதுடன் அவை குருதி அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கும் இதயத்தின் தொழிற்பாடுகளைச் சீரற்றதாக்குவதற்கும் காரணங்களாக அமையக் கூடும்.



செயற்கையான பான வகைகள்

செயற்கை மென்பான (Soft drinks) வகைகள், செயற்கையான பழங்களின் சாறு (Artificial fruit juice) போன்றவை அதிக சீனி சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களாகும். மேலும் இந்த செயற்கைப் பான வகைகள் தயாரிப்பதற்கும் அவற்றைப் பதப்படுத்தி நீண்ட காலத்துக்கு வைப்பதற்காகவும் இரசயானப் பொருட்கள், வர்ணப் பொருட்கள், சுவைப்பூட்டிகள், வாசனைத்திரவியங்கள் போன்றன பாவிக்கப்படுகின்றன. இந்த இரசாயனப் பொருட்களினால் ஒவ்வாமை, ஆஸ்மா, இழுப்பு, மூக்கழற்சி, புற்று நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணங்கள் ஆகலாம். மேலும் கோலா போன்ற பான வகைகள் பற்களின் எனாமலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் இது போன்ற சுவையான பானங்களுக்கு சிறு பிள்ளைகள் பழகிக் கொள்வதனால் பிரதான உணவு வேளை தவிர்க்கப்படுவதுடன் அவற்றினால் அவர்களின் வளர்ச்சியில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்.



நாங்கள் மிகவும் வேலைப் பழுவுடனான இயந்திர வாழ்க்கையை வாழுகின்றமையால் புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளும் சம்பிரதாயப் பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து விடுபட்டு நாங்கள் உணவு விடுதிகளில் (restaurant) சமைக்கப்பட்ட உணவுகள், உடனடி உணவு வகைகள் அல்லது முன்னரே தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் உணவுகள் போன்றவற்றைப் பாவிப்பதற்கு படிப்படியாக பழகிக் கொண்டிருக்கின்றோம். இவ்வகையான உணவுகளின் பழுதடையக் கூடிய தன்மை வீடுகளில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை விட மிகவும் அதிகமாகும்.

உணவுகள் பழுதடையக் கூடிய வெவ்வேறு வழி முறைகள் எவை?

பக்ரீரியா, வைரசு மற்றும் வெவ்வேறு பங்கசு வகைகள் போன்றவை உட்பட அறியாத நுண்ணங்கிகளின் ஊடாகவும், உணவுகளை சமைக்கும் போது சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் வெவ்வேறு தகாத பொருட்களினூடாகவும், உணவுகளை தயாரிக்கும் போது உணவுகளுக்குச் சேர்க்கும் வெவ்வேறு பதார்த்தங்களின் மூலமாகவும் உணவு பழுதடையக் கூடும் அல்லது உண்பதற்கு பொருத்தமற்றவையாக மாற்றப்படும். உலோகப் பாத்திரங்களின் பாவனை, அவ்வகையான பாத்திரங்களில் புளி சேர்த்து உணவுகளைச் சமைத்தல், பயிர்களுக்கு உபயோகிக்கும் கிருமி நாசினிகள் போன்றன உணவின் மூலம் உடலினுள் உள்ளெடுக்கப்படுவதனால் தீமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

அவற்றைத் தவிர உணவுகளைத் தயாரிக்கும் போது தயாரிப்பாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் மூலம் ஏற்படுகின்ற வெவ்வேறு துர்நடத்தைகள், மீன் பழுதடைவதைத் தடுப்பதற்காக போமலின் சேர்த்துக் கொள்ளல், உணவு வர்ணங்களை சில உணவுகளுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளல், உணவுகளுக்கு சுவையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக சக்கரீன் போன்ற சுவையூட்டிகளை உபயோகித்தல், மஞ்சள் தூளுடன் நெல் உமியை தூளாக்கி சேர்த்தல், புதிய பாலின் தடிப்பை அதிகரிப்பதற்காக பாலிற்கு யூரியா சேர்த்தல் போன்றன உணவுகளைப் பழுதடையச் செய்யக் கூடிய சில செயற்பாடுகளாகும்.



மரக்கறி மற்றும் பழங்கள்

உங்களுடைய வீட்டுத் தோட்டங்களில் புதிய மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் உற்பத்தி செய்ய முடியுமானால் அவை மிகவும் பாதுகாப்பானவை ஆகும். முடியுமான வரை எந்த வேளைகளிலும் புதிய மரக்கறிகளையும் பழவகைகளையும் மட்டும் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். உணவுகளை சமைப்பதற்கு முன்னர் மரக்கறி மற்றும் கீரை வகைகளை பல தடவைகள் நீரைப் பாவித்து நன்றாகக் கழுவி சுத்தப்படுத்துங்கள். அதனுடாக நச்சுப் பொருட்கள் மற்றும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் போன்றவற்றை நீக்க முடியும். பழங்களை உண்பதற்கு முன்னர் சவர்காரம் இட்டு நன்றாக கழுவுவதுடன் பொருத்தமான பழங்களின் வெளிப்புறத் தோலை நீக்கி உண்பதற்கு பயன்படுத்துதல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.



மீன்

மாமிச உணவுகள் விரைவில் பழுதடையக் கூடிய தன்மை உள்ளமையால் புதிய மீன்களை மட்டும் வாங்குதல் சிறந்ததாகும். மீன்களின் கண்கள் கலங்கி இல்லாமல் தெளிவாகவும், பிரகாசமானதாகவும் இருப்பதுடன் செதிலும் தோலும் பிரகாசமான உயிர்த் தன்மை உள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும். மீனின் உடலை கைவிரல்களினால் அழுத்தும் போது குழி விழாது மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். மீன்களின் பூ கவர்ச்சியான சிவப்பு நிறமாக இருப்பதுடன் மீனை வெட்டிய பின்பு மீன் தசை சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலே கூறப்பட்ட இயல்புகளின் மூலமாக புதிய மீன்களை இனம் கண்டு கொள்ள முடியும்.



இறைச்சி

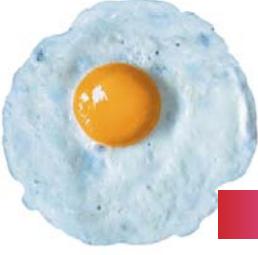
கவர்ச்சியான சிவப்பு அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பதுடன் கைகளினால் பிடிக்கும் போது நழுவாத அல்லது வருவழுப்பாக இல்லாத இறைச்சியை மட்டும் உணவுகளுக்காக பயன்படுத்துதல் நல்லது ஆகும். குளிர் சாதனப் பெட்டிகளினுள் இறைச்சியை நீண்ட காலமாக வைக்கும் போது இறைச்சி காய்ந்து சுருக்கங்கள் ஏற்படக் கூடும். அவ்வகையான இறைச்சிகள் உணவுகளுக்குப் பொருத்தம் அற்றவையாகும்.



முட்டை

முட்டையுடன் சேர்ந்துள்ள “சல்மோனெல்லா” போன்ற நோய்க் காரணிகள் உடலுக்குள் செல்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் இருப்பதனால், முட்டைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் உண்பதற்கு பொருத்தமானவையா என பரிசோதித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். கோழி எச்சம் பட்ட முட்டைகளையோ அல்லது உடைந்த முட்டைகளையோ பாவப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முட்டைகளை உடைப்பதற்கு முன்னர் அவற்றுக்கு சவர்காரம் உபயோகித்து நன்றாக கழுவுங்கள். முட்டைகளைத் தண்ணீர் பாத்திரத்தினுள் இடும் பொழுது பழுதடைந்த முட்டைகள் மேலே மிதக்கும்.





முட்டைகளை உடைக்கும் போது மெல்லிய துர்நாற்றமோ அல்லது நிறமாற்றமோ இருக்குமாயின் அவை பாவனைக்கு பொருத்தம் அற்றவையாகும். முட்டைகளை நன்றாக அவித்த அல்லது பொரித்த பின்னர் உணவுகளுக்காக சேர்த்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது ஆகும். பச்சை முட்டையாகவோ அல்லது அரை அவியல் முட்டையாகவோ பாலிப்பதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன.

பால்

பால் விரைவில் பழுதடையக் கூடிய உணவாகும். புதிய பாலை நன்றாக கொதிக்க வைத்து பருகுதல் வேண்டும். பால் அல்லது பாற் பொருட்களை வாங்கும் போது உற்பத்தி திகதி மற்றும் காலவதியாகும் திகதி என்பவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். “பாஸ்டிரைசேசன்” (கிருமி நீக்கம்) செய்த பால், யோகட் என்பன உட்பட பால் உணவுகள் வாங்குவதற்கு முன்னர் அவை குளிர்சாதனைப் பெட்டிகளினுள் வைக்கப்பட்டுள்ளனவா என அவதானித்தல் வேண்டும்.

“பாஸ்டிரைசேசன்” (கிருமி நீக்கம்) செய்த பால் நான்கு (4) நாட்களுக்கு மட்டுமே குளிர்சாதனைப் பெட்டிகளினுள் வைத்திருக்க முடியும் என்பதுடன் “ஸ்டெரிலைசேசன்” (கிருமி அழிக்கப்பட்ட) செய்த பால் ஆறு மாத காலங்களுக்கு குளிர்சாதனைப் பெட்டிகளில் களஞ்சியப் படுத்தாமல் வெளியில் வைத்திருக்க முடியும். ஆனாலும் “ஸ்டெரிலைசேசன்” (கிருமி அழிக்கப்பட்ட) செய்த பால் கொள்கலன்கள் திறந்த பின்னர் குளிர்சாதனைப் பெட்டிகளினுள் வைத்தல் வேண்டும்.

தானியங்களும் விதை வகைகளும்

நாங்கள் உணவுக்காக எடுக்கும் வெவ்வேறு தானிய வகைகளில் பூஞ்சனமும் பங்கசுக்களும் அதிகமாக இருப்பதனால் பல்வேறு நச்சுப் பதார்த்தங்கள் அந்த உணவுகளுடனும் சேர்க்கப்படும். மரமுந்திரிகை (கஜ்), சோளம், நிலக்கடலை, மிளகாய், மற்றும் தேங்காய் (கொப்பராத் தேங்காய்) போன்றவற்றில் வளரும் பூஞ்சன வகைகளினால் உடலுக்கு தீங்கான “அஃபிலடொக்சின்” (Aflatoxin) போன்ற நச்சு வகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். இவை புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணியாகும். தானியங்களையும் கடலை வகைகளையும் வாங்கும் போது நிறத்தில் மாற்றங்கள் அல்லது அவற்றின் தோற்றத்தில் மாறுதல்கள் போன்றவை உள்ளவற்றை வாங்குவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள்

தகரங்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை கொள்வனவு செய்வதற்கு முன்னர் நசியாத பொதிகள், துருப்பிடிக்காத பொதிகள், ஊதலுக்கு உட்படாத பொதிகள் மற்றும் துளைகள் இல்லாத பொதிகள் என்பவற்றை கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். மீண்டும் பொதியாக்கப்பட்ட உணவுப் பொதிகளில் உள்ள முத்திரைகள் கிழிந்து உள்ளனவா என அவதானித்தல்

வேண்டும். அவ்வகையான உணவுகள் பாவனைக்கு பொருத்தமற்றவை ஆகும். அவ்வாறே காலவதியாகும் திகதியையும் மிகவும் முக்கியமாக கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

E-எண்

ஏற்கனவே தயாரித்து வைக்கப்படும் உணவுகளை நீண்ட காலத்திற்குப் பதப்படுத்தி வைப்பதற்காக அவற்றிற்கு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றது. அவ்வாறாயின் பதப்படுத்தி நீண்ட காலத்துக்கு வைப்பதற்காக சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் பதார்த்தங்கள், வர்ணப் பொருட்கள், சுவையூட்டிகள், வாசணைப் பொருட்கள் போன்றவை பொதி செய்யப்பட்ட உணவுப் பொதிகளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளனவா என்றும் அவற்றுக்காக அனுமதிக்கப்பட்ட E - எண் (இலக்கம்) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனவா என்றும் அவதானித்தல் வேண்டும்.



உணவுகளை சமைத்தல்

உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் அவற்றுக்கு பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களை நன்றாக கழுவி உலர்த்தி எடுப்பது முக்கியமாகும். அப்பாத்திரங்கள் மண் பாத்திரங்களாயின் மிகவும் நல்லதாகும். அவ்வாறே இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை வெட்டுவதற்காக பயன்படுத்திய கத்தியை சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்த பின்னரே மரக்கறிகள் பழங்கள் போன்றவை வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்த வேண்டும். சமைத்த உணவுகளை பரிமாறுவதற்கு வெவ்வேறான கரண்டிகளைப் பயன்படுத்துதல் முக்கியமானதுடன், உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு முன்னரும், உணவுகளை உண்பதற்கு முன்னரும், மலசல கூடப் பாவனைக்குப் பின்னரும், சிறு பிள்ளைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும்.



உணவுகளை சமைக்கும் பொழுது அவற்றிலுள்ள நச்சுப் பொருட்கள் அழிக்கப்படுகின்றமையால் விஷேடமாக இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்றவற்றை நன்றாக சமைத்தல் முக்கியமானதாகும். சமைத்த உணவுகளை இரண்டு மணித்தியாலங்களினுள் உணவாக உட்கொள்ளப்பட வேண்டியதுடன் அதன் பின்னர் அந்த உணவுகளை உண்பதற்கு எண்ணியிருப்பின் அவற்றை குளிர் சாதனப் பெட்டியினுள் வைத்து மீண்டும் உண்பதற்கு எடுக்கும் போது நன்றாக சூடாக்கி சாப்பிடுதல் பொருத்தமானது ஆகும்.



உணவுகளை பாதுகாப்பாக வைக்கக் கூடிய வெப்பநிலை வீச்சு என்ன?

உணவுகளில் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்ற நோய்க் காரணிகள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்களின் அளவு அதிகரிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக 5° செல்சியஸ் (5°C) இற்கு குறைவான வெப்பநிலையில் வைத்திருத்தலோ அல்லது 70° செல்சியஸ் (70°C) இற்கு கூடுதலான வெப்பநிலையில் சமைத்தலே முக்கியமானதாகும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடுகளின் மூலம் விரும்பத்தக்க ஆரோக்கியமான தேகத்தை பேணிக்கொள்ளுங்கள்



தனி நபர் ஒருவராயின் வயது பிரிவுக்கு ஏற்றவாறு அவரினுடைய அல்லது அவளுடைய ஆரோக்கிய தன்மையையும் போஷணைத் தன்மையையும் தீர்மானம் செய்வதற்கு, உடலின் நிறை மிகவும் முக்கியமான காரணியாகும்.

உயரத்துக்கு ஏற்ப தீர்மானிக்கிற நிறையை பேணிக் கொள்வதற்கு போஷணைப் பெறுமதி உள்ள உணவுகளையும் பானங்களையும் அவசியமான அளவுகளில் எடுத்தலும் தினமும் உடற் பயிற்சி செய்தலும் வேண்டும்.

உடல் நிறை குறியீடு (BMI)

ஒருவருடைய உயரத்திற்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டிய உடல் நிறையை தீர்மானிக்கின்ற அளவீடு BMI பெறுமதி “உடல் நிறை குறியீடு” எனும் பெயரில் கணிப்பிடப்படுகின்றது. BMI பெறுமதியை தீர்மானிப்பதற்கு ஒருவருடைய நிறை (கிலோகிராம்) அவருடைய உயரத்தின் வர்க்கத்தினால் (மீற்றரில்) பிரிக்கப்பட வேண்டும்.

$$\text{BMI பெறுமதி} = \frac{\text{உடல் நிறை (கிலோகிராம்களில்)}}{\text{உயரம் X உயரம் (மீற்றர்களில்)}}$$

பொருத்தமான நிறை: BMI பெறுமதி 18.5 - 25 இற்கு இடையில்

ஆரோக்கியமான ஒருவராயின், அவ்வாறாயின் உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல் நிறை உள்ளவர்களின் BMI பெறுமதி மேலே உள்ள விச்சுக்குள் இருக்க வேண்டும்.

குறைந்த நிறை: BMI பெறுமதி 18.5 இற்கு குறைவான

ஒருவருடைய BMI பெறுமதி 18.5 விட குறைவாயின் அவர் அல்லது அவள் குறைந்த நிறை உள்ள குறை போஷணையூட்டிகள் ஆவார்கள். குறை போஷணை உள்ள ஒருவருக்கு அனீமியா உட்பட விற்றமின் மற்றும் கனியப் பொருட்கள் போன்ற பற்றாக் குறை நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் வெவ்வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகமாகும்.



X அதிக நிறை: BMI பெறுமதி 25-30 இடையில்

X அதிக நிறை: BMI பெறுமதி 30 ற்கு கூடுதலான

BMI பெறுமதி 25 இலும் கூடும் போது அதிக நிறை அல்லது அத்த நிறை உடையவர்கள் ஆவார்கள். அதிக உடல் நிறை உள்ளவர்களுக்கு இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், அதிக கொலஸ்டிரோல், உயர் குருதி அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

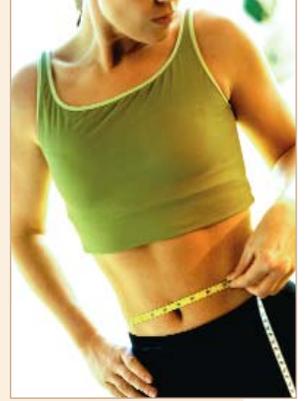
இடுப்புச் சுற்றளவு (WAIST CIRCUMFERENCE)

ஒருவரினது இடுப்பைச் சுற்றிப் படிந்திருக்கும் கொழுப்புகளின் அளவினால் (இடுப்புச் சுற்றளவு) அவர்களின் நீரிழிவு நோய், இருதய நோய் மற்றும் குருதி நாளங்களில் அடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளதுடன் அவற்றுக்கிடையில் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது என ஆராயப்பட்டுள்ளது.

மேலே குறிப்பிட்ட நோய்கள் குறைவாக ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ள பெண்களின் (ஆசியாவில்) இடுப்புச் சுற்றளவு 32 அங்குலத்திற்கு (79 cm) குறைவாக இருக்க வேண்டியதுடன், ஆண்களின் இடுப்புச் சுற்றளவு 35 அங்குலத்திலும் (89 cm இலும்) குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

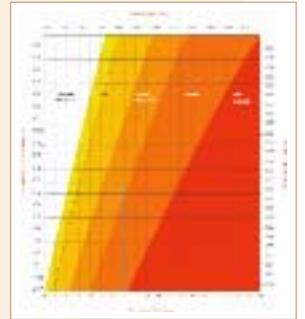
மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அளவுகளை விட கூடுதலான இடுப்புச் சுற்றளவு உள்ளவர்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் அவசியமான உடற் பயிற்சி என்பவற்றின் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நீங்கள் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கும் பொழுது கடைசி விலா எலும்புகளுக்கும் மற்றும் இடுப்பு எலும்புக்கு இடையில் சரியாக நடுப் பகுதியில் உடலை சுற்றிவர உள்ள அளவு இடுப்பின் சுற்றளவு ஆகும். இது அனேகமானவர்களில் தொப்புள் (பொக்கிலின்) ஊடாக செல்லும்.



பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சி வரைபு

பிறந்த திகதியிலிருந்து 5 வயது வரையிலான பிள்ளையின் வளர்ச்சியை அளத்தல் தொடர்பாக பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சி வரைபு பயன்படுத்துவதுடன் பிள்ளைகளின் சிகிச்சை நிலையங்களின் ஊடாக இவை மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.





உடற்பயிற்சியும் உடல் செயற்பாடுகளும்

வயது வந்தோர்களுக்கு (வயது 18-65)

உடலை நோயற்ற, தகுந்த உடல் நிறையில் பேணுவதற்காக வயது வந்தோர்கள் ஒரு நாளைக்கு ½ மணித்தியாலங்களாவது கிழமையில் 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல் அல்லது உடல் களைப்படைக் கூடிய வேலைகளை செய்ய வேண்டும். அவ்வாறே ஆகக் குறைந்தது கிழமைக்கு இரு நாட்கள் ஆவது தசை இழையங்கள் நன்றாக வளர்ச்சியடையச் செய்கின்ற உடற்பயிற்சிகளை செய்தல் வேண்டும்.

வேகமாக நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், சைக்கில் மிதித்தல் அல்லது எல்லே, கைப்பந்து, வலைப்பந்து, பூப்பந்து (வற்பின்டன்) போன்ற வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் போன்று கூட்டுதல், வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல், வீட்டுத் தோட்டம் சுத்தம் செய்தல், சேனை மற்றும் வயல்களில் உள்ள வேலைகள் உட்பட அனைத்தும் உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் களைப்படையக் கூடிய செயல்முறைகளாகும்.



பிள்ளைகள் மற்றும் சிறுவர்கள் (வயது 5-18 வரை)

பிள்ளைகள் மற்றும் சிறுவர்கள் ஆகக் குறைந்தது தினமும் ஒரு மணித்தியாலங்களாவது உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் களைப்படையக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். இந்த உடற்பயிற்சிகள் நடுத்தர செயற்பாடுகளாகவும், வேகமானவையாகவும் இருக்க வேண்டும். உதாரணம்: ஓடுதல், உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல், தட்டு எறிதல், குண்டு எறிதல், மேலும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், நீந்துதல், கிரிக்கட், கால்ப்பந்து விளையாடுதல் போன்றவையாகும்.



கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள்

வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் இல்லாத கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முடிந்தளவில் ஒவ்வொரு நாளும் வழக்கமாக செய்கின்ற செயல்முறைகளில் ஈடுபடுதல் மற்றும் ஆகக் குறைந்தது அரை மணித்தியாலங்களாவது வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி தகுந்த உடற்பயிற்சிகளை செய்தல் நல்லது ஆகும். விஷேடமாக இந்த கர்ப்பிணிக் காலங்களில் ஏற்படக் கூடிய தேவையில்லாத நிறை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்த, பிரசவத்தினை இலகுவாக்க இவை போன்ற உடற்பயிற்சிகள் உதவியாக இருக்கும்.



உடல் செயற்பாடுகள் அல்லது உடற்பயிற்சிகள் போன்றவற்றினால் உடலின் ஆரோக்கியம் பேணுவது எப்படி ?

உடல் செயற்பாடுகள் அல்லது உடற்பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுடைய உடற் தசைஇழையங்கள் மற்றும் விஷேடமாக இருதய தசைகள், இழையங்களை வலுப்பெறச் செய்வதுடன், எல்லா உடல் உறுப்புக்களுக்கும் நல்ல குருதி ஓட்டத்தை பெற்றுக் கொடுக்கும். உடல் செயற்பாடுகளும் உடற்பயிற்சிகளும் மனநிலையில் உற்சாகத்தை உருவாக்குவதுடன், மனநிலையை இலகுவாக்குவதற்கு உதவி செய்யும், உணவுகள் பானங்கள் போன்றவற்றின் மூலமாக உடலுக்கு பெற்றுக் கொள்ளும் கலோரியின் அளவுக்கு சமனாக உடற்பயிற்சி அல்லது உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் உங்களுடைய உடல் நிறையை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கு எப்போதும் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். உடல் செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து நெடு நேரமாக செய்ய முடியாதுவிடின் அவற்றை 10 நிமிடத்துக்கோ அல்லது 15 நிமிடத்துக்கோ பகுதிகளாக பிரித்து செய்ய வேண்டும்.



உணவு மற்றும் நிறைச் சமநிலை

அதிக உடல் பருமன் உடையவர்கள் உடற் பருமனைக் குறைத்துக் கொள்ளும் பொழுது, பிரதான உணவு வேளையை பூரணமாக நீக்கிவிடுதல் கூடாது. அப்படியானால் பருமனை குறைக்கும் பொழுது கிழமைக்கு ஆகக் கூடுதலாக 500 கிராமுக்கும் 1 கிலோகிராமுக்கும் இடையிலான அளவுகளில் நிறையைக் குறைத்தல் ஆரோக்கியத்துக்கு விரும்பத்தக்க அணுகுமுறையாகும்.



உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல் பருமன் குறைந்தவர்கள், உட்கொள்ளும் உணவுகளின் அளவுகளைக் அதிகரித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். எனவே காபோகைதேற்று, புரதம் போன்றவை அதிகமாக உள்ள உணவுகளை கூடுதலாக உட்கொள்ள வேண்டியதுடன், பொதுவாக நித்திய செயற்பாடுகளுக்கு உட்படுத்தலும் வேண்டும்.

நாளொன்றுக்கு உட்கொள்ளும் எல்லா உணவுகள் பானங்கள் போன்றவை பிராதன உணவு வேளை மூன்றுக்கும், போஷணைத் தன்மை குறைந்த சிற்றூண்டி உணவு வகைகளை இரண்டு வேளைக்கும் வரையறை செய்வதனாலும், உணவு வேளைகளுக்கிடையில், கால இடைவெளி வைத்துக் கொள்ளுவதனால் நோயற்ற ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

