

செவிலியர் கல்லூரி
சென்னை மருத்துவ கல்லூரி
சென்னை -03
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடைமுறை –
உடல் செயல்பாடு;
ஊட்டச் சத்து பற்றிய கையேடு



வழங்குபவர்
கோ.பாமா கண்மணி
செவிலிய மாணவி
செவிலியர் கல்லூரி
சென்னை மருத்துவ கல்லூரி
சென்னை- 600 003

ஊட்டச்சத்து:

பல குழந்தைகள் அதிக எடை அல்லது பருமனானவர்கள், சில குழந்தைகள் எடை குறைந்தவர்கள் அல்லது குன்றியவர்கள். உணவு வழிகாட்டி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுக்கான வழிகாட்டுதல்கள் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தைப் பின்பற்ற ஒருவருக்கு உதவும்,

இது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், ஊட்டச்சத்தின் கீழ் (குறைந்த எடை மற்றும் தடுமாற்றம்) மற்றும் ஊட்டச்சத்து (அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன்) ஆகியவற்றைத் தடுக்கவும் உதவும்.

ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டம் ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகள் மற்றும் உணவுப் பகுதிகள் நமது உடல்கள் சிறப்பாகச் செயல்படத் தேவையான ஆற்றல் மற்றும் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குவதற்கு போதுமானதாக இருக்க உதவுகிறது மற்றும் குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால நோய்களைத் தடுக்கிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஊக்குவிக்கும் ஆரோக்கியமான உணவுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

- ☺ புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய பலவகையான உணவுகளை அனுபவிக்கவும்
- ☺ உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- ☺ நிறைய சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான தண்ணீரை குடிக்கவும்
- ☺ நல்ல ஆரோக்கியமான (சீரான) உணவைத் திட்டமிட உதவும் வழிகாட்டுதல்கள்:
- ☺ மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை பெரும்பாலான உணவுகளின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குங்கள்
- ☺ ஒவ்வொரு நாளும் ஏராளமான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடுங்கள்
- ☺ உலர் பீன்ஸ், பிளவு பட்டாணி, பயறு மற்றும் சோயாவை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்
- ☺ மீன், கோழி, ஒல்லியான இறைச்சி அல்லது முட்டைகளை தினமும் சாப்பிடலாம்.
- ☺ ஒவ்வொரு நாளும் பால், தயிர் குடிக்கவும்

HEALTHY EATING PYRAMID



Enjoy a variety of food and be active every day!



© 2020 Australian Government Department of Health and Aged Care

அதிகமாக உட்கொள்ளும்போது அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

- ☺ கொழுப்பை குறைவாக பயன்படுத்துங்கள்; கடினமான கொழுப்புகளை விட தாவர எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- ☺ உப்பு மற்றும் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்
- ☺ சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவு மற்றும் பானங்களை குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்

பலவகையான உணவுகளை அனுபவிக்கவும்:

உணவு வழிகாட்டியில் பல்வேறு உணவுக் குழுக்களிடமிருந்து பலவகையான உணவுகளை சாப்பிடுவதுடன், அவற்றைத் தயாரிக்க பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்திற்கு முக்கியமாகும். பல்வேறு உணவுகள் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகின்றன, இதனால் பலவகையான உணவுகள் இருப்பது நமக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்:

உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் ஆரோக்கியமான உணவைப் போலவே உடல் செயல்பாடுகளும் முக்கியம். ஒரு நபர் உண்ணும் விதம் சுறுசுறுப்பாக செயல்படுவதற்கான திறனை பாதிக்கிறது மற்றும் அவற்றின் செயல்பாட்டு நிலைகள் அவர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட முடியும் என்பதைப் பாதிக்கும் வகையில் இவை இரண்டும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. செயலற்ற தன்மை ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும், அதே நேரத்தில் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது:

- ☺ இது இருதய நோய் (சி.வி.டி), உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- ☺ ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடையவும் பராமரிக்கவும்
- ☺ கொழுப்பை எரிக்கவும் தசைகளை உருவாக்கவும் உதவுகிறது;
- ☺ எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது, ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான தண்ணீரை நிறைய குடிக்கவும்:

- ✿ நீர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது மற்றும் சுவாசம், வியர்வை, கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் போன்றவற்றின் மூலம் உடல் தண்ணீரை இழக்கிறது.
- ✿ இந்த இழப்புகள் முக்கியம், இந்த நீரை தினமும் மாற்ற வேண்டும். ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 1,5 லிட்டர் முதல் 2 லிட்டர் திரவங்கள் தேவைப்படுகின்றன, அவற்றில் பெரும்பாலானவை தண்ணீரிலிருந்து வர வேண்டும்.

- ஆறு எட்டு கிளாஸ் சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான தண்ணீரை நாள் முழுவதும் குடிக்கவும்
- அதிக எரிசக்தி உட்கொள்ளலுக்கு பங்களிப்பதால் இனிப்பு மற்றும் சுவையான நீர் உள்ளிட்ட சர்க்கரை பானங்களை தவறாமல் உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை, இது எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை பெரும்பாலான உணவின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குங்கள்:

ஒருவரின் உணவில் மாவுச்சத்து உணவுகள் முக்கிய ஆற்றலாக இருக்கின்றன, ஆனால் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களுக்கும் பங்களிக்கின்றன. நல்ல தேர்வுகள் பின்வருமாறு:

- முழு தானியங்கள் - மாபெல், ஓட்ஸ், பழுப்பு அரிசி,
- உருளைக்கிழங்கு மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு போன்ற காய்கறிகள்
- வலுவூட்டப்பட்ட ரொட்டி, மக்காச்சோளம் உணவு மற்றும் மாவு

நிறைய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை சாப்பிடுங்கள்:

- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் வளமான ஆதாரங்கள் மற்றும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் நிவாரணம் பெறவும் உதவும் அடர் பச்சை காய்கறிகள், மஞ்சள் காய்கறிகள், இலை காய்கறிகள் மற்றும் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் கிடைக்கும் பல பழங்கள்.
- காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை தினமும் குறைந்தது ஐந்து பரிமாறவும். ஐந்து பரிமாறல்கள் பின்வருமாறு: ½ கப் பச்சை பீன்ஸ் மற்றும் ½ கப் கேரட், 2 நடுத்தர ஆப்பிள்கள், 1 வாழைப் பழம்
- காய்கறி மற்றும் பழங்களை பல்வேறு முறைகளில் தயார் செய்வது காய்கறி அல்லது பழ சாலட்களை உருவாக்குகிறது, அத்துடன் கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சிறிது சேர்த்து (ஏதேனும் இருந்தால்) தயாரிக்கவும்
- காய்கறிகளை வார இறுதி நாட்களில் மட்டுமல்ல தினமும் சாப்பிட வேண்டும்



உலர் பீன்ஸ், பிளவு பட்டாணி, பயறு மற்றும் சோயாவை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்:

- உலர் பீன்ஸ், பிளவு பட்டாணி, பயறு மற்றும் சோயா ஆகியவை புரத்தின் வளமான மற்றும் மலிவான மூலமாகும், மேலும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளது.
- இறைச்சி / கோழி அல்லது மீனுக்கு பதிலாக உலர் பீன்ஸ், பிளவு பட்டாணி, பயறு மற்றும் சோயாவைப் பயன்படுத்தவும்

மீன், கோழி, மெலிந்த இறைச்சி மற்றும் முட்டைகளை தினமும் சாப்பிடலாம்:

மீன், கோழி, ஒல்லியான இறைச்சி மற்றும் முட்டை ஆகியவை புரதம், இரும்பு மற்றும் பிற அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் வளமான ஆனால் விலையுயர்ந்த மூலமாகும். இந்த குழுவிலிருந்து தினமும் உணவுகளை சாப்பிடுவது அவசியமில்லை, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு உணவில் இந்த குழுவிலிருந்து ஒரே ஒரு விருப்பத்தை மட்டுமே சேர்க்க முடியும். பில்சார்ட்ஸ், சால்மன், டுனா, கானாங்கெளுத்தி போன்ற கொழுப்பு சதை கொண்ட மீன்

இறைச்சி அல்லது கோழியை தயாரிப்பதற்கு முன் இறைச்சியிலும் தோலிலும் தெரியும் கொழுப்பை கோழியிலிருந்து அகற்றவும்

சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல், கிஸ்ஸார்ட்ஸ் போன்ற உறுப்பு இறைச்சிகள் உண்ண வேண்டும்.



ஒவ்வொரு நாளும் பால், தயிர் குடிக்கவும்:

- பால், தயிர் என்பது பால் பொருட்கள் கால்சியத்தின் மிக முக்கியமான ஆதாரங்கள் மற்றும் புரதம், வைட்டமின்கள் (வைட்டமின் பி 12, ரிபோஃப்ளேவின்) மற்றும் தாதுக்கள் ஆகியவற்றை பங்களிக்கின்றன. இந்த உணவுக் குழுவிலும், மீன் / இறைச்சி / கோழி உணவுக் குழுவிலும் சீஸ் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது, ஏனெனில் இது புரதம் மற்றும் கால்சியத்தின் மூலமாகும்.

இந்த குழுவில் சிறந்த தேர்வுகள்:

- குறைந்த கொழுப்பு அல்லது கொழுப்பு இல்லாத பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்
- சர்க்கரை சிறிதளவு அல்லது சேர்க்கப்படாத பால் மற்றும் பால் உற்பத்தியைத் தேர்வுசெய்ய வேண்டும்.

கொழுப்பை மிகக்குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்:

- ஆரோக்கியமான உணவில் கொழுப்பு அவசியம், ஆனால் சாப்பிடும் வகை மற்றும் அளவு மிகவும் முக்கியமானது.
- இது உடலில் கொழுப்பு கரையக்கூடிய வைட்டமின்களை (வைட்டமின் ஏ, டி, ஈ மற்றும் கே) உறிஞ்சுவது உட்பட பல செயல்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது.

நல்ல கொழுப்புகளின் நல்ல தேர்வுகள் மற்றும் ஆதாரங்கள் பின்வருமாறு:

- வெண்ணெய், ஆலிவ், வேர்க்கடலை வெண்ணெய், கனோலா மற்றும் சூரியகாந்தி ஆகியவற்றிலிருந்து கொழுப்புகள் / எண்ணெய்களை தேர்வு செய்யுங்கள்
- அதிக கொழுப்பு/எண்ணெய்களை சாப்பிடுவது, கூட பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை, ஏனெனில் அதிக கொழுப்பு எடை அதிகரிப்பதற்கும் இருதய நோய்களின் வளர்ச்சிக்கும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

உப்பு மற்றும் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்:

ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உடலுக்கு உணவில் இருந்து ஒரு சிறிய அளவு உப்பு தேவைப்படுகிறது. தினமும் உண்ண வேண்டிய மொத்த உப்பு அளவு 5 கிராமை விட குறைவாக இருக்க வேண்டும் (ஒரு டீஸ்பூன் குறைவாக). அதிக உப்பு உட்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை வளர்ப்பதற்கான ஆபத்து காரணி. அதிக உப்பு உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

இவை பின்வருமாறு: உடனடி காலை உணவு, தானியங்கள், பதிவு செய்யப்பட்ட காய்கறிகள், சுவையான தின்பண்டங்கள், உடனடி சாஸ்கள் மற்றும் சீஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள் மற்றும் காய்கறிகள், ஊறுகாய்களாக தயாரிக்கப்படும் இறைச்சிகள் மற்றும் காய்கறிகள்.

சர்க்கரை மற்றும் சர்க்கரை கொண்ட உணவுகள் மற்றும் பானங்களை குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்:

சர்க்கரை ஆற்றலை வழங்குகிறது, ஆனால் வேறு எந்த ஊட்டச்சத்துக்களும் இல்லை. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட பயன்பாட்டுடன் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இதை அனுபவிக்க முடியும். அடிக்கடி உட்கொள்வது ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை இடம்பெயர்ந்து மோசமான உணவுத் திட்டத்தை ஏற்படுத்தும். இது அதிக ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பதால் பங்களிப்பு செய்வதால் எடை அதிகரிப்பதற்கும் வழிவகுக்கும்.



உடல் செயல்பாட்டை ஊக்குவித்தல்:

- ✿ உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், நீரிழிவு நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற தொற்றுநோயற்ற நோய்களுக்கான முக்கிய ஆபத்து காரணியாக உடல் செயலற்ற தன்மை பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்து சமூகங்களின் சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியம்.
- ✿ அனைத்து சமூகங்களும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ உதவும் சமூக அடிப்படையிலான அணுகுமுறையை சுகாதாரத் துறை அழைக்கிறது, எனவே உடற்பயிற்சி கிளப்புகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி சமூகங்களை வெற்றிகரமாக ஒருங்கிணைப்பது நாடு முழுவதும் நடைபெறுவது அவசியம்.
- ✿ உடல்நல நன்மைகளை உருவாக்கும் தீர்வுகளில் ஒன்றாக உடல் செயல்பாடு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று சுகாதாரத் துறை வலியுறுத்தியது, இது மிகவும் எளிது:
 - தினசரி உடல் செயல்பாடுகளை தீவிரப்படுத்த குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
 - ஒரு வகையான உடற்பயிற்சியை தேர்வு செய்வது சுவாரஸ்யமாக இருக்க வேண்டும்
 - ஆதரவை சேகரிக்க உடற்பயிற்சி குழுக்களாக இருக்க வேண்டும் (சமூக உடற்பயிற்சி குழுக்கள்)
 - விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி
 - லிப்ட் எடுப்பதற்கு பதிலாக படிக்கட்டுகளில் நடந்து செல்வது

- மதிய உணவு இடைவேளையின் போது நடைப்பயிற்சி
- செயலில் உள்ள விளையாட்டுகளை விளையாடுவது
- நடனம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் மிங் மற்றும் ஜம்பிங்



நன்மைகள்:

- இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கவும்
- உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவுகிறது
- கொழுப்பு அதிகரிப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் எடையைக் குறைக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது
- மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கவும் பதற்றத்தை வெளியிடவும் உதவுகிறது
- அதிக ஆற்றலை அளிக்கிறது
- சுய உருவத்தை மேம்படுத்துகிறது

- குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் ஒரு செயல்பாட்டைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு வழியை வழங்குகிறது
- குழந்தைகளில் நல்ல இதய ஆரோக்கியமான பழக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது
- உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிற்காலத்தில் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்திற்கு வழிவகுக்கும் நிலைமைகளை எதிர்கொள்கிறது
- நாள்பட்ட நோய்கள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நோய்களை தாமதப்படுத்தவும் தடுக்கவும் மக்களுக்கு உதவுகிறது
- வயதான, மற்றும் நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது

மன அமைதி:





வணக்கம்...