

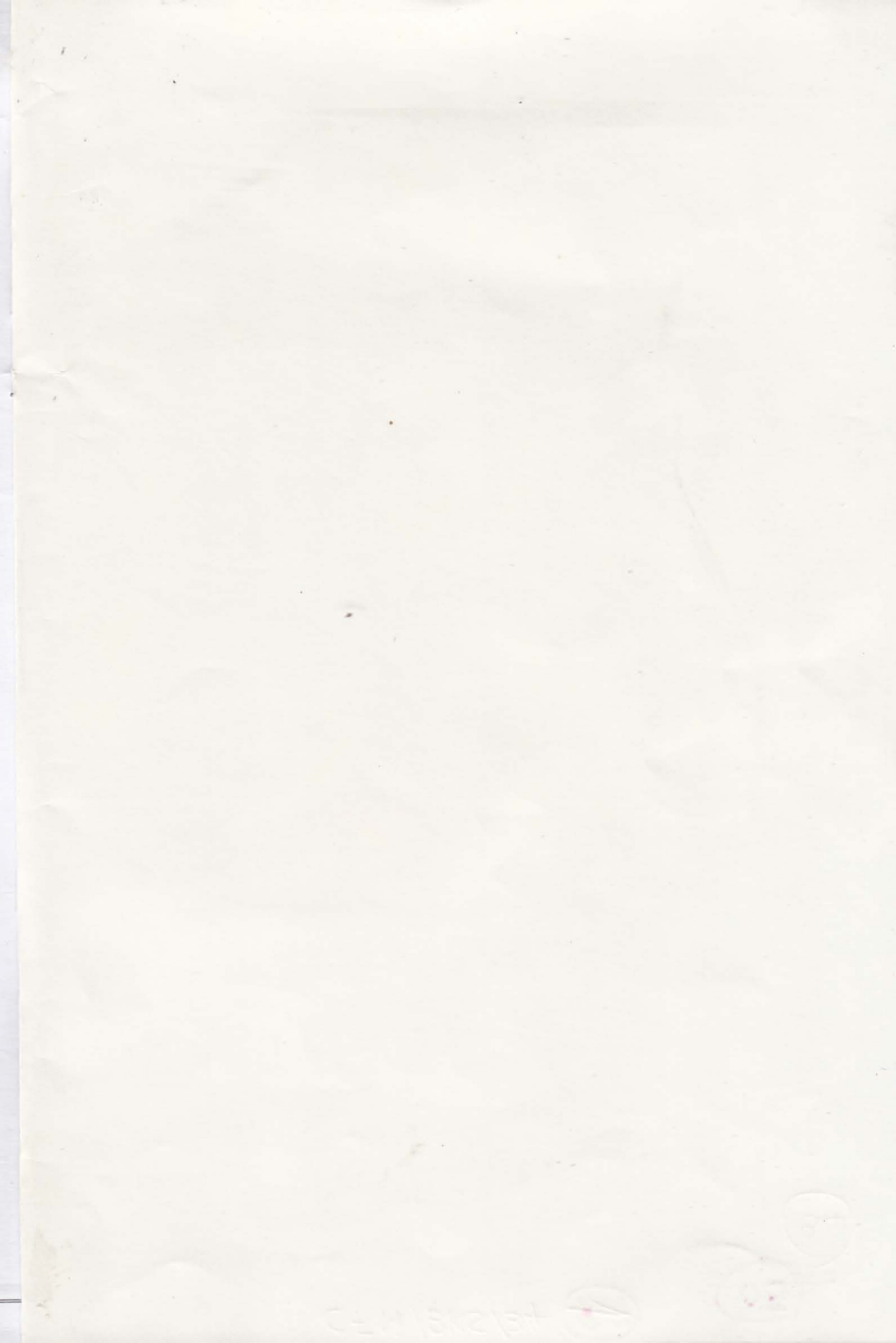
முதியோருக்கான போசாக்கு

NUTRITION FOR ELDERERS



வெளியீடு:
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,,
சமுதாய மருத்துவதுறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு உதவி:
கே.நிசாந்தினி(2007/FM/31),
பா.பிரதீஸ்கா(2007/FM/37),
4ம் வருட மருத்துவ மாணவர்கள்
2011.



✦ சாதாரண வயோதிபர் ஒருவருக்கான உணவுத்தேவை:

➤ மூப்படைதலுடன் உடற்திணிவு, அடிப்படை அனுசேபத் தொழிற்பாடு, உடற்தொழிற்பாடு, நோய் எதிர்ப்புசக்தி என்பன குறைவடைவதால் உணவின் தேவைப்பாடும் குறைவடைகிறது.

➤ சாதாரண வயோதிபர் ஒருவரின் நாளொன்றிற்கான உணவுத் தேவை

சக்தி : - ஆண்களிற்஑ு : 2000 - 2400 கி.கலோரி,

பெண்களிற்஑ு : 1200 - 2000 கி.கலோரி

காபோவைதரேற்று :- 200-250ப

புரதம் :- 0.8 - 1mg/Kg

கொழுப்பு :- 56-77g

விற்றமின், கனியுப்பு :- அதிகரிப்பதோ / குறைவதோ இல்லை.

நீர்: உட்கொள்ளும் உணவின் மூலம் : 600 - 700 ml

நீர் குடிபானங்களின் மூலம் : 700 - 800 ml

மேலதிகமாக நீரை பருகுவதன் மூலம் : 1500 ml

□ உங்களுக்கான உணவுத்தேவை உங்கள் உடற்தெற்பாட்டில் தங்கியிருக்கின்றது என்பதை கருத்தில்கொள்ளவும்

மாமூலகங்கள்	உணவுப்பொருட்கள்
காபோவைதரேற்று	சோறு, பிட்டு, இடியப்பம், ரொட்டி, பாண், பணிஸ், உருளைக்கிழங்கு, பிஸ்கட், கேக், மரவள்ளி, வற்றாணை போன்றவை
புரதம்	பால், முட்டை, நெத்தலி, சிறியமீன்வகைகள், தானியவகைகள்,
கொழுப்பு	இறைச்சி, ஈரல், முட்டைமஞ்சள்கரு, பால், நண்டு, இறால், பட்டர் எண்ணெய்

* நிறைபோசனையை எட்டாமைக்கான காரணங்களும் நிவர்த்திகளும்:

➤ காரணங்கள் :-

1. உணவு உட்கொள்ளல் குறைவடைதல் (பசி, பல் இன்மை)
2. உணவு தயாரிப்பதில் சிரமம்
3. உணவை கொள்வனவு செய்தல் சிரமமாதல்
4. கலோரி தேவைக்கு மேலதிகமாக உண்ணல்

➤ நிவர்த்திகள் :-

1. உணவை மூன்று வேளை பிரதான உணவுகளாகவும் இரண்டு வேளை சிற்றுண்டிகளாகவும் பிரித்து உண்ணுதல்.

கால உணவு

மதிய உணவு

அதிக சக்தி நிறைந்ததாக உள்ளெடுத்தல்
(நீண்ட நேர உணவின்றிய இடைவெளியை
நிவர்த்திசெய்து பகல் முழுவதும்
சறுசறுப்புடன் செயற்படுவதற்கு)

இரவு உணவு

சக்தி குறைந்ததாக உள்ளெடுத்தல்
(உணவை தொடர்ந்து நித்திரைக்கு
செல்வதால் சக்திவிரயம் குறைவடைகிறது)

2. பசியை தூண்டக்குடிய வாசனைத்திரவியங்களை இட்டு உணவை தயாரித்தல்.
3. உணவை விழுங்குவது சிரமமாயின் திரவ வடிவில் அல்லது குறைதிண்ம வடிவில் அல்லது நன்கு அவித்து உண்ணல்.
4. உணவை நீண்டகால பாவனைக்குரியதாய் சேமித்து வைத்தல்.
5. குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து உண்ணும் போது தனிமையை மறந்து உற்சாகமாக உண்ண முடியும்.
6. உடற்பயிற்சி செய்தல் (உழும் : வீட்டுப்பணிகளில் ஈடுபடல், நடைப்பயிற்சி).

➤ ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

- உணவுகளை குறைந்தளவில் உட்கொள்ளல்
- போதிய அளவு நீர் அருந்தாமை
- நார்சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்காமை
- போதிய அளவு உடற்பயிற்சி இன்மை

➤ மலச்சிக்கலை தவிர்க்க தினமும் உண்ண வேண்டியவை:

- பழவகைகளை உட்கொள்ளல்.

(கொடித்தோடம் பழம் , கொய்யாப்பழம், மாதுளம் பழம், விளாம்பழம் , பேரீச்சம்பழம், நெல்லிக்காய், திராட்சை , வாழைப்பழம் போன்றவை)

- நார் பொருளுள்ள உணவுவகைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கிழங்குகள்(பனங்கிழங்கு போன்றவை)
- தானியங்கள்(வரகு, தினை போன்றவை)
- பருப்பு வகை(பட்டாணி கடலை, பயறு போன்றவை)
- மரக்கறி(வட்டக்கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய் போன்றவை)
- வாசனைத்திரவியங்களும் சரக்குவகையும்(செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை, ஏலக்காய், ஓமம், மிளகு போன்றவை)
- 6-8 கப் தண்ணீர் அருந்துதல்

மலச்சிக்கலானது குடற்புற்று நோய், குடல் அழற்சி போன்ற நோய்களிலும் ஏற்படலாம் எனவே உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்

± குருதிச்சோகை

➤ காரணங்கள்:-

- போசனைக்குறைபாடு
- நீண்ட கால நோய்கள்
- குருதி இழப்பு
- அதிகளவிலான மதுபாவனை
- கொழுக்கிப்புழுத் தொற்று
- ஏற்படுவதை தடுக்கக்கூடிய உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள்:-
 - ஈரல், இறைச்சி போன்ற மாமிச உணவுகளை மாதத்திற்கு இரு தடவையேனும் உண்ணுதல்.
 - உணவில் தினமும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியவை
 - கீரைவகைகள்(வல்லாரை,அறக்கீரை பொன்னாங்காணி, பசளி, முருங்கைவிலை போன்றவை)
 - பருப்பு வகைகள்(சோயா அவரை, உழுந்து, கடலை, குரக்கன போன்றவை)
 - பழங்கள்(திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், வத்தகைப்பழம் போன்றவை)
- இலைக்கறிகளை நீண்டநேரத்திற்கு அவித்தல் கூடாது. ஏனெனில் அவற்றிலுள்ள போலேற் சத்தானது அமைப்பழிந்து விடும்.
- கீரை சமைத்து சூடாறியபின் தேசிக்காய்ப் புளியை விடவேண்டும்.
- குருதிச்சோகை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் செய்ய வேண்டியவை
- வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்துள்ள மாத்திரைகளை சாப்பாட்டிற்கு முன் விற்றமின் ஊ உடன் உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
- வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்துள்ள மாத்திரைகளை பாலுடன் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது.

± ஒஸ்றியோபோரஸிஸ்

➤ ஆண்களைவிட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் நோயாகும்
குறிப்பாக மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின்பின்

• முதுமையடைதல், மதுபாவனை, புகைபிடித்தல், போசாக்கு குறைபாடு, ஓமோன் சுரப்பு நோய்கள் இந்நோயின் பாதிப்பை அதிகரிக்கும்

➤ அறிகுறிகள்:

- வயதுடன் உயரம் குறைவடைதல்
- கூன்விழுதல்
- என்புகள் இலகுவில் முறிவடைதல் அல்லது நலிவடைதல்

➤ நிவர்த்தி:

○ வழமையான உணவுகளில் மேலதிகமாக
சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியவை :

- பச்சைக்காய்கறிகள், இலைவகைகள்
- கொழுப்பு குறைந்த பாலுணவுகள்(யோகட், பால், புடிங்)
- மீன்கள், (தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட சிறிய மீன்கள், நெத்தலி போன்றவை)
- கொழுப்பு குறைந்த புரதம் நிறைந்த உணவுகள் (உழுந்து, கடலை, கொள்ளு, கௌபி, பயறு, பருப்பு)
- மேலதிக கல்சியம், விற்றமின்^D உயிர்தத்து சேர்க்கைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும் :

○ நாளொன்றுக்கு தேவையான

கல்சியம் : 1g (31-50 வயதினரிற்கு)

1.2g (50 வயதிற்கு மேற்பட்டோரிற்கு)

விற்றமின் D : 10μg (51-70 வயதினரிற்கு)

15μg (70 வயதிற்கு மேற்பட்டோரிற்கு)

- உடற்பயிற்சி
- புகைத்தலை நிறுத்தல்
- விழுகையை தவிர்த்தல்

↓ குடற்புண்

Helicobacter

➤ கிருமித்தொற்று (ஈண்டிசை), மருந்துப்பாவனை என்பவற்றால் இரப்பைச்சுரப்பு அதிகரிப்பதன் காரணமாக இரப்பை மேலணி பாதிக்கப்படும் நோயாகும்

➤ அறிகுறிகள் :

- வயிறு அல்லது நெஞ்சு எரிவு
- புசி அதிகரிக்க வயிறு எரிதல் அதிகரிக்கும்
- இரத்த வாந்தி
- இரத்தம் கலந்த நிலையில் மலங்கழித்தல்

➤ தடுக்கும் வழிமுறைகள்

- அடிக்கடி உண்பதை தவிர்த்து 3 வேளை பிரதான உணவை மாத்திரம் உண்ணல்
- ஒரே தடவையில் அதிகளவு உண்பதன் காரணமாக இரப்பை விரிவடைதன் மூலம் இரப்பைச்சாறு சுரத்தல் தூண்டப்படும் எனவே குறைத்து உண்ணல் .
- இரப்பைச்சாறு சுரத்தலை தூண்டும் உணவுகளை உண்பதை தவிர்த்தல்

உ-ம்: கோப்பி தேநீர்

- இரப்பைச்சுவரை நேரடியாகத் தாக்கி புண்ணை உண்டாக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல்

உ-ம்: மிளகு, மிளகாய்த்தூள்

- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல்

* அதிகரித்த உடற்பருமன்

> விளைவுகள்:-

1. உயர்குருதியழுக்கம்
2. இதயநோய்-மாரடைப்பு
3. சலரோகம்
4. பித்தக்கல்
5. மூட்டுவாதம்
6. குருதிசூழாய்கள் வீக்கமடைதல்
7. புற்றுநோய்
8. கற்புரை

> பின்பற்ற வேண்டியவை:-

- புரதச்சத்து அதிகமாகவும், கொழுப்பு சத்து குறைந்தளவாகவும் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளவும்.
- அளவோடு சோறும் நிறைந்த இலைக்கறி வகைகளையும் உண்ணுதல்.
- நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுதல்.
- குறுகிய காலத்திற்கு திரவ நிலை உணவுகள், பாலுணவுகள், மற்றும் பழவகைகளை உண்ணுதல். (இரவு உணவாக அல்லது மதிய உணவாக)
- சமநிலை உணவு உட்கொள்ளல் அல்லது மொத்த உணவின் அளவை குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளல் (குறிப்பாக இரவு உணவு).
- உடற்பயிற்சிகளில் (நடத்தல்) வீட்டு பணிகளில் (சூட்டுதல்) ஈடுபடுதல்.
- அத்துடன் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்ட பின் தேநீர் அருந்துவதை தவிர்த்தல்.

✦ உயர்குருதியமுக்கம்

➤ உண்ணக்கூடியவை

- நார்த்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
உகூம்: கீரைவகைகள், பழவகைகள், குரக்கன்மா
- பாலை நன்கு காய்ச்சி பாலாடையை நீக்கி அருந்துதல் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பால்மா வகையை அருந்துதல்.
- பருப்பு வகை, மரக்கறி வகை, முட்டை வெண்கரு, சிறிய மீன்கள்(உப்பு குறைவாக) உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றை உபயோகித்தல்.

➤ தவிர்க்க வேண்டியவை

- கொழுப்பு அதிகமுள்ள (இறைச்சி, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய்எண்ணெய், மிக்சர், பட்டர், பொரித்த உணவுகள், முட்டைமஞ்சட்கரு, இறால், கணவாய், நண்டு போன்ற ஒடுள்ள கடலுணவுகள்) உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- அதிகளவு உப்புள்ள (கருவாடு, மோர் மிளகாய், ரின்மீன்) உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- உப்பை மேலதிகமாக சேர்த்தலை தவிர்த்தல்
- மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல், நிறுத்தல்.
- யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சி (நடத்தல்) போன்றவற்றை தினமும் செய்தல்.

± நீரிழிவு

➤ நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்:

1. அளவுக்கு மிஞ்சிய தாகம்
2. பசி அதிகரித்தல்
3. உடல் சோர்வாக இருத்தல்
4. தலை சுற்று, மயக்கம் அடிக்கடி ஏற்படுதல்
5. வழமைக்கு மாறாக இரவிலும் அடிக்கடி சலம் கழிக்க வேண்டி ஏற்படுவதுடன் கூடியளவு சலம் வெளியேறல்
6. உடல் நிறை குறைதல்
7. புண்கள் ஏற்படின் மாறுவதற்கு அதிக காலம் எடுத்தல்இ கைஇ கால் விறைப்பு தன்மை
8. கண் பார்வை குறைவடைதல்

➤ நீரிழிவிலிருந்து காக்க

➤ விரும்பியளவில் உண்ணக்கூடியவை

தக்காளி, வாழைப்பூ காப்பப்பாசி பாகற்காய், போஞ்சி மிளகாய், வெந்தயம், கத்தரி, புடலங்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவை

➤ முற்றுமுழுதாக தவிர்க்கவேண்டியவையும்.

சீனிச சக்கரை, ஜாம், தேன், கேக், சொக்லேட், இனிப்பு வகை குளிர் பானம், பனங்கட்டி, பழரசம்இ இனிப்பூட்டிய பானம், ஹோர்லிக்ஸ், வீவா, புரோட்டினெக்ஸ், மைலோ நெஸ்ரமோல்ட் போன்றவை

➤ ஒழுங்கான, பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் (நடத்தல், ஈடுபடுதல்)

➤ வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்து மாத்திரைகளை உள்ளெடுத்தல்.

✦ புற்று நோய்

- உடற் கலங்களில் ஏற்படும் கட்டுப்பாடின்றிய அசாதாரணமான பெருக்கம் புற்றுநோயாகும்.
- உணவுப்பதாத்தங்களால் புற்றுநோய் தாக்கும் உடற்பாகங்கள்:
 - புகையிலை : நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், கருப்பைக்கழுத்து
 - மதுபானம் : வாய்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
 - அதிக கொழுப்புணவுகள் : குடல், மாம்பகம், முன்னிற்கும்சுரப்பி
 - சூடான காரமான உணவுகள் : வாய்குழி, தொண்டை, களம்
 - அதிகளவான உப்பு : இரைப்பை
- புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான உணவுப்பழக்கங்கள்:
 - உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவை:
 - புதிய மரக்கறிகள் (நன்கு கழுவிய, விவசாய இரசாயனம் விசிறப்படாதவை)
 - பழவகைகள்
 - தானியங்கள், நார்சத்து அதிகமான உணவுகள்
 - தவிர்க்க வேண்டியவை:
 - கொழுப்புணவுகள் (மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தப்பட்ட பொரியல் எண்ணெய்)
 - விலங்கு உணவுகள் (வெதுப்பிய வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி-மாடு, பன்றி)
 - பதனிடப்பட்ட, நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகள்
 - நாட்பட்ட பழுதடைந்த உணவுகள்(பூஞ்சணம் பிடித்தவை)
 - சீனி தூவிய உப்புச் சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்
 - வெற்றிலை, மதுபானமும், ஊறுகாய்

✦ மதுபானத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நுண்மூலகக் குறைபாடுகள்

☐ உயிர்ச்சத்து 12

- குருதிச்சோகை

☐ போலேற்

- குருதிச்சோகை

☐ நாகம்

- பசியின்மை
- சோம்பல்

☐ தையமின்

- நரம்புத் தளர்ச்சி
- ஞாபக மறதி
- உடல் வீக்கம்
- தாழ் குருதி அழுக்கம்

➤ தடுக்கும் வழிமுறைகள்

- மது அருந்துவதை நிறுத்தல்
- பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல்
- ஒருவருடனாவது மனம்விட்டு பேசல்

நுண்மூலக்கூறுகள் உணவுப்பொருட்கள்

விற்றாயின்கள்

A	ஈரல், பால், மீன், சீஸ், பட்டர், கரட்டின்- பச்சைக்காய்கறிகள், கரட், உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள் (மாய்ப்பழம், பப்பாசி),
B	பச்சைக்காய்கறிகள், புளிக்க வைக்கப்பட்ட உணவுகள், பால், ஈரல், இறைச்சி, பார்வொருட்கள், தானியங்கள்
C	பழங்கள் (நெல்லி, கொய்யா, பப்பாசி), பச்சைக்காய்கறிகள், தானியங்கள்
D	மீன், முட்டைமஞ்சள்கரு, பால், ஈரல், சீஸ், பட்டர், சூரியஒளி, தானியங்கள்
E	நள்ளெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், பச்சைக்காய்கறிகள், தானியங்கள்
K	பச்சைக்காய்கறிகள்(கோவா, பசளி), மரக்கறி எண்ணெய், பழங்கள், பருப்புவகைகள், முட்டைமஞ்சள்கரு, ஈரல்

கனியப்பூச்சுகள்

இரும்பு	கீம் வடிவ இரும்பு மீன், ஈரல், இறைச்சி, பார்வொருட்கள் கீம் அல்லாத இரும்பு சோயாஅவரை, பருப்புகள், தவிட்டு பாண், பழங்கள், பச்சைக்காய்கறிகள்
----------------	--

கல்சியம் கருவாடு, நெத்தலி, இறைச்சிஎன்பு, பசுப்பால், முட்டை, சீஸ்

அயடின் அயடின் ஏற்றப்பட்ட உப்பு, கடல் உணவுகள், நீர்

செய்ம கானியங்கள் பச்சைக்காய்கறிகள் இறைச்சி

