ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

உணவே மருந்து

- நிறை உணவு
- உணவும் அறநெறி வாழ்வும்
- ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு
- வளர்ச்சி விருத்தியில் உணவின் பங்கு
- சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவுக் கூறுகளின் அளவு
- கர்ப்பவதி, பாலூட்டும்தாய், வளரும் பருவம்
- பாலர்களுக்கான உணவுகள்
- நோயுற்றவேளை உணவூட்டல் / நீண்டகால
- நோயாளர்களுக்கான உணவுகள்
- மூத்தோருக்கான உணவுகள்
- உணவுப் பழக்கவழக்கம்
- குடும்பத்தினருக்குப் பொருத்தமான உணவு
- நோய்வராமுன் காப்போம் - உடற்பருமன்
- குறைந்த செலவில் நிறை உணவு

கா. வைத்தீஸ்வரன்

குடும்பத்தினருக்கான ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

உணவே மருந்து

சுகவாழ்வுக்கு உணவு அடிப்படைத் தேவை யாகும். தவறான உணவுகளும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும், உயிர் பறிக்கும் நோய்களாக உருவாக முடியும். இவ்வுண்மையைக் கருப்பொரு ளாகக் கொண்டு, உணவைச் சரியான அளவோடு, அவரவர் தேவைக்கேற்ப உண்ண வேண்டும், என்ற நோக்கை இந்நூல் கொண்டுள்ளது.

தம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும், பிறருக்கும் உணவு பரிமாறும் பொழுது "விருந்தோம்பல்" என்று சிறப்பித்து முறைமைப்படுத்துகிறது கலாச்சாரம். விருந்து பெற்றுக் கொண்டவருக்கும் மனநிறைவு. கொடுத்தவருக்கும் மனநிறைவு. மனநிறைவோடு கொடுப்பது மனத்தில் சுகத்தைக் கொடுக்கும். இப்படிப். பல அரிய கருத்துக்கள் அடங்கிய ஒரு நல்ல தமிழ் நூலாக "ஆரோக்கியத்தில் - சுகநலனில் உணவின் பங்கு" என்ற தலைப்பில் இந்நூல் வெளிவருகிறது.

நூலாசிரியர் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன் நூல்பல கற்றவர், சமூக சேவகர், சுகாதார போதனாசிரியர், மனநல வழிகாட்டி, உதவியாளர், ஆன்மீகவாதி, யோகாசனப் பயிற்சியாளர், சிந்தனையாளர், எழுத்தாளர் சிறந்த ஒருங்கிணைப்பாளர், எல்லா வற்றிற்கும் மேலாக எளிமையானவர், இவ்வாறான பல்துறை சார்ந்தவரின் பல ஆக்கங்களில் ஒன்றாக இந் நூல் அமைகிறது. நோய் தவிர்ப்பதற்கும், தீர்ப்பதற்கும், இதோ உணவும் ஒரு மருந்து. எடுப்பது எம் பொறுப்பு.

வைத்திய கலாநிதி செ.சு. நச்சினார்க்கினியன்
ஆரோக்கிய இணைப்பாளர் I.R.D.

அட்டைப்பட விளக்கம்
உணவே மருந்து. தானியங்களினால்
ஆக்கப்படும் நீராகாரம் - கஞ்சி
நன்றி - UNICEF

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

உணவே மருந்து

குடும்பத்தினருக்கான ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

கா. வைத்தீஸ்வரன்
சுகநலக் கல்வியாளர்

நூல் தரவு

தலைப்பு:	ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு
நூல் ஆசிரியர்:	கா. வைத்தீஸ்வரன்
உரிமை:	ஆசிரியருக்கு
முதல் பதிப்பு:	ஆகஸ்ட் 2010 - 1000 பிரதிகள்
இரண்டாம் பதிப்பு:	மார்ச் 2014 - 1000 பிரதிகள்
பதிப்பகம்:	கீதா பதிப்பகம், கொழும்பு - 13
பக்கம்:	144
விலை:	ரூபா 325/=
கிடைக்கும் இடம்:	ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையம்
(ஆசிரியர் முகவரி):	7,அல்பேட் பிளேஸ், தெகிவளை
	தொலைபேசி: 2717401
ஐ.எஸ்.பி. என்:	978-955-97577-2-6
Title:	Diet and Health
Author:	K.Vaitheeswaran
Copy right:	Author
First Edition:	August 2010 - 1000 Copies
Second Edition:	March 2014 - 1000 Copies
Printing:	Keethaa Publication, Colombo - 13
Pages:	144
Price:	Rs.325/=
Authour's address:	Counseling Centre
	7, Albert place, Dehiwala
	Tel: 2717401
ISBN:	978 - 955 - 97577 - 2- 6

காணிக்கை

''அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது. '' *திருக்குறள் - 45*

இக்குறளுக்கு இலக்கணம் வகுத்தாற்போல வாழ்ந்து 21.08.2007இல் இறைபதம் எய்திய என் வாழ்க்கைத் துணைவி திருமதி செல்வராணி வைத்தீஸ்வரன் அவர்களுக்கு இந்நூலை அன்புக் காணிக்கை ஆக்குகின்றேன். வாழ்க்கையின் ஆழமான அர்த்தத்தை என் துணைவியூடாக விளங்கி அனுபவித்தேன். புரிந்துணர்வுடன் யாவரையும் அனுசரிக்கும் பண்பாளராக அவர் திகழ்ந்தார்.

குடும்ப உறவு, அதன் வடிவம், அர்த்தம், எத்தனை கருத்துக்கள் பொதிந்துள்ளது என்பதன் முழுமையை இன்று உணருகிறேன். அவரின் விடாமுயற்சி, ஊக்கம், உபசரணை, விருந்தோம்பும் பண்பு முதலானவைகள் இணைந்ததே எனது இல்வாழ்க்கை என்பதைக் குறிப்பிடுவதில் எல்லையில்லாத் திருப்தியடைகிறேன். அதன் ஒரு வடிவமாக ''**உணவே மருந்து**'' எனும் இந்நூல் வெளிவருகிறது என்பதில் பெருமை அடைகிறேன்.

அவர் ஆத்ம சாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்

இணுவில்
21.8.2010

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
முன்னுரைகள்	5-14
அத்தியாயம்	
1. இந்நூல் தொடர்பாக	15-18
2. உணவும், அறநெறி வாழ்வும்	19-22
3. உணவே மருந்து	23-27
4. நிறை உணவு (குறைந்த செலவில்)	28-35
5.1 ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு	36-50
5.2 சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவுக் கூறுகளின் அளவுகள்	51-52
6.1 கர்ப்பகாலம், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவுகள்	53-59
6.2 தினசரி உண்ணவேண்டிய உணவின் அளவு	60
7. பாலர்களுக்கான உணவுகள்	61-66
8.1 வளரிளம் பருவத்தினர்க்கான உணவுகள்	67-70
8.2 உடற்பருமன் ஒரு பிரச்சனையா?	71-78
9.1 நோயுற்றவேளை குழந்தைகளுக்கான உணவு	79-80
9.2 தொடர்சிகிச்சை பெறும் நோயாளர்களுக்கான உணவு	81-89
10. மூத்தோர்க்கான உணவுகள்	90-92
11. உணவுப் பழக்கவழக்கம்	93-98
12.1 குடும்பத்தினருக்குப் பொருத்தமான உணவு	99-104
12.2 ஊட்டம் வீணாகாது தயாரிக்கும் வழிமுறைகள்	105-106
13. வருமுன் காப்போம்	107-113
14. உணவு, நீர் மூலம் பரவும் நோய்கள்	114-115
15. உணவுபழக்கத்திற்கும் - பல்முரசு வியாதிக்குமான தொடர்புகள்	116-118
16. உணவுப் பொருட்களின் போசணைப் பெறுமானம்	
இணைப்பு	
1. அதிஇரத்த அமுக்கத்திற்கும் - உணவுப் பழக்க வழக்கத் திற்குமான தொடர்புகள் (ஆசிரியர்)	119-124
2. விருந்தோம்பல்	125-127
3. கல்வியின் உன்னதம்	128-131
4. உசாத்துணை நூல்கள்	132
5. BMI - பெறுமானம் (ஆண்கள்- பெண்கள்)	133-134
6. சில உணவுகளின் முக்கிய உணவுக் கூறுகள்	135-142

அணிந்துரை

இலங்கையின் சனத்தொகை பிறதென்னாசிய நாடுகளை விட விரைவில் முதிர்வடைகின்றது. இதன் பிரதிபலிப்பாக, முன்னர் காணப்பட்ட தொற்றுநோய்கள், போஷாக்கின்மை போன்றவற்றை விஞ்சி அதிபோஷாக்கினால் ஏற்படும் தொற்றா நோய்கள் காணப்படுகின்றன. தொற்றா நோய்களில் முக்கியமானதாக நீரிழிவு, அதி குருதியமுக்கம், இருதய குருதியோட்ட பாதிப்பு, மூட்டு வாதம், பெருங்குடற் புற்றுநோய் ஆகியவற்றை கூறலாம். இதற்கு அடிப்படை காரணம் எமது தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கமேயாகும்.

தலைமுறை தலைமுறையாக வந்த உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், சில ஊட்டங்களின் பாதிப்பு, பாடசாலை சிற்றுண்டி சாலைகள், பிறந்த நாள் வைபவங்கள், வியாபார தந்திரோபாயம், அதிக இலாபத்தை இலக்காக்கி உணவு உற்பத்தியாளர்கள் கையாளும் வழிமுறைகள் என்பன எம்மையறியாமலே எமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுகின்றன. இது காலப்போக்கில் மேற்குறிப்பிட்ட தொற்றா நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றது.

எம் முன்னோர்கள் ஈடுபட்ட உடலுழைப்பில் ஒரு பங்கேனும் ஈடுபடாமல் உணவுப் பழக்க வழக்கத்தை அதேபோல் கையாள்வ தும், அதற்கு சான்றாக அவர்கள் நோய்நொடியின்றி நீண்டகாலம் வாழ்ந்தார்கள் என உதாரணம் காட்டுவதும், நம்மை நாமே ஏமாற்று வதாகிறது.

உணவுப் பழக்கத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணி - நாக்கு. ஒரு ருசியும் அறியாத குழந்தைக்கு இவற்றை அறிமுகப்படுத்துபவர்கள் யார்? பெற்றோர் ஆகிய நாம். எமக்கு ருசி என்று நினைத்து அதே இன்பத்தை குழந்தைகளோடு பகிர்வதால் அவர்கள் பிற்காலத்தில் நீண்டகால வைத்தியங்கள், சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சை, இருதய (By-Pass) சத்திரசிகிச்சை ஆகியவற்றை அனுபவிக்கும் நிலைக்கு ஆளாக்குகிறோம். இவை நிகழ முதல், நாம் இவ்வுலகை விட்டு மறைந்து போகக்கூடும்; சந்ததியினரின் அவலங்கள் உணரப்படுவதில்லை.

உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் முக்கியமானது உணவுத் தெரிவுகள்.(Food choices). இதற்கு போஷாக்கை பற்றிய அறிவும், உணவுப் பதார்த்தங்களில் உள்ளடங்கியிருக்கும் சத்துக்கள் என்ன என்பதை அறிந்திருத்தலும் அவசியமாகிறது. மேலைநாடுகளில், விற்கப்படும் ஒவ்வொரு உணவுப் பதார்த்தப் பொதியில் போஷாக்கின் அளவுகள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். நம் நாட்டிலும் இத்தகைய நடைமுறை சில குறிப்பிட்ட உணவுப் பதார்த்தப் பொதிகளில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டாலும், எம்மவரில் பலர் அதைக் கணக் கெடுப்பதில்லை. உதாரணம் Low GI Food. இத்தகைய உணவு, சக்தியை மிக மெதுவாக வெளிவிடுவதனால் நீரிழிவு நோயாளர், அதிக உடல் பருமன் கொண்டோருக்கு உகந்த உணவாகும். இதுபோன்ற பல, போஷாக்கிற்கான அறிவை நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சில சமயங்களில் விளம்பரதாரர்கள் மக்களை திசை திருப்புகின்றனர். உதாரணமாக,கொலஸ்ரோல் என்ற சொல் எல்லோரும் அறிந்ததொன்றாதலால், "Cholesterol Free" என விளம்பரப் படுத்துகிறார்கள். நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயம் என்ன வெனில், தாவர உணவிலிருந்து பெறப்படும் அனைத்தும் "Cholesterol Free" எனினும், அவற்றிலுள்ள முற்றாக நிரம்பிய கொழுப்பு (Saturated fat) இருதய நோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணி என்பதே.

வேறுசிலர், இதற்கு ஒருபடி மேலே சென்று Mono – unsaturated, Poly unsaturated என்ற சொற்பதங்களைப் பாவித்து மக்களை கவர முயல்கின்றனர். இவைகளிலுள்ள கலோரிகளின் எண்ணிக்கை • குறைவு எனக் கூறமுடியாது. மேலும், ஒருமுறை சூடேற்றிய பின் இவைகளெல்லாம் நிரம்பிய கொழுப்பாக Saturated fats மாறுகின்றது.

போஷாக்குப் பற்றி இவ்வண்ணம் பல விடயங்கள் அறிய இருக்கின்றது. இன்றைய மாணவரின் விஞ்ஞான பாடத்திட்டத்தில் இது ஓர் அம்சமாக இருப்பது வரவேற்கத்தக்கது. ஆனால்,

பிள்ளைகள் இவற்றை அறிந்து கொள்ள முன்னரே அவர்களது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பெற்றோர் நிர்ணயித்து விடுகின்றனர். பழகியதை மாற்றுவது மிகக் கடினம். மேலும், இக்காலத்தில் இணையத்தள வசதியும், கையாளும் அறிவும் இருப்பவர்கள் போஷாக்கை பற்றிய பல விடயங்களை அறிந்திருப்பர்.

அத்தகைய வசதிகள் குறைந்த நிலையில், இத்தகைய நூல் களுக்கு முக்கிய பங்கிருக்கின்றது. அவ்வழியில் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் பல நூல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு இவ்விடயத்தை கையாண்டுள்ளார்.

ஏட்டுச் சுரக்காய் கறிக்குதவாது என்பது போலன்றி இந்நூலின் வாயிலாக இவ்விடயத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து மேலும் புதுப்புது விடயங்களை இணையத் தளங்களில் தேடி எமது போஷாக்கை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு முன்னுதாரணமாக இருப்பதால், ஆரோக்கியமான வாழ்வை அவர்களுக்கு சீதனமாகக் கொடுக்க முடியும்.

நம்மவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உதவும் நோக்குடன் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் பல நூல்களை ஆக்கி, அதன் தொடர்ச்சியாக 'ஆரோக்கியத்திற்கு உணவின் பங்கு' என்ற முக்கிய மான விடயத்தை அவருக்கே உரிய எழுத்துப் பாணியில் வழங்கி யிருக்கின்றார். இவருக்கு எல்லாம் வல்ல இறைவன் ஆரோக்கி யத்தையும், நீண்ட வாழ்வையும் அளிக்க வேண்டி பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி

பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன்
சமூக மருத்துவத்துறை
மருத்துவ விஞ்ஞான பீடம்
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுரப் பல்கலைக் கழகம்.

மதிப்புரை

நாம் ஒவ்வொருவரும் சுகமாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், செய்வதற்காகப் போடும் ஒவ்வொரு திட்டமும், நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ, நாம் சுகமாக இன்றும், பின்னரும் இருக்கவேண்டும் என்ற நோக்கத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றது.

சுகமாக வாழ்வதற்கு அல்லது அதற்கு முன்னதாக, வாழ்வதற்கு முதற்படி, அத்திவாரமே உணவு உண்ணவேண்டும் - பசி ஆறவேண்டும் என்ற அடிப்படைத் தேவையாகும். வயிறு நிறைந்த பின்னரே உயிரினங்கள் மற்றைய தேவைகளை உணர ஆரம்பிக்கின்றன. பசியாற உண்ணும் உணவு வாழ்வின் உயிர்நாடி. ஆனால் உயிர்நாடியாக இருக்கவேண்டிய தவறான உணவுகளும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும், உயிர் பறிக்கும் நோய்களாக உருவாக முடியும்.

இவ்வுண்மையைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு, உணவைச் சரியான அளவோடு அவரவர் வளர்ச்சி, வேலை, தேவைக்கேற்ப உண்ண வேண்டும் என்ற நோக்கை இந்நூல் கொண்டுள்ளது. சரியான உணவை முறையாக எடுத்தால், நோய் அணுகாது என்பது மட்டுமல்ல, உணவு, நோய் வந்தால் மருந்தாகவும் அமையும் என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றது. ''போதும் என்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து'' என்று எம்முன்னோர் வலியுறுத்தினாலும், எதையும் போதும் என்று சொல்ல முடியாதவர் பலர் இருக்கின்றனர். ஆனால் எத்தப் பேராசைக்காரனும், பெருவயிறனும் உணவை மட்டும்தான் ஓரளவுக்குப் பின் ''போதும்'' என்று கூறுவான்.

எனவேதான் பிறவுயிர்க்கு உணவு அளிப்பதையே ஒரு கலாச்சாரமாக கொண்டது எம் சமுதாயம். தம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும், பிறருக்கும் உணவு பரிமாறும் பொழுது ''விருந்தோம்புதல்'' என்று சிறப்பித்து முறைமைப்படுத்துகின்றது

கலாச்சாரம். விருந்து பெற்றுக் கொண்டவருக்கும் நிறைவு. கொடுத்தவருக்கும் நிறைவு. கொடுத்தவருக்கு இது ''சுகம்'' - மனதில் ஒரு சுகம் - மனநலன், மனநிறைவோடு கொடுப்பது, அன்பு, பாசம் முதலியவற்றை குடும்பத்தாரோடு பகிர்ந்து கொள்வதாகும். இதுவும் சுகநலனில் - மனநலமாக, சமூக நலமாக ஓர் அம்சமாக இருக்கிறது.

இவ்வாறான பல அரிய கருத்துக்கள், தமிழ்மொழிக் கலாச்சாரம் சார்ந்த ஒரு நல்ல தமிழ் நூலாக எம்மைச் சுகநலத்துடன் வாழ ''ஆரோக்கியத்தில் - (சுகநலனில்) - உணவின் பங்கு'' என்ற தலைப்பில் வெளிவருகின்றது.

நூலாசிரியர் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன் நூல் பல கற்றவர், சமூக சேவகர், சுகாதார போதனாசிரியர், மனநல வழிகாட்டி, உதவியாளர், ஆன்மீகவாதி, யோகாசனப் பயிற்சியாளர், சிந்தனையாளர், எழுத்தாளர், சிறந்த ஒருங்கிணைப்பாளர்; எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக எளிமையானவர். இவ்வாறான பல்துறை சார்ந்தவரின் சிந்தனை வெளிப்பாடாக சுகமாக, நலமாக, நாம் வளர, வாழ, பல சுகாதார நூல்கள் இவரின் கைவண்ணத்தில் வெளிவந்திருக்கின்றன. இந்நூலும் அவ்வரிசையில் ஒன்று. நோய் தவிர்ப்பதற்கும், தீர்ப்பதற்கும், இதோ உணவும் ஒரு மருந்து. எடுப்பது எம் பொறுப்பு.

Dr. C.S.நச்சினார்க்கினியன்,
முன்னாள் பணிப்பாளர்,
அரசினர், பிரதம வைத்தியசாலை
யாழ்ப்பாணம்.
20.08.2010

முகவுரை

தற்போது எங்கள் நாட்டில் வைத்தியசாலைகள், வைத்திய பரிசோதனை நிலையங்கள் நோயாளரால் நிரம்பி வழிகின்றன. நோயாளரின் உடம்புகளில் நோய்கள் நிரம்பி வழிகின்றன. அரசினர் வைத்தியசாலையில் ஒரு கட்டிலில் இரு நோயாளர்கள் படுத்திருக்கும் துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. வைத்திய சாலைகள் நோய்பரப்பும் நிலையங்கள் எனப்பலர் அங்கு போகவே அச்சப்படுகின்றார்கள்.

விஞ்ஞானயுகத்தில், நவீன வைத்தியமுறைகள் எல்லாம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள இக்காலத்தில் இப்படியொருநிலையா எனப் பலர் ஐயம் கொள்ளலாம். வைத்தியசாலைப் பக்கம் போனவர்களுக்கு உண்மை தெரியும்.

இந்த நிலைக்குரிய காரணங்கள் பல உள. எனினும் முக்கியமான காரணம் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் தாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய அன்றாட நடைமுறைகளில் கவனம் செலுத்தாமையேயாகும். நோய் வந்தபோது மட்டும் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் நோய் குணமானவுடன் அதை மறந்து விடுவதும் பெரும்பாலானோரின் இயல்பாகி விட்டது.

நோய் வருவதற்குரிய காரணங்களில் மிகப் பல மக்கள் கைகளில்தான் உள்ளன. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன என்பதையும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய வழிகள் எவையெவை என்பதையும் மனித குலத்துக்கு உணர்த்துவதையுமே தனது வாழ்வின் தொழிலாகவும் இலட்சியமாகவும் கொண்டவர் இந்நூலாசிரியர். சுகாதாரக் கல்வியாளர் கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள், அவரது பேச்சும், எழுத்தும், செயலும், சிந்தனையும் எல்லாம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழி காட்டுவனவே.

நூலாசிரியரின் கற்றறிவிலும், பட்டறிவிலும் விளைந்த ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் நூல்களின் வரிசையில் ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு எனும் நூல் இன்று மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுவதொன்று. உணவையே மருந்தாகக் கொள்ளவேண்டிய மக்கள் அறியாமையால் உணவையே நஞ்சாக உண்ணும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இந்த நூல் இருட்டு வழியில் இடர் படுபவனுக்கு ஒரு கைவிளக்குக் கொடுத்தது போன்ற பேருதவியாகும். சமூக நலன் கருதும் ஒவ்வொருவரும் இந்நூலாசிரியருக்கு நன்றி யுடையோராதல் வேண்டும்.

காலத்தி னாற்செய்த நன்றி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது. *குறள் - 102*

கலாபூசணம், சைவப்புலவர்
சு.செல்லத்துரை

முன்னுரை

எம் அனைவருக்கும் உணவு அடிப்படைத் தேவையாகும். எமது உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது எனக் கூறுதல் மிகைப்படுத்தலாக அமையமாட்டாது. எமது உடம்பைப் பேணிக் காத்தல் ஒரு பாரிய சவாலாகும். உடம்மைச் சீராகப் பேணுகின்றோமா? அனேகமானவர் கவனயீனர்களாகவே வாழ்கின்றோம்.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குச் சரிவிகித உணவு ('Balanced Diet') அத்தியாவசியமானதாகும். கட்டிடம் உறுதியானதாக அமைவதாகில், அதிற்சேர்க்கப்படும் கல், மணல், சீமெந்து, இரும்பு முதலியன உரிய விகிதாசாரத்தில் அடங்குதல் இன்றியமையாததாகும். சமநிலை இல்லாவிடின் - கூடினும், குறையினும், நோய் நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

அற்றான் அளவறிந்து உண்க; அ.துடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு - *திருக்குறள் 943*

கருத்துரை: முன்னுண்டது அற்றபின், உண்பதனையும் அளவாக உண்ணவேண்டும். அதுவே பெறுவதற்கரியதான இந்த மானிட யாக்கையை நெடுங்காலத்திற்குக் காப்பாற்றும் வழி.

- புலியூர்க்கேசிகன்.

கூடிய காரம், இனிப்பு, கொழுப்பு, உப்பு முதலான அனைத்தும் எமக்கு பாதிப்பையே ஏற்படுத்துகின்றன. படித்தவர்களான எமது சமூக அமைப்பிலும், இப்பாதிப்புகள் எவ்விதமாக ஆரம்பித்து, எவ்வித பாதிப்பை இறுதியில் ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை ஓரளவு அறிந்தும், சீராகக் கடைப்பிடிக்காத துர்ப்பாக்கியத்தைக் காணுகின்றோம்.

பாதிப்பின் தன்மை

உணவு பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது போசாக்கின்மை இரத்தசோகை, உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு முதலானவைகள் சம்பவிக்கின்ற நிலை ஏற்படுகிறது. ஏறத்தாழ 40% திற்கு மேற்பட்ட கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் பாதிப்படைந்து இருக்கிறார்கள். போரினாற்

பாதிப்படைந்த பகுதிகளில், இப்பாதிப்பு இன்னும் கூடுதலாகவே காணப்படுகிறது.

எமது தேவைக்குக் கூடுதலாக நாம் உண்ணும்போது உடற் பருமன் மேலோங்கலாம். இதன் தொடர்ச்சியாக அதிஇரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், இருதயவியாதி, சலரோகம், மூட்டுவாதம் மற்றும் மலச்சிக்கல் முதலான நோய்கள் சம்பவிப்பதைக் காணுகின்றோம்.

எமது உடற் தேவைகளையும், வசதி வளங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல் இன்றியமையாததாகும். ஆனால் அனேகமானோர் ருசிக்கு முன்னுரிமை கொடுத்துத் தமது உணவுகளைத் தெரிவு செய்கின்றனர். நாம் உண்ணும் உணவுகளில் எவ்விதமான உணவுக்கூறுகள், எவ்வளவு விகிதத்தில் அடங்குகின்றன என்பதை அறியாதவர்களாகப் பலர் இருக்கிறோம்.

பல்முரசு வியாதி

இன்று எம்மத்தியில் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினரில் பல்முரசுவியாதி முதன்மை வகிப்பதாக அமைகிறது. ஆனாற் குறிப்பிட்ட இலக்கினர் இந்நிலையைப் பாரதூரமாகக் கருதுவதில்லை. இதனால் நடுத்தர வயதை அடையுமுன்பே பற்களை இழக்கும் பரிதாப நிலை ஏற்படலாம். முகப்பொலிவை இழத்தல், உணவு சரிவர சமிபாடு அடையாமை, சொற்களைச் சரிவர உச்சரிக்க முடியாமை, குடல்சார்ந்த புற்றுநோய்க்கு இலக்காதல் முதலானவைகள் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். பல் தீட்டுவதன் மூலம் பற்சூத்தையைத் தவிர்க்கலாம்; நிச்சயமாக இரவு நித்திரைக்குமுன் பல்தீட்டுதல் அவசியமாக அமைந்த போதிலும், எத்தனை விகிதத்தினர் இரவு வேளையில் பல்தீட்டுகின்றனர்? சாதகமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பாலர் பராயத்தில் இருந்தே பேணல் அவசியம் என்பது புலனாகிறது.

போசாக்கின்மையின் பரிமாணம்

பொருளாதார வசதி குறைவானவர்களில் இந்நிலை கூடுதலாக காணப்படுவது உண்மையாக இருப்பினும் - இவை முழுமையான பொருளாதாரப் பிரச்சனையாக மட்டும் அமையமாட்டாது. இருக்கும்

வசதி வளங்களுக்கு அமைவாகவும், எமது வசதிக்குட்பட்ட வகையிலும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இவை தொடர்பான கல்வி சமூக மட்டத்தில் இடம் பெறல் அவசியமே.

எளிமையானதும், நிறைவானதுமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் மனப்பான்மையும், சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் இன்றியமையாதவையாகும்.

சமூகப் பழக்கவழக்கம்

உணவுப் பழக்கவழக்கம், சமூகப்பின்னணி கொண்டதாக அமைவதைக் காணலாம். எந்நாட்டிலும், சமூகத்தின் தேவைகளுக்கு அமைய அடிப்படையான வளங்கள் உள்ளன. ஆனால், எமது நாட்டில் அண்மைக்காலமாக மேலைநாட்டுக் கலாசாரங்கள், அவை தொடர்பான விளம்பரங்கள் உயர்வடைந்த தன்மையை அவதானிக்கலாம். இதனால் குழந்தைகள் உட்பட மூத்தோர்வரை சுவையூட்டிய உணவுகளின் பாவனைக்கு அடிமைகளாகி விட்டோம். இன்று எமது நகர்ப்புறப் பாடசாலைகளில் 30-40% மாணவர்கள் உடற்பருமனுக்கே ஆளாகி விட்டனர். பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம் 15-20 வருடங்கள் தொடரின், 30-35 வயதையடையு முன்பே தொற்றாத் தன்மையுடைய நோய்களுக்கு இலக்காகும் பரிதாப நிலையாக அமையலாம். நடுத்தரவயதை அடையுமுன்பே நீண்டகால நோயாளியாகி உயிரைப் பணயம் வைக்கும் நிலை மேலெழ முடியும்.

நாம் எல்லோரும் 'ஆரோக்கியமாக நிறைவாழ்க்கை' வாழவே ஆசைப்படுகிறோம். எனவே இவை தொடர்பாகக் குறிப்பாக பெண்களின் கல்வி உயர்வடைய வேண்டும். இதனால் சமூகத்தில் மாற்றம் ஏற்படும் என UNICEF நிறுவனத்தினர் குறிப்பிடுகிறார்கள். சமூக ஆர்வலர், நலப்பணியாளர், ஆசிரியர், பயிற்றுனர், தாய்மார் முதலானோரை வழிகாட்ட வேண்டிய கடப்பாடு அரசு, அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள், சமூக முன்னோடிகளுக்கு உண்டு.

இந்நூல் ஆக்கத்திற்கான விஞ்ஞான பூர்வமான ஆலோசனை களைக் காலத்திற்குக் காலம் தந்து உதவிய I.R.D ஆரோக்கிய

இணைப்பாளர், வைத்தியகலாநிதி செ.சு.நச்சிநார்க்கினியன அவர் களுக்கு என்றும் கடப்பாடு உடையேன். எனது எழுதும் பணியைத் தொடர்வதற்கான ஆலோசனைகளை அளித்து உதவும் சைவப்புலவர் கலாபூஷணம் திரு.சு.செல்லத்துரை அவர்களுக்கும், சப்பிரகமுவ மாகாண பல்கலைக்கழக சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர் கலாநிதி கனகசபாபதி நாகேஸ்வரன் அவர்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைப் பாராட்டுகிறேன்.

இந்நூலுக்கான, அணிந்துரை, முன்னுரை, மதிப்புரை தந்து உதவிய சைவப்புலவர் திரு.சு.செல்லத்துரை அவர்களுக்கும், பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன் அவர்களுக்கும், யாழ்ப்பாண அரசினர் பொது வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர் Dr.C.S.நச்சினார்க்கினியன் அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளைப் பாராட்டுகிறேன். எனது ஆக்கங்களைச் சீர்ப்படுத்தி உதவிய சைவப்புலவர் திரு.சு.செல்லத்துரை அவர்களுக்கும், கவிஞர் திரு.சு.கிருஸ்ணானந்தா அவர்களுக்கும் அன்புசால் நன்றிகள்.

எமது ஆக்கங்கள் யாவும் கீதா வெளியீட்டகத்தினர் கால தாமதமின்றி சிறப்புற வடிவமைத்துத் தருவதை என்றும் நன்றிபாராட்டலுடன் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

இவ்வாக்கத்திற்குப் பொருளாதார ரீதியில் உதவிய கனடா வாழ் நண்பர்கள் திரு.A.செல்லையா, திரு.பொ.துரைராசா அவர்களுக்கும் இதயபூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

ஓம் சாயிராம்

வணக்கம்

''காயத்திரி இல்லம்''
மஞ்சத்தடி
இணுவில், 15.2.2010
T.P.011-2717401

கா.வைத்தீஸ்வரன்
நூலாசிரியர்

அத்தியாயம் - ஒன்று

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

இந்நூல் தொடர்பாக

நாம் அனைவரும் மனநிறைவாக வாழவே விரும்புகின்றோம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு அடிப்படைத் தேவையாகும். எமது உடல், உளம் நலமாக இருந்தாற் போதாது. நாம் வாழும் சுற்றத்தார், அயலாருடன் இணைந்து வாழும்போதுதான் மனநிறைவாக வாழலாம். ஒருவரால் தனித்து வாழ முடியாது. எனவே மற்றவர் சுக துக்கங்களில் பங்கு கொண்டு வாழ்தலும் எமது அடிப்படைத் தேவை என்பதை மறவாது இருப்போம்.

''பகுத்துண்டு பல்உயிர் ஓம்புதல் நூலோர்
தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை. - *திருக்குறள் 322*

கருத்துரை: உள்ள உணவையும் பலரோடு பங்கிட்டுத் தான் உண்ணும் இயல்பினை மேற்கொள்ளுதல், அற நூலோர் தொகுத்துத் கூறிய அறங்களுள் எல்லாம் மிகச் சிறந்தது. - *புலியூர்க்கேசிகன்.*

முகமலர்ச்சியோடான உபசரணை

நன்முறையில் விருந்தினரை முகமலர்ச்சியோடு பேணுபவர் இல்லத்தில், உள மலர்ச்சியோடு திருமகள் அகலாது தங்கியிருப்பாள். தினம் எம்மை நாடி வரும் விருந்தினரைப் போற்றுகிறவன் இல்வாழ்க்கை, என்றும் செழிப்படையும். துன்பம் எனும் நிலை என்றும் தலைதூக்க மாட்டாது.

''வருவிருந்து வைகலும் ஓம்புவான் வாழ்க்கை
பருவந்து பாழ்படுதலின்று - *திருக்குறள் 83*

எமது ஆரோக்கியத்தை நாம் சம்பாதிக்க வேண்டும்.

எமக்குச் சம்பவிக்கும் நோய்களில் 2/3 பங்குக்கு மேலானவை, எமது உணவுடன் தொடர்பு பட்டவைகளாகவே இருக்கின்றன. நாம் சுவைக்கு அடிமையாக இருப்பதனால், எமது உடற்தேவை, என்ன என்பதை அறியாதவர்களாகின்றோம். இதனால், எமக்காய வசதி

வளங்கள் கூடக்கூட, சுவை தொடர்பான தேவையைக் கூட்டிக் கொண்டு போகின்றோம். அதற்குரிய அளவில் நிறுவனங்களின் சுவை மேம்பாடு தொடர்பான விளம்பரங்களும் மேலோங்குகின்றன. இதனால் சமநிலையான உணவுத் தேவை எது என்பதையே கவனத் திற்கு எடுக்காதவர்களாகி, அதியூட்டம், உடற்பருமன், தொற்றாத் தன்மை நோய்களுக்கு நடுவயதை அடையுமுன்பே பலியாகி விடுகின்றோம்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு

எம்மவரில் 90% வீதத்திற்கு மேலானவர் கல்வியறிவில் மேம்பட்டவராவர். அவர் சார்ந்த துறையில் மேம்பட்டவராகின்றோம். எம்மைப் பேணுவது தொடர்பாக அடிப்படையான கருத்துக்களில் கவனம் எடுக்காது இருப்பது துன்பகரமானதாகும். கர்ப்பவதி ஆரோக்கியமாக இருப்பது இன்றியமையாதது. கர்ப்பக்காலத்தில் 10-12kg எடை கூடவேண்டும். அதற்குரியதாக அவர்தம் உணவு கிடைக்க வேண்டும். குறைந்த செலவில் அவர்களுக்கான நிறை உணவைக் கிடைக்கச் செய்தல் குடும்பத்தார் கடமையாகும். குறிப் பாகப் போதிய புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்புச் சத்துக்கள் அடங்கியதாக அவர்தம் உணவு இருப்பதில்லை.

அ) தாய் சரிவரப் போசிக்கப்பட்டால்தான் அவருக்குக் கிடைக்கும் குழந்தையும் சராசரி நிறையையாவது எட்டுதல் (2.5 kg) சாத்தியமாகும். குழந்தை பிறந்த அடுத்த நிமிடத்தில் தாயின் தொப்புள் கொடியில் இருந்து விலக்கப்படுகிறது. முழுமையாகத் தாயின் அரவணைப்புடன் கூடிய பாதுகாப்புடன், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் முதற்பணியாகிறது. முதல் 4-6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம்தான் ஊட்டவேண்டும். தாய்ப்பாலில் மாத்திரமே மனித மூளை வளர்ச்சிக்குரிய முக்கிய உணவுக் கூறுகள் உள்ளன. இது அடிப்படைத்தேவை - அதன் உடல், உளவளர்ச்சி, பாதுகாப்புணர்வளித்தல், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியளித்தல் முதலானவை யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். தாய்ப்பாலூட்டிய இப்பிள்ளைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், தடிமன், காய்ச்சல், சளி, இருமல் வருதல் குறைவேயாகும். எத்தனை வீதமான குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் சீராகக் கிடைக்கிறது?

ஆ) ஒரு வயதைப் பூர்த்தியாக்கும் போது குழந்தையின் பிறப்பு எடை மூன்று மடங்காகக் கூட வேண்டும். அதற்குரியதாகத்

தாயும் சேயும் போசிக்கப்பட வேண்டும். மாதாமாதம் குழந்தைகள் எடைபார்த்தல், வளர்ச்சிப் பதிவேடு பேணுதல் - இந்நிலையைப் பெற்றோர் சரிவர விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம்தான் அதற்குரியதாக உரிய உணவைக் குழந்தைகளுக்கு அளிக்க முடியும். எமது சமூகத்தில் 40% பாடசாலைப் பிள்ளைகள் உரிய வளர்ச்சி பெறாத நிலையை அவதானிக்க முடிகிறது. இந்நிலை தொடர்வதனால் வளரிளம் பருவத்தில் இவர்களின் வளர்ச்சி வெகுவாகப் பாதிப்படைதலை அவதானிக்க முடிகிறது.

வளரிளம் பருவப் பெண்களின் நிலை:

எமது சமூக அமைப்பில் இவர்களுக்கான உணவு, அடிப்படை வசதிகள் சரிவரக் கிடைப்பதில்லை. இதனால் இவர்களின் வளர்ச்சி, விருத்தி பாதிப்படைந்தவர்களாகின்றனர். கருத்தரிக்கும்போது ஆபத்துக்கு இலக்காகும் தாய்மார்களாகின்றனர். அவையாவன:

அ. 145 cm (சென்ரி மீற்றர்) குறைவான உயரமுடைய பெண்கள்.

ஆ. 38 கிலோ கிராமுக்குக் குறைவான எடை உடைய பெண்கள்

சமூக அமைப்பில் இவர்களின் போசணை நிலை உயர்வடைவதற்கான விழிப்புணர்ச்சி இன்றிமையாததாகும்.

போசணை தொடர்பாகக் கவனம் எடுக்கவேண்டிய இலக்கினர்:

அ. கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்.

ஆ. சிசு (0-1 வருடம்)

இ. பாலர்கள் (1-5 வயதிற்குட்பட்டோர்)

ஈ. பாடசாலை மாணவர்கள்.
இவர்களில் வளரிளம் பருவத்தினர் குறப்பாக பெண்களில் கவனம் எடுத்தல் சமூகத்தின் தலையாய பணியாகும்.

உ. உழைக்கும் தொழிலாளர் சமூகம்.

தமது வருவாய்க்கேற்ப நிறை உணவைப் பெற முடியும். அதற்காய வழிகாட்டல் இன்றியமையாததாகும். குறைந்த செலவில் நிறை உணவைப் பெறும் வழிவகைகள் காண்பிக்கப் படல் வேண்டும்.

ஊ. சராசரியாக குடும்பத்தினர் தமது நிறை உணவைப் பெறும் வழிவகைகள் முன்வைக்கப்படல் வேண்டும்.

எ. நோயாளர் - நோயுற்றவேளை நிச்சயமாக சகல இலக்கினருக்கும் பொருத்தமான உணவு அவசியமே. தொற்றாத்தன்மை நோயாளர், தமது இறுதி மூச்சுவரை இந்நோயுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். (நீரிழிவு, அதி இரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், மூட்டுவாதம், இருதய வியாதி முதலானவைகள்).

சமூக சுகாதாரக் கல்வியின் அவசியம்

காதால் கேட்டால் மறப்பேன்
கண்ணால் பார்த்தால் ஞாபகமாக இருக்கும்
நானாகச் செயற்பட்டால் எனக்குத் தெரியும். - *சீனப் பழமொழி*

அ. சமூகவிழிப்புணர்ச்சி மிக இன்றியமையாததாகும். பொதுப்பணி மன்றங்கள், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், கல்வி கற்பிக்கும் ஸ்தாபனங்கள், (பாடசாலை + தனியார் நிறுவனங்கள், தொடர்புடைய அரச இலாகாக்கள், வெகுஜன தொடர்பு சாதனங்கள் முதலியன) பொருத்தமான செய்திகளைக் காலத்திற்குக் காலம் வெளிப்படுத்தலாம்.

ஆ. பயிற்சி வகுப்புகள், குழுக்கலந்துரையாடல்கள், கருத்தரங்குகள், உணவு செய்முறைக் காட்சிகள் முதலியன இவ் ஸ்தாபனங்கள் மூலம் மேற்கொள்ள முடியும்.

இ. பொதுஸ்தாபனங்கள், மகளிர் குழுக்கள், மன்றங்களின் பங்களிப்பு - குறிப்பாக கலந்துரையாடல்கள், செய்முறைக் காட்சிகள் மிக அவசியமாகும். (Active and Meaningful participation) ஈடுபாட்டுடன் பங்கு கொள்ளச் செய்தல் சமூகப் பொறுப்பாகும்.

கையேட்டின் அவசியம்

சுகாதார ஊழியர், களப்பணியாளர், ஆசிரியர், சமூக சேவையாளர், நலன் விரும்பிகள் முதலானோருக்கு இந்நூல் கையேடாக அமையும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

வணக்கம்.

ஆசிரியர்.

அத்தியாயம் - இரண்டு

உணவும் அறநெறி வாழ்வும்

யாவர்க்குமாம் இறைவற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே - *திருமந்திரம்*

உணவு அடிப்படைத் தேவையாகும். எமக்கு உரியவேளையில் உணவு கிடைப்பதும் தெய்வ ஆசியே. எமது உணவை இறைவனுக்கு அர்ப்பணமாக்குவோம். இறைவனுக்கு நன்றி கூறிப் பிரசாதமாக ஏற்று, நாம் உணவை உட்கொள்வோம். நன்றி கூறும் மரபு, இந்துக்கள், பௌத்தர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், இஸ்லாமியர் முதலான அனைத்துச் சமூகத்தினரிலும் நிறைந்து இருப்பதைக் காணுகின்றோம்.

உம்மைப்போல உம் அயலானை நேசி, உண்ணும் உணவில் ஒரு பகுதியை வசதிகுறைவானவனுக்குக் கொடுக்க மறக்காதே. எமது கிராமத்துச் சிறப்பு - மதிய உணவு தயாரிக்கும்போது அதில் ஒரு கைப்பிடி அரிசியை எடுத்து அதற்கென வைக்கப்பட்டுள்ள பாத்திரத்தில் இட்டு வைப்பர். வாரம் ஒருமுறை அல்லது மாதத்தில் இருமுறை இதைச் சேகரிக்க வருபவரிடம் இவை ஒப்படைக்கப்படும். இதில் சேர்பவை பாதிப்படைந்த இலக்கினருக்கு நன்கொடையாக வழங்கப்படும்.

அடிப்படைத் தேவை

ஒருவரின் உடல் தேவைக்கு ஒப்ப (வயது, பால், தொழில், உடல்நிலைக்கு உரியதாக) உணவு இருத்தல் வேண்டும். நாம் அளவான உணவையே உண்போம். உணவைப் பார்த்ததும் கெலியடையாது இருப்போம். அத்தோடு சுவைக்கு அடிமையாகாது வாழ்வோம்.

''உண்ண முடிந்த அளவு உணவையே எடுப்போம். அதிகமாக எடுத்து மிகுதியை வீணாக்காது இருப்போம். ஏனெனில் உணவை வீணாக்குவது பெரும் பாவமாகும். நாம் கூடுதலாக எடுக்கும் உணவு

இன்னும் ஒரு வயிற்றுக்குப் போதுமானதாக அமைய முடியும்." *பகவான் சாயிபாபா - Compendium - P.69-70*

நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை

அ. விருந்து உபசாரவேளை (விவாகம், பிறந்ததினக் கொண்டாட்டம், ஏனைய வைபவங்கள், நம்மில் ஒருசிலர் - தமது இல்லங்களிலும்) நாமாகவே எமது கோப்பையில் அதிகளவு உணவை எடுக்கி றோம். இறுதியில் எடுத்த உணவைப் பூரணமாக உண்ண முடியாது குப்பை வாளியில் போடும் பரிதாபத்தைக் காணலாம். (இதை அவா அல்லது பேராசை எனக் கூறலாமா?)

ஆ. சில சமூக அமைப்புகள்/நிறுவனங்களில் உணவு பரிமாறும் நிலை அற்புதமானது. நாம் உண்ணும் உணவின் அளவு நிச்சய மாகத் தெரியும். சரியான அளவை நாம் ஏன் எடுக்க முடியாது? உதாரணமாகச் சர்வோதய ஸ்தாபனத்தில் பரிமாறும் உணவின் அளவு - ஒரு சோறு பருக்கைதனும் சிதறுவதேயில்லை. பாராட்டப் பட வேண்டும். எவ்வீண்விரயமும் இல்லை; இதை நாம் கஞ்சத் தனம் எனக் கருதமுடியாது. இதில் சேகரித்த உணவுப் பொருட் களைப் பாதிக்கப்பட்ட இலக்கினருக்கு நன்கொடையாக்கு கின்றனர்.

இ. சில கிராமிய அமைப்புகள்/இல்லங்களில் தமது சரிவிகித உணவை எடுக்கும் பாங்கு அற்புதமானது- சோறு, பருப்பு அல் லது கருவாடு அல்லது மீன் ஒரு துண்டு; பலாக்காய் அல்லது ஈரப்பலாக்காய் அல்லது மரவள்ளிக் கிழங்கு அவித் தவை ஒரு கரண்டி; அத்துடன் ஏதாவது ஓர் இலைச்சுண்டல் ஒரு கரண்டி முதலியன. ஒரு கோப்பையில் இவை முக்கூட்டு உணவாக அமைந்து இருப்பதை அவதானிக்கலாம். 15 நிமிடம் வரை செலவிட்டு சிந்தாமல், சிதறாமல் உண்பர்.

ஈ. எம்மில் சிலர் வயிறார உண்டுவிட்டோம்; அதன்பின் கேசரி, கப்பல் வாழைப்பழம், பாயாசம் அல்லது ஐஸ்கிறீம் பரிமாற நேரிடின் அவற்றையும் வரிந்து உண்ணும் பரிதாபத்தைக் காணுகின்றோம்.

உ. கட்டுப்பாடாக வீட்டில் உணவு அருந்துகிறோம்; எம்மில் சிலர் விசேட வைபவங்களில் - எம்மையே மறந்து உணவுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றோம். (முக்கியமாக நீரிழிவு, அதி இரத்த

அழுக்கம், உடற்பருமனாகியோர்) மனம்போன போக்கில் சுவை உணவை உண்டபின் மேலதிகமாக மருந்தை எடுக்கும் அவலத்தைக் காண்கிறோம். யாரை, யார் ஏமாற்றுகிறோம். பரிதாபகரமாக எம்மையே நாம் ஏமாற்றுகிறோம். இதன் பரிசாகக் குறுகிய காலத்தில் சிக்கல்களுக்கு Complication ஆளாகி - இறுதி நிலைமை ஏற்படுவதைக் காணுகின்றோம்.

மாறுபாடு இல்லா உணவை உண்போம்

''மாறுபாடு இல்லா உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு - *திருக்குறள் 945*

கருத்துரை: உடலுக்கு மாறுபாட்டைச் செய்யாத உணவையும், தன் மனம் விரும்பியபடி அல்லாமல், தகுந்த அளவிலே உண்பானானால், அவனுக்குப் பிணிகளால் துன்பமில்லை. - *புலியூர்க் கேசிகன்.*

பகவான் பாவாவும், சாத்வீகமான நல்ல உணவையே உண்ணுமாறு ஆணையிட்டார். ஏனெனில், எமது உடல் மட்டுமல்ல, மனம்கூட உண்ணும் உணவின் தன்மையிலேயே தங்கியிருக்கிறது.

- பேராசிரியர் சி.சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி)
சாயியின் குரலும் - வள்ளுவர் குறளும். P.65

''பகுத்துண்டு பல் உயிர் ஓம்புதல், நூலோர்
தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை - *திருக்குறள் 322*

கருத்துரை: கிடைத்ததைப் பகிர்ந்து கொடுத்துத் தானும் உண்டு பலவகையான உயிர்களை ஓம்புதல், அறநூலார் தொகுத்துக் கூறிய அறங்கள் எல்லாவற்றிலும் தலைமையானதாகும். அதுவே அகிம்சை என்னும் பண்பாகும். ஆனால் இன்று நாம் எவற்றைக் காணுகின்றோம். உணவு ஊட்டி வளர்க்கின்றோம். அதே உயிரை கறியாக்கி உண்ணத் தான் வேண்டுமா? - *பேராசிரியர் நந்தி.*

குறிப்பு: ஓம்புதல் - வளர்த்தல், மேன்மையுறச்செய்தல் முதலியன

''கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும் - *திருக்குறள் 260*

கருத்துரை: கொலை செய்யாமலும், புலால் உண்ணாமலும் வாழும் உயர்ந்த பண்பாளனை எல்லா உயிர்களும் கைதொழுது தெய்வமாக நினைத்துப் போற்றும் - *புலியூர்கேசிகன்*

தாவர உணவின் மகிமை பற்றியும், மாமிச உணவைத் தவிர்க்க வேண்டியது பற்றியும் பகவான் தீர்க்கமாகக் கூறுகின்றார். அவர் கூறியவை: எனது இளம் பராயத்தில் இருந்தே மக்கள் மாமிச உணவைத் தவிர்க்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்தி யிருக்கிறேன். இறைச்சி உண்பது மிருக உணர்வுகளை உண்டாக்கி மனிதனை அரக்க நிலைக்குத் தாழ்த்திவிடும். எமது கலாசாரத்திற்கு இது முரணானதாகும். தாவர உணவு உண்பவர்களிலும் பார்க்க, மாமிச உணவு உண்பவர், மது எடுப்போருக்கும் இருதய நோய்கள் அதிகம் எனப் பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. *Compendium P.609-610*

''படைகொண்டார் நெஞ்சம் போல் நன்றூக்காது ஒன்றன்
உடல் சுவை உண்டார் மனம் - *திருக்குறள் 253*

கருத்துரை: ஒன்றன் உடலைச் சுவையாக உண்டவரது மனம், கொலைக் கருவியை ஏந்தினவரது நெஞ்சைப் போலப் பிறவுயிருக்கு அருள் செய்தலை பற்றியே நினையாது. - புலியூர்க்கேசிகன்.

மிருக உணவை உண்டவர் மனமும் நல்ல விடயங்களைக் கருத்துக்கு எடுக்கமாட்டாது. ஏனெனில் பகவான் சாயி கூறுவது போல் அவர் இரத்தத்தில் மிருக உணர்வுகள் ஊறிவிடும். *Prof 'நந்தி' சாயியின் குரல் P.81*

குறிப்பு: குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய் எவ்வாறு நல்ல சிந்தனையுடன் தனது குழந்தைக்குப் பாலுட்டுகின்றாளோ அவ்வாறே உணவு தயாரிப்பவள் கூட நல்ல சிந்தனையுடன் அதைச் செய்வது நெறியாகும்.

''கல்லாது போகியநாளும், பெரியவர் கண்
செல்லாது வைகிய வைகலும் - ஒல்வ
கொடாஅ(து) ஒழிந்த பகலும் உரைப்பின்
படாஅவாம் பண்புடையார் கண் - *நாலடியார் 169*

கருத்துரை: கற்க வேண்டியவைகளைக் கற்காமல் கழித்த நாள்களும், பெரியவர்களிடத்துச் செல்லாது கழித்த நாள்களும், இரந்தோர்க்கு இயன்றதைக் கொடாமல் கழித்த நாள்களும் சொல்லப்போனால் பண்புடையாரிடத்துத் தோன்றாவாம்.

- முனைவர் சிலம்பொலி செல்லப்பன

அத்தியாயம் - மூன்று

உணவே மருந்து

உணவு எமது உடலுக்கு அத்தியாவசியத் தேவையாகும். நன்றாகப் பசித்தபின்பு அளவாக உண்ண வேண்டும். ஆனால் எம்மில் பலர் நாவுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றோம். வசதிகள் அதிகரிக்க ருசிகொண்ட உணவை நாடுகின்றோம். ''நாம் அருந்திய உணவு நன்றாகச் செரிமானம் அடைந்த பின்பு உண்போமாகில் எமக்கு மருந்து எடுக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்கவே மாட்டாது'' எனத் தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் அன்றே வலியுறுத்தியுள்ளார். *- குறள் - 943*

1. உணவின் அடிப்படைத் தேவை

உணவைப் பெறுவதன் மூலம் தசைகள் வளர்கின்றன; ஆரோக்கிய நிலையில் பேணப்படுகின்றன; அழிந்த கலங்கள் தேவையான இடத்து புதுப்பிக்கப்படுகின்றன; உடம்பினைப் பிணிகளில் இருந்து காக்கின்றன. எமது முயற்சிகளுக்குச் சத்தியளிக்கின்றன. உடம்பிற்குத் தேவையான வெப்பத்தை அளிக்கின்றன. சுருங்கக் கூறின் ''எமது உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது.'' எமது உடம்பைப் பேணிப் பாதுகாப்பது எமது தலையாய பணியாகும். நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை கையாள்வதன் மூலமே இவ்விலக்கை எட்ட முடியும். *- திருமந்திரம் 705*

எமக்குச் சம்பவிக்கும் கூடுதலான நோய்கள், துன்பத்திற்கு எமது உணவு தொடர்பான பழக்கவழக்கங்களே பின்னணி கொண்டதாக அமைவதைக் காணலாம்.

2. உணவின் மூலம் ஏற்படும் சக்தி

உணவு சீரணித்து எரிக்கப்படும் போது, குறிப்பிட்ட அளவு சக்தி அல்லது வெப்பம் வெளியாகிறது. வெளிப்படும் சக்தியை கிலோ கலோரி (Kcal) எனும் அளவீட்டின் மூலம் கணக்கிடலாம். ஒருகிராம் (gram) மாப்பொருள் எரிக்கப்படும் போது 4 கிலோ கலோரி சக்தி வெளியாகிறது. ஒரு கிராம் புரதத்தில் இருந்து அதேயளவு (4 கிலோ கலோரி) சக்தி வெளியாகிறது. ஆனால் ஒரு கிராம் கொழுப்பில்

இருந்து 9 கிலோ கலோரி சக்தி வெளியாகிறது. எமது நாளாந்த செயற்பாட்டுக்கு அமைவாக எமது உணவு இடம் பெறவேண்டும்.

3. உணவின் அவசியம்

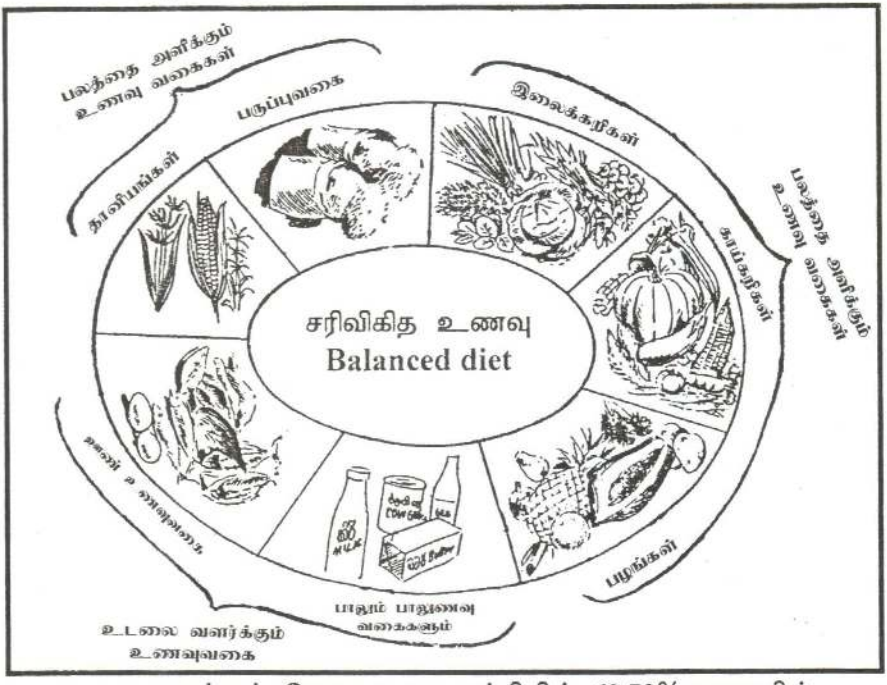
அ. அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது.

ஆ. உடலை வளர்ப்பதற்கும், அழியும் கலங்களைப் புதுப்பிப்ப தற்கும் உதவுகிறது.

இ. நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. நோய் மாறுவதற்கு அவசியமாகின்றது.

ஈ. அன்றாட நாளாந்தக் கடமைகளை நிறைவேற்றுவதற்கும் (கழிவு அகற்றல், சுவாசம், நித்திரை, ஓய்வு பெறுதல் முத லியன) உணவு அவசியமாகின்றது.

4. உணவு சரிவிகிதமாக வேண்டும்.



அ. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியில் 60-70% வரையில் மாப்பொருளில் அடங்கவேண்டும்.

ஆ. 10-20% புரதமாக வேண்டும்.

இ. 20-25% கொழுப்பின் ஊடாகக் கிடைக்க வேண்டும்.

ஈ. கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ப்பொருட்களில் சக்தி யில்லை. ஆனால் உடலின் பல்வேறுப்பட்ட செயற்பாடு களுக்கு இவைகள் அவசியமாகின்றன.

குறிப்பு:

இதன் விகிதாசாரம் சீராக அமையாது விடின் பலதரப்பட்ட உடல் நலக்குறைபாடுகள் சம்பவிக்கின்றன. பற்றாக்குறையாக அமையும் போது போசாக்கின்மை, இரத்தச்சோகை, முதலானவை களும், அதியூட்டம் சம்பவிக்கும்போது [illegible]பற்பருமன், நீரழிவு, அதிஇரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், மூட்டுவா[illegible]பவியாதிகள் முதலானவை கள் சம்பவிப்பதற்கு எமது பாதக[illegible]ணவுப் பழக்க வழக்கமே முதன்மை பெறுவதாக அமைந்து விடுகிறது.

5. சமய கலாசார, கிராமிய நம்பிக்கைகள்

உணவு தொடர்பான அடிப்படைக் கருத்துக்களை ஆழமாக அறிந்திராமையே பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதாகின்றன. மேலும் சமய சம்பந்தமான நம்பிக்கைகள், கிராமியக் கொள்கைகள், சமூகத்தில் காலம் காலமாகக் கடைப்பிடித்து வந்த பாதகமான நம்பிக்கைகள் முதலியன, இவற்றை மேலும் பாதிப்பதாகின்றன. எமது சமய, கலாசார, கிராமிய நம்பிக்கைகள் அனைத்தும் பாதகமானவை எனக் கருதமுடியாது. சாதகமான நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்களும் கூடுதலாகவே காணப்படுகின்றன. உதாரணமாகக் குறிப்பிடின்

இலைக்கஞ்சி:

அரிசி, பயறு, இலைவகை முதலானவைகளைச் சேர்த்து ஒன்றாக வேகவைத்துப் பரிமாறுகின்றோம். நிறை உணவாகவே அமைகின்றது. முழுத் தானியத்தை வேகவைத்து உண்பது சிறப்பம்சம் ஆகிறது. பாசிப்பயறைக் கோதுடன் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இலைவகையில் உயிர்ச்சத்துக்கள், கனி உப்புக்கள், நார்ச்சத்து அனைத்துமே அடங்குகின்றன.

இதற்கு மாறான பிறிதோர் அம்சம் அதியூட்டம்:

அண்மையில் ரவிக்கு விவாகம் நடைபெற்றது. அப்பொழுது அவருக்கு வயது 33. அவர் பிரபல வர்த்தகர். இல்லறவாழ்வில் ஆறு மாதங்கள்தான் கடந்தன. ஆனால் அதற்கிடையில் அவருக்கு மாரடைப்புச் சம்பவித்துவிட்டது? ஏன்? உடல் உழைப்பு அற்ற வாழ்வி

யல்முறை, கூடிய கொழுப்பு உணவுப் பாவனை முதலியன; இதனால் ஏற்பட்ட உடற்பருமன்: மேலும் புகைத்தலுக்கும் ஆளாகி விட்டார். அமைதியற்ற வாழ்க்கை முறையினால் திடீரெனக் கோபம் கொள்ளும் சுபாவம் கொண்டவராகிவிட்டார். Angiogram நுண் பரிசோதனையின் போது அவரின் இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் 90% வரையில், அடைபட்ட நிலையை அவதானித்தனர். தீவிர சிகிச்சை பெறும் நிலமையாகிவிட்டது.

6. நன்றும் தீதும் பிறர் தரவாரா?

எமது நடத்தைதான் எமது ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிப்பதாகிறது. நல்லாரோக்கியத்தை நாம் சம்பாதிக்க வேண்டும். சரியானவைகளைத் தேடிப்பெறவேண்டும். ஏழ்மையானவர்களுக்கு இவ்விதமான பிணிகள் வருவதில்லை. எனவே எளிமையான உணவின் அவசியம் முக்கியம் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஒருவர் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார் எனின், அதன் இரகசியம் எளிமையான உணவு; சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை; சஞ்சலம் அற்ற வாழ்க்கை (Stress free life) முதலான வற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

7. உணவில் அடங்கும் முக்கிய கூறுகள்

அனைத்து உணவுப் பதார்த்தங்களிலும் எல்லா உணவுக் கூறுகளும் இருக்கின்றன. தனிப்பட்ட சிலவற்றில் சில கூறுகள் அதிகமாக இருகின்றன.

அ. சக்தியளிப்பவை:

மாப்பொருள, கொழுப்புக்கள், புரதம் முதலியன.

மாப்பொருள்:

1. அரிசி, குரக்கன், கோதுமை, சோளம், வரகு, தினை, கொள்ளு முதலான தானியங்கள்
2. கிழங்கு வகைகள் - உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, வத்தாளை, கருணை, இராசவள்ளி முதலானவைகள்
3. பயத்தை வகை - பாசிப்பயறு, கௌபி, சோயா, துவரை மைசூர்ப்பருப்பு முதலியன.
4. காய்கறிகள் - பலா, ஈரப்பலா, மஞ்சள் பூசணி முதலியன
5. இனிப்பு வகைகள் - சீனி, பனங்கட்டி, சர்க்கரை, தேன், பீட்ரூட் முதலியன.

கொழுப்பு:

1. கொழுப்புகள், எண்ணெய் வகைகள், எண்ணெய வகையான உணவு (எள்ளு, கச்சான், தேங்காய்) முதலியன.

2. மாப்பொருள், புரதத்தில் காணப்படும் சக்தியிலும் பார்க்க இருமடங்குக்கு மேல் கொழுப்புணவில் சக்தியுண்டு.

புரதம்:

1. இவற்றில் மாப்பொருள்போல அதேயளவு சக்தி உண்டு. முதலாவதாக அவைகள் உடல் வளர்ச்சிக்கும், கலங்கள், இழையங்களை புதுப்பிப்பதற்கும் பிரயோசனமாகின்றன.

ஆ. வளர்ச்சிக்கும், பராமரிப்பதற்குமான உணவுகள்

1. தாவர, மிருக புரதங்கள் அனைத்திலும் வளர்ச்சி பராமரிப்ப தற்கான உணவுக் கூறுகள் உள்ளன. மீன், இறைச்சி, கருவாடு, முட்டை, பால் முதலியன மிக உகந்தவைகளாகும். தானியங்கள், பயத்தை வகை (கடலை, பயறு, கௌபி, சோயா, பருப்பு வகை முதலியன) முதலானவற்றில் இக்கூறுகள் உள்ளன.

2. கல்சியம், இரும்பு முதலியன - பச்சை இலைக்கீரைகள், பால், முட்டை, நெத்தலி, சிறுமீன் முதலானவற்றில் போதியளவு உள்ளன.

இ. உடலை நோய், பிணியில் இருந்து காப்பவைகள்:

உயிர்ச்சத்துக்கள் A,B,C,D,E,K முதலியன. மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால், கருவாடு, காய்கறிவகைகள், இலைக்கீரை, பழங்கள், பருப்பு, விதைகள் முதலானவற்றில் போதியளவு உண்டு.

குறிப்பு: தானியங்கள், காய்கறிவகைகள், இலைவகை, பயத்தை வகை முதலானவைகள் சேர்ந்த கூட்டுக்கலவை உணவாக உண்போமாகில், உணவு தொடர்பான குறைபாட்டு நோய்களில் இருந்து விடுபட முடியும்.

''இல்லதென் இல்லவள் மாண்பானால்? உள்ளதென்
இல்லவள் மாணாக் கடை.'' - *திருக்குறள் 53*

கருத்துரை: மனைவி உயர்ந்தவள் எனின் இல்லாததில்லை; அவள் உயர்வில்லாதவள் எனின் இருப்பதில்லை.

- புலவர் இரா.இளங்குமரனார்.

அத்தியாயம் – நான்கு

நிறை உணவு

ஒருவரின் ஆரோக்கியத்திற்குரியதான அளவில் சக்தியளித்தல், உடலை வளர்த்தல், பேணுதல், பாதுகாப்பளித்தல் முதலான அம்சங்களைச் சரிவர அளிக்கும் உணவையே ''நிறை உணவு" என்போம். இவற்றைச் சரிவிகித உணவு என்றும் குறிப்பிடுவர். "Balanced Diet" - நிறை உணவில் அடங்குபவை.

i. அ. சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகள்:

- ✓ தானியங்கள்: அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, வரகு, தினை முதலானவைகள்; இவைகளில் தயாரித்த உணவுகள், கிழங்கு வகைகள்.
- ✓ கொழுப்பு, எண்ணெய் வகைகள், அதன் தயாரிப்புகள்
- ✓ இனிப்பு வகைகள், தேன், கித்துள்பாணி - அதன் தயாரிப்புகள்

ஆ. உடலை வளர்த்தல் – பேணுதல் – அதற்கான உணவுகள்:

- ✓ பருப்பு வகைகள், கொட்டை(பலா, கச்சான், கஜூ)
- ✓ மீன், கருவாடு வகைகள், இறைச்சி, முட்டை, பால் முதலியன.

இ. பாதுகாப்பளிக்கும் உணவுகள்:

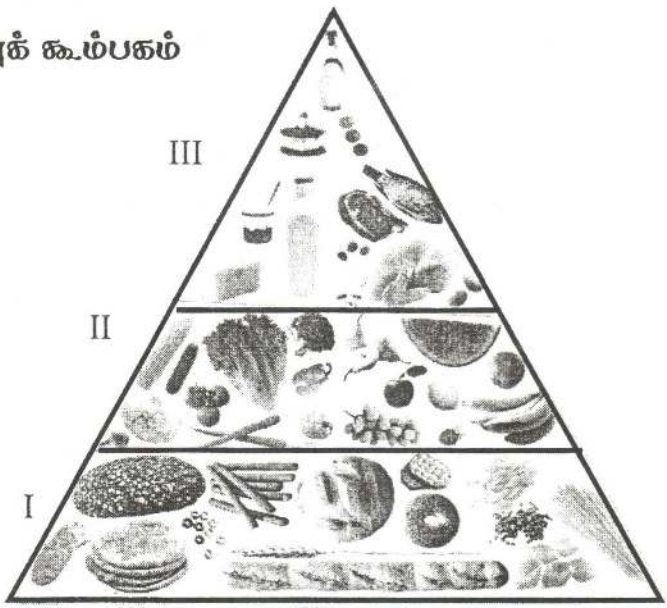
- ✓ காய்கறி, பச்சை இலை, கீரை வகைகள்.
- ✓ பழங்கள், வற்றல்கள்(முந்திரிகை, பேரீச்சம்பழம் முதலியன)

இம்மூன்று கூறுகளும் அடங்கியவைகளே நிறை உணவு எனப்படும். மக்களின் உடற்தேவைகளுக்கு அமைவாகத் தமது உணவைக் குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் பெறுவதன் மூலமே நாம் சமச்சீர் உணவைப் பெறமுடியும். அல்லாவிடின் பற்றாக்குறை காரணமாகப் போசாக்கின்மை, இரத்தச்சோகை, உயிர்ச்சத்து, கனியுப்புகள் சரிவரக் கிடைக்காமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் முதலியன ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எமது தேவைகளுக்குக் கூடுதலாக உணவு

அமையுமாகில் உடற்பருமன் - அவைதொடர்பான உடல்நலப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படமுடியும்.

எமது உணவில் போதியளவு நார்ப்பொருள், நீர் கிடைக்கா விடின் மலச்சிக்கல், சலக்கடுப்பு, கால் எரிவு, மூலநோய் முதலானவைகள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையலாம்.

உணவுக் கூம்பகம்



1. தானியங்கள், பருப்புவகைகள் சக்தியை அளிக்கும் உணவுகள்.
2. இலைவகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் உணவுகள் - பாதுகாப்பு அளிப்பவை
3. மாமிச உணவு, பால், பாற்பொருட்களும் உடலை வளர்க்கும் உணவுகள்

2. நாம் எடுக்கும் உணவுகள் 7 கூறுகளில் அடங்குகின்றன.

அ. தானியங்கள் **ஆ. பருப்பு வகைகள்**

இ. இலைக்கீரைகள் **ஈ. காய்கறி வகைகள்**

உ. ஊன் உணவுகள் (மாமிசம்) **ஊ. பாலுணவுகள் + பால்**

எ. பழங்கள் முதலியன

எனவே எமது உணவுத் தேர்வில் மேற்படி 7 தொகுதிகளில் ஏதாவது ஓர் உணவையாவது தினம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வுணவுகளில் அடங்கும் உணவுக்கூறுகளின் (Nutrients) பெறுமானங்களை அறிந்திருப்பதன் மூலமே நாளாந்தம் எமது உணவுத் தேவைகளை நிறைவாகப் பேணலாம். எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைவாகக் குறைந்த செலவில், உச்சப் பயன்பாட்டை அடையும் வகையில் எமது உணவுகள் இடம்பெற வேண்டும்.

3. பிரச்சனையின் தாக்கம்

அ. பற்றாக்குறையினால் பாதிப்படைபவர்

- ✓ 1-5 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்
- ✓ 6-9 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்
- ✓ கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்
- ✓ வளரிளம் பெண்கள்

ஆ. அதியூட்டத்தில் பாதிப்புக்குள்ளாவோர்

- ✓ நகர்ப் பாடசாலைகளில் 40% மேற்பட்ட மாணவர்

குறிப்பு: பல ஆய்வுகள், நீண்டகாலமாக இந்நிலையை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

4. வசதி படைத்தோர் நிலை

வசதி கொண்ட சமூக அமைப்பில், ருசி கூடியதும், கொழுப்பில் வேகவைத்த உணவுகளை (Fast Food) உண்பதைக் காணுகின்றோம். அதியூட்டத்தைத் தவிர்ப்பதனூடாக, எம்மத்தியில் சம்பவிக்கும் தொற்றாத்தன்மை நோய்களை இலகுவாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். வாழ்க்கைத் தரம் உயர உயர நாம் உண்ணும் உணவுகள் கூடிய சுவை மேம்பட்டதாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாமல் தவிக்கிறோம் அல்லது குழப்பமடைகிறோம். சுவைக்கு அடிமையாகி விடுகிறோம். அதன்பின் விளைவுகள் எப்படியாக அமையும் என்பதை பலர் அறிந்திராத காரணத்தினால் நடுத்தரவயதை அடையுமுன்பாகவே (45-50 வயதில்) அதிஇரத்த அமுக்கம், * பாரிசவாதம், இருதயவியாதி முதலானவற்றிற்குப் பலியாகி விடுகின்றனர். எளிமையான உணவு, எளிமையான

குறிப்பு - * இணைப்பு ஒன்றைப் பார்க்கவும்.

வாழ்வியல்முறை, சாதகமான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை சிறுபராயத்தில் இருந்து கடைப்பிடிப்போமாகில், மருந்துப பாவனைகள் இன்றியே இயல்பாக நிறைவாழ்க்கை வாழலாம்.

''அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை; அஞ்சுவது
அஞ்சல் அறிவார் தொழில்.'' - *திருக்குறள் 428*

கருத்துரை: அஞ்சவேண்டியவைகளுக்கு அஞ்சாமல் நடப்பது அறிவில்லாத தன்மையாகும். அஞ்ச வேண்டியதற்கு அஞ்சி விலகி நடப்பதே அறிவுடையவர் செயலாகும். - *புலியூர்க்கேசிகன்.*

குறிப்பு: உணவாக இருந்தாலும் அஞ்சி ஒதுங்க வேண்டியவை உள்ளன.

5. குறைந்த செலவில் நிறை உணவு: Balanced Diet

ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம் எளிமையான (Simple life) வாழ்வியல் முறையேயாகும். எமது சமூக அமைப்பில் வசதி கூடக்கூடத் துன்பியல் அம்சங்கள் மலிந்திருப்பதைக் காணலாம். இதனாலேயே ''நன்றும் தீதும் பிறர்தர வாரா'' எனக் குறிப்பிட்டனர் போலும். பலவகை உணவுக் கூறுகளை ஒன்று சேர்த்துத் தயாரிப்பதன் ஊடாகக் குறைந்த செலவில் நிறை உணவைத் தயாரிக்கலாம்.

அ. பொங்கல் (கூட்டுக்கலவை)

- அடங்குபவை: அரிசி, பாசிப்பயறு (3:1 விகிதாசாரத்தில்)
- உள்ளூர் வசதிக்கேற்ற காய்கறி/இலைவகை, (பூசணி, பயத்தை, கத்தரி, வெண்டி, போஞ்சி, புடோல், பீர்க்கு, முருங்கை முதலியன + இலைவகை) இலகுவில் கிடைப்பவைகளைச் சேர்ப்போம்.
- தேங்காய், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம்.(அளவாக)
- உப்பு முதலியன.

செய்முறை: (பொங்கல்)

அரிசி, பாசிப்பயறைக் கழுவி வேகவைத்தல். சிறிது வேளையில், கழுவி நறுக்கிய காய்கறிகளை அவற்றுடன் சேர்த்தல், அளவாகத் தேங்காய்த் துருவலை அரைத்துச்

சேர்த்தல் (பிழிவதில்லை), கழுவி நறுக்கிய இலை வகைகளை சேர்த்துச் சில நிமிடம் வேகவிடல். அளவாக உப்புச் சேர்த்தால் போதுமானதாகும்.

குறிப்பு: மிகவும் குறைவான விலையில் நிறைவான உணவாக நாம் தயாரித்து பரிமாறலாம்.

ஆ. தொட்டி

அடங்குபவை: வெள்ளை மா, கடலை மா (3:1 எனும் விகிதத்தில்) உள்ளூர் காய்கறி + இலைகள், தேங்காய், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு சிறிதளவு, தேங்காய் எண்ணெய் முதலியன.

செய்முறை:

1 சுண்டு வெள்ளைமா, 1/3 சுண்டு கடலைமாவை அரித்து எடுத்தல்; கழுவிய பாத்திரத்தில் இடுதல்; கழுவியபின்பு அளவாகக் காய்கறி, இலைவகைகளைச் மிக சிறிதாகச் சீவிச் சேர்த்தல்; தேங்காய்ப்பூ; பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கழுவிப் பின் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டிச் சேர்த்தல்; அளவாக உப்பும், நீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து தொட்டியாகத் தயாரித்தல்.

தேங்காய் எண்ணெய் பூசிய தோசைக்கல்லில் வேக வைத்துப் பரிமாற முடியும்.

குறிப்பு: கொள்ளு, கேழ்வரகு, ஊறவைத்து அரைத்த உழுந்து, அரிசிமா, ஆட்டாமா முதலானவைகளுடன் காய்கறி, இலைக்கீரை முதலியன சேர்த்து தொட்டி சுவையாகத் தயாரிக்க முடியும்.

இ. இலைசேர் கஞ்சி:

அரிசி: பாசிப்பயறு (3:1 விகிதாசாரத்தில்) சேர்த்து வேகவைத்தல்; கழுவி நறுக்கிய இலையையும் அரைத்த தேங்காய்த் துருவலையும் (பிழிவதில்லை) பின் சேர்த்து வேகவிடல்; அளவாக உப்புச் சேர்த்துச் சிறிது வேளையில் பரிமாற முடியும்.

ஈ. பொரி அரிசி மா:

அடங்குபவை: உடைத்த பச்சை அரிசி, பருப்பு (3:1) (இதில் அரைவாசி பாசிப்பயறு(கோதுடன்) மிகுதி அரைவாசி உளுத்தம் பருப்பு, 50 கிராம் எள்ளு, அளவான சீனி, தேங்காய்.

செய்முறை:

1. அரிசி, பருப்பு, எள்ளு முதலானவைகளைக் கழுவிக் காய வைத்தல்; வறுத்து மாவாக அரைத்தல்; கழுவின பாத்திரத்தில் எமக்கு அளவாக மாவை எடுத்தல்; தேங் காய்த் துருவல், சீனி அல்லது சர்க்கரை அளவாகச் சேர்த்தல்; சுடுநீர் விட்டு இசைவுபடக் குளைத்தல். உருண்டை/ பிடியாக்கிப் பரிமாறல். வறுத்து மாவாக்கி யமையால் பாலர்கள் உட்பட அனைவரும் உண்ணலாம். இலேசாகச் சீரணிக்கும்.
2. இருதேக்கரண்டி மா, அளவாகச் சீனி, சுடுநீர்விட்டு கூழ் நிலையாக்கி 6-12 மாதச் சிசுவுக்கும் இணை உணவாக ஊட்ட முடியும்.

உ. பருப்பு – இலைசேர் கறி:

பாசிப்பயறு கோதுடன் (வறுக்கவேண்டியதில்லை), விரும்பிய இலை/கீரை அளவாகச் சேர்த்தல்; பச்சைமிளகாய்; வெங்கா யம், உப்பு, (அளவாக) அரைத்த தேங்காய்த்துருவல் முத லானவைகளைச் சேர்த்து வேகவைத்துப் பரிமாறல்.

ஊ. காய்கறிவகைகள் – கடலைமா சேர்கறி

செய்முறை:

விரும்பிய காய்கறிகளை கழுவி வெட்டுதல்; அளவாக நீர்விட்டு வேகவைத்தல்; அரைத்த தேங்காய்த் துருவலுடன் இரு மேசைக்கரண்டி கடலைமாவைக் கரைசலாக்கிச் சேர்த்தல்; பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் - கழுவி வெட்டுதல், அளவாக உப்புச் சேர்த்து வேகவைத்தல்.

குறிப்பு: கடலை மாவைக் காய்கறி, குழம்பு, சாம்பார் யாவற்றிலும் சேர்ப்பதனால் புரத அளவு கூடும். அத்துடன் மேலும் சுவையூட்டுவதாக இவைகள் யாவும் அடங்கும்.

எ. பிட்டு

அடங்குபவை: (அரிசி, குரக்கன், இறுங்கு முதலியன) மா, இலைவகை, கடலைமா, காய்கறி முதலியன.

செய்முறை:

கழுவிய பாத்திரத்தில் அளவாக மாவை எடுத்தல். காய்கறி, இலைக்கீரை கழுவிச் சிறு துண்டாகச் சீவிவெட்டிச் சேர்த்தல். பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் கழுவியபின் வெட்டிச் சேர்த்தல்; அளவாக உப்புநீர் விட்டுப் பிசைந்து பிட்டாகத் தயாரித்தல். இவை சகல ஊட்டங்களும் சேர்வதனால் மலிவான நிறை உணவாக அமைவதாகும்.

ஏ. காய்கறி, இலைவகைசேர் சூப்

அடங்குபவை: காய்கறி (கரட், போஞ்சி, மஞ்சட்பூசணி, வெண்டி, கறி முருங்கைக்கீரை, முருங்கைக்காய், புடோல், முளைகட்டிய பயறு, உப்பு முதலியன).

செய்முறை:

காய்கறி, இலைக்கீரை கழுவி வெட்டுதல். முளைகட்டிய பயறு முதலானவைகளைச் சேர்த்தல், அளவாக உப்புச் சேர்த்து வேகவைத்த பின் யாவையும் பிசைந்து பரிமாறலாம்.

குறிப்பு:

பயறு முளைக்கட்டவைத்தல் செய்முறை:

1. பயற்றை நீரில் கழுவி, நீர் விட்டு ஊறவைத்தல், மூன்று மணித்தியாலத்தின் பின் நீரை வடித்து, ஊறவைத்த பயற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் 30 மணித்தியாலயங்கள் வரை மூடிவைத்தல். முளைகட்டிய பயறை நாம் விரும்பியவாறு தயாரிக்க முடியும்.
2. நீராவியில் வேகவைத்தும் இவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

6. குறைந்த செலவில் குழந்தைகளுக்கான மலிவான நிறை உணவு

கூட்டுக்கலவை:

அடங்குபவை: அரிசி, காய்கறி, முருங்கைக்கீரை, பொடியாக்கிய நெத்தலிக் கருவாடு (கழுவிக் காயவைத்தபின் பொடியாக்க வேண்டும்) முதலியன.

செய்முறை:

அரிசி, காய்கறி, அளவாக முருங்கைக்கீரை ஆகியவற்றை கழுவுதல். காய்கறிகளை வெட்டிச் சேர்த்து வேகவைத்தல். ஓரளவு அவிந்த பின் நெத்தலிப் பொடியையும் சேர்த்து வேகவைத்தல்; ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு மசித்த கஞ்சியைச் சீலைத்துண்டில் வடித்தல்; அதில் வரும் சூப்பைச் சிறிது சிறிதாகப் பருக்கிப் படிப்படியாகக் கூட்டலாம். வயது கூடிய குழந்தைக்கு வடிக்காது பரிமாறலாம்.

''உண்ணாது நோற்பவர் பெரியர், பிறர் சொல்லும்
இன்னாச் சொல் நோற்பாரின் பின் '' - *திருக்குறள் 160*

கருத்துரை: உணவு உண்ணாது நோன்பு கொள்பவர் பிறர் சொல்லும் கொடுஞ்சொற்களைப் பொறுப்பவர்க்கு அடுத்த நிலையிலேதான் பெரியவர் ஆவார்.

- புலியூர்க்கேசிகன

Those who endure absentance from food are great, next to those who endure the uncourteous speech of others - Rev.Dr.G.U.Pope.

அத்தியாயம் – ஐந்து

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

உடல் வளர்ச்சி விருத்தியில் உணவு முதன்மை பெறுகிறது. பலவேளைகளில் நாம் உணவுக்கே அடிமையாகி விடுகிறோம். சுவைக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதனால் குறிப்பாக மேலதிகமான போசணையைப் பெறும் நிலை பாலர் பராயத்தில் இருந்தே சம்பவிப்ப தாகவும் அமைவதுண்டு. இப்பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம் தொடரின் தொற்றாத் தன்மை நோய்களுக்கு இலக்காகும் பல நடுத்தர வர்க்கத்தினரை இன்று எம்மத்தியில் காணுகின்றோம்.

உணவுக்கும் – தொற்றா தன்மை நோய்களுக்கான தொடர்பும

அ. முடியுரு இருதயநோய்க்கான (Coronary Heart Disease) காரணி யாது?

1950ம் ஆண்டுக்கு முற்பகுதியில், எமது நாட்டில் இருதய நோய் வசதி படைத்த தொழில்புரியும் ஆண்களில் (நகர்ப்புறத்தில்) மட்டும் கூடுதலாகக் காணப்பட்டது. ஒரே இடத்தில் இருந்து வேலை செய்பவர்களான உயர்நிலை அதிகாரிகள், வர்த்தகர், முதலானோர் அதிகமாகப் பாதிப்படைந்தனர். ஆனால் தற்போது சாதாரணமான மக்களும் பாதிப்பு அடைகிறார்கள். முடியுரு இருதய நோய் (Coronary Heart Disease) மாத்திரமல்ல, அவற்றுடன் இணைந்த நோய்களாகிய - நீரிழிவு, உடற்பருமன் (Obesity) பித்தப்பை நோய் (Gall Bladder Disease) சதய அழற்சி (Pancreatitis) போன்ற ஒத்த வெளிப்படைத் தன்மையுடைய நோய்களும் அதிகரிப்பதைக் காணலாம்.

நோய் பரம்பல்:

எமது நாட்டில் நீரிழிவு, பித்தப்பை நோய் முதலானவற்றாற் பாதிப்படைவோர் தொகை கணிசமான அளவு அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. சமூக அமைப்பில், முடியுரு இருதய நோய், நீரிழிவு, பித்தக் கற்கள் (Gall stones) போன்ற நோய்கள் அவர்களின் பொருளாதாரத் தன்மையையொட்டியும், வாழ்வியல் நடைமுறை காரணமாகவும் அடிக்கடி சம்பவிக்கின்றன. குறிப்பாக

மேற்குலக நாட்டவரின் உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை, வசதிகூடியதான நவீன வாழ்வியல் முறை, எமது நாட்டில் உள்ள அமைதியற்ற வாழ்வியல் நிலை (இடம்பெயர்வு) முதலியன தொற்றாத்தன்மை நோய்களின் வெளிப்பாட்டுக்குக் கட்டியம் கூறுவனவாக அமைந்து விட்டன.

ஆ.நோய் தொடர்பான வெளிப்படையான அம்சம் (Clinical Association)

உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறையினால், மேலதிகமான உணவில் அடங்கும் கொழுப்புப் பொருட்கள் (Blood lipids) குழம்பிய நிலையில் உடலின் குளுக்கோசின் அளவு சகிப்புத்தன்மையைப் பொறுத்தும் (Disturbed glucose tolerance) இந்நோய்கள் தொடர்புபட்டுச் சம்பவிப்பதைக் காணலாம்.

- பித்தக்கற்கள் நோயினாற் பீடிக்கப்பட்டிருப்போர், நீரிழிவு, உடற்பருமன் (Obesity) முதலானவற்றிற்கு ஆளாகியிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

இவர்கள் எளிதாக முடியுரு இருதய நோய் பெறும் சாத்தியம் உண்டு. அதேபோல் உடற்பருமனுடையோர், சலரோக நோயாளராவதையும் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் அவதானிக்கின்றோம். சலரோக நோயாளர் கட்டுப்பாடாக நடந்துகொள்ளத் தவறுவோராகில் பலவித பக்கப்பாதிப்பு அடைவர். - முக்கியமாகப் பாரிசவாதம், அதி இரத்த அமுக்கம், இருதய வியாதி, கண்பார்வையை இழத்தல முதலியன.

இ. உடற்பருமன், முடியுரு இருதய நோய் (Coronary Heart Disease), நீரிழிவு, பித்தப்பைக் கற்கள் முதலான நோய்கள் மத்தியில் அனுசேப (Metobolic) ஒத்த தன்மை, ஓரளவாக அமைவதைக் காணலாம்.

ஈ. நாகரீகம் அடைந்து வரும் மக்களிடையே ஏற்படும் முடியுருக் குருதி கட்டிபடல் (Coronary Thromboses) நீரிழிவு போன்றவை சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Refined products) காபோவைதரேற்றுக்க ளாகிய வெண்பாண், வெண்சீனி முதலானவற்றை அதிகளவு உண்பதனால் ஏற்படுகின்றது என்பதனை ஆய்வாளர் வைத்திய கலாநிதி கிளேவ் (Dr.Clave) 1969இல் மேற்கொண்ட ஆய்வுக் கருதுகோளில் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆதாரம் :Dr. D.T.Silva, VP,GH.Colombo. in 'Diet and health'P. 82)

மேலும் விபரிப்பதாகில்:

✓ உணவில் நார்ப்பாங்கான கழிவுப் பொருட்கள் இன்மையால் அதன் கடினத்தன்மை அற்றுப்போகிறது. (Fibrous residue of roughage)

✓ அதிஉயர் சக்தி செறிந்த உணவுப் பாவனை அதிகரிப்பு (பிஸ்சா, மக்டொனால்ட், கேக்வகை, ஐஸ்கிறீம் முதலான உணவுப் பாவனையின் ஆதிக்கம்)

✓ அதிபோசணை உணவுகளை மிதமாக உண்ணுதல், காலவரையின்றி தொடர்ந்து உண்ணுதல், இதற்குரியதான உடல் அப்பியாசமின்றிய வாழ்வியல் முறை, இடையிடை மென்பானங்களைப் பருகுதல் - கொலஸ்ரோல் அதிகரிக்கத் துணை போவதாகலாம்.

✓ முழுத்தானியங்களிலான உணவுப்பாவனை அருகிப் போதல். (அரிசி, சோளம், இறுங்கு, வரகு, தினை, குரக்கன், கடலை, கௌபி, பாசிப்பயறுப் பாவனை முதலியன)

✓ மிகவும் குறைந்தளவில் நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகளைத் தின உணவில் சேர்த்தல் அல்லது முற்றாகச் சேர்ப்பதில்லை. (காய்கறி, இலைக்கீரை, பழவகைகள் முதலியன) இக்காரணிகளினால் உடற்பருமனாதல், நீரிழிவு, முடியுரு இருதயநோய், அதிஇரத்த அமுக்கம், மலச்சிக்கல், புற்றுநோய் (Diverticular Disease) முதலானவைகள் எமது சமூக அமைப்பில் அதிகரிப்பதாக அமைவதை, வைத்தியகலாநிதி. கிளேவ் அவர்களும், வைத்திய கலாநிதி பேர்கிற் (Dr. Clave and Dr. Burkitt) அவர்களும் தமது ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆதலினால் நாம் சீவிப்பதற்கு இத்தகைய உணவுகளில் தங்கியிருக்கும் குறைபாடு மாற்றப்பட வேண்டும். அதிக சக்தி தரும் உணவுகளை உள்ளெடுப்பதும் தமது தேவைக்கு அதிகமாக உண்பதும், இரைப்பையின் செயற்பாட்டிற்கு, முக்கியமாகப் பெருங்குடற்பகுதிக்கு உகந்ததல்ல என்பது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

✓ நார்த்தன்மையான உணவுகளை உண்ணாதிருத்தல், அளவுக்கு அதிகமாக உயர்சக்தி உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்

முதலானவைகளில் இருந்து ஒன்றை ஒன்று பிரிக்கமுடியாது. இரண்டும் அதிமுக்கியமானவைகளாகின்றன.

ஆதாரம்: Diet and Health சஞ்சிகை - சுகாதார இலாகா வெளியீடு - மார்ச் 88

பாதிப்பின் தன்மை:

✓ தானியங்களை மாவாக்குதல் - தானியங்களில் அடங்கிய கலங்களின் மேலுள்ள உறைகள் - நார்ப்பொருட்கள் - Roughage அரைத்து மாவாக்கப்படுகின்றன. சிறிய துணிக்கைகள் (Refined products) ஆகின்றன. சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெண்சீனியும் இதே நிலை கொண்டதாகின்றது.

✓ இதனால் எமது நாளாந்த உணவில் நார்ப்பாங்கான Roughage கடினமான உணவுக்கூறு இல்லாது போகின்றது. உயர்சக்தி செறிவு கொண்டதான உணவு உற்பத்தி மேலோங்கிய நில மையைக் காணலாம். Fast food விரைவுணவுகள், சுத்திகரிக்கப் பட்ட வெண்மா, வெண்சீனி, எண்ணெய் வகைகளில் தயாரிக்கப் பட்ட உணவுகளின் அதீதபாவனை.

✓ அன்றாட சீவியத்திற்கு இவ்வுணவுகளிலேயே தங்கியிருக்கிறோம். (பாண் + சம்பல்) மாஜரின் கூடியளவு சக்தி கொண்ட உணவுகள் தயாரிப்பு - எமது அன்றாட தேவைக்கு அதிகமான கலோரி கொண்ட உணவுகளின் அதீதபாவனை - இவ்வுணவுப் பழக்க வழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விட்டோம். (Over Consumption)

✓ இக்காரணிகளினால் இரைப்பை, குடல் ஆகியவற்றின் செயற்பாடு மாற்றம் பெறுவதாக அமைகிறது. (Altered Gastro intestenal function)

✓ அதிகூடிய சக்தி கொண்ட உணவுகளை அடிக்கடி, அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணும் பரிதாபகரமான நிலையை அவதானிக்க லாம். (கேக் வகைகள், இனிப்பு வகைகள், எண்ணெயில் தயாரித்த றோல், பற்றிஸ், இறைச்சி வகைகள், சுவையூட்டிய பால்வகைகள், குளிர்பானங்கள்) இவற்றை ஊக்கிவிப்பதான விளம்பரங்கள் - இதனை பின்பற்றமுயலும் சிறார்கள், வளரிளம் பருவத்தினர் முதலானோர்.

✓ தனிநபர் இலகுவில் இதன் தாக்கத்திற்கு இலக்காகின்றனர். (Susceptibility) கூடிய சக்தி கொண்ட உணவை உட்கொள்வதனால், எடை அதிகரித்தல், உடற்பருமனாதலைத் தவிர்க்க முடியாத நிலையாகின்றது. 12-15 வருடங்கள் குழந்தைகள் - வளரிளம் பருவத்தினரில் - இந்நிலை தொடரின் நிச்சயமாக தொற்றாத்தன்மை நோய்களுக்கு இலக்காவோம்.

இதற்கான விடை யாது?

நாகரீக முன்னேற்றம், பொருளாதார மேம்பாடு உயர்வடைவதாகில் அதற்குப் பரிசாக நாம் உடற்பருமடைய வேண்டுமா? அதன் தொடர்ச்சியாக நீரிழிவு, முடியுரு இருதய நோய் கொழுப்புப் பித்தக்கற்கள் முதலானவைகளின் தாக்கத்திற்கு இலக்காக வேண்டுமா? அதுவும் நடுத்தர வயதையடையுமுன்பு அதற்கு பலியாக வேண்டுமா? அவ்விதமான பாதிப்புகள் எமது சமூகத்தினர் மத்தியில் இவ்வாபத்தை வரமுன் வலியுறுத்தத்தான் வேண்டுமா?

குறிப்பு: சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப்பண்டங்கள் (வெண்மா+ வெண் சீனி) அதன் அதீத பாவனை, நாவுக்கடிமையாகிய எமது நடத்தைக் கோலம், உண்பதற்காகத்தானா? நாம் பிறந்தோம் என்ற கேள்வியை எழுப்பும் நிலை.

இதன் மறுபக்கம் – நார்ப்பொருள்களின் பங்கு

எமது உணவில் இருவகையான நார்ப்பொருள்கள் அடங்குகின்றன:

அ. The finer spongy fibre (மிக மென்மையான உறிஞ்சும் தன்மையுடைய நார்) அதாவது தானியத்தை வெளி உறையாக மூடியுள்ள தவிட்டுப் பகுதியாகும். தானியத்தைச் சுத்திகரிக்கும் போது அல்லது துப்பரவு செய்யும்போது (polishing) மினுக்கும்போது இவ்வுறை தவிடாக அகற்றப்படுகிறது.

ஆ. கரடுமுரடான வகை (நார்) (Coarse) உணவுப்பொருட்களில் காணப்படும் கரடுமுரடான நார்ப்பொருட்கள் காய்கறி, இலைக் கீரை, பழவகைகள் ஏனைய உணவு வகைகள் (பனங்கிழங்கு முதலியன) இக்கடினமான நார்ப்பொருட்கள் உண்டு. எமது நாளாந்த உணவுகளில் நிச்சயமாக இக்கூறுகள் அடங்குதல்

இன்றியமையாததாகும். இக்கூறுகள் சரிவர எமக்குக் கிடைக்குமாகில் அதிகூடியளவு கலோரிகள் உள்ளெடுப்பதை நாம் தடுக்கலாம்; கட்டுப்படுத்தலாம். உடற்பருமன், மலச்சிக்கல், தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை.

''அற்றால் அளவறிந்து உண்க, அ.்துடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு. - *திருக்குறள் 943*

கருத்துரை: முன்னுண்டது அற்றபின் உண்பதனையும் அளவாக உண்ணவேண்டும். அதுவே பெறுவதற்கரியதான இந்த மானிடயாக்கையை நெடுங்காலத்திற்கு காப்பாற்றும் வழி.

- புலியூர்க் கேசிகன்.

எமது உணவில் அடங்கும் நார்ப்பொருட்கள் யாவும் இறுக்கமான இக்கட்டமைப்புக் கொண்டதாக அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். இக்காரணிகளினால் உண்ணும் உணவு எதுவாக இருப்பினும், மனிதன் உட்படச் சில மிருகங்களில் அதில் அடங்கும் நார்ப்பொருட்கள் சமிபாடு அடையமாட்டா. அத்துடன் நார்ப்பொருளை நாம் ஒரு போசணைக் கூறாக கருதுவதில்லை.

தாவர உணவில் உள்ள போசணைக் கூறுகள் (Nutrients) யாவும் இத்தடித்த நுண்மூடிக்குள் அடைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய தாவர மூடிகள் வாயினால் மெல்லுதல், மேலும் வயிற்றி லுள்ள அமிலத்தாக்கத்தினாலும் உடைக்கப்படுகின்றன. (Ruptured) இதன் மூலம் அவைகள் குடலினால் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஆதலினால் மிருகங்களினால் உட்கொள்ளப்படும் தாவரங்களில் உள்ள நார்களின் பௌதீக இயல்புகள் காரணமாக உணவில் அவை சமிபாடு அடைவதற்கு கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துவனவாக மிளிர்கின்றன.

தாவர பட்சணிகளாகிய மிருகங்களும் இரையை மீட்டு அசைப் போட்டு இத்தகைய முயற்சியை நிறைவாக்கிக் கொள்ளு கின்றன. ஆயினும் மனிதன் ஏனைய விலங்குகளைப் போலல்லாது தனது உணவைப் பதப்படுத்தி உண்ணப் பழகியதால் அவன் உட்கொள்ளும் உணவுக் கூறுகள் அடங்கியுள்ள நார்மூடிகள் அகற்றப்பட்டு வருகின்றன. **இதுவே இன்றைய பிரச்சினைக்குரிய அடிப்படைச் சிக்கலாக அமைந்து விடுகின்றது.** இத்தகைய பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், தற்போது ''சுத்திகரிக்கப்பட்ட காபோவைதரேற்றுக்கள்''

என அமைந்து விடுகின்றன. அனுசேப முறையில் நோக்குமிடத்து இந்நார்கள் தாவரங்களின் உணவைப் பெறுவதற்குப் பொறுப்பாக இருக்கின்றன. இயற்கையில் காணும் எல்லா இனிப்புணவுகளும் - அதாவது பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் முதலானவைகள் மென்றுதான் சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில் அவற்றுள் நார்ப்பொருட்கள் உள்ளன.

முழுக்கோதுமைப் பாண், தவிடு நீக்காத அரிசி, தினை, வரகு, குரக்கனில் தயாரித்த உணவுகள் முதலியனவற்றுள் நார் இருப்பதனால் மெல்லுதலுக்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும். ஆனால் வெண்பாண், கேக், வெள்ளை அரிசியில் தயாரித்த உணவுகளை விழுங்க அதிக நேரம் பிடிக்காது. நார்கள் அடங்கிய ஏனைய உணவுகளுடன் காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளைச் சேர்த்து உண்ணும் போது உட்கொள்ளும் வீதத்தில் மாற்றம் ஏற்படும்.

நார்களுக்கு முக்கியமாக நான்கு செயற்பாடுகள் உள்ளன.

அ. இது உள்ளெடுக்கும் சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஆ. காபோவைதரேற்றுக்களை உறிஞ்சுவதையும், இன்சுலின் சுரத்தலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இ. கொலஸ்ட்ரோலில் (Cholesterol) உள்ள நீர்ப்பாயத்தின் (Serum) நிலையைக் குறைக்கும்

ஈ. முக்கியமாகப் பெரும்குடலின் சுகவாழ்வையும், அதன் செயற் பாட்டையும் ஆளும் முக்கிய உணவுக் காரணியாகும்.

- மலம் கழிப்பது இலகுவாகின்றது.

உள்ளெடுக்கும் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தல் (ஆளுதல்.)

நாம் அனைவரும் எமது உணவை சுவைத்து, ரசித்து உண்கி றோம். ஆனால் அனேகமானோர், மிகக் குறுகிய நேரத்தில் தமது உணவை உண்பதை அவதானிக்கலாம். அண்மைக் காலமாக தொலைக்காட்சிப் பெட்டி முன் அமர்ந்து உணவை மென்று விழுங்காது, கெதியில் விழுங்கும் பலரையும் காணு கின்றோம்.

திருப்தி ஏற்பட்டதும் நாம் உணவு உண்பதை நிறுத்துகிறோம். திருப்தி என்னும் நிலைப்பாட்டை எம்மால் திட்டவட்டமாக அறிய முடியாது இருக்கிறது. திருப்தி ஏற்படுவதற்கான

காரணியாக:

- ✓ வாயினதும், வாயில் இருந்து சிறுகுடலுக்குச் செல்லும் குழாயினதும் அசையும் நிலை.
- ✓ சிறுகுடலும், வயிறும் பருத்தல் (ஊதுதல்)
- ✓ Plasma Cholecysto kinin (திரவவிழைய பித்தப்பைகள் கைனினில்) இரத்தக் குளுக்கோசு நிலை உயர்தல்.
- ✓ இதனால் இன்சுலின் அதிகமாகச் சுரத்தல் முதலியன.

மேலும்:

- ✓ நார்கள் வாயினதும், வாயிலிருந்து சிறுகுடலுக்குச் செல்லும் குழாயினதும் அசைவை அதிகரிக்கும்.
- ✓ தவிட்டுடன் கூடிய அரிசி, மண்ணிறப்பாண், குரக்கன், சோளம், தினை முதலியவற்றில் தயாரித்த உணவுகளை விழுங்குவதற்கு அதிகம் முயற்சிக்க வேண்டும். அதன் ருசியும் குறைவாகும்.
- ✓ சிறுகுடல், வயிற்றையும் விரிவடையச் செய்யும் அதிக நீரைத் தாங்கி, அதிகம் நீரை உறிஞ்சும் தன்மையையும் உண்டாக்கும்.
- ✓ நார் அதன் நிறையின் பன்மடங்கு நிறையுள்ள நீரை உறிஞ்சி உணவைப் பருமனாக்கும்.

உதாரணமாக:

- ✓ உருளைக் கிழங்கில் உள்ள நார்கள், அதன் நிறையிலும் 23 மடங்கு நீரையும்
- ✓ ஆப்பிள் பழம் அதன் நிறையிலும் 60 மடங்கு நீரையும் உள்ளடக்கும் சக்தி கொண்டவை.
- ✓ முழுக் கோதுமைப் பாண் இதற்கு மாறாக அமையும்.

குறிப்பு: மெல்லும் தன்மை நீடித்தல், கூடுதலான உமிழ் நீர் சுரத்தல், முதலானவைகளால் இரைப்பைச் சாற்றினால் வயிறு நிரம்பும் உணர்வை கொடுக்கிறது. ஆகையால் உணவு கணிசமான அளவு உமிழ் நீரினாலும், இரைப்பைச்

சாற்றினாலும் கலபட்டு வயிறு நிரம்பும் நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் மனிதன் சிறிது சாப்பிட்டாலும் திருப்திய டைகிறான்.அதிக கலோரிகளை உள்ளெடுப்பதை இந்நிலை கட்டுப்படுத்துவதாக அமைகிறது.

மனம் திருப்தியடைதல் எப்படி?

''திருப்தி ஏற்படுதல்''எனும் ஓர் அம்சமுண்டு. மூளையின் திருப்தியை ஏற்படுத்தும் பகுதி ஒரு விநோதமானது. அதாவது ஒரு செக்கனிலும் குறைந்த நேரத்தில் செய்திகள் மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. உணவு திருப்திகரமானது எனும் செய்தியை இரைப்பைச் சிறுகுடலின் மேற்பகுதிப் பாதையில் இருந்து மூளைக்கு எடுத்துச் செல்ல 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை செல்லும். நார்ப்பாங்கான உணவு வகைகள் சப்புவதற்கும், விழுங்குவதற்கும் சற்றுக் கஸ்டமாக இருப்பதால், உண்ண அதிகநேரம் பிடிக்கும். ஆதலினால் நாங்கள் சாப்பிடத் தொடங்கிய 10 நிமிடங்களில் திருப்தி என்ற உணர்வைக் கொடுப்பதாக அமையலாம். ஆனால், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒருவர் அதிகம் சாப்பிட்டு இருக்க முடியாது. இலகுவில் விழுங்கக் கூடிய சுத்திகரிக்கப்பட்ட காபோவைதரேற்றுக்கள் (பாண், கேக், பிஸ்கட், இனிப்புப் பண்டங்கள், விரைவுணவுகள் முதலியன) இலகுவில் அதிகளவில், திருப்தி எனும் உணர்வு ஏற்பட முன்பே (15 நிமிடங்கள்) விழுங்கப்பட்டு விடும்.

ஆதலினால் நாம் சில வேளைகளில் வயிறுபுடைக்க உண்டபின், ஏவறைவிட ஆரம்பித்து மிகவும் சிரமப்பட்டு வயிறு பொருமுவதாக உணர்வதுண்டு. அதிகமாக ஏப்பம் விடுபவர்கள், உடற்பருமனானவர், அல்லது பெரும்தீனி நோயாளராவர். நாம் உணவு அருந்திக் கொண்டு இருக்குபோது எதிர்பாரா விருந்தாளிகளினால், அல்லது தொலைபேசி அழைப்பால் பலதடவைகள் உணவு அருந்துதல் இடைநிறுத்தப்படல் சம்பவிப்பதாகலாம்.

நாம் அதை ஞாபகப்படுத்திப் பார்க்கையில், அதாவது நீண்ட உரையாடலின்பின், உணவருந்தத் திரும்பி வந்ததும், வயிறு நிரம்பியது போலவும், இனிமேலும் உணவருந்த முடியாது போன்ற உணர்வை கொடுப்பதாகவும் அமையலாம். இதனால் சிலவேளைகளில் சினம் அடைவதாகவும் அமைவதுண்டு. உண்மையில் நாம் அவர்களுக்கு நன்றி கூறவேண்டும்?

ஏனெனில் அவர்கள் அவ்வாறு செய்தமையினால், காலப்போக்கில் எமது உடல் எடையைக் குறைக்க ஏதுவாக அமைந்திருக்கிறது. மேலும், உணவில் நார் செய்யும் தொழிற்பாட்டை அவர்கள் செய்தார்கள் என்று கூறுதல் மிகைப்படுத்தலாக அமையமாட்டாது.

ஆகவேதான், நார் உடற்தொழிற்பாட்டின்படி அதிகசக்தியையும், மிகை போசாக்கையும், உள்ளெடுப்பதைத் தடைசெய்கிறது. இதில் (Metabolic) அனுசேபத்தின் பங்கு மதிப்பிடற்பாலது. நூற்றாண்டுக்கு மேல் வாழ்ந்தவர்களில் பலர் சோவியத்து ஜியோஜியா, ஈக்குரோடியன் ஆண்ட் போன்ற சாகியங்களில் இருந்ததைக் காணக்கூடியதாக விருந்ததும் இவர்கள் உள்ளெடுக்கும் கலோரிகளின் அளவு உண்மையில் எடுக்கப்படவேண்டிய அளவிலும் மிகக் குறைவாகும். அதாவது அதிக நார் பாங்குடைய பழவகைகளையும், மரக்கறி வகைகளையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருந்தது.

ஆதாரம்: Diet and Health - சுகாதார இலாகா வெளியீடு. மார்ச் 1988.

காபோவைதரேற்றுக்களை உறிஞ்சுதலும் இன்சுலின் சுரத்தலும்.

Intestenal Lumen (குடல்குழாய் வாயில்) நார் இருப்பதால் இன்சுலின் தாக்கம் மிக அரிதாகவே நடைபெறும் அல்லாமலும் குளுக்கோசு மிக மந்தமாகவே உறிஞ்சப்படுகிறது எனத் தற்போதைய ஆய்வுகளில் பலமாகக் கூறப்படுகிறது. நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ள தொண்டர் சிலருக்கு அதிகளவில் காபோவைதரேற்றுக்கள் ஒரே அளவில் உடைய அப்பிள் பழமும், அதன் சாறும், அப்பிள் சூப்பும் கொடுக்கப்பட்டு அவர்களுடைய திரவ இழையம், குளுக்கோசு, இன்சுலின் ஆகியவற்றின் தாக்கம் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்பட்டது. ஒரேவிதத்தில் இம்மூன்று உணவுகளாலும் தொடக்கத்தில் திரவ இழையம், குளுக்கோசு ஆகியவற்றின் நிலை உயர்ந்து பின் வீழ்ச்சியுற்றன. எப்படியாகினும் அப்பிள் ரசமும் சிறிதளவு அப்பிள் சூப்பும் எடுக்கும்போது அப்படி ஏற்படவில்லை. அப்பிள் சூப்பும், இரசமும் அதிகளவு இன்சுலின்களைச் சுரந்து இரத்தத்தில் குறைந்த சீனி (Hypoglycaemia) ஏற்படுவதற்கு துணை போவதாயிற்று.

அப்பிள் பழத்தை எடுப்பதிலும் பார்க்க அதன் சூப்பை எடுக்கும்போது நீர்ப்பாய இன்சுலின் நிலை மிகக் கடினமாகக் கூடியது. அப்பிள் ரசத்தை எடுத்தபோது இதைவிடக் கூடுதலாகக் காணப்பட்டது.

இன்சுலின் அரிதான தாக்கம் அல்ல, மிகக்குறைந்த சுரப்பு காபோவைதரேற்றுக்களில் காணப்படும். சமைத்த நார்கள் அதாவது அவ்வாறான அதிகளவு காபோவைதரேற்றுக்கள் நீரிழிவு ஏற்படுவதும் பிறிதோர் அம்சமாகும்.

நீழிரிவு நோயுள்ள (D.M.) 13 நோயாளருக்கு அதிக உயர்ந்த நார்கொண்ட காபோவைதரேற்று நிறைந்த உணவுகளாகிய முழு உணவுத் தவிட்டுப்பாண், பழவகைகள், மரக்கறிவகைகள் கொடுக்கப்பட்டன. அவர்களுள் ஐவர் நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்து - suphonyl ureas சல்போனைல், யூரியாவும் நால்வர் 20 அலகுகள் இன்சுலினும் நாளாந்தம் எடுப்பவர்கள். இவர்களுக்கு முற்று முழுதாக மருந்து எடுக்கவேண்டிய நிலை நிறுத்தக் கூடியதாக இருந்தது. ஏனைய நால்வரும் பெருமளவில் இன்சுலின் எடுத்து வந்தவர்கள். அவர்களுக்குக் கூட மிகக் குறைந்தளவு இன்சுலின் எடுப்பதே போதுமானதானது. இந்நோயாளரிடம் திரவஇழையக் கொலஸ்ரோல் (Plasma Cholsterol) முக்களிசரைட்டு (Triglyceride) போன்றவை கணிசமான அளவு குறைவாகக் காணப்பட்டன. இந்நிலை ஓர் எதிர்பாராத ஊக்குவிப்பாக அமையலாயிற்று.

நீர்ப்பாயக் கொலஸ்ரோல் (Serum Cholesterol)**குறையும், அல்லது இறங்கும் தாக்கம்.**

கொலஸ்ரோலின் அணுசேபத்தில் முக்கியமான (செயல் முறையில்) பாதை வழியில், பித்தவமிலங்கள் ஈரலினால் பகுக்கப்பட்டு இறுதியாக மலத்துடன் வெளியேற்றப்படுகின்றன. நீர்ப்பாயத்தில் உள்ள கொலஸ்ரோலைக் குறைக்க - Cholestyramine - (கொலஸ்ரோமைன்) பாவிக்கப்படுகிறது. இது மலப்பித்தவமிலத்தை எட்டுமடங்காக அதிகரிக்கச் செய்யும் ஒருபித்த அமிலக் கட்டுப்படுத்தியாகும். அதிகரித்த பித்த அமிலங்களை வெளியேற்றுவதால் நார் உணவு நீர்ப்பாயத்தில் உள்ள **கொலஸ்ரோலை** குறைக்கும் எனப் பரிசோதனைகள் காட்டுகின்றன.

நடுத்தர வயதுடைய மனிதர்களில் ஒரு தொகுதியானவர்களுக்கு அவர்களது உணவில் வெண்மாவிற்குப் பதிலாக மூன்று மடங்கு அதிகமான நார்களைக் கொண்ட ஓட் தானியவகை கொடுக்கப்பட்டது. அவர்களது நீர்ப்பாய கொலஸ்ரோல் நிலைகளுடைய வித்தியாசம் 20 மில்லிகிராமாகும். மீண்டும் அதிகளவில் அவரைப்பட்டாணி -

பருப்புவகைகள் உள் எடுப்பதால் நீர்ப்பாயக் கொலஸ்ரோல் நிலை குறைவடைவதை வேறு ஆய்வுகளில் கண்டறிந்தனர்.

நீர்ப்பாயக் கொலஸ்ரோல் நிலை குறைவடைதல் மிகவும் மந்தமாகவும், கிட்டத்தட்ட 4 தொடக்கம் 5 மாதங்கள் வரை செல்லும் என்பதை ஆய்வுகளில் கண்டறிந்துள்ளனர். Cholestyramine (கொலஸ்ரோமைன்) இவ்வேலையை மிகக் குறுகிய காலத்தில் அதாவது 10-20 நாட்களுக்குள் செய்து முடித்துவிடும்.

கொலஸ்ரோல் பகுத்தலைக் கட்டுப்படுத்தலும், குறைத்தலும், பித்த அமிலங்களை மலத்தோடு வெளியேற்றலை அதிகரித்தலும், மந்தகதியிலே, இத்தாக்கம் நார் நிறைந்த உணவுகளினால் நிகழ்கின்றது. Atherogeenie (எதிரோஜினிக்) உள்ளெடுக்கும் உணவு வகைகளில் அதிகளவு கலோரிகளும், நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்டும் குறைந்தளவு மலமிகுதியும் இருப்பதால்தான் கொலஸ்ரோல் அதிகளவு நிறைவதற்கும் காரணமாகிறது.

நாரும் பெருங்குடலின் பெரும் பகுதியின் தொழிற்பாடும்

நார்அற்ற சமைத்த உணவுகளை எடுப்பதனால் மலச்சிக்கலுக்கு ஆளாகின்றனர். இக்காரணத்தினால் பல சிரமத்தின் பின் சிறிதளவு கடினமான மலம் வெளியேறலாம். இம்மலத்தில் ஈரலிப்புக் குறைவாக வும் காணப்படும். இதனால் பெருங்குடற் செயற்பாடு மெதுவாக/ தடைபடல் காரணமாக உணவுக் கழிவுகள் கீழ்நோக்கி நகருதல் / அசைதல் மிக ஆறுதலாகவே (மந்தகதியில்) இடம்பெற வாய்ப்பாகலாம். சிலவேளைகளில் பல நாட்கள் வரை நீடிப்பதாகலாம். பெருங்குடலில் பித்தப் பொருட்கள் நீண்டநேரம் தங்கியிருத்தல், புற்றுநோய் வர ஏதுவாகலாம் (Ref. 'Diet and Health' Dr. P.T. De Silva P.7)

போதியளவு நார் நிறைந்த உணவை உண்பவர்களின் மலம் அதிகளவாகவும், மெதுமையாகவும் (சொருசொருப்பாகவும்) நீரில் மிதக்கும் தன்மை கொண்டதாகவும் காணப்படும். மிகவும் எளிதாகக் குறுகிய நேரத்தில் மலம் வெளியேறும். மலச்சிக்கல் எக்கட்டத்திலும் எழமாட்டாது. பெருங்குடலில் உள்ள பித்தக்குவியல்கள் சிறிய அளவிலேயே Carcinogens (காசிநோஜென்ஸ்) கொண்டுள்ளதால், புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் மிகச் செறிவில்லாமல் காணப்படும். நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் பெருங்குடலில் சிறிதளவில் காணப்பட்டாலும், தங்குதடையின்றி வெளியேறுவதாக அமைந்துவிடும்.

U.S.A. நாட்டில் பெருங்குடற் புற்றுநோய் பெருமளவில் சாதனையேற்படுத்தும் கொடூர நோயாகும். அத்துடனல்லாமல் மேற்கத்தய நாடுகளில் இந்நோய் இறப்பை ஏற்படுத்துவதற்கு முக்கிய காரணியாகிறது. ஆனால் ஆசியா, ஆபிரிக்கா, தென் அமெரிக்கா, மத்திய அமெரிக்கர் போன்ற நாடுகளில் மிக அரிதாகவே காணப்படுகிறது. மேற்கத்தைய நாடுகளைப் போலல்லாது, இங்கு வாழ் மக்கள் இயற்கையான உணவு வகைகளையே பெரும்பாலும் உண்கின்றனர். நாம் கவனிக்கவேண்டிய அம்சம், புற்றுநோய் பெருங் குடலிலும், மலவாசல் உட்பகுதியிலும் (Rectum) அதாவது பெருங்குடலை அண்மித்த கீழ்ப்பகுதியிலும் ஏற்படுவதற்காய நிலை மிகக்குறைவாகும். காரணம் போதியளவு நார் நிறைந்த உணவுகளை இம்மக்கள் தினசரி உணவில் பெறுகிறார்கள். இதற்கு இரு காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

அ. பௌதீக சூழ்சிலை - சீதோஸ்ணம், காற்று முதலியன

ஆ. கலாசார சூழல் - தனிநபர் சுகாதாரம், உணவு பழக்கவழக்கம், தேர்ந்தெடுக்கும் உணவுகள் முதலியன.

கடந்த ஐந்து ஆறு தலைமுறைகளில் பாரியமாற்றம் - இதன் விளைவாக அதிக கூடிய கலோரி கொண்ட உணவு பாவனை; மிகைப் போசாக்கு, உடற்பருமன் முதலியன. கடந்த காலங்களில் எமது மக்கள் மத்தியில் அரிசிச் சோறு முக்கிய உணவாக காணப்பட்டது. உறுதியின் உணவாக அரிசி இருந்தது. இன்று இந்நிலை மாறி சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவின் பாவனை - குறிப்பாகப் பாண் முதலியன உண்பதை அவதானிக்கலாம். மேற்குலக கலாசாரம் இன்று எம் நாட்டவர்களில் மிக உன்னதமான இடத்தைப் பெறுவதாக அமைகிறது. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறை, உணவுப் பழக்கவழக்கம், உணவு வகைகள் முதலானவற்றில் பாரியமாற்றத்தைக் குறிப்பாக நகரங்களிலே காணுகின்றோம்.

மூன்று வேளையும் சோறு உண்பதை (குறிப்பாக ஒருவேளைக்கு மேல் சோறு உண்பது) நாகரீகமற்றது; சுத்திகரிக்கப்பட்ட Fast food மென்பானங்களின் பாவனை முதலியன பெரிய இடத்தை பெறும் நிலைமையாகி விட்டது. குறுகிய நேரத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் உணவுகள் - பாண் வகைகளின் செல்வாக்குக் கிராமப் புறங்களிலும் முன்நிலை கொள்வதாயிற்று.

தற்போதைய உணவுப் பழக்கங்களும் அதன் தாக்கமும்

நாம் பாண் உண்ணப் பழகியது இப்பிரச்சினைக்குரிய காரணி யாக அமையமாட்டாது. பாணுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடும் பொருட்கள் கணிசமான அளவு பாதிப்பைக் கொடுப்பதாகின்றன. ஏழைகள் அதிக மாகப் பாணைத் தேங்காய்ச் சம்பலுடன், அரிதாகவே பருப்புடன் உண்கிறார்கள். சிலர் சாதாரணமாக இறைச்சியுடன் அரிதாக மீனுடன் சாப்பிடுகிறார்கள். மேலும் கிராமத்தவர்களைப் பொறுத்த மட்டில் பருப்பு எல்லா நேரங்களிலும் கிடைப்பது கஷ்டம். இவர்கள் அதிகமாகச் சாப்பிட்டபின் ஓர் இனிப்பைச் சுவைத்து சீனியால் இனிப்பூட்டப்பட்ட தேநீராலோ, கோப்பியாலோ உணவைக் கழுவிவிடுவார்கள் - இத்தகைய உணவுப் பொருட்களின் பாவனை - பாணைவிட பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக அமைகிறது. ஏனெனில் அவற்றுள் அதிகளவு மாப்பொருள், கொலஸ்ரோல் நிறைந்த - அதிசக்தியுடைய உணவு வகைகள் அடங்குகின்றன.

அடுத்த படியாகப் பார்க்கின் அரிசிச்சோறு:

மரக்கறிவகைகள், பருப்பு, பச்சை இலைக்கறிவகைகள், மீன் சேர்ந்த உணவாக அமைகிறது. இறைச்சிப் பாவனை (கிராமத்தவர்) மிகக்குறைவு. சோறு உண்டபின் பழங்கள் உண்ணும் பழக்கமும் நன்று. அரிசிக்சோறு மாத்திரம் அல்ல, அத்துடன் சேர்த்து எடுக்கப்படும் ஏனையவைகள் யாவும் நார் நிறைந்தவைகளாகும். ஆகவேதான் அரிசிச்சோறு பருமன் கூடியதாகவும், குறைந்த கலோரிகளை உள்ளடக்கியதாகவும், வயிறு நிரம்பியதாகவும் திருப்தியை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமைகிறது. இதனால் மெதுமையான முறையில், கழிவான மலம் சுகமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. அரிசிச் சோறு சாப்பிடுபவர் மலச்சிக்கலால் என்றும் அவஸ்த்தைப்பட்டதில்லை.

உடம்பின் மேற்பகுதியில் அமைந்த வாயினால் எவ்வுணவுகள், கடினமாகச் சிரமத்துடன் உள்ளெடுக்கப்படுகிறதோ அதன் கழிவு மலவாசலினால் எவ்வித சிரமமுமின்றிச் சுகமாக வெளியேற்றப்படுகிறது.

நாம் கையாளக் கூடியவைகள்

1. தவிடுகூடிய அரிசி, மரக்கறி வகைகள், பருப்பு வகைகள், இலைக்கீரை வகைகள், பழ வகைகள் கூடியளவு பாவிப்போம்.

2. அதிசக்தி கொண்ட உணவுகள் - பாண், கேக், இனிப்புக்கள், பிஸ்கட் வகைகளை அரிதாக பாவிப்போம். பாண் சாப்பிட நேரிடின் கூடியளவு காய்கறி, பருப்பு முதலானவைகளைச் சேர்த்து உண்போம்.

3. தீட்டிய அரிசியையும், பாணையும் உண்போமாகில் (தவிட்டை மிருகங்களுக்கு மீதப்படுத்துவோமாகில்) பலவித நோய்களுக்கு இளம் வயதினிலேயே இலக்காவோம். ஆதாரம். 'Diet and Health' விசேட சஞ்சிகை - 1982 Dr.P.T.de Silva,V.P

நிறைவுரை:

அ. இருநேரம் உணவாகச் சிவப்புப் பச்சை அரிசிச் சோறு நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

ஆ. இறைச்சியைவிடப் போதியளவு மீன் உண்பது நன்மை பயப்பதாக அமையும் (சிறிய மீன்/கருவாடு)

இ. அத்துடன் மரக்கறிவகைகள், பருப்பு, இலைக்கீரை வகைகள் தின உணவில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

ஈ. வெண்சீனி பாவனையை நிறுத்துவோம். கரும்பில் இருந்து பெறப்படும் மண்ணிறச்சீனி (Brown sugar) பயன்படுத்துவோம். மேலும் இரசாயன மாற்றங்களுக்குட்படுத்தப்பட்டு வெண்சீனி ஆக்கப்படுகிறது.

பசி எனப்படுவது ஆற்றொணாக் கொடுநோய் - நோய்
எனப்படுவது உண்மையில் பெரும் தீனி உண்பதுதானே.

''மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு - *திருக்குறள் 945*

கருத்துரை: உடலுக்குத் தீங்குதராத நல்ல உணவை, அளவோடு ஒருவன் உண்டால், அவன் உயிருக்குத் தீமை (ஊறுபாடு) இல்லை. பகவான் பாபாவும், சாத்வீகமான நல்ல உணவையே உண்ணுமாறு கேட்டுள்ளார்; ஏனெனில் நமது உடல் மட்டுமல்ல, மனம் கூட உண்ணும் உணவின் தன்மையிலேயே தங்கியுள்ளது.

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட போசணைக் கூறுகளின் அளவுகள்

இந்திய மருத்துவ ஆராச்சிக் கழகச் சிபார்சுகள் (I.C.M.R)

நடுத்தர வேலைசெய்யும் ஆண் - 2800 Kcal
நடுத்தர வேலைசெய்யும் பெண் - 2200 Kcal
கர்ப்பிணி பெண் - 2200 + 300 Kcal
பாலூட்டும் தாய் (0 - 6 மாதம்) - 2200 + 550 Kcal
பாலூட்டும் தாய் (6 - 12 மாதம்) - 2200 + 400 Kcal
பிள்ளைகள் ஆண் 10 - 12 வயது - 2420 Kcal
பிள்ளைகள் பெண் 10 - 12 வயது - 2260 Kcal
பிள்ளைகள் ஆண் 13 - 15 வயது - 2630 Kcal
பிள்ளைகள் பெண் 13 - 15 வயது - 2360 Kcal
பிள்ளைகள் ஆண் 16 - 18 வயது - 2820 Kcal
பிள்ளைகள் பெண் 16 - 18 வயது - 2220 Kcal

வளரிளம் பருவத்தினர் உணவுத் தேவைகள்

வயது	எடை kg	எடை kg	ஒருநாள் தேவை Kcal	
	ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்
10	33.9	33.8	2500	2300
11	36.7	37.9	2600	2350
12	40.2	42.4	2700	2400
13	45.5	47.0	2800	2450
14	51.7	50.3	2900	2500
15	56.6	52.3	3000	2500
16	60.3	53.6	3050	2420
17	62.4	54.2	3100	2340
18	63.7	54.6	3100	2270
19	65.0	55.0	3220	2200
வயதானவர்	65.0	55.0	3000	2200

குறிப்பு: இவ்வடிப்படைச் செய்திகளை நிச்சயமாக நாம் அறிந்திருத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். இதன் மூலம் எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைவாக எமது உணவுகளைத் தெரிவு செய்யப் பேருதவியாக அமைய முடியும்.

சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவுக்கூறுகளின் அளவுகள்

பாடசாலை மாணவர் – வளரிளம் பிள்ளைகள் (ICMR)

செய்யும் தொழிலின் தன்மைக்கேற்ப எமது உணவுத் தேவைகள் ஆண்/பெண் - இருசாராருக்கும் வேறுபடும்

அ. இலகு வேலை செய்பவர் - உயர் அதிகாரி, நிர்வாகி, ஊழியர், ஓய்வூதியர், வாகனம் ஓட்டுபவர், மதபோதகர், ஆசிரியர், தையற்காரர், முடிவெட்டுபவர் முதலானோர்.

ஆ. நடுத்தர வேலை செய்பவர் - வீட்டுப்பெண், பொற்கொல்லர், குயவர், தச்சர், நெசவாளி முதலானோர்.

இ. கடின வேலை செய்பவர் - கல் உடைப்பவர், சுரங்கத்தொழிலாளி, விவசாயி முதலானோர்.

	ஆண்			பெண்		
போசணைக் கூறுகள	வயது 10-12	வயது 13-15	வயது 16-18	வயது 10-12	வயது 13-15	வயது 16-18
கலோரிகள் Kcal	2420	2660	2820	2260	2360	2200
புரதம் gram	43	52	53	42	43	44
கல்சியம் mg	20-25	20-25	20-25	20-25	35	35
B கறற்ரீன(மைகிறோகிராம்)	2400	2400	3000	2400	2400	3000
றைபோபிளேவின் mg	1.5	1.6	1.7	1.4	1.4	1.3
நிக்கரோனிக் அசிட் mg	16.0	18.0	19	15	15	15
விற்.B.6 mg	1.6	2.0	2.0	1.6	1.6	2.0
அஸ்கோபிக்அசிட் mg	40	40	40	40	40	4.0
விற்றமின் .D (I.U)	200	200	200	200	200	200
தயமின் mg	1.5	1.6	1.7	1.4	1.4	1.3

அட்டவணைக் குறிப்புக்கள்:

Kcal - கிலோகலோரி gram - கிராம்/ஒருநாள் Kg- கிலோகிராம்

mg/d - மில்லிக்கிராம் - ஒருநாள் u/d - மைகிரோகிராம்/ஒருநாள்
I.U- இன்ரநாசனல் யூனிற்.

அத்தியாயம் - ஆறு

கர்ப்பகாலம், பாலூட்டும் காலத்திற்கான உணவுகள்

அ. **கர்ப்பவதி:**

கருத்தரிக்கும் போது ஒருவர் குறைந்தது 45 kg எடை கொண்டிருத்தல் மிகவும் அவசியம். கற்பகாலத்தில் ஒரு பெண் சராசரி 10-12 kg எடை அதிகரித்தல் இன்றியமையாததாகும். ஆனால் எமது சமூக அமைப்பில் (வடகிழக்கு மாகாணம், மலையகம் அடங்கலாக) 60% கர்ப்பவதிகளில் 6-7 kg வரையில்தான் இவ்வதிகரிப்பு அமைவதைக் காணுகின்றோம். இடம் பெயர் முகாம்களில் சீவிக்கும் இவ்விலக்கினர் நிலை மேலும் பரிதாபகரமாக அமைந்திருக்கிறது. வறுமை, போசணை தொடர்பான அடிப்படையான விளக்கமின்மை, உணவு பழக்க வழக்கங்கள் (பாதகமான) முதலானவை இந்நிலை மேலோங்குவ தற்கு வழிவகுப்பதாக அமைவதையும் காணுகின்றோம்.

ஆ. வளரிளம் பருவத்தில் பெண்கள் சரிவரப் போசிக்கப்படா மையினால் போசாக்கின்மைக்கு இலக்காகின்றனர். இதனால் கருத்தரிக்கும் போது பலவித சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலை மேலெழுவதாக அமைகிறது. இவ்விலக்கினரின் ஆரோக்கி யம், உணவூட்டல், அவர்களுக்கான அடிப்படைக் கல்வி முதலியனவற்றில் பெற்றோர் கவனம் எடுத்தல் மிகவும் அவசியம்.

இ. கர்ப்பக்காலத்தில் போசணை நிறைவாகக் கிடைக்காவிடின், இரத்தச் சோகை, போசாக்கின்மை ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைய முடியும். இதனால் கருச்சிதைவு, குறைமாதப்பிரசவம், குழந்தை எடை குறைவாகப் பிறத்தல் முதலியன சம்பவிக்க முடியும். பிறக்கும் குழந்தையின் சராசரி நிறை 2.5kg எட்டவில்லையாகில் இக்குழந்தையை வளர்ப்பதே பெரிய சவாலாக அமைய முடியும். எனவே கர்ப்பகாலத்தில் தாய் போதியளவு எடை அதிகரிப்புக்குரி யதான நிறைஉணவு கிடைக்கச் செய்தல் குடும்பத்தினரின் பொறுப்பாகும். தாயின் செழுமை சரிவரக்கிடைப்பதை உறுதிசெய்வதன் மூலமே ஆராக்கியமான குழந்தையை நாம் எதிர்பார்க்கலாம்.

ஈ. கர்ப்பக்காலத்தின்போது எல்லாப் பெண்களுக்கும் போதியளவு உணவு தேவை. குறிப்பிட்ட காலத்தில் போதியளவு ஓய்வும், நித்திரையும் தேவை.

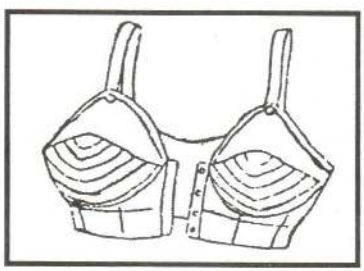
உ. பால், முட்டை, மீன், பருப்புவகைகள், கருவாடு, தானியங்கள், காய்கறி, இலைக்கீரை முதலானவைகள் அடங்கியதான நிறை உணவு கிடைக்கச் செய்தல் அவசியம். உள்ளூர் மூலவளங் களைப் பயன்படுத்தி குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெற வழிகாட்டல் சமூகப் பொறுப்பாகும்.

ஊ. கருவுற்றதும் எடை எடுத்தல் முக்கியமாகும். மாதாமாதம் எடைகூடுவதை அவதானித்து அதற்கேற்பப் போதியளவு புரத உணவுகளை உண்ண ஊக்குவித்தல் வேண்டும். பிரசவத்திற்கு முன்னதாக 10 kg வரையில் எடை அதிகரித்தல் அவசியமே.

எ. பருவம் அடையாச் சிறுமிகள், வளரிளம் பெண்களின் ஆகாரத் தில் போதியகவனம் எடுத்தல் மிகக் குறைவேயாகும். குறிப்பிட்ட காலப் போசணையில் போதிய கவனம் எடுப்பதன் மூலமே ஒருவர் தாய்மைப் பேற்றுக்கு அவசியமான உயரத்தையும், எடையையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பெறலாம். ஆரோக்கிய மான சிசுவைப் பிரசவிப்பதற்கு உணவின் அவசியத்தைக் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் கவனம் கொள்ள வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம்.

ஏ. கர்ப்பகாலத்தில் முலைகளின் பராமரிப்பு:

குறிப்பாகத் தலைப்பிரசவத்தை எதிர்பார்க்கும் கர்ப்பவதிகள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் தொடர்பாகப் போதியளவு கல்வியூட்

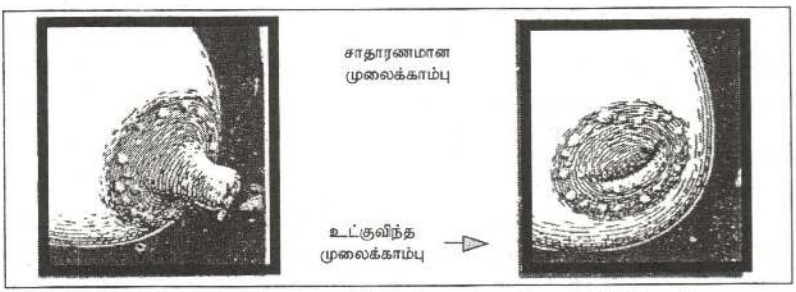


டல் இன்றியமையாததாகும். தவறுவோமாகில் எதுவும் அறியாக் குழந்தை தண்டனையை அனுவிக்கும் நிலைமையாகலாம். கருவுற்ற காலப் பிற்பகுதியில் மார்பகம் கனம் அடையும்

போதாவது பிரேசியர் அணிதல் அவசியம் ஆகும். கடைசி மாதங்களில் முலைகளில் இருந்து ஒருவித திரவம் சுரக்கிறது. இவை பெரும்பாலும் வெளியேறி, முலைக்காம்புகளின் மீது காய்ந்து ஒரு படையாக அமையலாம்.

இதனை அகற்றினால் அடியில் உள்ள தோல் செந்நிறம் அடைந்து புண்கள், வெடிப்புகள் ஏற்படமுடியும். எனவே முலைக் காம்புகளை ஒழுங்காகச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் வேண்டும். பின் மிருதுவான துணி அல்லது துவாயினால் துடைப்பதன் மூலம் இந்நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இதையடுத்து முலையில் இருந்து காம்புகளை மெதுவாக இழுத்து விடமுடியும். விரல், பெருவிரலில் சிறிதளவு எண்ணெய் உபயோகித்தல் நலமாகும். (தேங்காய் எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் அல்லது வஸ்லின் பாவிக்க முடியும்). முலைகளைத் தொடமுன்னதாக கைகள் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் அவசியம்.

குறிப்பு: முலைக்காம்புகள் மிகச் சிறியதாகவோ, உட்குவிந்தோ அல்லது தட்டையாகவோ சிலவேளைகளில் அமையலாம்.



கர்ப்பவதிகள் தினம் சிலநிமிடநேரம் செலவிட்டு மெதுவாக இழுத்துவிடல் அவசியம். குழந்தைகள் கௌவிப் பால்குடிப்பதற்கு இவை அவசியமாகும்.

பாலூட்டும் தாய்

நிறை உணவு பெறுவதன் மூலமே குழந்தையை ஆரோக்கிய மாக வளர்க்க முடியும். இருவருடங்கள் வரை தொடர்ந்து தாய்ப் பாலூட்டுவதன் மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தி மேன்மையடை யும். கர்ப்பக்காலம், பாலூட்டும் காலத்தில் ஒருவேளை உணவைக்

கூடுதலாக உண்ணுதல் அவசியமாகும். இதன் மூலம் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைத் தாயினாற் சுரக்க முடியும். இரண்டுவயது வரை ஏனைய ஆகாரங்களுடன் தாய்ப்பாலை மேலதிகமாக ஊட்ட முடியும்.

தாயின் போசணை நிலை குறைவாக இருப்பினும், குழந்தைக்கு பாலூட்டும் நிலை குறைவடையமாட்டாது. ஆனால் தாயின் உடல்நலம் வெகுவாக பாதிப்படையும். குறுகிய இடைவெளியில் அடுத்தடுத்துப் பிரசவம் நிகழுமாயின் தாயின் உடல்நிலை வெகுவாகப் பாதிப்படையும். எனவே போதியளவு ஆகாரத்தை பாலூட்டும்தாய் பெறுதல் அவசியமே.

பருப்புவகை, உழுந்து, பயறு, கடலை, தானியங்கள், போன்ற சக்தி மிக்க ஆகாரங்கள், கரும்பச்சை நிற இலைவகைகள், மஞ்சள்நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள், மிகவும் சிறந்த உணவுகளாகும். மேலும் சிறிய மீன், கருவாடு, முட்டை, பால் முதலான விலங்கினப் புரதங்களையும் சேர்ப்பதன் மூலம் உணவின் தரம் உயர்வடையும். அத்துடன் அயடின் கலந்த உப்பும் பாவிப்பது மிகவும் அவசியம்.

பாலூட்டும் தாய் குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டு முன்னதாக போதியளவு நீராகாரம் பெறுதல் அத்தியாவசியமாகும். குழந்தையின் எடை சரிவரப் பேணப்படாவிடின் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது. இதனால் தாயும், சேயும் போசாக்கின்மை சார்ந்த இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாக வேண்டிவரும்.

தாய்மார்களில் இரத்தச் சோகை:

எமது பிரதேசத்தில் கர்ப்பவதிகளில் 65% ஆனவர் இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் பல தரப்பட்ட உபாதைக்கு இலக்காவர். பாதிப்பான தாய்மார் சராசரி நிறைக்குக் குறைவாகப் பிள்ளைகளைப் பிரசவிக்கும் அபாயத்தையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

குணாதிசயங்கள்:

1. விபரிக்க முடியாத களைப்பு.
2. சோம்பல், உற்சாகமின்மை - அசதியான உணர்வு.
3. மேல்மூச்சு, கீழ்மூச்சு அதிகரிப்பு.
4. இதனால் அன்றாட வேலைகளை முன்னெடுக்க முடியாமை.
5. உணவில் விருப்பமின்மை, சமிபாடு குறைவடைதல் முதலியன.

ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்:

1. இரத்தசோகை மேலோங்கில், நீண்ட நேரம் பிரசவ வேதனை
2. இதனால் கூடிய இரத்தம் வெளியேறுதல் சாத்தியமாகும்
3. கருச்சிதைவு, குறைமாதப்பிரசவம்
4. பிரசவிப்பது சிக்கலாகலாம்
5. பிறக்கும் குழந்தை குறைவான எடைக் கொண்டதாகலாம்

இதற்கான காரணிகள்:

1. போதியளவு நிறைஉணவு உட்கொள்ளாமை.
2. இவை தொடர்பான கல்வியின்மை, பொருளாதாரம் சீரின்மை, கலாச்சாரப் பழக்கவழக்கம் முதலியன.
3. போதியளவு இரும்புச் சத்து உடலில் செறியாமை.
4. மலேரியா, கொழுக்கிப் புழுவின் தாக்கம் முதலியன.

இரத்தச் சோகையைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

1. மாமிசவகை, முட்டை, இலைக்கீரை வகைகள் போதியளவு தின உணவில் அடங்குதல் வேண்டும்.
2. கித்துள் பனங்கட்டி, சர்க்கரை பாவித்தல்.
3. காய்ந்த பழவகைகள், காய்ந்த அவரை வகைகளைப் பாவித்தல்.
4. பருப்புவகை, கொட்டைகளும், விதைகளும்.
5. முழுத்தானியங்களில் தயாரித்த உணவுகள்.
6. நெத்தலிக் கருவாடு, இறால் கருவாடு முதலியன.

முக்கிய குறிப்புகள்

1. ஆகாரத்துடன் இரும்புச்சத்து வில்லை, விற்றமின் 'சி' வில்லைகளையும் வைத்திய ஆலோசனையுடன் பெறுதல் வேண்டும். இவ்வில்லைகளை எடுக்கும் போது குமட்டல், கரியநிறத்தில் மலம் கழித்தல், மலச்சிக்கல், அருவருப்பூட்டும் சுவை உணர்வுகள் முதலியன சம்பவிக்க முடியும் என்பதை நாம் அறிந்திருத்தல் அவசியம். படிப்படியாக இவை குறைவடையும்.

2. காய்கறி இலைக் கீரைகளில் செறிந்திருக்கும் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சுவதற்கு பழங்கள், பழச்சாற்றில் செறிந்திருக்கும் விற்றமின் 'சி' துணைபோவதாக அமையும். மாமிசத்தில் காணப்படும்

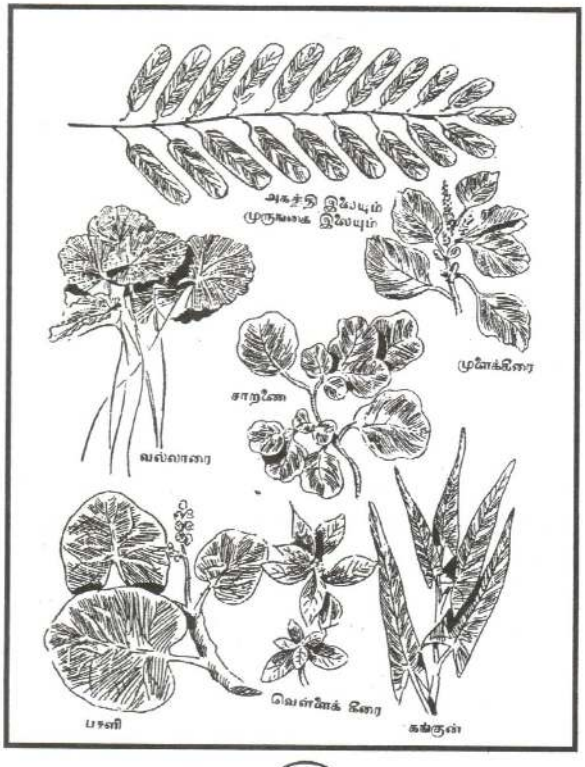
இரும்புச் சத்து இலேசாக உறிஞ்சப்படுகிறது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்வோம்.

3. உண்ணும்போது தேநீர் அருந்துதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தேநீரில் காணப்படும் 'டனின்' இரும்புச்சத்து உறுஞ்சுதலைத் தடுப்பதாக அமைகிறது. உண்பதற்கு இருமணித்தியாலங்கள் முன்பாகவே தேநீர் அருந்துதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

4. கல்சியம் (சுண்ணாம்புச்சத்து வில்லை) எடுக்க நேரின், இரும்புச் சத்து வில்லைகளுடன் சேர்த்து எடுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இவை இரும்புச் சத்து உறிஞ்சுவதற்குப் பாதகமாக அமைகின்றன.

ஆதாரம்: சுகாதார அமைச்சு UNICEF - போசாக்குக்கைநூல் -P. 14

பச்சை இலைகளில் கூடிய இரும்புச் சத்து உண்டு



நீராகாரம் எடுப்பதன் அவசியம்

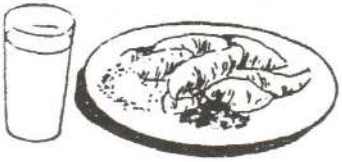
1. மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.
2. சலக்கடுப்பு, சலவாசல் தொற்று ஏற்படுதல் முதலானவைகளைத் தவிர்க்கலாம்
3. குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டுபவர், போதியளவு திரவ உணவு அருந்துதல் அவசியம்.
4. சுரக்கும் பாலின் அளவு சற்றுக் குறைவது போலத் தோன்றின், அதிகளவு சுரக்கச் செய்வதற்கு பாலூட்டுவதற்கு 30 நிமி. முன்னதாக சூடான நீராகாரம் அவசியமாகும்.
5. நிறை உணவும், போதியளவு நீராகாரமும் அருந்துவதன் மூலம், குழந்தைக்குப் போதுமான பாலை எத்தாயினாலும் வழங்கமுடியும்.
6. தாய்மார் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பால் ஊட்டுவதன் மூலம் பால் சுரத்தல் மேலும் உயர்வடையும்.
7. பால் போதாது - குழந்தை கத்துகிறது எனும் கருத்துக்கு இட மேயில்லை. சோறு, பருப்புவகை, காய்கறி முதலானவைகளைத் தாராளமாக உண்டால் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பால் சுரத்தல் சாத்தியமாகும்.
8. தினம் எட்டு (8) கிளாஸ் குறையாமல் நீராகாரம் அருந்துதல் மிக அவசியமாகும்.
9. குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டுவதற்கு ஒரு மணித்தியாலம் முன்னதாகத் தாய் போதியளவு திரவ ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
10. குழந்தை பிறந்த ஒரு கிழமையளவில், குழந்தைக்குப் பாலூட்டிய பின்பும் பால் நிறைந்து முலைகள் பெரிதாக இருப்பின், மிகுதிப் பாலை வெளியேற்ற வேண்டும். முலைகளுக்கு வெந்நீராலும், தண்ணீராலும் மாறிமாறி ஒத்தடம் கொடுப்பதன் மூலம் இலகுவாகப் பால் சுரக்கும். தொடர்ந்து பாலூட்டி வரும்போது போதியளவு சுரத்தல் சாத்தியமாகும்.
11. எல்லாத் தாய்மார்களாலும் ஒன்றுக்கு மாத்திரமல்ல இரு குழந்தைகளுக்கே போதியளவு பால் கொடுக்கமுடியும்.

தினசரி உண்ண வேண்டிய உணவின் அளவு

குழந்தை பிறக்க முன்னர்

குழந்தை பிறந்த பின்னர்

காலை உணவு

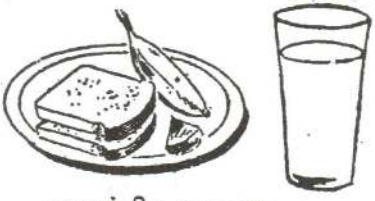


காலை உணவு

மதிய உணவு

மதிய உணவு

சாயந்திர உணவு



சாயந்திர உணவு

இரவுணவு

அத்தியாயம் - ஏழு

பாலர்களுக்கான உணவுகள்

1. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் தாய்ப்பாலின் பங்கு

தாய்ப்பால் குழந்தையின் பூரண உணவாகும். சகல தாய்மார் களாலும் இயல்பாகத் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும். இதற்கான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தல் கணவன், குடும்பத்தினர், மற்றும் உற்றாரின் கடமையாகும். சுகாதார ஊழியர், மகளிர் ஸ்தாபனங்கள், தகவல் தொடர்பு ஸ்தாபனத்தினர் முதலானோர் சமூக விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தல் மிக அவசியம்.

தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்க்கும் குழந்தைகளில் நோய் ஏற்படுத்தல் மிகவும் குறைவேயாகும். வேறு பானங்கள் ஆரம்பநிலையில் கொடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைகளில் நோய்கள் இலகுவில் சம்பவிப்பதாக அன்றாட வாழ்க்கையில் காணுகின்றோம். முதல் ஆறு மாதகாலம் தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுத்து வளர்ப்போமாகில் உயிராபத்து ஏற்படாமல் வளர்க்க முடியும். பின்வரும் முக்கிய தகவல்களை நாம் அறிந்திருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

அ. குழந்தையின் முதல் ஆறுமாத வாழ்க்கையில், அதற்காய மிகச்சிறந்த உணவாகவும், பானமாகவும், தாய்ப்பால் அமைகிறது. குறிப்பிட்ட இக்காலப் பகுதியில் கொதித்தாறிய நீர், குளுக்கோஸ் கரைத்த நீர் முதலானவைகளைப் பருக்குதல் ஆபத்தாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. மேலும் இவைகளை அளிப்பது, குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்துவதற்கு இடையூறாகவும் அமைய முடியும். ஆரம்ப நிலையில் அடிக்கடி பால் ஊட்டும்போது, அடுத் தடுத்த தினங்களில் போதியளவு தாய்ப்பால் சுரக்க முடியும்.பால் நினைந்தூட்டும் தாயாக மாறுதல் (பூரண மனநிலை) மிக அவசியம்.

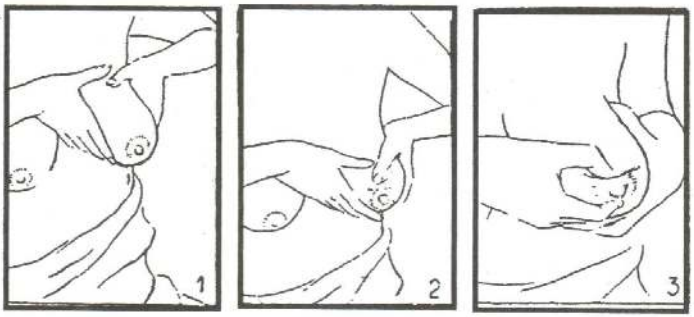
ஆ. தாய்ப்பால் உணவாக அமைவதோடல்லாமல், குழந்தையை மனதார அரவணைத்து வளர்ப்பதனால் தாய்க்கும் சேய்க்குமான பாச உணர்வு மேலோங்குவதாக அமைவதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபணமாக்கியுள்ளன. இதன்மூலம் குழந்தையின் உளவிருத்தி மேம்படுவதனால்,வாழ்க்கை/ஆரோக்கிய நிலை யாவரும் போற்றும்

அளவுக்கு செழுமை கொண்டதாக அமையும். ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக உணவு வகைகளும் பானமும் தேவை. குழந்தையின் இரண்டு வயதுவரை அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல் சாலச்சிறப்புடையதே.

இ. குழந்தை பிறந்தவுடன், முடியுமான அளவு விரைவாகத் தாய்ப்பாலூட்டுதல் அத்தியாவசியமாகும். உடனடியாகப் பாலூட்ட ஆரம்பிப்பதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரத்தலை மேம்படுத்தலாம். ஆரம்பநிலையில் வெளிவரும் போசணை நிறைவான மஞ்சட்பாலை (colostrum) ஊட்டுவதன் மூலம் நோய்த் தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாக்க முடியும். தன்னால் போதியளவு தாய்ப்பால் ஊட்டமுடியாது எனும் தற்துணிவின்மை காரணமாகத் தாய்மார் வேறு நீராகாரங்களை ஆரம்பநிலையில் கொடுக்கும் நிலை உருவாகின்றது. இதனால் தாயின் பால் சுரத்தல் தடையாக அமைகின்றது என்பதைப் பலதாய்மார் அறிந்திலர்.

ஈ. தாய்ப்பாலூட்டத் தொடங்கியதும், குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தாய்ப்பால் சுரத்தல் சாத்தியமாகும். குழந்தை தாயின் முலையைப் பலமுறைகள் உமிழ்தல் (Suck) மூலம் பால்சுரத்தல் இலகுவாகும். பால்ப்போச்சியைக் குழந்தைக்கு அறிமுகமாக்கிய தும் குழந்தை தாயில் பால் குடிப்பதை நிறுத்திக் கொள்ளும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டும்போது இருமுலைகளாலும், மாறிமாறி ஊட்டல் அவசியம். கவனயீனமாக நடக்கில் பால் வெளியே வருதல் தடைபடலாம். அந்நிலை ஏற்படின் முலையில் இருந்து பாலை வெளியேற்றல் அவசியமாகும்.



உ. தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் தொற்று நோய்கள் சம்பவிப் பதைத் தவிர்க்கலாம். தாய்ப்பால் ஆரம்பநிலையில் கொடுக்கத் தவறுவோமாகில் பாதிப்பான நோய்கள் சம்பவிப்பதுடன், மரணம் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையமுடியும்.

ஊ. குழந்தை ஆறுமாத வயதை அடையும் போது பலதரப்பட்ட உணவுக் கூறுகள் அடங்கிய நிறை உணவு இக்குழந்தைக்குத் தேவை. மேலதிக உணவாகத் தாய்ப்பால் குழந்தையின் இரண்டா வது வயதுவரை கொடுத்தல் அவசியமாகும்.

எ. தாயொருவர் தான் தொழில் செய்யும் இடத்தில் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட முடியாது இருப்பின், சுத்தமான ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் பாலைச் சுரந்து வைக்கலாம். குழந்தையைப் பராமரிப்பவர் கரண்டி மூலம் இப்பாலைப் பருக்கு தல் நலமாக அமையும். தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகப் புட்டிப்பால் வகைகளையோ பானங்களையோ கொடுப்பதனால், வயிற்றோட் டம் போன்ற நோய்கள் சம்பவிப்பதைக் காணலாம்.

2. பாலருக்கான உணவுகள் (1–5 வயதினர்)

குழந்தை பிறந்த நிறை அதன் ஆறாவது மாதத்தில் இரு மடங்காகக் கூடுகிறது. ஒருவயது நிறைவடையும் போது பிறப்பு நிறையின் மூன்று மடங்காகக் கூடுகிறது. இரண்டாவது வயது பூர்த்தியடையும் போது அதன் எடை நான்கு மடங்காக கூடுகிறது. இந்நிலையில் குழந்தையின் மூளை 80% வளர்ச்சியடைந்து விட்டதாகக் கருத லாம். இதற்கு ஈடு செய்யக் கூடியதாகக் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பெற்றோர் அவதானித்தல் அவசியமாகும்.

அ. மூன்று வயதுவரை குழந்தைகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் மாதா மாதம் எடைபார்த்தல் வேண்டும். அதற்கான வளர்ச்சிப் பதி வேடுகள் பேணுதல் அவசியம்.

ஆ. ஆறுமாதத்தின் பின்பு தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக ஆகாரம் தேவை.

இ. மூன்று வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைக்கு ஒருநாளைக்கு ஐந்து ஆறுவேளை உணவுதேவை.

ஈ. குடும்பத்தார் மேலதிகமாக சிறிதளவு கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் குழந்தையின் உணவுடன் சேர்த்தல் அவசியம்

உ. குழந்தைகளுக்கு விற்றமின் A நிறைவான உணவுகளாகிய பச்சைநிறக் காய்கறி, இலைக்கீரை, மஞ்சள்நிறப் பழங்கள், முதலியன சேர்த்தல் அவசியம்.

ஊ. குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் மேலதிகமாக ஒருவேளை உணவு குறைந்தது ஒரு வாரகாலத்திற்கு கொடுத்தல் இன்றியமையாதது. குழந்தையின் 5 - 6 மாதத்தில் தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக இணையுணவு ஊட்ட ஆரம்பித்தல் மிக அவசியம். இலேசாகச் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல் வேண்டும். இதன் நோக்கம் குறையை நிரப்புவதேயன்றி, தாய்ப்பாலுக்கு மாற்றீடாக உணவு அளிப்பதல்ல. ஆறுமாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தை தாய்ப்பாலுடன் நன்றாக வளர்கிறது. ஆனால் திண்ம உணவுகள் ஊட்டுவது தாமதமானால், பின்பு உணவு ஊட்டுவது சிரமமாகலாம். எனவே ஐந்தாவது மாதத்தில் இருந்து இணை உணவை ஊட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.

மேலதிக சில தகவல்களாவன:

அ. நன்றாக வேகவைத்த சோறு, கிழங்கு வகைகள் மசித்து ஊட்டுதல்.

ஆ. உணவின் சுவையைக் குழந்தை ஏற்கப் பழகியபின்னரே இன்னோர் உணவை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

இ. பப்பாளி, கதலி, சீனி வாழைப்பழங்கள் மசித்து ஊட்டலாம்.

ஈ. குழந்தையின் இரைப்பை சிறியது. ஒருவேளையில் சொற்ப உணவே ஊட்ட முடியும். எனவே சிறிதளவு உணவை அடிக்கடி ஊட்டலாம்.

உ. முதல்நாள் குழந்தையின் நாவில் உணவில் சிறிதளவு தடவி விட்டாலே போதும். அடுத்த தினத்தில் படிப்படியாக கூட்டலாம். 1/2 தேக்கரண்டியில் தொடங்கி, மேசைக் கரண்டிவரை உணவின் அளவைப் படிப்படியாகக் கூட்டலாம்.

ஊ. இரண்டாம் ஆண்டில் இருந்து முட்டை ஊட்டலாம்.

எ. பயத்தை வகைகள் கூடிய ஊட்டச்சத்துக் கொண்டவை. அரிசி பயறு சேர்த்து இணை உணவு தயாரித்து வழங்கலாம்.

ஏ. இணை உணவு உதாரணமாக: சூப்

✓ ஒரு சிறங்கை அரிசி, 1 மேசைக்கரண்டி பருப்பு, முருங்கை இலை சிறிதளவு (ஒரு நெட்டில் பெறுபவை) இவற்றைக் கழுவி வேகவைத்தல். நன்றாக மசித்தல் - ஆரம்பத்தில் சீலைத் துணியில் வடித்தெடுத்துச் சூப்பாகப் பருக்கலாம்.

- அடுத்தடுத்த சில தினங்களில் மசித்ததை ஊட்டலாம்.
- மிகுதியை மற்றக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்

✓ பொரி அரிசி மா - செய்முறை

மூன்று மடங்கு அரிசி, 1 மடங்கு பருப்பு (இதில் அரைவாசி பாசிப்பயறு, மிகுதி உளுத்தம் பருப்பு)

- இவற்றை கழுவிக் காயவைத்தல்
- வறுத்து இவைகளைச் சேர்த்து மாவாக்கல்
- சிறிதளவு மா (ஒரு மேசைக்கரண்டி), அரை தேக்கரண்டி சீனி, சுடுநீர் சேர்த்துத் திரவமாக்கிக் கொடுத்தல். படிப்படியாக கூட்டிக்கொடுத்தல்.
- 1-1½ வயதை அடையும்போது மா, சீனி, சிறிதளவு தேங்காய்த்துருவல், சுடுநீர் சேர்த்துப் பிசைதல் - பிடிசெய்து வழங்குதல்.
- உணவு ஊட்டும்போது மகிழ்ச்சியான சூழல் அவசியமாகும். பாட்டுப்பாடுதல், கவிதை பாடுதல், ஓராட்டுதல் முதலியன இடம்பெறுதல் நலமாகும். இதன்மூலம் குதூகலமாக உண்ணல் சாத்தியமாகும். குழந்தை தானாக விரும்பி உண்ணக்கூடிய சூழல் அவசியம்.
- இருவயதை எட்டும்வேளை தானாக உணவை எடுத்து உண்ணும் சூழலை உருவாக்கல் பெற்றோர் கடமை. வயதான பின்பும் தாய் உணவு ஊட்டுதல் பின்பு பாதகமாகவே அமையும். இதனால் எதற்கும் மற்றவரில் தங்கிவாழும் மனநிலை (Dependancy) உருவாவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

3. வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் அவசியம்.

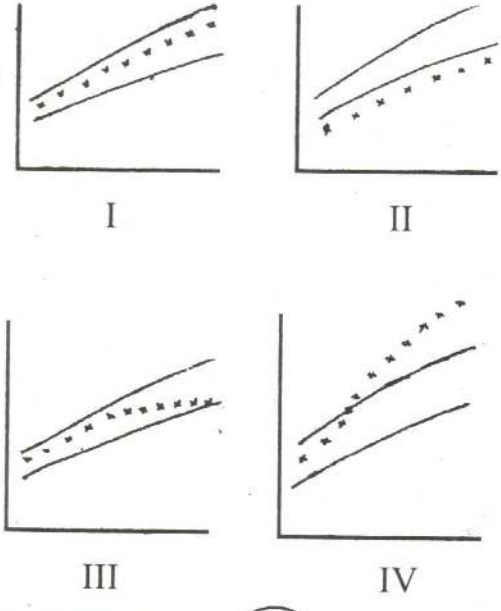
மாதா மாதம் குழந்தைகளைச் சிகிச்சை நிலையங்களில் நிறுக்க முடியும். பதிவேடுகளில் அவைகள் பதியப்படல் (புள்ளியிடல்) வேண்டும். இதன்மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சி - விருத்தியை அவதானிக்கலாம். சரியாக வளர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகளைப் பெறலாம். அதற்கேற்ப அவர்களுக்கான உணவைப் பெற்று ஊட்டுதல் சாத்தியமாகும். அசாதாரண நிலைகள் இருப்பின் ஆரம்பநிலையில் இனம் காணல்/அணுகுதல் இலகுவாகும். உரியவேளை தடைமருந்துகளையும் பெறுதல் சாத்தியமாகும்.

i. சரியான வளர்ச்சி நிலை

ii. சிறிய குழந்தை (பிறப்பில் நிறை குறைவு) நிறை மேல்நோக்கிப் போகிறது. திருப்தியான நிலை

iii. திருப்தியற்ற வளர்ச்சி (நோய்வாய்ப்படல்) நிறை கீழ்நோக்கிப் போகிறது.

iv. திருப்தியற்ற வளர்ச்சி - உடற்பருமனான குழந்தை.



அத்தியாயம் - எட்டு

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான உணவுகள்

எமது சமூகங்களில் ஏனைய இலக்கினரைவிட வளரிளம் பெண்கள் கூடுதலாகப் பாதிப்பு அடைகிறார்கள். இவர்களுக்கான உணவுத் தேவை அதிகமாக இருப்பினும் பலகுறுக்கீடுகளினால் இத்தேவை பூர்த்தியடைவதில்லை. சில அடிப்படைப்புள்ளி விபரங்களாவன:

I. யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் இடம் பெயர் மக்கள் வாழும் நலன்புரி நிலையங்களில் நிலைமை (Dr.N.சிவராசா Nutritional Survey)

இரத்தச்சோகை	Survey - 2001
அ. வளரிளம் பெண் (மூப்படைந்தபின்)	56.25 %
ஆ. கர்ப்பவதி	61.0 %
இ. பாலூட்டும் தாய்மார்கள்	59.9 %

II. இலங்கையில் இனப்பிரச்சனையின் தாக்கம்

1. 1989 பியசேன ஆய்வு - இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு

கர்ப்பகாலம்	58.0 %
5-10 வயதினர்	58.0 %
11.19 வயதினர்	36.0 %

2. 1970 இல் டிமெல் ஆய்வு - இரும்புச் சத்துக்குறைபாடு

ஆண்கள்	38 %
பெண்கள்	68 %
ஆரப்பப் பாடசாலைப் பெண்கள்	70 %

அண்மைய வடபகுதி, கிழக்குப்பகுதி இடம்பெயர்வினால் இத்தாக்கம் மேலும் அதிகரித்து உள்ளது.

இதற்கான காரணிகள்

1. வளரிளம் பெண்களுக்கான தினசரி உணவுத் தேவை 3000 kcal வரை அடங்கும் என்பதைப் பலர் அறிந்திலர். உதாரணமாக 13 வயது பருவமடைந்த பெண் பிள்ளைக்கு 2800 kcal தேவையாகும். இந்நிலை வயது வந்த ஒருவரின் உணவுக்கு ஈடாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். இவை தொடர்பாகச் சமூக விழிப்புணர்ச்சியின் அவசியத்தை உணர முடிகிறது.
2. வளரிளம் பருவத்திலேதான் ஒருவரின் உடல் வளர்ச்சி (உயரம், எடை முதலியன) உளவிருத்தி உச்சக்கட்டத்தை அடைவதாகக் கருதலாம்.
3. தற்போதைய சூழலில் கூடுதலான மாணவர் காலையில் ஆகாரம் எதுவும் எடுக்காது வெளியேறும் நிலையை அவதானிக்கலாம். மதியம் உண்பதற்கு எடுத்துச் செல்வதையும் திருப்திகரமாக உட்கொள்வ தில்லை.
4. இவ்விலக்கினரின் உடல் வளர்ச்சிக்குப் போதிய புரத உணவு தேவை. நாம் இவை தொடர்பாகக் கூடிய கவனம் கொள்ளுதல் அவசியமே. ஒருவரின் உணவுத்தேவை, நிறைஉணவின் அவசியம், உள்ளூரில் கிடைக்கும் புரத உணவுகளின் உணவுப் பெறுமானம் முதலானவை களின் விளக்கம் இவ்விலக்கினருக்கு அவசியம் தேவை.
5. ருசிக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம், போசணைக் கூறுகளின் பெறுமானம் தொடர்பான அடிப்படைக்கல்வியின்மை பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் இப்பிரச்சனையை மேலும் சிக்கலாக்குகின்றன.
6. வளரிளம் பெண்களின் மனோபாவம் - தற்கால நாகரீகத்தில் தாம் ஒல்லியாக இருப்பது அழகு எனக் கருதும் பிழையான எண்ணக் கருத்து - கணிசமான பெண்கள் இவற்றை நாடுகின்றனர். இப்பரிதாப நிலையினால் வசதியிருந்தும் உடல் நலக்குறைவுக்கு ஆளாகின்ற னர்.

ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்:

1. சமூக பங்களிப்பின் மூலம் இப்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி கண்காணிக்கப்படல் வேண்டும்.

   அ. மாதாமாதம் குறிப்பிட்ட ஒரு நிலையத்தில், அல்லது வேலை செய்யும் இடங்களில் அவர்கள் தங்களைத் தாங்கள் நிறுக்கவும், பதிவேடுகள் பேணவும், வழிகாட்டப்படல் வேண்டும்.

   ஆ. அவர்களில் காணப்படும் சாதக, பாதகமான நிலைமை தொடர்பான விளக்கம் அளித்தல் வேண்டும்.

இ. Body Mass Index (BMI) உடற்திணிவுக் குறியீட்டெண் - இவை தொடர்பான பயிற்சி சமூக மட்டத்தில் இடம்பெறல் அவசியம். சுகாதார இலாகா வெளிக்கள ஊழியர், நலப் பணியாளர் உதவியுடன் இப்பணிகளை முன்னெடுக்கலாம்.

உதாரணமாக: $(BMI) = \frac{\text{நிறை (Weight) kg ல்}}{\text{உயரம் (Meter)}^2 \text{ Ht. (M)}^2}$

20 வயதினில் ஒருவரின்: நிறை 60 kg
உயரம் 160 cm= 1.6M

எனவே $(BMI) = \frac{60}{1.6 \times 1.6} =$ 23.4
இந்நிலை நன்றாகும்.

ஈ. எடைகுறைவதோ, கூடுதலாக அமைவதோ ஒருவரின் ஆரோக்கிய நிலையைச் சீர்குலைக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம்.

உ. நிறை உணவு தொடர்பாகப் பின்வருவன கருத்தில் எடுத்தல் நன்மை பயப்பதாக அமைய முடியும்.

✓ உள்ளூர் மூலவளங்களை இனம்காணல்: மலிவான, நிறை வான உணவு தயாரிக்கும் ஆற்றலை, செய்முறைக் காட்சி கள் மூலம் அமைத்தல்; இதன் மூலம் சாதகமான நிலையை உருவாக்கலாம்.

✓ தினசரி எடுக்கும் உணவில் கருவாடு, சிறிய மீன், பருப்பு வகைகள், காய்கறி, பச்சை இலைவகைகள் இடம்பெற ஊக்குவித்தல்.

✓ இரும்புச்சத்து இலேசாக உறிஞ்சக்கூடியதாகத் தின உண வில் சிறிதளவாவது மாமிசமும் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

✓ மரக்கறி உணவு மாத்திரம் உண்போர் குறைந்தது ஒரு கிளாஸ் பால், மிக அவசியமாகும்.

ஊ. நீண்டகாலத் திட்டமாக ஆடு, மாடு, கோழி வளர்க்க ஊக்குவித்தல், வீட்டுத்தோட்டம், கீரைவகைகள், சில காய்கறிச் செடிகள் வளர்த்தல் முதலியன.

எ. பொதுவான தகவல்கள்

- கடலை, பயறு முதலானவற்றை நீரில் ஊறவைத்து முளைவிட அவகாசம் அளித்தால், இரும்புச் சத்துச் செறிவதற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் செயற்பாடு பெருமளவில் குறைவடையும். இலகுவில் சமிபாடு சம்பவிக்கும்.
- அப்பம், தோசை, இட்டலி போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதற் கென மாவைப் புளிக்க வைப்பதனால் இரும்புச் சத்துச் செறிவதற்கு ஏதுவாக அமைய முடியும்.
- உணவு தயாரிக்கும் வேளைகளில் எலுமிச்சம் பழம், புளி, தக்காளி முதலான அமிலச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதனால் அவற்றில் உள்ள சிற்றிக்கமிலம், மற்றும் தாட்ரிக்கமிலமானது விற்றமின் 'சி' யுடன் இரும்புச் சத்துச் செறிவதை அதிகரிக்கச் செய்வதாக அமையும்.

எமது சமூகத்தில் பெண்கள் மத்தியில் இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு மிகமுக்கிய பிரச்சனையாகும். வளரிளம் பருவத்தினர் நிறைவாக வளர்வதன் மூலமே ஆரோக்கிய மான தாயாகலாம். இதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சிசுவைப் பெற்றெடுக்கலாம் என்பதை யாவரும் கருத்தில் கொள்ளல் அவசியமாகும்.

13-18 வயதினருக்கான தினசரி விகித உணவு

உணவு வகை (கிராமில்)	ஆண்	பெண்
தானியங்கள்	420	300
பயறு வகைகள்	60	60
கிழங்கு வகைகள்	200	100
கீரை வகைகள்	100	100
காய்கறிகள்	100	100
பழங்கள்	100	100
சீனி/சர்க்கரை	35	30
பால் (மில்லி லீற்றர்)	500	500
கொழுப்பு (கிராம்)	25	25

அசைவ உணவு உண்போர் 60 கிராம் பயறுகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் மாமிசவகை உணவு எடுக்கலாம்.

உடற்பருமன் ஒரு பிரச்சனையா?

1. உடற்பருமன் என்றால் என்ன?

அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு உடலில் சேகரித்தலாகும். இதனால் எடை நாளுக்குநாள் அதிகரிப்பதாக அமைகின்றது. காலக்கிரமத்தில் ஒருவரின் வயது, உயரத்திற்குரிய அளவைக் காட்டிலும் கூடுதலாக எடை அதிகரித்து இருப்பதை அவதானிக்க லாம். எமது நாளாந்த வாழ்வியல் முறையே (life style) உடற் பருமனைத் தீர்மானிப்பதாக மாறுவதைக் காணலாம். உடற்பரு மன் ஒரு நோயல்ல. ஆனால் நோய்களின் தோற்றப் பாட்டுக்குக் கட்டியம் கூறுவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம்.

மேலும் உடல் உழைப்பின்றி வாழ்வதை நாகரீகமாகவும் கருதும் சமூக அமைப்பினரும் எம்மில் இருக்கிறோம். உடல் உழைப்பை அசட்டை செய்பவர்களாகி விட்டோம். உதாரணத்திற்குக் குறிப் பிடின் தொலைக்காட்சி விளையாட்டுக்களைப் பலமணித்தியாலங் களாகப் பார்க்கிறோம். (கிரிக்கட், உதைப்பந்தாட்டம், மல்யுத்தம் முதலானவைகள்) மேலும் தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், படக்காட்சிகளைப் பல மணித்தியாலங்களாகப் பார்க்கிறோம்.

அதேவேளை இடையிடையே நொறுக்குத்தீன், மென்பானங்கள், குளிரூட்டிய உணவுகளை அளவு கணக்கின்றி அருந்துகிறோம். இந்நிலையில் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர், மூத்தோர் எவராக இருப்பினும் எடை கூடுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

2. பிரச்சனையின் தாக்கம்?

அதிக பருமன், பல வருடங்களுக்கு முன் மூத்தோர் மத்தியில் (அதிலும் வசதிபடைத்தோர்) ஒரு சாதாரண பிரச்சினையாக காணப்பட்டது. ஆனால் இன்று குறிப்பாக நகரங்களில் வாழ்பவர்களில் இளைஞர் பிரச்சனையாகவே மாறிவிட்டது. இதற்கான காரணம் எதுவாக இருக்கலாம்?

அ. பாலர் பருவத்தில் இருந்தே பாதகமான உணவுப் பழக்க வழக்கப் பிரச்சனை ஆரம்பமாவதாக அமைகிறது. இந்நிலை தொடரின் 10-15 வருடங்களிலேயே உடற்பருமனுக்கு இலக்காவர். மேலதிகமாக நாம் உண்ணும் உணவுகள்

கொழுப்பாக மாற்றம் பெற்று எமது அவயங்களில், குறிப்பாக இரத்த நாளங்களைப் படிப்படியாக அடைக்க முடியும்.

ஆ. எமது நாளாந்த தேவைகளுக்கு மேலதிகமான ஊட்டம் (மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு) எமது உடலில் தேக்கமாக லாம். எமது இரத்தக் குழாய்களின் (நாடி) மத்தியை நோக்கி இக்கொழுப்புக்கள் படிமங்களாகின்றன. முடியுருநாடி ஏறத்தாழ 75% வரையில் அடைபடும் நிலை ஏற்படும்போது தான் சுவாசிப்பதில் கஷ்டம், நெஞ்சை இறுக்குதல், அதி இரத்த அமுக்கத்தை உணரும் நிலை சம்பவிப்பதைக் காணலாம்.

இ. உதாசீனர்களாக இருப்பின் பாரிசவாதம், இருதயவியாதி, சலரோகம், மூட்டுவாதம் முதலானவைகள் சம்பவிப்பதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். எமது நாகரீகத்தின் உச்சப் பலனாக நடுத்தர வயதை அடைய முன்பே இந்நோய் களுக்கு இலக்காகின்றோம். இந்நிலை நிச்சயமாக எமக்குத் தேவைதானா? ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டிய நடுத்தர வயதினில் நோயாளர்கள் ஆகவேண்டுமா? அல்லாதுவிடின் 60kg இருக்கவேண்டிய ஒருவர் மேலதிகமாக 20-30kg எடையைச் சுமக்கத்தான் வேண்டுமா? அதீத நிறை காரணமாக மூட்டு எலும்புகள் தேய்வடையலாம்.

ஈ. ஒரு சிலர் இந்நோய் காரணமாக ஊனம் அடைகிறார்கள். பிரயோசனமாக வாழவேண்டிய வயதினில் மரணத்தையும் வலிந்து ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

குறிப்பு: பசி, பட்டினி, போசாக்கின்மை, இரத்தச்சோகை முதலியன மக்களின் முன்னணிப் பிரச்சனைகள் எனும் நிலைமாறி, உடன் கவனம் எடுக்கவேண்டிய பிரச்சனையாக ''உடற்பருமன்'' இன்று எம்மத்தியில் காணப்படுகிறது.

3. இதற்கான காரணிகள்?

அ. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறைகள், நவீன மின் உபகரண பாவனை, சிறுதூரங்களைத் தன்னும் நடப்ப தில்லை. நீண்ட நேரம் வாகனங்களில் இருத்தல், அலுவலகத்தில் தொடர்ந்தும் பல மணித்தியாலங்கள் உடல் உழைப்பில்லாது இருத்தல் முதலியன.

ஆ. பாடசாலை மாணவர் யாவரும் விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்புக்கள் அளிப்பதில்லை/கிடையாது?

இ. பாடசாலைக் கல்விக்கு மேலதிகமாக காலை, மாலையில் மேலும் கற்குமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் தாய்மார்கள், இதனால் உடல் உழைப்பின் அவசியத்தை உணராது வளரும் குழந்தைகள்.

ஈ. அவசரமான வாழ்வியல் முறையும் - விரைவுணவின் ஆதிக்கமும். (Fast food) இதை நாகரீக முன்னேற்றமாக கருதிப் பெருமை கொள்ளும் எமது சமூக அமைப்பு.

உ. அதிகமான கலோரிகள் அடங்கிய உணவுகளை கூடியளவு உட்கொள்ளல்.

ஊ. 'உடற்பருமன்'-இதற்கு மரபணு ஒருகாரணமானாலும் உண்மையில் எமது உடல் எடையைத் தீர்மானிப்பது நாம் உண்ணும் உணவும், எமது உடல் உழைப்பும் தான் காரணம்' என்பதை எமது கவனத்திற் கொள்ளாமல் விடல்.

எ. பல மணித்தியாலங்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கொம் யூட்டரில் வேலை செய்தல், நீண்ட தொலைபேசிச் சம் பாசணை முதலியனவும் இதற்குத் துணை போவதாகலாம்.

ஏ. மன அமைதியடையாதவர்கள் - அடிக்கடி நொறுக்குத்தீனி உண்பதையும் நாம் அவதானிக்கலாம். இதனால் உடற் பருமன் அடைகிறார்கள்.

ஐ. பாதுகாப்பு காரணங்களினால் பிள்ளைகளைச் சுயமாக இயங்க விடாது வீட்டிலேயே வைத்திருக்கும் தாய்மார்.

ஒ. சுவையூட்டிய பானங்களை அளவுக்கு அதிகமாகப் பருகும் குழந்தைகள், மேலதிகமான பணத்தைக் கைச்செலவுக்காகக் கொடுக்கும் பெற்றோர்.

ஓ. நவீன வசதிகள் (Lift) முதலியன கூடியளவு பாவிக்கும் பரிதாபம். சில மாடிகளையாவது தினம் ஏறிக்கடக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்தல் இன்றியமையாததாகும்.

உடல் உழைப்பு இல்லை என்பதற்கான அறிகுறிகள் யாவை?

அ. பெரும்பாலான நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல் அல்லது கதிரை அல்லது வாகனத்திலேயே இருப்போர்.

ஆ. மிகவும் அரிதாகவே நடப்பவர்கள்.(100 மீற்றர் தூரம் தன்னும் நடப்பதில்லை) சிறுதூரம் நடந்தாலே களைப்படைவர்.

இ. சுறுசுறுப்பான உடல் உழைப்பு இல்லா வேலையில் இருப்பவர்கள். சிறுதூரங்களைக் கடப்பதற்கே வாகனங்களைப் பாவித்தல்.

ஈ. வாரத்தில் சில தினங்களாவது உடற்பயிற்சியே செய்வதில்லை.

ஆபத்துக்கள் எப்படி அமையலாம்?

அ. நீரிழிவு முதன்மைப் பிரச்சனையாகலாம்? இதன் பக்கப் பாதிப்புக்களால் - கண்பார்வை இழத்தல், உடல் அவயங்களை இழத்தல், மரணம் ஏற்பட வழிவகுப்பதாக அமைகிறது.

ஆ. அதிஇரத்த அமுக்கம், பக்கவாதம் - இருதய வியாதி முதலியன.

இ. உடற்பருமன் கூடியவர் - உடல் உழைப்பின்றி அறையில் தங்குதல் - காலக் கிரமத்தில் படுக்கை நோயாளராதல். இதனால் எளிதில் வீட்டு விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

உடற் திணிவுக் குறியீட்டெண் – Body Mass Index

BMI - ஒருவரின் எடை kgல்

உயரம் மீற்றரின் $(M)^2$

உதாரணம் $\frac{WT.90kg}{HT.(1.8\ M)^2} = \frac{90}{(1.8x1.8)} = 27.7$

உடல் பருமனாகிவிட்டார்.

"அஞ்சுவ தஞ்சாமை பேதமை; அஞ்சுவது
அஞ்சல் அறிவார் தொழில்" - *திருக்குறள் 428*

கருத்துரை: பயப்படவேண்டிய செயல்களுக்குப் பயப்படாது இருத்தல் பேதமைத்தன்மை. அதற்குப் பயப்படுவது அறிவுத் தன்மை. *டாக்டர் மு.வ.*

BMI	- ஆசிய மக்களுக்கான W.H.O இன் மதிப்பீடு
18.5	- 23க்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.
18.5	- இனை விடக்குறைவு - பாதிப்பானவர்கள்
25.0	- இனைவிட அதிகம் - உடல் மிகப் பருத்தவர்கள்

கலோரி எனப்படுவது யாது?

கலோரி என்பது வெப்ப அளவைக் கூறு ஆகும். அதாவது வேலை செய்யும்போது எரிசக்தியை (கலோரி) நாம் பயன்படுத்து கிறோம். ஒரு கலோரி என்பது ஒரு கிலோகிராம் தண்ணீரைச் சரியாக ஒரு பாகை சென்ரிக்கிரேட்டுக்கு உயர்த்துவதற்குத் தேவையான வெப்பமாகும்.

குறிப்பு:

1. தினமும் ஒருவருக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். உயரம், எடை, வயது, உழைப்பு முதலான அம்சங்களைப் பொறுத்துத் தேவை ஏற்படும்.
2. தேவைக்குக் கூடுதலான ஊட்டம் சரீரத்தில் கொழுப்பாக மாறி தேக்கம் அடையும் நிலைமையே, உடற் பருமனாகத் தோற்றம் பெறுவதாக அமைகிறது.

4. அணுகு முறைகள் யாவை?

1. உயரத்திற் ஏற்ற எடை பேணப்படல் வேண்டும்.
2. சுவைக்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நிலைமாறி, நிறை உணவு பெறும் மார்க்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்.
3. முழுத் தானிய உணவுகள் கூடியளவு பாவனை - அரிசி பாசிப்பயறு, கடலை, கௌபி முதலியன (சோறு, கஞ்சி, கூழ், பொங்கல், கோதுணவு அவித்துச் சாப்பிடல்)
4. கூடியளவு காய்கறி, இலைக்கீரை, பழவகைகள் தின உணவில் சேர்க்கும் மனப்பான்மை பேணப்படல் வேண்டும்.
5. மீன், கருவாடு, கிழமையில் ஒருதினம் மாத்திரம் இறைச்சி, பாவித்தல் நலம் பெறுவதாக அமையும்.
6. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், இடையிடையேயான நொறுக்குத்தீன் கட்டுப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

7. இனிப்புணவு, சொக்லேற்வகை, பால் உணவுகள், முட்டை முதலியன அளவாகப் பாவித்தல்/ முடியுமான அளவு தவிர்த்தல்.
8. தற்போது பாவிக்கும் உப்பின் அளவைப் பாதியாக்கல்
9. காலையில் தேநீர், கோப்பி பாவனையை நிறுத்தி கொதித்தாறிய நீர் பருகுதல். உணவு எடுக்கும்போது எவ்விதமான பானமும் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் (தேநீர், கோப்பி, கொதித்தாறிய நீர், சோடாவகை முதலியன). உணவு அருந்தி 30 நிமிடம் கழித்து தேவையான அளவு பானம் அருந்த வேண்டும்.

- மதிய உணவு அருந்த 30-40 நிமி.முன்பாக 500-700ml கொதித்தாறிய நீர் அல்லது அளவாகச் சுவையூட்டிய பானங்கள் அருந்தலாம். இதன்மூலம் கூடுதலான உணவு உண்பதை கட்டுப்படுத்த வாய்ப்பாகலாம்.
- தினம் 8-10 கிளாஸ் நீர் இன்றியமையாததாகும்

10. உணவு அமைதியான சூழலில் குறைந்தது 15 நிமிடம் செலவிட்டு உண்ணவேண்டும். இதனால் நாம் நன்றாகச் சுவையை அனுபவிப்பதோடு இலகுவில் சமிபாடு அடைதல் சாத்தியமாகும். மேலும் கூடுதலாக நாம் உண்பதைக் கட்டுப்படுத்தும் அங்கமாகவும் அமைந்து விடுகிறது.
11. மதிய ஆகாரம் அரை வயிறு உண்டாலே போதுமானதாகும்.
12. T.V.பார்க்கும் வேளையில் உணவு அருந்துதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

5. உடல் உழைப்பின் அவசியம்

''உடம்பும் இரும்பும் இருக்கக் கெடும்'' முதுமொழி. எமது உடலைப் பேணுவதே ஒரு பிரயாணம் செய்வதற்குச் சமனாகும். முயற்சிகள் இன்றி, அப்பியாசம் செய்யாது இருப்போமாகில், மிகவும் குறுகிய காலத்தில் நோய்வாய்ப் படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே உடற்பயிற்சி செய்தல், அத்தியாவசியமாகக் கருதுதல் அவசியமே. தீராத வியாதிகள் எமக்குச் சம்பவிக் காது இருப்பதோடு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழவிரும்புவதாகில் உடல் உழைப்பு விரும்பதக்க அம்சமாகும்.

உள்ளம் உடைமை உடைமை பொருளுடைமை
நில்லாது நீங்கி விடும் - *திருக்குறள் 592*

கருத்துரை: உள்ளத்தில் எழும் ஊக்கமுடைமையே நிலையான உடமையாகும். மற்றப்பொருளுடைமை என்பது ஒருவரிடம் நிலைத்து நிற்காமல், அவரைவிட்டு நீக்கிவிடும் - தமிழ்ப்பிரியன்

30-40 நிமிடங்கள் வரையான உடற்பயிற்சி (நடத்தல்) செய்தல் மிக உயர்ந்த நன்மை பயக்கும் என ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுவர். குறைந்தது மூன்று முறைகளாவது வாரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வோமாகில் எதிர்காலத்தில் பெரும் உடல் நலப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். *ஆதாரம்: விழித்தெழு - செப்டம்பர் 2004 சஞ்சிகை P.8*

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கலோரிகள் எரிக்கப்படுகின்றன. எனவே நாம் எம்மைக் கேட்கவேண்டிய முதல் வினா? நான் தினம் உட்கொள்ளும் உணவை (கலோரிகளை) முழுமை யாகப் பிரயோசனப்பட எனது பங்களிப்பை நிறைவேற்று கிறேனா? அதாவது ''உடல் உழைப்பு" அவ்விதம் இல்லாவிடின் தினம் எமது எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே **பின்வருவனவற்றைத் தினம் கடைப்பிடிப்போம்.**

✓ முடியுமானவரை வாகனப் பிரயாணத்திற்குப் பதிலாக நடப்போம். மகாத்மா காந்தியடிகள் U.K.இல் படிக்கும் போது காலையில் 3km. தூரத்திற்கு அப்பால் தனது இருப்பிடத்தை வைத்துக் கொண்டார். தினம் அத்தூரத்தை நடந்தே செல்வார்.

✓ லிப்ற் - மின் படிகளில் ஏறுதல் - பிரயாணம் செய்வதற்கப்பால் குறைந்தது இருமாடிகளையாவது ஏறிக்கடப்போம்.

✓ அனேகமானவர்களுக்கு ஏனைய உடற்பயிற்சிகளை விட நடப்பதே அதிஉயர் அப்பியாசமாக அமையமுடியும்.

✓ மக்களுக்குச் சேவை செய்வதை இறை ஆராதனையில் உயர்வாகக் கருதலாம். இதன் மூலம் தமது வாழ்க்கையை நிறைவான வாழ்க்கையாக்கலாம்.

6. உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கச் சில ஆலோசனைகள்:

1. உணவு, அருந்தும் பானங்களில் உள்ள கலோரி அளவுகளை அறிந்திருப்போம். சுவையூட்டிய பானங்களில் முக்கியமாகச் சீனி, சர்க்கரை கலந்து இருப்பர். 'யூஸ்' திரவங்களில் பெருமளவு கலோரிகள் இருக்கின்றன. (ஐஸ்கிறீம், பாயாசம், குளிர்பானங்கள், சோடாவகை முதலியன) மதுபானத்திலும் அதிகளவு கலோரிகள் உள்ளன. விளம்பரப்படுத்தப்படும் மென்பானங்களில் அடங்கிய கலோரிப் பிரமாணங்களை - விளம்பரச் சிட்டைகளில் அவதானிக்கலாம்.

2. கலோரி குறைவான உணவையுண்டு - ஆசைக்கு அணைகட்டுவோம். கிழங்குச் சிப்ஸ், சொக்கலேட், பிஸ்கற் வகைகளை வீட்டில் சேர்த்து வைக்காது இருப்போம் (கலோரி கூடியவைகள்). இதற்குப் பதிலாகக் கலோரி குறைவான உணவுகள் ஆப்பிள், கொய்யா, வறுத்த பயறு, சுண்டற்கடலை முதலானவற்றைக் கூடியளவு உண்போம்.இவை எமது பசியைச் சற்றுக் குறைக்க முடியும். அளவாகச் சாப்பிடத் துணை போவதாகலாம்.

3. மதிய உணவுக்கு 30நிமிடம் வரை முன்னதாக 300 - 400ml அடங்கிய கொதித்தாறிய நீர் அல்லது மெல்லிய சுவையூட்டிய பானம் அருந்துவோம்.

4. வைபவங்களில் எமக்குமுன் வைக்கும் எல்லா உணவையும் உண்ணாது இருப்போம். - கலோரி குறைவான உணவுகளைத் தெரிந்து உண்போம்.

5. அவசரப்படாது அமைதியாக உணவை ரசித்து உண்போம். குறைந்தது 15 நிமிடங்களாவது செலவிட்டு அருந்துவோம்.

6. வயிறு, நிரம்புவதற்கு முன்பே உண்பதை நிறுத்திக் கொள்வோம். அரைவயிறு நிரம்பினாலே போதுமானதாகும்.

7. உண்ணும் போது ஒருபகுதியைப் பிறிதொருவருக்கு வழங்கி மிகுதியை உண்போம்.

8. இறுதியில் (உண்டபின்) இனிப்புணவு சாப்பிட வேண்டும், எனும் நியதியில்லை. கலோரி குறைவான பழங்கள், காய்கறிகளை உண்ணலாம்.

9. உணவு உற்பத்தி நிறுவனங்கள் நாம் அதிகம் உண்ண வேண்டும் எனும் இலக்கிலேயே விளம்பரம் செய்கிறார்கள். எமது பலவீனங்களைத் தமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். நாம் மனம் வைத்தால் எமக்குத் தேவையற்றவைகளை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம்.

அத்தியாயம் - ஒன்பது

நோயுற்ற வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டல்

குடிநீர், சுற்றாடல் வசதி, இருப்பிட வசதி குறைவான இலக்கினர்களின் குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் அவலத்தை அவதானிக்கலாம். வயிற்றோட்டம், தடிமன் - காய்ச்சல் முதலானவைகள் முன்னணிப் பிரச்சினைகளாக அமைகின்றன. நோயுற்ற வேளைகளில் குழந்தைகளின் போசணைநிலை வெகுவாகப் பாதிப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது. குணமடையும் வேளைகளிலும் தொடர்ந்து போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாவிடின் இந்நிலை மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்பாகலாம். குழந்தைகள் இப்பருவத்தில் நோய்க்கு இலகுவில் ஆளாகின்றனர். இந்நிலை தொடரின் தீவிரமான போசாக்கின்மைக்கு இலக்காக முடியும்.

அ. இவ்வேளைகளில் தொடர்ந்து பாலூட்டல் அவசியமாகும். அடிக்கடி உணவு ஊட்டுவதனால், குழந்தையின் வளர்ச்சி சீரழிவுறுவதைத் தவிர்க்கலாம். தாய்ப்பால் ஊட்டும் குழந்தைகளில் நோய் தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல் மிகவும் குறைவேயாகும். உதாரணமாக வயிற்றோட்டத்தைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆ. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் வேளைகளில் இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடிய ஆகாரங்கள், குறிப்பாக நீராகாரம் ஊட்டல் அவசியம். அத்துடன் குணமடையும் வேளையிலும் தொடர்ந்து உணவூட்டல் இன்றியமை யாததாகும். பசிகுறைவாகக் காணப்பட்டாலும் குழந்தை நோயுற்று இருப்பதனால், எக்காரணம் கொண்டும் உணவை இடைநிறுத்தல் ஆகாது.

இ. அதேவேளை வலுக்கட்டாயப் படுத்தி உணவூட்டல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

ஈ. பாதிப்படைந்திருக்கும் வேளை களில் குழந்தை வாந்தி எடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களும் மேலெழலாம். தொண்டை கரகரத்தல், இருமல், சளி முதலான காரணிகளினால் இந்நிலை சம்பவிப்பதாகவும் அமையலாம். குழந்தை

இருமிய பின்பு வாந்தி எடுக்குமானால் சுமார் 30 நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் முயற்சித்துப் பின்பு உணவூட்டல் வேண்டும்.

உ. தடிமன், காய்ச்சல் ஒரு சாதாரணமான நோயாகும். ஆனால் அதன் பாதிப்பு, குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் வெகுவாகப் பாதிக்க முடியும். வறுமையில் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும் சூழலில் வாழும் பிள்ளைகள் மீண்டும் மீண்டும் நோய்வாய்படுவதனால் குழந்தைக்கான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைவதாகக் கருதலாம். இதனால் இலகுவாக வயிற்றோட்ட நோய்க்கு ஆளாக முடியும். இக்குழந்தைகள் எளிதில் போசாக்கின்மைக்கு இலக்காகின்றனர். தடிமன், காய்ச்சல், வயிற்றோட்டத்திற்கு மீண்டும் மீண்டும் ஆளாவதனால் மரண ஆபத்துக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது.

ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகளாவன:

1. குழந்தையின் முதல் 4-6 மாதங்களில் தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்விதமான பானங்களும் கொடுத்தல் தவிர்க்கப்படல் நன்று.

2. நோயுற்ற வேளை கஞ்சி, தேசிக்காய் நீர், மேலும் குழந்தைகள் விரும்பும் உணவுகளை நீர்த்தன்மையாக்கி அடிக்கடி ஊட்டுதல் நன்மை பயக்கும்.

3. தாய்ப்பால் ஊட்டும் குழந்தையாகில், அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டும். தாயின் முலையை நன்றாக உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாத நிலையாகில், தாய்ப்பாலை பாத்திரத்தில் சுரந்து கரண்டி மூலம் பருக்குதல் வேண்டும்.

4. இக்குழந்தைகள் எளிதில் நீர்வரட்சிக்கு இலக்காவர். எனவே கொதித்தாறியநீர், இளநீர், தேசிக்காய் நீர், 'ஜீவனி' கரைச்சல் முதலானவைகள் தொடர்ந்து ஊட்டப்படல் வேண்டும்.

5. தினம் சீராக மலம் கழிக்கும் நிலை இன்றியமையாததாகும். பழங்கள், காய்கறிகள் கூடுதலாகச் சேர்ந்த உணவுகள், முழுத்தானியங்களில் தயாரித்த உணவுகள், உலர்ந்த திராட்சை, பேரீந்து, முதலான வைகள் போதியளவு உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் சீராக மலம் கழியும் நிலைமை ஏற்படும்.

6. உள்ளூரில் கிடைக்கும் காய்கறிகள், தானியங்கள் அடங்கியதான கூட்டுக்கலவை முடியுமானவரை பாவிக்க ஊக்குவித்தல் நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

தொடர் சிகிச்சைபெறும் நோயாளர்களுக்கான உணவுகள்

நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழவே விரும்புகிறோம். Arokya Parama Laba' - பாளி. சுகமாக இருப்பது பெரும் சொத்தாகும். ஆனால் நாவுக்கடிமையாகி மிகவும் இளம் வயதிலேயே நோய்க்கு இலக்காகின்றோம். [1] இருக்க வேண்டிய எடையிலும் பார்க்க மிகவும் அதிகளவு எடையை எம்மை அறியாது அதிகப்படியாக்கிக் கொள்கிறோம். இதன் பரிசாக நடுத்தர வயதை அடையுமுன்பே பலதரப்பட்ட நோய்களுக்கு இலக்காகி விடுகிறோம். சிலவேளைகளில் இதன் பெறுபேறாக மரணங்களும் சம்பவிக்கின்றன.

''இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பன்போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான் கண் நோய்' - *திருக்குறள் - 946*

கருத்துரை: குறைந்தளவு உண்பவனிடத்தில் இன்பம் நிற்பது போல, அளவுக்கதிகமாக உண்பவனிடத்தில் நோய் நிற்கும்.

- தமிழ்ப்பிரியன் M.A.

மரபுவழி (Herditory) ஒரு காரணமாகக் குறிப்பிடுகிற போதிலும் அவர்களும் உடற்பருமனாவதற்குப் பாதகமான உணவுப் பழக்கமே முதன்மை பெறுவதை நாம் அவதானிக்கலாம். நீரிழிவு, அதிஇரத்த அழுக்கம், பாரிசவாதம், இருதயவியாதி, ஆஸ்மா(Asthma) முதலான நோய்களுக்கு நாம் இலக்காவோமாகில் வாழ் நாட்கள் முழுவதும் இந்நோயுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதில் உணவுப் பழக்க வழக்கம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுவதாக அமைகிறது.

1. நீரிழிவு:

நீரிழிவு நோயாளர்களின் சதையி, இன்சுலின் சுரப்பதை முற்றாக நிறுத்திவிடுகிறது; அல்லது குறைவாகச் சுரக்கிறது. சிலவேளைகளில் சுரக்கப்பட்ட இன்சுலின் சரியாகத் தொழிற்படாவிடின் நீரிழிவு ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். இவர்களின் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மேலதிகமாகவே காணப்படும். அதுவும் உணவு அருந்திய பின்னர் குளுக்கோஸின் அளவு அபரிமிதமாகக் காணப்படும்.

[1] இணைப்பு ஒன்றை பார்க்கவும்

1.1 நோயாளர் வகையினர்:

அ. வகை.1: சிறுவர் முதல் 35 வயதினர் வரை நோய் சம்பவிப் பதாகும். இவர்களின் சதையி இன்சுலின் சுரப்பதில்லை. (உடலின் இன்சுலின் தயாரிப்பு அறவேயில்லை) தினம் ஊசிமூலம் இன்சுலின் பாச்சுதல் அவசியமாகின்றது. அத்துடன் இவர்கள் உணவும் கட்டுப்பாடாக இடம் பெறல் வேண்டும்.

ஆ. வகை. 2: இந்நோயாளர்களின் சதையி ஓரளவு இன் சுலினைச் சுரக்கிறது. இன்சுலின் சுரத்தலை அதிகரிக்கச் செய்யவேண்டும். அல்லது இன்சுலின் தொழிற்பாட்டை ஊக்குவிக்கச் செய்தல் வேண்டும். அதற்குரிய மாத்திரை பெறுதல் அவசியமாகும். சிலவேளை உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இவ்விலக்கை அடைதல் சாத்தியமாகும். எம்மவர்களில் கூடுதலானவர் இவ்வகையினராகின்றனர்.

இ. வகை 3: பிரசவ காலத்தில் சிலருக்கு இந்நிலை சம்பவிக்க லாம். குழந்தை பிறந்தபின் சில காலத்தில் இயல்பு நிலை அடையலாம். எப்படியிருப்பினும், விழிப்புடன் கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை மேற்கொள்ளல் அத்தியா வசியமாகும்.

1.2 நீரிழிவு தொடர்பாக கவனம் கொள்ள வேண்டிய ஏனைய இலக்கினர் நோய் ஏற்படும் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவர்

அ. உடற் பருமனாக்கியவர்

ஆ. Sedantory life style சுறுசுறுப்பற்ற வாழ்க்கை வாழ்பவர்; உடற்பயிற்சியற்ற அனைவரும் இதில் அடங்குபவர். (இலகு தொழில் புரிபவர், உடல் உழைப்பற்று வீட்டோடு இருப்போர் முதலானோர்)

இ. மனஅழுத்தம், உள நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகியவர் கூடுத லாக உண்பதில் திருப்தியடைவர்.

ஈ. நீரிழிவு நோய் உள்ள குடும்பத்தார் (தாய், தந்தை, சகோத ரர்களுக்கு நோய் இருப்பவர் முதலானோர்)

1.3 பிறந்த குழந்தைகளில் (கவனம் தேவை) !

சிறு பராயத்தில் இருந்து பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் கொடுக்க முற்படின் நீரிழிவு வகை 1 வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன. எனவே குழந்தை பிறந்து 4-6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம் தான் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. வேறு எவ்விதமான நீராகாரமும் கொடுக்கவே கூடாது. குழந்தை பிறந்த அரை மணித்தியால இடைவெளியில் தொடங்க வேண்டும். கொடுக்கத் தொடங்கியதும் பால் சுரத்தல் படிப்படியாகக் கூடும். இதன் மூலம் தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையேயான உறவுநிலை செழிப்படைவதாக அமையும்.

1.4 நீரிழிவு நோயாளர் கவனத்திற்கு

அ. **சீனி, சீனி கலந்த பண்டங்கள் பாவனையும் - அதன் பாதிப்பும்** சாதாரணமாக ஒருவரின் இரத்ததில் காலை உணவுக்கு முன் குளுக்கோசின் அளவு: 70-100mg./dl (3.8-5m mol /lit)ஆக அமையும். ஆனால் நீரிழிவு நோயினாற் பாதிப்படைந்தவர்கள் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ணும் போது குளுக்கோசின் அளவு திடீரென உயர் வடைவதைக் காணுகின்றோம்.

ஆ. இவ்வுயர்வு தற்காலிகமாக இருப்பினும், அந்நிலை சாதா ரண மட்டத்திற்குக் குறைந்தாலும், அதன் தாக்கம் உடலின் முக்கியமான பாகங்களைப் பாதிப்பதாகவே அமையும். கண்கள், இருதயம், சிறுநீரகம், நரம்புகள், பாதங்கள் முதலானவைகள் கடுமையான பாதிப்பு அடைவதாக அமையும்.

இ. குருதியில் காணப்படும் உயர் குளுக்கோஸ் நிலை - ஒரு நஞ்சுப் பதார்த்தமாக அமைந்து விடுகிறது. இப்பாதிப்புத் தொடர்ந்து அமைதியாகவே நடந்து கொண்டு இருப்பதை எம்மில் பலர் (படித்தவர்களாக இருப்பினும்) அறியாதவர்களா கின்றோம். பல ஆண்டுகள் சென்ற பின்பே சில வேளை களில் நோயை இனம் காணுகின்றோம்.

ஆதாரம் நீரிழிவு நோய் கையேடு P 5+P12, Dr.சாலினி சிறிரங்கநாதன் MD.,MRCP

நீரிழிவு நோயாளர் ஆகிவிட்டோம். நாவுக்கடிமையாகிய காரணத்தினால்.

வீட்டில் கட்டுப்பாடாக உணவு எடுப்பவர்களாகினும், விசேட விருந்து வைபவங்களில் இவற்றை மீறிவிடுகிறோம். உணவு விடுதிகளுக்குச் செல்லும் வேளைகளில் கட்டுப்பாட்டை எல்லாம் மீறி, நாவுக்கடிமை ஆகின்றோம். மேலும் வைத்தியசாலை, சிகிச்சை நிலையம் செல்வதற்குச் சிலதினங்கள் முன்பு உணவுக் கட்டுப்பாடாக இருந்து, இரத்தத்தைப் பரிசோதித்து, பெறுபேறுகளை வைத்தியரிடம் ஒப்புவித்து அவரைத் திருப்திப் படுத்துகிறோம்? யார் யாரை ஏமாற்றுகிறோம், அல்லது எம்மையே ஏமாற்றுகிறோம் என்பதை உணர மறுக்கின்றோமா? நோய் தொடர்பான சிக்கல்கள் (Complication) எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கும் என்பதை ஆழமாக விளங்கிக் கொள்ளா நிலை என்பதை வலியுறுத்தல் அவசியமாகின்றது.

அதிகளவு இனிப்புணவுகளை உண்டபின்பு (மோதகம், கேசரி, பாயாசம், ஐஸ்கிறீம், சக்கரை- தேன் சேர்த்த பொங்கல், கேக்வகை, சுவையூட்டிய பால், மென்பானங்கள்) மேலதிகமாக, வில்லைகளை (மெட்போமின் முதலியன) எடுத்துச் சமன் செய்வதாகக் கருதி எம்மை நாம் திருப்திக் குள்ளாக்குகின்றோம். இவ்வணுகு முறை காரணமாக மிகவும் குறுகிய காலத்தில் பலவித பக்க பாதிப்புக்கள் சம்பவிப்பதை அறியாதவர் ஆகின்றோம்.

1.5 நோயாளர் பராமரிப்பு (உணவு+ மருந்து உட்கொள்ளல்)

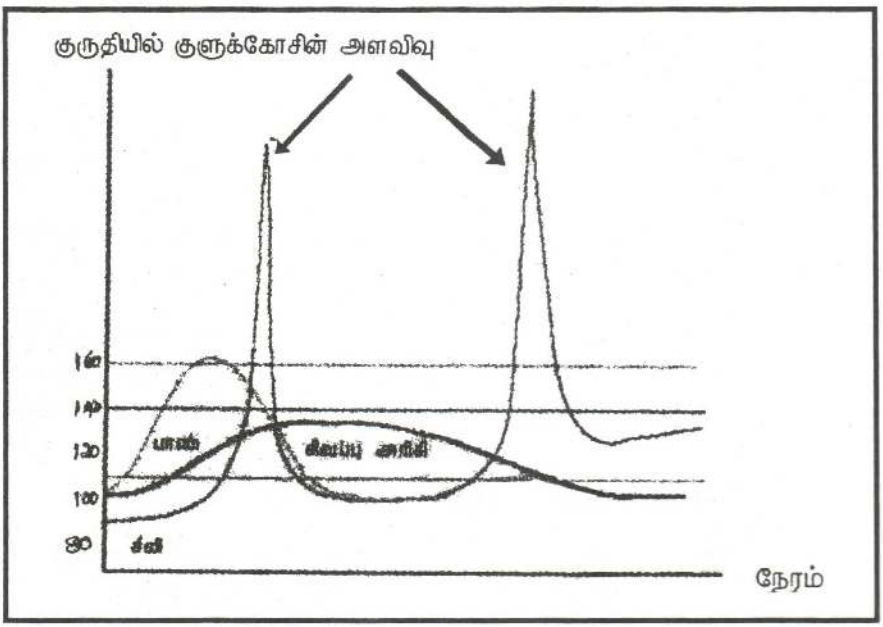
அ. சிபார்சு செய்யப்பட்ட ஊசியேற்றல், மாத்திரைகள் உரிய வேளைகளில் தவறாது எடுக்க வேண்டும். அதே போலக் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் உண்பதும் அவசியமாகும். நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து உட்கொள்பவராகில் தமது ஆகாரம், சிற்றுண்டிகள், பானங்கள் முதலானவைகள் நேரம் தவறாது எடுத்தல் அவசியமாகும்.

ஆ. கிரமமாக மருந்து எடுக்காவிடின் குருதியில் குளுக்கோஸ் மட்டம் கலங்களில் வெகுவாகக் குறைவடையலாம். மயக்கம் அடைய ஏதுவாகலாம்.

இ. அதேபோல நோயாளர் உரியவேளையில் உணவு அருந்தாது உடல் களைப்புடன் வேலைகள் செய்தல் அல்லது அப்பியாசம் செய்ய நேரிடின் மயக்கமடைதல் சாத்தியமாகும். எனவே காலம் தாழ்த்தாது உரிய உணவுகளை வழமை போல் எடுத்தல் மிக அவசியமாகும்.

ஈ. ஒருவேளை மருந்து எடுக்கத்தவறின், அடுத்த வேளை மருந்துடன் சேர்த்து எடுத்தல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அப்படி எடுக்க நேரிடின் ஆபத்தாக அமையும். எனவே உரியவேளை மருந்து எடுப்பதை நிச்சயப்படுத்துவோம்.

1.6 உண்டபின்பு குளுக்கோஸின் (குருதியில் உள்ள) அளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் – சில உணவுகள்.



ஆதாரம்: நீரிழிவு நோய்க் கையேட்டில் இருந்து P.15 - 2007
(கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம் - மருத்துவப்பீடம்)

1.7 உடற்பருமன் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்

எமது தேவைக்கதிகமாக உட்கொள்ளுதல், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையே உடற்பருமனைத் தோற்றுவிப்பதாக அமைந்து விடுகிறது. உடல் பருமனாக இருப்பவர்களின் குருதியில் குளுக்கோசைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது மிகவும் கடினமாகும். அத்துடன் உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும். எமக்கான எடை என்ன என்பதை பின்வரும் சமன்பாட்டின் மூலம் கணிக்கலாம்.

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Weight (நிறை kg இல்)}}{\text{Height x Height}}$$

(உயரம் x உயரம்) Meter ^{2} இல்

BMI ஆசிய மக்களுக்கான சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் மதிப்பீடு

18.5 - 23 இடையில் இருத்தல் சாதாரண நிலை (Normal)
18.5 - இனைவிட குறைவு - உடல் எடைகுறைந்தவர்
23 - 25 உடல் எடை அதிகமானவர்
25 இனை விட அதிகம் - உடல் பருமனாகியவர்

* **இடுப்பின் அளவு** - ஆண் 94 cmக்குக் குறைவாக இருத்தல் நலம்
102 cm க்கூடின் பாதிப்பாகலாம்
பெண் 80 cmக்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்
88 cmக்கு கூடின் பாதிப்பாகும்.

1.8 சிபார்சு செய்யக்கூடிய உணவுகள் (நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு)

தாவர உணவுகள் எதுவித கட்டுப்பாடு இன்றி உண்ணலாம். சில ஆகாரங்கள் நிச்சயமாக அளவாக உண்ண வேண்டும். சில உணவுகள் முற்றாக விலக்க வேண்டும்.

கட்டுப்பாடு இன்றி உண்ணக் கூடியவை:

போஞ்சி, கரட், வெண்டி, பூசணி, புடோல், சிறகவரை, முருங்கைக்காய், பாகற்காய், கொகில கிழங்கு, கெக்கரிக்காய், பீர்க்கு, சுரைக்காய், நீற்றுப்பூசணி, முள்ளங்கி, பலாக்காய், நோக்கோல், கத்தரி, தக்காளிப்பழம், கீரைவகை, லீக்ஸ், வாழைப்பூ முதலியன

1.9 அளவாக உண்ணக்கூடியவைகள்: (நார்த் தன்மையானவைகள்)

- சிவப்பரிசி சோறு -
  மதிய உணவு : 1-3 தேநீர்க்கோப்பை அளவு
  காலையில், இதிலும் குறைவாக
  இரவு வேளை இதிலும் குறைவாக
  வளரும் வயதினர் சற்று அதிகம் உண்ணலாம்.
- அரிசிமா, குரக்கன் மா, சோயா மாவினால் செய்த உணவுகள், கோதுமை அல்லது ஆட்டாமாவினால் செய்தவைகளை விட உகந்தவைகளாகும்.
- சமைத்த பருப்பு, கடலை, பயறு முதலியவற்றில் 1/2 முதல் 1 தேநீர்க் கோப்பை அளவு.
- உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், வாழைக்காய் 1-2 மேசைக் கரண்டி
- அரசி உணவிற்குப் பதிலாக ஈரப்பலா, மரவள்ளி, வத்தாளைக் கிழங்கு முதலானவற்றை அளவாக உண்ணலாம்.
- பட்டர், மாஜரின் போன்றவை முற்றாக தவிர்க்கவும்.

அளவாக எடுக்கக்கூடிய பழவகைகள்

- வாழைப்பழம் ஒரு ஆப்பிள்
- ஒரு துண்டு அன்னாசி ஒரு மாம்பழம்
- ஒரு துண்டு பப்பாளிப் பழம் ஒரு தோடம்பழம்
- சிறிதளவு முந்திரிகைப் பழம்
- சீனிகலக்காத 3/4 கோப்பை பழச்சாறு
- பழமாக உண்ணுதல், பழச்சாற்றினை விட நல்லது
- பேரீந்துப் பழம் தவிர்ப்பது நல்லது இவற்றில் சீனி அதிகளவு உள்ளது
- கொலஸ்ட்ரோல் கூடுதலாக இருப்பின், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் வகைகளைப் பாவிக்க முடியும்.
- விரும்பின் வாரத்தில் 1-2 தடவை இளநீர் பாவிக்கவும்
- உப்புக்கூடிய உணவுகள் விலக்கவும். மார்மைற், கருவாடு, உப்பு பிஸ்கட், உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கடலை, கஜு வகைகள் முதலியன தவிர்க்கவும்.

மாமிச உணவுகள்:

அ. நீரிழிவு நோயாளர் சிறிய மீன்வகைகளை உண்பது நல்லது.

ஆ. பொரித்த மீன் வகைகள் உண்பது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

இ. கோழி இறைச்சி உண்ண விரும்பின், சமைப்பதற்குமுன் அதன் தோலை அகற்றவும்.

ஈ. ஆடு,மாடு,பன்றி முதலானவைகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

உ. எண்ணெயில் பொரித்த இறைச்சி, மீன், மரக்கறிகள் அனைத்தும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

ஊ. முட்டை மஞ்சட் கருவில் அதிகளவு கொலஸ்ரோல் இருப்பதனால் அவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

1.10 விசேட குறிப்புக்கள்

- மரக்கறி உணவு கூடுதலாக உண்பவர்களின் சிறுநீரகம் பாதிப்படைதல் தடைபடுவதாக விஞ்ஞான ஆய்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன.
- கூடியளவு மரக்கறி, இலைக்கறி உணவு உண்பதை நாம் அனைவரும் ஊக்குவிப்போம்.

> ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். கொலஸ் ரோல் மட்டம் குறையும். குருதி அழுத்தம் கட்டுப் படும். இன்சுலின் சுரத்தல் மேலோங்கும். உடல் பருமனை முற்றாகத் தவிர்க்கலாம்.

- எண்ணெயில் தயாரித்த எவ்வுணவுகளை உண்டாலும் உடல் எடை அதிகரிக்க வாய்ப்பாகலாம். மேலும் கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பதாகவும் அமையும்.
- நீரிழிவிற்கான விசேட உணவுகள் - நீரிழிவு ஜாம், நீரிழிவு சொக்கலேற் முதலியன உடல் எடையைக் கூட்ட வல்லன. நீரிழிவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பாதிக்கும். இவை உகந்தவை யல்ல. இவற்றில் உள்ள சோர்பிரோல், சுத்தமாக்கிய சீனி முதலியன கூடியளவு கலோரி கொண்டவைகளாகும்.

1.11 நீரிழிவுடையோர் தவிர்க்கவேண்டியவை.

சீனி, பனங்கட்டி, சர்க்கரை, பாணி, ரின்பால், ஐஸ்கிறீம், தேன், ஜாம், ஜெலி, புடிங், கேக், இனிப்பு, பிஸ்கட், சொக்கலேட், ரொபி, பேரீச்சம்பழம், தகரத்தில் அடைத்த பழங்கள், போத்தலில் அடைத்த குளிர்பானம், இனிப்புப் பலகாரம் முதலியன.

ஆதாரம் நீரிழிவு நோய்க்கையேடு. Dr.சாலினி சிறிரெங்கநாதன் MD.M.R.C.P.

2. **அதி இரத்த அமுக்கம். நோயாளர்களுக்கான உணவுகள்**

அ. Law Caloric High Fiber diet

- கலோரி குறைவான - கூடிய நார்ப்பொருள் கொண்ட உணவுகள் போதியளவு பாவிக்கலாம்.
- சிறிய மீன் வகை பாவிப்போம். நண்டு, கணவாய், இறால்,
- இறைச்சி வகை முடியுமான வரை குறைப்போம்; தவிர்ப்போம்.
- கிழமையில் ஒரு முட்டை பாவித்துத் திருப்திப் படுவோம்.
- எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்போம்.

ஆ. எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள், போத்தலில் அடைத்த மென்பானம், சீனிசேர் உணவு வகைகள் முடியுமானவரை குறைத்துக் கொள்வோம்.

இ. எளிமையான வாழ்வியல் முறைகளைக் கையாள்வோம்.

3. **இருதய நோயாளர் - இவர்களுக்கான உணவுகள்**

அதி இரத்த நோயாளர்களுக்குக் குறிப்பிட்ட யாவும் இவர்களுக்குப் பொருந்தும். மேலும்;

அ. நார்த்தன்மை அதிகமாக உள்ள உணவை ஊக்குவிப்போம். சமிபாட்டையும் அகத்துறிஞ்சுதலையும் தாமதமாக்குவதால், குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவு திடீரென அதிகரிப்பதைத் தடைசெய்வதாக அமைகிறது. இதனால் குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவையும் குறைக்கும் வல்லமை கொண்டதாக நார் அமைகிறது.

ஆ. கொலஸ்ரோல் மட்டம் அதிகரிக்கும் போது குருதிக் குழாய் களுள் கொழுப்புப் படிமங்களாக அமைந்து விடுகின்றன. இதனால் குருதிக் குழாய்கள் சுருக்கம் பெறுவதாகலாம். மேலும் இருதயம் மூளை, சிறுநீரகங்கள், பாதம் முதலான வற்றுக்கான குருதிச் சுற்றோட்டம் குறைய ஏதுவாகும். எனவே தின உணவில் போதிய அளவு மரக்கறி, இலைக்கீரை வகைகளைப் பாவிக்க ஊக்குவிப்போம்.

இ. தேநீர், அல்லது கோப்பி அருந்தும் போது, சீனி, சர்க்கரை சேர்ப்பதைத் தவிர்ப்போம்.

அத்தியாயம் – பத்து

மூத்தோருக்கான உணவு

வயது கூடக்கூட நாளாந்தக் கடமைகளை முன்னெடுக்க கஷ்டப்படும் பல மூத்தோர்களைக் காணுகின்றோம். அதேவேளை 70-75 வயதிலும் 50 வயது நடுத்தர வயதினரைப் போலச் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் பல மூத்தவர்களையும் காணுகின்றோம். பலர் பலவிதமான நோய்களுக்கு இலக்காகி நடமாட்டம் குறைந்தவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். சில மூத்தோர் எழுந்து நடமாட முடியாது படுக்கையில் தமது நேரத்தைச் செலவிடுவதையும் காணுகின்றோம்.

ஒருவரின் தொழிற்பாட்டுக்கு அமைய அவரின் உணவுத் தேவையடங்கும். நோய்வாய்ப்பட்டவராகில் (நீரிழிவு, அதிக இரத்த அமுக்கம், மூட்டுவாதம், அஸ்மா முதலானவைகள்) அவர்களின் உணவுத் தேவைகள் மாறுபடும். எழுந்து நடமாடமுடியாதவராகில் நிச்சயமாக மற்றவர் தயவில் தங்கி வாழும் நிலை உருவாகும்.

உணவு அடிப்படைத் தேவை

1. 10-12 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஏறத்தாழ 2400 (kcal) கலோரி கொண்டதான உணவு தேவை, அதேவேளை 65-75 வயது கொண்ட ஒரு மூத்தவருக்கு 1500-1700 கலோரி கொண்டதான உணவு போதுமானதாக இருக்கும். எமது நாளாந்தச் செயற்பாட்டுக்கு அமைவாக எமது உணவுத் தேவை மாறுபடும். ஒருவர் ஆரோக்கியமாக முதுமையில் இருக்கிறார் எனில், அதன் இரகசியம் அவர் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடிக்கிறார் என்பதாகும்.

   - அப்பியாசம்: தினம் 45-60 நிமிடம் வரை நடத்தல்
   - 6 மணித்தியாலத்திற்குக் குறையாத இரவு நித்திரை (பகலில் நித்திரை கொள்வதில்லை. ஓய்வு, பொழுது போக்கு, நல்லோர் இணக்கம் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்)

2. **நாளாந்த உணவில் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய சில ஆலோசனைகள்**

   - காலைக்கடன் (மு.ப.500-6.00) உரிய வேளை நிறைவேற்றல். நிறைஉணவு முதல் நாள் எடுப்பின் மலச்சிக்கல் இன்றி இக்கடமையை நிறைவேற்றலாம். (போதியளவு காய்கறி,

இலைக்கீரை, பழங்கள் முதல் நாள் உணவில் நிச்சயமாகச் சேர்க்கபடல் வேண்டும்) இருவேளை சோறு உண்பவராகில் மலச்சிக்கல் என்ற பேச்சே எழமாட்டாது.

- பயறு, கடலை, கௌபி முதலானவைகள் காலை உணவாக்கல் மிகவும் சிறந்த முறையாகும். முக்கியமாக பருப்பு, காய்வகைகள் தோலுடன் சேர்ப்பது நயம் பயப்பதாகும். கூடிய கனியுப்புகள், உயிர்ச்சத்துக்கள் தோலில் உள்ளன. மேலும் இவற்றில் போதியளவு செலுலோஸ் (நார்) காணப்படுகின்றன.

3. மதிய உணவு: சோறு குறைவாகவும் மரக்கறி, இலைக்கறி போதியளவு சேர்த்தல் நன்று. எண்ணெயில் தயாரித்தவைகள், இனிப்புணவு முதலானவைகள் மிகவும் தன்னடக்கமாக இருத்தல் அவசியம்.

- உப்பு ஒருவருக்கு 2500-3000 mg. போதுமானதாகும். ஆனால் எம்மவர்கள் தினம் சராசரி 10 gram க்கு மேலாக எடுக்கிறோம். இதில் உள்ள ஆபத்து யாது? உப்பில் சோடியம் உண்டு. கூடியளவு சோடியம் எடுப்போமாகில் எமது உடலில் கூடியளவு நீர் தேக்கம் பெறுவதாகலாம். இந்நிலை இதயத்திற்குப் பெரிய பாரமாக அமையும். உணவில் உப்பு அடர்த்தி கூடுவதனால் இலகுவில் அதிஇரத்த அமுக்கத்திற்கு ஆளாக முடியும் என யோண் கொப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் Lawrence Appel M.D;M.P.H, குறிப்பிடுகிறார்.
- தற்போது அதிஇரத்த அமுக்கத்திற்குச் சிகிச்சை பெறுபவராகில் ஒருநாளைக்கு 1500 mg உப்பே போதுமானதாக இருக்கும்.
- இவ்வகையில் நாம் அனைவரும் குறைந்த அளவில் உப்பைச் சேர்ப்பது நலம் பயப்பதாகலாம்
- முடியுமானவரை காய்கறிகளைப் பச்சையாக உணவுடன் சேர்த்து உண்ண முடியும்.
- சீனி, சர்க்கரை சேர்க்காது தேநீர் பருகலாம்.
- காலைத் தேநீர் தவிர்ப்போம். அதற்குப் பதிலாக கொதித்தாறிய நீர் அருந்துவோம்.
- காலை, மதியம், இரவு உண்ணும் வேளை நீர்,தேநீர், குளிர்பானம் அருந்துவதைத் தவிர்ப்போம். 30 நிமிடம் சென்றபின்பு நீர் அருந்துவோம். உண்ணும்போது நீர் அருந்துவதனால் இரும்புச் சத்து முதலான நுண்ணிய போசணைக்கூறுகள் (Micro Nutrients) உறிஞ்சப்படுதல் தடைப்படலாம்.

4. இரவு உணவு பி.ப.7.00 - 7.30 மணியளவில் எடுப்பது நல்லது. குறிப்பாக மூத்தோர் இலேசாகச் சீரணிக்கக் கூடிய உணவுகள் எடுக்க வேண்டும். போதியளவு பழவகை உட்கொள்ள முடியும். உணவு அருந்தி 2.30 - 3.00 மணித்தியாலயம் சென்றபின் நித்திரை செய்தல் உகந்தது ஆகும்.

5. பொதுவானவைகள்

அ. எமது எடை சீராகப் பேணப்படல் வேண்டும். எடைகூடின், நடமாடும் சாத்தியம் குறைவடையும்.

ஆ. கிழமையில் ஒருநாள் காலை உணவைத் தவிர்த்து (விரத மிருந்து) மதிய உணவு வழமையான அளவாக இருக்க வேண்டும். மேலதிகமாக எடுத்தல் தவிர்க்க வேண்டும்.

இ. இரவுவேளை, கிழமையில் ஒருநாளைக்குப் பழங்கள் மாத்திரம் உண்போம். வேறு உணவு உண்ணாது திருப்தியடைவோம்.

ஈ. உடல் எடைகூடியவர்: B.M.I - 23க்கு குறைவாக்க வேண்டும். கிழமையில் 3-4 தினங்கள் இரவுணவாக 3-4 காய்கறிகளை நீராவியில் வேகவைத்து, சிறிதளவு மிளகுதூள் சேர்த்து உண்ணலாம். ஏதாவது ஒரு பழமும் சேர்க்க முடியும்.

உ. சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரித்த உணவு (பாண்) சாப்பிட நேரிடின், போதியளவு காய்/கறி சேர்த்து வேகவைத்து உண்ணமுடியும்.

ஊ. முழுத்தானியத்தால் ஆக்கிய உணவு சிறப்பாகும். கஞ்சி, காய்கறி-பயறு-அரசிசேர் பொங்கல், முதலியன பலவகை ஊட்டம் சேர்வதனால் நிறை உணவாகிறது.

அனல் மண்டு போழ்தில், அடைந்தவர்கட்(கு) எல்லாம்
நிழல் மரம்போல் நேர்ஒப்பத் தாங்கிப் - பழமரம் போல்
பல்லார் பயன்துய்ப்பத் தான் வருந்தி வாழ்வதே
நல் ஆண் மகற்குக் கடன் - *நாலடியார். 202*

கருத்துரை: நிழல் மரம்போல் அடைந்தவரைக் காத்து பழமரம் போலப் பிறர்க்கும் பயன்பட்டு வாழ்தல் வேண்டும்.

- முனைவர் சிலபொலி செல்லப்பன்.

அத்தியாயம் – பதினொன்று

உணவுப் பழக்க வழக்கம்

மக்களில் காணப்படும் பழக்க வழக்கங்கள், அவர்தம் சுக வாழ்விற்குச் சாதகமானதாவும் அல்லாது விடின் பாதகமானதாகவும் அமைய முடியும். தாய், தந்தை, சுற்றத்தார், அயலாரைப் பின்பற்றி யதாகவே மக்களின் வாழ்க்கை அமைகிறது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. வார்த்தைகள், அறிவுரைகள் கட்டளைகளிலும் பார்க்க எம் முன்னுதாரணமான வாழ்க்கையை ஏனையவர் பின்பற்றுவதைக் காணுகின்றோம்.

சுகாதாரக் கல்வியின் நோக்கம்

சாதகமான பழக்க வழக்கங்களை நாம் ஏற்கும் அதேவேளை, பாதகமான நடத்தைகளை மாற்றி வடிவமைக்கத் துணைபோதல் அல்லது வழிகாட்டுதல் / தூண்டுதலே சுகாதாரக் கல்வியின் முக்கிய இலக்காகும். மக்கள் மத்தியில் (சாதகமான) உணவுப் பழக்கவழக்கம் தொடர்பான கல்வி முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது அச்செய்தியைப் பெறுபவர் தமது அனுபவம், பின்னணிக்கு ஏற்பவே புலக்காட்சியைப் பெறுகிறார். உள்ளுணர்வு தூண்டப்படுவதனால் சாதகமான நடைமுறைக்குத் தூண்டப் படுகிறார். தொடர்ந்து கல்வியூட்டப்படின் மேலும் அச்செய்தி வலியுறுத்தப்படும் நிலை மேலோங்க முடியும்.

சமூக முன்னேற்றத்தில் ஈடுபாடு உடைய சகலரும் சாதகமான உணவு பழக்கவழக்கம் தொடர்பாகக் கல்வி முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல் இன்றியமையாததாகும். இவையாவற்றுக்கும் மேலாக எமது முன் உதாரணமான வாழ்க்கை இன்றியமையாததாகும். இதனாலேயே 'தன்னைத் திருத்தச் சமூகம் தானே திருந்தும்' என்றனர் போலும்.

தாம் சார்ந்த துறையில் கற்றவராகப் பலர் இருக்கிறார்கள்

தமது அன்றாட வாழ்க்கையில் எழும் பிரச்சனைகளை அணுகுவதில் கற்றறிந்தவரே அல்லற்படுகிறார்கள். உதாரணமாக கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய், சிசு, குழந்தைகள், வளரிளம் பெண்கள், வயது மூத்தோர் முதலான படித்தவர் மத்தியிலும் மலச்சிக்கல் ஒரு

முன்னணிப் பிரச்சனையாகும். சுமுக நிலையாகில் காலையில் மலம் கழித்தல், முதலாவது காலைக் கடனாக அமைய முடியும். தின உணவில் ஒரு வேளையாகுதல் போதியளவு காய்கறி, இலை வகைகள், பழங்கள் அடங்குதல் வேண்டும். மேலும் பயறு, கடலை, கௌபி முதலானவைகள், பழங்கள் முதலியனவும் வெளித்தோலுடன் உண்ணுதல் மேலானதாக அமையும். தினமும் போதியளவு நீர் அருந்துதல் (இரு லீற்றர் வரை) முதலியனவைகளைக் கடைப் பிடிப்போமாகில் ''மலச்சிக்கல்'' என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லை.

தாய்மார்க்கான கல்வியின் அவசியம்

திட்டமிட்ட முறையில் தாய்மார்களுக்கான கல்வி இன்றியமை யாததாகும். இந்நிலை கிட்டுமாகில் ஆழமான விடயதானம் பெறுவ தோடு, இவை தொடர்பான புலமையும், மனோவலிமையும் கிட்டும். தன்னம்பிக்கை மேலோங்கும். இதன்மூலம் பெண்கள் சமூகப் பொறுப்புக் களை முன்னெடுக்கப் பேருதவியாக அமைவர்.

சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் சில

1. மதிய உணவில் போதியளவு காய்கறி, இலைக்கீரை வகை களைச் சேர்த்து உணவு தயாரித்துப் பரிமாறுவோமாகில், அதிகாலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்ததும் மலசலம் கழிப்பது ஒரு **வழக்கமாக** அமைவதைக் காணலாம். எம்மை அறியாது இச்சாதகமான நிலை எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் **பழக்கவழக்கமாக** இடம்பெறுவதைக் காணுகின்றோம்.

2. காலை ஆகாரம் விரும்பி உண்பேன். நீண்டநேரம், இரவு ஆகாரம் இல்லா நிலையை ஈடுசெய்யக் காலையில் போதியளவு உண்பது அவசியம் என்பதை உணருகிறேன். ஆனால் பல மாணவர் காலை ஆகாரத்தைச் சீராக உண்பதில்லை. இதனால் பல அசௌகரியங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலையை அவதானிக்க முடிகிறது.

3. மதிய உணவு அளவாகவே உண்பேன். இரவு உணவு மிகத்தன்னடக்கமாகவே அருந்த வேண்டும். குறிப்பாக மூத்தோர் இரவு உணவு அருந்தி மூன்று மணித்தியாலங்கள் கழித்தபின் நித்திரை செய்தல் வரப்பிரசாதமாக அமைய முடியும்.

4. அம்மா தரும் உணவை விரும்பி உண்பேன். உண்ணுமுன் இவ்வுணவை எமக்கு அளிக்கும் இறைவனுக்கு மனதார

நன்றிக்கூறிப் பிரார்த்திப்பேன். பௌத்தர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், இந்துக்கள், மற்றும் ஏனைய மதத்தவர்களும் இவ்விதம் பிரார்த்திப்பதைக் காணலாம்.

5. உண்பதற்குமுன் ஒருபிடி உணவைக் காகத்திற்குப் பகிர்ந் தளிப்பேன். காகங்கள் தமது இனத்தைக் கூவி அழைத்து உண்பது மனநிறைவு தரும் காட்சியாகும். அவை உண்ட மிகுதியை அணில், ஏனைய குருவிகள் உண்பது மனதிற்குத் திருப்தி தருவதாக அமைய முடியும்.

6. வகுப்பாசிரியரின் வேண்டுகோளின்படி எல்லா உணவையும் சேர்த்தே உண்பேன். (காய்கறி, இலைக்கீரை, பருப்பு, சோறு முதலியன) சில பிள்ளைகள் கீரைக்கறி, பூசணிக்காய் முதலியவற்றை ஒதுக்கியே சாப்பிடுவர். அதேபோலப் பயறு, கடலை அவித்தால் அடம்பிடித்து சத்தம் இடுவதையும் பார்த்திருக்கிறேன். சகல உணவுகளையும் சேர்த்து உண்ணா விடின் அவை நிறையுணவு ஆகமாட்டாது.

7. உணவை நன்றாகச் சப்பி விழுங்குவேன். ஏறத்தாழப் பதினைந்து நிமிடம் வரை செலவிட்டே உண்பேன்.

8. எனது உணவை நன்றாக இரசித்தே உண்பேன். எனக்கு உணவு தயாரித்து ஊட்டும் எனது அம்மாவை வாயாரப் பாராட்டத் தயங்க மாட்டேன்.

9. எக்கட்டத்திலும் தொலைக்காட்சிக்கு முன்பு இருந்து உணவு அருந்தவே மாட்டேன். இக்காட்சிகளைப் பார்த்தபடி உண வருந்தின் மேலதிகமாக உணவருந்தும் நிலை சம்பவிப்ப தாகலாம். உடற்பருமன் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது போகலாம்.

10. குழந்தைப் பருவத்தில் (1 ½ - 2 வயதினில்) குழந்தைகள் தாமாக உணவை (அள்ளி) உண்ண ஊக்குவித்தல் சிறப்புடையதாகும். அவர்களாக விரும்பி உண்ணக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கல் தாயின் கடமையாகும்.

11. உண்பதற்கு 30 நிமிடம் முன்னதாக ஒரு கிளாஸ் நீராகாரம் அருந்துதல் சாதகமான நிலையை உருவாக்கும். உண்ணும் போது நீர் அருந்துதல் முற்றாக விலக்கப்பட வேண்டும். மேலும்

குளிர்பானம், சோடா வகை, பெப்சி முதலானவைகள் உணவுக் கூறுகள் அகத்துறிஞ்சலைத் தடை செய்வதாகலாம்.

12. உண்ணும் போது தேநீர் அருந்துவது இரும்புச் சத்து அகத் துறிஞ்சுவதைக் குறுக்கிடுவதாக ஆய்வுகள் காட்டுவதனால் அவற்றை விலக்குதல் நலமாக அமைய முடியும். உண்டு 30 நிமிடம் கழித்த பின்பு நீராகாரம் அருந்துதல் வரவேற்கத்தக்கது.

13. கண்ட இடங்களில் விற்பனையாகும் உணவுகளை எக்கட்டத்தி லும் அருந்த மாட்டேன். (இனிப்புணவுகள், வெட்டிய பழங்கள் திறந்த நிலையில் ஈ மொய்ப்பதோடல்லாமல், தூசி படிவதாகவும் அமையலாம்.)

14. அளவுக்கதிகமாக உண்பது ஆபத்தாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. மேலும் நேரம் தவறி உண்பது சமிபாட்டைச் சீர் குலைப்பதாகவே அமைய முடியும். உணவை மருந்தாக உண்பதை உறுதிப் படுத்துவேன்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் - *திருக்குறள் 942*

கருத்துரை: முன்பு உண்ட உணவு நன்றாகச் செரித்ததை அறிந்து மீண்டும் உண்டால், உடலுக்கு மருந்து என்ற ஒரு பொருளே வேண்டுவதில்லை. - பேராசிரியர் M.R.அடைக்கலசாமி

15. அளவோடு உண்பது ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதாக அமையும். உணவுக்கு அடிமையாகி உண்போமாகில் நோயாளியாவதை வலிந்து பெற்றவர் ஆவோம்.

குறிப்பு: மேலதிகமான உணவு மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பாக மாற்றம் பெற்று உடலில் தேக்கம் அடையலாம். குறிப்பாக இரத்தக் குழாய் விட்டத்தில் படிமங்களாகலாம். படிப்படியாக நிரம்பி, குழாய் முற்றாகவும், அடைபடமுடியும். இதனாலேதான், அதிஇரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், இருதயவியாதி, மூட்டுவாதம், முதலானவைகள் காலத்திற்குக்காலம் சம்பவிப்பதாக அமைகிறது.

16. அடிக்கடி தேநீர், கோப்பி, குளிர்பானம் அருந்த மாட்டேன். பசித்தால் மாத்திரம் உண்பேன்.

17. பக்கற்றில் அடைத்த உணவுகள் (பலகாரம், பிஸ்கட்வகை, இனிப்புக்கள்) இலேசாகப் பூஞ்சணம் பிடிக்க முடியும். காலா

நூலாசிரியரின் துணைவி

அமரர்

செல்வராணி வைத்தீஸ்வரன்

நூலாசிரியர்

கா. வைத்தீஸ்வரன்

வதியான உணவுகளாகவும் அமையலாம். தரம் அறிந்தே உண்ண வேண்டும். (புற்றுநோயின் தோற்றத்திற்குத் துணை போவதாகவும் அமையலாம்)

18. இனிப்புணவுகள் உண்பதைத் தவிர்த்தல் நலம் பயக்கும். இதற்குப் பதிலாகப் பழங்கள் உண்ணுதல் சாதகமான தன்மையைத் தோற்றுவிக்கும்.

19. நிறமூட்டிய குளிர் பானங்களை முடியுமானவரை தவிர்த்தல் வேண்டும். (துணிக்குப் போடும் சாயத்தைக் கலப்படம் செய்வதாகவும் அமைவதுண்டு)

20. நிலத்தில் விழுந்தவற்றைக் கழுவாமல் உண்ண மாட்டேன்.

21. உணவு தயாரிக்க முன்னதாக, உணவு பரிமாற முன்னதாக மலசலகூடம் சென்று திரும்பிய பின், கைகளை சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் இன்றியமையாததாகும்.

பாதகமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்:

குழந்தை பருவத்தில் சரி, பிழை எது என்பதே தெரியாது. மூத்தோரைப் பார்த்தே சகல நடவடிக்கைகளும் அமைகின்றன. குடல் சார்ந்த தொற்று நோய்கள் மலத்தின் மூலம் ஏனையவர்களுக்குப் பரவ ஏதுவாகின்றது. (Faeco Oral Pollution) மலசலகூடம் சென்று திரும்பும் வேளைகளில் சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகளைக் கழுவாமை, கண்ட இடங்களில் விற்பனையாகும் உணவை உண்ணுதல், பாது காப்பான நீரை அருந்தாமை, பழங்கள் காய்களைச் சரிவரக் கழுவாது உண்ணல் முதலான காரணிகளினால் வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, செங்கண்மாரி, நெருப்புக் காய்ச்சல் முதலான நோய்கள் தொற்ற வாய்ப்பாகின்றன. எனவே சாதகமான பழக்க வழக்கங்களின் அவசியத்தை உணரக் கூடியதாக இருக்கிறது.

உணவு ஒத்துக்கொள்ளாமை, சமிபாடு அடையாத நிலை முத லானவற்றுக்கும் எமது பழக்க வழக்கங்களே முக்கிய காரணி யாகின்றன.

பொதுவானவை

1. காய்கறி. இலைக்கீரை முதலானவை நன்றாகக் கழுவிய பின்பே வெட்டவேண்டும். வெட்டிய பின்பு கழுவுதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

2. தயாரித்த உணவுகளுடன், கழுவாத பழங்களைச் சேர்த்துப் பரிமாறுதல் சாதாரண நடைமுறையாக அமைவதைக் காணலாம். (உதாரணமாக வடையுடன் கழுவாத வாழைப்பழத்தை ஒரே பாத்திரத்தில் பரிமாறுதல்) இவை பாதகமாக அமையும்.

3. இலைக்கீரை, காய்கறிகளைக் கூடிய நேரம் வைத்து அவித்தல் - இதனால் அதன் ஊட்டச் சத்தை இழத்தல்

4. சமைத்த உணவுடன் (மீன், இறைச்சி) பச்சைக் காய்கறிகளை குளிரூட்டியில் வைத்தல்; ஒன்றுடன் ஒன்று சேரும் நிலை ஏற்படின், நோய்த் தொற்றுக்கு இடம் அளிப்பதாகலாம்.

5. சுவைக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து - உணவைத் தெரிவு செய்தல், இந்நிலை மாறி எமது தேவை வசதி வளங்களுக்கு அமைவாகவும், போசணைப் பெறுமானங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டதான உணவுத் தெரிவு இன்றியமையாததாகும். உடற்பருமன், தொற்றாத் தன்மை நோய்களின் தோற்றத்திற்கு எமது பாதகமான உணவுப் பழக்க வழக்கம் முதன்மையாக அமைகிறது.

'' இரத்தலின் இன்னாது மன்ற நிரம்பிய

தாமே தமியர் உணல்'' - *திருக்குறள் 229*

கருத்துரை: மிக நிரம்பிய உணவைத் தாங்களே தனித்து உண்பது, இல்லை என இரப்பதிலும் கொடுமையானது.

''அற்றார் அழிபசி தீர்த்தல்; அ.'.தொருவன்

பெற்றான் பொருள் வைப் புழி - குறள் 226

கருத்துரை: வறியவரின் கொடிய பசியைத் தீர்ப்பது, ஒருவன் பொருள் வைப்பகம் ஒன்றைப் பெற்றது போன்றதாகும்.

- புலவர் இளங்குமரனார்

'அறத்தின் இன்பமே - வாழ்வின் இயக்கம்'

அத்தியாயம் - பன்னிரெண்டு

குடும்பத்தினருக்குப் பொருத்தமான உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான ஆற்றல்,உளப்பாங்கு, அறிவு முதலியவற்றின் அவசியம்.

எமது வசதி வாய்ப்புக்களுக்கமைய பொருட்களைப் தெரிவு செய்யும் உளப்பாங்கு இன்றியமையாததாகும். பருவகாலங்களுக்கு அமைய விலைகள் வேறுபடும். வசதிக் கேற்ப போசணை நிறைவான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம். உணவுப் பொருட்களில் அடங்கிய போசணைப் பெறுமானங்கள் தொடர்பான அடிப்படை அறிவு மிக அவசியமாகும். வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திச் சுவைபட ஆகாரங்களைத் தயாரிக்கும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். இதற்கமையக் குடும்பத்தினருக்கான ஆகாரம் நிறை உணவாக அமையும்.

உள்ளூரில் கிடைக்கும் பொருத்தமான உணவுகளை மலிவாகப் பெறலாம். அதிக செலவின்றி குடும்பத்தினருக்கான போசாக்கான உணவைத் தயாரித்தல் சாத்தியமாகும். அடிப்படைக் கல்வி அறிவு எமக்கு இருக்குமாகில் போசாக்கின்மை, அவை தொடர்பான பிரச்சினைகள் எம்மத்தியில் எழமாட்டாது.

அதற்காய சில வழிகளாவன:

1. உள்ளூரில் கிடைக்கும் போசணை நிறைவான பல்வேறு உணவுப் பொருட்களைத் தாய்மார் தேர்ந்தெடுத்தல்.
2. தினம் இலைக்கீரை உணவுகள் தயாரித்துப் பாவித்தல், காய்கறிகள் தினம் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். பழங்கள் முடியுமானவரை தினம் பாவித்தல் அவசியம்.
3. அயடின் கலந்த உப்புத் தினம் பாவிக்க வேண்டும்.
4. தமது பகுதியில் உற்பத்தியாகும் உணவுகளின் போசணைக் கூறுகளின் பெறுமானம் தொடர்பாக நன்கு அறிந்திருத்தல்.
5. விளம்பரம் செய்யப்படும் அனைத்து உணவுகளும் போசணை மிக்கவை அல்ல. மேலும் பணத்திற்கு ஏற்பப் பெறுமதி மிக்கவையும் அல்ல என்பதை நாம் அறிந்திருப்போம்.

இலகுவில் எமது வீடுகளில் தயாரிக்கக் கூடிய பாரம்பரிய உணவுகளை தயாரிக்கவும், தின வாழ்க்கையில் பாவிக்கவும் முன்வரல் வேண்டும். (கூட்டுக் கலவையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட கறி, பொங்கல், ரொட்டி, பொரி அரிசி மா முதலியன).

மலிவான போசணை நிறைவான உள்ளூர் உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்: போசணைக் கூறுகள் நிறைய அடங்கிய உள்ளூர் உணவுகள் யாவை: இவற்றைப் பருவகாலங்களில் மலிவாக வாங்க முடியும். திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தி குடும்பத்தினருக்கான நிறை உணவைப் பெறல் சாத்தியமாகும். வசதி குறைவான குடும்பத்தினரால் இவைகளைக் கொள்வனவு செய்தாலும் பாதுகாப்பாக நீண்ட நாட்கள் வைக்க முடியாது.

இதன்பின் அடுத்த அறுவடைவரை, உள்ளூர் கிழங்குகள், சோளம், தினை, குரக்கன், காய்கறிவகைகள், பழங்களைக் கூடுதலாக உண்பர். அரிசி, பாண் முதலானவைகளை வாங்கியும் வருவாய்க் கேற்ப காலத்தைக் கழிப்பர். சில(பகுதிகளில்) காலங்களில் மீன், கருவாடு, பயத்தை வகைகள், சில பழவகைகள் தாராளமாகக் கிடைக்கும். கிராமங்களில் தொழில் வருவாய் கிடைப்பது குறைவடையும் போது உணவைக் கொள்வனவு செய்வது கஷ்டமாக அமைய முடியும்.

இதனால் போசாக்கின்மை, இரத்தசோகை, வயிற்றோட்டம் தொடர்பான நோய்கள் அதிகரிக்க வாய்ப்பாகலாம். எனவே உள்ளூரில் கிடைக்கும் போசாக்கான உணவுகளைத் தாய்மார் தேர்ந்தெடுக்கும் ஆற்றல் மிக அவசியமாகும்.

அ. கிராமங்களில் சோற்றையே விரும்பி உண்போம். துணை ஆகாரங்களைத் தயாரிப்பதற்கு அரிசி, குரக்கன், சோளம், தினை முதலானவைகளை நாம் பாவிக்கலாம்.

ஆ. குழந்தைகளுக்கு இவைகளை மாவாக்கிப் பிற இணை உணவுகள் தயாரிக்கலாம். வசதிக்கேற்ப தேங்காய், மீன், பயத்தை வகை, முட்டை, இறைச்சி முதலானவைகளைச் சேர்க்கலாம்.

இ. ஒருவேளை உணவாகப் பாண், சம்பல், தேநீர் முதலானவைகள் உட்கொள்வது நிறை உணவாக மாட்டாது.

ஈ. இதே போன்று மரவள்ளி, வற்றாளை, முதலான கிழங்குகளை உண்ணும் போது, அப்பகுதியில் கிடைக்கும் இலைக்கீரைகள், குளத்துமீன், கருவாடு, சிறுமீன் முதலானவைகளைச் சேர்த்து உண்ணுதல் சிறப்புடையதாகும். (கஞ்சி, கூழ் முதலியன) முடியு மானவரை வசதிக்கேற்பப் பழங்களைச் சேர்ப்போம். இவ்விதம் கலந்து உண்ணும் போது அவை நிறை உணவாகின்றன.

உ. தானிய உணவோடு, பயத்தை வகைகளை குறித்த விகிதா சாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்வோமாகில், மாமிசப்புரதம் போன்று நிறை உணவாக்கலாம். பருப்புவகைகள், பாசிப்பயறு, நிலக் கடலை, எள்ளு, கொள்ளு முதலானவைகள், புரதம், கனியுப்புக் கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் போதியளவு நிறைந்தவையாகும். இவற்றை Staple - முக்கிய உணவுடன் நாம் சேர்த்துத் தயாரித்து உண்போமாகில் பெறுமதியாக அமையும் (Valuable Com bination). நிலக்கடலை, எள்ளு முதலானவற்றில் போதியளவு கொழுப்பு உண்டு.

ஊ. கரும்பச்சை இலைவகை மிகச் சிறந்தைவையே. அகத்தி, பசளி, கறிமுருங்கை, பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை முதலியன.

எ. மஞ்சட்பூசணி, கரட், சிறகுப்பயறு (Gourd) நீற்றுப்பூசணி, சுரைக் காய் முதலானவற்றில் போதியளவு கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் உண்டு. இவை நிறைவான மாற்றுணவாகும். அனேகமாகத் தேங்காய்ப்பால் அல்லது சிறிதளவு எண்ணெயுடன் சமைக்கப் படும்.

ஏ. போசணை நிறைவாகப் பெறுவதற்குத் தானிய உணவுடன் பயறு, பருப்பு, கடலை, மீன், இறைச்சியுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.

ஐ. எமது அயலில் கிடைக்கும் பல்வேறு இலைவகைகளைத் தினம் சேர்க்கலாம். பெறுமதிமிக்க தாதுப்பொருட்கள், விற்றமின்கள், நார் முதலானவற்றை நிறைவாக அளிக்க வல்லன. இதன் மூலம் எமது நாளாந்த செலவினத்தை குறைக்கலாம்.

ஒ. ஆகாரத்தின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு தேங்காய்ப்பால், அல்லது அளவாக எண்ணெய் சேர்ப்பது மலிவான வழியாகும். சுவை மேம்பாடு அல்லாமல் சக்திச் செறிவைப் பெருக்குகிறது.

2. தின உணவில் இலைக் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த் தல் அவசியம். முடிந்தளவு அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

அ. எமது உடம்பு விற்றமின்களையும் தாதுப் பொருட்களையும் தானாக உற்பத்தி செய்வதில்லை. உணவோடு சேர்த்து வழங்கப்படல் வேண்டும். நாள் ஒன்றுக்குச் சிறிதளவு சேர்க்கப்படுவதனால் நுண் ஊட்டப் பொருட்கள் போதியளவு கிடைக்கும்.

ஆ. கரும்பச்சை நிறக் கீரைகள், மஞ்சள் நிறப்பழங்கள், காய்கறிகள், பயத்தை இனங்கள் முதலானவைகளில் விற்றமின் ஏ, இரும்புச்சத்து, ஏனைய விற்றமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் கூடுதலாக உள்ளன.

3. உணவுத் தயாரிப்பின்போது அயடின் கலந்த உப்பு அவசியம்.

போதியளவு அயடின் எடுக்கத் தவறுவோமாகில் கண்டக்காமாலை நோய் சம்பவிக்க முடியும். மேலும் உடல் உளவிருத்தியடையாத குழந்தைகள் பிறக்க ஏதுவாகலாம். பாதிப்பான குழந்தைகளை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதல் இலகு பணியாக மாட்டாது. இவை தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி சமூக மட்டத்தில் ஏற்படுத்தல் இன்றியமையாத அம்சமாகும். கிரமமாக அயடின் கலந்த உப்பைப் பாவித்தல் மிக அவசியம்.

4. குடும்பத்தார் தமது பிரதேசத்தில் கிடைக்கும் நிறை உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.

- போசணை மிக்க நிறை உணவுகள் எமது பகுதியில் காலத்திற்குக் காலம் மலிவாக, இலகுவாகப் பெறமுடியும்.
- இவற்றில் பலவகையான போசணைக் கூறுகள் (Nutrients) அடங்கும். பலவகை உணவுகளைச் சேர்ப்பதனால் சுவை மேம்பாடு மாத்திரமல்ல, மலிவாக நிறை உணவைப் பெறுவது சாத்தியமாகும்.

5. விளம்பரப்படுத்தும் எல்லா உணவுகளும் போசணை மிக்க வையாக அமைவதில்லை. கூடிய பணத்திற்குக் கொள்வனவு செய்பவை யாவும் உகந்ததாகவும் மாட்டா.

- விளம்பரத்தார் தாம் இலாபம் கூடுதலாக பெறும் நோக்கிலேயே முயற்சி செய்வர். எமது இல்லத்தில் உள்ளூர் பொருட்களில் தயாரிப்பவை அதி உயர் போசாக்குக் கொண்டவைகளாகவும், மலிவாகவும், சுவையாகவும் அமைக்க முடியும். எல்லா வேளை

களிலும் கையில் இருக்கும் முதலைக் கொண்டு போதியளவு நிறை உணவைப் பெறுதல் சாத்தியமாகாது. ஆனால் ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு எமது வீடுகளில் தயாரிக்கும் உணவே போதுமானதாகும். எனவே குழந்தைகளுக்கான உணவை நாம் வேறாக ஆக்குதல் வேண்டும். உதாரணமாக அரிசி, பருப்பு, மஞ்சள் காய்கறி, இலைக்கீரை முதலானவை களைச் சேர்த்து வேகவைத்தல்; தேங்காய்ப்பால், சிறிதளவு சேர்த்துப் பாற்சோறாக்கலாம். பிசைந்து குழந்தைகளுக்கு நிறை யுணவாக ஊட்டலாம். குழந்தைகளின் வயிறு சிறிது; வேகமாக வளர்பவர்களாகையால் பல தடவைகள் ஊட்டுதல் அவசியம். விளம்பர உணவிலும் பார்க்க ஒருபானையில் தயாரித்த இப்பாற் சோறு சிறந்த நிறையுணவாகும். - மேலும் மிக மலிவானதாகவும் அமையும்.

6. பாரம்பரிய உணவுமுறைகள் - உயர் போசணை கொண்ட வையே. எளிமையாகவும் மலிவாகவும் ஆக்கலாம்.

அ. நிறைஉணவு - ஆகாரத்தின் போசணைப் பெறுமானத்தை விளக்குவதாக அமைகிறது. பலவித உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தயாரிப்பது அதன் போசணையின் தரத்தை உயர்த் தலாம். மலிவாகவும் போசணை கொண்டதாகவும் அமைக்கலாம். (பொங்கல், கூட்டுக்கலவைக்கறி, கூட்டுக்கலவை ரொட்டி, பொரி அரிசி மா, கூழ், இலை, பருப்பு, அரிசி சேர் கஞ்சி முதலியன)

ஆ. பலவித உணவுவகை, காய்கறி, இலைக்கீரை முதலானவை களைச் சேர்த்து தயாரிக்கும் உணவுகள் போசணை நிறை வானவை; மிக மலிவானவை. சுவைபடத் தயாரிக்கும் ஆற்றல் தாய்மார்களுக்கு உண்டு. குடும்பத்தினருக்குப் போதுமான உணவை தமது வருவாய்க்குரியதாகப் பெறுதல் அவசியம். போசணைக் கூறுகள் போதியளவு அடங்க உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு முன்னேற்றகரமான அறிவு அவசியம். போதிய சக்தி, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், முதலா னவைகள் அடங்கலாக வருவாய்க்கேற்ப எமது உணவைப் பெறுதல் இன்றியமை யாததாகும்.

இ. இதற்குரியதாகக் கலந்துரையாடல், சற்சங்கம், உணவு செய் முறைக்காட்சிகள் முதலியன தாய்மார்களுக்கு ஒழுங்கு செய்தல் இன்றியமையாததாகும்.

ஈ. போதியளவு உணவை உண்டு விட்டோம். ஆனால் சில மிஞ்சி விட்டன. (உதாரணமாக இரவு உணவின் போது சுவைபட ஆக்கிய இறைச்சி, மீன், பொரியல் முதலியன) மிகுதியை வீச மனமின்றி நாமே பகிர்ந்து உண்பதுண்டு. இது பிழையாகும். எஞ்சியதைப் பகிர்ந்து எமக்குக் கிட்டியவருக்கு கொடுப்போம். அல்லாதுவிடின் குப்பை வாளிக்குள் போடுவது புத்திசாலித்தனமாக அமைய முடியும்.

உ. முன்னுண்டது அற்றதை அறிந்து, மிகவும் பசித்து உடலிலே மாறுபாட்டைச் செய்யாத உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து உண்டு வருதலின் அவசியத்தை திருவள்ளுவர் வலியுறுத்தியுள்ளார். முன்பு உண்டது நன்றாக செரித்து விட்டது என்பதை உணர்ந்து அளவாக உண்போமாகில், நாம் 'மருந்து' உண்ணும் நிலை வாழ்க்கையில் ஏற்படமாட்டாது.

ஊ. உண்ணும் போது ஒருபிடி உணவை மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்கும் பண்பு இன்றியமையாததாகும். மற்றவர்களை உபசரிக்கும் ஆற்றல் எல்லோருக்கும் கிட்டாது. நாம் வரும்போது எதுவும் கொண்டு வரவில்லை. பிரியும் போது எதுவும் கொண்டு போவதுமில்லை. மற்றவர்களை ஒப்புடன் உபசரிக்கும் பண்பை வளர்க்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இதற்குப் பெற்றோரின் முன் உதாரணமான வாழ்க்கை வழிவகுப்பதாக அமைய வேண்டும்.

7. பொதுவான தகவல்கள் சில

அ. விலைகூடிய உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது போசணை கூடியவை எனும் 'நம்பிக்கை' படித்தவர் மத்தியிலும் காணப்படுகிறது. இந்நிலை மாறவேண்டும்.

ஆ. குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணக் கூடிய சூழலை உருவாக்க வேண்டும். பலவந்தப்படுத்தல் முற்றாக தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

இ. 'உணவை அளவாக மருந்துபோல்' உண்ண வேண்டும். பசித்தால் அன்றி உண்ணக்கூடாது. வீட்டில் தயாரித்து விட்டார்கள். எப்படியும் உண்டேயாகவேண்டும் எனும் நிலை மாறவேண்டும். அனேகமான பெண்கள் தங்கள் கணவன், பிள்ளைகளை நேசிப்பதாகக் கருதி மேலதிகமான உணவை கொடுக்கும் பரிதாபத்தைக் காணுகின்றோம். இந்நிலை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

ஊட்டம் வீணாகாது சமைக்கும் வழிமுறைகள்

1. காய்கறி வகைகளுடன் இணைந்த இலைகளைப் பிரயோசனப் படுத்துவது மிகவும் குறைவாகும். இவை வீணாகக் கழிவாகின் றன. முக்கியமான சிலவகைகள் - அவற்றின் சில போசணைப் பெறுமானங்களை அறிதல் அவசியம்:

இலையின் பெயர்	போசணைக் கூறுகள் (100 கிராமுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது)			
	கல்சியம் mg	இரும்பு mg	கறோட்டின் mcg	தயமின் mcg
கரட் இலை	340	8.8	5700	40
பசன் புறூட் இலை	397	25.5	3600	8.0
முள்ளங்கி இலை	310	18.5	5742	180
லீக்ஸ்	50	1.0	15	100
சிவப்பு முள்ளங்கியிலை	710	28.4	396	310
முளைக்கீரை	800	32.9	3564	0
கறி முருங்கையிலை	440	7.0	6780	60
அகத்தி	1130	3.9	5400	210
கறிவேப்பிலை	830	7.0	7560	80
முட்டைக் கோவா	39	0.8	1200	60

குறிப்பு:

1. கரட் இலை, பசன்புறூட் இலை, முள்ளங்கியிலை, இவை கள் அதியுயர் பெறுமானங்கள் (போசணை) கொண்டவை.
2. லீக்ஸ், முட்டைகோவா கூடிய விலை கொண்டவை. இவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது போசணைப் பெறுமானம் மிகவும் குறைவு.
3. கிராமிய நிலையில் கறிமுருங்கை, அகத்தி, கறிவேப்பிலை, செலவில்லை - மிக உன்னதமான உணவுப் பெறுமானம் மிக்கவை.
4. ஒருசிலர் - முளைக்கீரை தவிர வேறு எதுவும் சமைப்பதில்லை
5. உள்ளூர் வளத்தை பிரயோசனப்படுத்தி தினம் இவற்றுள் எதாவது ஒருவகையினை ஆக்குதல் அவசியமே.

6. மேலே குறிப்பிட்டவை மாத்திரமல்ல, இலைகளில் கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ப்பொருட்கள், நிறைய உண்டு. எனவே தினம் இலைவகை சேர்த்தல் அத்தியாவசியம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்வோம்.

2. காய்கறிகள், கீரைகளை சமைக்கும் போது அதிக நீர் ஊற்றி, பின் அதை வடித்து வீணாக்கக் கூடாது. அதிகநேரம் வேகவைத்தல் ஆகாது.

3. காய்கறிகள், கீரைகள், வெட்டுவதற்கு முன்பு நன்றாகக் கழுவிய பின்பே வெட்ட வேண்டும். வெட்டிய பின்பு கழுவக் கூடாது.

4. கீரைகள் எதுவாகிலும் எண்ணெயில் பொரிக்கும் போது விற்றமின் 'ஏ' சிதைவடையும். எனவே வேகவைத்து மசித்தல் வேண்டும்.

5. காய்கறிகள் சமைக்கும் போது பாத்திரங்கள் மூடவேண்டும். அளவாக நீர் ஊற்றிக் கொதித்தபின் காய்கறிகள் போடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் குறுகிய நேரத்தில் அவை வேகமுடியும்.

6. காய்கறிகளை முடியுமானவரை பெரிய துண்டுகளாக வெட்டியே சமைக்க வேண்டும்.

7. தோல் நீக்காது சமைப்பது நல்லதாகும். (உதாரணமாக மஞ்சட் பூசணி, உருளைக்கிழங்கு,கறிமுருங்கை, வாழைக்காய் முதலியன கூடியளவு தோலை நீக்கின் முக்கிய உணவுக் கூறுகளை வெளியேற்றுகிறோம். பயத்தை வகைகளும் (பாசிப்பயறு போன்றவை) தோல் நீக்காது சமைப்பது நல்லது.

8. காய்கறிகளை அதிகநேரம் நீரில் ஊறவைக்கக் கூடாது. முக்கிய உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் வெளியேற்றம் பெறலாம்.

9. முடியுமானவரை காய்கறி, பழங்கள் உடனுக்குடன் வாங்கிப் பாவிப்பது நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

10. அரிசி கழுவும் போது நீர் ஊற்றிப் பலமுறை கழுவுவதன் மூலம் முக்கிய உணவுக்கூறுகள் வெளியேற்றம் அடைகின்றன. ஓர், இருமுறைகள் கழுவினாலே போதுமானதாகும்.

11. அளவாக நீரை வைத்து அரிசியை வேகவைத்தல் நலமாகும். கஞ்சியை வடித்துக் களைதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

அத்தியாயம் - பதின்மூன்று

வரமுன் காப்போம்

ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வோம்.

தொற்றாத்தன்மை தொடர்பான நோய்த் தாக்கங்கள் இலங்கையில் அதிகரித்து வருவதுடன் அடுத்த ஆண்டுகளில் பிரதான சுகாதாரப் பிரச்சனையாக மாறும் சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன. இதன்படி நீரிழிவு, இருதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், கண்நோய்கள் என்பனவே இலங்கையில் அதிகளவில் காணப்படும் நோய்களாக இனங்காணப் பட்டுள்ளன என சுகாதார பாராமரிப்பு மற்றும் போசாக்கு அமைச்சின் பேச்சாளர் தெரிவித்துள்ளார். இதற்கான காரணிகளாக

அ. தீயதும் கலாசார முரண்பாடானதுமான உணவுப் பழக்கவழக்கம்.

ஆ. உடற் பயிற்சியின்மை.

இ. அமைதியற்ற வாழ்வியல் முறை - இதனால் மன அழுத்தம் முதலியன.

நன்றி வாரமலர்: ஞாயிறு தினக்குரல் 21.3.2010

பிழையான உணவு பழக்க வழக்கம் முதன்மை பெறுவதாக அமைகின்றது. எவ்விதமாக நாம் நடந்து கொள்வதன் மூலம் இப்பேராபத்தில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கலாம். நோய்க்கு ஆளாகின் வாழ்க்கை பூராகவும் இறுதி மூச்சு விடும்வரை இந்நோயுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவருக்கு நீரிழிவு காணின், மிகவும் குறுகிய காலத்திற்குள் உயர் குருதி அமுக்கத்திற்கு ஆளாவதையும், பாரிசவாதம், இருதய வியாதி பின் தொடர்வதையும் நாம் எம்முன் காண்கின்றோம். கவனயீனர்களாக இருப்பின், பக்கபாதிப்புக்கள், காரணமாக உயிராபத்துச் சம்பவிப்பதையும் காணுகின்றோம். எமது தின வாழ்க்கையை சரிவரத் திட்டமிட்டு முன்னெடுப்போமாகில் நன்றாக வயது வந்தபின் இந்நோய் சம்பவிக்கலாம். அல்லாது விடின் முற்றாக பாதிப்பு அடையாமல் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

எளிமையான முறைகளாகப் பின்வருவன அமைகின்றன.

அ. Simple Diet மிக எளிமையான உணவு முறைகள்

ஆ. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை - நிச்சயமாகத் திட்டமிட்ட தேக அப்பியாசங்கள், வயது கூடியவர்களுக்கும் தினம் 45 - 60 நிமிட நடை.

இ. மன அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை : ஆன்மீக நலன் மேம்பாடு, சமய அனுஷ்டானங்கள், கூட்டுப்பஜனை, ஜெபம், தியானம், நாமஸ்மரணை, யோகாசனம், சேவை செய்தல் (இயலாதவர்களுக்கு) முதலியன.

எளிமையான உணவுமுறை

அ. எமது உணவு அத்தியாவசியமான உணவுக் கூறுகள் (சக்தி தரும் உணவு, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நார்ப்பொருள்) அடங்கியதாக இருத்தல் வேண்டும். சுவைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் நிலமை மாற வேண்டும்.

ஆ. இனிப்பு, கொழுப்பு, உறைப்பு, உப்பு முதலியன மிகவும் அடக்கமாக இருத்தல் வேண்டும்.

இ. வயதிற்கு ஏற்ப எமது எடை பேணப்படல் வேண்டும். B.M.I உடற் திணிவு சுட்டெண் 18-5 - 23.0 க்கு இடைப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர், வளரிளம் பருவத்தினர், எடை, இடைச்சுற்றளவு தொடர்பாகத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். மாதா மாதம் எடையைப் பார்ப்பதன் ஊடாக உடற்பருமன் அடையாத நிலையை நிச்சயப் படுத்தக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஈ. உடற்பருமன் உடையவர்களுக்கு நீரிழிவு இலகுவில் சம்பவிப்பதாக அமைகிறது. எனவே உடற்பருமன் அடையாது எம்மைப் பாதுகாப்போம்.

உ. தாய் தந்தையர்க்கு இந்நோய் இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கு இளம்பராயத்தில் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் மிக அதிகமாகும். **ஆனால் நாம் கண்டிப்பாக எமது உணவுப் பழக்கத்தை கையாள்வோமாகில் இத்தாக்கம் எம்மைப் பாதிக்காது காத்துக் கொள்ள முடியும்.**

ஆதாரம் : 1. நீரிழிவு நோய்க்கையேடு - மருத்துவ பீடம்
கொழும்பு பல்கலைக் கழகம் Dr. சாலினி சிறிரங்கநாதன்.
இணைப்பு 2ஐ பார்க்க.

4. பின்வருமாறு எமது உணவு முறைகளை அமைத்துக் கொள்வோம்.

அ. காலை உணவு நிச்சயமாக உண்ண வேண்டும். கோதுடன் சேர்ந்த உணவுகள் (பாசிப்பயறு, கடலை, கௌபி முதலியன) மிக சிறந்தவையாகும்.

காய்கறி இலைக்கீரை வகைகள் போதியளவு சேர்த்து உண்ணுதல் அவசியம். மாப்பொருள், கொழுப்பு, இனிப்பு வகைகள் சுவையூட்டிகளை முடியுமானவரை குறைக்கலாம். தவிர்க்கலாம்.

ஆ. மதிய உணவாகச் சோறு குறைவாகவும்,காய்கறி, இலைக்கறி/ சுண்டல் கூடுதலாகவும் சேர்த்து உண்ணல் சிறப்பாக அமையும். வயிறு அரைவாசி நிரம்பினாலே போதுமானதாகும். இத்துடன் பழங்களை ஓரளவு சேர்க்க முடியும்.

இ. இரவு உணவு அரை வயிறு உண்டாலே போதுமானதாகும். தயாரிக்கும் உணவுகளில் தேங்காய், எண்ணெய், இனிப்பு, வகைகளை குறைக்கலாம். மேலும் தயாரிக்கும் உணவுகள் கூட்டுக் கலவையாக அமைத்துக் கொள்ளலாம். உதா ரணமாக - பிட்டு, ரொட்டி, தயாரிப்பதாகில் மா, காய்கறி - சிறுதுண்டாக்கியவை, பருப்பு மா, இலைக்கீரை, அனைத் தையும் சேர்த்து உணவாக்கல், இவை நிறை உணவாக அமைய முடியும்.

ஈ. போதியளவு நீர் தினம் அருந்த வேண்டும்.

காலையில் 700-900 மில்லிலீற்றர் கொதித்தாறிய நீர் அருந்து தல், காலை உணவு அருந்தும் போது நீர் ஆகாரம் அருந்து வதில்லை. 1/2 மணித்தியாலம் சென்றபின் போதிய நீர் அருந்துதல். மதிய உணவுக்கு 30 நிமிடம் முன்னதாக 400 ml அளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.

சுவையூட்டிய பானங்கள், சோடா, கோலா, நிறமூட்டிய பானங்கள், நொறுக்குத் தீனி, முதலானவைகள், முற்றாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அடிக்கடி மெல்லுதல் உடன் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

உ. மனம் அமைதியடையாதோர் அடிக்கடி உண்பதனால் திருப்தியடைகிறார்கள். அடிக்கடி உண்ணுதல், கண்ட

இடங்களில் சிற்றுண்டிகள் அருந்துதலை தவிர்ப்போம். இதன் மூலம் உடல் பருமனாகாது இருப்போம்.

ஊ. போதியளவு நேரம் செலவிட்டு (15 நிமிடம் குறையாது) அமைதிபேணலுடன் உணவு அருந்துவோம். முடியுமானவரை குடும்பத்தினர் அனைவரும் இணைந்திருந்து உணவு அருந்துவோம். (ஒருவேளையாவது)

எ. தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டு உணவு அருந்துவதை முற்றாகத் தவிர்ப்போம்.

ஐ. எமது வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறோம் எனச் சிந்தித்து செயற்கையாக தயாரித்த உணவுகள், பானங்கள் உண்பதை முழுமையாகத் தவிர்ப்போம்.

ஒ. காய்கறி உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்போம். மீன் உணவுகள் குறிப்பாக சிறிய மீன்கள் பாவிப்போம். எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகளை முடியுமானவரை தவிர்ப்போம்.

ஓ. காய்கறிகளை பச்சையாக தயாரித்து ஒருவேளையாவது உண்போம். (சலாட் வகை, பானங்களாக அருந்துதல் முதலியன)

ஔ.சொக்கலேட், இனிப்பு, கச்சான் முதலான உணவுகளை விலக்குவோம். நண்பர் இல்லங்களுக்குச் செல்லும்போது இவைகளுக்கு பதிலாகப் பழங்களை எடுத்துச் செல்வோம். (பப்பாசி, வாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம், அப்பிள், திராட்சை முதலியன.)

5. **ஏனையவை:**

அ. பாடசாலை மாணவர் எதுவித அப்பியாசமும் இன்றிக் கூட்டில் அடைத்து வளர்க்கும் கோழிக் குஞ்சுகள் போன்று வளர்கிறார் கள். பாடசாலைகளில் மாணவர் அனைவரும் பங்குபற்றும் விளையாட்டுக்கள் மிகவும் குறைவு. பாதுகாப்புக் கெடிபிடிகள் காரணமாகப் பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக உலாவுதல், தினம் விளையாடும் வாய்ப்புக்கள் குறைவு. இதனால் பிள்ளைகளின் எடை நாளுக்கு நாள் அதிகரிப்பதைக் காணுகின்றோம். நகர் பாடசாலை மாணவர்களில் 40 வீதம் மாணவர்கள்

உடற்பருமனுக்கு ஆளாகி விட்டார்கள். இதன் பின்விளைவுகள் எப்படியாக அமையும் என்பதை நாம் சிந்திப்பதில்லை.

ஆ. குழந்தைகளாகினும் சரி, முத்தோராகினும் சரி சிறிது தூரங் களுக்கும் வாகனம் பாவிக்கின்றோம். முடியுமானவரை நடந்து கடப்போம். தினம் 4 மாடிக் கட்டிடங்களாகிலும் ஏறிக்கடப்போம். வாகனம் வைத்திருப்பவர்கள் ஏன் உடற் பருமனாகிறார்கள்?

இ. முன்னைய உணவுக் கலாச்சாரங்களை மீள்நோக்கிப் பார்ப்போம் - கூழ், கஞ்சி, கீரைப்பிட்டு, கீரைவடை, காய்கறி, இலைக்கறிசேர் பொங்கல், காய்கறிகள் யாவும் சேர்த்து ஒரு கறி முதலியன.

உள்ளூர் மூலவளங்களைக் கொண்டு வீட்டில் தயாரித்து உண்போம். விரைவுணவுகளை முடியுமானவரை தவிர்ப்போம்.

நிறைவாக

அ. எளிமையான உணவு, உடல் உழைப்போடு கூடிய வாழ்க்கை, மன அமைதி பேணிய வாழ்வியல் முறை, புகைத்தலைத் தவிர்த்தல் முதலானவைகளைக் கடைப்பிடிப் போமாகில் நீரிழிவு மாத்திரமல்ல, அதி இரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், மூட்டுவாதம், உடற்பருமன், குடல் சார்ந்த புற்று நோய் முதலான அனைத்தையும் நிச்சயமாக எம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

ஆ. நாவுக்கு அடிமையாகாது இருப்போம்.

இ. எம் மூதாதையர் 100 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழ்ந்த இரகசியம் இவைகளேயாகும்.

ஈ. சமூக விழிப்புணர்ச்சி அவசியம். நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் கணிசமான தொகையினர் சிக்கல்கள் (complication) காரணமாகவே மிகவும் குறுகிய காலத்தில் மரணிக்கிறார்கள்.

உ. எம்மை நாம் காப்போம். எமது ஆரோக்கியத்தைப் பிறிதொருவரினால் தரமுடியாது. சாதகமான வாழ்வியல் முறைகளைக் கையாண்டால் பாதிப்பு இன்றி நிறைவாழ்க்கை வாழலாம்.

சமச்சீர் உணவு தொடர்பான சில அடிப்படைச் செய்திகள

அ. தானிய வகைகள்

அரிசி, கோதுமை, குரக்கன், முதலான தானியங்கள் எமது உணவுக்கு மிகவும் உகந்தவைகளாகும். தானியங்களில் கூடுதலாக நார்ச்சத்து, காபோவைதரேட்டுக்கள் முதலியன போதியளவு உள்ளதால் இவ்வுணவு இலேசாகச் சீரணிப்பதாக அமைகிறது. இவை நீரிழிவு வரக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவருக்கு மாத்திரமல்ல எம் அனைவருக்கும் அதிசிறந்தவைகளே.

அரிசிச் சோறுதான் நீரிழிவுக்கு காரணம் என அநேகர் கருதுகின்றனர். இவை தவறான கருத்தாகும். தவிடு நீக்காத குத்தரிசி, பச்சை அரிசி முதலியன மிகவும் சிறந்தவைகளாகும். கோதுமையில், அரிசி போன்றே 70 வீதம் வரையில் மாச்சத்துள்ளது. தானியங்களை உரிய அளவில் சாப்பிட்டு வரின், நீரிழிவில் இருந்து விடுபடலாம்.

ஆ. பருப்பு வகைகள்

பாசிப்பயறு, உழுந்து, கடலை, கௌபி, துவரை, (மைசூர்ப் பருப்பு) முதலானவைகளில் போதியளவு புரதச்சத்து உள்ளது. இவைகளை முளை கட்டிப் பாவிப்பதன் மூலம், மேலும் அதன் ஊட்டம் மேம்படுவதோடல்லாமல், இலகுவில் சமிபாடு அடைய முடியும். இவ்வுணவுகள் கோதுடன் சேர்த்து உண்பதன் காரணமாக கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ப் பொருட்கள் அதிகூடியளவில் பெறமுடியும்.

இ. காய்கறிகள்

எமது உணவில் தினம் ஒருவர் 400 கிராம் அளவு காய்கறிகள், இலைக்கீரை முதலியன பாவிப்போமாகில் குறைந்தளவு சக்தியுடன் அதிகளவு உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நார்ப் பொருட்களைப் பெறமுடியும். இவை தினம் சரிவரப் பாவிப்போமாகில், மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்பேயில்லை. பீர்க்கங்காய், புடோலங்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், பூசணிக்காய், பப்பாளிக்காய் முதலானவற்றில் கலோரி மிகக் குறைவாகும். அதேவேளை போதிய அளவு கனியுப்புக்கள் உயிர்ச்சத்துக்கள் கொண்டதாகும்.

ஈ. பழங்கள்

ஆப்பிள், தோடை, கொய்யா, பேரிக்காய், பப்பாசி முதலியன சிறந்த பழங்களாகும். இவைகளைப் பாவிப்பதன் மூலம் சிறுஅளவில் தேவையான போசணைக் கூறுகளைப் (Micro Nutrients) பெறமுடியும்.

தின உணவில் இவைகள் அனைத்தும் குறிப்பிட்ட அளவில் கிடைக்குமாகில் கட்டுப்பாடாக எமது எடைபேணப்படுதலுடன் தொற்றாத்தன்மை நோய்களுக்கு ஆளாகாமல் எம்மைக் காப்பாற்ற முடியும்.

'' பழி அஞ்சிப் பாத்தூண் உடைத்தாயின் வாழ்க்கை வழியெஞ்சல் எஞ்ஞான்றும் இல. - *திருக்குறள் 44*

கருத்துரை: நல்வழியால் தேடிய பொருளைப் பகுத்துண்டால் அவன் வாழ்வில் குறைவு இல்லை.

- புலவர் இரா. இளங்குமரனார்.

''பொற்கலத்துப் பெய்த புலிஉகிர் வான்புழுக்கல்
அக்காரம் பாலோ(டு) அமரார் கைத்(து) உண்டலின்,
உப்பிலிப் புற்கை, உயிர்போல கிளைஞர் மாட்(டு)
எக்கலத் தானும் இனிது'' - *நாலடியார் 206*

கருத்துரை: பொற்கலத்திலிட்ட புலிநகம் போன்ற வெண்மையான சோற்றைச் சர்க்கரையுடனும், பசுவின் பாலுடனும் சேர்த்து அன்பிலாதவரிடத்தில் பெற்று உண்பதைக் காட்டிலும், உப்பிலாத புல்லரிசிக் கூழை உயிர்போன்ற உறவின் முறையாரிடத்தில் (பெற்று அதனை) எத்தகைய கலத்தில் இட்டு உண்டாகிலும் இனியதாகும்.

'' சுற்றத்தாரின் கூழுணவு, அன்பிலாரின் விருந்துணவை விட சிறந்தது. - *சிலம்பொலி செல்லப்பன்.*

அத்தியாயம் - பதின்நான்கு

உணவு நீர்மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுத்தல்

இவ்வம்சத்தை ஆரோக்கிய விருத்தி தொடர்பான மேம்பாடு (Promotion of Health) எனக் குறிப்பிடலாம். எமக்குச் சம்பவிக்கும் தொற்று நோய்களில் கணிசமானவை உணவு/நீர் மூலமாகவே பரவுகின்றன. குழந்தைகள் மத்தியில் சம்பவிக்கும் அரைவாசிக்கு மேற்பட்ட நோய்கள் - அவை தொடர்பான மரணங்கள், கிருமிகள் வாயினூடாக உட்செல்வதனால் சம்பவிக்கின்றன. நோயாளரின் மலத்தின் மூலம் வெளியேறும் கிருமிகள், சுகதேகியின் உணவு, குடிநீர் மூலம் வாயினூடாக உட்சென்று, நோயைத் தோற்றுவிப்பதாக அமையும். பின்வரும் தகவல்களை யாவரும் அறிந்திருப்பதன் மூலம் இந்நோய்ப் பரம்பலைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக அமையும்.

அ. மலம் பாதுகாப்பான முறையில் அகற்றப்பட வேண்டும்.

மலசலகூட பாவனை மிக அவசியம். வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, செங்கண்மாரி, வாந்திபேதி, நெருப்புக் காய்ச்சல், முதலான நோய்கள் மலத்தின் மூலமாகவே ஏனையவர்களுக்கு பரவுகின்றன. நோயாளியின் மலத்தில் காணப்படும் கிருமிகள் வாய்மூலம் உட்சென்று நோயைத் தோற்றுவிப்பதாக அமைகிறது. குடிநீர், கைவிரல்கள், உணவுகள், உணவு தயாரிக்கும் இடம், பாத்திரங்கள், உணவு பரிமாறும் இடம் முதலானவற்றினூடாக ஏனைய வர்களுக்குக் கிருமிகள் தொற்றுகின்றன. எனவே சிறுகுழந்தைகளை யும் மலக்கூடம் பாவிக்கத் தூண்டுதல் மிக அவசியமாகும்.

ஆ. சவர்க்காரம் இட்டுக் கை கழுவுதல் அவசியம்

குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் மலம் கழித்த பின்னர் அல்லது மலம் கழித்த குழந்தையைக் கழுவித் துப்பரவு செய்த பின்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் உபயோகித்து நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். உணவு தயார் செய்ய முன்னரும், உணவு உண்ண முன்னரும், குழந்தைக்கு உணவூட்ட முன்னரும் எமது கைகளைக் கழுவுதல் மிக அவசியமாகும். வெறுமனே கைகளை நீரினால் கழுவுதல் போதாது. நிச்சயமாக நன்கு உரசிக் கழுவுதல் மூலம் கிருமிகளை அகற்றலாம். குழந்தைகள் தமது விரல்களை அடிக்கடி வாய்க்குள் வைப்பார்கள். எனவே குழந்தைகளின் கைகள் அடிக்கடி கழுவுதல் அவசியமாகும்.

இ. **பாதுகாப்பான குடிநீர் அருந்துவோம்.**

குடிநீர் சுத்தமாக இல்லையெனில், நிச்சயமாக அதனைக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பே அருந்த வேண்டும். நீர் வைக்கும் பாத்திரங்கள் மூடிவைக்கப்படல் வேண்டும். சுத்தமான பாத்திரத்தினால் நீரை அள்ளி எடுக்க வேண்டும். இப்பாத்திரத்தினுள் எவரும் கைபோட்டு நீரை எடுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

ஈ. **நன்கு வேகவைத்த உணவையே உண்ண வேண்டும்.**

நன்கு வேகவைப்பதன் மூலம் கிருமிகள் அழிகின்றன. வேகவைத்த உணவுகள் பாதுகாப்பாக மூடி வைத்தல் அவசியம். சமைக்காத உணவில் உள்ள கிருமிகள், சமைத்த உணவுகளில் இலகுவில் தொற்ற முடியும். எனவே இவை ஒன்றோடு ஒன்று படாதவாறு பாதுகாப்பாக வைத்தல் (குறிப்பாக குளிரூட்டியில்) இன்றியமையாததாகும். பச்சை உணவுகள் வெட்டிப் பாவித்த இடம் (இறைச்சி, மீன், காய்கறி) கத்தி, பலகை முதலானவைகள் நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

உ. **தாய்ப்பாலைச் சேகரித்து ஊட்டுதல்.**

வேலைக்குச் செல்லும் தாய் ஒருவர் தனது பாலை ஓர் துப்புரவான பாத்திரத்தில் சுரந்து பாதுகாப்பாக மூடி வைத்து 8 மணித்தியாலங்கள் வரை குழந்தைக்கு ஊட்டலாம். கரண்டி பாவித்து தாய்ப் பாலை ஊட்டவேண்டும். பாற்புட்டி எக்கட்டத்திலும் ஆகாது.

ஊ. **வீட்டுக் கழிவுகள் பாதுகாப்பாக அகற்றப்படல் வேண்டும்.**

ஈக்கள், கரப்பான் பூச்சி, எலி முதலானவற்றின் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் பரவுகின்றன. அழுகிய காய்கறி, பழங்கள், எஞ்சிய உணவுகள், ஈரலிப்பான கழிவுகளில் இவைகள் பெருகுகின்றன. எனவே வீட்டுக் கழிவுகள் பாதுகாப்பாக அகற்றப்படல் வேண்டும்.

எ. **குளிரூட்டியில் உணவு சேகரித்து வைத்தல்**

முடியுமானவரை உடனுக்குடன் தயாரித்து உண்பதன் மூலம் நோய் தொற்றுதலைத் தடுக்கலாம். அடிக்கடி இப்பெட்டிகளை நாம் திறப்பதுண்டு. இதனால் குளிர் நிலை சரிவரப் பேணாத நிலை காரணமாக இவ்வுணவுகள் இலேசாகப் புளிப்படைய முடியும். மேலும் அதன் கதவோரத்தில் வைக்கப்படும் உணவுகளும் முழுமையாக பாதுகாக்கப்படமாட்டா.

அத்தியாயம் - பதினைந்து

உணவுப் பழக்கவழக்கம் பல்முரசு வியாதியை தோற்றுவிக்குமா?

குழந்தைகள் தொடக்கம் முதியோர் வரை பல் முரசு வியாதி இன்று முதன்மைப் பிரச்சனையாக அமைகிறது. எமது உணவு பழக்கம்தான் இதற்கு முக்கிய காரணமாகின்றது. இருந்தபோதும் படித்தவர்களாக இருப்பவர்கள் தன்னும் பெரிதாக இந்நிலையைப் பொருட்படுத்து வதில்லை. நீண்டகால ஆரோக்கியத்தை பல்முரசு வியாதி எப்படிப் பாதிக்கும்? ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பில் நாம் கவனம் எடுக்கா நிலையைப் பிரதிபலிப்பதாக இவ்வம்சம் அமைகிறது எனக் குறிப்பிடல் சாலப் பொருந்தும்.

பாலர் பராயத்தில் இருந்து விழிப்புடன் செயற்படுவோமாகில் நாம் அனைவரும் மூப்பெய்தும் வரை எமது பற்களைப் பேணி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

1. **பற்களின் அவசியம்**

உணவை நன்றாக மென்று விழுங்குவதற்குப் பற்கள் அவசிமா கும். பல் இல்லாவிடின் உணவைச் சரிவர சுவைத்து உண்ண முடியாது. உணவைச் சரிவர சப்பி விழுங்காவிடின், இலேசாக உணவு சீரணிக்க மாட்டாது. பற்களே எமக்கு முகப் பொலிவை யும், அழகையும் அளிக்கின்றன. சொற்களைச் சரிவர உச்சரிப் பதற்குப் பற்கள் முதன்மை வகிக்கின்றன. **பல்லுப் போனாற் சொல்லுப் போம்** என்பர்.

2. **பல் முரசுவியாதிகள்**

அ. **பற்சூத்தை:** எமது உடலில் மிகவும் கடினமான பகுதி பற்களாகும். அதன் மேற்பரப்பை மிளிரி என்பர். இக்கடினமான பகுதியையும் பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தினால் பக்ரீறியாக்கள் தாக்கி அழிக்கின்றன. வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட நவீன மாற்றங்கள், கூடிய இனிப்புச் சேர் உணவுப் பாவனை, நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரித்த உணவுகள், பிஸ்கட் வகைகள், சொக்கலேட், குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிறீம், தேநீர் முதலியன இப்பிரச்சினையை

வலுவூட்டுவதாக அமைகின்றன. இதனால் குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை பற்சூத்தைக்கு ஆளாகும் நிலைமையாகிவிட்டது. இப்பாவனை காரணமாக பல்லின் மேற்பரப்பிலும், பற்களின் இடைவெளிகளிலும் எஞ்சிய உணவுகள் ஒட்டிக்கொள்கின்றன. அவை புளிப்படைவதனால் அமிலமாக மாற்றம் பெறுகின்றன. கடினமான மிளிரியில் இவ்வமிலத் தன்மை கொண்ட உணவுகள் தொடர்ச்சியாகப் படிமங்களாக அமையுமாகில் பாதிப்பு அடையும். இதனால் பற்சூத்தை ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் கறுப்பு அடையாளமாகத் தென்படும். அடுத்துப் படிப்படியாக இப்பாதிப்பு பல்மச்சை, பல்லின் வேரையும் பாதிக்க முடியும். காலக்கிரமத்தில் பற்கள் உடையலாம்; சீழ்கட்டலாம்; சிலவேளைகளில் பற்களை முழுமையாக இழக்க நேரிடலாம்.

பல் முரசு வியாதி

மென் சவ்விலான முரசு, பற்களைக் கடினமானதாக வடிவமைத்திருக்கிறது. புளிப்படைந்த உணவுகள் முரசின் இடைவெளியில் தங்கமுடியும். சரிவரப் பற்களைத் தீட்டி கொப்பளிக்காவிடின், நாளடைவில் இப்படிமங்கள், கடினமாகி முரசின் மேற்பரப்பில் பதியவல்லன. கடினமாகிய இப்பல் அசடு அல்லது பற்சிராய் (Tartar) முரசை பாதிக்கும். முரசு சிவந்து வீக்கமடையும். இதனால் முரசு கரைதல் சம்பவிக்கும். இரத்தம், சீழ் வடிய ஏதுவாகும். இவற்றில் உணவுச் சிறுதுணிக்கைகள் தேக்கம் அடையும். பற்றீரியாத் தொற்றுக் காரணமாக இவற்றை அண்டிய இழையங்கள் பாதிப்படைகின்றன. இதனால் பல் ஆடுவதுமல்லாமல் பற்களைப் பிடுங்கும் நிலை சம்பவிக்கலாம்.

2. பல்முரசு வியாதி அதிகரிப்புக்கான காரணிகள்

- இனிப்புச் சேர்ந்த உணவுகள், பானங்களின் கூடிய பாவனை.
- கூடிய நேரம் இவற்றை வாய்க்குள் வைத்திருத்தல் (தொடராக) அடிக்கடி இவைகளை உண்ணுதல். (ரொபி, பபிள்கம் முதலியன)
- பால்மாக் கரைசல் தொடர்ச்சியாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல். (சூப்பியைத் தொடர்ச்சியாக வாய்க்குள் விடுதல்)
- சரியான முறையில் பல்தீட்டுவதில்லை. - விரல்களால் சரிவரத் தீட்ட முடியாது. பற்தூரிகை பாவிக்க வேண்டும்.

- இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் பல்தீட்டும் பழக்கம் மிக அவசியம். ஆனால் எத்தனை வீதமானவர்கள் இரவில் பல் தீட்டி பின் நித்திரைக்குச் செல்கின்றனர்.

3. **பல்முரசு வியாதியை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்**

- பாற்புட்டி பாவித்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கான நீராகாரம் - கரண்டி, கோப்பை பாவித்து ஊட்டுதல் அவசியம்
- காலை, மாலை, (இரவு) சரியான முறையில் பல்தீட்டுதல் (சீப்பில் இருந்து அழுக்கை அகற்றுதல் போல்)
- இனிப்புணவு உண்டபின் வாய் கொப்பளித்தல்
- ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி - குச்சியை பிரசாக்கித் தீட்டுதல் சாலச்சிறப்பு.
- உணவு அருந்தியபின் பழங்கள் அருந்துதல்.
- இனபந்துக்கள் இல்லம் செல்லும் வேளை - பிஸ்கற், இனிப்புக்களை எடுத்துச் செல்வதைத் தவிர்த்துப் பழங்கள், காய்கறி, இலைக்கீரை வகைகளை எடுத்துச் செல்வோம்.

4. **பெற்றோர், உற்றோர் கவனத்திற்கு**

- தாய், தந்தை, மூத்த சகோதரர் முன் உதாரணமான வாழ்க்கை மிக அவசியம். இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் தாய் பல் தீட்டுபவராக இருப்பின், நிச்சயமாக அவரைப் பின்பற்றி குழந்தைகளும் நடந்து கொள்வர்.
- இனிப்புணவுகளைக் குறுகிய நேரத்தில் உண்டு களிப்போம். நீண்ட பாவனையைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- பழங்கள், கோதுடன் சேர்ந்த தானியங்கள் - கடலை, பயறு, எள்ளு, கொள்ளு, முதலானவைகளை எமது தின உணவில் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
- பாலர் பாடசாலை - ஆசிரியர், ஆரம்ப வகுப்பு ஆசிரியர் முதற் கடமையாகக் காலை பரிசோதனை மேற்கொள்வோம். அசாதாரண நிலைகாணின் உடனே அணுகுவோம். (ஒருநாள் எமது முன்னிலையில் பல் தீட்டினாலே போதும்)தொடர்ந்தும் பராமரிக்கும் நிலை மேலோங்கும்.

இணைப்பு - ஒன்று

என் வாழ்வில் அதி இரத்த அமுக்கம்

(உணவு பழக்க வழக்கத்தினதான தொடர்பு)

யாழ்ப்பாண மாவட்டம், இணுவிலில் 1934ம் ஆண்டு ஒரு விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்தேன். இணுவில் சைவ மகாஜன வித்தியாசாலை, கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி முதலானவற்றில் கற்கும் பாக்கியம் பெற்றவன். 1934-1952 காலப்பகுதி பொருளாதார ரீதியில் மிகவும் பாதிப்பான காலம். யான் சைவக் குடும்பத்தில் பிறந்தவன். மச்சம், மாமிசம் உண்ணும் பழக்கமில்லை. மரக்கறி உணவே உண்பேன். அதிகாலை 5.00 மணிக்கு நித்திரைவிட்டு எழும்புவேன். தந்தை யாருக்கு உதவி செய்யத் தோட்டத்திற்கு செல்வேன். செம்மண் பிரதேசம். தினை, கிழங்கு வகை, காய்கறி, பயறு, புகையிலை முதலியன பயிரிடுவோம். கடின உழைப்பு - துலா மிதித்து நீர் பாய்ச்சுவோம்.

காலையில் மரக்கறி, கிழங்கு வகைகளை அறுவடை செய்து, தந்தையாருடன் சந்தைக்கு தலைச் சுமையாக எடுத்துச் செல்வேன். அங்கு அவற்றை விற்றபின் வீடு திரும்பி அங்கிருந்து கால் நடையாக பாடசாலைக்குச் செல்வேன். அந்நாட்களில் துவிச்சக்கர வண்டி பாவிப்பது மிகக்குறைவு. எம்மிடம் அதற்கேற்ற வசதியு மில்லை. என் வாழ்க்கைக்கு ஊக்கமுடைமையும், கடின உழைப் புமே மூலதனமாக அமைந்திருந்தன.

குழந்தைப் பருவ உணவு பழக்கவழக்கம்.

எமது உணவில் தினையும், மரவள்ளிக் கிழங்குமே பிரதானமாக அமையும். தோட்டத்தில் விளையும் காய்கறி, இலைவகை, கிழங்கு வகைகள் தினமும் எமது உணவில் சேர்க்கப்படும். இடையிடையே குரக்கனில் தயாரித்த உணவும் அடங்கும். காலையில் தோசை, பிட்டு (கூடுதலாக தினை சேர்ந்தவை) அடங்கும். அத்துடன் தினைச்சேர் கஞ்சி, கூழ், மரவள்ளிக் கிழங்கு முதலியன மதிய உணவில் அடங்கும். வெள்ளிக்கிழமை, பிரதோஷ விரதம், அமாவாசை, பூரணை முதலான விரத நாட்களில் நெல்லரிசிச் சோறு மதிய உணவாக அமையும். அவையும் சிலநாட்களில் தினை அரிசி கலந்ததாக அமைவதுமுண்டு.

கஞ்சி, கூழ் முதலியன கூட்டுக்கலவையாக அமைவதனால் (அரிசி, பயறு, இலைவகை, பலாக்கொட்டை, தேங்காய்ச் சொட்டு முதலியன) நிறை உணவு எனக் குறிப்பிடலாம். பால் பாவிப்போம். சில சமயங்களில் மோரும் கிடைக்கும். மதிய உணவாக அனேக நாட்களில் மரவள்ளிக் கிழங்கும், தினைசேர் கஞ்சியும் அருந்தியதுண்டு.

பொருளாதார வசதி

பண்டமாற்று மூலமே எமது கொடுக்கல் வாங்கல் இடம்பெறும். பொருளாதார வசதி மிகக்குறைவு. ஆயுர்வேத வைத்திய சேவையே யான் அறியக் கிடைத்ததுண்டு. பிரசவங்கள் கூட வீட்டிலேயே அடங்கும். வைத்திய செலவினமும் பண்ட மாற்றாகவே அமையும். புகையிலை விற்பனை மூலம் வருடம் ஒருமுறை வருவாய் கிட்டும். காலையில் தினம் இருபோத்தல் பால், தேநீர் கடையில் கொடுப்பேன். பிற்பகல் அதன் பெறுமதியாக 36 சதம் கிடைக்கும். அப்பணத்திற்குத் தினம் வீட்டுக்குத் தேவையானவற்றை வாங்கிச் செல்வேன். இவ்வருவாயுடன், நாம் ஏழ்மையாக இருப்பினும் திருப்தியாக வாழ்ந்தோம்.

கல்வி வசதி

வறுமையின் பிடிக்குள் சிக்கியிருந்த போதும், எனது கல்வியைத் தொடர முடிந்தது. 1954 ஜனவரி P.H.I பயிற்சி பெற்றேன். 1955 - 1958 வரை தென்மாகாணத்தில் கடமையாற்றினேன். இக்காலப் பகுதியிலும் என்னால் மரக்கறிச் சாப்பாட்டுடன் ஆரோக்கியமாகவே வாழமுடிந்தது.

வாழ்க்கையில் வசதியுடனான மாற்றம் (change in life style)

1959 - 1965 வரை மட்டக்களப்புத் தென்பிரதேசத்தில் சேவையாற்றும் பாக்கியம் கிடைத்தது. (அக்கரைப்பற்று, திருக்கோவில், பொத்துவில், பாணமைப்பற்று முதலிய) அப்பகுதி மக்கள் விவசாயம், கடற்தொழில் முதலியவற்றில் ஈடுபடுபவர். ஏழ்மையாக இருப்பினும் மக்களை நன்றாக உபசரிக்கும் பண்பாளர். கிராமிய நிலை - நிறைய மீன், இறைச்சி, பால், தயிர் உண்டு; மரக்கறியுடன் சீவிக்க முடியாத நிலை. உணவு (மரக்கறி) தயாரித்துத்தர வசதி கிடைக்காத நிலையில், மாமிசம் உண்ணும் பழக்கப்பாட்டிற்கு ஆளானேன். இந்நிலையில் வெள்ளி தவிர ஏனைய நாட்களில்

இறைச்சி, மீன் முதலியன கூடிய பாவனையாகிவிட்டது. தினம் ஒருபோத்தல் பால் வாங்கி காய்ச்சிக் குடிப்பேன். அப்போது ஒரு போத்தல் பாலின் விலை 20 சதம் மட்டுமேயாகும். யாரும் சினேகிதர் வரின் குதூகலமாவேன். 1959ல் 56 kg எடை உடையவன். 1965 இல் 70kg வரை எடை கூடிவிட்டேன். இத்துடன் புகைத்தலுக்கும் ஆளாகிவிட்டேன். துவிச்சக்கரவண்டி பாவித்தபோதும், எனது மேலதிக உணவு உடலில் தேக்கமாயிற்று. கூடிய தேக்கம் இரத்தக்குழாய்களின் விட்டத்தை நோக்கிப் படிமங்களாகிக் கொண்டே போயிற்று.

பாதகமான உணவுப் பழக்க வழக்கம்.

உதாரணமாக - கூடுதலாக தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து உணவு தயாரிப்பர். சொதி ஆக்குதல், காய்கறி ஒருபகுதி, மீன் தலை சேர்த்து வேகவைத்தல், முதல் பால் (தேங்காய்) சேர்த்து காய்ச்சுவர். நன்கு சுவையான உணவாக இச்சொதி அமையும். அத்துடன் மீன் பொரியல், இறைச்சிப் பொரியலுக்கும் தினம் குறைவேயில்லை. நாவுக்கு அடிமையாகி விட்டேன். இதனால் இக்காலப்பகுதியில் (1959 - 1965) எனது அதிஇரத்த அழுத்தத்திற்கு அத்திவாரம் இட்ட காலமாயிற்று. 1965 இல் எனது விவாகம் - மகத்தான வரவேற்புடன் பொத்துவிலில் குடியேறினேன். என் மனையாளும் அப்பகுதி உணவுகளைச் சுவைபடச் சமைக்கும் ஆற்றல் கொண்டிருந்தார். எனவே மேலும் எடை கூடிற்று.

அதிக இரத்த அழுக்கத்தின் தோற்றப்பாடு

அ. 1969ல் சுகாதாரக்கல்வி உத்தியோகத்தர் தெரிவும் -பயிற்சியும். யாழ்ப்பாண மாவட்டத்திற்கான நியமனமும் கிடைத்தது.

ஆ. 1971 - 1974 வரை வன்னிப் பிராந்தியத்தில் சுகாதார கல்வி யாளனாகக் கடமையாற்றினேன். வவுனியா, மன்னார், முல்லைத் தீவு, திருமலை முதலான மாவட்டங்களில் ஒரு கிழமை விகிதம் நாலு மாவட்டங்களிலும் கடமை. திட்டமிட்டு முன்னெடுப்பேன். வாகன வசதியும் கிடைத்தது. ஓரளவில் எனது வேலைக்கு அடிமையாகிவிட்டேன். (workholic)

இ. 1974 - 1975 (WHO) உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் புலமைப் பரிசில் - சுகாதார கல்விப் பயிற்சி நெறி புதுடெல்லியில் கிடைத்தது. தொடர்ந்து கல்விச் சுற்றலாக் கிடைத்தது. (இந்தியா,

இந்தோனேசியா, தாய்லாந்து, மலேசியா, சிங்கப்பூர் முதலிய) கடினமாக உழைத்தேன். 1980இல் என்னை அறியாத நெஞ்சில் ஒரு கனம். படியேறில் இளைப்பேன். எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்.

ஈ. திருமலையில் ஐந்துநாட்கள் சுகாதார ஊழியர் பயிற்சி முகாம். (On the job - Training in Health Education) மூன்றாம் நாள் இரவு 7.00 மணியளவில் கண்ணை மின்னியது போன்ற உணர்வு. மயக்கமுற்றுச் சரிந்தேன். அதிஇரத்த அமுக்கம். (Mild Hypertension) என இனம் காணப்பட்டேன். எனது இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்பட்ட கொழுப்புப் படிமங்களின் வளர்ச்சியே என அறிந்து கொண்டேன் . ஏற்பட்ட பாதிப்பு இலகுவில் அகற்ற முடியாது. ஆனால் மேலும் வளராமல் தடுக்கலாம். அதற்குரிய தாக எனது வாழ்க்கையை அமைக்க முற்பட்டேன்.

நோயைக் கையாண்ட வழிமுறைகள்.

1. 1980இல் இருந்து மாதா மாதம் வைத்திய ஆலோசனை; தினம் சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்தை எடுக்கத் தவறமாட்டேன். (25mg Porponol)
2. பாதிப்படைந்த தினத்திலிருந்து புகைத்தலை நிறுத்தினேன்.
3. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் உற்சாகமாக செயற்படுவேன்.(Keep fit)
4. மாமிசம் சாப்பிட்டவன் - திரும்பவும் மரக்கறி உணவுக்கு என்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டேன். பால் குடிப்பதில்லை. மோர் பாவிப்பேன். (கொழுப்பு நீக்கியபின்)
5. எண்ணெய்யில் வேகவைத்த உணவுகளைப் படிப்படியாக குறைத்துக் கொண்டேன். தற்போது 58 kg எனது எடை. (கடந்த 15 வருடங்களாக இதே நிறைதான்.)
6. நாட்டுநிலை, போர்ச்சூழல் மன உளைச்சல் மேலோங்கிற்று. 1995 இல் வலிவடக்கு இடம்பெயர்வு; பொருள் பண்டம் இழப்பு, உள நெருக்கீட்டு - தலைச்சுற்று, ஓங்காளம், வைத்தியசாலை அனுமதியுடன் சிகிச்சை; 1996 இல் கொழும்புக்கு இடம் பெயர்வு.

தற்போதைய அணுகுமுறை

1. Low Calorie High Fiber Diet கலோரி குறைவான கூடிய நார்ப்பொருள் கொண்ட உணவு பாவனை. முழுத் தானியம், கோதுடன் சேர்ந்த பயறுவகைகள், காய்கறி, இலைக்கீரை

முதலியன கூடிய பாவனை. எளிமையான கூட்டுக்கலவை உணவுகள், பச்சைக்காய்கறி, பழங்கள் தினப் பாவனையில் அடங்கும். இனிப்புச் சுவையூட்டிய உணவு, பானங்கள் முடியுமான வரை தவிர்த்துக் கொள்கிறேன். கேக் வகை, பாயசம், ஐஸ்கிறீம், சுவையூட்டிய பானங்கள், எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகள் முதலானவைகள் முடியுமானவரை தவிர்த்துக் கொள்கிறேன்.

2. மாதம் ஒருமுறை வைத்திய பரிசோதனை - வைத்தியர் சிபார்சு செய்த மருந்துகள் குறிப்பிட்ட வேளை குறிப்பிட்ட அளவு எடுக்கத் தவறமாட்டேன். இதனால் எவ்வித பக்கபாதிப்பு இன்றிச் சீவிக்கும் பாக்கியம் பெற்றுள்ளேன்.

3. அமைதி அளிக்கும் ஆன்மீக முயற்சிகள்

   - வாழும் கலைப் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டேன். வச்சிராசனத்தில் நரம்பூக்க பயிற்சி.
   - ஓம்காரம், மந்திர உச்சாடனம், பத்மாசனம் முதலியன.
   - சாவதானமுள்ள தியானம் (Mindfulness Meditation) தினம் காலையில் 45 நிமிடம் வரை செய்கிறேன்.
   - இராமநாம சங்கீர்த்தனம் - கிழமையில் ஒருதினமாவது பங்குகொள்வேன். (உரத்த குரலில் ஒரு மணித்தியாலம் வரை) அடங்கிய உணர்வுகள் வெளிக்கொண்டு வருதல் சாத்தியம். இதன் மூலம் மன அமைதி, ஆறுதல் அடைகிறேன்.
   - கிழமையில் ஒருதினமாவது - நாலு மணித்தியாலத்திற்கு குறையாத மௌனவிரதம் - ஆச்சிரமத்தில் - மனநிறைவு கிட்டுவது மல்லாமல், புலன் கூர்மை அடைவதாக உணர்கிறேன்.

4. காலை தினம் 40-50 நிமிடம் குறையாத நடை. இதனால் புத்தூக்கம் அடைவதைத் தினம் உணர்கிறேன். கிட்டிய தூரம் நடந்தே கடப்பேன். அதேபோன்று படியேறும் சந்தர்ப்பத்தை தவறவிட மாட்டேன். (முடியுமானவரை lift எறுவதை தவிர்க்க முயற்சிக்கிறேன்.

5. ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமாக செலவிடுகிறேன். சுகவாழ்க்கை, பாலர் பராமரிப்பு, வளரிளம் பருவம், குழந்தைகளின் வேண்டுகோள், குடும்ப உறவுகள், மூத்தோர் பராமரிப்பு, நீரிழிவு, முதலான 12

நூல்கள் 2001 ம் ஆண்டின் பின்பு எழுதி வெளியிட முடிந்தது. இறை ஆசியே. யான் ஒரு கருவியாகி இப்பெருமுயற்சி தொடர் கிறது. இவை மன நிறைவைத் தரும் நிகழ்வுகளாகின்றன.

7. 1987 இல் இருந்து இன்றுவரை ஆற்றுப்படுத்தல் - வழிகாட்டல் சேவையில் ஈடுபடுகிறேன்.

8. சலரோகம், அதிஇரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம், உளப்பாதிப்பு, படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளர்களை அவர்கள் வீடுகளில் சேவை அடிப்படையில் சந்திப்பேன். இயன்ற ஆலோசனை வழிகாட்டல்கள் அளிப்பேன்.

9. ஓய்வாக இருக்கும் மிகுதிநேரம் பேரப்பிள்ளைகளுடன் செலவிடுவேன்.

10. சிலவேளைகளில் எதிலும் ஈடுபடாமல் சும்மா இருக்கவும் கற்றுக் கொண்டேன்.

11. எனது கெட்டித்தனம் - யான் செய்தேன் எனும் சிந்தனை எழக்கூடாது எனத் தினமும் பிரார்த்திப்பேன். யான் ஒரு கருவியாகி நடமாடுகிறேன். இறையருளோடு சகல முயற்சிகளையும் முன் எடுக்கிறேன். திட்டமிட்டுச் செய்யும் முயற்சிகள் எதுவும் வீண்போக மாட்டாது.

12. யான் எதையும் இன்று எனக்காக சேர்க்க வேண்டும் எனும் நிலையில் இருந்து விடுபட்டுவிட்டேன். ரூபா 30,000/= புத்தக வெளியீட்டுக்காக ஆரம்பத்தில் செலவிட முடிந்தது. எமது ஆக்கங்கள் யாவரையும் சென்று அடைய வேண்டும். யாவருக்கும் பிரயோசனப்பட வேண்டும். இதுவே எனது பிரார்த்தனை. இதனால் இச்சேவை பன்மடங்காக விரிவடைந்து செல்வதும் இறை ஆசியே.

ஓம் சாயிராம்

கா.வைத்தீஸ்வரன்

உளநல ஆலோசகர்

15.2.2010

இணைப்பு - இரண்டு

விருந்தோம்பல்

பேரன்புக்குரிய தம்பி மகாலிங்கம், குடும்பத்தினர், யாவருக்கும் வணக்கம், வாழ்க வளமுடன். நேற்று இரவு தொலைபேசியில் உரையாடினீர். இவ்விதமாக தேடிச் சுகத்துக்கம் விசாரிப்பவர் மிகக் குறைவே. மேலும் முதுமையில் தனிமையடைதல், வாழ்க்கையில் பெரிய சவால்தான் என்பதை இன்று உணருகிறேன்.

என் வாழ்க்கைத் துணையை நிரந்தரமாக பிரிந்து 3 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. 43 வருட எமது குடும்ப உறவின் செழுமையை இப்போதுதான் முழுமையாக உணருகிறேன். எதுவித தூண்டுதலுமின்றி பலவித கருமங்களில் ஈடுபடுவேன். அத்தனை முயற்சிகளிலும் என்னுடன் இணைந்தே செயற்படுவார். அச்செழுமையான உணர்வுகள் என் கண்முன் நிழலாடுகின்றன. நல்ல உணவு தயாரிக்கும்வேளை, தம்முடன் நெருங்கிப் பழகுபவர்களுக்குத் தேடிப் பகிருவார். இருக்கும் வசதி வளங்களுக்கு அமைய யாவரையும் உபசரிக்கும் பண்பைக் கண்டேன். என்னை எக்கட்டத்திலும் நெருக்கியது கிடையாது.

இல்லற வாழ்வில் கணவன் - மனைவி கருத்தொருமித்த வாழ்க்கை இன்றியமையாததாகும். இவ்விதமான புனித வாழ்வு கிட்டுமாகில் அக்குடும்பம் நிறைவாழ்வை அனுபவிக்க முடியும்.

''தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணித் தகைசான்ற
சொற்காத்துச் சோர்விலான் பெண் - திருக்குறள் - 56

கருத்துரை: கற்புநெறியில் தன்னையும் காத்துக்கொண்டு தன் கணவனையும் காப்பாற்றி தகுதியமைந்த புகழையும் காத்து உறுதி தளராமல் வாழ்பவளே பெண் மு.வ.

இன்று எனது விருப்பத்திற்கு அமைய உபசரிக்க முடியவில்லை. என்னை நாடி வருபவர்களை மனதார ஆதரிக்க முடியவில்லை என்பதனால் பெரும் ஏக்கம் அடைகிறேன். என் வாழ்க்கைத் துணையின் நற்பண்புகளை மீட்டுப் பார்க்கிறேன். நண்பர் விருந்தினர்களை உபசரிப்பதில் எக்கட்டத்திலும் சோர்வுபடவில்லை.

அகனமர்ந்து செய்யாள் உறையும், முகனமர்ந்து
நல்விருந்து ஓம்புவான் இல். திருக்குறள் - 84

கருத்துரை: தம் இல்லத்திற்கு வரும் விருந்தினரை முகமலர்ச்சியோடு உபசரிப்பவன் வீட்டில் அகமலர்ச்சியோடு திருமகள் தங்குவாள்.

கடந்த 13.3.2010 மகா சிவராத்திரி, கொச்சிக்கடை ஸ்ரீ பொன்னம்பல வாணேசர் கோவில் தரிசனத்திற்கு சென்றிருந்தேன். என்னைப் போன்ற ஒரு மூத்தவர் தனது துணை சகிதம் தாம் நெய்வேத்தியம் செய்த பொங்கலை பரிமாறிக் கொண்டிருந்தார். இப்படியான ஒரு பாக்கியம் செய்யும் வாய்ப்பை இழந்து விட்டேனே என எண்ணியதும் அச்சந்நிதான முன்னிலையில் என்னால் கண்ணீர்தான் சிந்த முடிந்தது. வேறு எதைத்தான் யான் செய்ய முடியும். எனது ஆழ் மனப்பதிவை உம்முடன் சம்பாசிப்பதான உணர்வுடன் எழுதுகிறேன்.

அண்மையில் எனது நண்பர் ஒருவர் வீடு சென்றிருந்தேன். என்னை கண்டதும் குதூகலமாக வரவேற்றார். சற்றுவேளை சென்றதும், தான் உவப்புடன் பருகிய நல்ல தேயிலையில் தயார்ரித்த தேநீர், எனக்கும் தந்து தானும் முகமலர்ச்சியுடன் பருகினார். அவரின் அப்பழுக்கற்ற உணர்வுபூர்வமான உபசரணையை என்னால் மறக்க முடியவில்லை.

எவராக இருப்பினும் முதுமையில் தனிமையடையும் நிலைக்கு முகம் கொடுத்தே ஆகவேண்டும். நோய் பிணியின்றி இறுதி மூச்சுவரை வாழ்வதற்கும் நாம் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும். மூத்தோரின் தனிமையைப் போக்கும் வகையில் தம்மாலானவற்றைப் பிள்ளைகள் பேரப்பிள்ளைகள், இனபந்துக்கள் செய்ய கடமைப்பட்டவர்களாவர். ''சமூகத்தின் உயர்வு மூத்தோரை பராமரிப்ப தின் தரத்திலேதான் தங்கியுள்ளது'', என உலகச் சுகாதார ஸ்தாபனத்தினர் வலியுறுத்துகின்றனர்.

கடிதம் எழுதுவதும் அச்சேற்றப்பட்ட உரையாடல் என அண்மையில் அறிந்து கொண்டேன். தங்கள் பதிலை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

அன்புடன்

கா. வைத்தீஸ்வரன்

காயத்திரி அகம்.
7 அல்பேட் பிளேஸ்
தெகிவளை.

குறிப்பு: சகல உயிரினங்களும் அன்பு பாராட்டுதலுக்காகவே ஏங்குகின்றன. அந்த வகையில் அன்புபாராட்டல், பிரதி உபகாரம் கருதாது மற்றவரை உபசரித்தல், இயலுமான உதவிகளை இயலாதவர்களுக்கு செய்தல், இன்முகம் காட்டி அனுசரித்தல் முதலானவைகள் யாவும் மூத்தோர் பராமரிப்பில் முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றன.

பதில் கடிதம்

அங்களப்பாய் வீதி
இணுவில்
11.4.2010

அன்புக்குரிய அண்ணருக்கு

23.3.2010 இல் எழுதிய கடிதம் பெற்றுக் கொண்டோம் . தங்கள் ஆரோக்கியம் நலம் பெற எமது பிரார்த்தனைகள். தன்னை மணந்தவனின் வளமைக்குத் தகுந்தபடி நடப்பவளே சிறந்த வாழ்க்கைத் துணையாவாள். தங்கள் துணைவியார் இதற்கொப்ப இல்வாழ்வுக்குரிய பண்புடையவராகத் திகழ்ந்தார். இதனால் தங்கள் குடும்ப உறவு மங்களகரமாக அமைந்திருந்தது என்பதை குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

அவரின் பண்புகளில் முதன்மையாக அமைவது இன்முகத்துடன் மற்றவர்களை வரவேற்பதும், விருந்தோம்பலுமாகும். இவ்விடை வெளியை இன்னொருவரினால் நிரப்பவே முடியாது. பிரிவு தொடர்பான தங்களின் உணர்வை முழுமையாக விளங்குகிறேன். நெருக்கீட்டுக்கு ஆளானவர்களுக்கு வழிகாட்டும், ஆறுதல் அளிக்கும் பேற்றை இறைவன் தங்களுக்கு தந்துள்ளார். இதன் மூலம் நிச்சயமாக தங்களுக்கு ஆறுதல் கிடைக்கும். தங்களின் உளநலம் தொடர்பான சேவை சிறப்பாக அமைய இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

வணக்கம். ஓம் சாயிராம்.

அன்புடன்

இ.க.மகாலிங்கம்.

குறிப்பு:

பெற்றான் பெறின் பெறுவர் பெண்டிர் பெருஞ்சிறப்பப்புப்
புத்தேளிர் வாழும் உலகு. திருக்குறள். 58

கருத்துரை: சிறந்த கணவனைப் பெற்றால், பெற்ற மனைவி தெய்வ வாழ்வினளாகத் திகழ்வாள்.

. புலவர் இரா. இளங்குமாரனார்.

இணைப்பு - மூன்று

கல்வியின் உன்னதம்

Knowledge without action is useless
Action without knowledge is foolishness

_ Sai Baba

கேள்வி பதில்

1. சோற்றுடன் பருப்புச் சேர்த்து உண்பது நன்மைப் பயக்கும் எனும் கருத்துச் சாதாரண கிராம மக்கள் மத்தியில் உண்டு? இதற்கான விளக்கம் எப்படி அமையலாம்.

அனைத்து உயிரினங்களிலும், விலங்கு, தாவர வர்க்கங்கள் அடங்கலாக சக்திக்கான, மாப்பொருள், எண்ணெய், வளர்ச்சிக்கான புரதம், செயல்பாட்டிற்கு தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள் இருக்கின்றன. கொழுப்புச் சத்துள்ள மாடு, யானை முதலிய மிருகங்கள் தமக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும் புல்,பூண்டு, பழம் உண்டு பெற்றுக் கொள்ளுகின்றன.

ஆனால் ஒவ்வொன்றிலும், அதனதன் தேவைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ப இக்கூறுக்கள் வித்தியாசப்படுகின்றன. எமக்கு புரதம் தேவை. அரிசியிலும் புரதம் உண்டு. அரிசியில் 6-8 வீதம் புரதமும், பருப்பில், மீன், இறைச்சியில் 16-20 வீதம் புரதம் உண்டு. எனவே எமக்கு தேவையான புரதத்தை இறைச்சி பருப்பு வகைகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்வது இலகு. இறைச்சி, மீன், முட்டைப் புரதம் நாம் விலங்கு இனத்தைச் சேர்ந்ததால் ஏறத்தாழ ஒரே ஒன்றில் இருந்து மற்றது (அமினோ அமிலக்கூறுகள் மூலமாக) அமைவது இலகுவாகின்றது.

உழுந்து, பருப்பு, பயறு, கடலை முதலிய தாவர புரதத்தில் எமது புரதம் அமைவதற்கான சில கூறுகள் (ட்ரிப்டோபேன், மிதையனின் சிஸ்டின்) குறைவாகவோ, இல்லாமலோ போகின்றது. இக்கூறுகள் நமது சோற்று அரிசி, கோதுமை மாவில் தேவையான அளவு இருக்கின்றன. எனவே இரண்டையும் கலந்து உண்ணும் பொழுது சோறு பருப்புக்கறி, கொழுக்கட்டை, மோதகம், தோசை, வடை முதலானவற்றில் கிடைக்கும் புரதம் மாமிச புரதத்தின் நிறைவை பெறுகின்றது.

இவ்விஞ்ஞான உண்மையை எமது முன்னோர்கள் ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னரே தெரிந்து உணவு முறையை உருவாக்கியது பெரும் ஆச்சரியம்தான்.

Dr. C.S.நச்சினார்க்கினியன்

2. எள்ளு உணவு சகல வயதினருக்கும் பிரயோசனமுள்ள அதியுயர் உணவாகக் கருதலாம் எனும் கருத்து படித்தவர் மத்தியில் காணப்படுகிறது. அவை எவ்வளவு தூரம் உண்மையாக அமையலாம்?

இதில் அடங்கும் ஊட்டங்களாகவன: 100கிராமில்

கொழுப்பு (எண்ணெய்)	40-57%
புரதம்	20-25%
சுண்ணாம்பு	1450 மில்லிகிராம்
இரும்புச் சத்து	09 மில்லி கிராம்

எள்ளுப்புண்ணாக்கில்40-48% புரதம் உண்டு

குறிப்பு:

அ. எள்ளில் காணப்படும் கொழுப்பானது உறையாத தன்மையுடைய அதியுயர் கொழுப்பாகும். (Unsaturated fat) எனவேதான் இதில் தயாரிக்கும் சகல உணவுகளும் (எள்ளுருண்டை, எள்ளுப் புண்ணாக்கு முதலியன) சிறந்தவைகளாக அமைகின்றன.

ஆ. இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ க்கு முன்னோடியாக கறோட்டீன் போதிய ளவு காணப்படுகிறது. அத்துடன் தயமின் 1010 mcg உண்டு.

இ. எள்ளுப் புண்ணாக்குத் துப்பரவானதாகத் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். எள்ளை நன்றாக கழுவிக் காயவைக்க வேண்டும். அதன்பின் துப்பரவானதாகத் துவைக்கப்பட்டு எண்ணெயை பெற்றபின், பெறப்படுவதையே எள்ளுப் புண்ணாக்கு என்பர். இவ்விதமாகப் பெறப்பட்டதாக இருப்பின் மக்கள் அதிக சிறந்த உணவாகப் பயன்படுத்த முடியும். இவ்விதம் பெறப்பட்டவை களையே மிருகங்களுக்கு உணவாக அளிப்பதைக் காணுகிறோம்.

ஈ. பிள்ளைகளுக்கு இனிப்பு, சொக்களேற், ஐஸ்கிறீம், பிஸ்கட், சோடா வகைகள் வாங்கிக் கொடுப்பதிலும் பார்க்க எள்ளுணவுகள் சாலச் சிறந்தவைகளாகும். போசணை நிறைவானதாக அமைவ தோடல்லாமல், குழந்தைகளில் பல்முரசு வியாதி ஏற்படா நிலையைப் பாதுகாக்க பேருதவியாக அமைய முடியும்.

மூத்தோர் மத்தியில் கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பு ஏற்படுத்தா நிலையைப் பேண பேருதவியான உணவாக அமைகின்றது.

3. **நிலக்கடலை (கச்சான்)யின் சிறப்பம்சங்கள் யாவை?**

இவற்றில் 40 வீதம் கொழுப்பும் (saturated fat) 25-30 வீதம் புரதமும் காணப்படுகிறது. போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்குச்

(Malnurished child)மிகவும் சிறப்பான உணவாகும். எளிதில் பூஞ்சணம் பிடிக்கும் தன்மை கொண்டதாகும். குழந்தைகளுக்குக் கச்சான் கொடுக்கும் போது பூஞ்சணம் பிடித்தவற்றை விலக்கிக் கொடுத்தல் அவசியமாகும்.

4. உணவில் கொலஸ்ரோலின் பங்கு யாது?

1. கொலஸ்ரோல் தாவரவர்க்க உணவுகளில் இருக்க மாட்டாது. விலங்கினத்தைச் சேர்ந்த பல்வேறு இனங்களின் உடலில் கொழுப்பு படிவங்கள், பித்தநீர், கலங்களின் சுவர், குருதி முதலானவற்றில் அதிகமாகக் கொலஸ்ரோல் காணப்படுகிறது. எனவே தேங்காய் எண்ணெயில் கொலஸ்ரோல் கிடையாது.

2. எண்ணெய், கொழுப்பு ஆகிய பதங்களை சாதாரண பேச்சு வழக்கில் விஞ்ஞான ரீதியாகவும், வெவ்வேறு விதமான பொருட்பட நாம் உபயோகிப்பதனால் சில பிரச்சனைகள் உருவாகின்றன. எண்ணெய் என்பது சாதாரண வெப்பச் சூழலில் திரவநிலையில் 99 ட்ரைகிளிசரைட் என்னும் இரசாயனப் பதார்த்தத்தைக் கொண்ட பொருள்; கொழுப்பு என்பது சாதாரணமான வெப்பச் சூழலில் திண்ம நிலையில் ட்ரைகிளிசரைட், கொழுப்பு அமிலங்கள், கொலஸ்ரோல் போன்ற பல்வேறு இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டது. ஆகவே கொழுப்பு என்பது எண்ணெய் என்பதை உள்ளடக்கிய ஒரு பொருளாகக் கொள்ள முடியும்.

3. கொலஸ்ரோல், உடலில் பல்வேறு அவசியமான வேலைகளைச் செய்கிறது, சாதாரணமான உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவையான சில ஓமோன்கள் தயாரிப்புக்கு கொலஸ்ரோல் ஒரு முக்கிய மூலப்பொருள். அதுமட்டுமல்லாமல் கொழுப்பு சமிபாடு அடைதற்குத் தேவையான பித்தநீர் சுரப்புகளில், கொலஸ்ரோல், தனியாகவும் வேறு கலவைகளாகவும் சேர்ந்து சமிபாட்டுக்கு உதவுகின்றது. கொலஸ்ரோல் கலச்சுவர் அமைப்புக்குத் தேவையான முக்கிய பொருள். ஆகவே மனித உடலில் கொலஸ்ரோல் உற்பத்தியாக்கப்படுகிறது.

4. இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் அளவை, உணவில் நாம் எடுக்கும், கொலஸ்ரோல், கொழுப்பு (எண்ணெய்) முதலியனவும் நிர்ணயிக்கின்றன. தேங்காய், எண்ணெய் (பீ.எஸ்.விகிதம் - 0.01) முதலியனவற்றில் காணப்படும் நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம்,

கிளிசரோலும், உடலில் செறிவு குறைந்த கொழுப்புப் புரதம் உருவாவதற்கு உதவுவதால், அளவுக்கு அதிகமான கொலஸ்ரோல் கலங்களிலும், நாடிகளிலும் அடைவதற்கு உதவுகின்றன. நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சோளம் எண்ணெய் (பீ.எஸ்.விகிதம் முறையே 4.77, 4.25,4.85) முதலியனவற்றில் காணப்படும் நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலமும், கிளிசரோலும், உடலில் செறிவு கூடிய கொழுப்புப் புரதம் உருவாவதற்கு உதவுவதால் கலங்களிலும் நாடிகளிலும் உள்ள கொலஸ்ரோல், அவ்விடங்களில் இருந்து வெளியெடுக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான் இருதய நோய் பாதிப்புள்ளவர்கள் நல்லெண்ணெய் பாவிப்பதற்கு அறிவுறுத்தப்படு கிறார்கள்.

ஆதாரம்: ''சுகமஞ்சரி'' சித்திரை - 1995 - Dr.C.S.நச்சினார்க்கினியன

5. முட்டையின் சிறப்பு யாது?

முட்டை வளரும் குஞ்சின் கருவிற்கு ஒரு முக்கியமான உணவு. மனிதனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஒரு சிறந்த நிறை உணவாக அமைகிறது. ஒரு சாதாரண முட்டையில் (60 gr.எடை) 7 கிராம் புரதம், 6 கிராம் கொழுப்பு, 30 மி.கி.சுண்ணாம்பு, 1.5 மி.கி. இரும்புச்சத்தும் 80கிலோ கலோரி சக்தியும் உண்டு. வெள்ளைக் கருவில் 10.7% புரதமும், மஞ்சட்கருவில் 16.6புரதமும் உண்டு. இதைவிட உயிர்ச்சத்து A,D,B முதலினவும் உண்டு.

மஞ்சட்கருவின் நிறம் அதிகரிக்க உயிர்ச்சத்தின் செறிவும் அதிகரிப்பதில்லை. கோழியின் உணவில் கலந்திருக்கும் பச்சை இலையின் அளவைப் பொறுத்தே மஞ்சட்கருவின் நிறம் இருக்கும். ஊர்க்கோழி முட்டைக்கும், கூட்டில் அடைத்து வளர்க்கும் கோழியின் முட்டைக்கும் இடையில் போசாக்கைப் பொறுத்தவரை வித்தியாசம் இல்லை.

ஒரு முட்டையில் 250 மி.கி.கொலஸ்டரோல் உண்டு. இது குருதிக் குழாய்களில் படிந்த வேறு காரணிகளுடன் சேர்ந்து பிற்காலத்தில் மாரடைப்புப் போன்ற குருதிக்குழாய் அடைப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை உண்டாக்கலாம். ஆகவே, இருதய நோய் வரும் சாத்தியம் கூடுதலாக உள்ள இளைஞரும், நடுத்தர வயதினரும் ஒருவாரத்திற்கு 2-3 முட்டைக்குமேல் எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆதாரம்: சுகமஞ்சரி - சித்திரை 1995 - Dr.ந.சிவராசா.

இணைப்பு - நான்கு

உசாத்துணை நூல்கள்

1. Fact book on Nutrition UNICEF வெளியீடு 94
2. ஆராக்கிய உணவு - பூங்குழலி பழனிக்குமார்
3. சமபல ஆகாரம் - கையேடு சுகாதார இலாகா 1967
4. நீரிழிவு நோய் கையேடு கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் 2007
5. நாலடியார் உரை சிலம்பொலி செல்லப்பன்
6. Fact for life UNICEF வெளியீடு
7. திருக்குறள் உரை புலியூர் கேசிகன்
8. திருக்குறள் உரை Dr. மு.வ
9. திருக்குறள் உரை தமிழ்ப்பிரியன் M.A
10. Nutrative Value of food items M. சிவராசா, N. சிவாராசா
11. சாயியின் குரலும் வள்ளுவர் குறளும் பேராசிரியர் நந்தி
12. இயற்கை வாழ்வு Dr. வை குமாரவேல்
13. உணவே மருந்து பேராசிரியர் றொசாரியோ
14. சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய சஞ்சிகை ஜனவரி 2010
15. Diet and Health சுகாதார இலாகா வெளியீடு ஒக்டோபர் 1982
16. Heart Insight May 2008
17. Your child Your Family Dr. H.A. Aponso
18. சுகவாழ்க்கை பாகம் 11 கா. வை
19. நலமாக வாழ 40 வழிகள் கா.வை
20. குறைந்த செலவில் கூடுதலான சத்துணவு கோபால கிருஷ்ணன்
21. ஆயுர்வேத திணைக்கள கல்விப்பிரிவு வெளியீடு
Dr.செ.விக்னவேணி M.D.
22. தினசரித் தியானம் ஸ்ரீமத். சுவாமி சித்பவானந்தா
23. திருக்குறள் உரை புலவர் இரா. இளம்குமரனார்.
24. தாமுவின் சைவச் சமையல் மு. தாமோதரம்

Hunger is the greatest disease - disease
indeed is over eating itself 'Lord Buddha"
The wise having realised thus eat in Moderation
One who knows the advantages of Moderation
in eating and is constantly mindful concerning foods, whatever pains he may experience due to over eating fade away. His digesting goes smoothly. and he enjoys Long Life.

Dr. D.T.de Silva V.P

இணைப்பு - ஐந்து

B.M.I. Values for Assessing Nutritional Status

ஆண்கள் - Males

வயது Age (Yrs)	ஆகக் குறைந்த நிலை போசாக்கின்மை Cut off for under nourished	சராசரி Average	அதற்கு மேற்படின் கூடிய நிலை Cut off for over Weight	உடற்பருமன் (இதற்குமேல்) Cut off for obesity
6	12.86	14.54	16.64	18.02
7	13.24	15.07	17.37	19.18
8	13.63	15.62	18.11	20.33
9	14.03	16.17	18.85	21.47
10	14.42	16.72	19.60	22.60
11	14.83	17.28	20.35	23.73
12	15.24	17.87	21.12	24.89
13	15.73	18.53	21.93	25.93
14	16.18	19.22	22.77	26.93
15	16.59	19.92	23.63	27.76
16	17.01	20.63	24.45	28.53
17	17.31	21.12	25.28	29.32
18	17.54	21.45	25.92	30.02
19	17.80	21.86	26.36	30.66
20-24	18.66	23.07	26.87	31.26
25-29	19.11	24.19	28.08	31.72
30-34	19.52	24.90	28.75	31.99
35-39	19.55	25.25	29.18	32.33
40-44	19.52	25.49	29.37	32.41
45-49	19.45	25.55	29.39	32.40
50-54	19.35	25.54	29.31	32.27
55-59	19.25	25.51	29.54	32.18
60-64	19.15	25.47	29.17	32.08
65-69	19.05	24.41	29.08	31.98
70-74	18.94	25.33	28.99	31.87

குறிப்பு: 5th centile = cut off for undernourished (ஆகக்குறைந்த நிலை)
50th centile = average- சராசரி
85th centile = cut off for over weight அதற்கு மேற்படின் கூடியநிலை
95th centile = cut off for obesity உடற்பருமன் (இதற்குமேல்)

இணைப்பு - ஐந்து

B.M.I. Values for Assessing Nutritional Status

பெண்கள் - Females

வயது Age (Yrs)	ஆகக் குறைந்த நிலை போசாக்கின்மை Cut off for under nourished	சராசரி Average	அதற்கு மேற்படின் கூடிய நிலை Cut off for over Weight	உடற்பருமன் (இதற்குமேல்) Cut off for obesity
6	12.83	14.31	16.17	17.49
7	13.17	14.98	17.17	18.93
8	13.51	15.66	18.18	20.36
9	13.87	16.33	19.19	21.78
10	14.23	17.00	20.19	23.20
11	14.60	17.67	21.18	24.59
12	14.98	18.35	22.17	25.59
13	15.36	18.95	23.08	27.07
14	15.67	19.32	23.88	27.97
15	16.01	19.69	24.29	28.51
16	16.37	20.09	24.74	29.10
17	16.59	20.36	25.23	29.72
18	16.71	20.57	25.56	30.22
19	16.87	20.80	25.85	30.72
20-24	17.38	21.46	26.14	31.20
25-29	17.84	22.10	27.68	33.16
30-34	18.23	22.69	28.87	34.58
35-39	18.51	23.25	29.54	35.35
40-44	18.65	23.74	30.11	35.85
45-49	18.71	24.17	30.56	36.02
50-54	18.79	24.54	30.79	35.95
55-59	18.88	24.92	31.00	35.88
60-64	18.96	25.29	31.21	35.80
65-69	19.03	25.66	31.40	35.70
70-74	19.09	26.01	31.58	35.58

குறிப்பு: 5th centile = cut off for undernourished (ஆகக்குறைந்த நிலை)
50th centile = average- சராசரி
85th centile = cut off for over weight அதற்கு மேற்படின் கூடியநிலை
95th centile = cut off for obesity உடற்பருமன் (இதற்குமேல்)

இணைப்பு - ஆறு

முக்கிய சில உணவுகளில் செறிந்திருக்கும் அளவுகள்:
(100 கிராம் (gr)உணவில் அடங்குபவைகள்)-

இரும்புச் சத்து		விற்றமின் C	
உணவின் பெயர்	இரும்புச்சத்து (mg)	உணவின் பெயர்	மி.கி. (mg)
எள்ளு	9.0	நெல்லி	600
கறிமுருங்கை	5.3	கொய்யாப்பழம்	212
பொன்னாங்காணி	16.7	மரமுந்திரிகை	180
கொடிப்பசளி	25.5	அகத்திக்கீரை	169
பீட்றூட் இலை	16.2	கங்குங்கீரை	127
கரட் இலை	8.8	எலுமிச்சம்பழம்	58
வல்லாரை	66.8	தோடம்பழம்	30
பூசணி இலை	25.5	அப்பிள்	36
கறிமுருங்கை இலை	7.0	தக்காளி	17
கொகிலா இலை	16.2	வாழைப்பழம்	11
லீக்ஸ்	1.0	கரட்கிழங்கு	6
மரவள்ளி இலை	7.6	வாழைக்காய்	16
பசன்புரூட் இலை	25.5	மரவள்ளிக்கிழங்கு	36
வற்றாளை இலை	16.3	அவரை	20
பேரீந்து (காய்ந்த பழம்)	7.3	முருங்கைக்காய்	120
Indian Gooseberry	33.0	பாவற்காய்	80
மல்லி	17.9	வெண்டிக்காய்	20
நற்சீரகம்	31.0	தம்பலா	88
கடுகு	17.9	கீரை	120
மிளகு	16.8	பூசணி இலை	99
புளி	10.9	கறிமுருங்கை இலை	220
குரக்கன்	4.0	லீக்ஸ்	18
சிவப்பரிசி	1.4	ஏனைய பச்சைஇலை	70
உழுந்து	7.8	தேசிக்காய்	54
கௌபி	5.7	தோடை	64
பாசிப்பயறு	7.3	Indian Gooseberry	600
Red Dhal (Lentil)	6.1	மாம்பழம்	48
சோயா அவரை	10.5	பப்பாசி	64

அடிப்படை போசணைக் கூறுகள், கனி உப்புக்கள், விற்றமின்கள் முதலியன

உண்ணக்கூடிய உணவுப்பகுதியின் பெறுமானங்கள் 100 g (கிராமுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.) ஆதாரம்: "Nutritive Value of food items'. Dr. N. சிவராசா

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சாரலிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.காபோவைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B_1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B_2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B_3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (g)	16.கழிவு %
தானியங்கள்																
1. அரிசி (குத்தரிசி) கையால் குத்தியது	12.6	349	8.5	0.6	77.4	10	280	2.8		09	270	120	4.0	0	-	0
2. அரிசி (பச்சை அரிசி) கையால் குத்தியது	13.3	346	7.5	1.0	76.7	10	190	3.2		02	210	160	3.9	0	0.6	0
3. அரிசி (பச்சை அரிசி) நன்கு தீட்டியது	13.7	345	6.8	0.5	78.2	10	160	3.10		0	60	60	1.9	0	0.2	0
4. புழுங்கல் அரிசி - நன்கு தீட்டியது	13.3	346	6.4	0.4	79.0	9	143	4.0		-	210	50	3.8	0	0.2	0
5. அவல்	12.2	346	6.6	1.2	77.3	20	338	20		0	210	50	4.0	0	0.7	0
6. இறுங்கு	11.9	349	10.4	1.9	72.6	25	222	5.8		47	370	130	3.1	0	-	0
7. குரக்கன்	13.1	328	7.3	1.3	72.0	344	283	6.4		42	420	190	1.1	0	-	0
8. கோதுமை மா (70% பிரித்தெடுப்பு)	13.3	348	11.0	0.9	73.9	23	121	2.5		25	120	70	2.4	0	-	0
9. சோளம்	12.0	363	10.0	4.5	71.0	12	-	2.5		0	350	130	2.0	0	-	0
10. தினை	11.2	331	12.3	4.3	60.9	31	290	12.9		32	590	110	3.2	0	8.0	21
11. பணிஸ்	-	311	7.0	2.3	65.3	23	73	0.9		-	42	34	0.7	-	-	0
12. பாண் வெள்ளை (70% பிரித்தெடுப்பு)	39.0	245	7.8	0.7	51.9	11	-	1.1		-	70	-	0.7	-	-	0
13. தவிட்டுப் பாண் (85% பிரித்தெடுப்பு)	39.0	244	8.8	1.4	49.0	18	-	2.2		-	210	-	2.5	-	-	0
14. அரிசிமாப் பிட்டு	-	369	6.2	14.4	55.2	12	57	1.0		-	79	69	0.7	0	-	0
15. கோதுமை மா இடியப்பம்	-	324	9.3	1.3	66.0	13	92	1.3		-	52	46	1.3	0	-	0
16. பிஸ்கட(சாதாரணம்)பட்டர்.இஞ்சி,மாறி,நைஸ் முதலியன	5.2	435	7.4	13.2	75.3	-	-	-		-	-	-	-	-	-	0
17. கிறீம் கிரக்கர் (பிஸ்கட்)	4.3	447	9.6	16.3	68.3	-	-	-		-	-	-	-	-	-	0
18. கோதுமைக் குருணல்(ரவை)	-	348	10.4	0.8	74.8	16	102	1.6		-	120	30	1.6	0	0.2	0
19. ரொட்டி (கோதுமை மா)	-	343	6.9	15.5	42.9	18	81	1.4		-	72	60	0.8	0	-	0
20. வரகு	12.8	309	8.3	1.4	65.9	27	188	5.2		0	330	90	2.0	0	9.0	42

g கிராம். kcal கிலோகலோரி mg மில்லிகிராம் mcg மைகிரோகிராம்

O ஒரு உணவு கூறு இல்லாவிடில் மிகக்குறைந்த அளவில் மட்டும் காணப்படும் போது பூச்சியத்தினால் குறிக்கப்படுகின்றது.

X புள்ளடி அடையாளம் குறிப்பிட்ட தரவு இல்லாமல் இருப்பதைக் குறிக்கின்றது

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சுரஜிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.கார்போஹைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B$_1$)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B$_2$)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B$_3$)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (g)	16.கழிவு %
கிழங்குகள்																
1. உருளைக்கிழங்கு	74.7	97	1.6	0.1	22.6	10	40	0.7	24	100	10	1.2	17	0.4	05	
2. கரட்	86.0	48	0.9	0.2	10.6	800	530	2.2	1890	40	20	0.6	3	1.2	10	
3. கருணைக்கிழங்கு	69.9	111	1.4	0.1	26.0	35	20	1.3	78	70	-	0.7	-	1.0	08	
4. பனங்கிழங்கு	54.5	285	5.4	0.6	67	21	10	2.0	0	-	-	-	0	11.6	-	
5. பீட்ரூட்	87.7	43	1.7	0.1	8.8	18	55	1.0	0	40	90	0.4	10	0.9	16	
6. மரவள்ளிக்கிழங்கு	59.4	157	0.7	0.2	38.1	50	40	0.9	-	50	100	0.3	25	0.6	15	
7. முள்ளங்கி	94.4	17	0.7	0.1	3.4	35	22	0.4	3	60	20	0.5	15	.8	27	
8. லீக்ஸ் (அடிப்பகுதி)	89.4	35	2.3	0.5	7.0	58	48	2.7	2435	90	100	0.6	32	-	-	
9. வத்தாளைக் கிழங்கு	68.5	120	1.2	0.3	28.2	46	50	0.8	6	80	40	0.7	24	0.8	15	
10. வள்ளிக்கிழங்கு	70.4	110	2.5	0.3	24.4	20	74	1.0	565	190	470	1.2	01	-	-	
11. வெங்காயம் (சிறியது)	84.3	59	1.8	0.1	12.6	40	60	1.2	15	80	20	0.5	2.0	0.6	5	
12. வெங்காயம் (பெரியது) பம்பாய்	86.6	50	1.2	0.1	11.1	47	50	0.7	0	80	10	0.4	11	0.6	5	

இலையின் பெயர்	01.ஈரலிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.காபோவைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B_1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B_2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B_3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (g)	16.கழிவு %
1. அகத்தி	73.1	93	8.4	1.4	11.8	1130	80	3.9	5400	210	90	1.2	169	2.2	60	
2. கோவா இலை	84.9	48	5.1	0.4	5.9	370	110	12.5	1380	10	30	0.9	65	1.2	-	
3. கரட் இலை	76.7	77	5.1	0.5	13.1	340	110	8.8	5700	40	370	2.1	79	1.9	10	
4. கறிவேப்பிலை	63.8	108	6.1	1.0	18.7	830	57	7.0	7560	80	120	2.3	4.0	6.4	17	
5. முட்டைக்கோவா	91.9	27	1.8	0.1	4.6	39	44	0.8	1200	60	90	0.4	124	1.0	15	
6. பசளி	92.9	26	2.0	0.7	2.9	73	21	10.9	5580	30	260	0.5	28	-	-	
7. பசன்புரூட் இலை	-	45	4.0	0.5	-	397	-	25.5	3600	80	30	1.2	99	-	-	
8. பீற்றூட் இலை	86.4	46	3.4	0.8	6.5	380	30	16.2	5862	260	560	3.3	70	-	25	
9. பொன்னாங்கண்ணி	77.4	73	5.0	0.7	11.6	510	60	16.7	1926	0	140	1.2	17	2.8	-	
10. முசுட்டை	-	28	3.0	0.4	-	166	-	2.9	3600	9	20	0.8	70	-	-	
11. கறிமுருங்கை இலை	75.9	92	6.7	1.7	12.5	440	70	7.0	6780	60	50	0.8	220	0.9	-	
12. முள்ளங்கியிலை	89.1	38	3.9	0.6	4.2	310	60	18.0	5742	180	850	5.5	106	-	20	
13. முளைக்கீரை	85.0	43	3.0	0.3	7.0	800	50	22.9	3564	0	230	1.3	33	-	20	
14. லீக்ஸ்	85.0	52	2.0	0	11.0	50	-	1.0	15	100	100	0.5	20	-	48	
15. வல்லாரை	84.5	37	2.1	0.5	6.0	224	32	68.8	3600	-	-	-	-	-	-	
16. வாழைப்பூ	89.9	34	1.7	0.7	5.1	32	42	1.6	27	50	20	0.4	16	1.3	55	
	83.2	60	2.1	1.0	10.6	23	38	2.0	126	70	60	0.4	96	1.7	20	

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்

காய்கறிவகைகள் பெயர்	01.ஈரலிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.காபோவைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B_1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B_2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B_3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (gr)	16.கழிவு %
1. பாகற்காய்	83.2	60	.1	1.0	10.6	23	38	2.0		126	70	60	0.4	96	1.7	20
2. பீர்க்கு	95.2	17	0.5	0.1	3.4	12	26	0.5		33	-	10	0.2	5.0	0.5	26
3. புடோல்	94.6	18	0.5	0.3	3.3	26	20	0.3		96	40	60	0.3	0	0.8	10
4. பூசணிக்காய்	92.6	25	1.4	0.1	4.6	10	30	0.7		50	60	40	0.5	2.0	0.7	-
5. முருங்கைக்காய்	86.9	26	2.5	0.1	3.7	30	110	5.3		110	50	70	0.2	120	4.8	-
6. வாழைக்காய்	83.2	64	1.4	0.2	14.0	10	29	0.6		30	50	20	0.3	24	0.7	31
7. வெண்டி	89.6	35	1.9	0.2	6.4	66	56	1.5		52	70	100	0.6	13	1.2	12
8. ஈரப்பலாக்காய்	70.0	113	1.5	0.4	26.	25	-	1.0		0	100	60	1.2	20	-	56
9. கத்தரிக்காய்	92.7	24	1.4	0.3	4.0	18	47	0.9		74	40	110	0.9	12	1.3	9.0
10. தக்காளிப்பழம்	94	20	0.9	0.2	3.6	48	20	0.4		351	120	60	0.4	27	0.8	6.0
11. நீற்றுப்பூசணி	96.5	10	0.4	0.1	1.9	30	20	0.8		0	60	1	0.4	10	0.8	20
12. பப்பாளிக்காய்	92.0	27	0.7	0.2	5.7	28	40	0.9		0	10	10	.1	12	0.9	-
13. பயற்றங்காய்	-	35	24	0.4	4.5	57	-	0.8		240	-	-	-	9.0	-	-
14. பலாக்காய்	84.0	51	2.6	0.3	9.4	30	40	0.7		0	50	40	0.2	14	2.8	-

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.ஈரலிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.காபோவைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B$_1$)(mcg)	12.ரைபோஃளோவின் (விற்.B$_2$)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B$_3$)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (gr)	16.கழிவு %
பருப்புவகைகள் (உண்ணக்கூடிய உணவுப்பகுதியின் பெறுமானங்கள் 100gr. தரப்பட்டுள்ளது.																
1. உழுந்து	10.9	347	24.0	1.4	59.6	154	385	9.1		38	420	200	2.0	0	0.9	0
2. கொண்டைக்கடலை	9.8	360	17.1	5.3	60.9	202	312	10.2		189	300	150	2.9	3.0	3.9	0
3. கடலைப்பருப்பு	9.9	372	20.8	5.6	59.8	56	331	9.1		129	480	180	2.4	1.0	1.2	0
4. பொட்டுக்கடலை	10.7	369	22.5	5.2	58.1	58	340	9.5		113	200	-	1.3	0	1.0	0
5. கொள்ளு	11.8	321	22.0	0.5	57.2	287	311	8.4		71	420	200	1.5	1.0	5.3	0
6. கௌபி (தட்டாம்பருப்பு)	13.4	323	24.1	1.0	54.5	77	114	5.9		12	510	200	1.3	0	3.8	3
7. சிறகு அவரை	14.0	404	33.0	16.0	32.0	260	-	10.7		330	80	20	3.1	1.0	-	0
8. சோயா அவரை	8.1	402	43.2	19.5	20.9	240	690	11.5		426	730	390	3.2	-	3.7	0
9. துவரைப்பருப்பு	13.4	335	22.3	1.7	57.6	73	340	5.8		132	450	190	2.9	0	1.5	0
10. பட்டாணிக்கடலை (வறுத்தது)	10.1	340	22.9	1.4	58.8	81	345	6.4		18	470	210	3.5	0	4.4	0
11. பாசிப்பருப்பு	10.4	334	24.0	1.3	56.7	124	326	7.3		94	470	270	2.1	0	4.1	0
12. மைசூர்ப்பருப்பு	12.4	343	25.1	0.7	59.0	69	293	4.8		270	450	200	2.6	0	0.7	0

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சுருவிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.கார்போஹைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (g)	16.கழிவு %
பழங்கள்																
1. தோடம்பழம்	87.6	48	0.7	0.2	10.9	26	20	0.3	1104	-	-	-	30	0.3	25	
2. நெல்லி	81.8	58	0.5	0.1	13.7	50	20	1.2	9.0	30	10	0.2	600	3.4	12	
3. பப்பாப்பழம்	90.8	32	0.6	0.1	7.2	17	13	0.5	666	40	250	0.2	57	0.8	30	
4. பலாப்பழம்	76.2	88	1.9	0.1	19.8	20	41	0.5	175	30	13	0.4	7.0	1.1	70	
5. பனம்பழம்	79.1	87	2.8	1.0	20.7	86	90	2.2	3200	-	-	-	28.5	0.5	-	
6. பேரீச்சம்பழம்(உலர்ந்தது)	15.3	317	2.5	0.4	75.8	120	50	7.3	26	10	20	0.9	3.0	3.9	13	
7. மாம்பழம்	81.0	74	0.6	0.4	16.9	14	16	1.3	2743	80	90	0.9	16.0	0.7	28	
8. வாழைப்பழம்	70.1	116	1.2	0.3	27.2	17	36	0.9	78	50	80	0.5	7.0	0.4	33	
9. விழாம்பழம்	64.2	134	7.1	3.7	18.1	130	110	0.6	61	40	170	0.8	3.0	5.0	-	
10. ஆப்பிள்	84.6	59	0.2	0.5	13.4	10	14	1.0	0	-	-	0	1.0	1.0	16	
11. அன்னாசிப்பழம்	87.8	46	.4	0.1	10.8	20	90	1.2	18	200	120	0.1	39	0.5	40	
12. எலுமிச்சை	84.6	59	1.5	1.0	10.9	90	20	0.3	15	20	30	0.1	63	1.3	23	
13. கொய்யாப்பழம்	81.7	51	0.9	0.3	11.2	10	28	.4	0	30	30	0.4	212	5.2	2.0	
14. திராட்சைப்பழம் பச்சைநிறம்	79.2	71	0.5	0.3	16.5	20	30	0.5	0	-	-	0	1.0	2.9	5.0	
15. திராட்சைப்பழம் கறுப்புநிறம்	82.2	58	0.6	0.4	13.1	20	23	0.5	3.0	40	30	0.2	1.0	2.8	5.0	

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சுரலியம் (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.காபோவைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B_1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B_2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B_3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (gr)	16.கழிவு %
கடல் உணவுகள்																
1. அறக்குளா	63.0	92	19.9	1.4	-	92	161	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-
2. இறால்	77.4	89	19.1	1.0	0.8	323	278	5.3	-	0	10	100	4.8	-	-	-
3. காரல்	76.0	91	19.2	1.6	0	715	741	2.2	-	-	-	-	-	-	-	-
4. கீரை மீன் (கீரி)	71.7	125	19.2	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. கும்பளா	77.3	93	18.9	1.7	0.5	429	305	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-
6. சீலா	70.0	100	20.0	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. கெளிறுக் கடுவாடு	13.8	255	54.9	3.9	-	843	400	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. அறக்குளா கருவாடு	43.3	210	38.6	6.2	-	148	172	4.4	-	-	-	-	-	-	-	-
9. கொடுவாக் கருவாடு	20.1	266	60.2	2.0	1.8	939	347	15	-	-	-	-	-	-	-	-
10. சாவளைக் கருவாடு	6.7	383	76.1	8.7	-	739	700	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-
11. சூடைக் கருவாடு	72.8	119	20.3	3.2	2.2	429	325	9.3	-	-	-	-	-	-	-	-
12. நெத்தலிக் மீன்	69.3	164	19.3	9.6	0.2	143	174	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
13. நெத்தலிக் கருவாடு	23.5	408	48.1	23.9	0.5	356	433	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-
14. பாரை மீன்	69.0	135	19.0	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. மணலை மீன்	70.6	154	14.8	8.8	3.8	182	190	1.2	-	-	-	-	1.8	12	-	-
16. மணலைக் கருவாடு	17.9	274	61.5	0.3	1.8	6235	207	9.3	-	-	-	-	-	-	-	-
17. மாசிக் கருவாடு	72.0	105	21.0	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18. யப்பான் மீன்	77.4	106	18.8	2.8	0	54	172	0.4	25	5	30	120	31	0	-	-

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சுவலிப்பு (g)	02.சக்தி (kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.கார்போஹைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B1)(mcg)	12.ரைபோஃபிளேவின் (விற்.B2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (gr)	16.கழிவு %
இறைச்சி வகை																
1. ஆட்டிறைச்சி	74.2	118	21.4	3.6	-	12	193	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. கோழி இறைச்சி	72.2	109	25.9	0.6	-	25	245	-	-	-	-	140	-	-	-	-
3. மாட்டிறைச்சி	61.0	262	15.0	22.0	0	10	-	2.5	0	-	-	700	150	4.5	0	-
4. கோழி முட்டை	73.7	173	13.3	13.3	-	60	220	2.1	360	600	100	400	-	0.1	0	-
5. கோழி முட்டை மஞ்சட்கரு	52.1	336	16.3	22.9	0.9	154	479	6.3	950	515	240	470	-	0	0	-
6. கோழி முட்டை வெள்ளைக்கரு	87.4	52	10.7	0.2	1.1	10	13	0.4	0	0	10	32	01	0	-	-
பால்																
1. பசும்பால்	87.5	67	3.2	4.1	4.4	120	90	0.2	52.2	6.0	50	190	0.1	2.0	-	0
2. பால்மா	3.5	496	25.8	26.7	38	950	730	0.6	520	-	310	1360	0.8	4.0	-	0
3. சீஸ் - பாலாடைக்கட்டி	40.3	348	24.1	25.1	6.3	790	520	2.1	82.0	-	-	-	-	-	-	0
4. தயிர்	89.1	60	3.1	4.0	3.0	149	93	0.2	30.6	-	50	160	0.1	1.0	-	0
5. பட்டர் (வெண்ணெய்)	19.0	729	-	81.0	-	-	-	-	960	-	-	-	-	-	-	0

உணவுப்பொருட்களின் பெயர்	01.சுரலிப்பு (g)	02.சக்தி (Kcal)	03.புரதம் (g)	04.கொழுப்பு(g)	05.கார்போஹைதரேற்று(g)	06.கல்சியம் (mg)	07.பொசுபரசு (mg)	08.இரும்பு (mg)	09.விற்றமின் A(mcg)	10.B கரோட்டின் (mcg)	11.தயமின் (விற்.B_1)(mcg)	12.ரைபிளோவின் (விற்.B_2)(mg)	13.நியாசின் (விற்.B_3)(mg)	14.விற்றமின் C (mg)	15.நார் (gr)	16.கழிவு %
ஏனையவை																
1. இளநீர்	94.4	22	0.2	0.4	4.5	24	18	0.3	0		0	0	0	3.0	-	0
2. தேங்காய் வழுக்கல்	84.0	77	1.4	3.6	10.3	42	56	1.0	0		40	30	0.8	6.0	-	-
3. தேங்காய்ப் பால் (நீர் சேர்க்காது)	42.8	430	3.4	41	11.9	15	140	1.6	0		80	40	0.6	3.0	-	0
4. எள்ளு	5.3	563	18.3	43.3	25	1450	570	10.5	60		1010	340	4.4	0	2.9	0
5. நிலக்கடலை	3.0	567	25.3	40.1	26.1	90	350	2.8	37		900	130	19.9	0	3.1	27
6. பனங்கிழங்கு	54.5	285	5.4	0.6	67	21	10	2.0	0		-	-	-	-	11.6	-
7. பனம்பழம்	79.1	87	2.8	1.04	20.7	86	90	2.2	3200		-	-	-	28.5	0.5	-
8. பனைவெல்லம் - பனங்கட்டி	4.7	-	0.2	0.04	99	58	5.0	1.4	-		21	82	-	11	-	-
9. சர்க்கரை - கரும்பு	3.9	383	0.4	0	95	80	40	11.4	168		20	40	0.5	0	-	-
10. சீனி வெள்ளை	-	400	0	0	100	0	-	0	-		0	0	0	0	-	0
11. சீனி (மண்ணிறம்)	1.0	389	0.2	0	97	30	-	2.0	-		20	10	0.3	0	-	0
12. தேன்	20.6	319	0.3	0	79.5	5.0	16	0.9	0		0	40	0.2	4.0	-	-
13. ஜாம்	29	200	0.4	0	69.0	12	-	0.3	-		0	0	-	10	-	-
14. நூடில்ஸ்	12	363	10.4	1.6	75.0	30	225	1.0	0		230	80	1.2	0	-	-
15. உள்ளி - வெள்ளைப்பூடு	62	145	6.3	0.1	29.8	30	310	1.3	0		60	230	0.4	13	0.8	15
16. மார்ஜரின்	14	765	0	85	0	4.0	-	0	900		0	0	0	13	0.8	15
17. பட்டர்	19	729	-	81	-	-	-	-	900		-	-	-	0	-	0
18. நல்லெண்ணெய்	0.1	881	0.2	99.7	0.1	10	5.0	0.1	-		10	70	0.1	-	-	0
19. தேங்காய் எண்ணெய்	0	883	0	99.9	0	2.0	3.0	0	-		0	0	0	0	-	0
20. தாவர எண்ணெய்	0	990	0	100	0	0	-	0	0	6000	0	0	0	0	-	0
	0.1	883	0	99.9	0	0	0	0	0		0	0	0	0	-	0

ஆசிரியரின் நூல்கள்

- சுக வாழ்க்கை - பாகம் I
- சுக வாழ்க்கை - பாகம் II
- சுக வாழ்க்கை - பாகம் III
- குழந்தைகளின் வேண்டுகோள்
- வளரிளம் பருவம்
- பாலர் பராமரிப்பு
- மூத்தோர் பராமரிப்பு
- நலமாக வாழ 40 வழிகள்
- நெஞ்சுவலியுடன் (அஞ்ஜைனா) வாழ்வதெப்படி?
- குடும்ப உறவு
- உணவே மருந்து
- வாழ்க வளமுடன்
- பிள்ளையார் கதை
- ஆஸ்துமாவுடன் வாழ்வதெப்படி?
- நீரிழிவுடன் இயல்புவாழ்க்கை வாழலாம்.
- Family Relationship
- Caring of Elders
- மன நிறைவாக வாழ்வோம்
- மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு
- குறைந்த செலவில் நிறை உணவு

உண்ணாது நோற்பார் பெரியர், பிறர் சொல்லும்
இன்னாச் சொல் நோற்பாரின்பின் - திருக்குறள் -160

கருத்துரை:
உண்ணா நோன்பு கொள்பவர் பெரியவர் அவரும்
தீய சொல்லைப் பொறுப்பவருக்குப் பிற்பட்டவரே.
- புலவர் இரா.இளங்குமரனார்

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு...

பிள்ளைகள் போசாக்குத் தொடர்பாக அறிந்து கொள்ள முன்னரே அவர்கள் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பெற்றோர் நிர்ணயித்து விடுகின்றனர். கல்வியளிப்பதன் மூலமே மாற்றத்தைக் காணலாம். எனவே இவை தொடர்பான கல்வி சமூக மட்டத்தில் மிக அவசியமாகும். வசதிகள் குறைந்த நிலையில் இத்தகைய நூல்களுக்கு முக்கிய பங்கிருக்கிறது. அவ்வழியில் திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் பல நூல்களை ஆக்கி அதன் தொடர்ச்சியாக "ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கு" என்ற முக்கியமான விடயத்தையே அவருக்கு உரிய எழுத்துப் பாணியில் வழங்கியிருக்கிறார். இவருக்கு எல்லாம்வல்ல இறைவன் ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட வாழ்வையும் அளிக்க வேண்டிப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன்
சமூக மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ விஞ்ஞான பீடம்
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பல்கலைக் கழகம்.

உணவே மருந்து...

எமது உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது.
எமது உடலுக்குத் தேவையான
அளவைத் தேர்ந்தெடுப்பது சாலச் சிறப்புடையது.

'மாறுபாடு இல்லா உண்டி மறுத்துண்ணின்'
ஊறுபாடு இல்லை உயிருக்கு -திருக்குறள்-945

எமது உடல் மட்டுமல்ல, மனம்கூட
உண்ணும் உணவின் தன்மையிலேயே தங்கியிருக்கிறது.

பேராசிரியர் C. சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி)

ISBN - 978 - 955 - 97577 - 2 - 6