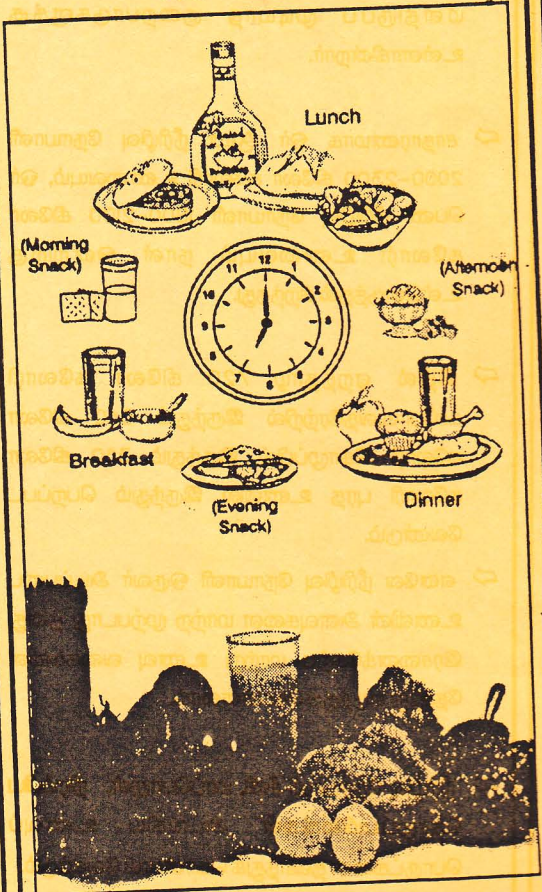


**நீரிழிவு நோயாளர்களின்  
உணவு தொடர்பான  
சில குறிப்புகள்.....**



**வெளியீடு:**

**சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவப் பீடம்  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்**

**2010**

⇒ சலரோக நோயாளியின் சிகிச்சையில் உணவு கட்டுப்பாடு மிகவும் அத்தியாவசியமான பங்கு வகிக்கின்றது. ஏனெனில் போதுமான அளவு கட்டுப்பாடு, சிகிச்சை அளிக்கப்படாதவிடத்து நீரிழிவு நோயாளி பல்வேறு வகையான மீள் திருப்ப முடியாத குறைபாடுகளுக்கு உள்ளாகின்றார்.

⇒ சாதாரணமாக ஓர் ஆண் நீரிழிவு நோயாளி 2000-2300 கிலோ கலோரி உணவையும், ஓர் பெண் நீரிழிவு நோயாளி 1800-2100 கிலோ கலோரி உணவையும் நாள் ஒன்றிற்கு உள்ளெடுத்தல் சிறந்தது.

⇒ இதில் ஏறத்தாழ 720 கிலோ கலோரி காபோவைதரேற்றில் இருந்தும் 540 கிலோ கலோரி கொழுப்பில் இருந்தும் 360 கிலோ கலோரி புரத உணவில் இருந்தும் பெறப்பட வேண்டும்.

⇒ எனவே நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் அடிப்படை உணவின் அளவுகளை மாற்ற முற்படாது தனது இரசனைக்கேற்ப மாற்று உணவு வகைகளை தேர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

⇒ நீரிழிவு நோயாளி சீனி, மாப்பொருள், நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

⇒ உயர்தரப் புரத உணவுகளையும், நார்ப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளையும் தீட்டாத தானியம், அவரை வகை, மரக்கறி, பழவகைகளையும் உட்கொள்ளுதல் நன்று.

⇒ அத்துடன் உப்பின் அளவையும் குறைத்து பாவித்தல் நன்மை பயக்கும்.

⇒ சலரோக நோயாளியின் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு வழமையான நிலையை விடக்குறையுமாயின் சுயநிகைவற்ற நிலை, மயக்கம், நடுக்கம், பார்வைமங்குதல், அதிக வியர்வை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

⇒ இவ்வாறான சந்தர்பங்களில் 2 கரண்டி கரைத்த சீனி/ குளுக்கோஸ் உட்கொள்ளலாம். இவ்வாறான இயல்புடைய நோயாளிகள் எப்பொழுதும் கைப்பையில் toffee/ குளுக்கோஸ், சீனி வைத்திருப்பது சிறந்தது.

**நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான**  
**சீபார்சு செய்யப்பட்ட உணவு**  
**வகைகள்**

**அதிகாலை**

⌘ 1/2 கப் ஆடை நீக்கிய பால்

⌘ கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்த பால் மாவுடன் (Not fat Milk Powder) சீனி சேர்க்காது தேநீர், கோப்பி (செயற்கை சுவையூட்டிகள்) பாவிக்கலாம்.

காலை உணவு :

பின்வரும் இரு தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒருவகை உணவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அ. ( ) பாண் 1/4 இறாத்தல்

அல்லது

( ) இடியப்பம் 3 (தவிட்டுடன் கூடிய அரிசி மா / குரக்கன்மா/ ஆட்டா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்டது)

( ) அப்பம் 2 (பால் அற்றது)

( ) பிட்டு 2

( ) ரொட்டி 1

( ) பயறு / கொப்பி / கடலை 1 கப்  
உப்புமா 1 கப்

ஆ. ( ) கொழுப்பு நீக்கிய பசுப்பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட பாற்சொதி, மரக்கறி/ கொலஸ்ரோல் இல்லாத மாஜரின்-1 தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம்.

இவற்றுடன் கதலி வாழைப்பழம் -1

காலை இடை உணவு :

(10 மணியளவில்)

( ) கோப்பி / தேநீர் (மேற்கூறியவாறு)  
அல்லது

( ) பழச்சாறு (சீனி அற்றது) அல்லது

( ) மோர்

## மதிய உணவு

( ) தவிட்டுடன் கூடிய புழுங்கல் அரிசிச்  
சோறு  $1\frac{1}{2}$  கப்

( ) அசைவம் மீன் 2துண்டு /இறைச்சி  
 $\frac{1}{2}$ கப் / முட்டை 1

( ) பருப்பு  $\frac{1}{2}$  கப்

( ) தமிழ்  $\frac{1}{2}$  கப்

( ) மரக்கறி 1 -விரும்பிய அளவில்  
மரக்கறி 2 -  $\frac{1}{2}$ கப் மட்டும்  
ஏதாவது ஒன்று

( ) மரக்கறி 1 (விரும்பிய அளவில்  
உண்ணக்கூடியவை)

கோவா காய்ப்பப்பாசி கத்தரிக்காய்  
சிறுகீரை பாகற்காய் புடலங்காய்  
தக்காளி போஞ்சி வாழைப்பூ  
வெண்டைக்காய் மிளகாய்

( ) மரக்கறி 2 ( $\frac{1}{2}$  கப் மட்டும்  
உண்ணக்கூடியது)

அகத்தி, பீற்றூட் (பச்சையாக)  
முருங்கைக்காய், கரட் (பச்சையாக)  
முருங்கைகூலை, வெங்காயம்

( ) மாலை இடையுணவு

(4 மணியளவில்)

தேநீர் (கோப்பியுடன்)

மேற்சுவறியவாறு)

2கிரீம் கிறக்கர் அல்லது

சுண்டல்  $-\frac{1}{4}$  கப்

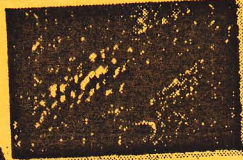
### ஓரவு உணவு

தானியவகை - சூழய்ப்பம்/ ரிட்டு/  
உப்புமா(மேற்சூறிய அளவில்)  
கறிவகை - மதிய உணவைப் போல்

() படுக்கை நேரம்: பால் 1 கப் சீனி  
சேர்க்காது.

### நீரிழிவு நோயாளர்கள் உண்ணக்கூடிய ஏனைய பழவகைகள்

- () கொய்யா - 1 (நடுத்தரம்)
- () பப்பாசிப்பழம் - 2" x 3" துண்டு - 1
- () விளம்பழம் - 1
- () தோடம்பழம் - 1 (சிறியது)
- () அன்னாசி - 1 துண்டு
- () அப்பிள் - 1 சிறியது



The pancreas secretes  
insulin in response to  
glucose levels in the blood