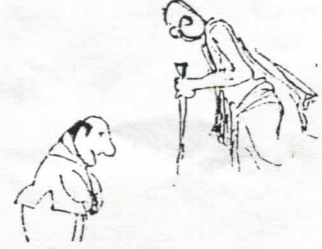
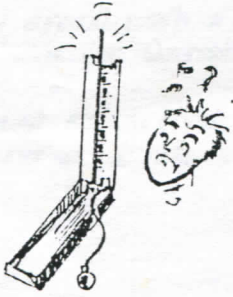




சுகமான வாழ்விற்கு



நிறைவான போசாக்கு



இடுபத்திற்கான கைநூல்





சராசரி ஒருவருக்கான பொசணை

1

- ◆ உடலின் வளர்ச்சிக்கும் நாளாந்த செயற்பாட்டிற்கும் உணவு அவசியமானது.
- ◆ இதன் அளவும் இதில் அடங்க வேண்டிய கூறுகளும் வயது, பால், உடல் நிலை, தொழில் எனும் பல காரணிகளிற்கு ஏற்ப மாறுபடும்.
- ◆ தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உணவுகளை எடுப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.
- ◆ காபோவைதரேற்று அல்லது மாப்பொருள் - சக்தி தரும்.
- ◆ புரதம் - வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- ◆ கொழுப்பு - சக்தியைச் சேமிக்கும்.
- ◆ ஷிற்றமின்களும் கனியுப்புகளும் - உடலில் நடைபெறும் பல்வேறுபட்ட தொழிற்பாடுகளில் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ பங்கேற்கின்றன .
- ◆ நீர் - உடல் நிறையின் 60 % தரும்.

ஆகவே சராசரி மனிதன் ஒருவரது உணவு மேற்கூறியபிட்ட எல்லாக் கூறுகளையும் தகுந்த அளவில் கொண்டிருந்தாலே அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

இவற்றுடன் சுகாதாரமும் ; மது , புகைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் இன்மையும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கியத்தை நிச்சயப்படுத்தும்.



போசனை குறைவு

காரணங்கள் சில:

- போசனை பற்றிய அறிவின்மை
- பொருளாதாரக் கஷ்டம்
- முட்டும்பிக்கைகள்
- பிழையான சமையல் முறைகள்
- சரியான அளவுகளில் உட்கொள்ளாமல்
- போலி விளம்பரங்களால் ஏமாறுதல்

சில போசனைக் குறைவுகளால் ஏற்படும் நோய்கள்.

- காபோவைதரேற்று - வளர்ச்சி குன்றி இருத்தல்
- புரதம் - குவாசியக்கோர் எனும் குறைபாடும் மூளைவிருத்தி குன்றுதலும்
- விற்றமின் A - கண், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- விற்றமின் B - வாய் அவியல் போன்ற நோய்கள்
- விற்றமின் D - என்புருக்கி நோய்கள்
- ஜீரும்புச்சத்து - குருதிச்சோகை
- ❖ கல்சியம் - என்புருக்கி நோய்
- ❖ அயணன் - கண்டக்கழலை
- ❖ ஜிவை எமது பகுதிகளில் குறைவு



பருத்த உடல்

நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் தீமைகள்

- இருதய நோய்கள்
- பரிசுவாதம்
- மூட்டுத் தேய்வு
- சலரோகம்
- குடல் புற்று நோய்கள்
- கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு குறைதல்.
- அழகின்மை.

தவிர்க்க வேண்டியவை

சேர்க்க வேண்டியவை

- அளவுக்கதிகமான கொழுப்பு உணவு
- அடிக்கடி நொறுக்குத் தீன் உண்ணல்
- அதிக சீனி பொருட்கள் உண்ணல்
- உணவுக்கு ஏற்ற உடலுழைப்பு இன்மை

- இலைக்கறி வகை
- நார் பொருட்கள் சேர்த்த உணவுகள்
- அளவோடு சோறும் நிறைந்த இலைக்கறி வகையும்
- உடற்பயிற்சி



கட்டளம் பருவம் / இளமைப் பருவத்திற்கான போசனை

- இந்தப் பருவம் 10 - 18 வயதான காலப்பகுதி
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் வளர்ச்சிவீதம் அதிகம்
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் பல பாகங்களில் குறிப்பாக இலிங்க உறுப்புகள், துணைப்பாலியல் உறுப்புகள், தசைகள் போன்றவை அதிக வளர்ச்சியடைகின்றன.
- பூப்பெய்தல் என்பது இக்காலப்பகுதியில் நடந்தேறுகிறது.
- முதலாவது மாதவிடாயை பூப்பெய்துதல் என நாம் மரபாக கொண்டாலும் இதற்கு முன்னதாகவே பாலியல் இலிங்க உறுப்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பெண்களில் மார்பகவளர்ச்சி, கக்கம், யோனி பகுதிகளில் உரோம வளர்ச்சி போன்றன மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவே இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வளர்ச்சியைக் குறிகாட்டுகின்றன.
- எனவே பூப்பெய்தல் என்பது மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகவும், பின்பாகவும் உள்ள சில வருடங்களே ஆகும்.
- இக்காலப்பகுதியில் உடலின் அதிக வளர்ச்சி வீதத்திற்கு தக்க போசாக்கு உணவைத் தொடர்ச்சியாக வழங்குவதனாலேயே உடல், உள், சமுதாயரீதியான வளர்ச்சியை ஓர் இளைஞன் அல்லது யுவதி பெறமுடியும்
- எனவே பூப்பெய்துவதற்கு பின்னான சில மாதங்கள் மட்டும் வழங்கப்படும் போசனை மிக்க உணவை, பூப்பெய்துதலுக்கு 2 வருடங்களுக்கு முன் தொடங்கி, பூப்பெய்திய பின் சில ஆண்டுகள் வரையுமாவது வழங்குதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.
- அத்துடன் யுவதிகளிற்கு போலேற், கல்சியம் ஆகியவற்றைப் போதிய அளவில் இக்காலப்பகுதியில் வழங்குவது மகப்பேறு காலத்தில் வரும் சிக்கல்களை தவிர்க்க உதவுவதுடன், குழந்தை குறைபாடு இல்லாது பிறக்கவும் உதவும்.



கர்ப்பினி பெண்களுக்கான போசனை

தாய்மைப் பேறு அடையவிருக்கும் அனேக பெண்கள் போசனையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அதிகம் அறிந்திருப்பதில்லை. கர்ப்ப காலத்தில் போதியளவு போசாக்கு உண்ணாதவிடத்து குழந்தை:

- பிறப்பு நிறை குறைவாக இருக்கும்
- மரணிக்கக் கூடும்
- உயிர் பிழைப்பினும் சாதாரண வளர்ச்சியுடன் இருக்காது
- முளை வளர்ச்சியும் குறைவுடையதாக இருக்கலாம்

ஆகவே சாதாரண கர்ப்ப காலத்தையும் பாதுகாப்பான பிசுவத்தையும் ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுக்க போசனையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை 10 - 12 கிலோ கிராம் அதிகரிக்க வேண்டும்
- முன்னர் உட்கொண்ட உணவிலும் அதிகம் தாய்மார் உட்கொள்ள வேண்டும்
- முன்றுவேளை உணவை விட மேலதிக உணவும் இடையிடையே உண்ண வேண்டும்
- அதிகமாக புரதம், விற்றமின், கனியுப்புக்கள் நிறைந்த உணவுகளை எடுக்கலாம். உதாரணமாக பருப்பு, மீன், பால், இலைக்கறி, பழங்கள்.
- அத்துடன் தவறாது கிளிணிக் சென்று ஆலோசனைகள் பெறவேண்டும்.



தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்ணிற்கான போசணை

- தாய் தனது உடலுக்கான போசணையைப் பெறவும்
- கர்ப்ப காலத்தில் இழந்த தனது உடலின் போசணை , சேமிப்புகளை மீள் சீர்படுத்தவும்
- பாலில் அதிகளவு போசணை இழக்கப்படுவதாலும்

அதிகளவு போசணையுள்ள உணவு இன்றியமையாதது.

சில குறிப்புகள்

- கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொண்டதை விட அதிகம் உணவு உண்ண வேண்டும்.
- அத்துடன் அதிகளவு நீரகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- இழந்த குருதியையும் , இழந்து கொண்டிருக்கும் பாலின் அளவிற்கும் ஏற்ப நீரகாரம் எடுக்காது விடல் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.



தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

1. குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு
 - 1.1 சிக்கனமானது
 - 1.2 குழந்தைக்கு தகுந்த வெப்பநிலையில் கிடைக்கிறது
 - 1.3 பழுதடையாத புதிய உணவு
 - 1.4 இலகுவாக கொடுக்கலாம்
 - 1.5 உடனடியாக கொடுக்கலாம்
 - 1.6 போசணை ரீதியாக நிறைவான உணவு
 - 1.7 ஒவ்வாமை ஏற்படுவதில்லை
2. பிறபொருளெதிரிகள் இருப்பதனால் தொற்றுநோயிலிருந்து காக்கும்
3. மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்
 - 3.1 மலம் துர்நாற்றம் வீசுவதைக் குறைக்கும்
 - 3.2 இலகுவாக சமீபாடடையும்
4. குழந்தையில் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்
5. தாய் சேய்க்கிடையில் ஓர் அன்பு பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்
6. தாயின் கருப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உதவும்
7. அடுத்த குழந்தையின் வரவை சற்றுப் பின்போடும்



தாய்ப்பாலூட்டல்

- கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே முலைக்காம்பை முறையாகப் பேணல். பாலூட்ட உதவியாக இருக்கும். உதாரணமாக
- வெடிக்காது எண்ணெய் பூசி இருத்தல்
- முலைக்காம்பை அடிக்கடி இழுத்து விடுதல்
- சுத்தமாகப் பேணுதல்
- குழந்தை பிறந்ததும் காலம் தாமதப்படுத்தாது பால் கொடுத்தால் பால் சுரப்பது அதிகம்
- புட்டிப்பாலைக் கொடுத்தால் பிள்ளை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சக் கஷ்டப்படும்.
- கடும்புப்பால் குழந்தைகளிற்கு நோயெதிரீக்கும் சக்தியை வழங்கும்.
- பால் கொடுக்க முன் பிள்ளைக்கு நாசி அடைப்பு இல்லை என்பதை உறுதி செய்துகொண்டு, முக்கை முடாத வகையிலும் தாயின் முகத்தைப் பார்க்க கூடிய வகையிலும் குழந்தையை வசதியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- தாயின் முழுக்கவணம் பால் கொடுத்தலில் இருக்க வேண்டும்.
- 20 - 30 நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு முறையும் முதல் முறை பால் கொடுக்கத் தொடங்கிய முலையை விடுத்து மற்றைய முலையிலிருந்து பால் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்.
- இடையிடையே பிள்ளைக்கு முதுகில் தட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- வயிற்றுப்போக்கோ வேறு எந்நிலையிலும் பிள்ளைக்கு பால் கொடுக்கலாம்.
- ஆகக் குறைந்தது 6 மாதங்களிற்காவது பால் கொடுக்க வேண்டும்.

நிழிவு தோயாளியின் டோசைஸ்



நாளாந்த மாத்திரி உணவு

காலை உணவு : இடியப்பம் 3 அல்லது தோசை 2 அல்லது பாண் 2 துண்டு (1/2 " தடிப்பு) இவற்றுடன் சம்பல் வாழைப்பழம் சேர்க்கலாம்.

காலை 10 மணி : பால் , மார்மைட் , தேநீர் , பழரசம் , சீனி சேர்க்காமல் அருந்தலாம்.

மதிய உணவு : சோறு 1 அகப்பை அல்லது 1 பீலீஸ் மரக்கறி வேண்டிய அளவு.(கிழங்கு வகை தவிர்க்கவும்.) இலைக்கறிவகை கட்டாயம்.

மாலை உணவு : கிரீம் கிரக்கர் பிஸ்கட் 2 அல்லது பாண் 1 துண்டு தேநீர் மார்மைட் (சீனி சேர்க்காமல்)

இரவு உணவு : பாண் 3 துண்டு அல்லது இடியப்பம் 3 அல்லது பிட்டு 3 அல்லது தோசை இவற்றுடன் இலைக்கறி அல்லது சம்பல் சேர்க்கலாம்.



இருதய நோயாளிக்ளான போசனை

உட்கொள்ளக் கூடியவை

- அளவான சோறு , பாண் , தோசை போன்றன
- சிறிய மீன் , கருவாடு (உப்பு குறைவாக)
- கொழுப்பற்ற கோழி இறைச்சி
- பருப்பு வகை
- மரக்கறி வகை
- முட்டை வெண்கரு
- பழவகைகள்
- ஆடை நீக்கிய பால்மா , மோர்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய் , நல்லெண்ணெய் போன்றவை.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுவகை

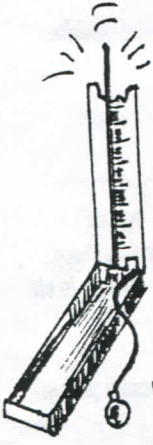
- தேங்காய் எண்ணெய் , தேங்காய் பால்
- கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி வகைகள்
- பொரியல் வகை உணவு
- பால் பொருட்களான சீஸ் பட்டர்
- முட்டை மஞ்சட் கரு
- சொகல்லட் வகை
- அதிகளவு பால்
- இறால் , நண்டு , கணவாய் போன்ற ஓடுள்ள கடலுணவு

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

1. சீனி , பனங்கட்டி, குளுக்கோசு, தேன் , கற்கண்டு , சர்க்கரை , ஜாம் பழச்சாறு , தகரத்தில் அடைத்த பழவகை , இனிப்பு வகை , சொக்கலேட் , குளுக்கோசு கொண்ட பானங்கள் , சீனி சேர்க்கப்பட்ட பாலுணவு வகைகள் (ரின் பால்)
2. கேக் வகை, இனிப்பான பிஸ்கட் வகை, புடிங்வகை, தடிப்பான பாணியுணவு, ஐஸ்கிரீம் வகை.
3. மதுபானம்.

நீரிழிவு தோயானது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாது போனால்

- சிறுநீரகம் இயங்க மறுக்கலாம். சிறுநீரகச் சிக்கல் தோன்றலாம்.
- நரம்புத்தொகுதி பாதிப்புற்று அதன் மூலம் உடலின் புலனுணர்வு திறனில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். மேலும் உடலின் அக உறுப்புகளின் (சிறுநீர்ப்பை, இரைப்பை, குடல்) இயக்கம் பாதிப்புறலாம்.
- குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு அவற்றின் பலனாக இருதய நோய்கள், நெஞ்சடைப்பு ஆகியன ஏற்படலாம்
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளது. குருட்டுத் தன்மையானது வில்லையில் ஏற்படும் கட்காசத்தினாலும் ஏற்படுகிறது.



சூத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உணவு சமையலுக்கு உப்பு சேர்ப்பதை தவிர்க்கத் தல்
உப்பு அதிகமான பண்டங்களான மிக்சர், கருவாடு, ஊறுகாய், மோர்மிளகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கத் தல்.
உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் கொழுப்பு சேர்ந்த உணவு, அதிகம் மாச்சத்து என்பவற்றை தவிர்க்கத் தல்.
- உள்ளெடுக்கும் மதுபானத்தின் அளவை மிகவும் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்தத் தல்.
- புகையிலை முற்றாக நிறுத்தத் தல்
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் - நடப்பது மிகவும் நன்று.
- யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை நாளாந்தம் பின்பற்றல்.
- தேவை ஏற்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுத்தல்.



முதியார் போசாக்கு

- இளம் வயதினரைப் போல முதியார் போசாக்கும் மிக இன்றியமையாதது.
- வயது அதிகரிக்கும் போது உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து செல்கிறது.
- எனவே மாச்சத்து குறைந்த அதிகம் புரதமுள்ள உணவுகளான மீன், கருவாடு, உழுந்து, பயறு, சோயா, பருப்பு, கடலை போன்ற உணவுகளை அதிகளவு உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- வாய்ப்புண், குருதிச்சோகை, எலும்பு நலிவு என்பவற்றைத் தடுக்க மரக்கறி, பழவகை போன்ற விற்றமின்களுள்ள உணவையோ மாத்திரைகளையோ உட்கொள்ளலாம்.
- மலச்சிக்கலைத் தடுக்க போதியளவு நீர் அருந்துதல், நார்த் தன்மையுள்ள தாவர உணவுகளான கீரைவகை, தானியங்கள், பழங்களான வாழை பப்பாசி போன்றவற்றை உண்ணலாம்.
- குருதிச்சோகையைத் தடுக்க இரும்புச்சத்து, விற்றமின் நிறைந்த கீரை, பசளி, பொன்னாங்காணி, அகத்தி முருங்கை இலை போன்றவற்றை நாளாந்தம் உண்பதுடன் வருடத்துக்கு இருமுறையாயினும் குடற்புழு நோய்க்கான சிகிச்சையை பெறவேண்டும்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக வெள்ளிவிழா கண்காட்சி வெளியீடு
தயாரிப்பு : கல்வி சார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு, சமுதாய மருத்துவத் துறை, மருத்துவபீடம் ஒக்டோபர் 1999