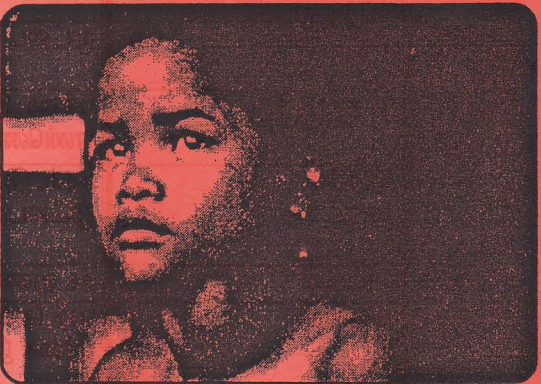
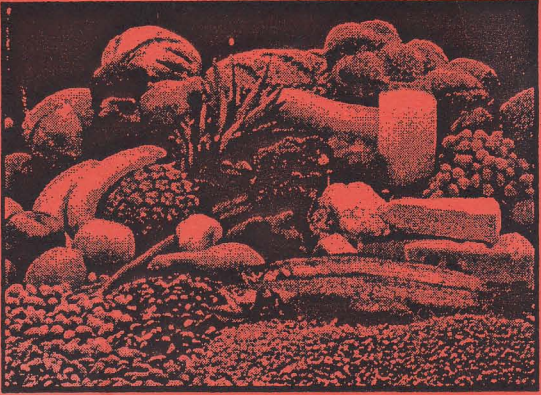


# போசனையும் போசனைக் குறைபாட்டு அறிகுறிகளும்



சமுதாய மருத்துவத்துறை  
மருத்துவபீடம்  
யாழ் பல்கலைக்கழகம் - 2010

## கர்ப்பகால போசாக்கு

- கருவளர்ச்சிக்கும் தாயின் உடலியல் மாற்றங்களுக்கும் அதிக ஊட்டம் தேவைப்படுகிறது
- எதிர்பார்க்கப்படும் நிறை அதிகரிப்பு அண்ணளவாக 12.5kg

### மேலதிக உணவுத் தேவை.

- புரதம் - 6 கிராம் உயர் தர புரதம் (1/2 L பால் போதுமானது)
- அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலம் - பிரதானமாக கடைசி 3 மாதங்கள் அவசியம் (விரைவான மூளை வளர்ச்சி).
- கீரும்பு - குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அதிகளவு தேவைப்படும் (120-240 mg நாள் ஒன்றிற்கு)
- கல்சியம் - குழந்தையின் பல்.எலும்பு வளர்ச்சிக்கு (600mg) 1/2 L பால் போதுமானது.
- விற்றமின் - தயமின். விற்றமின் B12 போலிக்கமிலம் (500mg நாள் ஒன்றிற்கு)

### பிறப்பில் இருந்து கிரந்த வயது வரையான போசாக்கு

- பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை - முழுமையாக தாய்ப்பால் ஊட்டப்பட வேண்டும்.
- 6மாதம் முதல் 2/2வயதிற்கு மேல் தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக ஆகாரம் (சோறு, பருப்பு, பூசணிக்காய் என்பவற்றை மசித்து)
- மேலதிக ஆகாரத்தில் கருத்தில் கொள்ளவேண்டியவை
  - ✓ தடிப்பானதாக இருத்தல் வேண்டும் (பாகுநிலை)
  - ✓ 2 அல்லது 3 தடவைகள் வழங்கலாம்.
  - ✓ 1 வயதின் பின் குடும்ப உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்(குறைந்தளவில் உப்பை சேர்த்து)
  - ✓ ஆரம்பத்தில் முட்டை வெண்கருவையும் மஞ்சள்கருவையும் தனித்தனியே உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்(ஒவ்வாமையை இனங்காண)
  - ✓ தானியங்களும் பழங்களும் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.(விற்றமின் D, கீரும்பு)

போசணைக் கூறு	உணவுகள்	குறைபாட்டு நோய்	அறிகுறிகள்
புரதம்	சோயாஅவரை, போஞ்சி, பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், கருவாடு, தானியம், கடலை, பருப்பு, கௌப்பி	புரத - கலோரி குறைபாடு (குவாசியக்கோர் - kwashiorkor)	வயிறு, கால் என்பன வீக்கமடைதல் சோம்பல், நுண்ணறிவு குறைதல், வெளிறல், இலகுவில் களைப்படைதல்
காபோவைதரேற்று	சீனி, பாண், கிழங்கு வகைகள், சோறு, மா,இனிப்பு பண்டங்கள்.பழம்	புரத - கலோரி குறைபாடு (மரஸ்மஸ் - marasmus)	அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், உடல் மெலிதல், கற்றலில் சிரமங்கள், உடல் வெப்பநிலை குறைந்து காணப்படல், குளிரை சகிக்க முடியாமை, உடல் வளர்ச்சி குன்றல்
கொழுப்பு	எண்ணெய் பால்,முட்டை,இறைச்சி, நெய், மாஜரின், பட்டர்	புரத - கலோரி குறைபாடு (மரஸ்மஸ் - marasmus)	அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல், உடல் மெலிதல், கற்றலில் சிரமங்கள், உடல் வெப்பநிலை குறைந்து காணப்படல், குளிரை சகிக்க முடியாமை, உடல் வளர்ச்சி குன்றல்
விற்றமின் A	இறைச்சி, கரட், பச்சை காய்கறி, மஞ்சள் பழங்கள்,பாம் ஓயில்	கெரட்டோமலேசியா (keratomalasia)	மாலைக்கண், காய்ந்த கொம்புருப்படை கொண்ட கண், பைற்றோட்டஸ் ஸ்பொட், கண் குருடாதல்
விற்றமின் B1(தயமின்)	தவிடு நீக்காத அரிசி, தவிட்டுப் பாண்	பெரிபெரி	நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் வீக்கம் கண், அவயவங்களின் தன்னிச்சையற்ற அசைவுகள், இதய செயலிழப்பும் இறப்பும்
விற்றமின் B3 (நியாசின்)	ஈரல், இறைச்சி, தவிடு, பருப்பு, சோறு	பெலகீரா	சூரிய ஒளி ஒவ்வாமை, ஞாபக மறதி, வயிற்றோட்டம்
விற்றமின் B12	பால், ஈரல், மீன்	குருதிச்சோகை, நரம்புத்தளர்ச்சி	விரைவில் களைப்படைதல், வளர்ச்சி குன்றல், அவதானிப்பு, ஞாபகசக்தி குன்றல்
போலிக் அமிலம்	பச்சை இலைவகை, காய்கறி	குருதிச்சோகை, மூளை, முண்ணாண் விருத்திக்குறைவு	சிகவின் மூளை, முண்ணாண் என்பன விருத்தியடையாமை விரைவில் களைப்படைதல், வளர்ச்சி குன்றல், அவதானிப்பு, ஞாபகசக்தி குன்றல்
விற்றமின் C	இலை வகை, பழங்கள்	ஸ்கேவி நோய்	முரசு கரைதல், பற்கள் இழப்பு, காயங்கள் குணமடைவதில் தாமதம், மயிர் ப்படைப்புக்களை சூழ சுயாதீனமான இரத்தக்கசிவு
விற்றமின் D	முட்டை மஞ்சட்கரு, கடலுணவு	என்புருக்கி நோய்	வில் போன்ற கால்கள், இலகுவான என்பு முறிவு
விற்றமின் K	பச்சை இலை வகை, மரக்கறி எண்ணெய்	குருதி உறையா நோய்	குருதி உறைவதில் தாமதம் ஏற்படும்
இரும்பு	ஈரல், இறைச்சி, பேர்ச்சம்பழம், முட்டைமஞ்சட்கரு	குருதிச்சோகை	விரைவில் களைப்படைதல், வளர்ச்சி குன்றல், அவதானிப்பு, ஞாபகசக்தி குன்றல் விரைவாக நோய்களிற்கு உட்படல்
அயடின் கல்சியம்	கடலுணவு, அயடின் உப்பு பாற் பொருட்கள், சிறிய மீன், கடும் பச்சை இலை, கிணற்று நீர்	தொண்டைக்கழலை என்புருக்கி நோய்	கண்டற்கழலை, செவிட்டுத்தன்மை, புத்திமட்டம் குறைதல் தசை பிடிப்பு (Tetany) ,கை, கால்களில் குத்தி இழுப்பது போன்ற உணர்வு, என்பு முறிவு,வளர்ச்சி குன்றுதல்

## கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கான போசாக்கு

- அதிக ஊட்டம் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள்
  - உயரம் பருமன் என்பவற்றில் ஏற்படும் அதிகரிப்பு
  - இனப்பெருக்க அங்கங்கள், துணைப்பால் சியல்களின் விருத்தி
- போசாக்கு தொடர்பான சவால்கள்
  - உடன் உணவுகள், சுவைமிக்க உணவுகளை உண்பதில் ஆர்வம்
  - நோய் நிலைமைகளும் விபத்துக்களும்
  - தவறான பழக்கவழக்கங்கள்
- மாதவிடாயின் போதான குருதி சீழ்ப்பை(இரும்புச்சத்து) நிவர்த்தி செய்ய இரும்புச்சத்துணவை அதிகரிக்கவேண்டும்.(15mg / நாள் ஒன்றுக்கு.)
- தைரொடீசின் தேவை அதிகரிப்பதால் அயடீன் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளவேண்டும்.

## வயோதியருக்கான போசாக்கு

- போசாக்கில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
  - உட்காரணிகள்
    - ❖ சமிபாட்டுத்தொகுதியின் தொழிற்படுத்தன்மை குறைவடையும்
    - ❖ மனநிலைக்குழப்பங்கள்
    - ❖ நோய்களால் ஏற்படும் பசிக்குறைவு
    - ❖ மருந்துகளின் தாக்கம்.
  - வெளிக்காரணிகள்
    - ❖ தனிமை
    - ❖ உணவுத்தயாரிப்பிற்கான உதவியின்மை
    - ❖ பணப்பற்றாக்குறை
- போசணைக்குறைபாடுகள் முதியோரில் உளநிலைக்குழப்பங்களை ஏற்படுத்தும்.(புரதம், vit-B,C,D, கனியுப்புக்களின் அளவை அதிகரித்தல்)
- நார்பொருட்களை மிகையாக உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

கிரவு உணவை எளிதானதாகவும் வேளைக்கும் உட்கொள்ளவேண்டும்