

## வாழ்க்கையின் பல நிலைகளில் ஏற்படும் உடல் நலக் கோளாறுகள்

### வளரும் பருவம்

குறைவான இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவை உண்பதால் வளரும் பெண்களின் உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கிறது. மாதவிடாய் தொடங்கும் காலங்களில் உடல் நிலையில் வளர்ச்சி மேலும் மோசமடைகிறது.

முறையான உடலமைப்புக் கூறுகளைப் பெறாத பெண்கள் நாளடைவில் சுட்டுப்பாட்டுக்கு முரணான உணவுக் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள நேரிடுகிறது. இதன் தொடர்பாக அவர்களுக்கு என்ரொக்ளியா, புலியியா என்றழைக்கப்படும் நரம்புகளைச் சார்ந்த நோய் பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது. மேலும் அளவுக்கு மீறி உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்திற்கு உள்ளாவதும் மோசமான மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

### இளம்பெருக்கம் உண்டாகும் வயது

அடிக்கடி குறைவான உணவை உட்கொள்ளும் மகளிர் ஆரோக்கியமற்ற உடல் எடைக் குறைவையும் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக குறைவையும் எதிர் நோக்குவர். கருவுறுவதற்கு இடம்பாடு ஏற்படுவதுடன் குறித்த காலத்துக்கு முன் கரு தங்காமல் வெளியேறும் பெரும் அபாயம் அதிகமாக இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. அட்டிடியே அவர்கள் குழந்தையை சந்திக்கும்போதும், அக்குழந்தை எடை குறைவாகப் பிறந்தல் அல்லது குறைப் பிரசவம் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து, ஊட்டச்சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவை உண்பதை தவிர்த்து, அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு, எண்ணெய், சீனி ஆகியவை அடங்கிய உணவை உட்கொள்வது உடல் எடையை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அதிக எடை கொண்ட மங்கையரின் மனதில் உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் விரைப்பாக இழுக்கப்படுகின்றன. இவை அவர்களின் நரம்புகளிலும் மனதிலும் பீடிக்கப்பட்டு கடுமையான சிரமத்தையும் மனத்தாக்குதலையும் கொடுக்கும் இயல்பை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் நரம்புக்களர்ச்சி, உடல் செயல்பாட்டி, இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், இனிப்பு நீர், புற்று நோய் போன்ற அபாய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லப் நேரிடுகிறது. அவர்கள் கரு உருவாதற்கும் பிரச்சனையை எதிர்நோக்குவர். கருவுற்ற நிலையில், கரு உண்டான காலத்திலிருந்து குழந்தை பிறக்கும் காலம் வரை நீரிழிவு தொடர்பான நோயையும் உயர் ரத்த அழுத்தமும் உண்டாவதுடன் பெரும் சிக்கலை ஏற்படுத்தி மரணம் சம்பவிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

### வயதான மகளிர்

நன்றாக உணவு உள்ளும் பழக்கமுடைய நடுத்தர வயதுடைய மகளிர் குறைவான சிக்கலையே எதிர்நோக்குவர் என்று கூறி விட முடியாது. வயது ஏற ஏற உடல் எடை கூடுவதுடன் நீரிழிவு, மார்பக புற்று நோய், இனிப்பு நீர், நோய் சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்றவற்றிற்கு ஆளாகும் அபாயத்தை எதிர் நோக்க நேரிடலாம்.

ஆகவே, நிறைவான உணவுக் சுட்டுப்பாடு உங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண அவசியமாகிறது எனும் இனிய தகவலை அறிந்து கொள்ளுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஏழு வகையான உணவுக் சுட்டுப்பாட்டுத் திட்டங்களை தேர்ந்தெடுத்து இனிமேல் செயல்படுத்த தொடங்குங்கள்.



## நியூட்ரிஷன் ஊட்டச்சத்தை நிறைவாகப் பெற 7 வகை திட்டங்கள்

மகளிர், குடும்ப மற்றும் சமூக மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சு மலேசிய நியூட்ரிஷன் சத்துணவுக் கழகத்துடன் இணைந்து "தி லூமன் @ ஹார்ட்" (The Woman @ Heart Programme) என்ற செயல் முறைத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கி

நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருகின்றனர்.

மகளிர்களுக்கான நியூட்ரிஷன் ஊட்டச்சத்துத் தொடர்பானவற்றைத் தெரிந்து கொண்டு அனுபவம் பெறும் ஆதாரங்களைக் கொண்ட "லூமன் @ ஹார்ட்" அதன் வெளியீடுகளைச் சுற்றிக்கையின் வழி பொதுமக்களுக்கு தெரிவித்தல், உடல் நலம் குறித்து நிபுணத்துவப் பயிற்சி வழங்குதல், ஆங்காங்கே பொதுமக்கள் காட்சியகம் அமைத்தல் போன்றவற்றைச் செயல்படுத்தி, மலேசியா முழுவதும் உள்ள உடல் நலப் பாதுகாப்பு நிபுணர்களுக்கும் மகளிர்க்கும் "ஊட்டச்சத்தை" நிலைநாட்டச் செய்யும் ஓர் அதிகாரத்துவ ஒலியாக அமைகிறது.

"தி லூமன் @ ஹார்ட்" (The Woman @ Heart Programme) திட்டம் குறித்த மேல் விபரங்களுக்கு, மலேசிய நியூட்ரிஷன் சத்துணவுக் கழகத்தின் (Nutrition Society of Malaysia) [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my) அல்லது தேசிய மக்கள் தொகை மற்றும் குடும்ப வளர்ச்சி வாரியத்தின் (The National Population and Family Development Board) [www.ipkn.gov.my](http://www.ipkn.gov.my) என்ற அக பக்கங்களின் வாயிலாகவோ மற்றும் [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my) என்ற இணையத்தளத்துடனோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.



Ministry of Women, Family and Community Development



Nutrition Society of Malaysia



Ministry of Women, Family and Community Development



Nutrition Society of Malaysia



எப்போதும் நல்ல தோற்றத்துடன் கலகலப்பாக இருத்தல். உங்கள் கணவருடன் ஒரு நல்ல நகைச்சுவையைப் பகிர்ந்துக் கொள்ளுதல். சுறுசுறுப்பாக நடமாடும் சூழ்நிலையை துரத்திக் கொண்டு ஓடுதல். நீண்ட நாட்களாகக் காத்துக் கொண்டிருந்த விடுமுறையை நாட்களையயன்படுத்தி வெளியே செல்லுதல் ... இவையாவும் தடைபின்றி நடந்தேற வேண்டும் என்பது உங்கள் உடல் நலத்தைப் பொறுத்தே அமைந்துள்ளது. நீங்கள் உண்ணும் உணவே உடல் நலத்தை உறுதி செய்கிறது.

எந்நேரமும் வேலையில் முழுகிக் கிடக்கும் இந்நவீன கால மகளிர் பலர் உணவைத் தவற விட்டுவிடுகிறனர் அல்லது குறுகிய நேரத்தில் அவர்களுக்கு வசதியாகக் கண்ணில் பட்ட (பெருமூலம்) மிக மிகக் குறைவான சத்துடைய) உணவை உட்கொள்கின்றனர். ஊட்டச்சத்தை நாம் ஒருபுறம் தள்ளி வைத்துவிடுகிறோம். நல்ல சத்துள்ள உணவு, நம் உடல் துரிதமாகச் செயல்பட உதவுகிறது என்பதை நாம் முதலில் மறந்து விடுகிறோம்.

தினந்தோறும் சரியான உணவை நீங்கள் எப்படி உட்கொள்ள வேண்டும், அவை ஏன் உங்களுக்கு மிக அவசியம் என்பதற்கான ஏழு வகைத் திட்டங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இங்கே விளக்க விருக்கின்றோம்.



## 1 அகன்று பரந்த தட்டை உபயோகப்படுத்துங்கள்

- பிரமிட் உணவு வழிகாட்டி முறைக்குத் தக்கபடி உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு உணவுச் சத்துக்குப் பட்ட பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உண்டு மகிழ்க்குங்கள்.



தலை: மலேசிய உணவு அமைச்சர் 1993ஆம் ஆண்டு உடல் உருப்படி வழிகாட்டி முறை.

## 2 குளியலறைக்குச் செல்லும் எண்ணிக்கை அளவு கூறுகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்

- அளவான உடல் எடையைத் தொடர்ந்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.
- அதிக உடல் எடை அல்லது மிகக் குறைவான எடை உங்களுக்குப் பல வகையான உடல் நலக் கோளாறுகளை உண்டாக்கும்.

## 3 கூர்ந்த அறிவுடன் சிறந்த உணவைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

- நாள்தோறும் சோறு, தானிய வகை, பழங்கள், காய்கறி வகை உணவை உண்டு மகிழ்க்குங்கள்.
- அதிகம் சுத்திகரிக்கப்பட்டாத அரிசி, தானிய வகைப் பொருட்களை தேர்ந்தெடுங்கள். அதில் தான் வளமான நியூட்ரிஷன் எனப்படும் ஊட்டச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் அடங்கியுள்ளன.
- தானிய வகை, பருப்பு வகைப் பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அதிகமான பழ வகை, கீரை வகை உணவை உண்ணுங்கள். பச்சைப் பச்சிலென்ற கீரை வகை, கோரட், தக்காளி, மாம்பழம், பப்பாளி ஆகியவற்றில் ஊட்டச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வளமான நார்ச்சத்து ஆகியவை அடங்கியுள்ளன.

## 4 கொழுப்புச் சத்தைக் குறையுங்கள்

- கொழுப்புச் சத்துக் குறைவான உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- கொழுப்பில்லாத மாமிச உணவைத் தேர்வு செய்யுங்கள். கொழுப்பையும் தோலையும் அகற்றி விடுங்கள்.
- சமைக்கும் பொழுதும் சாப்பிடும் பொழுதும் " கண்ணாக்கு புலப்படும் " கொழுப்புச் சத்தான மாற்றினி, வெண்ணெய், பாலேடு, மயோனேஸ், கொன்றைகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உணவு பதார்த்தங்களைப் பொரிக்கும் பொழுது குறைவான எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவும். ஆவியில் வேகவைத்தல், கொதித்த நீரைப் பயன்படுத்துதல், நீரில் மெதுவாக வேக வைத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மேலும் பயனளிக்கும்.

## 5 குறைவான உப்பை பயன்படுத்துங்கள்

- உப்பு கலந்த மீன், முட்டை, காய்கறி வகைகளை உட்கொள்வதைக் குறையுங்கள்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி, சூழம்பு கலந்த இறைச்சி, உப்பிலிட்டுப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி ஆகியவற்றை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- மொறுமொறுப்பான நொறுக்குத் தீனி, கொடாமல் இருக்கப் பதப்படுத்தப்பட்ட பழதண்டு வகை, உறுகாய் வகை போன்ற ஊட்டச்சத்து குறைவான உணவு உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உப்பு சேர்க்கப்பட்ட சூழம்பு வகையைத் தவித்து உணவுக்கு மணம் சேர்த்து மருந்தாக அமையும் மரபட்டை வகை, கிராம்பு வகை, தாவர வகை எலுமிச்சை போன்றவற்றைச் சேர்த்து உணவை உடல் நலத்திற்குப் பயன்படுத்ததாக்குங்கள்.

## 6 சீனியப் பயன்படுத்தவதில் கவனம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- குறைவான சர்க்கரை அல்லது சீனி கலக்காமல் மகிழ்ச்சியுடன் உணவுண்ணவும், நீர் அருந்தவும் கற்றுக் கொள்ளவும்.
- இனிப்புப் பலகாரங்கள், சாக்லெட் பண்டங்கள் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- இனிப்பு கலந்த பாணங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்த்து குடி நீரை அருந்துங்கள்.
- யுன்கனிஸ் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் அல்லது பழச்சாற்றை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து புதிதாக விற்பனைக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள்.

## 7 நீர் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது

- உடல் வியர்ப்பதாலும், சிறு நீர் சுழிப்பதாலும் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உடலிலுள்ள நீர் திரவியம் வெளியாக்கப்படுகிறது. ஆகவே, தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருக்காதீர்கள். உடலில் நீர் திரவியம் அளவோடு தொடர்ந்து இருப்பதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் 6 ல் இருந்து 8 கிளாஸ் நீரை அருந்துங்கள்.

