

## கருவுற்ற நிலையில் உள்ள காலக்கட்டத்தில் ஏற்படும் சிறு சிறு உடல் உபாதைகளைக் கடந்து வெற்றி கொள்ள சில குறிப்புகள்

### காலை நோய்

- குமட்டல் உண்டானால் உலர்ந்த ரொட்டி, அல்லது பலகார வகைப் பொருட்களை உட்கொள்ளவும்.
- குமட்டல் ஏற்படாத வேளையில் அடிக்கடி சிறிதளவு உணவை முடிந்த இடையிடையே சாப்பிட்டு வரவும்.
- மனதிற்கு வெறுப்புடும் நறுமணத்தைக் கொண்ட உணவைத் தவிர்க்கவும்.
- நிறைந்த வயிற்றில் அல்லது நலமாக இருக்கும் வேளையில், பிற்ப்பு சார்ந்த ஊட்டச்சத்து, இரும்புச்சத்துச் சேர்ப்பு போன்ற மருந்து வகைகளை அலர்நடைப் பயன்படுத்தும் விதிமுறையின்படி உட்கொள்ளவும்.
- கடுமையான வாந்தி அல்லது நொடர்ந்து வாந்தி எடுக்கும் நிலை ஏற்பட்டால், மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

### இருதயத்தில் எரிச்சல் ஏற்படுதல்

- சிறிதளவான உணவை அடிக்கடி இடையிடையே சாப்பிட்டு வரவும்.
- சாப்பாட்டுக்குப் பின் இடையிடையே நீர் அல்லது திரவிய பாணம் அருந்தவும்.
- உணவுக்கு மணம் சேர்க்கும் பொருள் கலந்த சாப்பாடு மற்றும் உருகிய மிருகக் கொழுப்பு கலந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- சாப்பிடும் பொழுது மேலுயர்ந்து திடீராக உட்காரவும்.
- சாப்பிட்ட பின் ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு சாந்து படுத்து இளைப்பாறத் தயாராகவாம்.
- சாப்பாட்டுக்குப் பின் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உடற்பயிற்சிக்குத் தயாராகவாம்.

### மலச்சிக்கல்

- நாரச்சத்து பலம் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளவும். (உதாரணம்: தானிய வகை கலந்த ரொட்டி, கோதுமை, சாப்பி வகை, பழங்கள்)
- நிறைய நீர் அருந்தவும்.
- முத்திரிப் பழம், முத்திரிப் பழச்சாறு போன்றவற்றை உட்கொள்ளவும்.
- மலஜலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டால் உடையாகக் கூயிறைக்குச் செல்லவும்.
- பொருத்தமான எளிய உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

### கருப்பையில் கொண்டிருக்கும் நீரிழை நோய் அபாயம்/குளுகோஸ் அளவுக் குறைவால் உடல் வலிமை குறைதல்

- நோயைக் கண்டறிவும் சிறந்த மருத்துவ நிபுணரைக் கொண்டு உங்கள் கரு வளர்ச்சியையும் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைவும் இடையிடையே சோதனை செய்து கொள்ளவும்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் இயல்பான கரு வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்தவும் சரியான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பதைக் கடைபிடிக்கவும்.

### கருவுற்ற நிலையில் கடுமையான மனத்தாக்குதலைத் தாண்டிதல் (பீரீகிலாம்சியா & இலீலாம்சியா)

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு கால்சியம் சத்துணவை தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.

### குழந்தைக்குப் பாலுட்டும் காலத்தில் நிறைவாக உணவு உட்கொள்ளுதல்

குழந்தை பிறந்து, முதல் ஆறு மாத காலத்தில் உங்கள் உடலில் பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்தின் தேவை அதிகரிக்க வாழ்ப்புள்ளது. அக்காலக்கட்டத்தில் நிறைவான உணவுப்பயது தாம்பாலின் அளவைவும் இயல்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யிறது. மேலும் நீங்கள் உடல் நலத்துடன் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைக் கொடுக்கும் சக்தியையும் அளிக்கிறது.



மகளிர், குடும்ப மற்றும் சமூக மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சு மலேசியா 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 சுற்றறிக்கையின் 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, மலேசியா 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



## ஆரோக்கியமான கருவுற்ற நிலைக்கு வளமான உணவு முறை



Ministry of Women, Family and Community Development



Nutrition Society of Malaysia



உங்கள் உடம்பு, இப்பொழுதும் எப்பொழுதும் உங்களுடையதே. உங்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமானது. இப்பொழுது நீங்கள் சுருவற்ற நிலையில் இருக்கும் தருவாயில் நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு அளவு ஊட்டச்சத்து உணவும் அதனால் நீங்கள் பெறும் சக்தியும் உங்களின் குழந்தையின் உருவ அமைப்பு வளர்ச்சிக்கும், உங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்பதற்கும் பிரசவம் கமுகமாக நடைபெற உறுதிப்படுத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது.

சுருவற்ற நிலையைத் தொடர்ந்து உணவுப் பழக்கத்தை முற்றாக மாற்றியமைக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் தொடர்ந்து உணவுண்ணும் நேரத்தை முறையாகப் பட்டியலிட்டு உணவு உட்கொண்ட பின் ஒவ்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைக்கும் சேர்த்து உணவுண்ணும் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து செயலாற்றுகள். உணவுண்ணும் நேரத்திற்கிடையில் பசி எடுப்பதை உணர்ந்தால், ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளவும்.

பிரமிட் உணவு வழிகாட்டி முறைக்குத் தக்கபடி உணவுத் தொடருங்கள். உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் இப்பொழுது தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவுக்கும் முக்கியத்துவம் வழங்கவும்.

## உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்தும் அவற்றைத் தருவிக்கும் உணவு வகைகளும்.

ஊட்டச்சத்து	உணவு வகை
கால்சியம்	பால் வகை, உண்ணத் தகுந்த மீன் வகை (உதாரணம் : டிஸ்களில் அடைக்கப்பட்ட சார்டன், நெத்திலி) மஞ்சள் பருப்பு, பச்சைப்பயிர், தல்வு, கீரை வகை, கடுகு இலை, தயிர், கோதுமை, நெல் போன்ற தானிய வகைகளில் தயார் செய்யப்படும் உணவு பலகாரம், அரிசி ஆகியவை.
இரும்புச் சத்து	ஈரல், மெலிந்த கொழுப்பில்லாத இறைச்சி, கோழி, முட்டை, கடலை வகை, சோளக்குத்து, சுரைக்காய், பாகற்காய், " கங்கோங் கீரை " வகை ஆகியவை. குறிப்பு: - தினந்தோறும் இரும்புச்சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வது வெகுவாகப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது. - வளம் மிக்க வைட்டமின் " சி " சத்துள்ள உணவைக் கலந்து உட்கொள்வது உடலுக்கு மேலும் நன்மை பயக்கும்.
அயோடின்	கூடல் உணவு வகை, முட்டை, இறைச்சி, பால், தானியங்கள் மூலம் பெறப்படும் நார் வகை, உலர்ந்த கீரை வகை, உலர்ந்த பழ வகை ஆகியவை
சிங்க்	இறைச்சி, மீன், சிப்பி, உண்ணத்தக்க உப்பருப்பு கொண்ட கொண்டை வகை, விதைகள், நார் கலந்த தானிய வகை, தவிடு ஆகியவை.
போல்ட்	பச்சைப் பசேலென்ற கீரை வகை, வெண்டைக்காய், நார்ச்சத்துள்ள பண்டங்கள், ஈரல் ஆகியவை.
வைட்டமின் ஏ	ஈரல், பால், முட்டை, மஞ்சளும் சிவப்பு வர்ணமும் கலந்த பழங்கள் (மங்குஸ்தின், பப்பாளி) மஞ்சளும் சிவப்பு வர்ணமும் கலந்த காய்கறி வகை (கேரட், பூசணிக்காய்) பச்சைக் கீரை வகை ஆகியவை.
வைட்டமின் பி 1	கோதுமை மாவு, மெலிந்த கொழுப்பில்லாத பன்றி இறைச்சி, நார்ச்சத்து அடங்கிய உணவுப் பொருட்கள், ரொட்டி, தானிய வகை உணவுப் பொருட்கள், பலகாரங்கள் ஆகியவை
வைட்டமின் பி 2	தானியம், கடலை வகை, சோயா விதை, இறைச்சி, கோழி முட்டை, மாட்டிறைச்சின் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட எலும்பு பாகங்கள் ஆகியவை.
வைட்டமின் பி 3	மாட்டிறைச்சி, ஈரல், பன்றி இறைச்சி, மீன், நிலக்கடலை, இதர கடலை வகை, நார்த்தானிய வகை, ரொட்டி, கோதுமை மாவு ஆகியவை.
வைட்டமின் இ	தாவர எண்ணெய், விதைகள், பருப்பு வகை, நார்த் தானியங்கள் ஆகியவை.

## எடையில் முன்னேற்றம்

உங்கள் உடலில் ஊட்டச்சத்து அளவோடு இருக்கும் வகையில் சரியான உணவுத் திட்டத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவிற்குப்பட்ட முற்போக்கான உடல் எடை வளர்ச்சியை உருவாக்கும் அனுபவத்தை பெறுவீர்கள்.

சுருவற்ற நிலைக்கு முன்பான எடை வளர்ச்சி நிலவரம்	நிறைவான காலகட்டத்தில் உண்டான மொத்த எடை வளர்ச்சி
குறைந்த எடை வளர்ச்சி / வழக்கமான எடை வளர்ச்சி	12.5 கிலோகிராம் (சுருவற்ற நிலைக்கு முன்புள்ள எடையில் 25%)
அதிகமான எடை வளர்ச்சி	9 - 12 கிலோகிராம்
அளவுக்கதிகமான எடை வளர்ச்சி	6 - 9 கிலோகிராம்

