

உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளைக் களைய சில குறிப்புகள்

"மெல்லவும் நன்றாக வீழுங்கவும் முடியவில்லை"

- உணவை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டியும் பதுமக அரைத்தும் உண்ணக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- சமைக்கும் உணவை நன்றாக மென்மையாகும் வரைச் சமைத்து உண்ணவும்.
- சுஞ்சி, கூழ் போன்ற நீர் கலந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- முரடான, கடினமான, வெட்டியான மற்றும் பசை போன்று ஓட்டும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- உலர்ந்த உணவைக் சுஞ்சி, கூழ், பால், நீர் போன்ற, போன்றவற்றின் துணையுடன் இணைந்து உண்ணவும்.

"வழுக்கமாக உணவைச் சுவைத்தறிவது போல் இப்போது முடியவில்லை"

- இலை, சேர், தாவரங்களைக் கலந்து செய்தபடும் உணவு வகை, உணவுக்கு மணம் சேர்க்கும் பொருட்கள், இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, எலுமிச்சை, புளி போன்றவற்றை நீங்கள் உள்ளும் உணவுக்கு சூரியூட்டும் வகையில் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- உப்பு அல்லது உப்புக் குழம்பு, மிளகாய்க் குழம்பு போன்றவற்றை மிகுதியான அளவில் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

"என் வாய் எப்பொழுதும் உலர்ந்து வரண்ட வண்ணம் உள்ளது"

- சாப்பிடுவதற்கு முன்னதாக வாயை சுமங்கும் வகையில் சுஞ்சி, கூழ் அல்லது நீர் போன்றவற்றைப் பருவவும்.
- கொஞ்சம் ஊறுகாய், உப்பில் ஊறந்த பழத்தைண்டு போன்றவற்றை உட்கொள்வது, நாவில் உப்பி நீர் உற்பத்தி செய்து உணவுண்ணும் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். உண்பதற்குக் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் உப்பி நீர் உற்பத்தியாகும் தருவாயில் உட்கொள்ள உணவான உப்பு மீன், உப்பு முட்டை, உப்பு கலந்த கீரை வகை போன்றவற்றை உண்ண முயற்சிக்க வேண்டும்.

"எனக்கு ஜீரணக் கோளாறு இருக்கிறது"

- நான் முழுவதும் சிறிய அளவிலான உணவை இடைவிடையே விட்டு விட்டு உண்டு வரவும்.
- மெதுவாக மெல்லவும்.
- சாப்பாட்டுக்குப் பின் சாப்பிட்டு, மதுபோல போன்றவற்றைக் குறைக்கவும்.
- ஜீரணத்தை மேம்படுத்த எளிய முறையிலான பொருத்தமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.
- சூடான, உறைபதான உணவை உண்ண வேண்டாம். அதிகமான அல்லது எண்ணெயில் சமைக்கப்பட்ட உணவையும் மிகுந்த கொழுப்புள்ள உணவையும் தவிர்ந்து விடுங்கள்.

"இப்பொழுதெல்லாம் உணவின் மீது அவ்வளவாக நாட்டமும் பசியும் உண்டாவதில்லை"

- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் உணவை உண்ணுங்கள்.
- முடிந்த வரை, நன்றாகவும் குடும்பத்தினருடனும் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.
- நான் முழுவதும் குறித்த நேரத்தில் சிறிய அளவில், இடைவிடையே விட்டு விட்டு உணவை உட்கொள்ளுங்கள். உண்ணும் நேரத்தை நினைவூட்டும் வகையில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ஊட்டச்சத்து அடங்கிய பொருட்களை தவிர, தாவியம் கலந்த பலசாரங்கள், முட்டை, சாவுடன் தடவிய பொட்டித் துண்டுகள் போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- முடிந்தவரை ஒவ்வொரு நேர உணவும் சத்துணவாக இருக்கும்படி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (உதாரணம் : சிறிய இறைச்சித் துண்டுகள், மீன், முட்டை, உருளைக்கிழங்கு அல்லது உலர்ந்த பயிறுடன் சுஞ்சி, கூழ் போன்றவை)
- உணவுண்ண நாட்டமும் மனதில் கிளர்ச்சியும் உண்டாகும் வகையில் உணவைக் பரிமாறவும்.



வயதான காலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருத்தல்

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 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, மலேசிய நியூட்ரிஷன் சத்துணவுக் கழகத்தின் (Nutrition Society of Malaysia) www.nutriweb.org.my அல்லது தேசிய மக்கள் தொகை மற்றும் குடும்ப வளர்ச்சி வாரியத்தின் (The National Population and Family Development Board) www.ipkn.gov.my என்ற அக பக்கங்களின் வாயிலாகவோ மற்றும் 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

வயதான காலம் (Golden Year) என்பவை என்ன? எதையும் சாதாரணமாக எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளும் காலமா? அல்லது நேரம் கிடைக்காமல் செய்ய இயலாத காரியங்களைத்தையும் செய்வதற்குரிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்தும் காலமா?

உங்கள் பதில் எதுவாக இருந்தாலும், ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களோடு நேரத்தைக் கழிக்கத் தடையில்லாத, சுட்டுபடற்ற நேரமும் சுதந்திர நிலையும் உங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. அவர்களின் வாழ்க்கையில் நிச்சயமான வேறுபாடுகளைக் கொண்டு வரவும், அவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் நினைவில் நிற்றும் நிகழ்வுகளாக்கவும் விரும்புவீர்கள். உணவையும் மகிழ்ச்சியோடு உண்ண விரும்புவீர்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உணவு உண்டதென்பது வாழ்க்கையில் மனதிற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும் ஒரு செயலாகும்.

ஆரோக்கியமும் உடல் பலமும் இருந்தால் இவை யாவும் சாத்தியமே. ஆரோக்கியமான உணவு, முறையான தேக்கப்பயிற்சி, இவை இரண்டும் வயதான காலக்கட்டங்களில் இறுதிவரை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சமாகும். அவற்றை எப்படிச் செயல்முறைப்படுத்து வெதன்பதைக் காண்போம்.



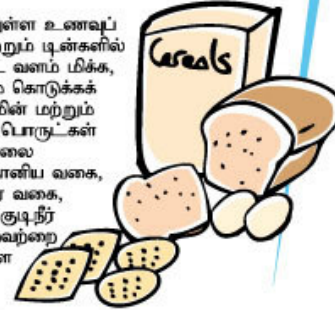
பீரமாதமான உணவு

வயது ஆக ஆக உடலமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படுவதுடன் நண்டர்கள், சமுதாயம் ஆகியோருடன் கூடிக்கூடும் இயல்பிலும் மாற்றம் ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள். மேலும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்தின் அளவிலும் உணவுப் பொருட்களிலும் மாற்றம் ஏற்படும். இக்காலக்கட்டத்தில் உடலுக்குத் தகுந்த ஊட்டச்சத்து உங்களின் உடல் நலத்தை உறுதிப்படுத்துவதுடன் வயதான காலத்தில் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளைக் குறைக்கவும் வாய்ப்பை உண்டாக்கும்.

- பிரமிட் உணவு வழிகாட்டி முறைக்குத் தக்கபடி உணவுண்ணவும்.
- ஒவ்வொரு சுட்டத்திலும் குறைந்த எண்ணெயில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு பரிமாற்ற அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- நாரச்சத்து மற்றும் தானிய வகை (உதாரணம்: பழுத்த நிற அரிசி, கோள ரொட்டி, அவல் (ஓட்ஸ்) போன்ற உணவை உட்கொள்ளவும்.
- கறும்பச்சை, ஆரஞ்சு, சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறத்திலான பழங்கள் மற்றும் கீரை வகைகள் கலந்த உணவை உண்டு மகிழ்ங்கள்.
- பழச்சாறு, கீரைசாறு போன்றவற்றைப் பருகுவர்கள்.
- மெலிந்த சொழுப்பில்லாத இறைச்சி, சோழி, வாத்து, மீன், முட்டை போன்ற பலவகையான உணவை வாரத்தில் பல தடவை உட்கொண்டு மகிழ்ங்கள்.
- பால் மற்றும் பாலாடைச் சத்துள்ள உணவை நாள்தோறும் உட்கொள்ளவும்.
- சொழுப்புச்சத்து, கண்ணாம்புச்சத்து , சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவை மிகக் குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளவும்.
- மிருகக் கொழுப்பு மற்றும் தேக்கப்பால் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவைத் தவிர்க்கவும்.
- நாள்தோறும் 6 விருந்து 8 விளாஸ் வரை நீர் அருந்தவும். பால், குடிநீர் பாஸம், சாறு, பழங்கள், சாய்கறிகள் போன்றவையும் நீர்த்திரவியத்தைக் கொடுக்கும்.

சாம்பிடுவதில் இடப்பாடுகளை எதிர்நோக்குகிறீர்களா?

- வேபலில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் நியூட்ரிஷன் தகவலை முதலில் படித்து தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- பாலாடைச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்கள், மற்றும் டீன்களில் அடைக்கப்பட்ட வளம் மிக்க, உடலுக்கு பலம் கொடுக்கக் கூடிய வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச்சத்துப் பொருட்கள் (உதாரணம்: காலை உணவுக்கான தானிய வகை, ரொட்டி, பலகார வகை, தானிய பாஸம், குடிநீர் பாஸம்) போன்றவற்றை ஊட்டச்சத்துள்ள முதல் தர உணவாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



வலுவூட்டும் இணக்கக்கூடிய வகையில் உடல் இரும்புத்தகு அங்குமிங்கும் நகர்த்து செயல்படுங்கள்

தலை முதல் கால் வரை 5 விருந்து 10 நிமிடங்கள் எளிதில் கையாளக்கூடிய பொருத்தமான உடற்பயிற்சியைத் தொடரத் துவக்கிய பின் பயிற்சியின் இறுதியில் கால் முதல் தலை வரை மீண்டும் பயிற்சி செய்து வரவும். சுவாசப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். சாற்றை உள்ளே இழுத்தும் வெளியே விட்டும் இயற்கையாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மூச்சைக் சுட்டுப்படுத்தாதீர்கள். தசைநார்களை மெதுவாக இழுத்தும், நீட்டியும் வளைத்தும் பயிற்சி செய்யுங்கள். அப்படி செய்யும் பொழுது சிறிது நலமின்மையாக இருந்தாலும் வலிக்காது. இப்பயிற்சி தசைநார்களை வலுப்படுத்தும்.

1. ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி வாரத்தில் குறைந்தது 3 விருந்து 5 தடவை, 30 விருந்து 40 நிமிடங்கள் ஏரோபிக் பயிற்சிக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். நடத்தல், சைக்கிளோட்டம், நீச்சலடித்தல், அகவாரோபிக், தாய் சீ, குவி குவொக், லைன் நடனம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
2. உடலுக்கு வலிமையூட்டும் பயிற்சிகள் 15 விருந்து 20 தடவை எனத் தொடங்கிய பயிற்சியை மீண்டும் தொடருங்கள். எல்லா முக்கிய தசை நார்களுக்கும் பயிற்சி கொடுங்கள். சிறிது கசமின்மை ஏற்படும் தவிர வலி உண்டாக வாய்ப்பில்லை. தேவைப்பட்டால், திடமான நிலையில் பயிற்சி செய்ய ஏதுவாக நாற்காலி அல்லது பொருத்தமான சாதனத்தை உபயோகப்படுத்தவும்.