

நல்லாரோக்கியமான மக்கள் ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்குரிய விலை மதிக்க முடியாத சொத்துக்களாகும். போசணைக்கும் சுகாதாரத்திற்குமிடையிலான நெருங்கிய தொடர்பு மனிதனின் ஆரோக்கிய நிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய தென்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

போசணை சுகாதாரம் தொடர்பான ஆய்வுகளில் இருந்து பெறப்பட்ட புள்ளி விபரங்களின் படி இலங்கையின் சுகாதார நிலை மற்றும் போசணை நிலை, அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் ஏனைய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது உயர் மட்டத்தில் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனினும் குழந்தைகள், பிள்ளைகள் கட்டினம் பருவத்தினர், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார் போன்றோரின் போசணை நிலைமை தொடர்பாக திருப்தியடைய முடியாத நிலை காணப்படுவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவைக்கேற்ப ஒருவரின் உடலுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய பெரும் போசணைகளும் சில நுண் போசணைகளும் போதிய அளவில் நீண்ட காலத்திற்குக் கிடைக்காமையால் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பிழையான உணவுப் பழக்கங்களுக்கு உள்ளாதல், சமிபாட்டு அகத்துறிஞ்சல் பலவீனங்கள் மற்றும் பரம்பரைக் காரணிகள் போன்றன இவ்வாறான குறைபாட்டு நோய்களுக்குக் காரணமாகும். இக்குறைபாடுகள் போசணைச் சிக்கல்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

குறித்ததோர் போசணைக் குறைபாடு ஒரு நாட்டின் குறித்ததோர் அளவினருக்குக் காணப்படுமாயின் அல்லது ஒருவரின் உயிர் நிலவுகைக்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துமாயின் இந்நிலைமை போசணைச் சிக்கல் எனப்படுகிறது.

தற்போது இலங்கையில் காணப்படும் சில போசணைச் சிக்கல்கள்

- புரதக் கலோரி மந்த போசணை
- போசணை அயடின் குறைபாடு
- இரும்புக் குறைபாடு
- விற்றமின் A குறைபாடு

இதற்கு மேலதிகமாக நிறைகுறைந்த பிரசவம், அதிபோசணை போன்றனவும் இன்று போசணைச் சிக்கல்களாகக் காணப்படுகின்றன.

போசணைக்குறைபாடு தொடர்பான அறிவு பெற்ற நாம் தற்போது போசணைச் சிக்கல்கள் தொடர்பான கற்றலில் ஈடுபடுவோம்.

புரத கலோரி மந்த போசணை (Protein Energy Malnutrition - PEM)

மூன்றாம் உலக நாடுகளிடையே புரதக் கலோரி மந்த போசணை பாரியதோர் சிக்கலாகக் காணப்படுகிறது. இலங்கையில் ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளில் புரத கலோரி மந்த போசணைக்கு உட்படுவோர் அதிகளவில் காணப்படுகின்றனர். இலங்கையில் பின்வரும் பருவத்தினர் இக்குறைபாட்டால் அதிகம் பாதிக்கக் கூடிய பாதுகாப்பற்ற நிலை காணப்படுகிறது.

- குழந்தைகள்
- முன்பிள்ளைப் பருவத்தினர்
- பிள்ளைப்பருவத்தினர்
- முன் கட்டிலும் பிள்ளைகள்
- கர்ப்பிணிகள்
- பாலூட்டும் தாய்மார்

பெரும்போசணைகள் நீண்ட காலத்திற்கு உடலுக்குத் தேவையான அளவில் கிடைக்காமையே இதற்கான பிரதான காரணமாகும் என்பது நீங்கள் அறிந்ததே அவ்வாறே பின்வரும் காரணிகளும் புரதக் கலோரி மந்த போசணைக்கான காரணங்களாகும்.

- குறைந்த பொருளாதார நிலை
- கல்வி அறிவின்மை
- கவனயீனம்
- போசணை தொடர்பான எவ்வித அறிவும் மனப்பாங்கும் காணப்படாமை
- சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றாமை
- உரிய முறையில் சுகாதார வசதிகள் கிடைக்கப் பெறாமை
- பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் குறைந்த வயது இடைவெளி
- குறைந்த வயதில் கர்ப்பமடைதல்

புரத கலோரிக் குறைபாடானது குழந்தை முதல் கட்டினம் பருவம் வரை பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பல்வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வயதிற்கேற்ற உயரமும் உயரத்திற்கேற்ற நிறையும் காணப்படாமை இவர்களில் வெளிகாட்டப்படுகிறது. பிறந்தது முதல் ஐந்து வயது வரையான பிள்ளைகள் இதனால் உக்கிரமாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இக்குறைபாட்டு நிலைமையினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளை காட்டுகின்ற காட்டிகள் சிலவாகும்.

குள்ளமாதல் (Stunting)

வயதிற்கேற்ற உயரமின்மை வயதிற்கேற்ற உயரம் வளர்ச்சி அட்டவணையில் சிவப்பு நிற எல்லைக்குள் காணப்படல் உணவின் நீண்ட காலம் போசணைக்குறைவால் ஏற்படும்.

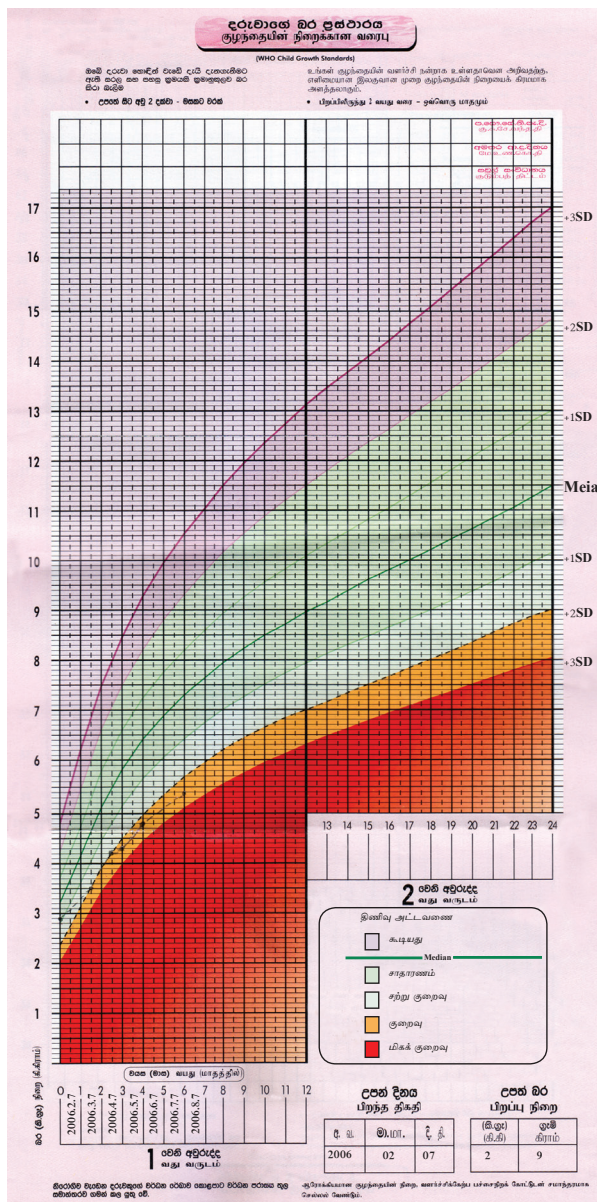
தேய்வடைதல் (Wasting)

உயரத்திற்கேற்ற திணிவின்மை தேய்வடைதலாகும். குறுகிய கால உணவுப் பற்றாக்குறைக்கு காரணமாகும்.

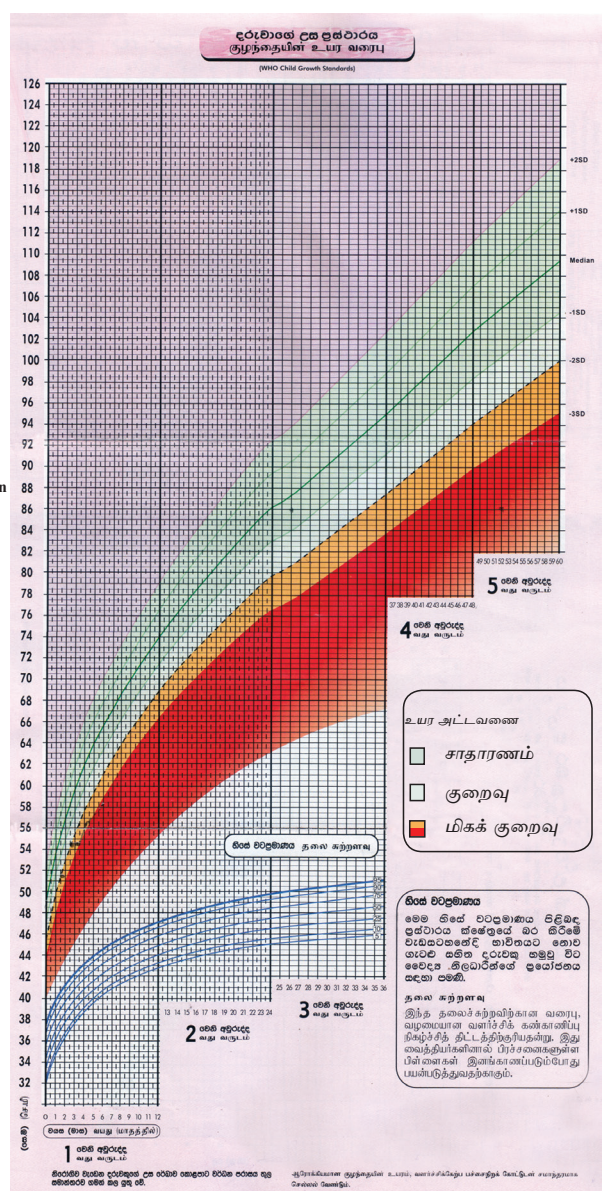
வயதிற்கேற்ற நிறையின்மை (Underweight)

வயதிற்கேற்ற நிறை குறித்த அளவிலும் குறைவடைதல்.

இந்நிலைமை தொடர்பாகத் தெளிவாகக் கற்றறிய இலங்கையில் நடை முறைப்படுத்தப்படும் பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் பெண் பிள்ளையொன்றின் உயரமும் திணவும் காட்டும் அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது.



9.2.1. வரைபடம்



9.2.2. வரைபடம்

மேற்குறித்த சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டை அவதானியுங்கள் பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் காட்டப்பட்டுள்ள திணிவும் உயரமும் கொண்ட வரைபு சரியான முறையில் உள்ளதா என்பதை அதில் நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்.

புரதக் கலோரி மந்த போசணை காரணமாகப் பல்வேறு பருவங்களிலும் சந்தர்ப்பங்களிலும் காணத்தக்க அறிகுறிகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

புரத கலோரி போசணைக்கு உட்படும் பருவங்களும் சந்தர்ப்பங்களும்	காணக்கூடிய அறிகுறிகளும் தாக்கங்களும்
குழந்தைப்பருவம்	• திணிவு குறைவாகப் பிறத்தலுடன் திணிவு அதிகரிப்பு வேகம் குறைதல். • தொற்று நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாதல். குள்ளமாதல்
பிள்ளைப்பருவம்	• தேய்வடைதல் • புத்திக் கூர்மை குறைதல் • தொற்றுக்களுக்கு இலகுவில் ஆளாதல் • மூளை விருத்தி குறைதல் • பருவமடைதல் தாமதமாதல்
யௌவனப் பருவப் பெண் பிள்ளைகள்	• களைப்பு ஏற்படல் • சோர்வும் களைப்பும் • கற்கும் திறன் குறைதல்
எதிர்காலத் தாய்மார்	• உயரம் 145 cm இலும் குறைதல் • நிறை 40 kg இலும் குறைதல் • குருதிச் சோகை
கர்ப்பிணித்தாய்மார்	• குருதிச் சோகை • பிரசவத்தின் போது சிக்கல்கள் ஏற்படல் • திணிவு அதிகரிப்பு போதியளவில் இல்லாமை
பாலூட்டும் தாய்	• குருதிச் சோகை • விற்றமின், கனியுப்பு குறைபாடு

புரதக் கலோரி மந்த போசணையின் உக்கிர தீவிர மந்த போசணை நிலைமையைக் காட்டும் இரு நோய் நிலைமைகள் காணப்படுகின்றன.

- குவாசியோர்கோர்
- மரஸ்மஸ்

குவாசியோர்கோர்சி

மாப்பொருள் உணவுகள் போதியளவு கிடைத்தாலும் அவ்வுணவுகளில் உடலுக்கு அவசியமான புரதம் குறைவடைதல் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

இந்நிலைமையின் போது குருதியிலுள்ள அல்பியுமினினதும் ஈமோகுளோபினினதும் அளவு குறையும். புரதத்தின் செறிவு கலங்களுக்கிடையிலானசெறிவிலும் குறைவதால் குருதியிலுள்ள நீர் புரதத்துடன் சேருவதனால் உடல் வீக்கமடையும். கை,கால், வயிறு போன்ற இடங்களில் வீங்கிய தன்மை காணப்படும். இந்நிலைமை வீக்கமடைதல் எனப்படும். இவர்களில் சோர்வு நிலை காணப்படுவதோடு தோலிலும் தொற்றும் நிலைமை ஏற்படும். தலைமயிர்கள் செந்நிறமடைந்து இலகுவில் உடையும்.

மரஸ்மஸ்

இந்நோய் நிலைமையால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்கு எல்லாப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் நீண்ட காலமாகக் குறைவாகக் கிடைத்துள்ளது. இப்பிள்ளைகள் தேய்வு அடைவதோடு வயது முதிர்ந்த தோற்றத்தையும் கொண்டிருப்பர். தோலின் கீழ் கொழுப்பு சேமிக்கப்படாமையால் தோலில் சுருக்கங்கள் காணப்படும். இவர்கள் சோர்வுடனும் எரிச்சல் தன்மையுடனும் காணப்படுவர். தலைமயிர் சாதாரண நிறத்தில் காணப்பட்டாலும் தலை மயிர் மிகவும் குறைவாகும்.

புரதக் கலோரி மந்த போசணையில் இருந்து தவிர்த்தல்

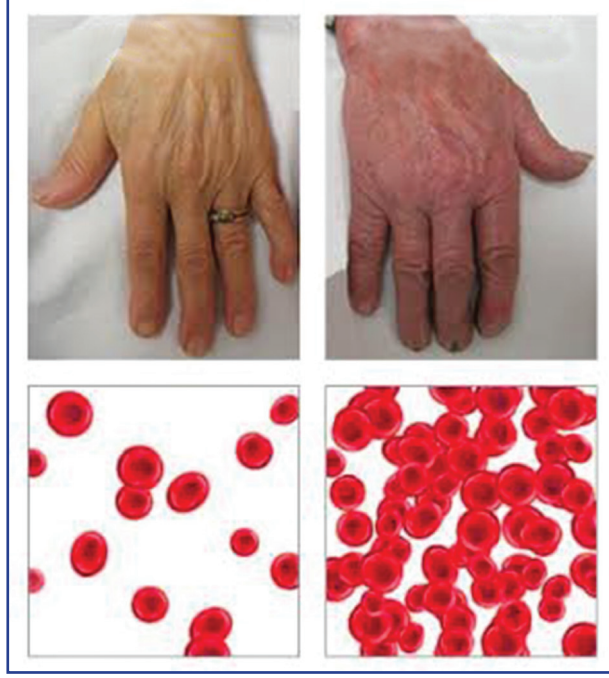
- தாய்மாரின் பிணியாய் நிலையத்துக்கான வரவை மேம்படுத்தல்.
- குறைந்த வருமானமுள்ள குறைந்த போசணை நிலைமையில் உள்ளவர்களை இனம் கண்டு போசணைக் குறைநிரப்பு (திரிபோஷ) வழங்கலும் அவற்றைச் சரியான முறையில் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வழிகாட்டலும்.
- போதிய அளவு போசணையுள்ள உணவுகளை மேலதிகமாகக் கொடுத்தல்.
- போசணை பற்றிப் பொதுமக்களை அறிவுறுத்தல்.
- கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார் பிணியாய் நிலையத்துக்குச் செல்லுவதை ஊக்குவித்தல்.
- தொற்று நோய்களில் இருந்து விடுபட நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- நிர்ப்பீடனம் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமான விலைகுறைந்த போசணை மிக்க சுகாதாரப் பாதுகாப்புள்ள உணவுகளை உற்பத்தி செய்தல்.
- வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துதல்.
- பூச்சித் தொற்றுகளுக்குப் பரிகாரம் வழங்கல்.

குருதிச்சோகை

குருதியில் ஈமோகுளோபினின் அளவு குறைவடைதல் குருதிச்சோகை எனப்படுகின்றது. தற்போது இலங்கை மக்களில் குருதிச் சோகையானது காணப்படுவதோடு அதிகமான வயதுதொகுதியினரிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. எனவே போசணை

ரீதியான குருதிச் சோகை எமது நாட்டின் பிரதான போசணைச் சிக்கல் நிலைமைக்கு உட்பட்டுள்ளது.

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் குறைவடைவதோடு வேறு காரணங்களாலும் குருதிச் சோகை ஏற்படுகின்றது.



போசணை ரீதியான குருதிச் சோகை	போசணை ரீதியற்ற குருதிச் சோகை
- இரும்புக் குறைபாடு - விற்றமின் B₁₂ குறைபாடு - போலிக் அமிலக் குறைபாடு - விற்றமின் B₆ குறைபாடு - புரதக் குறைபாடு - விற்றமின் C குறைபாடு - செப்பு குறைபாடு - கோபால்ட் குறைபாடு	- அகத்துறிஞ்சல் பலவீனங்கள் - ஒட்டுண்ணித் தொற்று - திடீர் விபத்துக்களினால் குருதியிடிப்பு - சத்திர சிகிச்சைகள் - இரைப்பை அழற்சி என்பவற்றின் போது ஏற்படும் உள்ளக குருதிப் பெருக்கு - மூல வியாதி - மாதவிடாயின் போது அதிக குருதி வெளியேறுதல்

குருதிச் சோகை காணப்படும் பருவத்தினரையும் வயதுத் தொகுதியினரையும் நோக்கும் போது பருவமடைதலுடன் பெண் பிள்ளைகளின் இரும்பின் தேவை

வளர்ந்தோரிலும் அதிகரிக்கிறது. மாதவிடாய் ஏற்படும் போது உடலில் இருந்து குருதியுடன் ஓரளவு இரும்பும் வெளியேறும். இதற்கேற்ப இரும்பானது உணவுடன் கிடைக்காது விடின் கட்டிளம் பெண்களிடையே இரும்புக் குறைபாடு ஏற்படலாம். இது தவிர கர்ப்பிணிகளுக்கும் குருதிச் சோகை ஏற்படலாம். தற்போது பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள தரவுகளின் படி எமது நாட்டில் வளர்ந்தோரில் 5 பேரில் ஒருவர் குருதிச் சோகையால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளமை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

குருதிச் சோகையை இனம் காண்பதற்கான ஈமோகுளோபினின் குறைந்த பட்ச அளவெல்லை பின்வருமாறு;

வயதுத் தொகையினர்	ஈமோகுளோபின் அளவெல்லை (டெஸிலீட்டருக்கு கிராமில்)
06 மாதம் 05 வயது	11.0 g/dl
05 வயது 11 வயது	11.5 g/dl
12 வயது 14 வயது	12.0 g/dl
கர்ப்பமடையாத பெண்கள் 15 வயதுக்கு மேல்	12.0 g/dl
கர்ப்பிணிப்பெண்கள் 15 வயதிலும் அதிகமானோர்	11.0 g/dl
	13.0 g/dl

குருதிச் சோகையின் அறிகுறிகள்

- விரைவில் களைப்படைதல்
- செயற்திறன் குறைதல்
- வளர்ச்சி குன்றுதல்
- இதயத் துடிப்பு வேகம் அதிகரித்தல்
- காலப்போக்கில் இதயம் பலவீனமடைவதால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்
- கவனக்குறைவு, ஞாபக சக்தி குறைதல்
- திணிவு குறைவான குழந்தைகள் பிறத்தல்
- இலகுவில் நோய்களுக்கு ஆளாதல்
- உடல் வெளிருதலும் கண்கள் வெளிரும் தன்மையும் ஏற்படல்

குருதிச்சோகை ஏற்படாது தவிர்ப்பதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- இரும்பு அகத்துறிஞ்சலைத் தூண்டும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்.

- விலங்குணவுகளில் இருந்தே இரும்பைப் பெற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுதல். (விலங்கு ஈரல்)
- இரும்பு அகத்துறிஞ்சலைத் தூண்ட உதவும் விற்றமின் C அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- உணவைத் தயார் செய்யும் போது பழப்புளி, தேசிக்காய் போன்ற அமிலப் பொருட்களைச் சேர்த்தல் (விற்றமின் C இற்கு மேலதிகமாக அவற்றில் அடங்கியுள்ள சிற்றிக், தாத்திரிக் அமிலங்கள் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கும்.)
- உணவை நொதிக்கச் செய்யும் அப்பம், தோசை போன்றவற்றைத் தயாரிக்கும் போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை இலகுவாக்கும்.
- புரத உணவுகளில் அடங்கியுள்ள லைசீன் எனும் அமினோ அமிலம் இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை இலகுவாக்கும்.
- உடலில் இரும்பு அகத்துறிஞ்சல் வேகம் மிகவும் குறைவு என்பதால் குருதிச் சோகைக்கு பரிகாரமளிக்கையில் குறை நிரப்பாக இரும்பு வழங்குதல்.

அயடின் குறைபாடு

அயடின் மூலம் உடலுக்கு ஆற்றப்படும் தொழில்கள் மற்றும் அது உடலுக்குப் போதியளவு கிடைக்காமையால் ஏற்படும் விளைவுகள் தொடர்பாகவும் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள் அயடின் குறைபாடு இலங்கையின் போசணைச் சிக்கலாகும்.

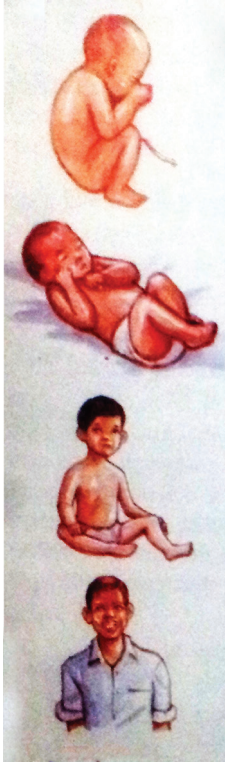


அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் கழலை நோய்

அயடின் குறைபாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய நாடுகளில் ஒன்றாக இலங்கை காணப்படுகிறது. வீட்டு மட்டத்தில் அயடின் கலந்த உப்பைப் பயன்படுத்தும் வேலைத்திட்டத்தின் மூலம் இலங்கை இக்குறைபாட்டை குறைத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் வெற்றியடைந்துள்ளது.

அயடின் குறைபாட்டிற்கான காரணமாக அமைவது உண்ணும் உணவிலுள்ள அயடின் குறைபாடாகும். இக் கனியுப்பு மண்ணிலிருந்து அகற்றப்படுவதால் மலைநாட்டு மக்களிடையே அயடின் குறைபாடு காணப்படுகிறது. அவ்வாறே அயடின் அதிகம் கொண்ட கடல் மீன்கள் கடந்தாவரங்கள் இவர்களால் குறைவாகவே உள்ளெடுக்கப்படுகிறது. இந்நிலைமை காரணமாக இப்பிரதேச மக்கள் அயடின் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நாம் உட்கொள்ளும் சில உணவுகளில் அடங்கியுள்ள கண்டக்கழலைக் காரணியாக கொய்ட்ரஜன் (Goitrogens) எனப்படுபவை மரவள்ளி, கோவா வகை மரக்கறிகள், ஐதரோசயனிக் அமிலம் என்பவற்றில் அடங்கியுள்ளன. இவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளலும் அயடின் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. வளர்ந்தோர், பிள்ளைகள் போன்ற பருவத்தினரில் உடலுக்குத் தேவையான அளவு தைரொட்சின் உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலையில் ஹைபோதைரொயிட் எனும் நிலைமை ஏற்படலாம்.

அயடின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் தாக்கம்



கர்ப்பிணி / முளையம்

- திடீர் கருச்சிதைவு
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்
- மூளைக்குப் பாதிப்பு

பச்சிளம் பாலகர்

- பச்சிளம் பாலகருக்கு கண்டற்கழலை
- மூளைபாதிப்பு

பிள்ளை / கட்டிளமைப் பருவத்தினர்

- தைரொட்சின் குறைபாடு (சக்தி கரைதல்)
- பார்வை, பேச்சு குறைபாடுகள்
- உடல் வளர்ச்சி தாமதம்
- அறிவு மட்டம் குறைதல்
- கற்றலில் திறமைக்குறைவு
- கண்டக்கழலை

வளர்ந்தோர்

- தைரொட்சின் குறைபாடு
- சோர்வு
- வினைதிறன் குறைதல்
- உளச் செயற்பாடுகளில் தாமதம்
- கண்டக்கழலையும் அதன் சிக்கல்களும்

மேற்குறித்த படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள விடயங்கள் போலவே கர்ப்ப நிலையில் அயடின் குறைபாட்டிற்குள்ளான தாயின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையில் ஏற்படும் உடல், உள பாதிப்புகள் மந்த புத்தி நிலையில் இருந்து குள்ளமாதல் வரை வளர்ச்சியடையலாம். உக்கிரமான அயடின் குறைபாடுடைய தாய் மூலம் பிறக்கும் குழந்தையில் இதன் மூலம் ஏற்படும் தாக்கங்களை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியாது.

வளர்ந்த ஒருவரின் நாளாந்த அயடின் தேவையானது 150 மைக்ரோ கிராமாகும். இது குண்டுசித் தலையளவு சொற்பமானதாகும். எனினும் இதனை நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளல் இங்கு பிரதானமானது.

அயடின் குறைபாட்டைத் தடுத்தலும் கட்டுப்படுத்தலும்

- சிறுகடல் மீன்கள், ஓடுள்ள மீன்கள், கடந்தாவரம் என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல்
- கடற்கரை அருகில் வளரும் இலைகள், மரக்கறிகள் உண்ணுதல்
- உணவுடன் உப்பு சேர்க்கும் போது கழுவாது பயன்படுத்துதல்
- உணவு சமைத்த பின் உப்பு சேர்த்தல்
- கடும் நிற கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் உப்பை இடல்
- சூரிய ஒளி அல்லது வெளிச்சம் படாத இடத்தில் உப்பை வைத்தல்

விற்றமின் A குறைபாடு

இலங்கையின் ஒரு போசணைச் சிக்கலாகக் கருதப்படும் விற்றமின் A குறைபாடானது உடலுக்குத் தேவையான அளவு விற்றமின் A கிடைக்காமையால் ஏற்படுகிறது. உடலினுள் விற்றமின் A சில தொழிற்பாடுகளை ஆற்றுகின்றது.

விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் மாலைக்கண், பீட்டோவின் புள்ளிகள் போன்ற அறிகுறிகளைத் தற்போது இலங்கையில் அவதானிக்க முடியாதுள்ளதென சுகாதார அமைச்சின் ஆய்வுப்புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. எனினும் மக்களிடையே குருதியிலுள்ள விற்றமின் A இன் குறைபாடு காணப்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



குழந்தைகளுக்குப் போதியளவு காலம் தாய்ப்பால் வழங்காமை பிழையான சமையல் முறைகள், பூச்சித் தொற்றுக்கள் அடிக்கடி ஏற்படல் போதியளவு விற்றமின் A அடங்கியுள்ள உணவுகளை உள்ளெடுக்காமை போன்றன இதற்கான காரணங்களாகும்.

நீண்ட கால விற்றமின் A குறைபாடு குருட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். கண்ணின் மேலணி இழையத்தை சிறந்த முறையில் பேணுதல் கண்ணின் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாகும். விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாக இம்மேலணி இழையம் உலர்ந்து செதில்கள் தோன்றும் இச்சந்நதர்ப்பத்தில் கண்ணில் சாம்பல் நிறப் புள்ளிகள் தோன்றும் இவை பீற்றோவின் புள்ளிகள் எனப்படும்.

கண் எரிவு, வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பதில் சிரமம், வீங்குதல், உலர்தல் போன்றன ஏற்படும் அவ்வாறே கண்ணீர்ச் சுரப்பிகள் செயலிழப்பதால் கண்ணில் தொற்றுக்கள் ஏற்படத் தொடங்கும் இதனால் கண்ணின் விழிவெண்படலம் வரை இது பரவும் இதன் விளைவாக பார்வை குறையும். கண் தொற்றுக்கு உள்ளாதல் செரொப்தல்மியா எனப்படும். இறுதியில் கண் குருடாகும் நிலைமை கடுமையானது எனப்படும்.

இந்நிலைமை ஏற்பட்டதன் பின் விற்றமின் A வழங்குவதன் மூலம் மீண்டும் பார்வையைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. எனினும் ஆரம்பத்திலேயே விற்றமின் A வழங்குவதால் நோய் உக்கிரமடைவதைத் தடுக்கலாம்.

கண்ணைப் போலவே ஏனைய இடங்களிலும் மேலணி இழையங்கள் உலர்ந்த நிலையை ஏற்படுத்தும் விசேடமாக தோல் இந்நிலைக்கு இலகுவில் ஆளாவதால் தோல் உலர்ந்து தடித்து கரடு முரடான தோற்றத்தைத் தரும்.

இது மட்டுமின்றி A விற்றமின் குறைபாட்டின் காரணமாக பிள்ளைகளின் சுவாசப் பாதையிலும் அடிக்கடி நோய்கள் ஏற்படும். அவர்களை வயிற்றோட்டம் இலகுவில் பீடிக்கும்.

விற்றமின் A குறைபாட்டைத் தவிர்த்தல்

- விற்றமின் A கரோடின் நிறைந்த மஞ்சள் நிற, மற்றும் கடும் பச்சை நிற புதிய மரக்கறிகள், பழங்களை நாளாந்தம் உட்கொள்ளல்.
- ஈரல், பால், பட்டர், மீன் போன்ற விலங்குணவுகள் மூலம் விற்றமின் A ஐப் பெறல்.
- குழந்தை பிறந்த முதற் சில நாட்களில் சுரக்கும் தாய்ப்பாலில் கொலஸ்டர்ம் விற்றமின் A அதிகம் காணப்படுகிறது. என்பதால் இதனை வழங்குவது தொடர்பில் விசேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- அரசால் வழங்கப்படும் விற்றமின் A வில்லைகளை ஆறுமாதங்களுக்கு ஒரு முறை தவறாது பெற்றுக் கொள்ளல்.

திணிவு குறைந்த பிள்ளைப்பேறு

இலங்கையில் குழந்தையொன்றின் பிறப்பு திணிவு 2.5 கிலோ கிராமிலும் குறைவாயின் அது திணிவு குறைந்த பிள்ளைப் பேறாகக் கருதப்படும் இவ்வாறான குழந்தை பிறத்தல் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் மொத்தமாக முழு நாட்டிற்கும் பொருளாதார ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் விரும்பத்தகாததாகும்.

முற்பிரசவப் பருவம் மிக முக்கிய பருவமாகும். இது குழந்தை பிறந்ததன் பின்புள்ள பருவங்களில் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. விசேடமாக தாயின் போசணைக் குறைபாடு இங்கு செல்வாக்குச் செலுத்துவதோடு அவ்வாறான குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் குறைபோசணை நிலைமைக்கு உள்ளாகலாம். பிறந்ததன் பின்னரும் குழந்தை முதலாம் மாதத்தில் நோய்களுக்கு உள்ளாகலாம் அவ்வாறே பிறப்பு திணிவு குறைந்த பிள்ளைகள் குழந்தை, பிள்ளைப் பருவங்களில் உடல், உள வளர்ச்சிக் குறைபாட்டிற்கும் நோயேற்படும் நிலைமையில் பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு ஆளாதலுக்கும் வாய்ப்பு மிக அதிகமாகும்.

திணிவு குறைந்த பிள்ளைப் பேற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- முளையத்திற்குக் குருதி வழங்கல் சரியாக இடம் பெறாமை
- பரம்பரை வேறுபாடுகள்
- கர்ப்ப காலத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் உயர் குருதி அழுக்கம்
- சில காலமாகக் காணப்படும் நோய்கள் (நீரழிவு, ஜேர்மன் சின்னமுத்து)
- தாயின் உயரமும் நிறையும் குறைதல்
- தாய் 14 வயதிலும் குறைந்திருத்தல்
- தாய் கர்ப்பமடைதலும் முன் கர்ப்பகாலத்தினுள் அவசியமான விசேட போசணைகள் போதியளவில் கிடைக்காமலித்தல்

- அறியாமை
- கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் சூல் வித்தகத்தினுள் திரான்சிய கொழுப்புகள் படிந்துள்ளதாக அண்மைக்கால ஆய்வுகள் மூலம் கண்ட தேடியறிப்பட்டுள்ளதோடு இதுவும் இலங்கையில் திணிவுகுறை பிரசவம் நிகழக் காரண மொன்றாகுமெனச் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது

திணிவு குறைந்த குழந்தையில் காணக்கூடிய அறிக்குறிகள்

தோல் உலர்ந்த தன்மை, தோலில் சுருக்கம், உரோமம் நிறைந்திருத்தல், மெல்லிய உடல், போன்றன இவர்களில் காணப்படலாம். தலை மயிரும் போதியளவில் வளர்ந்திருக்க மாட்டாது. நோய்யெதிர்ப்புச் சக்தியும் மிகக் குறைவாகும். பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதிலும் சிரமம் ஏற்படும். எனவே இக்குழந்தைகளை மிகக் கவனமாகப் பராமரித்தல் வேண்டும். இவ்வாறான குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் விஷேட கவனிப்பு வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

திணிவு குறைந்த குழந்தைப் பேற்றைத் தவிர்தல்

- கட்டிளமைப் பருவத்திலிருந்தே பெண்கள் உரிய போசணை நிலையில் காணப்படல் உடற் திணிவுச் சுட்டியை சரியான அளவில் வைத்திருத்தல்.
- கர்ப்ப காலத்தினுள் அனுமதிக்கப்பட்ட போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்தல்.
- கர்ப்ப காலத்தில் உரிய ஓய்வைப் பெறல்.
- பிணியாய் நிலையங்களுக்கு சரிவரச் சமூகமளித்தலும் அங்கு வழங்கப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றலும்.

மிகையூட்டம்

இதுவரை போசணைக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் போசணைச் சிக்கல்கள் தொடர்பாகக் கற்றறிந்தோம். எனினும் தற்போதைய இலங்கையில் ஏனைய போசணைச் சிக்கல்கள் போலவே மிகையூட்டமும் ஒரு போசணைச் சிக்கலாக அமைந்துள்ளது. பிள்ளைப்பருவத்தினரும் கட்டிளம் பருவப் பிள்ளைகளும் வளர்ந்தோரும் குறித்த அளவில் அதி போசணை காரணமாக நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். எமது நாட்டில் கட்டிளம் பருவப் பெண் பிள்ளைகளில் 5 % த்தினரும் ஆண் பிள்ளைகளில் 4 % த்தினரும் மிகையூட்டத்தினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர்.



உள்ளெடுக்கும் போசணைகளின் அளவில் அதிகரிப்புக் காரணமாக அதிபோசணையானது இன்று இலங்கையின் ஒரு போசணைச் சிக்கலாக அமைந்துள்ளது.

பொருத்தமான உணவு வேளைகள் நீண்ட காலத்திற்கு அல்லது குறுகிய காலத்திற்குக் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் போசணைச் சிக்கல் நிலையாக வளர்ச்சியடையலாம். இவ்வாறான பொருத்தமற்ற உணவு நுகர்வின் கரணமாக நாளாந்தம் அவசியமான போசணைகள் கிடைக்காது போக இடமுண்டு. அது மட்டுமின்றி கொழுப்பு, மாப்பொருள், புரதம் எனும் பெரும் போசணைகள் அதிகமுள்ள உணவுகளை அளவுக்கதிகமாக நுகர்வதும் உடற்பயிற்சி குறைவதும் மட்டுமின்றி பிழையான உணவுப் பழக்கங்களும் இந்நிலைமை ஏற்படக் காரணங்களாக அமைகின்றன. வெற்றுக் கலோரி கொண்ட உணவுகள், இனிப்புப் பானவகை, உடன் உணவுகள் Fast Foods தெரிவு செய்த சில உணவுகளை மட்டும் உள்ளெடுத்தல் மற்றும் உணவில் நாருணவுகள் குறைதல் ஆகியன இந்நிலைமைக்கான பிரதான காரணங்களாகும்.

ஆராக்கியமான ஒவ்வாரு மனிதனும் நாளாந்தம் உணவு மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தியானது அவனால் செலவிடப்படும் சக்தியுடன் சமநிலைப்படுத்தல் வேண்டும். நாளாந்தம் சக்தித் தேவைக்காக அளவுக்கதிகமான சக்தி நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுத்தலும் ஓய்வும் சோம்பலும் கொண்ட வாழ்க்கைக் கோலத்திற்குப் பழக்கப்படுதலும் அதிபோசணை நிலைமை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாகும்.

பெற்றோரின் வேலைப்பழு, கைத்தொழில் மயமாக்கல், மற்றும் தொழில் நுட்ப விருத்தி காரணமாக போதியளவு போசணை மிக்க உணவுகளை நுகர்வதைத் தவிர்த்தல்

பிழையான உணவுப் பழக்கங்களுக்கு ஆளாதல், தவறான வாழ்க்கை கோலம் போன்றவற்றை அதிபோசணை நிலைமைக்கான காரணங்களாகக் கொள்ளலாம்.

விஷேடமாக பிள்ளைகளும் கட்டிளம் பருவத்தினரும் வீட்டில் தயாரிக்கின்ற போசணை மிக்க சமனிலை உணவிற்குப் பதிலாக வெளியிடங்களில் இருந்து உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்வதற்குப் பழகியுள்ளனர். பேஸ்ட்ரி, ரோல்ஸ், பல்வேறு வகை முறுக்குகள் போன்றவற்றைத் தெரிவு செய்வதில் இவர்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இவர்களிடையே இது பிரபல்யமடைந்துள்ளமை அனைவரும் அறிந்ததே இதனால் போசணை கொண்ட சமனிலை உணவை உள்ளெடுத்தல் குறைந்துள்ளதால் அதிக தணிவு போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.

அதிபோசணை நிலைமைகள் இரண்டாகும்.

- கொழுத்த உடல் (Over weight) - உயரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற முறையில் தணிவு அதிகளவு அதிகரித்தல். BMI - 23.5 இலும் அதிகரித்தல்
- அதிகரித்த தணிவு (Obesity) - உயரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற முறையில் தணிவு அதிகரித்தல். BMI - 30.0 இல் அதிகரித்தல்

ஒருவரின் உயரத்திற்கேற்ற திணிவைத் தீர்மானிக்கும் அளவு காட்டி BMI எனப்படும் உடற் தணிவுச் சுட்டியாகும். உடற் திணிவுச் சுட்டியைத் தீர்மானிப்பதற்கு ஒருவரின் உடல் திணிவை (kg) பெற்று உயரத்தின் (m_2) வர்க்கத்தால் வகுத்தல் வேண்டும்.

$$BMI (\text{உடற் தணிவு சுட்டி}) = \frac{\text{திணிவு(kg)}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்} (m^2)}$$

- BMI பெறுமதி 18.5 முதல் 24.9 எனின் பொருத்தமான திணிவாகும்.

பொருத்தமான உணவு வேளையை உள்ளெடுத்தலுடன் நடுத்தர செயற்திறனுள்ள உடற்பயிற்சி தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதால் இந்நிலையைப் பேணலாம். BMI பெறுமதி - 25 முதல் 29.9 எனின், கூடிய திணிவாகும்.

இவர் அதிக சக்தி தரும் உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, நாளாந்தம் தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளின் ஈடுபடுவதால் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். BMI 30 இலும் அதிகமாயின்

இவர் செயற்திறனுள்ள வாழ்க்கைக் கோலத்தில் ஈடுபடுவதுடன் அதிக கச்தி தரும் உணவுகளைத் தவிர்த்தல் மூலம் இதனைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பரம்பரை மற்றும் ஒமோன்களின் சமனிலையின்மை காரணமாகவும் இந்நிலைமை ஏற்படுகின்றது.

இடைச்சுற்றளவு

ஒருவரின் BMI ஐக் காண்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சுட்டியாக இடைச் சுற்றளவும் காணப்படுகிறது. ஒருவரின் இடுப்பைச் சுற்றிச் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு அவரின் உடலிலுள்ள மொத்த கொழுப்பின் அளவு தொடர்பான தகவலை வழங்குகின்றது.

ஆண் இடைச்சுற்றளவு - 90 cm (36 அங்குலம்)

பெண் இடைச்சுற்றளவு - 80 cm (32 அங்குலம்)

இப் பெறுமானங்களின் அதிகரிப்பால் தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகக் கூடிய ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

- நீரழிவு
- இதயநோய்
- குருதிக் கொலஸ்ரோல் மட்டம் அதிகரித்தல்
- கொலஸ்ரோல் குருதி நாளங்களில் படிதல்
- சில வகைபுற்று நோய்கள்
- இரண்டு கால்களிலும் நரம்பு முடிச்சுகள்
- பக்கவாதம்
- எலும்பு மூட்டுக்களின் வீக்கம்

அவ்வாறே பருத்த உடல் காரணமாக வேலைசெய்வதற்கான செயற்திரன் குறைதல்

- தொகுதிகளுக்குரிய பல்வேறு உணவுகள் அடங்குமாறு பொருத்தமான உணவு வேளையைப் பெற்றுக் கொள்வதோடு நார்த்தன்மையான உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- BMI பெறுமதியை 18.5 - 24.9 வரை பேணுதல் வேண்டும்.
- திணிவைக் குறைத்துக் கொள்ளும் இலக்கை வாரமொன்றுக்கு சுமாராக 0.5 - 01 kg வரை வைத்திருப்பதில் கவனம் செலுத்துதல்
- நடுத்தர செயற்பாட்டு பயிற்சி அல்லது செயற்பாடுகளில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடல் வேண்டும்.
- எண்ணெய், சீனி அதிகம் கொண்ட மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.
- வெற்றுக் கலோரியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- குறைத்துக் கொண்ட திணிவை அதே அளவில் பேணுதல் வேண்டும்.

- உட்கொள்ளும் உணவின் அளவிற்கும் உடற் தொழிற்பாடுகளுக்குமிடையில் சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.

சாராம்சம்

மக்களின் போசணை நிலை அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்திலும் அந்நாட்டின் வளர்ச்சியிலும் பெரும் பங்களிப்பை ஆற்றுகின்றது.

உடலுக்குத் தேவையான சில போசணைகளின் குறைபாடுகள் போசணைச் சிக்கல் வரை வளர்ச்சியடையலாம் என்பதோடு மந்த போசணை, குருதிச் சோகை, அயுடின் குறைபாடு, விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாக இவை இலங்கையில் காணப்படும் போசணைச் சிக்கல்களாக மாறியுள்ளன.

அதிபோசணை ஏனைய தொற்று நோய்களுக்குரிய ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. இலங்கையின் போசணைச் சிக்கல்கள் போசணையைப் போலவே வேறு காரணிகளும் தாக்கம் செலுத்தியுள்ளன.

போசணைக் குறைபாடுகளுக்கான காரணங்களை அறிந்து அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிவகைகள் தொடர்பாக அறிவூட்டல் மூலமும் போசணைச் சிக்கல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி

1. போசணைச்சிக்கல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
2. நிறை குறைந்த பிறப்பைத் தடுப்பதற்குக் கர்ப்பிணித் தாய்க்கு அவசியமான ஆலோசனைகளைக் குறிப்படுக.
3. உங்கள் வகுப்பு மாணவிகளின் BMI பெறுமதியைக் காண்க. அதற்கேற்ப உரிய திணிவு, குறைந்த திணிவு, அதிக நிறையுடைய மாணவர்களை வகைப்படுத்துக.
 - திணிவு குறைந்த மாணவர்களின் திணிவை அதிகரித்தல்.
 - கூடிய திணிவுள்ள மாணவர்களின் திணிவைக்குறைத்தல்.
 - உரிய அளவிலான திணிவை அதே நிலையில் நிலைநிறுத்தல் என்பவற்றுக்காக அவர்களுக்கு வழங்கக் கூடிய அறிவுரைக் குறிப்பொன்றைத் தயார் செய்க.