

விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

மனிதனின் வாழ்க்கைச் சக்கரம் பல்வேறு பருவங்களைக் கொண்டதாகும். அவ்வெல்லாப் பருவங்களிலும் அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு போசணையுள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் மிக முக்கியமாகும். எனினும் அப் பருவங்களில் குழந்தைப் பருவம், முன்பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமை பருவம், வயோதிபப் பருவம் கர்ப்பிணிப் பருவம், பாலுட்டும் பருவம் ஆகியன விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள் என இனங்காணப்பட்டுள்ளன. இப் பருவங்களில் உள்ளவர்களின் உடல், உள விருத்திகளின் தன்மையினால் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் விசேடமான போசாக்குகளை உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளல் முக்கியமாகும்.

இவ் அத்தியாயத்தின் மூலம் விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவது சம்பந்தமாக அறிந்து கொள்வோம்.

குழந்தை பருவம்



பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வருடம் வரையான காலம் குழந்தைப் பருவம் எனப்படுகின்றது இப்பருவத்திலே குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும், இயக்க வளர்ச்சியும் வேகமாக இடம்பெறுகின்றது.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 3kg ஆகும். முதல் 06 மாதம் முடிவடையும் போது குழந்தையின் நிறை பிறப்பு நிறையைப்போல் இருமடங்கு அளவில் ஆவதோடு, முதலாம் வருட இறுதியில் அது மும்மடங்காகும். இப்பருவத்தில் குழந்தையின் உடம்பின் சாதாரண நீளம் 50 cm - 55 cm ஆவதோடு ஒரு வயது ஆகும் போது 70 - 75 cm அளவில் அதிகரிக்கின்றது. குழந்தையின் வேகமான வளர்ச்சியினால் சக்தி, புரதம், கல்சியம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்து B தொகுதி என்பவற்றின் தேவை அதிகரிக்கின்றது.

குழந்தையின் போசணைச் தேவைக்காக நாளாந்த போசணைத் தேவை என்னும் குறிப்பை அவதானிக்கும் (2007)

சக்தித் தேவை

குழந்தையின் சக்தி தேவை வளர்ந்தவர் ஒருவரின் சக்தித் தேவையுடன் ஒப்பிடும் போது உயர்மட்டத்தில் உள்ளது. வேகமான உடல் வளர்ச்சி இதற்குக் காரணமாகும். 06 மாதங்கள் ஆகும் வரை, தேவையான சக்தியை தாய்ப்பாலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட போதிலும், அதன் பின் மேலதிக உணவுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தலின் மூலம் அவசியமான சக்தித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முடியுகின்றது.

புரதத் தேவை

குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், தசை இழையங்களின் வளர்ச்சிக்கும், குருதி உற்பத்திக்கும் தேவையான புரதம், வளர்ந்தவர் ஒருவருக்கு அவசியமான புரத அளவைவிட அதிகமாகும். அதாவது உடல் நிறையின் படி ஒரு கிலோகிராமுக்கு, இரண்டு கிராம் அளவு புரதத்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். இதனால் உணவு வேளையில் நிறை புரதத்தைச் சேர்த்தல் மிகவும் ஏற்புடையதாகும்.

கனிப் பொருட்களின் தேவை

குழந்தையின் பற்களின் வளர்ச்சிக்கும், எலும்புகளின் உறுதிக்கும் கல்சியம் அத்தியாவசியமாகும். முதல் 06 மாதங்களில் இத்தேவை தாய்ப்பாலினால் நிறைவு செய்யப்படுகின்றது. அதன் பின் மேலதிக உணவில் கல்சியம் சேர்த்தல் வேண்டும். குழந்தை பிறந்து 04 மாதங்களுக்குப் போதுமானதாக இருப்பினும் இரும்பு அதிகம் தேவைப்படுகின்றது. அதனால் மேலதிக உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் போதே இரும்பு அடங்கியுள்ள உணவுகளை உணவு வேளையில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தாய்ப்பாலின் ஆரம்பப் பாலான 'கடும்புப் பால்' எனப்படும் கொலஸ்ட்ரம் இல் அடங்கியுள்ள நாகம் (zn) மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.

உயிர்ச்சத்துக்களின் தேவை

குழந்தைப் பருவத்தில் உயிர்ச்சத்து A யின் தேவை அதிகமாகும். தாய்ப்பாலிலுள்ள உயிர்ச்சத்து A குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்களுக்குப் போதுமானது. ஆறு மாதத்திலிருந்து, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உயிர்ச்சத்து A அதிசொட்டுக்களைக் கொடுத்தல் வேண்டும். நரம்புகளின் செயற்பாட்டிற்கும், சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் செயற்பாட்டிற்கும் (அனுசேபச் செயற்பாடு) B தொகுதி உயிர்ச்சத்துக்கள் அத்தியாவசியமாகும். குழந்தைப் பருவத்தில் மூளையின் வளர்ச்சி வேகம் அதிகம் என்பதால் போலிக் அமிலத்தின் (B₉) தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

குழந்தை பருவத்திலே போசணைத் தேவை பற்றிய அறிவைப் பெற்ற நீங்கள் அந்தப் போசணைத் தேவைக்காக பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகளைப் பற்றியும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- தானியக் கஞ்சி
- அரைத்திண்மக் கஞ்சி
- காய்கறி கலந்த கஞ்சி
- மசிந்த பழங்கள்
- கிழங்கு சேர்ந்த கூழ்



முன் பிள்ளைப் பருவம்

1 - 5 வயது வரை முன் பிள்ளைப் பருவமாகும். இப்பருவத்தில் மேலதிக உணவுடன் இரண்டு வயதாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்டலும் இடம்பெற வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்துடன் ஒப்பு நோக்கும் போது முன் பிள்ளைப் பருவத்தினரில் உடல் விருத்தி வேகமும் குறைவாகும். இப்பருவத்திலே செயற்பாட்டுத்திறன் அதிகரிக்கும் போது இயக்க விருத்தி வேகம் கூடுகின்றது. இப்பருவத்திலே காணப்படும், மூளையின் வளர்ச்சியும் வேகமாக அதிகரிக்கின்றது.

- இப்பருவத்திலே செயற்பாட்டுத் திறன் அதிகரிப்பதால் சக்தித் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.
- எலும்பு வளர்ச்சி, தசை இழையங்களின் வளர்ச்சி, குருதியின் கனவளவு அதிகரித்தலோடு குழந்தைப் பருவத்தில் போன்று புரதத் தேவையும் அதிகமாகும்.
- உடல் நிறை (1kg க்கு புரதம் 02g)
- எலும்புகளினதும், பற்களினதும் வளர்ச்சிக்கு கல்சியத் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.
- அதிகரிக்கும் குருதிக் கனவளவு உற்பத்திக்கான இரும்புச் சத்தின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.
- உயிர்ச்சத்து A (அதிசொட்டு) 06 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஐந்து வயது வரை கொடுக்கப்படுவதால் உயிர்ச்சத்து A யைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும் மிக முக்கியமானதாகும்.

முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் ஓர்பிள்ளைக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது பின்வரும் விடயங்களைப்பற்றி கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- நாளாந்த போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு சிறிய உணவு வேளைகள் பலவற்றை வழங்குதல்.
- உணவு வேளைகள் பல்வகைத் தன்மை (நிறம், சுவை, இழையமைப்பு) கொண்டதாயிருத்தல்.
- சுவைத் தன்மையை அதிகரிக்கும் உணவுகளைச் சேர்த்தல்.

செயற்பாடு 4.1

முன்பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள ஒரு பிள்ளைக்கான பகணவு வேளையைத் திட்டமிடுக.

யௌவனப் பருவம்

9 - 10 வயது முதல் 18 - 20 வயதுக்கு இடைப்பட்ட கால எல்லை யௌவனப் பருவம் எனப்படும். உடல், உள, சமூக வளர்ச்சியில் வேகத்தைக் காட்டுகின்ற போதிலும் ஓமோன்களின் செயற்பாடுகளினால் ஆண், பெண், பிள்ளைகளிடையே துணைப் பாலியல்புகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றது.

இப்பருவத்தின் விசேட போசணைத் தேவைகள் பின்வருமாறு,

- எல்லாப் போசணைகளினதும் அளவு அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். வேகமான உடல் வளர்ச்சியும், அதி செயற்பாட்டுத் திறனும் ஏற்படுவதால் புரதத்தினதும், சக்தியினதும் தேவையை அதிகரித்தல் வேண்டும்.

- எலும்பு வளர்ச்சியுடன், எலும்பின் உறுதி அதிகரிப்பதால் கல்சியத்தின் தேவையை அதிகரித்தல் வேண்டும்.
- குருதி உற்பத்தியில் ஏற்படும் வேகமான அதிகரிப்புக்கும் பெண்பிள்ளைகளில் ஏற்படும் மாதவிடாய்க்காகவும் இப்பருவத்தில் இரும்புச்சத்தை அதிகரித்தல் வேண்டும்.
- பாலியல் முதிர்ச்சிக்காக (zn) நாகம் தேவைப்படுகிறது. பருவமடைவதற்கு பின்னடையும் பிள்ளைகளின் உணவுகளில் மேலதிகமாக நாகம் (zn) பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- யௌவன பருவத்தினரின் செயற்பாட்டுத்திறன் அதிகரிக்கும் போது கூட்டு உயிர்ச் சத்து B தொகுதியின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது.

இப்பருவத்தில் உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது உணவின் அளவைப் போன்று குணநலப் பண்பைப் பற்றியும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பருவம்

40 வாரங்களைக் கொண்ட கர்ப்பிணி கால எல்லைக்குள் கருவின் வளர்ச்சிக்கும் தாயின் உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் பின்வரும் போசணைகளில் விசேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

அட்டவணை 4.1 உத்தேசித்த நாளாந்த போசணைத்தேவை அட்டவணை (2007)

குழு	சக்தி கிலோ கலோரி	புரதம் கிராம்	கல்சியம் மில்லி கிராம்	இரும்பு மில்லி கிராம்	போலிக் அமிலம் மைக்ரோ கிராம்
சாதாரண பெண் (மத்திய தரவேலை)	2375	52	750	33	400
கர்ப்பிணித்தாய் (இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள்)	+ 360	+ 7	750	33	600
கர்ப்பிணித்தாய் (மூன்றாவது மூன்று மாதங்கள்)	+ 475	+ 13	800	33	600

- கருவின் வளர்ச்சி, தாயின் உடம்பில் விசேஷ இழையங்களின் வளர்ச்சி (தொப்பூழ் நாணின் வளர்ச்சி கருப்பப்பை விரிவடைதல், முலைச் சுரப்பிகள் பெரிதாகல், இடை அகலமாதல் குருதிக் கனவளவு அதிகரித்தல்) என்பவற்றிற்காக புரதம் தேவைப்படுகின்றது.

- பிரசவத்திற்கான சக்தியை வழங்குதல், அடிப்படை அனுசேப வேகம் அதிகரித்தல், கர்ப்பிணியின் நாளாந்த செயற்பாடுகள் போன்றவற்றுக்காக அதிகளவு சக்தி தேவைப்படுகின்றது.
- கருவின் எலும்பு பல் வளர்ச்சிக்கும் தாயின் பற்களிணதும் எலும்புகளிணதும் நன்னிலையைப் பேணுவதற்கும் கல்சியம் வழங்கல் அவசியமாகின்றது.
- தாயின் குருதி உற்பத்தி அதிகரித்தலுக்கும், ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக்கும் கருவில் ஈரலில் இரும்பைச் சேமிப்பதற்கும் இரும்புச் சத்து மிக முக்கியமாகும்.
- கருவின் மூளையின் வளர்ச்சிக்கு போலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமாகும்.
- கரு கலைதல், குறைமாதக் குழந்தை பிறத்தல், குழந்தை இறந்து பிறத்தல், மந்த புத்தியுள்ள குழந்தை பிறத்தல் போன்ற நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அயடன் கலந்த உப்பை உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும்.
- முதிர் மூலவுருவின் விருத்திக்கும் தாயின் உடலில் புரதம் அகத்துறிஞ்சலுக்கும் உயிர்ச்சத்து A அத்தியாவசியமாகும்.
- நார்த் தன்மையான (செலுலோச) உணவுகளைக் கொடுப்பதன் மூலம் மலச்சிகலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அடிப்படை அனுசேப வேகம் அதாவது BMR (Basal Metabolic Rate) எனும் உடலினுள் ஏற்படும் உணவுச் சமிபாடு சுவாசம் கருதிச்சுற்றோட்டம் கழிவ கற்றல் போன்றவற்றுக்கு அவசியமான சக்தி போதுமானதாகும்.

பாலூட்டும் பருவம்

பிறந்து முதல் ஆறுமாதம் வரையிலான தாயிப்பாலில் போசணையைப் பெறும் குழந்தையின் வளர்ச்சி, தாயின் போசணை நிலமையைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. அதனால் பாலூட்டும் பருவமானது விசேஷபோசணைத் தேவை உள்ள ஓர் பருவமாவதால், அப்பருவத்திற்குத் தேவையான போசணைகளைப்பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

அட்டவணை 4.2 அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணை தேவை (2007)

குழு	சக்தி கி.கலோரி	புரதம் கிராம்	கல்சியம் மி.கிராம்	இரும்பு மி.கிராம்	போலிக் அமிலம் மைக்ரோ கிராம்
சாதாரணபெண் (மத்தியதர வேலை)	2375	52	750	33	400
பாலூட்டும் தாய் (முதல் 06 மாதங்கள்)	+ 675	+ 20	750	33	500

- நாளாந்தம் 850 ml அளவில் தாய்ப்பால் உற்பத்தி செய்வதற்கு புரதம், சக்தி, கொழுப்பு, கல்சியம் என்பன அத்தியாவசியமானவையாகும்.

- பிரவசத்தின் போது குருதி வெளியேறுவதால் குருதியின் அளவை முன்னைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும் ஹீமோகுளோபினின் அளவை உயர்த்துவதற்கும் இரும்பு அவசியமாகும்.

கர்ப்பிணிப் பருவம் போன்றே பாலூட்டும் பருவத்திலும் புரதம் அடங்கிய உணவுகள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படவேண்டியதோடு, பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிகமாக இடையுணவு வேளைகளையும் சேர்த்தல் வேண்டும்.

வயோதிபப் பருவம்



இப்பருவத்திலே பின்வரும் விடயங்களின் காரணமாக உணவு வேளைகளைப்பற்றி கூடிய கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- உணவுச் சமிபாட்டிற்கான நொதியங்கள் சுரப்பது குறைவடைதலும் சமிபாடு பலவீனமடைதல்
- மலச்சிக்கல் ஏற்படல்
- பற்கள் பலவீனமடைதல்
- புலனுறுப்புக்களின் செயற்பாடு பலவீனமடைதல்
- சுவை உணர்வு வேறுபடுதல்

அனுசேபச் செயற்பாடு குறைதல் அல்லது மந்த கதி அடைவதாலும், உடற் செயற்பாடுகள் குறைவடைவதாலும் வயோதிபப் பருவத்தில் சக்தியின் தேவை குறைவாக உள்ளது. ஆனால் இழையங்கள் தேய்வடையும் வேகம் அதிகரிப்பதால்

புரதத்தின் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது. எலும்புகளையும், பற்களையும் உறுதியாகப் பேணுவதற்கு கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வது இப்பருவத்தில் கட்டாயமாகும். அதேபோல் மலச்சிக்கலைத் தவிர்ந்துக் கொள்வதற்காக போதியளவு நார்த் தன்மையான உணவுகளையும், நீரையும் உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வயோதிபருக்கான உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது சீனி, கொழுப்பு, உப்பு குறைந்த உணவுகள் நார்த்தன்மையான உணவுகள், சமிபாட்டிற்கும், அகத்துறிஞ்சலுக்கும் இலகுவான உணவுகள், உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கிய மரக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

சாராம்சம்

வாழ்க்கையில் பல்வேறு பருவங்களுக்கிடையில் குழந்தைப் பருவம், முன்பிள்ளைப் பருவம், யௌவனப் பருவம், வயோதிபப் பருவம், என்பன விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களாக இனம் காணப்படுகின்றது. இப்பருவங்களுக்கான, தேவைகளுக்குமாக உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது, உணவின்அளவு போன்று குணநலப்பண்புகள் பற்றியும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இங்கு தேவையான அளவில் புரதம் சக்தி, கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள், நீர் அடங்கிய உணவுகளும் உணவு வேளையில் சேர்ப்பது மிக முக்கியமாகும்.

பயிற்சி

1. விசேஷ போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களைக் குறிப்பிடுக.
2. குழந்தைப் பருவத்தில் கொடுக்கக் கூடிய உணவுவகைகள் அடங்கிய பட்டியலை தயாரிக்குக.
3. (BMR) எனப்படுவது யாது?
4. கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் பருவத்தினருக்கான விசேட போசணைத் தேவைகளைக் குறிப்பிடுக.
5. வயோதிபப் பருவத்திலே பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய உணவுகளைக் கொண்ட இரவு உணவு வேளை ஒன்றிற்கான உணவு வேளை ஒன்றைத் திட்டமிடுக.