



10

போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் உரிய அளவில் உடலுக்குக் கிடைக்காத போது பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகி உடல் பலவீனமடையும். நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்கும் உடலைச் சீராகப் பேணுவதற்கும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் பற்றியும் அவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகளின் அளவு, போசணை தொடர்பான பிரச்சனைகள், பேணுதல் கூம்பகம், குடும்ப பேணுதல் தேவை, போசணைக்கான தடைகள் ஆகியன தொடர்பாக நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். மேலும், உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள், போசணை பேணப்படும் விதத்தில் உணவுகளைச் சமைத்தல் மற்றும் உணவுகளை நீண்ட காலம் பேணுதல் ஆகியன பற்றி இதற்கு முன் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில், வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவத்தினருக்கும் தேவையான போசணைத் தேவை, விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறான தேவையுடையவர்களுக்கான போசணைப் பல்வகைமை, போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள், போசணைமிக்க உணவுகளைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள், போசணை தொடர்பான அறிவுரைகள் மற்றும் விளக்கங்கள் ஆகியன பற்றி மேலும் விளக்கமாகக் கற்கச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.



எமது போசணைத் தேவைகள்

உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல், உடலிலுள்ள தேய்வுற்ற கலங்களைப் புதுப்பித்தல், உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல் ஆகியன உணவின் பிரதான தொழில்களாகும். இந்தத் தொழில்களை ஆற்றுவதற்கு உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைக் கூறுகள் உதவுகின்றன.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு ஆகியவற்றை மா போசணை எனவும் கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள் என்பவற்றை நுண்போசணைக் கூறுகள் எனவும் இரண்டாக வகுக்கலாம்.

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்
2. காய்கறிகள்
3. பழங்கள்
4. இறைச்சி, மீன், முட்டை
5. பருப்பு வகைகளும் வித்துக்களும்
6. பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருள்களும்



உரு 10.1

செயற்பாடு 10.1

மேலே குறிப்பிட்ட மா போசணைக் கூறுகள், நுண் போசணைக் கூறுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவுப் பொருள்களையும் அவற்றால் ஆற்றப்படும் தொழில்களையும் உள்ளடக்கிய அட்டவணையொன்றைத் தயாரிக்க.

உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் அனைத்தையும் உரிய அளவுகளில் கொண்டுள்ள ஒரு வேளை உணவு நிறையுணவு எனப்படும். இவ்வாறான நிறையுணவு வேளைகள் மூன்றையும் சிறு உணவு வேளைகள் இரண்டையும் நாளாந்தம் உட்கொள்வது பொருத்தமானதாகும். வேளை உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது நீங்கள் முன்னைய தரங்களில் கற்ற உணவுத் தட்டு, உணவுக் கூம்பகம் ஆகியவற்றிலிருந்து விளக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

செயற்பாடு 10.2

வகுப்பிலுள்ள மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிந்து உணவுத் தட்டு, உணவுக் கூம்பகம் ஆகியவற்றின் வரிப்படங்களைத் தயாரிக்க. இதனை உங்கள் வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்துக. இதற்குத் தரம் 7 பாடநூலைப் பயன்படுத்தலாம்.

போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள்

தாயின் கருவறையிலிருந்து குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து வாழ்வில் பல்வேறு பருவங்களைச் சந்திக்கின்றது. அப்பருவங்கள் பின்வருமாறு,

அட்டவணை 10.1

வயது	பருவம்
பிறப்பு - 1 வயது	குழந்தைப் பருவம்
1 வயது - 9 வயது	பிள்ளைப் பருவம்
10 வயது - 19 வயது	கட்டிளமைப் பருவம்
20 வயது - 59 வயது	வாலிபப் பருவமும் நடுத்தர வயதுப் பருவமும்
60 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	முதுமைப் பருவம்

ஒவ்வொரு பருவத்திற்குமுரிய போசணைத் தேவை பற்றி நாம் இப்போது தனித் தனியாகக் கற்போம்.



குழந்தைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

பிறப்புத் தொடக்கம் ஒரு வயது வரையான காலம் இதிலடங்கும். முதல் இரண்டு வருடங்களிலும் மூளை, என்புகள், தசைகள், இழையங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும். அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறுகள் வருமாறு,

- புரதம்
- இரும்பு
- காபோவைதரேற்று
- விற்றமின்கள்
- கொழுப்பு

இந்தப் போசணைக் கூறுகள் அனைத்தும் தேவையான அளவு கிடைக்கப் பெறுவது அவசியமாகும்.

குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை உணவாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்படும். இதில் குழந்தைக்கு அவசியமான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கும். ஆகவே, இக்காலப் பகுதியில் குழந்தையின் போசணை மற்றும் தாயின் போசணை ஆகியன குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியாகச் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. ஆறு மாதங்களின் பின்னர் படிப்படியாக மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



உரு 10.2 மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்

ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள்

அட்டவணை 10.2

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
சோறு, பயறு, கௌபீ, கடலை	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள்
மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்	இலிப்பிட்டு

செயற்பாடு 10.3

குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் விசேட உணவு வகைகள் உள்ளன. அவற்றுள் கலப்புணவும் ஒன்றாகும். இக்கலப்புணவிற்காக ஆரம்பத்திலிருந்து படிப்படியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உணவுகளைப் பட்டியலிடுக.

சிறிய குழந்தைக்கென உணவைத் தயார்செய்யும்போது உணவின் சுத்தம், புதிய தன்மை ஆகியன தொடர்பாக மிகக் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவ்வாறே உணவு தயாரிக்கும்போது உபகரணங்களின் சுத்தம் தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.



பிள்ளைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

1 வயது தொடக்கம் 10 வயது வரையான காலமே இதுவாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் ஆண், பெண் பிள்ளைகளின் போசணைத் தேவை பெரும்பாலும் சமமாகும். எனினும் வயது, நிறை, சுறுசுறுப்புத் தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொருவருக்குமான போசணைத் தேவை வேறுபடும். அதிகளவில் விளையாட்டில் ஈடுபடும் பிள்ளைக்கு சக்தியைப் பிறப்பிக்கத்தக்க உணவுகள் அவசியமாகும்.

இந்தக் காலப்பகுதியில் ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைவாகையால் பிரதான வேளை உணவுகள் மூன்றுக்கு மேலதிகமாக குறுகிய வேளை உணவுகள் இரண்டு அல்லது மூன்றினை அளிப்பது நன்று.

பிள்ளைப் பருவத்தில் உரிய போசணையை அளிப்பதன் மூலமாகப் பிள்ளையில் சிறப்பான வளர்ச்சி நடைபெறுவதுடன் ஆரோக்கிய நிலைமையும் பாதுகாக்கப்படும். உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து போசணைக் குறைபாடு ஏற்படும்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு முறையைக் கைக்கொள்ளாமை காரணமாக நீரிழிவு, உடல் பருத்தல் போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம் என ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தெளிவாகின்றது. பிற்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பிள்ளைப் பருவத்தில் கைக்கொண்ட உணவு முறைகள் காரணமாக அமையும்.



மேலதிக அறிவுக்கு

பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கென தாய் - சேய் நல சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின்கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்கள்.

- தாய்ப்பால் ஊட்டுதலை ஊக்குவித்தல்
- நோயுற்ற பிள்ளைகளைச் சரியாகப் போசித்தல்
- போசாக்குள்ள, பாதுகாப்பான மேலதிக உணவுகளை உரிய அளவில் வழங்குதல்
- சீரான வளர்ச்சி உள்ளதா என அளவிடல்
- பிள்ளை நேய வைத்தியசாலை நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை அமுல்செய்தல்
- மேலதிகமாக விற்றமின் A வழங்குதல்
- போசணைக் குறைபாட்டைக் கொண்ட பிரதேசங்களில் இரண்டு வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கு நுண் போசணைகள் அடங்கிய உணவுப்பொதியை வழங்கல்
- போசாக்குக் குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்
உதாரணம் :- திரிபோஷா
- தீவிர மந்தபோசணை உள்ள பிள்ளைகளுக்கு மருந்து சேர் உணவுகளை வழங்குதல்
- வயிற்றோட்டத்துக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சையுடன் நாகம் அடங்கிய மேலதிக உணவுகளை வழங்குதல்
- குடற்புழு நோய்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்
- கைகழுவுதல் போன்ற நற்சுகாதாரப் பழக்கத்தை மேம்படுத்தல்
- பாடசாலை சுகாதார சிகிச்சையின்போது மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதன் மூலம் போசணை மட்டத்தைத் தீர்மானித்து போசணை தொடர்பான அறிவுரைகளை வழங்குதல்
- பற்களைச் சோதித்தல், பல்நோய்களுக்கான சிகிச்சை வழங்குதல்
- வாரந்தோறும் பாடசாலைச் சிறார்களுக்கு இரும்பு மற்றும் போலிக்கமிலம் போன்ற மருந்து மாத்திரைகளை வழங்குதல்
- சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்



கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவைகள்

10 - 19 வயது வரையான பருவம் கட்டிளமைப் பருவமாகும். இந்தக் காலப்பகுதியில் உடலின் உயரமும் நிறையும் துரிதமாக அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய போசணையின் அளவும் அதிகமாகும். இந்தப் பருவத்து போசணைத் தேவை வயது, உயரம், நிறை, சுறுசுறுப்பான தன்மை ஆகியவற்றுக்கு அமைய வேறுபடும். இந்தப் பருவத்தில் புரதம், இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், விற்றமின்கள் (A, B₁₂, C, D) போலிக்கமிலம் ஆகியன அதிகளவில் தேவைப்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தில் சமனிலையான போசணைத் தேவை அவசியமானதாகும்.

செயற்பாடு 10.4

கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவை பின்வரும் அட்டவணையில் உள்ளவாறு அமையும். இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவை	போசணைக் கூறுகள்	உணவுகள்
1. துரித உடல் வளர்ச்சி	புரதம், காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு, இரும்பு, அயடீன், விற்றமின் A, B ₁₂ , C, D போலிக்கமிலம்	
2. விரைவான என்பு வளர்ச்சி	கல்சியம்	
3. பெண் பிள்ளைகளிற்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவ தனால் குருதிச்சோகை ஏற்படலைத் தவிர்த்தல்	இரும்பு	
4. ஆண் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்	அயடீன், விற்றமின் A, B, C, இரும்பு, காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு	
5. ஆண் பிள்ளைகளில் அதிக தசை வளர்ச்சி	புரதம்	

கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள்

- காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்
- பதப்படுத்திய உடன் உணவுகளை (Junk food and fast food) உண்பதற்கு அதிக நாட்டம் காட்டுதல்
(சொசேஜஸ், பிரயிட் றயிஸ், அதிக சீனி, எண்ணெய் மற்றும் உப்புடனான உணவுகள்)

- இனிப்பான பான வகைகளை அருந்துவதற்கு ஆர்வம் காட்டுதல்
- மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றுக்குப் பழகாதல்



உரு 10.3 போசாக்குக் குறைவான பதப்படுத்திய மற்றும் உடன் உணவுகள்

மேற்படி தவறான உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வதனால் தேவையற்ற விதத்தில் கலோரி உடலில் சேர்வதுடன் போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்வது குறைவடையும். இதன் காரணமாக பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள்

- உடல் கொழுத்தல் / உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- நுண்போசணைக் குறைபாடு ஏற்படல்
- வளர்ந்தோரான பின்னர் தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் அதிகரித்தல்
- பெண் பிள்ளைகளில் பூப்பெய்தும் நிகழ்வு தாமதமடைதல் அல்லது காலம் முந்தி நிகழ்தல்
- எதிர்காலத்தில் பிறக்கவுள்ள பிள்ளையின் வளர்ச்சி குறைவடைதல்
- கர்ப்பிணி நிலையின் போதும் வளர்ந்தோரான பின்னரும் என்பு சார்ந்த இயலாமைகள் ஏற்படல்



வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள்

20 - 59 வயது வரையானோர் இந்த பருவத்தில் அடங்குவர். கட்டிளமைப் பருவம், இளமைப் பருவத்தை அடுத்து நடுத்தர வயதுப் பருவம் ஆரம்பிப்பதனால் இவர்களை வளர்ந்தோர் எனக் கருதலாம். இவர்கள் செய்யும் தொழில்கள், பால்நிலை ஆகியவற்றுக்கமைய போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்.



மேலதிக அறிவுக்கு

நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரி (கிலோகிராமில்)

- அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2700 வரை
- குறைவான செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு - 2200 வரை
- அதிக செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு - 2300 வரை
- குறைவான செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு - 2000 வரை

✂ செயற்பாடு 10.5

வளர்ந்தோரது உடலின் விசேட தேவைகள் மற்றும் அவர்களது போசணைத் தேவை ஆகியன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவைகள்	போசணைக் கூறுகள்	உணவுக்கான உதாரணங்கள்
என்புகள் நலிவடைவதைத் தவிர்த்தல்	கல்சியம், விற்றமின் D ஆகியன கொண்ட உணவுகள்	
இழையங்களைப் புதுப் பித்தலும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பேணுதலும்	புரத உணவு வகைகள்	
நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை அளித்தல்	விற்றமின், கனியுப்புகள் கொண்ட உணவுகள்	
உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியை நன்கு தொழிற் படத்தக்கதாகப் பேணுதல்	நார்ப்பொருள்கள் கொண்ட உணவுகள்	

வாலிபப் பருவத்திலும் நடுத்தரப் பருவத்திலும் பின்பற்றும் பிழையான உணவுப் பழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்

- அதிக சீனி அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.
- அதிக உப்பை உட்கொள்வதனால் உயர் குருதி அழுக்கம், இதய நோய் போன்றன ஏற்படும்.
- அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் உடற் பருமன், இதய நோய்கள் ஏற்படும்.
- அதிக காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகளை (கலோரிகூடிய) அதிகம் உட்கொள்வதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.



உரு 10.4 அதிக உடற் பருமனைக் கொண்ட நபர்

வளர்ந்தோர் தமது போசணைத் தேவை தொடர்பாக மிகக்கூடிய கவனத்துடன் இருப்பதோடு சில நோய் நிலைமைகளின்போது வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய உணவைத் தயார் செய்தல் வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும்.



வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள்

எமது உடலின் வளர்ச்சி 20 - 25 வயதினுள் முற்றுப்பெறும். வளர்ந்த பருவத்திலிருந்து வயோதிபப் பருவத்தை அடையும்போது படிப்படியாக உடற்றொழிற்பாடுகள் குறைவடையும். சமனிலை உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலமாக உடற்றொழிற்பாடுகளைச் சிறப்பான மட்டத்தில் பேணமுடியும்.

வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள்

1. உணவு தொடர்பான சுவையுணர்வு குறைவடைதல்
2. வளர்ச்சி தடைப்படல்
3. செயற்றிறன் குறைவடைதல்
4. நோய் நிலைமைகள் ஏற்படல்.

உதாரணம் :- நீரிழிவு, மாரடைப்பு

5. உணவுச் சமிபாட்டுப் பிரச்சினை ஏற்படல்
6. அதிக உடற் பருமன் அல்லது உடல் மெலிவு ஏற்படல்



உரு 10.5 செயற்றிறன் குறைதல்

வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள்

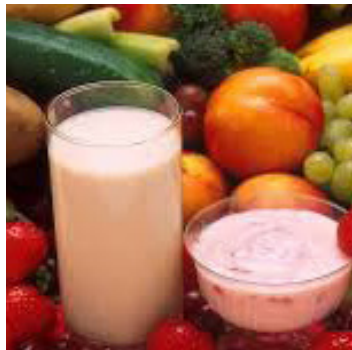
- சுவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- சக்தியைத் தரவல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- எளிய புரதம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- அதிகளவு நீரைப் பருகுதல்
- சமிபாட்டை இலகுவாக்கவல்ல காய்கறிகள், பழங்களை உட்கொள்ளல்
- சீனி, உப்பு, எண்ணெய் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை அளவோடு உட்கொள்ளல்
- கலோரி குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதயக்கேளாறுகள் இருப்பின் வைத்தியரின் அறிவுரைக் கமைய உணவுகளை உட்கொள்ளல்

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக இயலுமான எல்லா நேரங்களிலும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுச் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

வயோதிபப் பருவத்தில் பின்வரும் திண்ம உணவுகளையும் அரைத்திண்ம உணவுகளையும் திரவ உணவுகளையும் உட்கொள்வது நன்று.

அட்டவணை 10.3

திண்ம உணவுகள்	அரைத் திண்ம / திரவ நிலை உணவுகள்
தானிய வகைகள்	கஞ்சி வகைகள்
காய்கறிகள்	சூப் வகைகள்
பழங்கள்	பழச்சாறு
	பால்
	பார்லிக் கஞ்சி
	பாயாசம்



உரு 10.6 திண்ம, அரைத்திண்ம, திரவ உணவுகள்



விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவான போசணைத் தேவைகள்

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவத்துக்கும் ஏற்ப எமது போசணைத் தேவைகள் வேறுபடுவதுபோல் தனிநபர் முகங்கொடுக்க நேரிடும் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்பவும் போசணைத் தேவைகள் வேறுபடும்.

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்
2. பாலூட்டுந் தாய்மார்
3. விளையாட்டு வீரர்கள்
4. கடின உழைப்பாளிகள்
5. நோயாளிகள்
6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்

செயற்பாடு 105

பின்வரும் விசேட போசணைத் தேவை கொண்டோருக்கு வழங்கக்கூடிய வேளையுணவில் உள்ளடக்கப் பொருத்தமான உணவு வகைகள் ஐந்து வீதம் எழுதுக. இதற்கென உங்களது ஆசிரியர், வளர்ந்தோரின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- கர்ப்பிணித் தாய்மார்
- பாலூட்டுந் தாய்மார்
- கடின உழைப்பாளி
- விளையாட்டு வீரர்
- நீரிழிவு நோயாளி
- தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்ணும் ஒருவர்

மேலே கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு விசேட சந்தர்ப்பத்தின் போதும் பெறப்பட வேண்டிய போசணைத் தேவைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.



கர்ப்பிணித் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

பெண்ணொருவர் வயிற்றில் முளையத்தைக் கொண்டிருக்கும் காலப்பகுதி கர்ப்பிணிப் பருவம் எனப்படும். இது ஏறத்தாழ 280 நாட்களாகும். இக் காலப்பகுதியில் வளரும் சேயினதும் தாயினதும் போசணை மிக இன்றியமையாததாகும். இக் காலப்பகுதியில் உரிய போசணை கிடைக்காதுவிடின் தாய், சேய் ஆகியோர் பல்வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாகுவதுடன் பாதிப்புகளும் ஏற்படும். பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்க்குப் போசணைக் குறைபாடு ஏற்பட இடமுண்டு.



மேலதிக அறிவுக்கு

கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- நிறை குறைந்த பிறப்பு
- குறைபாடுடைய குழந்தை பிறத்தல்
- குருதிச்சோகை ஏற்படல்
- நுண்ணறிவு விருத்தி குறைதல்
- மூளை மற்றும் நரம்புத்தொகுதிக்கோளாறு ஏற்படல்

செயற்பாடு 10.6

கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுப் பட்டியலை பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டுக

காலை	மாலை	இரவு

பிரதான மூன்று வேளை உணவுக்கு மேலதிகமாக காலை 10.00 மணிக்கும் மாலை 4.00 மணிக்கும் மேலதிக உணவு உட்கொள்வதைப் பலர் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். கர்ப்பிணிப் பருவத்திலுள்ளோர் இந்த உணவு வேளைக்கு மேலதிகமாகத் தேவை ஏற்படின் சிறு உணவு வேளைகள் சிலவற்றையும் உட்கொள்ளலாம். கர்ப்பிணிப் பருவத்திலுள்ளோர் மிகக் குறைந்த அளவு உணவை உட்கொள்வது அவர்களுக்கு இலகுவாக அமைவதே இதற்கான காரணமாகும்.

பெண்ணொருவர் கர்ப்பம் தரித்துள்ளார் என்பதை அறிந்ததும் உடனே பிரதேசத் திலுள்ள குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரை அணுகுவது அவசியமாகும். இதன்போது குடும்பச் சுகாதார உத்தியோகத்தரையே சந்திப்பதன் மூலம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விதம் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவார். இதுதவிர அவர் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் மற்றும் குறித்த சில நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்குத் தேவையான மருந்துகள் ஆகியவற்றை வழங்குவார்.



உரு 10.7 குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தருடனான சந்திப்பு



மேலதிக அறிவுக்கு

தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் சில போசணைகளும் மருந்து வகைகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- போலிக்கமில (Folic Acid) மாத்திரைகள் - 3 மாதங்கள் வரை
(கர்ப்பம் தரிக்க உத்தேசிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து போலிக் கமிலம் எடுப்பதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்)
- இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- விற்றமின் C மாத்திரைகள் - இரும்புச் சத்து வில்லைகளுடன்
- கல்சிய மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- குடற்புழு மருந்து மாத்திரைகள் - 3 மாதங்களின் பின்
- ஈர்ப்புவலித் தடுப்பூசி
முதலாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - முதலாவது தடுப்பூசி (3 மாதங்களில்)
- இரண்டாவது தடுப்பூசி (5 மாதங்களில்)
- இரண்டாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - மூன்றாவது தடுப்பூசி } கூடுதல் தடுப்பூசி
மூன்றாவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - நான்காவது தடுப்பூசி } யூட்டம்
நான்காவது கர்ப்பிணி நிலையின்போது - ஐந்தாவது தடுப்பூசி } booster dose
- (வளர்ந்தோருக்கான தடுப்பூசி இடப்பட்டு 10 வருடங்களுள் கர்ப்பிணி நிலையை அடைந்தால் இந்த ஈர்ப்புவலி தடுப்பூசிகள் தேவையில்லை.)
- விற்றமின் A கூடுதல் தடுப்பூசியூட்டம் (booster dose) - பிரகா த்தின் பின் (2 வாரத்தினுள்)

கர்ப்பிணித் தாயொருவர் தினமும் குறைந்தது 8 - 10 தம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

கர்ப்பிணி நிலையின்போது தாயின் உடல்நிறை சீராக அதிகரிப்பதிலிருந்து வயிற்றினுள் வளரும் முளையத்தின் வளர்ச்சி பற்றி அறிந்துகொள்ள முடியும். கர்ப்ப நிலையில் 10 வாரங்களுக்கு முன்னர் தாய், சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) அளவிடப்படும். பின்னர் வைத்தியப் பரிசோதனையின்போது நிறை அளவிடப்பட்டு உரியவாறு நிறை அதிகரிக்கின்றதா எனத் தீர்மானிக்கப்படும்.



பாலூட்டுந் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

பிள்ளைப் பேறின் பின்னர் தாயின் மார்கங்களிலுள்ள பாற் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு பால் சுரக்கப்படும். இது தாய்ப்பால் எனப்படும். தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு,

- இயற்கையான நிர்ப்பீடனத் தன்மையைக் கொண்டிருத்தல்
- ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு
- நுண்ணங்கிகள் காணப்படுவதில்லை
- தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் அடங்கியிருத்தல்
- உடலுக்குத் தேவையான நீர் அடங்கியிருத்தல்
- சுத்தமாக வழங்க முடிதல்
- பிள்ளைக்குத் தேவையான நேரத்திலெல்லாம் வழங்க முடியும்



உரு 10.8 தாய்ப்பாலூட்டல்

பிள்ளை பிறந்து முதல் ஆறு மாதங்களும் தாய்ப்பாலின் மூலமாக மட்டுமே போசிக்கப்படும். ஆகவே, பாலில் எல்லாப் போசணைகளும் அடங்கியிருக்க வேண்டுமாயின் பாலூட்டுந் தாய்க்கு முறையான போசணை வழங்கப்பட வேண்டும்.

செயற்பாடு 10.7

பாலூட்டுந் தாய்க்குத் தேவையான போசணைப் பொருள்கள் அனைத்தும் அடங்கிய உணவுப் பட்டியலைத் தயாரிக்குக.

உணவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருள்கள்

பாலூட்டுந்தாயில், பிள்ளைக்கென நாளாந்தம் சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு சராசரியாக 850 ml ஆகும். அதில் அதிகளவு கல்சியம் அடங்கியிருப்பதனால் பாலூட்டுந் தாய்க்கு அதிகளவு கல்சியம் வழங்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறே வேளை உணவுகளுடன் அதிகளவு நீரும் வழங்கப்பட வேண்டும். இந்த உணவு வேளைகளில் மா போசணைக் கூறுகளும், நுண் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.



விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

அனைவருக்கும் போசணை இன்றியமையாத போதும் சாதாரண நபர்களை விட விளையாட்டு வீரர்கள் தமது போசணை பற்றி அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் விளையாட்டுத் திறன்களை உயர்மட்டத்தில் வெளிக் காட்ட முடியும். அத்துடன் நீரிழிப்பைத் தடுத்தல், காயங்கள் விரைவில் குணமடைதல் ஆகியன போசணை மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளாகும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கான கலோரித் தேவை சாதாரண நபர்களை விட அதிகமாகும்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இலிப்பிட்டு, புரதம், காபோவைதரேற்று போன்றன முக்கியமானவையாகும். விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது அதிகளவு புரதம் தேவைப்படும். புதிய இழையங்கள் உருவாவதற்கும் தசை நார்கள் விருத்தியடைவதற்கும் புரதம் அவசியமாகும். தசைகள் களைப்படாததைத் தவிர்ப்பதற்கு அதிக காபோவைதரேற்று அவசியமாகும். நீண்ட நேரம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கு இலிப்பிட்டு அவசியமாகும்.

இவ்வாறு போசணைக் கூறுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதும் அவசியமாகும். இதன்போது விளையாட்டின் வகைக்குப் பொருந்தக்கூடிய விதமாக விளையாட்டுப் பயிற்றுநரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமையச் செயற்படல் வேண்டும்.

உதாரணம் - நீச்சல், ஜிம்னாஸ்டிக் போன்ற விளையாட்டுகளின்போது உடல் உறுதியாகவும் இலேசாகவும் காணப்படல் வேண்டும். குத்துச்சண்டை, பளு தூக்குதல் போன்றவற்றுக்கு உறுதியான தசைகள் காணப்படல் வேண்டும்.

விளையாட்டின்போது நீரிழிப்பைத் தடுப்பதற்குப் போதியளவு நீரைப் பருகுதல், நீண்ட நேரம் கடுமையாகப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சக்தி தரும் உணவுகளை உட்கொள்தல் ஆகியன அவசியமானதாகும்.

சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்ட முடிதல்
- உடற் பலம் அதிகரித்தல்
- ஆரோக்கியத்தைப் பேண முடிதல்

- சீரான முறையில் உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த முடிதல்
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடிதல்
- உடற்கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியும் அதிகரித்தல்
- விபத்தின்போது விரைவாகப் பழைய நிலையை அடைதல்



உரு 10.9 திறமையை வெளிக் காட்டல்



நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

ஒவ்வொரு நோயாளியும் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைய பொருத்தமான உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவு சீரான போசணை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குப் போசணைக் குறைபாடு இருப்பின் அது நிவர்த்தி செய்யப்படும் வகையிலான உணவுகள் வழங்கப்படல் வேண்டும். நோயாளிகளுக்கு குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில்



உரு 10.10 நோயாளிக்கு உணவு வழங்கல்

உணவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதுடன் அதனைப் பொருத்தமான அளவில் வழங்குதல் வேண்டும். நோயாளிகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது எண்ணெய், சீனி, உப்பு ஆகியன குறைந்தளவில் சேர்க்கப்படல் வேண்டும். தேவைக்கேற்ப திண்ம நிலையிலோ, அரைத்திண்ம நிலையிலோ, திரவ நிலையிலோ உணவுகளை வழங்கலாம்.

மேற்படி பொதுவான விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு நோய் நிலைமைக் கேற்பவும் வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்டதாகும்.

உதாரணம் :-

- நீரிழிவு நோயாளிகள் - சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.
- இதய நோயாளிகள் - எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்பட வேண்டும்.
- உயர் குருதியழுக்க நோயாளிகள் - உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் குறைவாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.

செய்றயாடு 10.7

பின்வரும் ஒவ்வொரு நோய் நிலைமையின் போதும் தேவையான, பொருத்தமான உணவு வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

நோய்	பொருத்தமான உணவு வகைகள்
நீரிழிவு	
உயர் குருதியழுக்கம்	
இதய நோய்கள்	
வயிற் றோட்டம்	



தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோரின் விசேட போசணைத் தேவைகள்

தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர் உரிய போசணைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அறிவார்ந்த வகையில் விசேட முயற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். புரதங்களில் அடங்கியுள்ள, உடலுக்கு அவசியமான அமினோவமிலங்கள் அனைத்தும் தாவர உணவுகளில் அடங்கியிருப்பதில்லை. இதனை நிவர்த்தி செய்வதற்கு பருப்பு வகைகள், தானிய வகைகள் சேர்ந்த கலப்புணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டும். இவை தவிரத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் நாஸ்தோறும் பாலை அருந்துவதன் மூலம் அவர்களுக்குத் தேவையான கல்சியம், புரதம் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். பாலிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சீஸ், பன்னீர், நெய், தயிர், யோக்கட் மற்றும் ஏனைய பாலுணவுகளை நாள் தோறும் உண்ணுதல் வேண்டும். பால் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாத தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் பிரதியீட்டு உணவுகளாக தேங்காய்ப் பால், ஓட்சு, சோயாப் பால், பாதாம் பருப்புப் பால் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல் வேண்டும்.



உரு 10.11 தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்பதற்கு எங்கள் பரிந்துரை உணவுகள்

வளர்ச்சியடையும் நிலையிலுள்ள பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ளோர் தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்பது பொருத்தமானதன்று. அத்துடன் பரிந்துரை உணவுகளை உட்கொண்டாலும் எமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்துப் போசணைகளையும் தாவர உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியாது.

செயற்பாடு 10.9

பின்வரும் போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பரிந்துரை உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்க.

- கல்சியம்
- நாகம்
- இரும்பு
- புரதம்
- கொழுப்பு



போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள்

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும் பல்வேறு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் எமது நாட்டில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட போதிலும் போசணைக் குறைபாடு, நோய்வாய்ப்படல் ஆகியன அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. இதற்கான பிரதான காரணம் போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் நிலவுதலாகும். அவ்வாறான தவறான நம்பிக்கைகள் சிலவற்றையும் அவற்றை ஒழிப்பதற்கான விழிப்பூட்டல் நடவடிக்கைகள் சிலவற்றையும் பின்வரும் குறிப்புகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்
சந்தையிலுள்ள விலையுயர்வான பொருள்கள் அனைத்தும் அதிக போசணைத் தன்மை கொண்டவை.	விலை கூடிய பொருள் கூடுதலான போசணையைக் கொண்டிருக்கும் எனக் கூற முடியாது. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் கூறுகள் புதிய தன்மை, சுத்தம், சுககாதாரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே தீர்மானிக்கப்படும். அதிக விலை கொண்ட உணவுகளில் செயற்கை இரசாயன பொருட்கள் மற்றும் நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்கென இடப்படும் பதார்த்தங்கள் ஆகியன அடங்கியிருப்பதனால் அவற்றின் போசணை குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.
உடலுக்குத் தேவையான எல்லா போசணைப் பொருள்களும் மாமிச உணவுகளிலிருந்து மட்டுமே கிடைக்கின்றன.	மாமிச உணவுகளைத் தவிர புரதம், கனியுப்புகள், விற்றமின்கள், அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவற்றை வழங்கக்கூடிய தாவர உணவுகள் அனேகம் உள்ளன. உதாரணம் :- பருப்பு வகைகள், அவரைப் பயிர்கள், தானிய வகைகள், காளான் வகைகள்
தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் பாலில் சூடு ளை கறந்து அகற்றிய பின்னர் சுரக்கும் பாலினை மாத்திரமே பிள்ளைக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.	தாயிலிருந்து முதலில் சுரக்கும் தாய்ப்பாலிலும் மஞ்சள் நிற தடிப்பான பாலிலும் (கொலஸ்திரம்) அதிகளவில் போசணையும் நிர்பீடனத் தன்மையும் அடங்கியுள்ளதால் அதனைக் கட்டாயம் பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்.
பெரிய பழங்கள் அதிக போசணை கொண்டவையாகும்.	கலங்களினுள் அதிகளவு நீரைத் தேக்கி அல்லது அதிக கலங்கள் கொண்டுபெரிதாக இருப்பதனால் மட்டும் அதிக போசணையை கொண்டது என கூற முடியாது.
ஜம்பு, தோடம்பழம் போன்றவற்றை சிறு பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவது கூடாது.	சுத்தமாக இருப்பின் அவை சிறந்தவையே. இவற்றில் விற்றமின் C, கனியுப்புகள் ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் சிறப்பான போசணையை கொண்டோராவர்.	பொலிவான உடலைக் கொண்டிருப்போர் கட்டாயம் சிறந்த போசணையை கொண்டிருப்பர் என்று கூறமுடியாது. சில நோய்களின் போதும் தேவையற்ற போசணையைப் பெற்ற நோயாளிகளது உடலும் பருந்துக் காணப்படும்.
சிறிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை குறைவு பெரிய மீன்களில் போசணைத் தன்மை அதிகம்.	சிறிய மீன்கள் அவற்றின் முட்களுடன் சேர்த்து உண்ணப்படும். இதனால் கல்சியம், இரும்பு, நாகம் போன்ற நுண் போசணைப் பொருட்கள் உடலுக்குத் கிடைக்கும். பெரிய மீன்களின் முட்டைகள் உணவாக உட்கொள்ளப்படுவதில்லை.
பொதுவாக உணவுகளை வாதம், பித்தம், சளி அகியவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் என வகைப்படுத்தலாம். இவற்றை உண்பதால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும்.	ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில உணவுகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை ஆளுக்காள் வேறுபடும். இதன் காரணமாக உணவுகளைப் பொதுவாக பொருத்தமற்ற உணவுகள் என வகைப்படுத்த முடியாது.
இரவில் கீரை வகைகளை உட்கொள்வது கூடாது.	கீரை வகைகளை எந்த நேரத்தில் உட்கொண்டாலும் அவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் போசணை அதிகமாகும்.
கர்ப்பிணித் தாய்மார் சிறிய மீன்களை உணவாக உட்கொள்ளக் கூடாது.	சிறிய மீன்களில் புரதம் மட்டுமன்றி நுண் போசணைக் கூறுகளும் அடங்கியிருக்கும். மேலும், வயிற்றிலுள்ள குழந்தை தொப்புள் கொடி மூலமாகவே தாயிலிருந்து உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.

பல்வேறு ஊடகங்களில் செயற்கை உணவுகள் தொடர்பாகக் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வானொலி, பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, சமூக வலைத்தளங்கள் ஆகியன இதற்கென பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஊடகங்களில் எவ்வாறு விளம்பரங்கள் செய்யப்பட்டாலும் தேவையற்ற விதத்தில் உணவுகளை உண்பது நல்லதல்ல. வைத்தியர் அல்லது சுகாதார போசணை அலுவலர் ஒருவரின் அறிவுறுத்தலுக்கமையவே அவ்வாறான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். செயற்கையான உணவுகளையும் உடன் உணவுகளையும் அடிக்கடி உண்பதால் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகலாம்.

☞ செயற்தாடு 10.9

பல்வேறு ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்தப்படும் உணவு வகைகளைக் கண்டறிந்து பட்டியற்படுத்துக. இவற்றில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்து அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறியுங்கள்.



போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்பு

சந்தையில் பொருள்களைத் தெரிவுசெய்வதிலிருந்து போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்யும் வரை நாம் அனைவரும் சரியான விளக்கத்தைக் பெற்றிருப்பது அவசியமாகும்.

1. உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும்போது ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்தல்

உதாரணம் - உடல் பருத்த நபர்களுக்கு காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு ஆகியன குறைந்தளவிலுள்ள உணவுகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும்.

குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டம் உயர்வாகக் காணப்படும் நபருக்கு அல்லது குடும்ப மொன்றுக்கு அதிக கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளைத் (விசேடமாக விலங்குக் கொழுப்பு) தெரிவு செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கண்பார்வைக் குறைபாடு, தோலில் வெடிப்பு ஏற்படல் மற்றும் தலை முடி உதிர்்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

2. போத்தலில் அல்லது தகரத்தில் அல்லது உறைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை கொள்வனவு செய்யும்போது அதில் அடங்கியுள்ள பொருள்கள், காலாவதியாகும் திகதி, தரச் சான்றிதழ் ஆகியன பற்றி அவதானித்தல்



உரு 10.12 காலவதியாகும் திகதி குறிப்பிடப்பட்ட உணவுப் பொதிகள்

3. இயலுமானவரை இயற்கையான உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்

செயற்கையான அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கையான உணவுகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். இயற்கை உணவுகளின் புதிய தன்மை, தரம் ஆகியன செயற்கை உணவுகளை விட அதிகமாகும். இவற்றில் நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கிடையாது.

4. காய்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிவு செய்யும்போது வாடியுள்ளவற்றை தெரிவு செய்யாதிருத்தல்

நீண்ட காலம் வைத்திருந்தமை அல்லது இரசாயன பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்டமை காரணமாக இவை வாடுதலுக்கு உள்ளாகலாம். அவற்றில் போசணப் பதார்த்தங்கள், இயற்கைத் தன்மை என்பன குறைவதுடன் வண்டுகள், புழு முதலியனவும் காணப்படலாம்.

5. மீன்களை வாங்கும்போது பெரிய மீன்களை விட சிறிய மீன்களை வாங்குவதே சிறந்ததாகும். வாங்கும்போது மீன்களின் பூக்கள் செந்நிறமாகவும் கண்கள் பிரகாசமாகவும் உள்ளதா எனப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

6. உப்பிய, உருமாறிய, நெளிந்த தகரப் பேணியிலுள்ள உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யாதிருத்தல்

உப்பிய நிலையிலுள்ள, நெளிவு ஏற்பட்ட, தகரத்தில ஊக்கப்பட்ட மீன் கொள் கண் களில் உள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் மாற்றத்துக்கு உட்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை உட்கொண்டால் நஞ்சுட்டல் நிலை ஏற்பட்டு இறப்பு ஏற்படலாம்.



உரு 10.13
உருமாறிய கொள்கலன்

7. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Processed food) உடன் உணவுகள் (Junk food, Fast food) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

8. செயற்கையான சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், சாயவகைகள், நற்காப்பு பதார்த்தங்கள் இடப்பட்ட உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்

9. உணவுகளின் போசணைத் தன்மையையும் போசணை அகத்துறிஞ்சலையும் அதிகரிக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவு வகைகளைத் தயார் செய்தல்

உதாரணம் :-

- பருப்பு வகைகளைத் தயார்செய்ய முன்னர் நீரில் ஊறவிடல்
- பயறு, கௌபி போன்றவற்றை முளைக்கட்டச் செய்து பயன்படுத்தல்
- பல்வேறு நிறங்களைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- கீரைவகைகளுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, மாசிக் கருவாடு, தேங்காய்ப் பூ ஆகியன சேர்த்தல்
- பல உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சமைத்தல்
- உணவு உட்கொள்ள முன்னர் தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றைக் குடித்தலைத் தவிர்த்தல்



உரு 10.14 முளைக்கட்டச் செய்யப்பட்ட பயறு

எமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவங்களான குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், வாலிப பருவம், நடுத்தரப் பருவம், முதுமைப் பருவம் ஆகியவற்றின்போது தேவைப்படும் போசணை வெவ்வேறுபட்டனவாகும். அவ்வாறே வெவ்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களுக்கென வழங்கப்பட வேண்டிய போசணையும் தேவைக்கேற்ற வகையில் தயார்செய்யப்பட வேண்டும். கர்ப்பிணித் தாய்மார், பாலூட்டுந் தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்கள், கடின உழைப்பாளிகள், நோயாளிகள், தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர் விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட நபர்களாவர்.

போசணை பற்றிய போதிய விளக்கத்தின் மூலம் பிழையான நம்பிக்கைகளைக் கைவிட்டுப் போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறே போசணைமிக்க உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல், தயார் செய்தல், நுகர்தல் ஆகியன பற்றிய சரியான விளக்கத்தையும் அறிவையும் ஊடகங்கள் வாயிலாக வழங்க உங்களாலும் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும்.



1. எமது போசணைத் தேவைகள் மாறுபடும் ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் பருவங்களையும் பெயரிடுக. அவ்வொவ்வொரு பருவத்திலும் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விசேட அம்சங்கள் யாவை?
2. நீங்கள் அறிந்த விசேட போசணை தேவை கொண்டோர் மற்றும் போசணைத் தேவைக்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
3. கர்ப்பிணித் தாய்க்கு வழங்கப்பட வேண்டிய மேலதிக போசணைக் கூறுகள் யாவை?
4. பாலூட்டுந் தாய்மாருக்கு மேலதிகமாக வழங்கப்பட வேண்டிய விற்றமின் யாது?
5. நோயாளிகளுக்காக வழங்கப்படும் உணவின் விசேட இயல்புகள் யாவை?
6. தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் உமது நண்பருக்கு அவரது போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்கென வழங்கக்கூடிய பிரதியீட்டு உணவு வகைகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக.
7. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உரிய போசணை கிடைக்கப் பெறுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் யாவை?
8. போசணை தொடர்பாக உங்கள் பிரதேசத்தில் நிலவும் பிழையான நம்பிக்கைகள் சிலவற்றை வளர்ந்தோரிடம் கேட்டறிந்து எழுதுக.
9. உமது குடும்பத்தவர் உட்கொள்ளும் உணவு வேளைகளின் போசணை நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் சிலவற்றை முன்வைக்குக.