



Cell: 70101 52287

•TET •PGTRB •TNPSC •POLICE •BANKING •RRB •SSC •UPSC •POSTAL EXAMS

100 நபர்களுக்கு மேல் அரசு பணியில் அமர வைத்துள்ள நிறுவனம்.

## உடல் நலமும், சுகாதாரமும்

1. உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO), "நலம் என்பது, ஒரு மனிதனின் முழுமையான உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனைக் குறிப்பதாகும்:
2. இது நோயின்றி இருப்பதை மட்டும் குறிப்பதல்ல". என்று வரையறுத்துள்ளது.
3. உடல் நலம் என்பது நமது சுற்றுச்சூழலில் ஏற்படும் அழுத்தங்களுக்கும், மாற்றங்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் உடல் தன்னைத் தகவமைத்துக் கொள்வதன் மூலம், உடலினுள் சமநிலையைப் பேணுகின்ற சிறப்பான நிலையாகும்.
4. இந்நிலை ஹோமியோஸ்டேசிஸ் எனப்படுகிறது.

### கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (மாவச் சத்து)

1. கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் ஆற்றல் தரும் உணவுக்கூறுகள் ஆகும்.

### கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் வகைகள்

| கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் நிலை | மூலப் பொருள்கள்                             |
|------------------------------|---|
| சர்க்கரை                     | பழங்கள், தேன், கரும்புச் சர்க்கரை, பீட்ரூட் |
| ஸ்டார்ச்                     | அரிசி, சோளம், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பிற    |
| நார்ச்சத்து உணவு             | முழுதானியங்கள், கொட்டை உணவுகள் மற்றும் பிற  |

1. கொழுப்பு என்பதும் ஆற்றல் தரும் ஓர் உணவு ஆகும்.
2. இது கார்போஹைட்ரேட்டைவிட அதிக ஆற்றலைத் தரக்கூடியது.

### புரதங்கள்

1. உடல் வளர்ச்சி, செல்களைப் புதுப்பித்தல் மற்றும் செரிமானம் போன்ற பல்வேறுவிதமான உடற்செயல்களுக்கும் புரதங்கள் மிகவும் அவசியம்.

முட்டை, மீன், பால், கோழி, இறைச்சி, சோயாபீன்ஸ், கொட்டைகள், பருப்புக்கள் போன்றவற்றில் புரதச்சத்து உள்ளது.

2. புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் ஆகும்.

### வைட்டமின்கள்

1. உடலில் நடைபெறும் பல்வேறுபட்ட
2. உயிர் வேதிவினைகளுக்கு வைட்டமின்கள் மிகவும் அவசியம்.
3. வைட்டமின்கள் பாதுகாக்கும் உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.
4. A, B, C, D, E மற்றும் K ஆகிய ஆறு முக்கிய வைட்டமின்கள் உள்ளன.
5. இவற்றுள் வைட்டமின் B மற்றும் வைட்டமின் C இரண்டும் நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் ஆகும். வைட்டமின் A, D, E மற்றும் K ஆகியவை கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் ஆகும்.
6. அதிகமான புரதம் உள்ள உணவு சோயாபீன்ஸ் ஆகும்.

### வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள்

| வைட்டமின்கள் | மூலங்கள்  | குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள் | அறிகுறிகள்  |
|--------------|---|---------------------------------|---|
| வைட்டமின் A  | மீன் எண்ணெய், முட்டை, பால், நெய், கேரட், சோளம், மஞ்சள் நிற பழங்கள், கீரைகள்.                  | மாலைக்கண் நோய்                  | குறைவான கண்பார்வை, மங்கலான வெளிச்சத்தில் பார்ப்பதில் சிரமம் |
| வைட்டமின் B  | முழுதானியம், தீட்டப்படாத அரிசி, பால், மீன், இறைச்சி, பட்டாணி, பயறு வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் | பெரிபெரி                        | நரம்பு பலவீனம், உடல் சோர்வு.                                |
| வைட்டமின் C  | ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய்,   | ஸ்கர்வி                         | ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு                                      |

|             |  |  |   |
|-------------|--|--|---|
|             | பச்சைமிளகாய்,<br>தக்காளி   |  |   |
| வைட்டமின் D | மீன் எண்ணெய்,<br>முட்டை, பால்,<br><br>சூரிய ஒளியின்<br>மூலம் நமது<br><br>தோலில்<br>உருவாகிறது.                 | ரிக்ஸெட்ஸ்   | பலவீனமான,<br>எளிதில்<br><br>வளையக் கூடிய<br><br>எலும்புகள்              |
| வைட்டமின் E | தாவர<br>எண்ணெய்கள்,<br>பச்சைக்<br><br>காய்கறிகள்,<br>முழுக்<br>கோதுமை,<br><br>மாம்பழம்,<br>ஆப்பிள்,<br>கீரைகள் | நரம்பு பலவீனம்,<br><br>மங்கலான<br>கண்பார்வை,<br><br>மலட்டுத் தன்மை | மலட்டுத்<br>தன்மை, நோய்<br>எதிர்ப்பு சக்தி<br>இல்லாமை                   |
| வைட்டமின்.K | பச்சைக்<br>காய்கறிகள்,<br>தக்காளி,<br><br>முட்டைக்கோஸ்,<br>முட்டை மற்றும்<br>பால்<br>பொருள்கள்                 | பலவீனமான<br><br>எலும்புகள், பற்கள்<br><br>போன்றவை                  | சிறு<br>காயத்தினால்<br><br>ஏற்படும்<br>அதிகப்படியான<br><br>இரத்தக்கசிவு |

### தாது உப்புகள்

1. தாது உப்புகள் உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் தேவைப்படுகின்றன.
2. தாது உப்புகளும் பாதுகாப்பு உணவுகள் ஆகும்.

| தாது உப்புகள் | பணிகள்   |
|---------------|--|
| கால்சியம்     | வலுவான எலும்புகள் மற்றும் பற்கள், இரத்தம் உறைதல் |

|                 |   |
|-----------------|---|
| பாஸ்பரஸ்        | வலுவான எலும்புகள் மற்றும் பற்கள்            |
| அயோடின்         | தைராய்டு ஹார்மோன் உற்பத்தி                  |
| இரும்புச் சத்து | ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி மற்றும் மூளை வளர்ச்சி |

1. உலகளவில் 80% முருங்கைக் கீரை உற்பத்தி இந்தியாவில்தான் உள்ளது முருங்கைக் கீரையை சீனா, அமெரிக்கா, ஜெர்மனி, கனடா, தென் கொரியா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகள் இறக்குமதி செய்கின்றன.
2. நாம் தினந்தோறும் குறைந்தது 8 டம்ளர்கள் (2 லிட்டர்கள்) நீர் பருக வேண்டும்.

**புரதக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்**

| நோய்கள்       | அறிகுறிகள்  |
|---------------|---|
| குவாஷியோர்கர் | வளர்ச்சிக் குறைபாடு, முகம் கால்களில் வீக்கம், வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் உப்பிய வயிறு |
| மராஸ்மஸ்      | மெலிந்த உடல், மெதுவான உடல் வளர்ச்சி.  |

**தாது உப்புக்கள் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்**

| தாது உப்புக்கள் | நோய்கள்  |
|-----------------|--|
| கால்சியம்       | ரிக்செடஸ்  |
| பாஸ்பரஸ்        | ஆஸ்டியோமலேசியா   |
| அயோடின்         | கிரிட்டினிசம் (குழந்தைகளில்)<br>முன்கழுத்துக் கழலை (பெரியவர்கள்) |
| இரும்புச் சத்து | இரத்த சோகை   |

1. சமீபத்தில் இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி 14.4 மில்லியன் குழந்தைகள் உடல் பருமனுடன் இருப்பதாக தெரியவந்துள்ளது.
2. இந்த வகையில் இந்தியா, சீனாவிற்கு அடுத்ததாக, அதிக எண்ணிக்கையில் உடல் பருமன் உடையவர்களைக் கொண்ட நாடுகளுள் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது.

1. "சீக்கிரம் படுக்கச் சென்று, அதிகாலை எழும் பழக்கம் ஒரு மனிதனை நலமுடனும், வளமுடனும் மற்றும் அறிவுடனும் வைக்கிறது"

- பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின்

1. (Oral Rehydration Solution - ORS) வாந்தி எடுத்தாலோ அல்லது வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டாலோ நம் உடலிலிருந்து அதிக அளவு நீர்வெளியேற்றப்பட்டு உப்பின்சமநிலை சீரற்றுப் போகிறது.
2. அதிக நீர் வெளியேறுவது (Dehydration), தீவிர உடல் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.
3. ORS கரைசலை அடிக்கடி பருகுவதன் மூலம் அவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

### நுண்ணுயிரிகள் - ஓர் அறிமுகம்

1. பெரும்பாலான நுண்ணுயிரிகள் நான்கு முக்கியப் பிரிவுகளாக உள்ளன.
  - பாக்டீரியா
  - வைரஸ்
  - புரோட்டோசோவா
  - பூஞ்சைகள்

### பாக்டீரியா

1. பாக்டீரியா என்பவை மிகச் சிறிய புரோகேரியோட்டிக் நுண்ணுயிரிகள் ஆகும்.
2. பாக்டீரியா செல்களில் உட்கரு கிடையாது.
3. இவை பொதுவாக செல் சவ்வினால் சூழப்பட்ட நுண்ணுறுப்புக்களைக் கொண்டிருக்காது.
  - ❖ பாக்டீரியா ஒட்டுண்ணிகளாகவோ அல்லது தன்னிச்சையான நுண்ணுயிரிகளாகவோ காணப்படும்.
  - ❖ அவை திசுக்களைத் தாக்கக்கூடியவை.
  - ❖ அவை சீழ் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள்களை உற்பத்தி செய்யும்.

### பாக்டீரியா நோய்கள்

| வ. எண் | பாக்டீரியா நோய்கள்       | பரவும் முறை   |
|--------|--------------------------|---|
| 1.     | காலரா / வயிற்றுப் போக்கு | அசுத்தமான நீர்  |
| 2.     | நிமோனியா / காய்ச்சல்     | இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வெளிப்படும் காற்றுத் திவளைகளை சுவாசித்தல் |
| 3.     | டெட்டனஸ் / கக்குவான்     | பாக்டீரியாக்களினால் தாக்கப்பட்ட காயங்கள்                                |
| 4.     | காசநோய்                  | இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வெளிப்படும் காற்றுத் திவளைகளை சுவாசித்தல் |
| 5.     | டைபாய்டு / காய்ச்சல்     | அசுத்தமான உணவு அல்லது நீர்  |

### வைரஸ்கள்

1. வைரஸ் என்பது தொற்று ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணியாகும். இவை புரத உறையால் சூழப்பட்ட, நீயூக்ளிக் அமிலத்தினைக் கொண்டுள்ளது.

### வைரஸினால் உருவாகும் நோய்கள்:

1. சாதாரண சளி
2. இன்புளுயன்சா
3. கல்லீரல் ஒவ்வாமை
4. சின்னம்மை
5. இளம் பிள்ளை வாதம்
6. பெரியம்மை

7. தட்டம்மை

1. ஆறு வகையான ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன.

- ❖ கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- ❖ புரதங்கள்
- ❖ கொழுப்புகள்
- ❖ வைட்டமின்கள்
- ❖ தாது உப்புகள்
- ❖ நீர்.

2. குவாஷியோர்கர், மராஸ்மஸ் ஆகியவை புரதச் சத்துக் குறைபாட்டு நோய்களாகும்.

CHANAKYAS IAS ACADEMY VILLUPURAM 8122623252 / 04146 294252