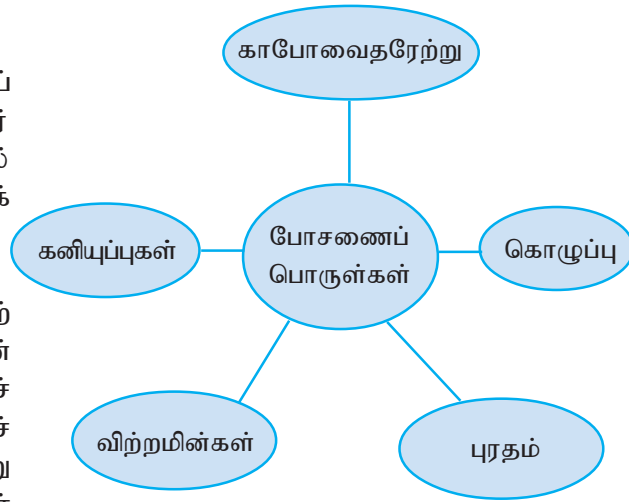


08

## நல்லாட்டத்திற்கு ஏற்புடைய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைக்கொள்வோம்

மேலேயுள்ள உருவைப் பாருங்கள். அங்கு பலர் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் காண்கிறீர்கள்.

அவர்கள் தமது செயற்பாடுகளில் வினைத்திறனுடன் ஈடுபடுவதற்கு அவர்களுக்குச் சக்தி அவசியமாகின்றது. இச்சக்தியை அவர்கள் எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்கின்றனர்? சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.



உரு 8.1

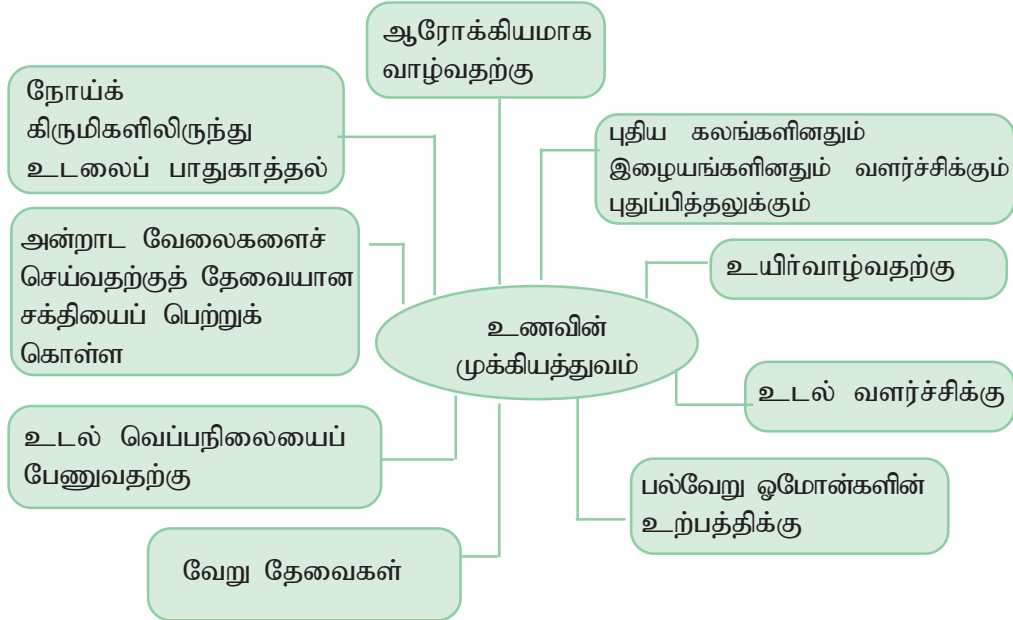
எமது உடலின் செயற்பாடுகள் ஓர் இயந்திரத்தின் தொழிற்பாடுகளை ஒத்தவையாகும். இயந்திரத்தின் தொழிற்பாட்டுக்கு எரிபொருள் தேவைப்படுகிறது. எரிபொருள் தகனமடைவதன் மூலம் இயந்திரத்துக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கப்பெறும் என்பதை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்து வைத்துள்ளீர்கள். எமது உடலின் தொழிற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தி எவ்வாறு கிடைக்கப் பெறுகின்றது? நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே சக்தி கிடைக்கின்றது என்பதை உங்களால் சந்தேகமின்றிக் கூறமுடியும். நீங்கள் 6, 7, 8 ஆம் தரங்களில் கற்ற உணவு வகைகளையும் அவ்வுணவு வகைகளில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருள்கள் பற்றியும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

எமது உடலுக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் (ஊட்டச்சத்துகளும்) தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவு நிறை உணவு என நீங்கள் முன்னைய வகுப்புகளில் கற்று இருப்பீர்கள்.

### செயற்பாடு 8.1

ஏற்கனவே கற்ற அறிவைப் பயன்படுத்தி மனிதனுக்கு உணவினால் கிடைக்கும் பயன்களை அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

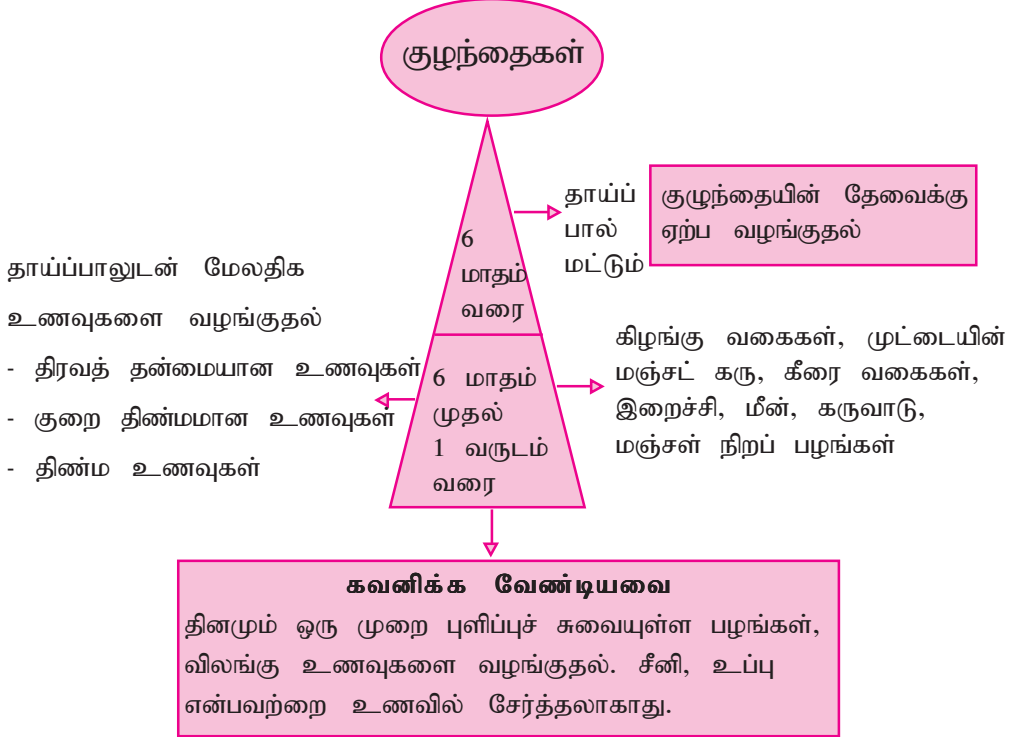
நீங்கள் தயாரித்த அட்டவணையில், கீழே தரப்பட்டுள்ள குற்றிவரிப்படத்தில் உள்ள விடயங்கள் அடங்கியுள்ளனவா என ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



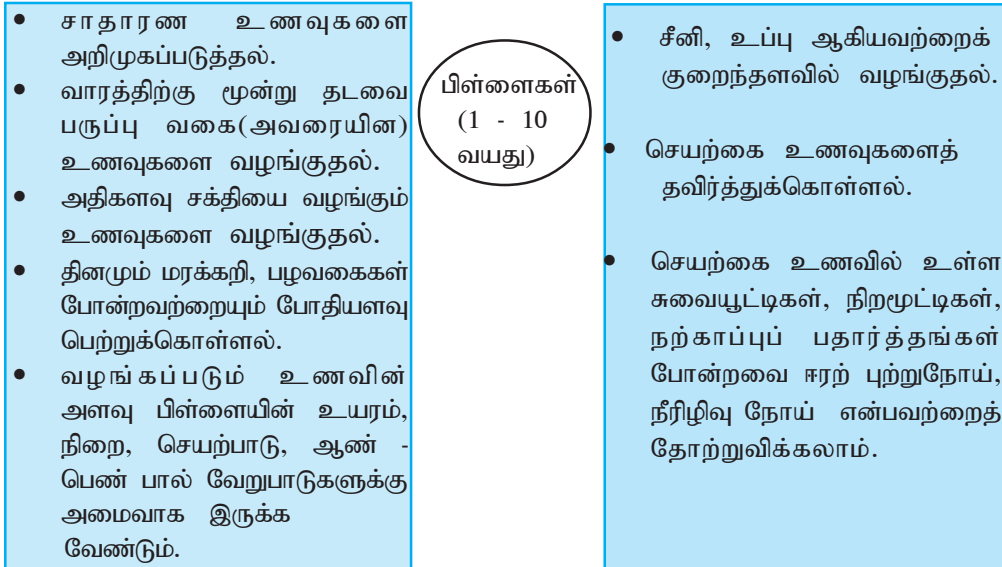
வயது, ஆண் - பெண் பால் வேறுபாடு என்பவற்றுக்கு அமைவாக ஒருவர் பெற்றுக்கொள்ளும் உணவின் அளவும் தேவைப்படும் போசணைப்

பொருள்களின் அளவும் வேறுபடுவதை நீங்கள் அறிவீர்களா? கீழே தரப்பட்டுள்ள வரிப்படத்தில் உள்ள குறிப்புகளின்மீது உங்கள் அவதானத்தைச் செலுத்துங்கள். தேவையான தகவல்களை உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### குழந்தைப் பருவ ஊட்டத் தேவைகள்



### பிள்ளைப் பருவ ஊட்டத் தேவைகள்



## முன்கட்டிளமைப் பருவ ஊட்டத் தேவைகள்

முன்கட்டிளமைப் பருவத்தினர் (10 - 14 வயது)

- உடலில் புற, அக மாற்றங்கள் பல நடைபெறுகின்ற காலமாகும்.
- புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகளையும் அதிகளவு சக்தியை வழங்கும் காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகளையும் வழங்குதல்.
- என்பு, தசை வளர்ச்சி நடைபெறுவதால் கனியுப்புகள் அதிகமுள்ள உணவுகளை வழங்குதல்.
- சூழலுக்குத் துலங்கல்களைக் காட்டும் இயல்பு அதிகமாக இருப்பதனால் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்கு அதிகளவில் விற்றமின் உள்ள உணவுகளான, மரக்கறி, கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்.

- தானிய உணவுகளை தவிடு நீக்காது வழங்குதல்.
- விலங்குணவுகளை தினமும் ஒரு வேளையாவது வழங்குதல்.
- விலங்குணவுகளை உட்கொள்ளாதவர்களுக்கு சோயா, பருப்பு வகையான (அவரையின்) மாற்று உணவுகளை வழங்குதல்.
- வாரம் ஒரு முறை புளிப்புத் தன்மையான பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளல். இவை என்புக்கலங்கள், குருதி என்பவற்றின் விருத்திக்கு அவசியமானவை ஆகும்.

## கட்டிளமைப் பருவ ஊட்டத் தேவைகள்

விசேடமாக இளம் பெண் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான போசணையை வழங்குதல். அல்லாவிடின் பிற்காலத்தில் தாய்மை அடைவதில் சிக்கல்கள் தோன்றும்.

விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், அயடின் உள்ள உணவுகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளல்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர்

எப்பொழுதும் போசணைமிக்க உணவுகளை வழங்குதல் அவ்வாறில்லாவிடின் மந்த போசணை, குறைபாட்டு நோய்கள் தோன்றும்.

வளர்ந்தோர்

குறைந்தளவான கலோரிப்பெறு மானமே தேவைப்படுவதால் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் உடல் நிறையைப் பேணுதல்

- சக்தியை வழங்கும் உணவுகளைக் குறைந்தளவில் உட்கொள்ளல்.
- உணவில் இறைச்சி, முட்டை, பட்டர், சீஸ் என்பவற்றைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- மரக்கறி, பழங்கள், கீரை வகைகள் ஆகியவற்றைத் தேவையான அளவில் உள்ளெடுத்தல்.

## வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்கேற்ப ஊட்ட வேறுபாடு

கர்ப்பிணித் தாய்மார்	<ul style="list-style-type: none"> <li>சக்தியை வழங்கும் உணவுகள், புரதம், விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் அடங்கிய உணவுகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளல்.</li> <li>குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் தாயின் தேவைகளையும் கருத்திற்கொள்ளுதல்.</li> <li>மேற்குறிப்பிட்ட அம்சங்கள் தாய்ப் பால் வழங்கும் காலத்தில் அடிப்படையாக அமைகிறது.</li> </ul>
பாலூட்டும் தாய்மார்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>புரதம், சக்தி வழங்கும் உணவு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள் உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>கர்ப்ப காலத்தில் பெற்றுக் கொண்ட உணவிலும் பார்க்க அதிகளவு போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>நாளொன்றுக்கு 850 ml தாய்ப்பால் உற்பத்தியாக்கப்படுவதால் தாய்க்கு அதிகளவில் போசணைமிக்க உணவுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.</li> <li>குழந்தைக்கு ஒரு வருட காலத்திற்கேனும் தாய்ப்பால் வழங்க வேண்டும். ஆதலால், தேவையான போசணையை வழங்க வேண்டும்.</li> </ul>
விளையாட்டு வீரர்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பயிற்சிக் காலங்களின்போது அதிகளவு கலோரி சக்தி விரயமாவதால் சக்தியை வழங்கும் உணவுகளை அதிகளவு வழங்க வேண்டும்.</li> <li>புரதம் அதிகளவுள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>விற்றமின், கனியுப்பு அடங்கிய உணவுகள், மஞ்சள் - செம்மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்கள், மரக்கறி, கீரைவகைகள் உள்ள உணவுகளை வழங்க வேண்டும்.</li> </ul>
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>சீனி, இனிப்புத் தன்மையான உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.</li> </ul>
இதய நோய், உயர் குருதியழுக்கம் கொண்ட நோயாளிகள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>இறைச்சி, முட்டை, எண்ணெய்த் தன்மையான உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.</li> <li>நார்த் தன்மையான உணவை, பெற்றுக்கொள்ளல்.</li> <li>உடல் நிறையைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல்.</li> <li>உப்பு, சீனி, ஆகியவற்றை உணவில் தேவையான அளவில் மாத்திரம் சேர்த்துக்கொள்ளல்.</li> </ul> <p>சாதாரண சந்தர்ப்பங்களைவிட நோய் உள்ள நிலைமைகளில் நோயாளருக்கு ஏற்ப உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் கோலத்தை மாற்றியமைக்க வேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும்).</p>

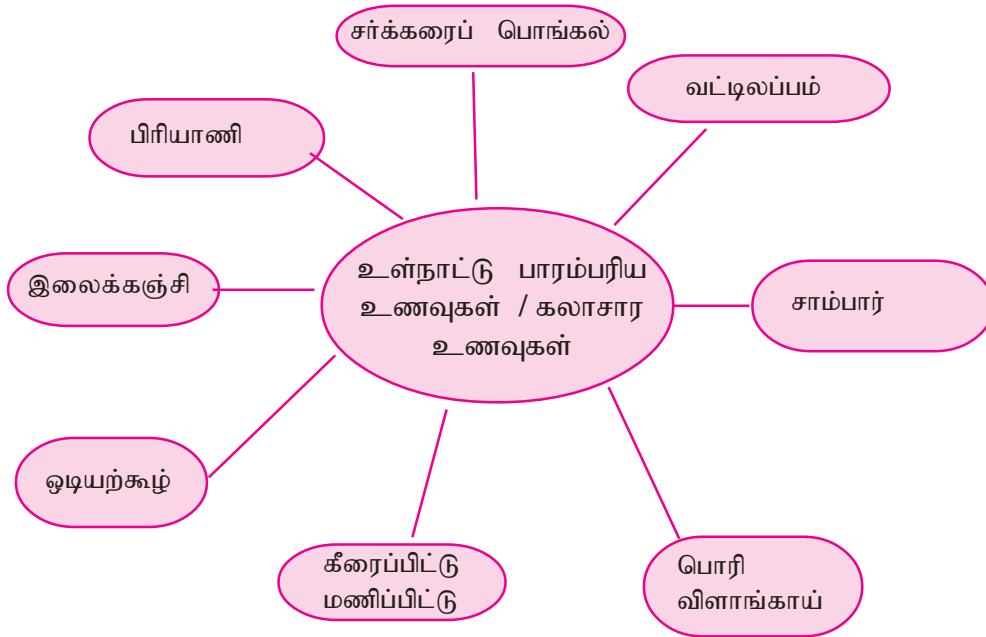
## போசணை தொடர்பான பல்வேறு கொள்கைகளும் நம்பிக்கைகளும்

இலங்கை பல்லின, பல மத மக்கள் வாழும் நாடாகும். உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள், பெற்றுக்கொள்ளும் முறை, பழக்கவழக்கங்கள் ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் ஏற்ப வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன.

### செயற்பாடு 8.2

வேறுபட்ட நாட்டவர்களின் உணவுப் பழக்கங்கள் சமையல் முறை என்பன பற்றிக் கண்டறிந்து அவற்றின் போசணை தொடர்பாக ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களை முன்வைப்புகள்.

நீங்கள் அறிக்கைப்படுத்திய தகவல்களில் பின்வரும் விடயங்கள் அடங்கியுள்ளனவா எனப் பாருங்கள்.



ஆதிகாலம் முதல் நம்நாட்டு மக்கள் பாரம்பரிய உணவுகளை உள்ளெடுப்பதில் கவனஞ் செலுத்தி வருகின்றனர். இந்த வகையில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் குறையாமல் உணவை உலர்த்தல், சமைத்தல், புகையிடல் போன்ற முறைகளைக் கையாண்டு வந்துள்ளனர்.

எமக்கென்று போசணைமிக்க தேசிய உணவு வகைகள் பல காணப்பட்டாலும் நாம் அவற்றை மறந்து பல்வேறு செயற்கை உணவு வகைகளை உட்கொள்ளப் பழகியுள்ளோம்.

பொதுவாக, பல்வேறு ஊடகங்களினூடாகவும் ஒலிபரப்பப்படுகின்ற விளம்பரங்களின் காரணமாக உடலுக்குத் தீங்கை ஏற்படுத்தும் செயற்கை உணவுகளின்மீது நாட்டம் கொண்டு போசணைமிக்க உணவுகளை ஒதுக்கி வைக்கின்றோம்.

எனினும், பாடசாலைக் கல்வியைப் பெறும் நீங்கள், இவ்வகையான செயற்கை உணவுகளின்மீது நாட்டம் கொள்ளாமல் சிறந்த தரமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்துக் கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தின்மீது அக்கறையுள்ளவராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சரியான உணவைத் தெரிவு செய்துகொள்வதுடன் உங்கள் நண்பர்களுக்குச் சரியான பாதையைக் காட்டுவதும் உங்கள் கடமையாகும்.

#### ஒப்படை 8.1

உங்கள் நண்பர்களைச் செயற்கை உணவுப் பழக்கத்திலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளப் பொருத்தமான அறிவுரை வழங்கக்கூடிய சுவர்ப்பத்திரிகை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள். இதனை அதிபரின் அனுமதியுடன் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

#### ஊட்டம் தொடர்பாகக் கவனிக்க வேண்டியவை

எமது ஊட்டத் தேவைகளை நிறைவேற்ற வியாபார நிலையங்களில் உணவுப் பண்டங்களை விலை கொடுத்து வாங்கப் பழக்கப்பட்டுள்ளோம். பெரும்பாலும் வியாபார விளம்பரங்களினூடாகப் பொதுமக்களில் தவறான மனப்பாங்குகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

இன்று வர்த்தக நிலையங்களில் விற்கப்படும் உடனடி உணவுகள், சுவையூட்டி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், ஊட்டச்சத்துக் குறைந்த உணவுகள் என்பனவற்றின் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களால் அவற்றை வாங்குவதில் மக்கள் அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். ஆனால், அவை உரிய பண்பு தரத்தைக் கொண்டவையல்ல. எனினும், இயற்கை உணவுகள் உயர்போசணைப் பெறுமானம் கொண்டவையாகவும் மலிவானவையாகவும், நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறக் கூடியனவாகவும் உள்ளன. எனவே, மக்கள் தரமான உணவை தெரிவு செய்வதில் அதிக விழிப்புடன் செயற்பட வேண்டும்.