

கர்ப்பிணிகளுக்கான

உணவு முறைகள்



யசோதரை கருணாகர்

உணவு ஆலோசகர்



WWW.DIE

**கார்ப்பிணிப்
பெண்களுக்கான
உணவு முறைகள்**

யசோதரை கருணாகரன்
உணவு ஆலோசகர்



**கார்பகம்
புத்தகாலயம்**

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 2431 4347
Email : info@karpagamputhakalayam.com
Website : www.karpagamputhakalayam.com

உறுப்புகள், திசுக்கள் போன்றவற்றிற்கும், தாய்க்குரிய திசுக்களுக்கும் புரதம் அதிகமாகவும் அவசியமாகவும் தேவைப்படுகிறது.

குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கான சுண்ணாம்புச்சத்து வழக்கமான அளவைவிட 600 மி.கி. கூடுதலாக இருந்தல் இன்றியமையாதது. இந்தச் சுண்ணாம்புச் சத்துடன் பாஸ்பரச்சத்தும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியம். மேலும் சுண்ணாம்புச்சத்து உடலில் உறிஞ்சப்பட வைட்டமின் - D மிகவும் முக்கியம். இதைத் தவிர, வைட்டமின்B₁, போலிக் அமிலம், வைட்டமின்-B₁₂, இரும்புச்சத்து, தாமிரச்சத்து, துத்தநாகம் போன்றவையும் மிதமிஞ்சிய அளவு தேவைப்படுகிறது. சிவப்பு ரத்தணுக்களின் உற்பத்திக்கு இரும்பும், இரும்புச்சத்துவிற்கு தாமிரமும் உணவில் போதிய அளவு இருக்க வேண்டும்.

இந்த சத்துக்களில் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் தாயின் உடல் பாதிப்பதுடன், சிசுவும் பாதிக்கப்படும் என்பது நிச்சயம். உணவில் புரதம் குறைந்தால் தாயின் ரத்தத்தில் புரதம் குறைந்து கால்வீக்கம், ரத்த சோகை, டாக்ஸீம்யா போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. சுண்ணாம்புப் பற்றாக்குறை பெரிய பிரச்சனையில் கொண்டு போய்விட்டு விடும். அதாவது வாந்தி, தசைப்பிடிப்பு என்று ஆரம்பித்து பிறகு தசைவலி, பிரசவத்தின்போது தசை விரியாமல் இருந்தல் போன்றவையும் ஏற்படும். குழந்தையும் பிற்காலத்தில் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோயால் தாக்கப்படலாம். இரும்புச் சத்துக் குறைந்தால் ரத்தச் சோகையும், போலிக் அமிலமும், வைட்டமின்-B₁₂ குறைந்தால் மெகலோபிலாஸ்டிக் ரத்தச் சோகை (Megaloblastic anaemia) என்ற ஓர் வகை ரத்தச் சோகையும் தாயிடம் ஏற்படுத்தும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை சரியான அளவில் சாப்பிடுவதைக் கடைப்பிடித்தால் அவர்களின் கருப்பையில் ஓர் ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு உயிருட்டக் கூடிய சாத்திரக் கூறு மேலும் வலுவடையும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

இந்த ஊட்ட உணவுடன் எளிமையான உடற்பயிற்சிகள், நடத்தல், வீட்டை பெருக்குதல், சுத்தம் செய்தல் போன்ற சிறிய வேலைகள் பிரசவத்தை எளிதாக்கிவிடும்.

- யசோதரை கருணாகரன்

பிளாட் எண். 18,

மீனாட்சிபுரம், பள்ளிக்கரணை,

சென்னை - 600 100.

☎: 9952413519/9487543843

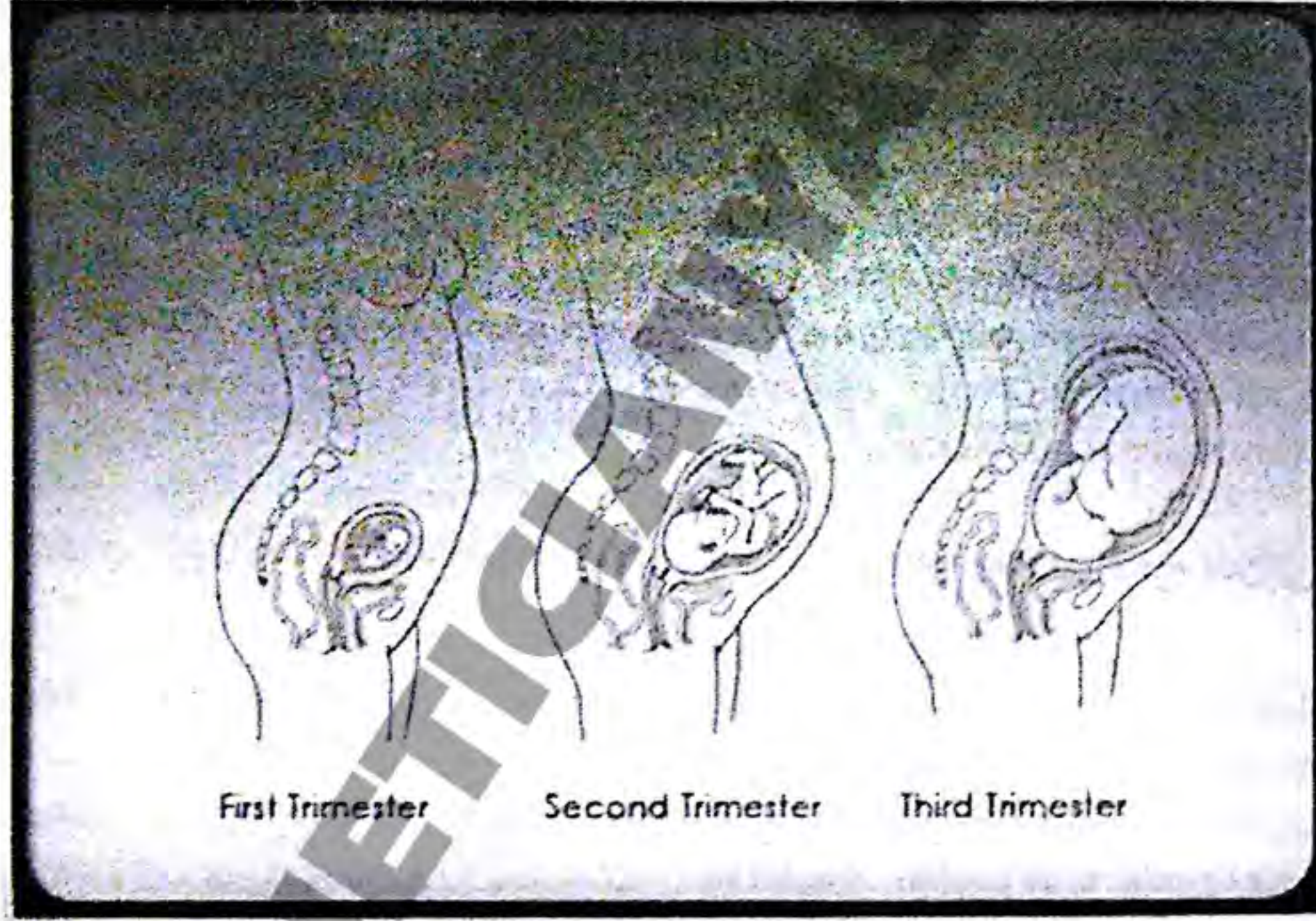
உள்ளே...

★	விரிவாக்க உரை	3
1.	கர்ப்பமும் செரிமாணத்தின் நிலையும்.....	7
2.	மூன்று பருவங்களில் தேவைப்படும் சத்துப்பொருட்கள்	8
3.	சிசுவின் மூளை வளர்ச்சியும் ஊட்டச்சத்துவும்	10
4.	ஓர் உயிருக்கு உயிருட்டும் சத்துக்கள்	13
5.	கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அறிய வேண்டிய உணவின் ரகசியம்	26
6.	அருமையான உணவின் சுருக்கம்	40
7.	கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள்	45
8.	கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு	46
9.	மாதிரி உணவு முறை	47
10.	நேரமும் கலோரிகளும்	48
11.	உணவுப்பட்டியல்	49
12.	கர்ப்பிணிகளின் உணவைப் பற்றியத் தவறான கருத்துக்கள்	50
13.	கெடுதல் விளைவிக்கும் காரணிகள்	51
14.	முக்கியமாக தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்	53
15.	சில உணவுகள் பல உண்மைகள்	54
16.	கர்ப்பிணிக்களுக்கான சில முக்கிய சமையல் குறிப்புகள்	56
17.	நீரழிவு நோயுள்ள கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவு முறை	74
18.	திருத்தப்பட்ட உணவு முறை	77



மூன்று நிலைகளில் தேவைப்படும் சத்துப் பொருட்கள்

கர்ப்பக காலம் மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்த மூன்று நிலைகளுக்கும் தேவையான சத்துப் பொருட்களும் அவற்றின் அவசியமும் குறிப்பிடப்பட்டு உள்ளது.



1. முதல் மூன்று மாதங்கள் 2. இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள் 3. கடைசி மூன்று மாதங்கள்

முதல் மூன்று மாதங்கள் :

இந்த முதல் மூன்று மாதங்களில் 2200 கலோரி சக்தியை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பெறப்படுவது அவசியம். இந்த நிலையில் மூளை மற்றும் இருதயம் வளரத் தொடங்கிவிடும். போலிக் அமிலம், வைட்டமின் - B6 போன்றவை முக்கியமாக இந்தக் காலக்கட்டத்தில் சிசுவின் மூளை வளர்ச்சிக்காகத் தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின்-A சிசுவின் மலர்விழிகள், எலும்புகள், பற்கள் ஆகியவைகளின் உற்பத்திக்கும், வளர்ச்சிக்கும் தேவைப்படுகிறது. இரும்புச்சத்து சிறந்த இரத்த அணுக்களின் உற்பத்திக்கும்,

மற்றும் ஊட்டச்சத்துள்ள கரையும் நார்ச்சத்து சிசுவின் சக்திக்கும் தாயிடமிருந்து பெறப்படுவது முக்கியமாகும். மேலும் நார்ச்சத்து தாயின் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கச் செய்யும்.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள் :

இந்த நிலையில் சுமார் 2500 கலோரி சக்தி கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு தோராயமாகத் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், சக்தியின் தேவை கர்ப்பிணி களின் உடல் எடையைப் பொருத்து வேறுபடும். சிசுவின் கைகள் மற்றும் கால்கள் இந்த நிலையில் வளரத் தொடங்கி விடும். போலிக் அமிலம் சிசுவின் நரம்பு மண்டலம் மற்றும் மூளையின் மேற்கொண்ட வளர்ச்சிக்கு தேவைப்படுகிறது. மேலும் இந்த நிலையில் வைட்டமின் - Cயின் தேவையும் அவசியமாகிறது. ஏனென்றால், திசுக்கள், தசைகள், தசைநார்கள், தோலின் அடிப்பகுதிகள் ஆகியவற்றின் வைட்டமின்-C வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமை யாததாகும். வைட்டமின்-D உறுதியான எலும்புகளின் உற்பத்திக்கு தேவைப்படுகிறது.

கடைசி மூன்று மாதங்கள் :

இந்த கடைசி மூன்று மாதங்களில் எல்லா உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியும் முழுமைப் பெறும் தருவாயில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கூடுதலான நீர் பருகுதல் அவசியம். உடல் எடை இயல்பான நிலையைவிட அதிகமானால் 200 கலோரி குறைத்து, உணவு உட்கொள்ளல் வேண்டும். சக்தியின் உபயோகத்தால், தாயின் உடல் அதிக வெப்பமாகி சிசுவை பாதித்துவிடும். அதனால் கூடுதலான நீர் அல்லது நீர்பானம் பருகுதல் மிகவும் முக்கியம். புரதம், சிசுவின் வளர்ச்சி முழுமை அடையவும், உடலில் செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியாகவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. சிசுவின் மூளை மற்றும் உடல் உருவம் முழுமை அடையச் செய்ய ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை புரதம் தேவைப்படுகிறது.

இந்த மூன்று நிலைகளில் தேவைப்படும் சத்துப் பொருட்களைப் பற்றிய விரிவான செயல்பாடுகளை பின்வரும் பகுதியிலிருந்து தெரிந்துக் கொள்வீர்களாக!



கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அறிய வேண்டிய உணவின் ரகசியம்



கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உணவின் அருமை மற்றும் பெருமைகளை அறிந்து இருப்பது மிகவும் அவசியம். அதுவும் ஓர் உயிருக்கு ஜீவனை கொடுப்பவள் உணவைப் பற்றி அறிந்து இருப்பது. தன் சின்னஞ்சிறிய கருப்பையில் வளரும் சிசுவைப் பேணிக்காக்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும். ஊட்டச்சத்துப் பற்றி மட்டும் இல்லாமல் உணவுப் பொருட்களைப் பற்றியும் அறிந்து இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

தானியம் :

தானியம் 50-60% சக்தியைக் கொடுக்கவல்லது. முழுதானியத்தில் அதிலும் முளைக்கட்டிய தானியத்தில் மிகவும் அதிக வைட்டமின்-B உள்ளது. சிவப்பு அரிசி, மக்காச்சோளம், திணை, பார்லி அரிசி, கேழ்வரகு, புழுங்கல் அரிசி, ஒட்ஸ் ஆகியவற்றில் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏக சிறந்ததாகும்.

1. சிவப்பரிசி :

சிவப்பு கைக்குத்தல் அரிசியில் அதிகம் தையமின் உள்ளது. 100 கிராம் அரிசியில் தேவையான வைட்டமின் உள்ளது. இதனால் தான் பூச்குடல் மற்றும் வளைகாப்பு என்று கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு செய்யப்படும் நிகழ்ச்சிகளில் காப்பு அரிசி என்று இந்த சிவப்பு கைக்குத்தல் அரிசியை வெல்லப்பாக்கோடு தயார் செய்து வைப்பதும் தொன்றுதொட்டு பழங்காலத்திலிருந்து இருந்து வரும் நல்ல பழக்கம் ஆகும். எப்படி கடவுள் மனிதனின் உடல் உறுப்புகள் மற்ற எல்லா வகை உடல் செயல்களுக்கும் உண்ணப்படும் உணவுடன் தொடர்பு வைத்து உள்ளாரோ, அதே போல் மனிதனால் கொண்டாடப்படும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் உணவுக்கும் கூட தொடர்புளை மனிதனின் மூலம் அமைத்துக் கொடுத்து உள்ளார்.

2. மக்காச்சோளம் :

இதில் அதிகப் புரதம், மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், வைட்டமின்-A உள்ளதால் காலை உணவு வகைகளுக்கு இவற்றை பயன்படுத்தலாம். மாலை சிற்றுணவாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

3. திணை :

திணையில் புரதம், மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் அதிகமாகவும், குறைந்தளவு கொழுப்புச்சத்தும் உள்ளதால், இவற்றையும் காலை உணவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு பயன்படுத்தலாம். மாதத்தில் இரு நாட்கள் இவற்றை காலை டிபனாக தோசை, அடை போன்றவற்றில் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம்.

4. கேழ்வரகு :

இதில் சுண்ணாம்புச்சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து அதிகம். மதியம் கேழ்வரகு களியாக கீரையுடன் எடுத்துக் கொண்டால் தாய்க்கும் செய்க்கும் மிகவும் நல்லது. கேழ்வரகை முருங்கைக்கீரையுடன் சேர்த்து அடையாவும் அல்லது வெல்லம் சேர்த்து இனிப்பு அடையாகவும் சமைத்துக் கொடுத்தால் ஊட்டச்சத்துக்கள் மேலும் அதிகரிக்கும்.

5. ஒட்ஸ் :

இதிலும் அதிகம் புரதம் உள்ளது. எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது. இதை காய்கறிகளுடன் சேர்த்து சமைத்தால் பல சத்துக்களுடன் காலை உணவு கிடைக்க வாய்ப்புகள் உள்ளது. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.



யசோதரை கருணாகரன்

திருமதி. யசோதரை கருணாகரன்,
இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக
உணவு ஆலோசகராகப் பணியாற்றி வருகிறார்.

நீரிழிவு, உடல் பருமன், இதய நோய்,
குடல் நோய், சிறுநீரக நோய்
உள்ளவர்களுக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முதல்
முதியோர் வரை அனைவருக்கும்
உணவு குறித்த ஆலோசனைகள்
வழங்கி வருகிறார்.

தினமலர், தினகரன் போன்ற இதழ்களில் கட்டுரைகள்
எழுதியும் பல கருத்தரங்குகளில் உணவு பற்றிய
பல தலைப்புகளில் உரையாற்றியும் வருகிறார்.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான
உணவு ஆலோசனையும்
சமையல் குறிப்பும் என்ற நூலைத்
தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் எழுதியுள்ள
இவரின் இதய நோய்களுக்கான
உணவு முறைகள் என்ற நூல் மிகுந்த
பாராட்டைப் பெற்றது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு
உணவு குறித்த ஆலோசனைகள்
மட்டுமன்றி, அவர்களுக்கு ஏற்ற
சமையல் குறிப்பும் தேவை என்பதன்
அடிப்படையில் இந்தப் புத்தகத்தை
கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்ற வகையில்
எளிய நடையில் ஆலோசனை,
சமையல் குறிப்பு மற்றும் பல
அத்தியாவசியக் குறிப்புகளுடன்
எழுதியுள்ளார். கர்ப்பிணிகளுக்கு
மட்டுமன்றி குழந்தைகள் உள்ள
தாய்மார்களும்
படித்துப் பயன் பெறலாம்.



KR 497

இது ஒரு
கற்பகம் புத்தகாலயம்
வெளியீடு