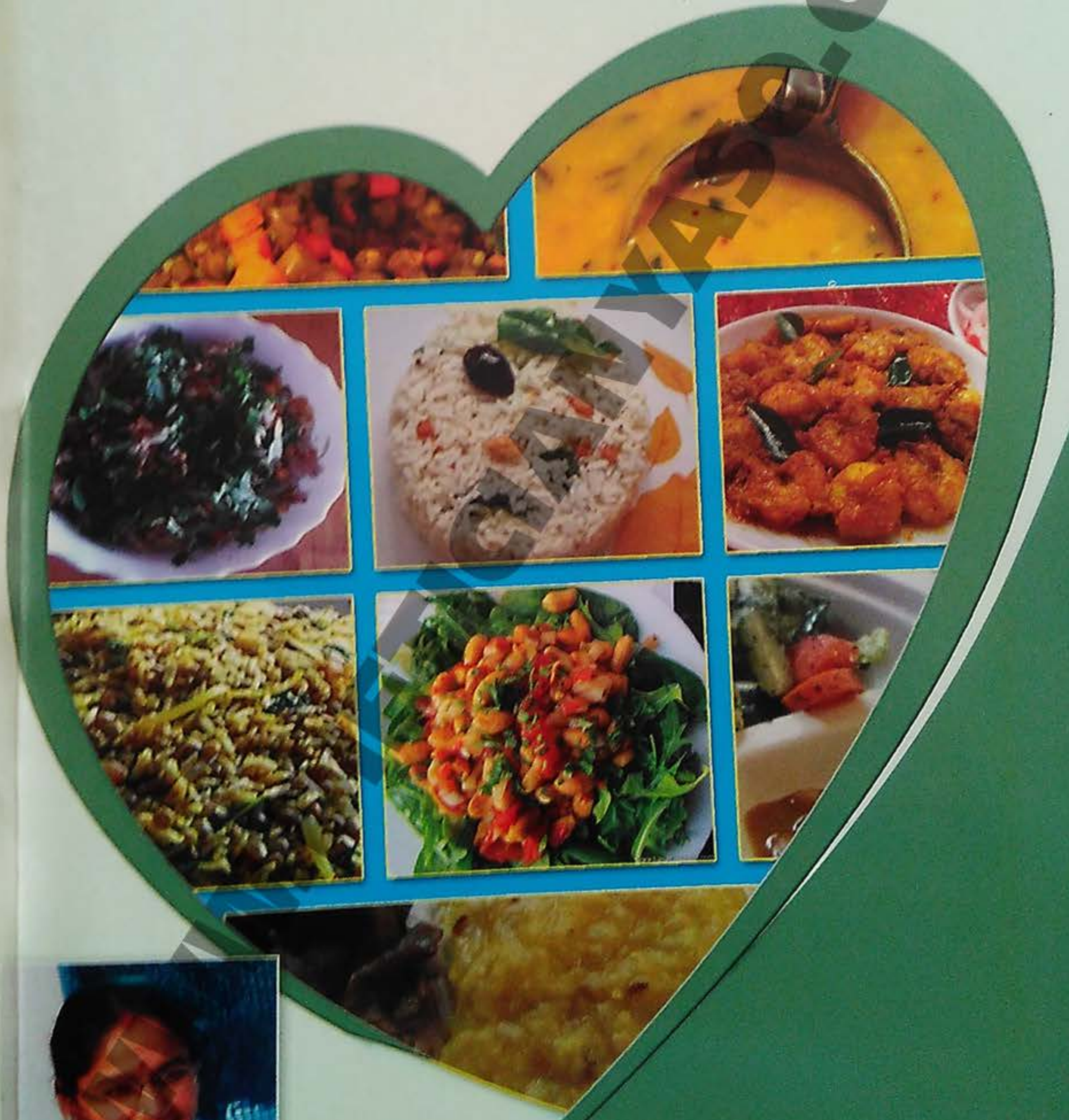


இதய நோய்களுக்கான உணவு முறைகள்



பிசோதரை கருணாகரன்
உணவு ஆலோசகர்

**இதய நோய்க்கான
உணவு முறைகள்
சுமையல் குறிப்புகள்**

யசோதரை கருணாகரன்
உணவு ஆலோசகர்



**கற்பகம்
பத்தகாலயம்**

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

சட்னி வகைகள்	
31. பெருநெல்லி சட்னி	54
32. கறிவேப்பிலை சட்னி	54
33. வெந்தயச் சட்னி	55
34. வெங்காயச் சட்னி	56
35. பிரண்டை சட்னி	57
36. கொத்துமல்லி சட்னி	57
37. சுரைக்காய் சட்னி	58
38. டிக்கி சட்னி	59
39. பீர்க்கங்காய் சட்னி	59
40. பம்பாய் சட்னி	60
துவையல் வகைகள்	
41. சின்ன வெங்காயத் துவையல்	61
42. இஞ்சித் துவையல்	61
43. தக்காளிக்காய் தொக்கு	62
44. தனியா துவையல்	63
45. நெல்லிக்காய் துவையல்	63

மதிய உணவு வகைகள்

குப் வகைகள்	
46. பருப்பு குப் - 1	65
47. துவரம் பருப்பு குப் - 1	65
48. உடைத்த பாசிப்பருப்பு குப்	66
49. கோஸ் - காலிஃப்ளவர் குப்	67
50. முளைப்பயறு குப் - 1	68
51. முளைப்பயறு குப் - 2	68
52. கீரை குப்	69
53. புதினா குப்	70
54. பாலக்கீரை குப்	70
55. காளான் குப்	71
56. முள்ளங்கி குப்	72
57. காய்கறி குப் - 1	72
58. காய்கறி குப் - 2	73
59. சுண்டைக்காய் குப்	74
60. முருங்கைக்காய் குப்	75
மோர் வகைகள்	
61. தீர் மோர்	76
62. இஞ்சி மோர்	76
63. வாழைத்தண்டு மோர்	77
64. மசாலா மோர்	77
குழம்பு வகைகள்	
65. பூண்டு குழம்பு	78
66. மூக்கடலை குழம்பு	78
67. எழுகறி குழம்பு	79
68. கறிவேப்பிலைக் குழம்பு	80
69. வெந்தயச் சாம்பார்	81
70. மிளகு குழம்பு	81
71. மாங்காய் குழம்பு	82
72. கடலை உருண்டைக் குழம்பு	83
73. சுரைக்காய் தட்டைப்பயறு குழம்பு	84
74. கீரை சாம்பார்	85
75. பாசிப்பருப்பு சாம்பார்	86
76. பருப்பு கீரை கடைசல்	87
77. சுண்டைக்காய் குழம்பு	88
78. வெண்டைக்காய் மோர் குழம்பு	89
79. உடைத்த பாசிப்பயறு குழம்பு	90
80. பொரித்த குழம்பு	90
81. பாசிப்பயறு சாம்பார்	91
82. வெந்தயக்கீரை குழம்பு	92
83. முருங்கைக்காய் சாம்பார்	93
84. மணத்தக்காளி குழம்பு	94
85. மிளகாய் குழம்பு	94
86. பாகற்காய் குழம்பு	95

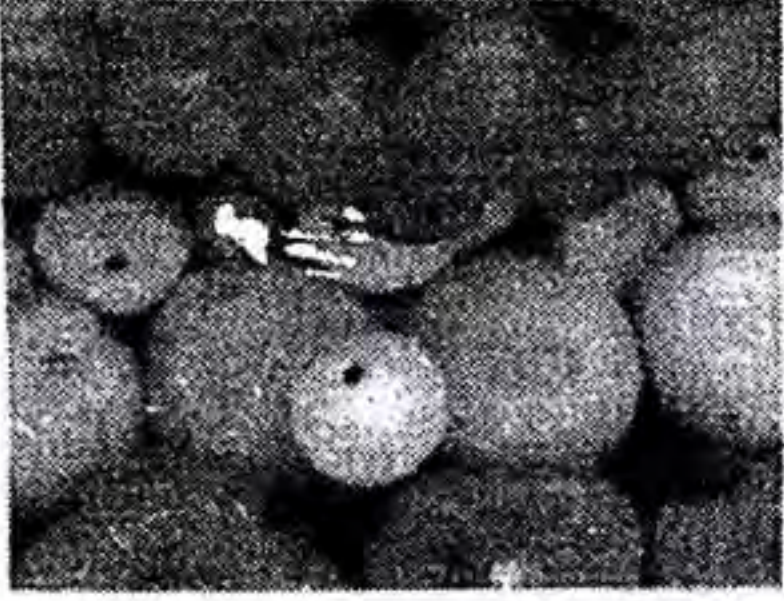
பொரியல் வகைகள்	
87. பீர்க்கங்காய் வதக்கல்	96
88. புளிச்சகீரை மசியல்	96
89. கத்தரிக்காய் வதக்கல்	97
90. காய்கள் கூட்டு	98
91. கத்தரிக்காய் மசாலா	98
92. வெந்தய உசிலி	99
93. செட்டிநாடு அவியல்	100
94. கொத்தவரங்காய் பொரியல்-1	101
95. பாகற்காய் பொரியல் - 1	101
96. பாகற்காய் புளிப்பு பொரியல் - 2	102
97. கொத்தவரங்காய் பொரியல் - 2	103
98. மசாலா வெண்டைக்காய்	103
99. வெண்டைக்காய் பொரியல்	104
100. காய் பொரியல்	105
101. வாழைப்பூ பொரியல்	105
102. வாழைப்பூ மசியல்	106
103. வாழைப்பூ - முருங்கைக்கீரை பொரியல்	107
104. புடலங்காய் பொரியல் - 1	107
105. புடலங்காய் பொரியல் - 2	108
106. புடலங்காய் மசாலா - 3	109
107. முருங்கைக்கீரை பொரியல்	109
108. அவரைக்காய் பொரியல்	110
109. கோவைக்காய் கறி	111
110. கோஸ் கடலைப்பருப்பு பொரியல்	111
111. காலிஃப்ளவர் பொரியல்	112
112. காய் மோர் கூட்டு	113
113. பீன்ஸ் மசாலா	113
114. மேத்திக் கூட்டு	115
பச்சைக்காய்றி கூட்டு (அ) சால்ட் வகைகள்	
115. பச்சை வெள்ளிக்காய் கூட்டு	116
116. முட்டைக்கோஸ் துருவல்	116
117. வெள்ளிக்காய் - தக்காளி மிளகு சால்ட்	117
118. முளைப்பயறு சால்ட்	117
119. முளை பச்சையறு வெள்ளி கூட்டு	118

மாலை சிற்றுண்டி

ஸாண்ட்விச் வகைகள்		சுண்டல் வகைகள்	
120. வெள்ளிக்காய் ஸாண்ட்விச்	119	124. கருப்புக் கடலை சுண்டல்	122
121. முட்டைக்கோஸ் ஸாண்ட்விச்	120	125. பாசிப்பயறு சுண்டல்	123
122. கார ஸாண்ட் விச்	120	126. முப்பயறு சுண்டல்	123
123. வெங்காயத் தக்காளி ஸாண்ட்விச்	121	127. முளைப்பயறு சுண்டல்	124
		128. சோளம் சுண்டல்	125
		129. சோயா, கொண்டைக்கடலை சுண்டல்	125

திருத்தப்பட்ட உணவு முறை (Modification of Diet)

சக்தி (கலோரி) :



குறைந்த கலோரி



அதிக கலோரி

இருதய நோயாளிகள் கலோரிகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். தேவையான கலோரிகள் அறிந்து அதற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்ள வேண்டும். சுமார் 1000லிருந்து 1400 கலோரி வரை தேவைப்படலாம்.

1. உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க, குறைந்த அளவுடன் மாவுச்சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொண்டு இயல்பான நிலையை விட ஐந்து சதவிகிதம் குறைவாக இருக்கும்படி தொடர்ந்து பேணிக்காத்தல் அவசியம். அதிக நார்ச்சத்து, குறைந்த கலோரி உள்ள பச்சை காய்கறிகள், கீரை வகைகள், சில பழ வகைகள் - சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, மாதுளை, அளவான ஆப்பிள் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.
2. இயல்பான எடையைக் கொண்ட இருதய நோயாளிகள் மிதமான கலோரிகளை எடுத்துக் கொண்டு உடல் எடையை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. உடல் எடை குறைவாக உள்ள இருதய நோயாளிகள் இயல்பான எடையைவிடக் கூடுதலாக மூன்று சதவிகிதம் எடையைச் சீர் செய்ய மிகவும் சற்றே அதிக கலோரிகள் எடுத்துக் கொண்டால்

நல்லது. அதிக புரதமுள்ள பயறு, முளைக்கட்டிய பயறு, பருப்பு வகைகள், கோதுமை, சோயாபீன்ஸ், கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட பால் மற்றும் தயிர் (Skimmed milk and curd), சிறிய மீன், ஆகியவை சிறந்த உணவுகளாகும். மேலும் உடல் எடை குறைந்தோருக்கும் இவை கைக்கொடுக்கும்.

மாவுச்சத்து:



அதிக மாவுச்சத்து



குறைந்த மாவுச்சத்து

அதிகப்படியான மாவுச்சத்து கொழுப்பாக மாறிவிடுவதால் மாவுச்சத்துவின் உயிரியியல் பரிணாமம் (Metabolism) தவறிவிடும்.

1. சுமார் 175-200 கிராம் அளவு மாவுச்சத்து இயல்பாக இருதய நோயாளிகள் உட்கொள்வது நல்லது. இந்த அளவைவிட உடல் பருமனான நோயாளிகள் குறைத்தும் உடல் மெலிந்த நோயாளிகள் அதிகமாகவும் எடுத்துக் கொள்ளவும். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள மாவுச்சத்துவாக தேர்ந்தெடுத்து உண்பது சாலச்சிறந்தது.
2. குறைந்த மாவுச்சத்து என்றால் நாம் முதலில் குறைக்க வேண்டியது அரிசியைத் தான். அதை அளந்து தான் சாப்பிட வேண்டும். மற்றபடி மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள கிழங்கு வகைகள் - கேரட், பீட்ரூட், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் மற்றும் பழவகைகளில் - வாழைப்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா, அன்னாசிப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், திராட்சை, பேரிச்சம் பழம், சப்போட்டா, சர்க்கரை, வெல்லம், தேன் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
3. மாவுச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவு பொருட்களான கோதுமை சப்பாத்தி, கோதுமை பிரெட், மக்காச்சோளம், பருப்பு வகைகள், பயறு வகைகள், பச்சை காய்கறிகள், சில பழவகைகள், நீர் மோர்.

மாதிரி உணவு முறை - 1

கலோரி-1200

(1கப் = 200 மிலி)

காலை :

- 6.00 : டீ - 150 மி.லி.
(பால் - 75 மி.லி./சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)
- 8.00 : இட்லி - 3
சாம்பார்/கொத்துமல்லி சட்னி/தக்காளி சட்னி
- 10.00 : நீர் மோர் - 150 மி.லி. அல்லது
காய் சூப் - 200 மி.லி.

மதியம் :

- 12.00 : அரிசி - 60 கிராம்
சாம்பார் (பருப்பு - 20 கிராம்) - $\frac{1}{2}$ கப்
ரசம்/மோர்
கீரை - 100 கிராம் ($\frac{1}{2}$ கப்)
பச்சை காய்கறி - 75 கிராம் ($\frac{1}{2}$ கப்) அல்லது
காய்கறி கூட்டு - $\frac{1}{2}$ கப் அல்லது
மீன் - 50 கிராம் அல்லது
முட்டை - 1

மாலை:

- 3.30 : டீ - 150 மி.லி.
(பால் 75 மி.லி/ சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)
- 5.00 : சுண்டல் - $\frac{1}{4}$ கப் அல்லது பழம்

இரவு :

- 7.30 : எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி - 2
கொழுப்பு இல்லாத தயிர் பச்சடி - $\frac{1}{2}$ கப்
காய் அல்லது பயிறு கிரேவி - $\frac{3}{4}$ கப்
(பயறு - 15 கிராம்)
- 9.00 : பழம் - ஒரு கப்
- 9.30 : கொழுப்பு இல்லாத பால் - 150 மி.லி.
(சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)

சமையல் எண்ணெய் அளவு - 2 தேக்கரண்டி (8 கிராம்)

மாதிரி உணவு முறை - 2

கலோரி-1400

(1கப் = 200 மிலி)

காலை :

- 6.00 : கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட பால் - 150 மி.லி.
(பால் - 75 மி.லி/ சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)
- 8.00 : இட்லி - 4
சாம்பார்/கொத்துமல்லி சட்னி
- 10.00 : நீர் மோர் - 200 மி.லி. அல்லது
காய்சூப் - 200 மி.லி.

மதியம் :

- 12.00 : அரிசி - 70 கிராம்
சாம்பார் (பருப்பு-25 கிராம்) - $\frac{1}{2}$ கப்
ரசம்/மோர்
கீரை - 150 கிராம் (1 கப்)
பச்சை காய்கறி - 100 கிராம் ($\frac{1}{2}$ கப்) அல்லது
காய்கறி கூட்டு - $\frac{1}{2}$ கப் அல்லது
மீன் - 100 கிராம் அல்லது
முட்டை - 1

மாலை :

- 3.30 : டீ அல்லது காபி - 150 மி.லி.
(பால் - 75 மி.லி/ சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)
- 5.00 : சுண்டல் - $\frac{1}{2}$ கப்

இரவு :

- 7.30 : எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி - 3
கொழுப்பு இல்லாத தயிர் பச்சடி - $\frac{3}{4}$ கப்
காய் அல்லது பயிறு கிரேவி - 1 கப் (பயறு - 20 கிராம்)
- 9.00 : பழம் - ஒரு கப்
- 9.30 : கொழுப்பு இல்லாத பால் - 150 மி.லி.
(சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி.)

சமையல் எண்ணெய் அளவு - 2 தேக்கரண்டி (8 கிராம்)



யசோதரை கருணாகரன் P.G.DND
உணவு ஆலோசகர்

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 எழுதியுள்ளார்.

உணவின் முக்கியத்துவத்தை மக்கள் அறியப் பல வகைகளில் யோசித்து நோயாளிகள் பலருக்கும் ஆலோசனை மட்டுமன்றி, அவர்களுக்கு ஏற்ற சமையல் குறிப்பும் தேவை என்பதன் அடிப்படையில் இந்தப் புத்தகத்தை இதய நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற வகையில் எளிய நடையில் ஆலோசனை, சமையல் குறிப்பு மற்றும் பல அத்தியாவசியக் குறிப்புகளுடன் எழுதியுள்ளார். இதய நோயாளிகள் மட்டுமன்றி அனைவரும் படித்துப் பயன் பெறலாம்.



KR 463

இது ஒரு கற்பகம் புத்தகாலயம் வெளியீடு