

பஸ்ஸெறு ஔநாய்களுக்கான உணவு முறைகள்

(வயிற்றுப் புண், குடல் புண், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், இரத்தக் கொதிப்பு, சிறுநீரகக் கற்கள், பித்தப்பைக் கற்கள், மூல நோய், நீரிழிவு, மாதவிடாய்க் கோளாறு என அனைத்து முக்கியமான நோய்களுக்கான உணவு ஆலோசனைகள்)



உணவு ஆலோசகர்
யசோதரை கருணாகரன்

பல்வேறு நோய்களுக்கான உணவு முறைகள்

உணவு ஆலோசகர்
யசோதரை கருணாகரன்



கற்பகம்
பத்தகாலயம்

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 044 - 2431 4347
Email : info@karpagamputhakalayam.com
Website : www.karpagamputhakalayam.com

பொருளடக்கம்

1. மிரள வைக்கும் வயிற்றுப் புண் - அல்சர் 9
2. குணமாகும் குடல்புண் அழற்சி (Ucerative Colitis) 17
3. சிக்கலான மலச்சிக்கலுக்கு உணவின் தீர்வு 22
4. மன உளைச்சலால் ஏற்படும் குடல் எரிச்சல் நோய் தொகை (Irritable Bowel Syndrome) 26
5. தொல்லை தரும் உணவுக்குழல் பின்னொழுக்கு நோய் (Gastro esophagal Reflex) 33
6. ஜீரணத்தை எளிதாக்க எளிய வழி 41
7. பயமுறுத்தும் ரத்தக் கொதிப்பு 47
8. சிரமம் மிக்க சிறுநீரகக் கற்கள் 54
9. பித்தக் கற்களை அகற்றும் உணவு முறைகள் 60
10. நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தும் உணவுத் திட்டம் 64
11. ஆபத்தான படிமூலங்களை அழிக்கும் ஆக்ஸிகரணி 73
12. நீடிக்கும் நீரிழிவு நோய்க்கு உணவின் சூத்திரம் 81
13. மிகையினும் குறையினும் நோய் செய்திடும் சோடியம் 84
14. இறுதி மாதவிடாய் (Menopause Diet) 93



மிரள வைக்கும் அல்சர் - வயிற்றுப்புண்



இளவயதில் கல்லும் ஜீரணமாகும். ஏனென்றால் சிறு வயதினர் பசி என்று வந்துவிட்டால் பார்ப்பதை உடனே உண்டு பசியைத் தீர்த்துக் கொள்வார்கள். ஆனால், பெரியவர்களானதும் வேலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்ண வேண்டிய நேரத்தைத் தவிர்த்து பசியையும் நிராகரித்து விடுவர். ஆனால், உடலுக்கு தெரியுமா இது. எப்படி வேலையை கடமை



வயிற்றுப்புண்

மாதிரி திட்ட உணவுப் பட்டியல்

(சைவம்)

மிதமான வேலை செய்பவர்

(அளவு கப் - 200 மி.லி)

6.00 a.m	: கொழுப்பற்ற பால் - 250 மி.லி சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
8.00 a.m	: இட்லி - 4 சாம்பார், சட்னி - அல்லது பிரெட் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி - 3 துண்டுகள்
10.00 a.m	: இளநீர் - 200 மி.லி அல்லது மோர் - 200 மி.லி
12.30 p.m	: சாதம் - $2\frac{1}{2}$ கப் பருப்பு - $\frac{1}{2}$ கப் அல்லது சாம்பார் - 1 கப் மசித்த காய்கறிகள் - $\frac{3}{4}$ கப் மிருதுவான கிழங்கு - $\frac{1}{2}$ கப் புளிக்காத தயிர் - $\frac{1}{2}$ கப்
3.00 p.m	: கொழுப்பற்ற பழம் - 1 கப்
4.30 p.m	: பால் - 200 மி.லி சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
7.30 p.m	: சாதம் - 2 கப் நன்கு வெந்த காய் - $\frac{1}{2}$ கப் பருப்பு - $\frac{1}{2}$ கப் மோர் - 1 கப்
9.30 p.m	: கொழுப்பற்ற பால் - 200 மி.லி சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி

ஊட்டச்சத்துவின் மதிப்பு :

சக்தி - 2500 கலோரி
புரதம் - 83 கிராம்

மாதிரி திட்ட உணவுப் பட்டியல்

அசைவம்

மிதமான வேலை செய்பவர் (அளவு கப் - 200 மி.லி)

6.00 a.m	: கொழுப்பற்ற பால் - 250 மி.லி சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
8.30 a.m	: பொங்கல் - 2 கப் சாம்பார் - $\frac{1}{2}$ கப் அல்லது பிரெட் ஆம்லெட் - 3 துண்டுகள் (முட்டை - 1)
10.30 a.m	: காய் சூப் - 150 மி.லி
12.30 p.m	: சாதம் - 2 கப் சாம்பார் - $\frac{3}{4}$ கப் கீரை மசியல் - $\frac{1}{2}$ கப் மீன் - 3 துண்டு புளிக்காத தயிர் - $\frac{1}{4}$ கப்
3.30 p.m	: கொழுப்பற்ற பால் - 150 மி.லி. சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி
4.30 p.m	: பழம் - 1 கப்
7.30 p.m	: மிருதுவான சாதம் - 2 கப் கொத்துக்கறி - $\frac{1}{2}$ கப் சாம்பார் - $\frac{1}{2}$ கப் மோர் - $\frac{3}{4}$ கப்
9.30 p.m	: கொழுப்பற்ற பால் - 150 மி.லி சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி

ஊட்டச்சத்துவின் மதிப்பு :

சக்தி - 2507 கலோரி
புரதம் - 84 கிராம்

தாமதமாக உணவு உண்ணாதலே வயிற்றுப் புண்ணுக்குக் காரணமாகும். ஒரு சாண் வயிற்றுக்காக உழைக்கும் நாம், காலம் அறிந்து அதற்கு உணவிட்டு உழைத்தால், உடலை நலம் பெற வைத்து, ஆரோக்கியத்தைக் காக்கலாம்.

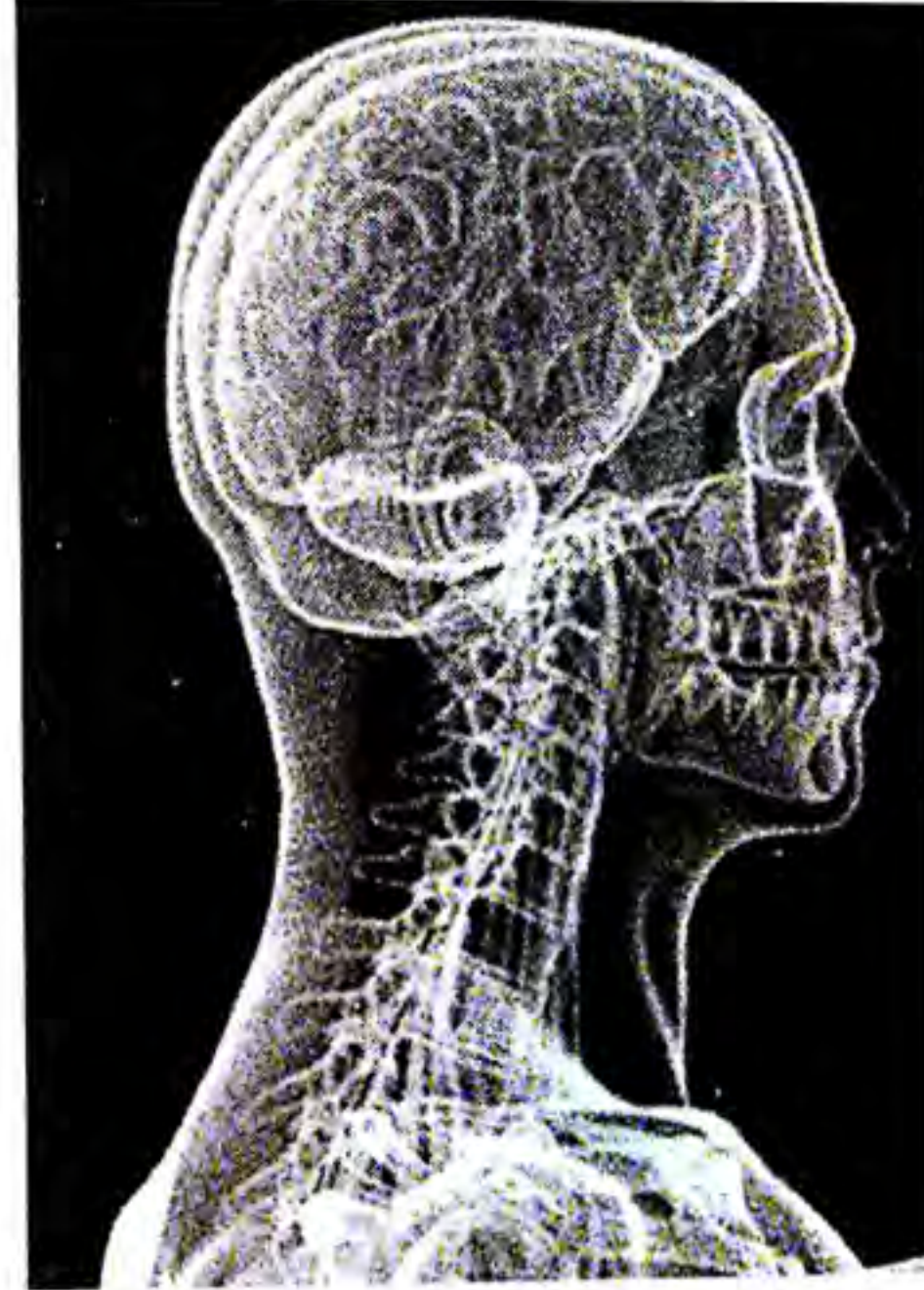


நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தும் உணவுத் திட்டம்

இருதயம் உடலின் உள்இயக்கமான உயிர் துடிப்பிற்கு எவ்வளவு அவசியமோ அதைப் போல் உடலின் வெளிஇயக்கத்திற்கு நரம்பு மண்டலம் அவசியம். உயரே பறக்கும் காற்றாடி புவிநர்ப்பினை எதிர்த்து காற்று மற்றும் சுயிறு இயக்கத்தின்மூலம் பறக்கிறதோ அதேபோல் நரம்பு மண்டலமும் பல எதிர்ப்புக்களை மீறி சத்துப் பொருட்களின் துணைக் கொண்டு பல முக்கிய இயக்கங்களை செயல்படுத்துகின்றது. நரம்பு மண்டலத்திற்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்கள் உணவின் மூலம் பெறப்படுதல் அவசியம்.



நரம்பு
மண்டலம்



65 ❖ யசோதரை கருணாகரன்

நரம்பு மண்டலம் ஓர் சிக்கலான தனித்திறனுள்ள வலை அமைப்பு ஆகும். பல இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது.

- பார்வை, கேட்டல், நுகர்தல்
- தனிச்சை மற்றும் அனிச்சை செயல்கள் - நுகர்தல், சமன் செய்தல் (Balance), ஒரு நிலைப்படுத்துதல்
- உடலின் அமைப்பின் இயக்கம் - ரத்தஓட்டம், ரத்த அழுத்தம்.
- சிந்தித்து செயல்படுத்தும் திறன்.

நரம்பு மண்டலம், மூளை மற்றும் தண்டுவடம் என்று இரண்டு பிரிவுகள் உள்ளன. பிரச்சனை ஏற்படும் இடம் மற்றும் அதனை ஏற்படுத்துவது போன்றவற்றைப் பொறுத்து நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனையின் அறிகுறிகள் அமையும். இதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மெதுவாகத்தான் ஏற்படும். படிப்படியாக இயக்கங்கள் தடைப்படும் (Degeneration) அல்லது எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் உடனடியாக ஏற்படும். அறிகுறிகள் மிதமாகவும் இருக்கலாம் அல்லது கடுமையாகவும் இருக்கலாம்.

சில ஆபத்தான உடல் நிலை:

- ★ ரத்த ஓட்டப் பிரச்சனை (Vascular Disease)
- ★ பல நாட்களுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் காயம் - தலையில் அடி அல்லது பிறப்பிலேயே ஏற்படும் முதுகு தண்டுவட பிரச்சனை.
- ★ மனச்சார்பான பிரச்சனை. கவலை மற்றும் மனஅழுத்தம்.
- ★ விஷக்காற்று மண்டலத்தில் இருத்தல் - கார்பன் மோனாக்சைடு ஆர்கனிக்.
- ★ படிப்படியாக செயலிழத்தல் :
Parkinson's Disease
Multiple Sclerosis
Alzheimer's Disease
Huntington's Disease



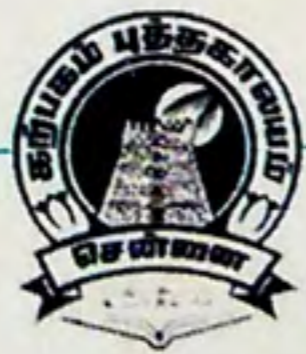
திருமதி. யசோதரை கருணாகரன்,
இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக
உணவு ஆலோசகராகப் பணியாற்றி வருகிறார்.

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.
இவரின் இதய நோய்களுக்கான
உணவு முறைகள், கர்ப்பிணிகளுக்கான
உணவு முறைகள், உடல் இளைக்க
உணவு ஆலோசனைகள் போன்ற நூல்கள்
மிகுந்த பாராட்டைப் பெற்றவை.

இந்நூலில் பல்வேறு நோய் உள்ளவர்களுக்கு
ஏற்ற வகையில் எளிய நடையில் உணவு ஆலோசனை,
சமையல் குறிப்பு மற்றும் பல அத்தியாவசியக்
குறிப்புகளுடன் எழுதியுள்ளார்.



இது ஒரு
கற்பகம் புத்தகாலயம்

KR 600 — வெளியீடு