

நீரிழிவு நோயில் உணவின் அற்புதங்கள்

யசோதரை கருணாகரன்



விகடன்
பிரசுரம்

நீரிழிவு நோயில் உணவின் அற்புதங்கள்



யசோதரை கருணாகரன்



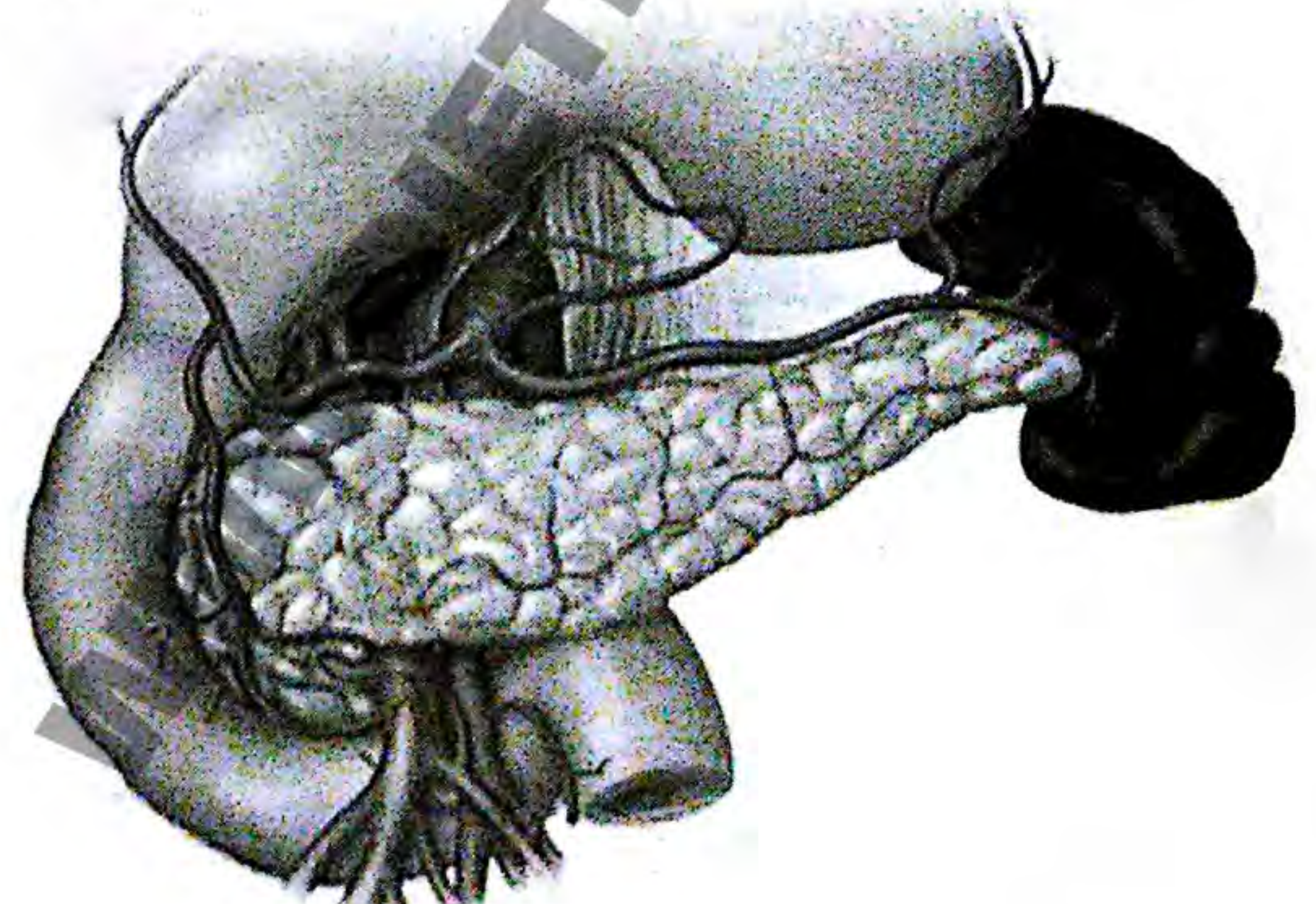
விகடன்
பிரசுரம்

உள்ளே...

1. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?	11
2. நீரிழிவு நோய்க்கான காரணங்கள்	13
3. நீரிழிவு நோயின் பிரிவுகள்	17
4. நீரிழிவு நோய் அறியப்படுவது எப்போது?	21
5. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்	22
6. குறைந்தளவு சர்க்கரையின் விபரீதம்	24
7. கவனிக்கத் தவறியதன் ஆபத்து	26
8. உணவு சிகிச்சை முறை	28
9. திருத்தப்பட்ட உணவு முறை	29
10. நீரிழிவு நோயின் எதிர் ஊட்டச்சத்துக்கள்	45
11. மாவுச்சத்துக் குறிக்காட்டி	51
12. நீரிழிவு நோய்க்கான உணவு வகைகள்	56
13. சிறுவர்களுக்கான மாதிரி உணவு முறை	67
14. சிறுவர்களுக்கான திட்ட உணவு	69
15. இருபது வயதிற்கு மேல்...	70
16. அளவுகளும் கலோரிகளும்	73
17. திட்ட உணவு (20 வயதிற்கு மேல்)	74
18. உணவுப் பட்டியல்	76
19. அசைவ உணவு வகைகள்	78
20. மனதில் கொள்ள வேண்டியவை	79
21. நீரிழிவு நோயைத் தடுப்பது எப்படி?	81
22. நீரிழிவு நோயில் உடற்பயிற்சியின் பங்கு	82
23. பாதம் மற்றும் கண் பாதுகாப்பு	85
24. நூறு வகையான சமையல் குறிப்புகள்	89
25. எடைக்கும் அளவுக்கும் சமமானவை	229
26. உணவுப் பொருள்களும் அளவுகளும்	230

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் எனப்படும் இன்சலின் பற்றாக்குறை பிரச்சனை உண்மையில் ஒரு நோய் அல்ல. இன்சலின் பற்றாக்குறை பிரச்சனையினால் ஏற்படும் மாவுச்சத்து உயிரியியல் பரிணாமம் ஒழுங்கின்மை (Carbohydrate metabolic disorder) ஆகும்.



நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

குறைந்தளவு அறிகுறிகள்

- * உடல் வியர்த்தல்
- * உடல் படபடப்பு
- * நரம்புத் தளர்ச்சி
- * உடல் நடுக்கம்

மிதமான அறிகுறிகள்

- * உடல் தளர்வு
- * கடுமையான பசி
- * மயக்கம்
- * தளர்வு

கடுமையான அறிகுறிகள்

- * மனக்குழப்பம்
- * கண்பார்வை மங்குதல்



உடல் எடையில் மாற்றம்



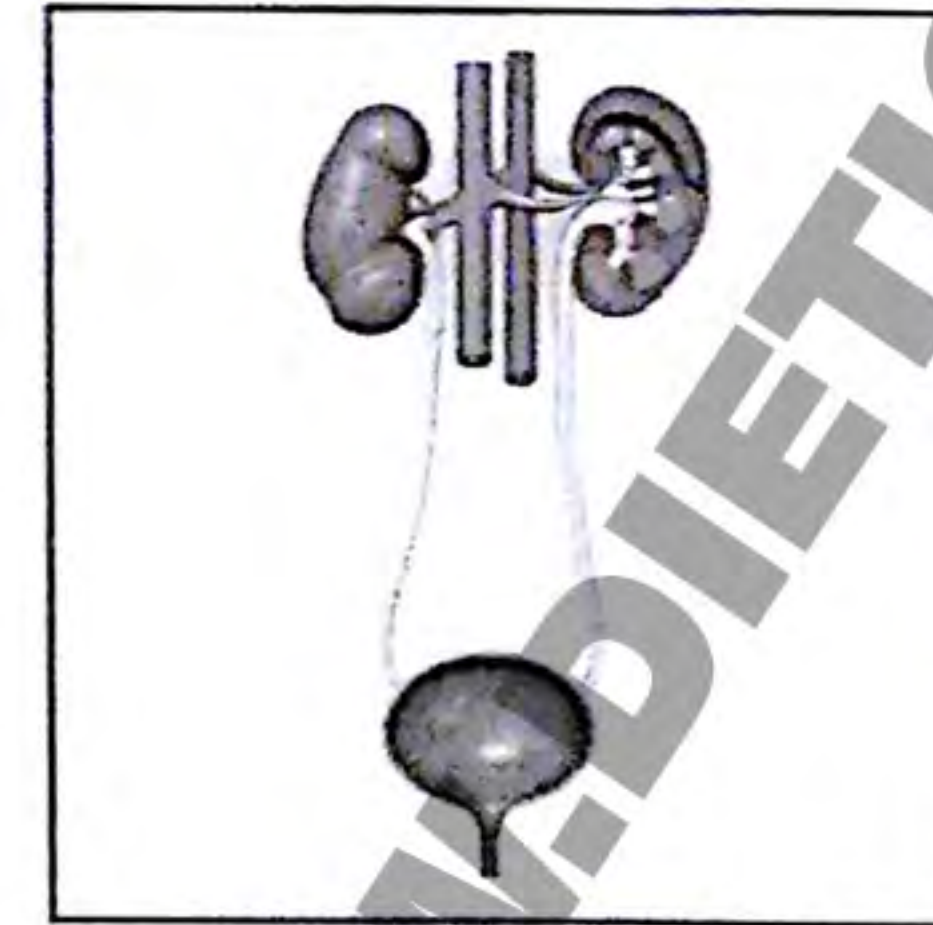
தாகம்



சோர்வு



அதிக பசி



அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்



பார்வையில் மாற்றம்

- * ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் (Concentration)
- * மெதுவாக செயல்படுதல் (slow reaction)

“அச்சம் தவிர்
நோயை எதிர்”

உணவுப் பட்டியல்

தாராளமாக	குறைவாக	தவிர்க்க
முழுபயிறு முளைக்கட்டிய பயிறு சோயாபீன்ஸ் பருப்பு வகைகள் மக்காச்சோளம் கீரைவகைகள் பூசணிக்காய் வெள்ளை சுரக்காய் பீர்க்கங்காய் புடலை பாகற்காய் வெண்டைக்காய் கத்தரிக்காய் கோவைக்காய் குடைமிளகாய் காலிஃபிளவர்	கோதுமை ரவை கோதுமை மாவு சிறுதானியங்கள் உளுந்தம்பருப்பு மக்காச்சோளம் பிஞ்சு, பழுப்பு அரிசி, பட்டாணி பச்சை சுண்டைக்காய் அவரைக்காய் பீன்ஸ் தக்காளி பழம் கொய்யா காய் ஆரஞ்சுபழம் மாதுளை சாத்துக்குடி ஆப்பிள்தோலுடன் திராட்சை கறுப்பு	மைதா வெள்ளை ரவை கொண்டைக்கடலை வெள்ளை பட்டாணி உலர்ந்தது நூடுல்ஸ் ஜவ்வரிசி, பசலைக்கீரை கிழங்கு வகைகள் கேரட் பீட்ரூட் வாழைக்காய் பூசணிக்காய் மஞ்சள் கொட்டை வகைகள் முந்திரிப்பழம் பலாப்பழம்

புரோக்கோலி கோஸ் நூல்கோல் வாழைப்பூ வாழைத்தண்டு மாங்காய் பச்சை தக்காளிக்காய் கொத்தவரங்காய் வெள்ளரிக்காய் முள்ளங்கி முருங்கைக்காய் வெங்காயம் வெங்காயத்தாள் இஞ்சி பூண்டு மோர் நீர்.	கொழுப்பற்ற பால், கொழுப்பற்ற தயிர் கோதுமை பிரெட் தானிய பிரெட் பச்சை டீ (Green tea) அக்ரூட் பாதாம்பருப்பு நல்லெண்ணெய் அரிசி தவிட்டு எண்ணெய் மக்காச்சோளம் எண்ணெய் சூரியகாந்தி எண்ணெய் கடுகு எண்ணெய் ஆலிவ் எண்ணெய் இளநீர்	மாம்பழம் வாழைப்பழம் சப்போட்டாப் பழம் சீத்தாப்பழம் உலர்ந்தபழம் கறந்த பால் பால் பொருட்கள் தேங்காய் சர்க்கரை வெல்லம் தேன் வணிக பானங்கள் மது பானங்கள் தேங்காய் எண்ணெய் பாமாயில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலைஎண்ணெய் ஐஸ்கிரீம் ஜாம் ஜெல்லி கேக் பர்கர் பீட்ஸா.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ◆ வளர்சிதை மாற்றத்தின் மூலம் குளுக்கோஸ் உடலின் செல்களுக்கு செல்லவில்லை என்றால், அவை ரத்தத்தில் சேர ஆரம்பித்துவிடும். உடலில் உள்ள செல்களில் குளுக்கோஸின் பற்றாக்குறையினால், அதன் இயக்கம் முடக்கப்படும். இதுவே நீரிழிவு நோய் எனப்படும் இன்சலின் பற்றாக்குறை பாதிப்பு ஆகும்.
- ◆ அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த கலோரி உள்ள பச்சை காய்கறிகள், கீரை வகைகள், சில பழவகைகள் மாதுளை, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள் போன்றவற்றை உணவு ஆலோசகர்களின் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்வது நிச்சயம் நற்பலனை அளிக்கும்.
- ◆ முளைக்கட்டிய பயறு வகைகள், சிறிய மீன் வகைகள், கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட பால் மற்றும் தயிர் போன்றவை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மாற்று உணவாகும்.
- ◆ கொழுப்பற்ற தயிர் உண்பதினால் 28% இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் தடுக்கப்படும். சோயாபீன்ஸ் மற்றும் வேர்க்கடலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதினால் நீரிழிவு நோயை தவிர்க்க முடியும்.
- ◆ சிறுதானியங்கள், ஜீரண செயல்பாட்டினை நிதானப்படுத்தி, குளுக்கோஸ் அளவினை ரத்தத்தில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கும் திறன் கொண்டது. இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளின் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு உயராமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- ◆ நீரிழிவு நோயாளி தினமும் காலை மற்றும் மதிய உணவுக்கு மத்தியில் தாராளமாக நீர்மோர் அருந்தி, உடலின் சீர்கேட்டினை சரிசெய்து ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறலாம்.



விகடன்
பிரசுரம்

NEERIZHIVU NOYIL
UNAVIN ARPUTHANGAL

₹ 115

(1st Edition)



001958

ISBN 978-81-8476-655-4



9 788184 766554