

# உடல் இளைக்க உணவு ஆலோசனைகள்



உணவு ஆலோசகர்  
யசோதரை கருணாகரன்





**உடல் இளைக்க  
உணவு ஆலோசனைகள்  
(100 சமையல் குறிப்புகள்)**

உணவு ஆலோசகர்  
யசோதரை கருணாகரன்



**கற்பகம்  
புத்தகாலயம்**

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



## நூல் விவரப் பட்டியல்

நூலின் பெயர்	: உடல் இளைக்க - உணவு ஆலோசனைகள்
ஆசிரியர்	: யசோதரை கருணாகரன்
மொழி	: தமிழ்
நூல் வகை	: உடல் நலம்
உரிமை	: ஆசிரியருக்கு
பதிப்பு ஆண்டு	: முதற் பதிப்பு : டிசம்பர் - 2014
பக்கங்கள்	: 176
நூல் அளவு	: டெம்மி
எழுத்து	: 11 புள்ளிகள்
தாள்	: 18.6 கி.கி. தாள்
பைண்டிங்	: சாதாரண அட்டை
நூல் வெளியீடு	: கற்பகம் புத்தகாலயம் நெ. 4/2, சுந்தரம் தெரு, தியாகராயர் நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 044 - 24314347
ஒளி அச்சு	: விக்னேஷ்வர் கிராபிக்ஸ் தொலைபேசி : 9362330550
முகப்பு வடிவமைப்பு	: ஓவியர் ஜானி தொலைபேசி : 9841496549
அச்சிட்டோர்	: கணபதி பிராசஸ் திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

விலை : ரூ. 110.00

## பொருளடக்கம்

★ விரிவாக்க உரை .....	4
1. உடல் பருமன் என்பது வியாதி இல்லை .....	7
2. வயதும் உடல் பருமனும் .....	9
3. உடல் பருமனுக்கான காரணிகள் .....	17
4. பலவகையான உணவு பழக்கங்களால் உடல் பருமன் .....	21
5. உடல் பருமனை கணக்கிடுவது எப்படி? .....	23
6. உடல் பருமனின் உணவுச் சத்துக்களின் செயல்கள் .....	36
7. உடல் பருமனில் ஆக்ஸிகரணியின் பங்கு .....	70
8. உடல் எடையைக் கூட்டும் உணவின் தன்மை .....	75
9. திருத்தப்பட்ட உணவுமுறை மாதிரி-I மாதிரி - II .....	77
10. நேரமும் கலோரியும் .....	79
11. உணவுப் பட்டியல் .....	80
12. வேண்டாத உடல் பருமனும், உணவும் .....	82
13. இளைக்க வைக்கும் சில உணவு வகைகள் .....	84
14. உணவு - நீர் - உற்பயிற்சி .....	88
15. உற்பயிற்சியும் அதன் பலனும் .....	90
16. சீரான உடல் எடையைப் பேணுவது எப்படி? .....	98
17. நினைவில் கொள்க .....	101
18. உடல் பருமனை குறைக்க சில டிப்ஸ் .....	103
19. உடல் எடை குறைக்க சமையல் குறிப்பு .....	106
20. அளவுகளும் உணவு பொருட்களும் .....	176



தேகம் பெற உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி மிக்க அவசியம். கறுகறுப்பான மனது அதற்கு போனஸ் ஆகும்.

உடல்பருமன் என்பது நோய் இல்லை என்றாலும் மற்ற நோய்களுக்கு இது அடிகோலாகிவிடும். அதிக உடல்எடை மற்றும் உடல்பருமன் மாவுச்சத்துவை ஜீரணிக்கும் இன்கலின் பற்றாக்குறையினால் இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய்க்கு ஓர் காரணமாக அமைந்துவிடும். உடல்பருமன் ரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகமாகிவிடும். இந்த நிலை நீடித்தால் நல்ல கொலஸ்ட்ராலான HDL குறைந்து, கெட்ட கொலஸ்ட்ராலான LDL அதிகமாகிவிடும். இந்த மூன்று விளைவுகளின் தாக்கம் இருதய நோயை ஏற்படுத்த நிறைய சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. உடல்பருமனால், பித்தகல் மற்றும் reflex ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. உடல்பருமனால், எலும்பு, சீர்கெட்டு ஆத்ரைஃஸ் என்ற நோய்க்கு ஆளாக வேண்டி வரும். உடல் எடை மிகவும் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு உளவியல் குழப்பத்தினால் (Psychological Disturbance) மனச்சோர்வும், தனிமையும் ஏற்படும்.

ஆண்களைவிட பெண்கள்தான் அதிக விழுக்காடு உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள். இதற்கு முக்கிய காரணம் ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகும். இதனால் Polycystic Ovary (PCO) ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். மேலும் சற்றே அதிகமாக இருக்கும் உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சித்து, பின் கைவிடுவதினாலும், உடல் ரகமாக பெருத்துவிடும்.

“வாழ உணவருந்து, உணவருந்த வாழாதே” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்றவாறு, வாழத் தேவையான உணவினைப் பற்றி அறிந்து, உடலுக்குத் தேவையான உணவினை உண்டு, உடலுக்கு அவசியமான உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு, உறுதியான உடலுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வகைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.



## வயதும் உடல் பருமனும்

உடல் பருமன் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். இளம் வயதிலும் தோன்றலாம். ஆனால், வயது ஏற ஏற ஹார்மோன் மாறுதல்கள் மற்றும் எப்பொழுதும் உட்கார்ந்தே இருக்கும் வாழ்க்கை சூழ்நிலை, உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும். வயது அதிகரிக்க, தசை குறைந்து கொண்டே இருக்கும். இதனால் வளர்சிதை மாற்றமும் குறையும்பட்சத்தில் உடலின் சக்தியின் தேவையும் குறையும். வயதிற்கு ஏற்றாற்போல் கலோரியின் (சக்தி) தேவையைக் குறைத்துக் கொண்டே வரவேண்டும். கலோரியை குறைக்காமல் ஒரே அளவை எடுத்துக் கொள்வதால் அதிகப் படியான கலோரி கொழுப்பாக மாறி உடல் பருமனாகிவிடும். உடல்பருமன் இளவயது முதல் வயோதிகம் வரை எந்த வயதிலும் தோன்றலாம். அவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவின் சக்தியைப் பொருத்து.



### சிறுவயது உடல்பருமன் (Children Obesity):- (6-12 வயது வரை)

பிறவியிலேயே அதிக எடை மற்றும் மரபணுக்கள்தான் அதிகமான கொழுப்புச்சத்து படிமானத்திற்கும், அதை தொடர்ந்து உடல் பருமனுக்கும்





உடலில் சேமிக்கப்பட்டு உள்ள கொழுப்புச்சத்துவை பலவிதங்களில் கணக்கிடலாம். கணக்கிடப்படும் முறை வயதிற்கேற்ப மாறுபடும். அவற்றைப் பற்றி கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம். இதில் BMI என்ற கணக்கிடுதல் முறை எளிதாக உடனடியாக சூத்திரத்தை வைத்து உடல்பருமனை ஆய்வு செய்யக் கூடியதாகும்.

### உடல் எடை - உயரம் விகித குறியீடு:- (Body mass Index - BMI)

BMI உடல் பருமனை அறியப் பயன்படும் முக்கியமான முறையாகும். உடல் எடை மற்றும் உயரம் ஆகியவற்றின் விகிதத்தால் அறியப்படுவதுதான் BMI. குழந்தைகளுக்கு BMI மூலம் உடல் பருமனை அறிய இயலாது. இது தவறான கருத்தை வெளிப்படுத்தும். ஏனென்றால், தசைமடிப்பு உள்ள குழந்தைகள், உடல் எடை அதிகமாக இல்லாமல் இருந்தாலும், BMI எண் அதிகமாகக் காண்பிக்கும். BMI எண் சிறுவயதினருக்கு விழுக்காடு அளவில்தான் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. பிள்ளைகளுக்கும், இளவயதினருக்கும் BMI, வயது மற்றும் பாலினம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்றவாறு விழுக்காடு கணக்கில், இரு காரணங்களுக்காக கணக்கிடப்படுகிறது.

- ★ உடலில் கொழுப்புச்சத்து வயதுக்கு ஏற்றாற்போல் மாறுபடும்.
- ★ கொழுப்புச்சத்துவும் இருபாலருக்கும் வேறுபடும்.

இவர்கள் 5 விழுக்காட்டிற்குக் குறைவாக இருந்தால் உடல் எடை குறைவாக உள்ளது என்றும் 85 விழுக்காட்டிற்கும் மேல் இருந்தால் உடல்பருமன் என்று கருதப்படும்.

5 மேல் 85 கீழ் உள்ள விழுக்காட்டிற்குள் இருப்பவர்கள் இயல்பான ஆரோக்கியமான உடலைக் கொண்டு இருப்பதாக அறியப்படும்.

### உடல் எடை விழுக்காடு வரிசை

உடல் எடை விவரம்	விழுக்காடு வரிசை (%)
குறைந்த உடல் எடை	<5
இயல்பான உடல் எடை	5-85
அதிக உடல் எடை	>85
உடல்பருமன்	>95



BMI எண் விழுக்காடு மதிப்பை, வளர்ச்சி அட்டவணையில் ஒவ்வொரு மாதமும் குறித்து வைக்க, வரைபடம் மூலம் உடல் எடையின் நிலையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். 2 முதல் 20 வயது வரை இந்த முறையின்மூலம் உடலின் எடை பற்றிய விவரத்தை அறியலாம்.



### BMI அட்டவணை :-

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையின்மூலம் தோராயமான BMI எண் அறிந்து கொள்ள முடியும்

வயது	சிறுவன்			சிறுமி		
	உயரம் (செ.மீ)	எடை (கி.கி)	BMI மதிப்பீடு	உயரம் (செ.மீ)	எடை (செ.மீ)	BMI மதிப்பீடு
2	87.0	13.0	17.15	85.0	12.0	16.6
3	94.8	14.0	15.15	93.0	14.0	16.1
4	102.0	15.5	14.80	101.0	16.0	15.7
5	109.0	18.3	15.40	107.0	18.0	15.7
6	115.0	21.0	15.80	115.0	20.1	15.1
7	121.8	23.2	15.80	121.5	23.0	15.3
8	128.7	25.5	15.50	128.0	25.5	15.5
9	133.5	28.5	16.10	134.0	29.0	15.2
10	138.7	32.0	16.6	138.0	33.0	15.9
11	143.6	36.0	17.4	144.0	37.0	16.2
12	149.0	40.8	18.3	151.0	51.0	17.8
13	156.5	46.0	18.7	157.5	52.0	18.8
14	164.0	51.0	18.9	160.5	53.0	19.7
15	170.0	56.7	19.6	162.6	54.0	20.9
16	173.8	61.0	20.1	163.0	56.0	21.0
17	175.0	64.9	21.1	163.5	57.0	21.3
18	176.0	67.0	21.6	163.5	58.0	21.7
19	177.0	68.0	21.7	163.5	58.0	21.7
20	180.0	70.0	21.6	163.5	58.0	21.7





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 மற்றும் கர்ப்பிணிகளுக்கான**  
**உணவு முறைகள்** என்ற நூல்கள் மிகுந்த  
பாராட்டைப் பெற்றவை.

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



**இது ஒரு**  
**கற்பகம் புத்தகாலயம்**

KR 553

**வெளியீடு**