

உடல் எடையைக் கூட்டும்



உணவு



முறைகள்



80

சமையல்
குறிப்புகளுடன்

உணவு ஆலோசகர்
யசோதரை கருணாகரன்



WWW-DIETICIANANYASO.COM

**உடல் எடையை கூட்டும்
உணவு முறைகள்
(80 சமையல் குறிப்புகளுடன்)**

உணவு ஆலோசகர்
யசோதரை கருணாகரன்



**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

உள்ளே...

1. குறைவான உடல் எடை என்றால்...	7
2. உடல் எடை குறைவுக்கான காரணிகளும் பாதிப்புகளும்	9
3. குறைந்தளவு உடல் எடையைக் கணக்கிடுவது எப்படி?	11
4. உணவுச் சத்துக்களின் பங்கு என்ன?	20
5. உடல் எடையை ஆரோக்கியமாக உயர்த்தி பேணிக் காப்பது எப்படி?	47
6. திருத்தப்பட்ட உணவு முறை	66
❖ சிறுவயதினர்	66
❖ இளவயதினர்	67
❖ நடுத்தர வயதினர்	68
❖ வயோதிகள்	69
7. உடல் எடையை உயர்த்துவதில் காலை சிறுநீரின் பங்கு	70
8. உணவுத் திட்ட தேர்வு	72
9. சில உணவுகள் பல பயன்கள்	74
10. விடுதியில் உடல் எடையை உயர்த்தி காப்பது எப்படி?	84
11. உடல் எடையை மீட்கும் குறிக்கோள்	88
12. உடற்பயிற்சியும் உடல் எடையும்	92
13. சமையல் குறிப்புகள் (80 நளபாகங்கள்)	96
❖ காலை சிறுநீர்	96
❖ மதிய காலை உணவு வகைகள்	104
❖ குழம்பு வகைகள்	108
❖ பொரியல் வகைகள்	119
❖ ரசம் வகைகள்	127
❖ மாலை நேர சிறுநீரிகள்	129
❖ இரவு நேர உணவு வகைகள்	138
❖ சப்ஜி வகைகள்	144
❖ அசைவ உணவு வகைகள்	153



குறைவான உடல் எடை என்றால்...



உடல் எடைக்குறைவு என்பது பிறக்கும் குழந்தையிலிருந்து வயோதிகள் வரை எந்த வயதிலும் ஏற்படும். ஆனால், அவற்றிற்கான காரணங்கள் வேறுபடும். உடல் எடை - உயரம் விகித குறியீடு (Basal Metabolic Index- BMI) ஒத்த வழிக்காட்டுதலின் மூலம் 18.5 எண்ணிற்குக் குறைவாக இருந்தால், அதனை “உடல் எடைக் குறைவு” எனப்படும். வயது மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்ற, இயல்பான உடல் எடையைவிட 15% - 20% குறைவாக இருந்தாலும் உடல் எடைக் குறைவாகக் கருதப்படுத்தப்படும். ஆனால், சில நபர்கள் ஒல்லியாக இருந்தாலும் BMI ஒழுங்காக இருக்கும். BMI 18.5 விட குறைவாக இருப்போரில் பெண்களே அதிகம். மாறாக BMI 25 எண்ணிற்கு மேலாக இருந்தால் அதனை “உடல் பருமன்” என்பர்.

உடல் எடைக் குறைவு என்பது பிறக்கும் குழந்தையிலிருந்து வயோதிகர் வரை எந்த வயதிலும் ஏற்படும். ஆனால், அவற்றிற்கான காரணங்கள்தான் வேறுபடும். பிறப்பிலேயே உடல் எடைக் குறைவாக இருந்தால், அது முக்கியமாக தாயின் தவறாக இருக்கும். மேலும் பல காரணங்களும் இருக்கலாம்.

உடலில் எடைக் குறைவு என்பது தசைகள், கல்லீரல் மற்றும் தோல் போன்றவற்றில் ஏற்படும். உடல் எடைக் குறையும் பொழுது, உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, திசுக்களில் உள்ள மாவுச்சத்து, புரதம் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்களின் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தின் மூலம் கிடைக்கப் பெறும். அதுவும் முக்கியமாக பெரும்பாலும் கொழுப்பிலிருந்து பெறப்படும். இந்த சமயத்தில் 60 முதல் 70 கிராம் புரதம் 240-280 kcal சக்தி ஒரு நாளைக்கு பெற்றுத் தரும். மீதமுள்ள தேவையான சக்தி அடிப்போய் திசுக்களில் சேமிக்கப் பட்டுள்ள கொழுப்பின் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தின் மூலம் கிடைக்கும். உடல் உழைப்பு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதிக சக்தி உடலில் உள்ள புரதம் மற்றும் கொழுப்பிலிருந்து பெறப்பட்டு மேலும் உடல் எடை விரைவில் குறையும். இதனால் இருதயம் மற்றும் மூளையும் சிறிது எடை

குறையச் செய்யும். தசைத் திசுக்களின் இழுப்பினால், அடித்தள வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தில் (Basal Metabolism - BM) நிலையான சரிவு ஏற்படும்.

உட்கொள்ளப்படும் உணவுக் குறைவாகவும், அதில் உள்ள மாவுச் சத்துவின் பற்றாக்குறையினால், உடலுக்குத் தேவையான சக்தி 80-90% கொழப்பிலிருந்தும், 10-20% புரத்திலிருந்தும் பெறப்படுதலினால்தான் மேன்மேலும் உடல் எடைக் குறைகிறது. இதனால் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டினால், மனிதவள மேம்பாட்டில் வளர்ச்சி விகிதம் குறையும்.

குறைந்த உடல் எடைக் கொண்ட கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தைகளிடம் வெளியுலக வளர்ச்சியும் மற்றும் உட்புற உறுப்புகளின் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும். இதனால் குள்ளமாக இருக்கும் பெண்களில் இடுப்பு சிறியதாகி அவர்களின் பிள்ளைபேறு கடினமாகி, குழந்தையின் பிறப்பு எடையும் குறைந்து விடும். இதனால் அடுத்த தலை முறையும் பாதிக்கப்படும்.

உடல் எடைக் குறைவினால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு நோய் தொற்றுவை எதிர்த்துப் போராட முடியாமல் போய்விடும். மேலும், இருதய கோளாறு, நாளமில்லா சுரப்பு கோளாறு, இரைப்பையில் பிரச்சனைகள், சிறுநீரக கோளாறு, மத்திய நரம்பு அமைப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்பட சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்.



உடல் எடை குறைவுக்கான காரணிகளும் பாதிப்புகளும்



வயது (வருடம்)	காரணங்கள்	பாதிப்புகள்
குறைந்த எடையுடன் குழந்தை 0-2 வயது	<ul style="list-style-type: none"> - தாய்வழி புகைப்பிடித்தல் - தாயிடம் குறைந்த ஊட்டச்சத்து - கர்ப்பத்தில் நீரிழிவு நோய் - தாய்வழி மன அழுத்தம் - தாய் வழி பதட்டம் - மரபியல் பிரச்சனைகள் - கர்ப்பத்தில் அதிக இரத்த அழுத்தம் - கர்ப்பத்தின் பொழுது இரும்பு சத்து பற்றாக்குறைவு 	<ul style="list-style-type: none"> - குறை பிரசவம் - சுவாச பிரச்சனைகள் - நோய் தொற்று - இரத்தத்தில் குறைந்த குளுக்கோஸ் - ரத்தத்தில் அதிக சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தி
முன் பள்ளி குழந்தைகள் 2- 5 வயது	<ul style="list-style-type: none"> - ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை - குடலில் தொற்று - ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவாக உறிஞ்சப்படல் - சுற்றுகுழல் தூய்மையின்மை 	<ul style="list-style-type: none"> - வளர்ச்சி குன்றுதல் - நோய் தொற்று - ஊட்டச்சத்துக்களின் குறைபாடுகள் - பசிஇன்மை - எலும்பு நோய் (Rickets)
பள்ளிக் குழந்தைகள் 6-18 வயது	<ul style="list-style-type: none"> - நோயின் தாக்கம் - ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை - பசி இன்மை (Anorexia) - போதுமான தூக்கமின்மை - மனஅழுத்தம் - பதட்டம் - ஊட்டச்சத்து உடலில் உறிஞ்சப்படாமை - பரம்பரை - வளர்சிதை மாற்றத்தில் பிரச்சனை 	<ul style="list-style-type: none"> - வளர்ச்சி குன்றுதல் - நோய் தொற்று - முடிக் கொட்டுதல் - ஹார்மோன்கள் பிரச்சனைகள் - Osteoporosis (எலும்பு நோய்) - ரத்தசோகை - மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் - கர்ப்பத்தில் பிரச்சனை

கிழங்கு, வள்ளிகிழங்கு, கேரட் போன்றவையும் சக்தி நிறைந்த குழந்தைகளுக்கான உணவு வகைகள் ஆகும்.

புரத்தின் தேவையை “பாதுகாப்பான நிலை” என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏனென்றால் புரதம் உடலில் குறையும்பட்சத்தில் உடல் எடையும் குறையும். 4 வயதிலிருந்து 21 வயது வரை மொத்த உடல் எடையில் 18-19% புரதம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பீன்ஸ், கொட்டைகள், இறைச்சி, முட்டை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் போன்றவைகளும் 1% கொழுப்புள்ள பால், சோயாபால், பாதம் பானங்கள் ஆகியவையும் புரதம் அதிக அடங்கிய உணவு வகைகள். புரதத்துடன் ஆரோக்கியமான கொழுப்புச் சத்துக் (ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம்) கொண்ட மீன் வகைகளான கெளுத்தி, வாலைமீன், சீடை போன்றவை மிகவும் குழந்தைகளுக்கு நல்லது. இவ்வகை மீன்கள் இதில் குழந்தைகளின் உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும் மாசுக்கள் குறைந்தளவு கொண்டவையாகும். இவ்வயது குழந்தைகளுக்கு உடல் எடை சீராக உயர சக்தி மற்றும் புரதத்துடன் வைட்டமின்களை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து பெற்றிடுதல் சாலச்சிறந்தது. உடல் எடைக் குறைவினால் வைட்டமின்-A பற்றாக்குறைவு ஏற்படும். இதனால் கண்பார்வை பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். ஈரல், முட்டை மஞ்சள்கரு, மீன், பால், கேரட், வெண்ணை, பாலாடைக்கட்டி, மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு நிற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் - முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, பசலைக்கீரை போன்றவற்றை அன்றாட குழந்தைகளின் உணவில் சேர்த்து தாய்மார்கள் நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

மேலும் வைட்டமின் - B, வைட்டமின் - C அடங்கிய உணவு வகைகளான முழுதானியங்கள், கோதுமை பிரெட், பழங்கள் போன்றவை நோயை எதிர்நோக்கவும், உடலில் வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகளின் பற்றாக்குறை சீரடையவும் கைக் கொடுக்கும். இதன் மூலம் குறைந்த உடல் எடையும் உயரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.



7-12 வயது:

உணவில் போதுமான ஊட்டச்சத்துவின் குறைவே உடல் எடைக் குறைய முக்கிய காரணம். பள்ளிச் செல்லும் அவசரத்தில் காலை உணவை தவிர்ப்பதும், மதிய உணவினையும் சரியாக உண்ணாமல் இருப்பதும், அவசரமாய் தயாரிக்கப்படும் இரவு உணவுகள் ஆகியவற்றால் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் தவிர்க்கப்படும். வெகுநாட்கள் சரியாக உண்ணாமல் இருப்பதினாலும் மேலும் குடல் ஊட்டச்சத்துக்களை சரிவர உறிஞ்சப் படாமல் இருப்பதினாலும் ஊட்டச்சத்துக் குறைவு இந்த வயதில் எளிதில் பாதிக்கக்கூடும். இது போன்ற காரணங்களினால் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்துவின் குறைப்பாட்டினால், உடல் எடையும் வெகுவாகக் குறையும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இவர்கள் அதிக சக்தியுடன் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் சமச்சீரான உணவிலிருந்து பெற, ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் இடையேயான மூன்று தவணைகளில் மிதமான அளவு சிறுதீணியை உண்ப தினால் கூடுதலான சக்தியை பெறுவர். ஆனால், அதே சமயம் ஆவலைத் துண்டும் ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளான தித்திப்பு தின்பண்டங்கள், சாக்லேட், கேக், சர்க்கரை சேர்த்த பானங்கள், கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள் மற்றும் தேவையற்ற குப்பை உணவு வகைகளைத் (Junk Food) தவிர்த்தல் மிகவும் அவசியமானதும் கூட. ஆரோக்கியமாக உடல் எடையைக் கூட்ட பலவிதமான சீரான உணவு தேவைப்படுகிறது.

- ★ அன்றாட உணவு வகைகளில் உருளைக்கிழங்கு, கோதுமை பிரெட், அரிசி மற்றும் மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவினை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக இருத்தல் அவசியம்.
- ★ தினமும் பால் மற்றும் அவற்றின் பொருட்களும், இதற்கு மாற்று உணவுகளான சோயாபானம் மற்றும் தயிர் அவசியம் தேவை. இதில் புரதம் அதிகம் உள்ளது. திடமான தசை திசுக்களின் உற்பத்திக்கு புரதம் அவசியம் தேவைப்படுகிறது. இதன் மூலம் உடல் எடையும் கூடும்.
- ★ முழு பயிறுவகைகள், முழு கோதுமை, மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால், தயிர், பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றில் புரதம் அதிகம் உள்ளது. இரண்டு பகுதிகள் மீன், வாரம் ஒரு முறை உண்ணுதல் இன்றியமையாததாகும். வாலை மீன், கானான் கெழுத்தி போன்ற மீன்களில் புரதம் மற்றும் ஒமேகா-3 அதிகம் உள்ளது.
- ★ செறிவுறா எண்ணை மற்றும் பாலாடைக்கட்டிகளை சிறிதளவு உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

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 என்ற நூல்கள் மிகுந்த
பாராட்டைப் பெற்றவை.

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



KR 634

இது ஒரு
கற்பகம் புத்தகாலயம்
வெளியீடு