

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு முறைகளுக்கான
துறை

உடல் எடையை ஆரோக்கியமான
நிலையில் இருக்கும்படி பராமரிக்கவும்



ஏன் ஆரோக்கியமான எடையுடன் இருக்க வேண்டும்?

அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருந்தால் நாட்கணக்கில் நீடிக்கக்கூடிய நோய்கள் (chronic diseases) உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த கொழுப்பு, சர்க்கரை வியாதி, இதய நோய், எலும்பு மற்றும் மூட்டுக் கோளாறுகள், இளமையில் மரணம் போன்றவை ஏற்படும். ஆரோக்கியமான எடையுடன் இருக்க நம் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றத்தை கொண்டு வர வேண்டும். நல்ல ஊட்டச்சத்து மற்றும் தொடர் உடற் செயல்பாடு தேவை.



எப்படி ஆரோக்கியமாக எடையை பராமரிப்பது?

1. என்னுடைய ஆரோக்கியமான உணவுத்தட்டு

என்னுடைய ஆரோக்கியமான உணவுத்தட்டு கீழ்க்கொண்டு அமையும்:

- ◎ ¼ தட்டு முழு தானியங்கள்
- ◎ ¼ தட்டு புரதச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள்
- ◎ ¼ தட்டு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்



2. கீழ்காணும் உணவு வகைகளை தவிர்ப்பதின் மூலம் உடலில் கொழுப்பு சேராதது பார்த்துக்கொள்ளலாம்:



வடை, வறுத்த கோழி போன்ற நிறைய எண்ணையில் அதிகமாக வறுக்கப்படும் உணவு வகைகள்

ஆடை நீக்காத பால் பொருட்கள்

வெண்ணை அல்லது நெய் உள்ள பன்கள், கேக்கள், ரொட்டி, பராதா, நெய் சாதம்



கொழுப்புமிக்க இறைச்சி/கோழி தோல்

சிப்ஸ், முறுக்கு போன்ற சிறுதீனிகள்

தேங்காய் பால் சேர்த்த கறி உணவு வகைகள்

எண்ணெய் அதிகமுள்ள குழம்பு (க்ரேவி) வகைகள்

எப்படி ஆரோக்கியமாக எடையை பராமரிப்பது?

3. கீழ்காணும் உணவு வகைகளை தவிர்ப்பதின் மூலம் சர்க்கரை உட்கொள்வதை தவிர்க்கலாம்:



சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள்



மென்/சக்தியூட்டச் செய்யும் பானங்கள்



ரஸகூல்லா, மிஷ்டி டோய், ஜிலேபி போன்ற இனிப்பு வகைகள்

கேக்குள்/KUEHS

சாக்லேட்டுகள்

4. நாறு சத்து மிகுந்தவைகளை உண்பது



பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்



பருப்பு வகைகள் (பீன்ஸ், பயறு, பட்டாணி)



உமி நீக்காத முழு தானிய மணியின் மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் (wholemeal) அல்லது முழு தானியங்கள் (ப்ரவுன் அல்லது மல்டி க்ரெயின் ரொட்டி, ப்ரவுன் அரிசி)

எப்படி ஆரோக்கியமாக எடையை பராமரிப்பது?

5. மது பானங்களை தவிர்க்கவும்

மது பானங்களில் உடலுக்குக் கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு, அதாவது கலோரிகள், அதிகமுள்ளது. மேலும் அதற்கு ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லை. குடிப்பது என்று முடிவுசெய்தால் மிதமாகக் குடிக்கவும். ஆண்கள் இரண்டு standard அளவிற்கு மேல் குடிக்கக் கூடாது. பெண்கள் ஒரு standard அளவிற்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது.



1 கேன் (330 ml) பீர் ஸ்பிரிட் ஒரு நிப் அளவு

1 க்ளாஸ் (100 ml)
மது (wine)

6. தொடர் செயற்பாட்டின் மூலம் உடலை பராமரித்தல்

- ◉ எடையை சீராக பராமரிக்க உதவுகிறது
- ◉ உடல் கொழுப்பை குறைக்கிறது
- ◉ மெலிந்த தசையை அதிகரிக்கிறது
- ◉ தேக ஆரோக்கியத்தை அதிகமாக்குகிறது
- ◉ ஆரோக்கியமான எலும்புகள் உருவாவதற்கும் பராமரிக்கப்படுவதற்கும் உதவுகிறது
- ◉ இதய நோய், சர்க்கரை வியாதி மற்றும் பக்க வாதம் வருவதை தவிர்க்கும்
- ◉ மன அழுத்தத்தை நீக்குகிறது, ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறது, நன்கு தூங்க உதவுகிறது



Clinic B2
Nutrition And Dietetics
TTSH Medical Centre, Level B2
Contact:
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you have any
feedback regarding what you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg

