



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

- ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும்,
- ❖ போசணைத் தேவையும்.

தரம் - 10,11

ஆக்கம் :

திரு.க.நாகேஸ்வரன் (உடற்கல்வி ஆசிரியர்),
யா/நயினாதீவு மகாவித்தியாலயம்,
தீவக வலயம்.

➔ **ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவு இன்றியமையாததாகும்.**

➔ **உணவிலுள்ள போசனைப் பதார்த்தங்கள் மூலம்**

- **உடல் வளர்ச்சி.**
- **சிதைந்த இழையங்களைப் புதுப்பித்தல்.**
- **பாதுகாப்பு.**
- **சக்தி என்பன கிடைக்கின்றது.**

போசனைமிக்க உணவின் முக்கியத்துவம்

ஒருவர் நோய்களின்றி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது அவரின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ரீதியான நடவடிக்கைகளை நல்ல முறையில் மேற்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். எனினும் இவ்வாறான ஒருவரில் சீரற்ற போசனை முறைகள் காணப்பட்டால் அவரில் பின்வரும் குறைபாடுகளை இனங்காண முடியும்

1. உடல் பலவீனமடைதல்.
2. உள நலம் பாதிப்படைதல்.

3. நீண்ட நாள் நோய்வாய்ப்படல்.
4. உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குன்றுதல்.
5. உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுதல்.

போசனைப் பதார்த்தங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள
போசனைப்பதார்த்தங்களை
பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்

1.மா ஊட்டம்

2.நுண் ஊட்டம்

மா ஊட்டம்

உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களில் கூடியளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணைச் சத்துக்கள் மா ஊட்டம் எனப்படுகிறது. அவையாவன காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு என்பனவாகும்.

நுண் ஊட்டம்

ஒருவர் நாளொன்றுக்கு உள்ளெடுக்க வேண்டிய போசணைச் சத்துக்களில் மிகவும் குறைந்தளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணைப் பதார்த்தங்கள் நுண் ஊட்டம் என அழைக்கப்படுகின்றன. விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் என்பனவே அவையாகும். இது உடலின் பாதுகாப்பிற்கு அவசியமாகின்றன.

இலங்கையின் ஊட்டப் பீரச்சனை

ஊட்டக் குறைபாடு (Malnutrition)

உடலுக்கு உணவினால் கிடைக்கக்கூடிய மா ஊட்ட போசணைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது (அதாவது குறைவாக அல்லது கூடுதலாக) ஊட்டக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இதனைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. குறையூட்டம் (Under nutrition)
2. அதியூட்டம் (மிகையூட்டம்) (Over nutrition)

1.குறையூட்டம்

உலகில் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகள் எதிர்கொள்கின்ற பிரதான போசணைப் பிரச்சினை குறையூட்டமாகும். மா ஊட்ட பதார்த்தங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது குறையூட்டம் ஏற்படுகின்றது. எந்தவொரு வயதினரும் குறையூட்ட நிலைமைக்கு உள்ளாகலாம். எனினும் சிறுவர்களே உலகில் கூடியளவில் குறையூட்ட நிலைக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். இது நீண்ட காலத்திற்கு வாழ்வின் வெவ்வேறு பருவங்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சில நிலைமைகள் பின்வருமாறு:

1. குறளாதல் (Stunting) - வயதிற்கேற்ப உயரம் காணப்படாமை. (வயதிற்கேற்ற உயர அட்டவணையில் - 2 SD வரைபிற்கு கீழாக அமைதல்)
2. தேய்வடைதல் (Wasting) - உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்பட்டாமை.(வயதிற்குத் தகுந்த சுட்டி அட்டவணையில் - 2 SD வரைபிற்கு கீழாக அமைதல்)

நீண்ட நாட்களுக்குப் போசணைமிக்க உணவை உள்ளெடுக்காததால் அல்லது குறுகிய காலத்திற்கு உணவை உள்ளெடுப்பதில் ஏற்பட்ட குறைபாட்டால் குறையூட்ட நிலைமை உருவாகின்றது.

உதாரணம் : வயிற்றோட்டம், புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் போன்றவற்றால் தற்காலிகமாக தேய்வடைதல் ஏற்படலாம்.

குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

1. சுறுசுறுப்புத் தன்மை, ஒரு செயற்பாட்டில் பயனுள்ளவாறு ஈடுபடும் ஆற்றல் என்பன குறைவடைதல்.
2. உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.
3. சுலபமாக நோய்களுக்குள்ளாதல்.
4. ஞாபக சக்தி குன்றுதல்.
5. கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைதல்.
6. பெண் பிள்ளைகள் குறையூட்டத்திற்கு உள்ளாவதனால், நிறை குறைந்த குழந்தைகள் பிறத்தலும் சிசு மரண வீதம் அதிகரித்தலும்.
7. ஆயுள் எதிர்பார்ப்புக் குறைவடைதல்.

2.அதியூட்டம்(மிகையூட்டம்)

தற்காலத்தில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற ஊட்டக் குறைபாடு அதியூட்டமாகும். மா ஊட்டப் போசணைச் சத்துக்களை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதனால் அதியூட்டம் ஏற்படுகின்றது. இதற்குப் பிரதான காரணம் எண்ணெய், சீனி அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை அதிகளவில் உட்கொள்வதாகும். அதியூட்ட நிலைமைகள் பின்வருமாறு.

1. நிறை அதிகரிப்பு (Overweight) - உயரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை அதிகரித்தல். (BMI) சுட்டி வயதிற்குப் பொருத்தமான அட்டவணையில் +1 SD க்கும் +2 SD வரைபுகளுக்கிடையில்)
2. அதிக பருமன் (Obesity) - வயதிற்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை மிகவும் கூடுதலாக அதிகரித்தல். (வயத்திற்குப் பொருத்தமான BMI சுட்டி அட்டவணையில் +2 SD வரைபிற்கு மேலாக அமைதல்.)

அதியூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

- மாரடைப்பு, நீரிழிவு, சுவாசத்தொகுதி சம்பந்தமான தொற்றாத நோய்களுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்.
- என்பு, மூட்டுகள் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படல்.
- வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடைதல்.
- நண்பர்கள் மத்தியில் கேலிக்குள்ளாதல்.
- பல்வேறுபட்ட சமூகப் பிரச்சினைகள்.
- மனச் சோர்வு ஏற்படுதல்.

நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் (Micronutrient Deficiency)

எமது நாளாந்த உணவில் நுண் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவான அளவில் காணப்படுமாயின், நீண்டகாலத்தில் நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகும் நிலை ஏற்படும். அவ்வாறான நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இரும்புக் குறைபாடு
2. அயடீன் குறைபாடு
3. விற்றமின் A குறைபாடு
4. கல்சியக் குறைபாடு
5. நாகம் (Zinc) குறைபாடு

நுண் ஊட்டக்
குறைபாட்டிற்கான காரணம்

நோய் அறிகுறிகள்

அவற்றைக்
குறைத்துக்கொள்ளக்கூடிய
நடவடிக்கைகள்

இரும்புக் குறைபாடு

இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- இரும்புச் சத்துக் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளாமை.
- இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படாமை.
- பிழையான உணவுப் பழக்கம்.
- கொழுக்கிப் புழு போன்றவற்றால் குடலிலிருந்து குருதிப் பெருக்கு ஏற்படல்.
- மாதவிடாயின் போது அதிகளவு குருதி வெளியேறல்.

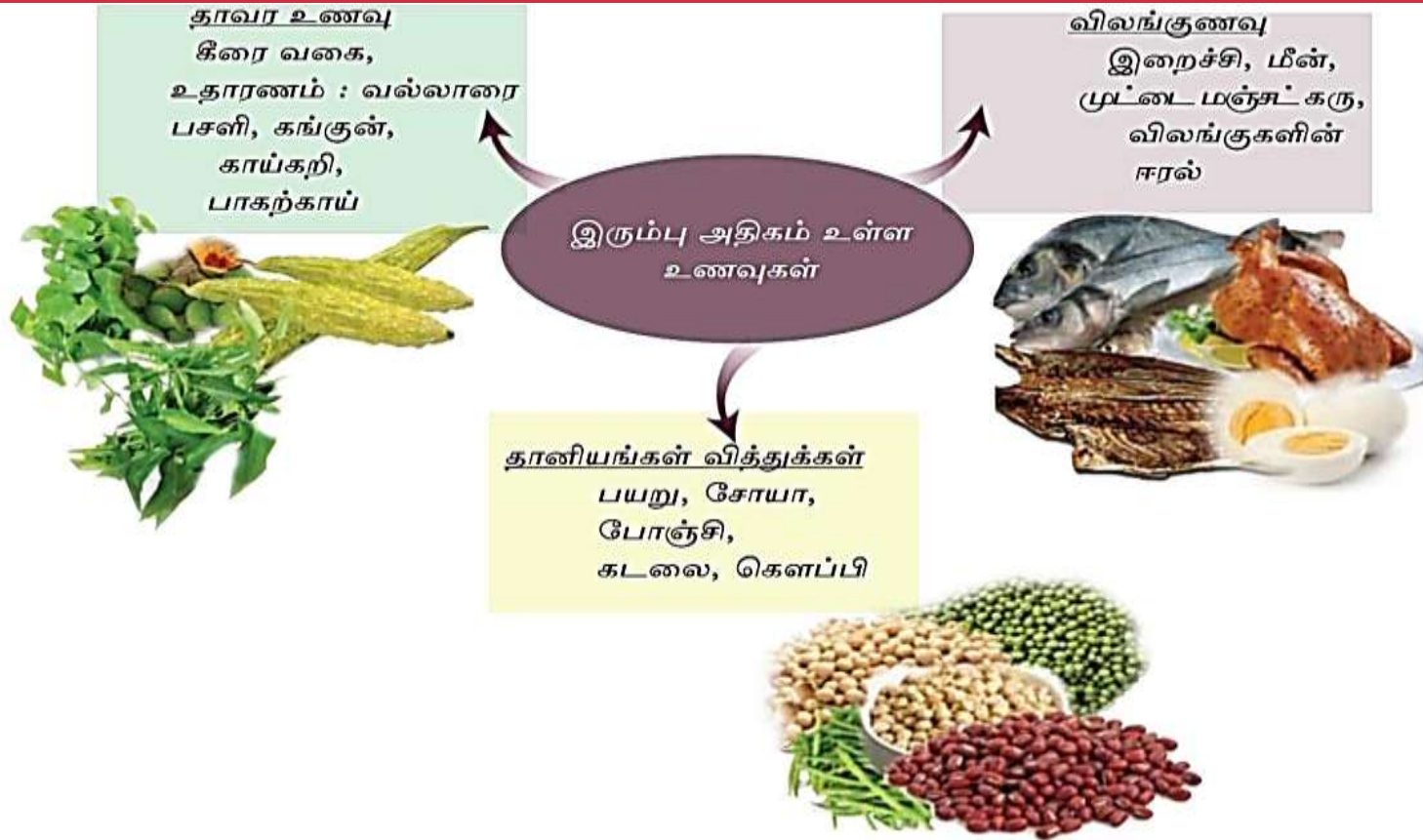
பாதிப்புக்கள்

- குருதிச் சோகை ஏற்படுதல்.
- ஞாபக சக்தி / அவதானிக்கும் ஆற்றல் என்பன குன்றுதல்.
- சோம்பல் தன்மை.
- குழந்தைகள் நிறைகுறைவாகப் பிறத்தல்.
- இலகுவில் களைப்படைதல், உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- பிள்ளைகளுக்கு அரசு வழங்குகின்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக உட்கொள்ளல்.
- இரும்புச் சத்துக் கூடியளவில் தேவைப்படுகின்ற கர்ப்ப காலத்தில் உணவு மூலம் அல்லது மாத்திரைகளாக அதனை மேலதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- அன்றாடம் இரும்புச்சத்து அதிகளவில் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல். (இறைச்சி, முட்டை, சிவப்பரிசிச் சோறு, தானிய வகைகள், பச்சை நிறக் காய்கறி, போஞ்சி, நிலக்கடலை)
- பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாகவுள்ள தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றை அருந்தாதிருத்தல்.

- இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சுதலைஇலகுபடுத்தும் உணவுகளை உட்கொள்ளல், அதாவது கீரை உணவுகளுக்கு எலுமிச்சம்சாறு சேர்த்தல், உணவு வேளைகளுக்குப் பின் பழங்கள் உட்கொள்ளல். இரும்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை (Iron fortified) சேர்த்துக் கொள்ளல்.



விற்றமின் A குறைபாடு

- விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்
- தாய்ப்பால் போதுமான காலத்திற்குக் கொடுக்காமை.
 - உணவுக் களஞ்சியப்படுத்தலில் உள்ள குறைபாடுகள்.
 - பிழையான சமையல் முறை.
 - சமிபாட்டுத் தொகுதியில் புழுக்கள் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.
 - போதியளவு விற்றமின் A கொண்ட உணவு உள்ளெடுக்காமை.

பாதிப்புக்கள்

- பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படல்.
- கண் வரண்டு போதல்.
- பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படல்.
- தடிமன் போன்ற சுவாச நோய்கள் அடிக்கடி ஏற்படல்.
- இலகுவில் வயிற்றோட்டம் ஏற்படல்.
- மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல்.
- சரும நோய்கள் (தோல்) ஏற்படல்.

பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- அரசு இலவசமாக வழங்கும் விற்றமின் A மாத்திரைகளை முறையாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- விற்றமின் A நிறைந்த மஞ்சள் நிற, கடும் பச்சை நிற காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- தாய்ப்பால் விற்றமின் A அடங்கியுள்ள நல்லதொரு சத்துணவு என்பதனால் குழந்தைக்கு 2 வருடமாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்.
- குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலத்தில் தாய்பாலிலுள்ள கொலஸ்திரம் எனப்படும் பதார்த்தத்தில் அதிகளவு விற்றமின் காணப்படுகிறது. எனவே குழந்தைகளுக்கு அப்பாலை ஊட்டுவதில் கவனம் செலுத்தல்.

தாவர உணவு

கடும் பச்சை நிறக்
காய்கறி, கீரை வகை,
மஞ்சள் நிற பழங்கள்,
காய்கறிகள்



விற்றமின் A அடங்கியுள்ள
உணவுகள்

விலங்குணவு

ஈரல், எண்ணெய்,
பால், மீன், சீஸ்,
பட்டர்



தானியங்களும்
வித்துக்களும்

பயறு, சோயா,
போஞ்சி



அயடின் குறைபாடு

அயடின் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- உணவினால் கிடைக்கும் அயடின் அளவு போதாமை.
- கடந்தாவர உணவுகள் பிரபல்யம் அடையாமை.
- மலைநாட்டுப் பிரதேங்களில் மண் கழுவிச் செல்லப்படுவதனால் அயடின் குறைவாகக் கிடைத்தல்.
- அயடின் கொண்ட உப்பை வெப்பமான இடத்தில் வைத்தல்.
உதாரணம்: (அடுப்பு ஓரங்களில்.)

பாதிப்புக்கள்

- கண்டமாலை ஏற்படுதல்.
- அறிவு விருத்தி தடைப்படுதல்.
- கல்வி கற்க உற்சாகமின்மை.
- உயரமடைதல் மட்டுப்படுத்தப்படல்.
- தைரொட்சின் சுரத்தல் குறைவடைதல்.

சுயமணம்: (அடுப்பு உட்குழியில்)

லுசுடாநாடாவு இடத்தில் வைத்தல்

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- அயடின் கலந்த உப்பைப் பாவித்தல்.
- உணவுடன் கடல் மீன், கடற் தாவர உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.



கல்சியக் குறைபாடு

கல்சியக் குறைபாட்டு

நோய்களுக்கான காரணிகள்

- கல்சியம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாக உள்ளவற்றைக் கூடுதலாக உள்ளெடுத்துத்தல்.

கல்சியக் குறைபாட்டு

பாதிப்புக்கள்

- என்பு முறிவுகள் இலகுவாக ஏற்படல்.
(ஓஸ்தியோபுரோசிஸ்)
- பற்கள் சிதைவடைதல்.
- வளர்ச்சி குன்றுதல்.

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- கல்சியம் நிறைந்த உணவுளை உட்கொள்ளல்.
- விற்றமின் D கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
(இலக்ரோசு, அடங்கிய உணவு)



நாகக் குறைபாடு

நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை வலுவூட்டுதல், காபோவைதரேற்று தகனத்திற்குத் துணை புரிதல், கல வட்டத்தை ஊக்குவித்தல் (கலப்பிரிவு, வளர்ச்சி, புதிய கலங்கள் உருவாதல்) போன்ற முக்கியமான தொழிற்பாடுகளுக்காக நாகம் தேவைப்படுகிறது. நாகக் குறைபாடு காரணமாக நோய், உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல் என்பன ஏற்படலாம். செந்நிற இறைச்சி வகைகள், நிலக்கடலை, போஞ்சி, கடல் உணவுகளில் நாகம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

போசணைக் குறைப்பாட்டைத் தவிர்க்க மேற் கொள்ளவேண்டிய மேலதிக நடவடிக்கைகள்

1 குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலத்தில் தாய்ப்பாலுடன் கொலஸ்திரம் என்ற பதார்த்தம் சுரக்கின்றது. இதில் கூடியளவு விற்றமின் A உள்ளது. எனவே அது பற்றி பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு அறிவூட்டல்.

2 குழந்தைகளுக்கு 06 மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டுதல் மிக முக்கியமானது. தாய்ப்பாலில் குழந்தையின் உடல், மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைச் சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன.

3 உரிய வேளைகளில் உணவு உட்கொள்ளல், (மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ளல்) காலையுணவைத் தவறாமல் உட்கொள்ளல்.

4 முடியுமான வரை இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளல், அதிகளவு எண்ணெய், சீனி கொண்ட உணவு மற்றும் துரித உணவுகளை இயன்றளவு குறைத்தல். மேலும் ஒரு நாளைக்கான உணவு வேளைகளில் 5 பங்கு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

5 சுகதேகியான ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு ஒன்றரை லீற்றர் தொடக்கம் இரண்டு லீற்றர் வரையான நீரை அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். தாகமேற்படும் போதெல்லாம் சத்தமான நீரை அருந்துதல்.

6 தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படல்.

கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமக்குரிய
காரணிகள்

1. தாயின் குறையூட்டம்.
 2. தாய்க்கு ஏற்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட நோய் நிலைமைகள்.
(உதாரணம் குருதிச்சோகை, நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம்)
 3. கர்ப்ப காலத்தில் போதியளவு போசணையுள்ள உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளாமை.
 4. பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப்பருவ வயதுகளில் சரியான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளாமை.
- இக் காரணிகளால் தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தை நிறைகுறைவாகப் பிறக்கும்.
(குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் நிறை 2.5 Kg ஐ விடக் குறைவாக இருப்பின் அதனை நிறைகுறைவான குழந்தை என அழைப்பர்.)

மந்த போசணை, கற்றல்,
இனவிருத்தி, உள ஆரோக்கியம்
என்பவற்றைப் பாதிக்கும்



மாதவிடாய், கற்பகாலத்தில்
இரும்புச் சத்துக்
குறைவடைவதனால்
போசணைக் குறைபாட்டு
ஆபத்து அதிகரிக்கும்

ஒரு தாயின் கற்ப காலத்திலும்
அதற்கு முந்திய, பிந்திய
காலத்திலுமான போசணை
மட்டம் சிசுவின் போசணை
மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கும்

போசனைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1.உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தல்.

2.வயது.

3.ஆரோக்கிய நிலை.

4.சுற்றாடல்.

5.உணவு தொடர்பாக பொதுமக்களிடம் காணப்படுகின்ற மூட நம்பிக்கையும்,போசனை பற்றிய அறிவின்மையும்.

1.உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தல்.

இவற்றிற்கு இடையூறான மூன்று காரணிகள்.

1.உயிரியற்
காரணி

உணவில்
இருக்கக்கூடிய
உடலுக்கு தீங்கு
வளைவீக்கும்
நுண்ணீங்குகள்.

2.இரசாயனக்
காரணி

உணவில்
இருக்கக்கூடிய
பல்வேறுபட்ட
இரசாயனப்
பதார்த்தங்கள்.

3.பௌதீகக்
காரணி

உணவில்
இருக்கக்கூடிய
மணல், சிறிய
கற்கள்
போன்றன.

உணவு பழுதடைதல் என்பது பல்வேறு காரணிகளால் உணவின் இயல்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதலாகும். அக்காரணிகளாவன :

1. ஈ, கரப்பான் பூச்சி, எலி, பறவைகள் போன்ற விலங்குகள் உணவைத் தீண்டுதல்.
2. கைகள் சுத்தமின்றியும் சுத்தமில்லாத பாத்திரங்களிலும் ஒழுங்கு முறையின்றியும் உணவு சமைத்தல்.
3. உணவைக் கையாளும் போது கவனமின்றி இருத்தல்.
4. பொருத்தமில்லாத முறையில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

அவதானத்துடன் செயற்படுவதன் மூலம் உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உதாரணம்

1. உணவைப் பயன்படுத்த முன் இரு கைகளையும் சரியான முறையில் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.
2. தூய்மையான முறையில் உணவைத் தயாரித்தல்.
3. உணவைப் பரிமாறும் போது சுத்தமான, பொருத்தமான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
4. உணவு தயாரிப்பவரின் தனிப்பட்ட தயார் நிலையை கவனத்திற்கொள்ளல்.
5. உணவு நஞ்சாதலைத் தடுத்தல்.

பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுதல்.

- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை உண்ணாதிருத்தல் - சில பூஞ்சண வகைகள்(பங்கசு), அப்லரொக்சின் (Aflatoxin) எனப்படும் நச்சுப் பதார்த்தைச் சுரக்கின்றன

- பச்சை நிறத் தோலுடைய உருளைக் கிழங்கை உண்ணப் பயன் படுத்தாதிருத்தல் - உருளைக் கிழங்கு சூரிய ஒளி படுவதனால் பச்சை நிறமாகின்றது இதன் போது “சொலானின்” எனும் பதார்த்தம் ஒன்று சுரக்கப்படுவதனாலேயே அவ்வாறு ஏற்படுகின்றது.
- அச்சாறு போன்ற புளிப்புச் சுவையுடைய உணவுகளை உலோகப் பாத்திரங்களில் இடாதிருத்தல். - வினாகிரியிலுள்ள அசுற்றிக்கமிலம் அலுமினியம், இரும்பு போன்றவற்றுடன் தாக்கமுறும்.
- ஒரே எண்ணெய்யை மீண்டும் மீண்டும் உணவுகளைப் பொரிக்கப் பயன் படுத்தாதிருத்தல்.- இதன்போது தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பதார்த்தம் உருவாகின்றது.
- காலாவதியான உணவுகள், பொதி உடைக்கப்பட்ட உணவுகள், உருமாறிய கொள்கலனில் உள்ள உணவுகள் (உருக்குலைந்த உருப்பருத்த) என்பவற்றை உண்ணாதிருத்தல்.
- வழமையான மணமோ, சுவையோ அல்லாத உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

உணவு தொடர்பாக பொதுமக்களிடம்
காணப்படுகின்ற மூட நம்பிக்கையும், போசணை
பற்றிய அறிவின்மையும்.

1. சூட்டுத் தன்மையுடைய உணவு, குளிர்ச்சியான உணவு, என்பன உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணம் .
2. விலை கூடிய உணவில் போசணைச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை.
3. தாகமேற்படும் போது நீர் அருந்துவதை விட இனிப்பூட்டிய குளிர்பானம் அருந்துவது நல்லதென நினைப்பது.

4. பால் ஒரு நிறையுணவு எனக் கருதுவது.
5. நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உணவு சமிபாடடைவது கடினம் என எண்ணி உணவைக் குறைவாக உட்கொள்வது.

போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு

தமது போசணை நிலை பற்றி அறிந்திருத்தல், பொருத்தமான உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுத்தல், விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாதிருத்தல், உணவுகளை அறிந்து தெரிவு செய்தல் என்பவற்றின் மூலம் போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம். இதற்கான சில வழிகள் பின்வருமாறு

1. போசணை தொடர்பான திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
2. உணவுத் தேவைக்காக வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைத்தல்.
3. உள்நாட்டு உணவுப் பாவனை.

வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலமான அனுசூலங்கள்

1. நஞ்சு, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அற்ற சுத்தமான உணவைப் பெறக்
2. நிறையுணவு வேளையொன்றைத் தயார்செய்து கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்.
3. வீட்டுக் கழிவுப் பொருட்களை மீளப்பயன்படுத்துவதன் மூலம் கழிவுப்
4. வீட்டின் சுற்றுப்புறம் அழகானதொரு சூழலாக மாறுதல்.
5. ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுடையவாறு செலவு செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்.
6. உடற் பயிற்சியாக அமைவதுடன் மனதிற்கு சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தக்
7. பொருளாதார ரீதியாகப் பயனுடையதாக அமைதல்.

இயற்கைச் சுவையூட்டிகள்

இஞ்சி



ரம்பை



சீரகம்



மல்லி



இயற்கைச்
சுவையூட்டிகள்



சுறுவாய்



புளி



சுறிவேப்பிலை



பூடு



லெந்தயம்



மஞ்சள்

உணவு தயாரிப்பதற்கான இயற்கையான வர்ணங்கள்.

சிவப்பு	-	பீற்றூட் கிழங்கு (Beet root)
நீலம்	-	நீல கற்றொழுப்பூ (Blue Katarolu)
பச்சை	-	பழத்தோல், கறிவேப்பிலை (Water melon)
மஞ்சள்	-	மாம்பழம், தோடம்பழம் (Mango and Orange)
வெள்ளை	-	கெக்கரிக்காய் (Cucumber)



பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்.

தயிர்

பட்டர்

பால்

நெய்

மோர்



இலங்கையின் உணவுக் கலாச்சாரம்

இலங்கையின் பிரதான உணவு



நெல் அரிசிச் சோறு

புராதன காலந் தொட்டு இன்று வரை இலங்கையரின் பிரதான உணவு நெல் அரிசிச் சோறாகும். சோறு சமைப்பதற்காக பல்வேறு வகையான அரிசி பயன்படுத்தப்பட்டதாக நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதில் சுவந்தல், களுஹீனாட்டி, பச்சைப் பெருமாள், ரத்தல், ஹட்டதா நெல் என்பன அடங்குகின்றன. இவை தவிர தானியங்களும், தானியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் பிரதான இடம் வகித்தன. குரக்கன், சாமை, திணை போன்ற போசணை மிக்க தானியங்கள் பிரபல்யமாக காணப்பட்டன.

தமிழரின் கலாச்சார உணவு



பிட்டு, தோசை, வடை

முஸ்லிம் மக்களின் கலாச்சார உணவு



புரியாணி,வட்டில் அப்பம்



வேறுபட்ட உணவுத் தேவையுடையோர்.



குழந்தைகள்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர்.

கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள்.

நோயாளிகள்.

தாவர உணவை மாத்திரம் உட்கொள்வோர்.

விளையாட்டு வீரர்கள்.

உணவுக் கூம்பகம்

நாள் ஒன்றிற்கு ஒருவர் பெற்றுக்கொள்ளும் உணவு



பயிற்சி வினாக்கள்

1. உணவின் தேவையினைக் குறிப்பிடுக?
2. போசணைமிக்க உணவின் முக்கியத்துவம் மூன்று தருக?
3. உணவின் பிரதான போசணைப் பதார்த்தங்கள் எவை?
4. இலங்கையில் ஏற்படுகின்ற ஊட்டப் பிரச்சனைகள் எவை?
5. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படுகின்ற நோய்கள் இரண்டு தருக?
6. குறையூட்டம்,அதியூட்டம் காரணமாக ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களை வகைப்படுத்துக?
7. இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களினைக் குறிப்பிடுக?
8. விற்றமின் A,அயடின,கல்சியம் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை வகைப்படுத்துக?
9. போசணைக் குறைபாட்டினைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுக?
10. போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தருக?
11. உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தலில் இடையூறாகவுள்ள காரணிகள் எவை?
12. வீட்டுத் தோட்டத்தின் பயன்கள் நான்கு தருக?
13. பச்சை வர்ணம் பெறத் தேவையான உணவுப் பொருள் யாவை?
14. கலாச்சார உணவுகளை வகைப்படுத்துக?
15. விசேட உணவுத் தேவையுடைய நபர்களைக் குறிப்பிடுக?

நன்றி

ஆக்கம் :

**திரு.க.நாகேஸ்வரன் (உடற்கல்வி ஆசிரியர்),
யா/நயினாதீவு மகாவித்தியாலயம்,
தீவக வலயம்.**