# எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்

டொக்டர் எம்.கே.முருகானந்தன்

# எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்

**Dr. M.K. முருகானந்தன்**
**M.B.B.S(Cey), D.F.M(SL), M.C.G.P(SL)**
குடும்ப வைத்திய நிபுணர்

**மீரா பதிப்பகம்**
C-1/6, அன்டர்சன் தொடர்மாடி
நாரஹேன்பிட்டி
584317

| | | |
|---|---|---|
| Book Title | : | **Control Weight and Maintain Health** |
| Subject | : | Health Articles |
| Author | : | **Dr. M.K. Murugananthan**<br>M.B.B.S.(Cey), D.F.M (SL), M.C.G.P (SL) |
| Copyright | : | Author |
| First Edition | : | 27th July.2003 |
| Author's Address | : | 348, Galle Rd, Wellawatte, Colombo-06<br>Tel : 559454 |
| Published by | : | Meera Pathippakam<br>C 1/6, Anderson Flats,<br>Park Rd, Narahenpita,<br>Colombo 05. Tel : 584317. |
| Printers | : | E-Kwality Graphics<br>315, Jampettah Street,<br>Colombo 13<br>T'Phone : 389848 |
| ISBN | : | 955-95249-5-x |
| Price | : | **Rs. 150/-** |

வாய்க்கு ருசியாகவும் உண்ணத் தூண்டும் வண்ணம்

கவர்ச்சியாகவும் உணவுகளைத் தயா்ரித்துத் தந்தது
மட்டுமன்றி

உணவு பற்றிய ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளை

சிறுவயதிலேயே என்னில் விதைத்து அதற்குத் தானே

உதாரணமாக, அளவான உடலுடன் திடகாத்திரமாக

நோய்நொடியின்றி வாழ்ந்து,

அண்மையில் இமைப்பொழுதில் மறைந்த

எனது அம்மாவிற்கு இந்நூல்

சமர்ப்பணம்

# பொருளடக்கம்


| | |
|---|---|
| அணிந்துரை - - - | V |
| என்னுரை - - - | Vii |
| உங்கள் எடையும் உடல்நலமும் - - - | 1 |
| உங்களுக்கான சரியான எடை - - - | 6 |
| பருமனான எடைக்குக் காரணங்கள் என்ன? - - - | 9 |
| உங்கள் எடையை சரியான அளவில் பேணுவது எப்படி? - - - | 14 |
| உங்களுக்கான உணவு - - - | 17 |
| வேறு உணவு முறைகள் - - - | 30 |
| உடற்பயிற்சி - - - | 37 |
| வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் - - - | 44 |
| எடையைக் குறைக்க மருந்துகள் உதவுமா? - - - | 46 |
| வெற்றி பெற்றவர்களின் ஆலோசனைகள் - - - | 48 |
| குழந்தைகளும் எடையும் - - - | 51 |
| அதீத பருமனான குழந்தைகள் - - - | 60 |
| பின்னிணைப்பு - - - | 68 |

# அணிந்துரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முதுமொழியை அறிந்திருந்தும், எமது சமூகம் அண்மைக் காலத்திலிருந்துதான், நோய்த் தடுப்பு வழிமுறைகளிலும், ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பிலும் கவனத்தைத் திருப்பியுள்ளது.

தற்காலத்தில் ஊடகங்களில் இவ்விடய ஞானம் வாரம் தவறாது இடம் பெறுகிறது. ஆங்கில ஊடகங்கள் முக்கியமாக மேற்கத்தேய வைத்திய முறைகளையே முன்னிலைப்படுத்துகின்றன. தமிழ் ஊடகங்கள் மேற்கத் தேய வைத்தியதுறையுடன் கீழைத்தேய வைத்தியத் துறைகளிற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றன. இது ஒரு வரவேற்கத்தக்க விடயமாக விருந்த போதிலும், பல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒன்றிற்கொன்று முரணான கருத்துக்கள் வெளியிடப்படுவதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. இந்நிலை வாசகர்களைக் குழப்பத்தில் ஆழ்த்துகின்றது.

மருத்துவ, சுகாதார, நலவியல் கட்டுரைகளை மக்களுக்கு வழங்கும் ஊடகங்கள் தாம் வெளியிடும் கட்டுரை எந்த வைத்தியத்துறை சார்ந்தது என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டிய கடப்பாடு உண்டு. அத்துடன் கட்டுரை யாளரின் கல்வித் தகமையையும் வெளியிடுவது உசிதமானது. இதனால் வாசகர்கள் தமக்கு உகந்தது என்று தாம் கருதும் வைத்தியத்துறை சார்ந்த விடயங்களை குழப்பமின்றித் தேர்ந்தெடுத்துப் படித்துப் பயன்பெற முடியும்.

டொக்டர் முருகானந்தன் குடும்ப வைத்தியத் துறையில் ஒரு கால் நூற்றாண்டாக அனுபவம் பெற்று, அத்துறையில் உயர் கல்வியும் பெற்றவர். அனுபவம், அறிவு இரண்டையும் கலந்து சுகாதாரக் கல்வி மூலம் சமூகத்தைச் சென்றடையக் கூடிய பல படைப்புகளை ஆக்கியுள்ளார்.

இந்நூலில் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உடல் வளர்ச்சியைப் பற்றி ஆக்கபூர்வமான, மேற்கத்தைய விஞ்ஞான ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்ட கருத்துக்களை வெளியிட்டுள்ளார். உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாட்டி னால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி மட்டுமல்லாது, அவற்றைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளையும் மிக இலகுவில் விளங்கத்தக்கதாக எழுதியுள்ளார். உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது போஷணைக் குறைபாட்டினால் மாத்திரமன்றி அதீத போஷணையால் ஏற்படும் நோய்களையும் குறிப்பது ஆகும். இந்நூல் சிறப்பாக அமைவதற்கு டொக்டர் முருகானந்தனுடன் எழுத்தாளர் முருகானந்தனும் இணைந்திருப்பது காரணமாகிறது. இது

எல்லா சுகாதாரப் போதனாசிரியர்களுக்கும் அமைவதில்லை.

கொழும்பு மாநகரத்தில் நிறை குறைக்கும் சிகிச்சைக் கூடங்கள் பல காணப்படுகின்றன. இவற்றில் சில உள் நாட்டவர்களால் நடாத்தப் படுகின்றன. பல வெளிநாட்டவர்களால் குறிப்பாக சீனர்களால் நடாத்தப் படுகின்றன. தமது எடை குறைக்கப்படும் என்ற உறுதி மொழியை நம்பி பலர் பணத்தை வீணாகச் செலவழிக்கிறார்கள். பணம் வீணாவதுடன் பல சமயங்களில் உடலுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களையும் எதிர்நோக்குகிறார்கள். உடல் நிறையுடன் தொடர்புடைய காரணங்களைப் பற்றிய தெளிவான அறிவு அத்தகைய அசம்பாவிதங்களிலிருந்து எம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும். இந்நூலில் இவ்விடயங்கள் எடுத்தாராயப்பட்டு, தற்காலத்தில் மேற்கத்தைய நாடுகளில் கையாளப்படும் வித்தியாச மான வழிமுறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

டொக்டர் முருகானந்தனின் முயற்சி, வாசகர்களான உங்களின் அறிவை வளர்ப்பதோடு உங்கள் செயல் முறைகளிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய மனப்பாங்கைத் தரும் என்ற நம்பிக்கையோடு, மேலும் பல நூல்களை ஆசிரியர் படைக்க வேண்டும் என எல்லாம் வல்ல இறைவனின் ஆசியை வேண்டுகிறேன்.

- **Dr. சி. சிவயோகன்**

சமூக மருத்துவமும் குடும்ப மருத்துவப் பிரிவும்
மருத்துவ பீடம்
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தன பல்கலைக் கழகம்.
ஆனி 2003.

# என்னுரை

எமது உடல் நலத்தில் நாம் அதிகரித்த அக்கறை செலுத்த வேண்டும். அதற்கான தேவை முன்னைய காலங்களை விட இன்று மேலும் அதி முக்கியம் பெற்றதாகிவிட்டது.

காரணம் இன்று நாம் நமது முன்னோரை விட கூடிய வயதுவரை வாழ்கின்றோம். மனிதனின் வாழ்க்கைக் காலம் 50,60 ஆண்டுகள் என்று இருந்த காலம் மாறி, இன்று அவன் சராசரியாக 72 வயது வரை வாழ்கிறான். நீண்டு செல்லும் வாழ்வானது நோய்களுக்கு இலக்காகக் கூடிய வாய்ப்பை இயல்பாகவே அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

இதனால் எமது முன்னோர்கள் தமது வாழ்க்கையில் கண்டு கேட்டறியாத புதிய நோய்களை எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் எதிர் கொள்ள நேர்கிறது. எயிட்ஸ், சார்ஸ் போன்ற தொற்று நோய்கள் எப்படித் தோன்றின என்பது விஞ்ஞான உலகிற்கு இன்னமும் பிடிபடாத மூடு மந்திரமாக இருக்கின்ற அதே வேளை தொற்று நோய்கள் அல்லாத நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள் போன்றவையும் அதிகரிக்கின்றன. ஆனால் இவற்றைத் தடுக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் எம்மால் முடியும்.

அத்துடன் வாழ்வின் அந்திப்பொழுதை அண்டிய முதுமையில் நோயுறுவது அதிகமாகும். முதுமையில் நோயுறுவது நோயாளிக்கு மாத்திரமான தொல்லை அல்ல. அவரது குடும்பமும், சமூகமும், அரசாங்க மும் தமது எல்லைகளை மீறிய பொருளாதாரப் பொறுப்பு களையும் சுமக்க நேர்கிறது. வைத்தியச் செலவுகள் விண்ணை எட்டும் இன்றைய கால கட்டத்தில் முதுமையில் மாத்திரமல்ல எந்த வயதில் நோயுற்றாலும் இதே கதிதான்.

ஆனால் நோய்களை எதிர் கொள்ள நாம் தயாராக இருப்பதில்லை என்பது மாத்திரமின்றி அவை தோன்றுவதற்கு பெரும்பாலும் நாமே காரணமாகவும் ஆகிவிடுகிறோம்.

உதாரணமாக புகைத்தலும், மதுவும், போதைப் பொருட்களும், மாசடையும் சூழலும் எமக்கு நாமே தோண்டிக் கொள்ளும் புதைகுழி களாகும்.

ஆனால் 'எந்தத் தீய பழக்கங்களும் இல்லாத போதும் எனக்கு ஏன் இந்த நோய் வந்தது' எனப் பல நோயாளர்களும் தத்தமது நோய்களுக்

காகப் படைத்தவனை நொந்து கொள்வது வழக்கமாகிவிட்டது.

ஆனால் தவறு பெரும்பாலும் எம்மில்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் சிந்தித்துப் பார்ப்பதோ உணர்வதோ இல்லை.

வருமானம் அதிகரித்து வாழ்க்கை வசதிகள் பெருக, உடலுழைப்புக் குறைந்து போகிறது. உடலுழைப்பு குறைந்தால் உடலின் உறுதி குன்று கின்றது. அதே நேரம் அதிகமான சுவையான உணவு வகைகள் கைக்கடக்கமான விலையில் இலகுவாகக் கிடைக்கிறது. குறைந்த உடலுழைப்பும் தேவைக்கு அதிகமான உணவும் எமது எடையை அதிகரித்து உடல் பருமனாகக் காரணமாகிறது.

உடல் அதீத பருமனாவதும் கூட ஒரு நோயே, அத்துடன் அதிகரித்த எடை வேறு பல நோய்களுக்கும் வித்தாகி விடுகிறது. நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், புற்றுநோய்கள், பித்தப்பை நோய்கள், பாலியல் குறைபாடு போன்ற பல நோய்களுக்கு அதிகமான எடை காரணமாவதுடன் அந்நோய்களின் தாக்கத்தையும் அதிகரிக்கவும் செய்கின்றன.

வசதி மிக்க மேலைத்தேய நாடுகளில் அதீத எடை கொள்ளை நோய் போலக் கிளைவிட்டுப் பரவி சமூகத்தில் மருத்துவ ரீதியாகப் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

உலகமயமாதலும் திறந்த பொருளாதாரமும் மேற்கத்தைய நாடுகளின் முன் எம்மை அம்மணமாகத் திறந்துவிட, சூழலுக்கு இசைந்த உணவுப் பழக்கங்களும், சீர்மிகு பண்பாடுகளுமாக தனித்துவமாக வாழ்ந்த நாம் துரிதமாக அவற்றிற்கு விடை கொடுத்து எமக்கு ஒவ்வாத அவர்களது வாழ்க்கை முறைகளில் மோகம் கொள்கிறோம். இதனால் இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் அதீத எடையின் தாக்கம் குறிப்பிடத் தக்கதாக வளர்ந்துள்ளது. குறிப்பாக இந் நாடுகளின் நகர்ப் புறங்களில் அதீத எடை பெரும் பிரச்சனையாக மாறி வருகிறது.

எனவே அதீத பருமனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகளை விளக்கி எடையை ஆரோக்கியமான அளவில் பேணுவதற்கான வழிவகைகள் பற்றியே 'எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்' என்ற இந்நூலில் பேசுகிறேன். தமது எடையைக் காத்து உடல் நலத்தை பேண முயலும் அனைவருக்கும் இந்நூல் உதவும் என நம்புகிறேன். குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் அதீத எடை பற்றியும் இந்நூல் பேசுகிறது.

இந் நூலின் ஆரம்பப் பகுதிகளின் முதல் வரைவு ஞான அறிவுச்சுடர் என்ற ஆன்மீக சஞ்சிகையில் இரு ஆண்டுகளுக்கு முன் வெளி வந்தது.

அக் கட்டுரையை அந்நேரத்தில் எழுதத் தூண்டிய அதன் ஆசிரியர் பீடத்திற்கு எனது நன்றிகள்.

இந்நூலுக்கான விளக்கப் படங்களை வரைந்தவர்கள் கனடாவில் வசிக்கும் எனது மைத்துனர் மனோகரனின் மகள்களான ஹஷிதா, ஹஜிலா ஆகியோர். சென்ற வருடம் அவர்கள் இலங்கை வந்திருந்த போது நான் கூறிய குறிப்புகளுக்கு ஏற்ற விளக்கப் படங்களை, கனடா திரும்பிய தும் சிறப்பாக வரைந்து அனுப்பினர். படங்களை வரையும் போது அவர்களது வயது 17 மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த இள வயதிலேயே தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கலைப்பணியைச் சவாலாக எடுத்து விளக்கப்படங்களை அழகாகவும் எளிமையாகவும் வரைந்து உதவிய அவர்கள் என் அன்பிற்கும் நன்றிக்கும் உரியவர்கள்.

டொக்டர் எஸ். சிவயோகன் இந் நூலைப் படித்து கருத்தாழம் மிக்க அரியதொரு அணிந்துரையை வழங்கியுள்ளார். அவர் மருத்துவ பீடத்தில் பயின்ற காலம் முதலான நண்பன். மருத்துவ பீடத்தின் இந்து மன்றத்தில் இணைந்து பணியாற்றியவர். இன்று ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தன பல்கலைக்கழக சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றி வருகிறார். தனது வேலைப் பழுவிற்கிடையில் இந் நூலைப் படித்து ஆக்கபூர்வமான முன்னுரை எழுதியுள்ள அவருக்கு எனது உளப் பூர்வமான நன்றிகள்.

இந்நூலை எழுத ஊக்கமூட்டி, ஆலோசனைகள் கூறியதுடன் முதல் வாசகர்களாக இருந்தது, பின் புறூவ் பார்க்கும் போது உதவியும் செய்த என் மனைவி மணிமா, மகள் எழில் ஆகியோருக்கு நன்றி கூறுவது வெற்றுச் சம்பிரதாயம் அல்ல.

இறுதியாக இந்நூல் விரைவில் நூலாக வர வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்திய நண்பனான மீரா பதிப்பக இரத்தினவேலோன், அழகாக அச்சுப் பதித்துத் தந்த மற்றைய நண்பனான ரஞ்சகுமார் ஆகியோருக்கும் எனது ஆழ்ந்த நன்றிகள். எனது கடைசி நூலான 'நீங்கள் நலமாக' அழகான வலுவான மூன்று பதிப்புகளை கண்டதும் இதே மீரா பதிப்பகத்தில்தான் என்பதையும் இத்தருணத்தில் நன்றியுடன் நினைவு கூருகிறேன்.

– எம்.கே.முருகானந்தன்

348, காலி வீதி
வெள்ளவத்தை
கொழும்பு 06.
05.06.2003
தொ.பே. 012559454

## நூலாசிரியரின் ஏனைய நூல்கள்

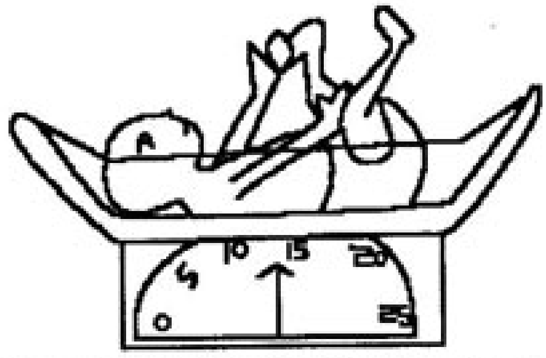
1. *சிறுவர்களின் கண்களைக் காக்க வாரீர்*
2. *தாயாகப் போகும் உங்களுக்கு*
3. *எயிட்ஸ்*
4. *பாலியல் நோய்கள்*
5. *போதையைத் தவிருங்கள்*
6. *வைத்திய கலசம்*
7. *சாயி காட்டிய ஆரோக்கிய வாழ்வு*
8. *நீங்கள் நலமாக.....*

   *(மூன்று பதிப்புகள் - மீராபதிப்பக வெளியீடு)*

# உங்கள் எடையும் உடல்நலமும்

உங்கள் எடை எவ்வளவு? உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கக் கூடும். ஆனால் பலருக்குத் தமது எடை எவ்வளவு எனத் தெரியாது.

குழந்தையாக இருந்த போது "கிளினிக்"கில் அளந்து பார்த்த பின் இன்றுவரை அதனை அறிந்து கொள்ளா தவர்கள் இன்றைய காலகட் டத்தில் கூட இருக்கிறார்கள்.




குழந்தையாக இருந்தபோது கடைசியாக எடையைப் பார்த்தவர்கள் இன்றும் இருக்கி றார்கள்

தமது உடல் எடையை அறிந்து வைத்திருப்பதும். அதைச் சரியான அளவில் பேணுவதும் ஒருவரின் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய மானது என்பதை பலரும் இன்னும் உணர்ந்து கொள்ளவில்லை என்பது கவலைக்குரியது.

"நான் மெலிஞ்சு போனன்" என வைத்தியர்களிடம் வரும் பல நோயாளிகளும் சொல்வதுண்டு.

நான் அவர்களை நிமிர்ந்து பார்ப்பேன். அப்படிச் சொல்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உண்மையில் மெலிந்து இருப்பதில்லை.

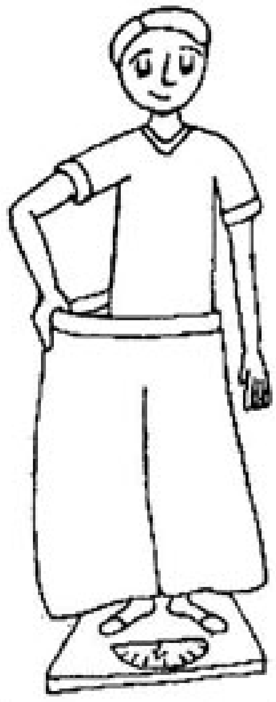
"உங்களது இப்போதைய நிறை எவ்வளவு? முன்பு எவ்வளவாக இருந்தீர்கள்?"

"நிறுத்துப் பார்க்கவில்லை. எல்லோரும் நான் மெலிந்து போனன் என்று சொல்கிறார்கள்."

அவர்களது எடை பார்க்கும் கருவி மற்றவர்களின் கண்பார்வைக் கணிப்புத்தான். சிலர் தங்களது கண்ணாடியையும் எடை பார்க்கும் கருவியாக எண்ணுகிறார்கள்.

இவை முற்றிலும் தவறான முறைகள்

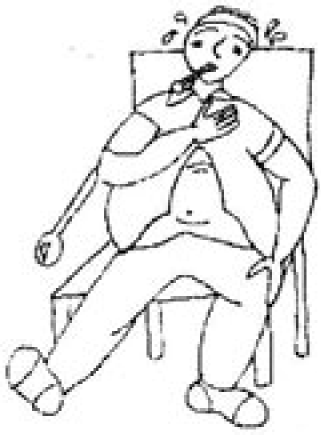
ஆனால் "சிலர் எனது சட்டைகள் வர வர இறுக்கிக் கொண்டு வருகின்றன " என்பார்கள்.அல்லது "எனது ட்ரவுசர் லூசாகிக் கொண்டு வருகின்றது" என்பார்கள்.



நீங்கள் மெலிவதை அல்லது பருப்பதை இவை உங்களுக்கு உணர்த் தக் கூடும். ஆயினும் நிறையை அளந்து பார்ப்பதன் மூலமே உங்கள் தற் போதைய எடையையும். அதில் ஏற் பட்டு வரும் மாற்றங்களையும் சரியாகக் கணிக்கலாம்.

ட்ரவுசர் லூசாவது உங்கள் எடை குறைவதை உணர்த்தும்.

எனவே குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒரு முறை உங்களை நிறுத்துப் பார்ப்ப துடன் நின்று விடாது அவற்றை திகதி வாரியாக குறித்து வைக்கவும் தவறா தீர்கள்.



பிரஸரையும், இரத்த சீனி அளவையும் காய்ச்சலையும் அளவிடுவது போல எடை யையும் அளவிட வேண்டும்

உங்கள் இரத்த அழுத்தத் தையும், இரத்த சீனி அளவையும் அளவிடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவிற்கு நிறையை அளவி டுவதும் அவசியமே.

## கட்டான உடல் அவசியம்

ஒரு காலத்தில் கொழுத்த புஸ்டியான உடலானது ஆரோக் கியத்துடனும் உடல் அழகுடனும், செழிப்பான வாழ்க்கைத் தரத்து டனும், தொடர்பு படுத்தி வரவேற் கப்பட்டது. ஆனால் இன்றோ கொழுத்த உடல் நோய்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக அறியப்படுகிறது. அதனால் பயப் படும் அம்சமாகி விட்டது.

உயரத்திற்கு ஏற்ற கட்டான உடலே எமது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது.

உங்கள் எடை, உயரத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

மிக அதிகமான எடை கொண்ட பருமனான உடல் நோயின் அறிகுறி எனலாம்.

அதே போல மெலிந்திருப்பதும், எடை குறைந்து செல்வதும் நோய்களின் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே இவற்றிற்கான காரணத்தை அறிய வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது மிக அவசியமானது.

## பருமனான உடலும் நோய்களும்

உயரத்துக்கு மீறிய எடை பல்வேறு நோய்களுக்கு காரண மாகிறது.

தற்காலத்தில் அதிகம் காணப்படுவதும் மனிதர்களின் மரண த்திற்கு முக்கிய காரணமாகின்றதுமான நோய்களாக நீரிழிவு, உயர் இரத்தஅழுத்தம், மாரடைப்பு அஞ்சைனா போன்ற இருதய நோய்கள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இந் நோய்களுக்கும் பருமனான உடலுக்கும் நிறையத் தொடர்பு இருப்பதை பல்வேறு மருத்துவ ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளன. அவர்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ் ரோல் அடங்கலான கொழுப்புக்கள் அதிகமாயிருப்பதும்.அதன் காரணமாக இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து அவை சுருங்குவதுமே மாரடைப்பு பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு காரணமாகிறது.

பித்தப்பைக் கற்கள்

வயிற்றறைக்கும் நெஞ்சறைக்கும் இடையே தோன்றும் ஹயற்றஸ் ஹேர்ணியா

எலும்பு மூட்டுகளைத் தாக்கும் எலும்புச் சேத நோய் (Osteoarthritits)

போன்றவற்றிற்கும் பருமனான உடல் ஒரு முக்கிய காரண மாகின்றது.

அதீத எடை இருதய நோய்க ளைக் கொண்டு வரலாம்

## அதிகம் பருத்த உடலுடன் தொடர்புடைய நோய்கள்

1. மாரடைப்பு அடங்கலான இருதய நோய்கள்
2. உயர் இரத்தஅழுத்தம்
3. நீரிழிவு
4. இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்ரோலும் ஏனைய கொழுப்புக்களும்.
5. பித்தப்பைக் கற்கள்.
6. மனச் சோர்வு நோய்.
7. மலட்டுத்தன்மை.
8. எலும்புச் சிதைவு நோய்
9. மார்பக, சூலக, கருப்பை புற்று நோய்கள்.
10. இரப்பை நோய்கள்.

இவ்வளவு நோய்களுடன் தொடர்புடையதான எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து தமது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம் அல்லவா?

அமெரிக்காவில் 1996ல் செய்யப்பட்ட ஒரு மருத்துவ ஆய்வின் பிரகாரம் அங்கு நிகழும் 30.000 தடுக்கப்படக்கூடிய மரணங் களுக்குக் அதீத உடற் பருமனே காரணமாகிறது. அத்துடன் அதீத உடற் பருமன் காரணமாக ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களுக்காக அரசாங்கமும் நோயாளிகளும் மிக அதிகமாக செலவிடவும்

வேண்டியுள்ளதாம்.

ஆய்வு பயமுறுத்துகிறதா?

பயப்படாதீர்கள்.

நீங்கள் அதீத உடற் பருமன் கொண்டவராயினும் கூட உங்களுக்கும் அதே ஆய்வு ஒரு நல்ல செய்தியையும் தந்திருக்கின்றது.

'அதீத உடற் பருமனுடையவர்கள் தமது எடையில் 5 அல்லது 10 வீதத்தைக் குறைத்தால் கூட அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகளான இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு, இரத்த கொழுப்பு அளவு, இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றில் விரும்பத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படும்' என்பதே அந்த செய்தியாகும் .

'நீரிழிவு நோயாளர்கள் தமது எடையில் குறைக்கும் ஒவ்வொரு கிலோவும் அவரது வாழ்நாளை 3 முதல் 4 மாதங்களால் அதிகரிக்கும்.'

என அதே ஆய்வு மேலும் கூறுகிறது.

அதாவது எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் நீங்கள் பெறும் குறைந்தளவு பெறுகூறுகள் கூட உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் வரவேற்கத்தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதே அது.

# உங்களுக்கான சரியான எடை

சரி அதீத எடை என்பது என்ன? சரியான எடை என்பது என்ன? அவற்றை எப்படி அறிவது என்கிறீர்களா?

உடல் வாகையை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. மெலிந்தவர்கள்
2. சாதாரண எடையுடையவர்கள்
3. பருமனானவர்கள் (Over weight)
4. அதீத பருமனானவர்கள் (Obese)

## உங்கள் உடல் வாகை எத்தகையது?

மெலிவு, பருமன், அதீத பருமன் என்றால் என்ன?

மெலிவு, பருத்த உடல், அதீத பருமன் ஆகியன கண்பார்வைக் கணிப்பு அல்ல.

அது விஞ்ஞான ரீதியாகக் கணிக்கப்படுகிறது.

உடல்வாகை, உடல் திணிவுக் குறிப்பீடாக (Body mass index-BMI) இப்பொழுது அளவிடப்படுகின்றது.

BMI என்பது என்ன?அதை எவ்வாறு கணக்கிடுவது என்கிறீர் களா?

BMI என்பதை நீங்களாகவே கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம். கிலோ கிராமினால் ஆன உங்கள் எடையை மீட்டரினால் ஆன உங்கள் உயரத்தின் வர்க்கத்தினால் பிரியுங்கள். அதுதான் உங்கள் உடல் திணிவுக் குறிப்பீடாகும்.

$$\text{BMI} = \frac{\text{எடை (கிலோ கிறாமில்)}}{\text{உயரம்}^2 \text{ (மீட்டரில்)}}$$

BMI 18.5 முதல் 24.9 க்கு இடைப்பட்டிருந்தால் அவரது எடை உயரத்துக்கு ஏற்றது, அதாவது சாதாரணமானது எனக் கொள்ளலாம்.

BMI 18.5 ற்குக் குறைவாயின் அவர் மெலிந்தவர்.

BMI 25 முதல் 29.9 க்கு இடைப்பட்டிருந்தால் அவர் பருமனானவர் (Over weight) எனலாம்.

BMI 30 ற்கு மேலாயின் அவர் அதீத பருமனானவர். (Obesity)

பருமனாயிருப்பது ஒருவரது உடல் வாகை மட்டுமல்ல, அதுவே நோயுமாகும்.

அது இதய நோய்கள் உட்பட பல்வேறு ஆபத்தான நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

உங்கள் உடல்வாகை எத்தகையது?கணித்துப் பாருங்கள்.

மேலே குறிப்பிட்டது போலக் கணிப்பிடுவது உங்களுக்கு சிரமமாயின் உடல் திணிவுக் குறிப்பீடு அட்டவணை ( கிட்டிய மதிப்பீட்டில்) கீழே தரப்பட்டிருக்கிறது. அதனைப் பயன்படுத்தி உங்கள் எடை சரியானதா, அன்றி பருமனானதா, அதீத பருமனானதா என அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

## உடல் திணிவுக் குறிப்பீடு அட்டவணை
( கிட்டிய மதிப்பீட்டில் )

| நிறை கி. கிராம் | உயரம் (செ. மீ) 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 24 | 22 | 21 | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 15 | 14 |
| 55 | 27 | 25 | 23 | 22 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 60 | 29 | 27 | 25 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 65 | 31 | 29 | 27 | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 19 | 18 |
| 70 | 33 | 31 | 29 | 27 | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 19 |
| 75 | 36 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 | 23 | 22 | 21 |
| 80 | 38 | 36 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 | 23 | 22 |
| 85 | 41 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 27 | 25 | 24 |
| 90 | 43 | 40 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 |

விரிவான உடல் திணிவுக் குறிப்பீட்டு அட்டவணைக்கு பின் இணைப்பை பாருங்கள்.

## மாற்று முறை

இவற்றைத் தவிர உங்கள் எடை அண்ணளவாக எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என அறிய மிகச் சுலபமான இன்னுமொரு முறை இருக்கிறது. ஆயினும் இம்முறையானது மேலே குறிப்பிட்ட முறைகளைப் போல அவ்வளவு விஞ்ஞானபூர்வமானது அல்ல.

இந்த முறையில் உங்கள் உயரத்திற்கான எடையை அறிந்து கொள்வது எப்படி என இனிப் பார்ப்போம்.

## ஆண்கள்

நீங்கள் 5 அடி உயரமுள்ளவராயின் உங்கள் எடை110 இறாத்தலாக இருக்கலாம்.

இதையே தசம அலகில் கூறுவதாயின், உங்கள் எடை 150 செ.மீ எனில் உங்கள் எடை 50 கிலோகிராம் ஆக இருக்கவேண்டும்.

இதற்கு மேல் நீங்கள் உயரமானவரெனில் ஒவ்வொரு அங்குலம் அதிகரிப்பிற்கும் 5 இறாத்தலைக் கூட்டுங்கள். அல்லது ஒவ்வொரு சென்டிமீட்டர் அதிகரிப்பிற்கும் 2.3 கிலோகிறாமைக் கூட்டுங்கள்.

உதாரணமாக உங்கள் உயரம் 5அடி 5அங்குலமாயின்.

110 + (5x5) = 135 இறாத்தல்

அல்லது உங்கள் உயரம் 155 செ. மீட்டராயின்.

50 + (5x2.3) = 61.5 கி.கிறாம்.

## பெண்கள்

நீங்கள் 5 அடி உயரமுள்ளவராயின் உங்கள் எடை 100 இறாத்தலாக இருக்கலாம். இதையே தசம அலகில் கூறுவதாயின், உங்கள் எடை 150 செ.மீ எனில் உங்கள் எடை 50 கிலோ கிராம் ஆக இருக்க வேண்டும்.

இதற்கு மேல் ஒவ்வொரு அங்குலம் அதிகரிப்பிற்கும் 5 இறாத்தலைக் கூட்டுங்கள். அல்லது ஒவ்வொரு சென்டி மீட்டர் அதிகரிப்பிற்கும் 2.3 கிலோகிராமைக் கூட்டுங்கள்.

மேற்கூறிய கணிப்பு முறை வளர்ந்தவர்களுக்கானது. குழந்தைகளுக்கும் வளரிளம் பருவத்தினருக்கும் வெவ்வேறு அட்டவணைகள் உண்டு. அவர்களது உயரத்திற்கான எடையை குழந்தைகளும் எடையும் என்ற அத்தியாயத்தில் காண்பீர்கள்.

# பருமனான எடைக்குக் காரணங்கள் என்ன?

மேற்கூறிய ஏதாவது ஒரு முறையில் கணித்தபோது, உங்கள் உடல் பருமனானது என வைத்துக் கொள்வோம். அதற்குக் காரணம் என்ன?

எமது உடல் அதீத பருமனாக இருப்பதற்கும், அல்லது பருமனாக இருப்பதற்கும் பல காரணங்கள்இருக்கலாம்.

1. உங்கள் பெற்றோர் கொழுத்தவர்களாக இருந்தால் நீங்களும் அவ்வாறு வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். ஒரு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் கொழுப்பாக இருப்பதற்கு அவர்களது உணவுப் பழக்கங்களும், வாழ்க்கைமுறையும் காரணமாக இருக்கக்கூடுமாயினும், எமது நிறமூர்த்தத்தில் உள்ள பரம்பரை அலகுகளும் காரணமாயிருக்கலாம் என நம்பப்படுகிறது.
2. எடை அதிகரிப்பிற்கு உங்களது உணவுமுறைகள் ஒரு மிக முக்கிய காரணியாகும். உங்களது உணவிலிருந்து பெறும் நாளாந்த சக்தியின் அளவு (Caloric value) உங்களது உடலின் நாளாந்த சக்தித் தேவைக்கு மேலதிகமாக இருந் தால் அது உங்கள் உடலில் கொழுப்பாகச் சேமித்து வைக்கப்படும். இதனால் உங்கள் எடை அதிகரிக்கும். அதிக சக்திப் பெறுமானத்தைக் கொடுக்கும் உங்கள் உணவு முறைக்கு உங்கள் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் காரணமா யிருக்கலாம். அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினது அல்லது உங்கள் சமூகத்தினது உணவு முறைகள் காரணமாயிருக்க லாம்.
3. உங்கள் உடல் உழைப்பு குறைவாக இருந்தால் உங்கள் எடை அதிகரிக்கும். உடல் உழைப்பு (Physical activity)என நாம் இங்கு குறிப்பிடுவது உங்கள் நாளாந்த கடமைகள், உங்கள் தொழில் சார்ந்த உடல் உழைப்பு, உங்கள் உடற் பயிற்சி என யாவற்றையும் அடக்கும். இவ் உடல் உழைப்பு களின் மூலம் நீங்கள் செலவழிக்கும் கலோரிப் பெறுமானம் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள கலோரிப்பெறு மானத்தை விட் குறைவானால் உங்கள் எடை அதிகரிக்கும்.
4. உங்கள் எடை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்களால் முன்பு போல உடல் உழைப்பில் ஈடுபட முடியாதிருக்கும். அதிக

ரித்த எடையும் அதன் காரணமாக ஏற்படும் களைப்பும் உங்கள் உடல் உழைப்பை மட்டுப்படுத்தும். இதனால் உங்கள் எடை மேலும் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

5. உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்புக் கலங்களின் எண்ணிக்கைகளுக்கும்,உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்புக்களுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. அதிக எண்ணிக்கையான கொழுப்புக் கலங்கள் உங்கள் உடலில் இருந்தால் உங்கள் உடலில் சேமிக்கப்படும் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இதனால் உங்கள் எடை அதிகரிக்கும். ஆயினும் உடல் வளர்ச்சியடையும் இளம் பிராயத்திற்குப் பின்னர் உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கலங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதில்லை. எனவே உடல் வளர்ச்சியடையும் சிறு வயதில் நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தை அதிக கொழுப்புக்களை உட்கொண்டிருந்து கொழுத்த உடலைப் பெற்றிருந்தால் எதிர் காலத்தில் அதீத பருமனடையவே நேரிடும்.

6. இளமையில் உங்களுக்கிருந்த உணவுப் பழக்கத்தை வயது சென்ற பின்னரும் மாற்றாமலிருந்தாலும் உங்கள் எடை அதிகரிக்கும். இளமையில் உங்கள் துடியாட்டம் அதிகம். அதனால் உங்கள் உடலுக்கான சக்தித்தேவையும் அதிகம். ஆனால் நடுத்தர வயதில் அல்லது முதுமையில் உங்கள் துடியாட்டம் குறைந்து விடும். உடல் உழைப்பும் முன்பு போல் இருக்காது. இதனால் உங்கள் உடலுக்கான சக்தித் தேவை குறைந்து விடும். இதற்கெதிரான விதத்தில் உங்கள் உணவு முறையில் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டும். அதாவது அதிக கலோரிப் பொறுமானமுள்ள எண்ணெய், கொழுப்பு, ஆகியவற்றை குறைத்து ஓரளவு மாப்பதார்த்தங்களையும், நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள காய்கறிகளையும், பழவகை களையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயது அதிகரிப்புக்கு ஏற்ப எமது உணவுப் பழக்கங்களை நாம் மாற்ற வேண்டும். நீங்கள் சிறுவயதில் செய்ததையே பழக்க தோஷம் காரணமாக நடுத்தர வயதிலும், முதுமையிலும் தொடர்ந்தால் எமது எடை அதிகரிக்கவே செய்யும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பல காரணங்கள் இருந்தாலும் முக்கியமானவை எமது உணவுப் பழக்கங்களும் எமது வாழ்க்கை முறையும்தான். பரம்பரை உடல் வாகும் இன்னுமொரு காரணமாகலாம்.

ஆயினும் உங்கள் எடையை வாரத்திற்கு 0.5 கி.கிராமிற்கு அதிக மாகக் குறைப்பதும் நல்லதல்ல. நிதானமாகவும் இடைவிடாமலும் உங்கள் எடைக் குறைப்பு முயற்சியைத் தொடர்ந்தால் அது நிலைத்து நீடிக்கும்.

## வயிற்றில் கொழுப்பு ஆபத்தானது

உங்கள் எடை அதிகரிப்பிற்கு முக்கிய காரணம் உடலில் சேரும் கொழுப்புத்தான். உங்கள் உயரத்திற்கு உங்கள் எடை சரியானது தானா அல்லது எவ்வளவு கூட என்பதைத்தான் நாம் இதுவரை முக்கியமாக கவனித்தோம்.

எடை அதிகரிப்பு மாத்திரம் முக்கியமல்ல. உங்கள் எடை அதிகரிப்பிற்குக் காரணமான கொழுப்பு உங்கள் உடலில் எங்கு அதிக மாகத் தங்கியுள்ளது என்பது அதைவிட முக்கியம் என இப்பொழுது உணரப் படுகிறது. உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்பு உடல் பூராவும் ஒரேவிதமாக செறிந்திருப்பது அவ்வளவு ஆபத்தல்ல. ஆயினும் அது உங்கள் உடலின் மத்திய பகுதியில் சேர்ந்திருப்பது அதிக ஆபத்தாகும்.

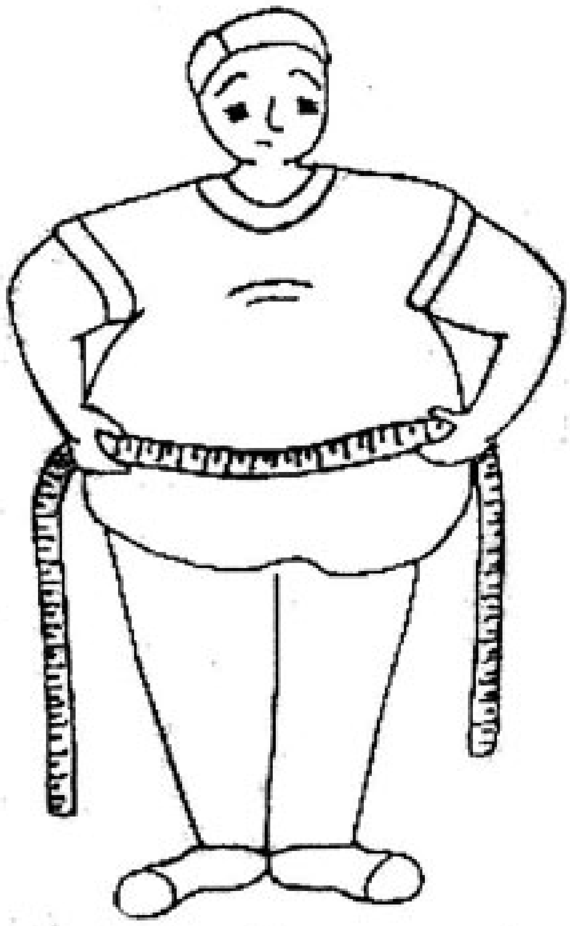
உடலின் மத்திய பகுதி என்பது என்ன?

எமது வயிற்றுப் பகுதிதான். இங்கு கொழுப்புச் சேர்வதுதான் அதிக ஆபத்தாகும். அதாவது பானை வயிறு அதிகஆபத்தானதாகும். கொழுப்பு வயிற்றில் சேர்ந்தால் நாம் அதனைப் பானை வயிறு அல்லது தொந்தி என்கிறோம். ஆயினும் ஆங்கிலத்தில் இதனை (apple shaped distribution) என்கிறார்கள். உண்மையில் உடலின் மத்தியில் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்புத்தான் ஆரோக்கியக் கேட்டிற்கும், பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது.

இதனை அளந்தறிவது சிரமமானதல்ல. அதாவது எடை, உயரம் BMI ஆகியவற்றை அளந்து கணிப்பதை விட இது சுலபமானது. உங்கள் டிரவுஸர் அல்லது ஜீன்ஸ் அளவு என்ன என்று கேட்டால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு நிச்சயம் தெரிந்திருக்கும். தமது (waist size) தெரியாதவர்கள் இன்று இருப்பது அதிசயம் தான். அதேபோல் அது அதிகரிப்பதையும் குறைவதையும் தமது காற்சட்டை அதே அள வில் இருக்கிறதா, இறுக்குகிறதா, அல்லது தளர்கிறதா என்பதைக் கொண்டு எல்லோரும் அண்ணளவாக அறிந்திருப்பார்கள்.

இன்றைய மருத்துவ இலக்கியங்களில் இந்த வயிற்றுச்

சுற்றளவு பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் அதிகம் பேசப்படுகிறது.



வயிற்றின் சுற்றளவை அளந்து பார்ப்பதும் முக்கியமானது

ஆண்களுக்கு இது 102 செ.மீ மேற்படாமலும்

பெண்களுக்கு 88 செ.மீ மேற்படாமலும் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லப் படுகிறது.

தனியாக வயிற்றுச் சுற்றளவை அளவிடுவதை விட வயிற்றுச் சுற்றளவிற்கும் இடுப்புச் சுற்றளவிற்கும் இடையேயான விகிதம் (waist-to-hip ratio) முக்கியமானது என அண்மைய ஆய்வு (author Seung-Han Suk, MD, of Columbia-Presbyterian Medical Center in New york) ஒன்று கூறுகிறது.

பெண்களுக்கு $\frac{\text{வயிற்றுச் சுற்றளவு}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}} = 0.8$ அல்லது அதற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

ஆண்களுக்கு $\frac{\text{வயிற்றுச் சுற்றளவு}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}} = 0.9$ அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால் மாரடைப்பு போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகும்.

எனவே நீங்கள் எடையைக் குறைப்பதில் காட்டும் அதேயளவு அக்கறையை உங்கள் வயிற்றின் சுற்றளவைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் காட்ட வேண்டும்.

## வயிற்றறைக் கொழுப்பு அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

* உடலில் இன்சுலின் செயற்பாட்டில் குறைபாடு. அதன் காரணமாக அதிக இன்சுலின் சுரக்க நேர்வதும், நீரிழிவு ஏற்படுவதும்.
* பெண்களில் ரெஸ்டஸ்ரரோன் ஹோர்மோன் அளவு அதிகரித்து பெண்பால் ஹோர்மோன்கள் குறைவதால் மீசை அரும்புதல், மலட்டுத்தன்மை, பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி போன்ற நோய்கள் ஏற்படுதல்.
* பெண்களில் புரஜஸ்டரோன் அளவு குறைதல்
* ஆண்களில் புரஜஸ்டரோன் அளவு அதிகரித்தல்
* வளர்ச்சிக்குரிய ஹோர்மோன்கள் சுரப்பதில் குறைவு ஏற்படுதல்.
* குருதியில் ரைகிளிசரைட் என்ற கொழுப்பு அதிகரித்தல்
* குருதியில் நல்ல கொலஸ்ரோல் எனப்படும் HDL அளவு வீழ்ச்சியடைதல்
* குருதி அழுத்தம் அதிகரித்தல்
* மாரடைப்பு நோய்களுக்கான வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
* பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுக்கான வாய்ப்பு அதிகரித்தல்

உங்கள் உடல் பருமனானது என வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு காரணம் என்ன?

எமது உடல் அதீத பருமனாக இருப்பதற்கும், அல்லது பருமனாகவோ அல்லது மெலிந்திருப்பதற்கும் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். என்பதைக் கண்டோம். ஆனால் முக்கியமானவை எமது உணவுப் பழக்கங்களும் எமது வாழ்க்கை முறையும் தான். பரம்பரை உடல் வாகும் ஓரளவு காரணமாகலாம்.

# உங்கள் எடையை சரியான அளவில் பேணுவது எப்படி?

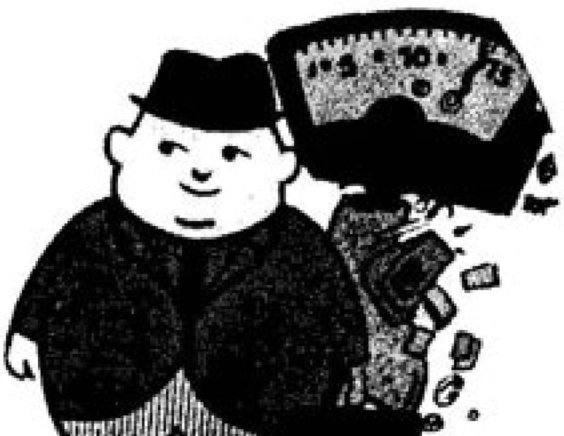
அன்று ஒரு நோயாளி என்னிடம் வந்திருந்தார். வயது 52. வைத்திய உலகில் பெயர் பெற்ற அத்தனை நோய்களினதும் இருப்பிடமாக அவரது உடல் இருந்தது.

பிரஸர், நீரிழிவு, இருதய நோய், முழங்கால் வாதம். இப்படிப் பல.

இவ்வளவு நோய்களும் அவரது பரம்பரை நோய்களாக இருக்குமோ என எண்ணினால் அப்படியல்ல. அவரது தந்தையும் தாயும் இன்றும் ஆரோக்கியமாக யாழ்ப்பாணத்தில் கோயில் குளங்கள் என ஓடித் திரிவது தெரிய வந்தது.

இவருக்கு மேற் கூறிய நோய்கள் வந்ததற்கான முக்கிய காரணம் அவருக்குள்ள இன்னுமொரு நோய்தான் எனப் புரிந்தது. தானே தேடிக்கொண்ட நோய். ஆனால் அவருக்கே அது ஒரு நோய் என்று தெரியவில்லை. அதுவே தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி என எண்ணியிருந்தார். அவருடைய கொழுத்த உடம்புதான் (Obesity) அந்த நோய்.

155 செ. மி. உயரத்தில் 55 கி. கிராமுக்கு கீழே இருக்க வேண்டிய அவரது தற்போதைய எடை 85 கி. கிராம். தற்போதைய எடை என்று கூறியதற்கு காரணம் அவரது எடை அடுத்த மாதம் எவ்வளவுக்கு அதிகரிக்குமோ எனத் தெரியாததுதான்.



52 வயதிலும் வளர்பவர். அகலத்தால்

52 வயதிலும் அவர் வளர்ந்து வருகிறார்.

உயரத்தால் அல்ல.

அகலத்தால்.

55 கிலோ எடையிருக்க வேண்டிய அவர் எந்த நேரமும் மேலதிகமான 30 கிலோவைச் சுமந்து கொண்டு திரிகிறார்.

இந்த மேலதிக எடைதான்

1. அவருக்குக் களைப்பைக் கொடுக்கிறது. நடந்தால், படி யேறினால் மூச்சு இழுக்கிறது. இது இருதய நோயின் அறிகுறி.
2. அவரது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்திருக்கிறது.
3. அவரது அதீத எடையைச் சுமக்க முடியாமல் அவரது முழங்கால் மூட்டு எலும்புகள் தேய்ந்து முழங்கால் வாதமாகி விட்டது. சப்பாணி கட்டி இருக்க முடியாது. முழங்காலில் வீக்கம். நடந்தால் மடித்தால் முழங்காலுக்குள் ஒரே குடைச்சல் வலி.

எனவே அவர் தனது எடையை சரியான அளவிற்குக் குறைக்க வேண்டியது அவசியம் என்பது புரிகிறது. அதைச் சரியான அளவிற்குக் குறைத்தால் அவரது பெரும்பாலான நோய்கள் கட்டுப்பட்டு விடும் என்பதும் புரிகிறது.

அதேபோல உங்கள் எடையும் கூட உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டியதை விட அதிகமாக இருக்கலாம். உங்கள் எடையைக் குறைப்பது அவசியம் என்பது தெரிகிறது. உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை எவ்வளவென்பது ஞாபகத்தில் இல்லா விட்டால் உடல் திணிவு அட்டவணையைத் திரும்பப் பாருங்கள்.

## எவ்வளவு குறைக்க வேண்டும் ?

நாம் குறிப்பிட்ட நோயாளியின் தற்போதைய உயரம் 155 செ.மி, எடை 85 கி. கிராம். அவருக்குரிய சரியான எடை 55 கி. கிராமுக்கு கீழே இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறினோம். இவ்வளவு எடையை உடனடியாகக் குறைப்பது நடைமுறைச் சாத்திமானதல்ல. இப்பொழுது உள்ள எடையில் 10சதவிகிதத்தைக் அவர் குறைத்தால் கூட நல்ல பலன் கிடைக்கும். அதாவது அவர் தனது உயரத்திற்கு ஏற்ற சரியான எடையைப் பெற 30 கி. கிராம் இழக்க வேண்டும். ஆனால் இப்பொழுதுள்ள எடையில் பத்து சதவீதத்தை (8.5 கி. கிராம்) குறைத்தால் கூட அவர் தனது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். எடையைக் குறைக்க முயலும் எல்லோருமே தாம் இப்பொழுதுள்ள எடையில் பத்து சதவீதத்தைக் குறைப்பதையே இலக்காகக் கொண்டால் போதுமானது

ஆனால் அதை நடைமுறைப்படுத்துவது எப்படி?ஏதாவது மருந்துகள் சாப்பிடலாமா எனக் கேட்கிறீர்களா? மருந்துகளும் உதவலாம்தான். ஆனால் அவை எடைக் குறைப்பு முயற்சியில் முக்கிய பங்களிப்பதில்லை.

எடையைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் மூன்று

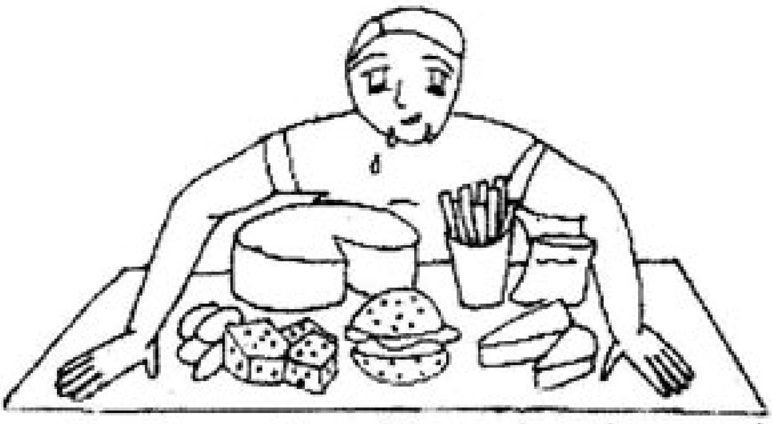
1. உணவு முறை மாற்றங்கள்
2. உடற் பயிற்சி
3. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்.

இவை யாவற்றையும் கடுமையாகவும் ஒழுங்காகவும் கடைப் பிடித்தும் எடை குறையவில்லை என்றால் மாத்திரம் மருந்துகள் உதவக்கூடும். மருந்துகளை உபயோகித்து எடையைக் குறைத் தாலும் கூட ஏனைய முறைகளைக் கட்டாயம் தொடர்ந்து கடைப் பிடிக்க வேண்டும். இல்லையேல் மருந்துகளை நிறுத்தியதும் எடை மீண்டும் அதிகரித்து விடும்.

# உங்களுக்கான உணவு

உணவு எந்தவொரு உயிரினத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது. மனிதனுக்கும் அவ்வாறே என்பதில் எந்தவொரு ஐயமுமில்லை.

எங்களுக்கு ஏன் உணவு தேவை என்பதை நாம் அறிவோம். உடற்தொழிற்பாட்டிற்கான சக்தியை வழங்கவும், தினமும் செய்கின்ற வேலைகளுக்கான சக்தியை வழங்கவும், சேதமடைந்த உடற்கலங் களைப் புனரமைப்பதற்கான சக்தியை வழங்கவும் உணவு தேவை. இதற்கு மேலாக இளவயதில் எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும் உணவு தேவை.



உணவுகள் கண்ணைக் கவர்ந்து மூக்கைத் துளைத்து ஆசையைத் தூண்ட தேவைக் கதிகமாகச் சாப்பிடுகிறோம்.

ஆயினும் நாம் இன்று உண்ணும் உணவு மேற்கூறிய தேவை களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் அமைந்திருக்கிறதா என்பதை நாம் சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். பசியைத் தணிப்பதற்காக அன்றி சுவைக்காக அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் உண்கிறோம். கடைகளில் அலங்காரமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுகள் எம் கண்களைக் கவர்ந்து மூக்கைத் துளைத்து ஆசையைத் தூண்டுகின்றது. பசியைக் கிளப்புகிறது. இதனால் வேளையற்ற நேரங்களில் கூட தேவையற்று உண்ணுகின்றோம் . இது எம் எடையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

உணவுச்சாலைகளில் தயாரித்து விற்கப்படும் பெரும்பாலான உணவுகள் சுவையைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக அதிக மாப்பொருள், இனிப்பு அல்லது எண்ணெய்ப் பதார்த்தம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இத்தகைய உணவுகள் நிறைந்த சக்திப் பெறுமானம் (Calorie) கொண்டவை. இது எம் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யுமே ஒழிய எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேண உதவ மாட்டா.

வீடுகளில் கூட எமது பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்கள் மாறி மேலை நாட்டு உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை கைப்பிடித்து

வருகிறோம். குரக்கனும், தினையும், ஒடியலும், கைக்குத்தரிசியும் கைவிடப்பட்டு பாணும், நன்கு தீட்டப்பட்ட சம்பா அரிசியும், கோதுமை மாவும் வீட்டு உணவின் முக்கிய அம்சமாகிவிட்டன.

போஷாக்கான பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்களைக் கைவிட்டு விட்டோம்

இவை நன்கு தீட்டப்பட்ட தானியங்களால் ஆனவை என்பதால் தானியங்களில் உள்ள தவிடு என்று சொல்லப்படும் அதிக நார்ப் பதார்த்தம் (Fibre), புரதம், விற்றமின் ஆகியன நீக்கப்பட்டு வெறும் மாப் பதார்த்தமே மிஞ்சுகிறது. இத்தகைய உணவுகள் நல்ல சுவையைக் கொடுக்கும். இலகுவாகவும் விரைவாகவும் சமிபாட டையும் . மீண்டும் விரைவில் பசியெடுக்கும். எனவே அதிகம் உண்ண நேரிடும். எடை அதிகரிக்கவே செய்யும்.

மாறாக அதிகம் தீட்டப்படாத புழுங்கல் அரிசியில் முக்கிய போசணைப் பொருட்கள் விரயமாவதில்லை. நெல்லை ஊற வைக் கும்போது அரிசியின் மேற்புறத்தில் உள்ள விற்றமின்கள் உள் நோக்கி உறிஞ்சப்படுகின்றன. அதனால் நெல்லைக் குத்தும் போது தவிட்டுடன் சேர்த்து அவை விரயமாவதில்லை. ஊறிய அரிசி கடினமாக இருப்பதால் அதன் முனையில் உள்ள புரதமும் உடைந்து குருணியுடன் வீணாவதில்லை .

'குரக்கனும், தினையும், ஒடியலும், கைக்குத்தரிசியும், ஆட்டா மாவும் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குத் தான் தேவை. எமக்கு எதற்கு' எனப் பலரும் சொல்வதுண்டு. அது தவறான கருத்து . எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கும், கொலஸ்ரோல் பிரச்சனை உள்ளவர் களுக்கும், இருதய நோயாளிகளுக்கும்கூட இது தேவைதான்.

அவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல ஆரோக்கியத்தை விரும்பும் அனைவருக் கும் தேவையானதுதான், என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

## உணவு முறையை மாற்றுங்கள்

எனவே எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் தமது உணவு விடயத்தில் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்கள் எவை?

எண்ணெய், இனிப்பு ஆகியவற்றை உணவில் நன்கு குறை த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாப்பதார்த்தங்களை உணவில் போதிய அளவு சேர்க்க வேண்டும்.

நார்ப்பதார்த்தம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும் .

புரதப் பொருட்களை ஒரளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

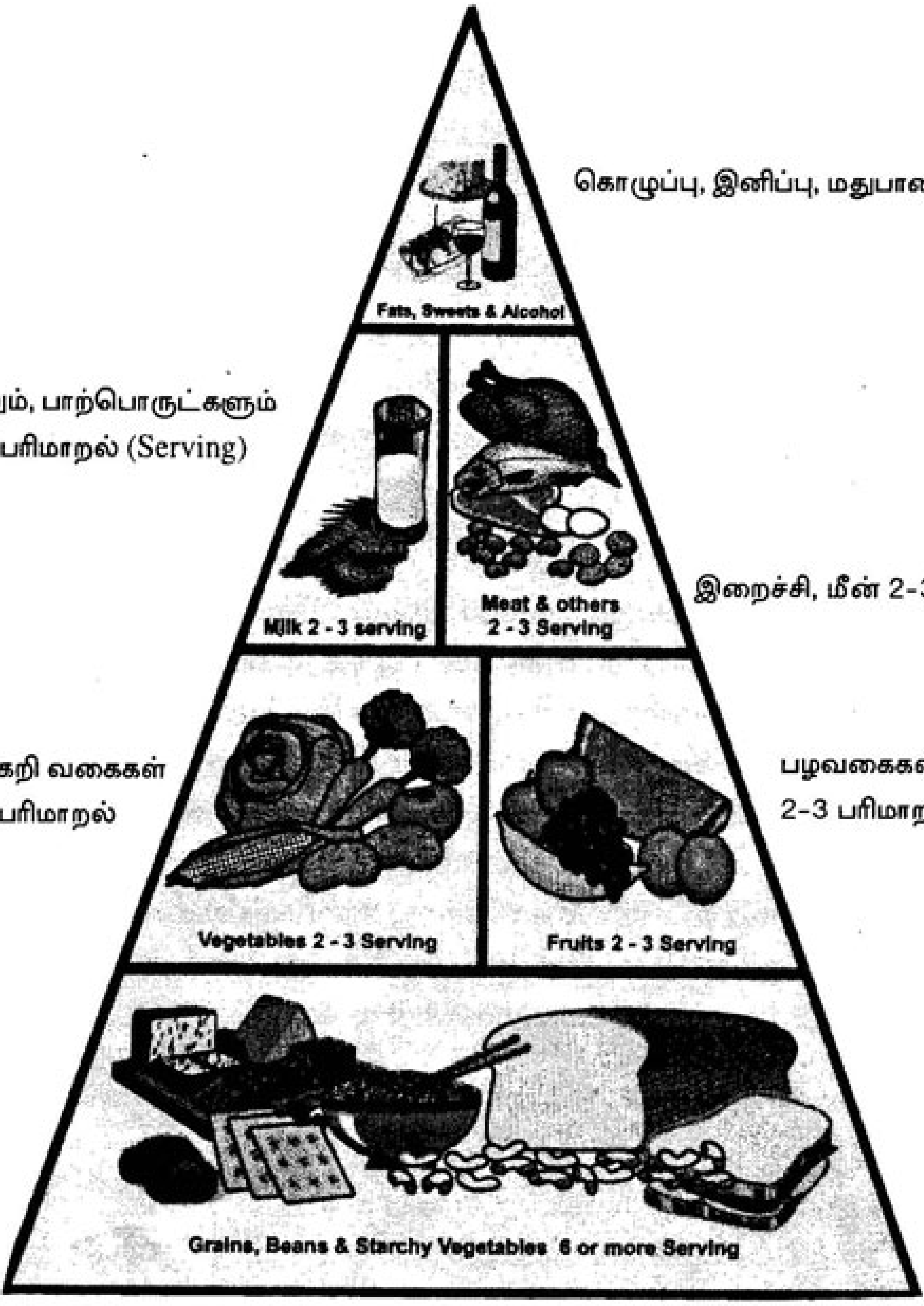
சீனி, சர்க்கரை, வெல்லம், கற்கண்டு, குளுக்கோஸ், தேன் போன்ற எல்லா இனிப்புகளையும், இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட பானங்க ளையும் சிற்றுண்டிகளையும் குறைக்க வேண்டும். ஜாம், ஜெலி, மோல்டற் பால்மா, ரின் பால், குளிர்பானங்கள், கோடியல் வகைகள், பேஸ்ரி வகைகள் கேக், புடிங், சொக்ளற், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் போன்றவற்றையும் குறைக்க வேண்டும்.

இனிப்பு கூடாது என்பதால் நீங்கள் இனிப்புச் சுவையை முற்றாக மறக்க வேண்டியதில்லை. இனிப்புச் சுவையைக் கொடுக்கும் ஆனால் இனிப்புச் சத்தற்ற சீனிக்கு மாற்றீடான பொருட் கள் இப்போது கிடைக்கின்றன. உங்கள் இனிப்புத் தேவைகளுக்கு அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம், உதாரணமாக சக்கரீன்- சுவீற்றெக்ஸ் (Sweetex) அஸ்பார் டேம்(Aspartame) சுபிரி (Sufree) வன்அப் (One up) லோகல் (Lokal) கன்டிரல் (Canderel) போன்றவற்றை நீங்கள் தயக்கமின்றிப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் அவற்றையும் தவிர்க்க முடியுமாயின் நல்லது தான்.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் மட்டுமின்றி எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களும் கூட இத்தகைய இனிப்புகளை உபயோகிக்கலாம்.

நார்ப்பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுகளான தவிடு நிறைந்த அரிசி, பயறு, தவிட்டுப்பாண், ஒட்ஸ், ஆட்டாமா, குரக்கன், பசுங்கீரை, இலைவகைகள், பயிற்றங்காய், போஞ்சி, கத்தரி, கண்டங்கத்தரி, முருங்கை, பீர்க்கங்காய், பாகற்காய், புடலங்காய்,

# உணவு பிரமிட்




கொழுப்பு, இனிப்பு, மதுபானம்

பாலும், பாற்பொருட்களும்
2-3 பரிமாறல் (Serving)

இறைச்சி, மீன் 2-3 பரிமாறல்

காய்கறி வகைகள்
2-3 பரிமாறல்

பழவகைகள்
2-3 பரிமாறல்

தானியங்கள், விதைகள், ஏனைய மாப்பொருட்கள்,
6 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பரிமாறல்

வெள்ளரி, கோகிலதண்டு, நோக்கோல், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, லீக்ஸ், கோவா, காலிபிளவர், வெண்டி, தக்காளி, சலாது, பூசணி, வெங்காயம், போன்ற காய்கறி வகைகள் அனைத்துமே அதிகம் உண்ணக் கூடியவை.

அதிக மாப்பொருள் சேர்த்துள்ளதால் குறைந்தளவு உண்ண வேண்டிய உணவுவகைகளாவன:- உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, வத்தாளைக் கிழங்கு, வாழைக்காய், பலாக்காய், பலாப்பழம், ஈரப்பலா, அன்னாசி, வாழைப்பழம், திராட்சை, மாம்பழம்.

உங்களது எடையை குறைக்க வேண்டுமாயின் உங்களது உணவில் இனிப்பு எண்ணெய்ப் பொருட்களையும், மாப்பதார்த்தங் களை, குறைக்க வேண்டும் எனக் கூறினோம்.

இதன் அர்த்தம் என்ன?

உணவின் அளவைக் குறைப்பதுதான் எனப் பலரும் அர்த்தப் படுத்துகிறார்கள். இது தவறானது. உணவைக் குறைத்தால் என்ன நடக்கும்? விரைவிலேயே பசி எடுக்கும். பசி எடுத்தால் என்னவாவது? உண்ண் வேண்டும் என்ற உணர்வு வரும். உடனே எதையாவது உண்போம். அல்லது ஏதாவது பானத்தை குடிப்போம். இதனால் தேவையற்ற மேலதிக சக்தியை உட்கொள்ள நேரிடுகின்றது. எனவே உணவின் அளவைக் குறைப்பதை விட உண்ணும் உணவுகளில் மாற்றம் செய்ய வேண்டும். எனவேதான் உணவில் கலோரிப் பெறுமானம் அதிகமுள்ள இனிப்பு எண்ணெய்ப் பொருட்களை அதிகமாக குறைத்தும் மாப்பதார்த்தங்களை ஓரளவும் குறைத்து, கலோரிப் பெறுமானம் குறைந்த நார்ப்பொருட்களை அதிகம் உண்ண வேண்டும் என்கிறோம்.

சில முக்கிய உணவுகளில் உள்ள போஷாக்குப் பெறுமான ங்களை அறிய 68 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்.

சரியாகச் சொல்லப் போனால் எமது உணவின் அளவை அதன் கனப் பரிமாணத்தில் கணிப்பதை விட அதன் கலோரிக் கணக்கில் கணிப்பிட வேண்டும்.

## எமது சக்தித் தேவை

நாம் உண்ணும் உணவின் அளவானது எமது உடலில் நிகழும் தொழிற் பாட்டிற்கும், எமது உடலுழைப்பிற்கும் தேவையான சக்தியை கொடுப்பதாக இருக்க வேண்டும் . சக்தித் தேவையை கலோரியில் குறிப்பிடுவார்கள்.

எமது சக்தித் தேவையானது எமது நிறை, தொழில், வயது, பால், வாழும் பிரதேசத்தின் சுவாத்திய நிலை போன்ற வற்றிற்கேற்ப மாறுபடும்.

கர்ப்பமாயிருக்கும் போது சக்தித் தேவை
அதிகரிக்கும்

உதாரணமாக கடின வேலை செய்பவர்களுக்கும். துடி யாட்டம் உள்ள இளம் பிராயத்தினருக்கும், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும், சக்தித் தேவை அதிகமாயிருக்கும். குளிர் பிரதேசங்களான மேலை நாடுகளில் வாழ்பவர்களது சக்தித் தேவை வெப்ப வலய நாடுகளில் வசிக்கும் எங்களை விட அதிகமானதாகும்.

கடினவேலை செய்பவர்களின் சக்தித்
தேவை மிக அதிகமாகும்

## 18 வயதிற்கு மேற்பட்டோரின் தினசரி சக்தித் தேவை

| | நிறை | மென்மையான வேலை | நடுத்தர வேலை | கடின வேலை |
|---|---|---|---|---|
| | கி.கிராம் | கி. கலோரி | கி. கலோரி | கி. கலோரி |
| ஆண்கள் | 50 | 2300 | 2600 | 3000 |
| | 55 | 2400 | 2700 | 3150 |
| | 60 | 2550 | 2850 | 3300 |
| பெண்கள் | 40 | 1700 | 1950 | 2250 |
| | 45 | 1850 | 2100 | 2400 |
| | 50 | 1950 | 2200 | 2550 |
| | 55 | 2100 | 2350 | 2750 |

வளரிளம் பருவத்தினரது தினசரிச் சக்தித் தேவை சற்று அதிகமானதாகும்.

| வயது | ஆண்கள் | | பெண்கள் | |
|---|---|---|---|---|
| வருடம் | நிறை | கி.கலோரி | நிறை | கி.கலோரி |
| 10-12 | 34.5 | 2200 | 36 | 1950 |
| 12-14 | 44 | 2400 | 46.5 | 2100 |
| 14-16 | 55.5 | 2650 | 52 | 2150 |
| 16-18 | 64 | 2850 | 54 | 2150 |

மேலே கொடுக்கபட்ட பட்டியல்கள் பொதுமைப்படுத்தப் பட்டவையே. தனிப்பட்ட ஒருவரின் உடல் வாகை, வாழ்க்கை முறை களுக்கு ஏற்ப அவை மாறுபடலாம்.

எமது சக்தித் தேவைக்கு மேலாக அதிகமான உணவுகளை உண்டால் அவை உடலில் கொழுப்பாக சேமித்து வைக்கப்பட்டு எமது உடல் நிறையைக் கூட்டி விடும்.

எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் மேற் குறிப்பிட்ட அளவுகளில் உணவை உண்டால் தமது எடை மேலும் அதிகரிப் பதை தடுக்க முடியுமே ஒழியக் குறைக்க முடியாது. மேலே குறிப்பிட்ட அளவைவிடக் குறைத்து உண்டால்தான் எமது நாளாந்த சக்தித் தேவையை ஈடு செய்வதற்காக எமது உடலானது, உடலில் உள்ள மேலதிக கொழுப்பைப் பயன் படுத்தும். கொழுப்புக் கரைவதால் உடல் எடை குறையும். உடற் பயிற்சி செய்தால் மேலும் எடையைக் குறைக்கலாம்.

## எமது உணவின் சக்திப் பெறுமானத்தை (கலோரி) எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது?

ஒரு கிராம் மாப்பொருளிலிருந்து 4 கலோரி சக்தியையும், ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து 4 கலோரி சக்தியையும், ஒரு கிராம் கொழுப்பிலிருந்து 9 கலோரி சக்தியையும், நாம் பெறலாம்.

### கொழுப்பு உணவுகளைக் குறையுங்கள்

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன? கொழுப்புப் பொருட்கள், மாப்பொருட்களையும் புரதப் பொருட்களையும் விட இரண்டு மடங்கிற்கு அதிகமான சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. எனவே எடையைக் கட்டுப்படுத்த விரும்பும் எவரும் கொழுப்புப் பொருட்களின் அளவை தமது உணவில் தீவிரமாக கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதே நேரத்தில் மாப்பொருட்களும் புரதப் பொருட்களும் ஒரே அளவான சக்திப் பெறுமானத்தைக் கொடுக்கின்றன என்பதை மேலே கண்டோம். ஆயினும் எமது உணவில் புரதப் பொருட்களின் அளவை குறிப்பிட்ட அளவை விட மிகக் குறைக்க முடியாது. அவ்வாறு குறைத்தால் அது எமது உடலின் செயற்பாட்டைப் பாதிக்கும். எனவே கொழுப்புப் பொருட்களை நன்கு குறைப்பதுடன் மாப்பொருட்களின் அளவையும் ஓரளவு குறைக்க வேண்டும்.

### அதிக புரதம் தேவையா?

இதன் அர்த்தம் நாம் அதிகமான அளவில் புரதங்களை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதல்ல. தேவைக்கும் அதிகமான புரதத்தை உட்கொள்வதும் அவசியமற்றதாகும். ஏனெனில் மேலதிக புரதம் உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை. மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் புரதம் உடலில் இரசாயன மாற்றங்களை அடைந்து கழிவுப் பொருட்களாக வீணே வெளியேறுகின்றன . எனவே முட்டை, பால், இறைச்சி, மீன் போன்ற புரதம் செறிந்த உணவுகளை தேவைக்கு அதிகமாக உட்கொள்வது அவசியமற்றது. இவற்றின் அளவை மீறிய உபயோகம் அவற்றின் விலை அதிகரிப்பிற்கும் பற்றாக்குறைக்கும் காரணமாகிறது. இது ஏழை மக்களை வஞ்சிக்கும் துரோகச்செயல் என்பதை மனதில் இருத்தல் வேண்டும்.

புரதங்கள் பற்றிய இன்னும் ஒரு முக்கிய உண்மையை மனதில் நாம் மனதில் வைக்க வேண்டும். புரதங்கள் மாமிச உணவில் மட்டும்

காணப்படுவதில்லை. பருப்பு, பயறு, சோயா,கடலை போன்ற அவரையின உணவுகளிலும், தானிய வகை உணவுகளிலும் காணப்படுகிறது. இவை விலை மலிவானவை. சுலபமாகக் கிடைப்பவை. மாமிசத்துடன் கலந்திருக்கும். கொழுப்பானது நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டவை. அவை குருதியில் கொலஸ்ரோல் அளவை அதிகரிக்கச் செய்பவை. இதனால் தான் எடையை குறைக்க் விரும்புபவர்கள் மாத்திரமின்றி இருதய நோய்கள் உள்ளவர்களும் கொலஸ்ரோல் பிரச்சனை உள்ளவர்களும் தமது புரதத் தேவையை பெருமளவு தாவர உணவுகளிலிருந்தே பெற்றுக் கொள்வது உகந்தது. பாலும் அருந்த வேண்டும்

## எடை குறைப்பதற்கு புரதம் தேவை

எடைகுறைப்பு முயற்சியின் போது புரதங்களை
முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டாம்

எடை குறைப்பு முயற்சிக்கான உணவு முறைகளைச் சிபார்சு செய்பவர்கள் பொதுவாக இறைச்சி வகைகளைத் தவிர்க்கும்படியே ஆலோசனை கூறுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் இறைச்சியில் புரதம் மாத்திரமின்றிக் கொழுப்பும் கலந்திருப்பதேயாகும். இறைச்சியின் தசைப்பகுதி புரதப் பொருளே; ஆயினும் அவற்றிற்கிடையே கொழுப் பும் கலந்திருக்கும்.

இது பொதுவாக எல்லா மிருகக் கொழுப்புகளுக்கும் பொருத்த மானதாகும். ஆயினும் கோழி போன்ற பறவையின இறைச்சிகளில் கொழுப்பின் அளவு மிகவும் குறைவாகும். கோழியிறைச்சி சாப்பிடும் போது அதன் தசைப்பகுதியையே சாப்பிடுங்கள். ஏனெனில் தோற் பகுதியில் ஓரளவு கொழுப்புக் கலந்திருக்கிறது என்பதால் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் அப்பகுதியைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எடை குறைப்பு செய்வதற்கு நினைத்தால் மாமிச உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்க வேண்டுமா? சில போஷாக்கு ஆலோசகர்கள் அவ் வாறு கூறினாலும் அது சரியானதா என்பது பற்றி மாறுபட்ட கருத்து க்கள் உள்ளன.

புரதவகை உணவுகளை ஓரளவிற்கு மேல் குறைத்தால் என்ன நடக்கும்? அது மேலதிக மாப்பொருளை உண்பதற்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் உணவில் மாப்பொருளின் சதவிகிதம் அதிகரித்தால் அது நீரிழிவு வருவதற்கான வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

இன்னொரு விடயத்தையும் குறிப்பிட வேண்டும். மாமிசப் புரதங்களில் Leucine - லியூசின் என்ற அமைனோ அமிலம் உள்ளது. இது எடை குறைப்பு முயற்சியின் போது ஒரு முக்கிய பணியாற்றுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது எடை குறைப்பிற்கான உணவு முறைகளின் போது நீங்கள் போதியளவு லியூசீன் உள்ள உணவு களை உட்கொண்டால் அது உங்கள் உடலில் உள்ள தசைப்பகுதி கள் கரைவதைத் தடுக்கும் அதே நேரம் உங்கள் உடலில் உள்ள கொழுப்பு குறைவதை உறுதிசெய்யுமாம். இது ஆரோக்கியமான மாற்றம் அல்லவா?

மேற்கூறிய Leucine - மனித உடலில் உற்பத்தியாவதில்லை மனிதர்களான எங்களுக்கு மிருக இறைச்சிகள் பறவையின இறைச்சி கள் மீன் முட்டை பால் போன்றவற்றிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

எனவே எடை குறைப்பு முயற்சியின் போது மாமிச உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்ப்பது நல்லதல்ல. ஓரளவு உட்கொள்ள வேண்டும். எனினும் நீங்கள் சாப்பிடும் மாமிச உணவு கொழுப்பற்ற பகுதியாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் தாவர உணவாளராக இருந்தால் என்ன செய்வது என யோசிக்கிறீர்களா? எடை குறைப்பிற்காக நீங்கள் மாமிசத்தை நாட வேண்டியதில்லை போதிய பால் அருந்துங்கள். பால் கொழுப்பு நீக்க ப்பட்ட (Nonfat) பாலாக இருப்பது நல்லது.

எடை குறைப்பிற்கான உணவு முறையில் மாப்பொருள் கொழு ப்பு புரதம் ஆகியன எவ்எவ் சதவிகிதத்தில் இருப்பது விரும்பத்தக் கது என்பது பற்றிய ஒரு ஆய்வு Nutrition என்ற இதழின் February 2003 இதழில் ஒரு கட்டுரை வெளியாகியிருந்தது அதில் சொல்ல ப்பட்ட கருத்துக்களே மேற்கூறியவை. எனினும் எத்தனை சதவிகிதம் இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி அது திடமான முடிவுக்கு வரவி ல்லை.

## விரதங்கள் உபவாசங்கள் எடையைக் குறைக்க உதவுமா?

அதிக உணவை உட்கொள்வது எவ்வளவு தீமையானதோ அதே போல பட்டினி கிடப்பதும் தீமையானதே. விரதம் உபவாசம் எனக் கூறி நாம் உணவுகளை நீண்ட நேரம் தவிர்த்தால் எமது உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தி போதுமான அளவு கிடைக்காது. குருதியில் சீனியின் அளவு குறையும். இதனால் உடலும் மனமும் சோரும். விரதத்தின் முக்கிய நோக்கமான இறைவனைத் தொழுதல் கூடப் பாதிப்பு அடையும்.

உபவாசம் என்பதன் உண்மையான அர்த்தம் என்ன? உபவாசம் என்பதன் அர்த்தம் அருகில் வசிப்பதாகும். அதாவது இறைவனுடன் ஆத்மார்தமாக நெருங்குவதாகும். பட்டினி கிடப்பதல்ல.

பகவான் சத்திய சாயிபாபா கூறிய ஒரு கருத்தை இந்நேரம் நினைவு கூருவது பொருத்தமானதாகும்.

"நாம் இறைவன் அருகில் சென்று அங்கே இருக்க, வசிக்க விரும்புவதால் உபவாசம் செய்கின்றோம். இறைவன் அருகில் செல்வதன் நோக்கம் என்ன? இறைவனின் ஸச்சிதானந்தம் நமக்கும் கிடைத்து நம்மிடமுள்ள கெட்ட குணங்கள் அழிவதே. உபவாசம் என்பதன் பொருளை இவ்வாறு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் நடை முறையில் அரை டசின் சப்பாத்தி, ஒரு டசின் வாழைப்பழம், ஒரு படி பால் ஆகியவற்றை சாப்பிடும் செயலாக்கி உள்ளோம். அரிசிச் சாப்பாடு சாப்பிடக் கூடாது என்பதற்காகவே இந்த ஏற்பாடு."

விரதம் முடிந்தவுடன்

"இப்பேற்பட்ட உபவாசத்தில் ஏதாவது அர்த்தம் இருக்கிறதா? நமது கலாசாரத்தின் சரியான அர்த்தத்தை நாம் உணரவில்லை. இதனால் எமது சாதனைகளும் ஆன்மீகப் பயிற்சிகளும் ஏமாற்றத் தையே கொடுக்கின்றன" என்றார்.

இத்தகைய விரதங்களால் எந்தவித பிரயோசனமும் கிடைக்கப் போவதில்லை. ஆத்மீக ரீதியாக மட்டுமன்றி விஞ்ஞான ரீதியாகவும் கிடைக்கப் போவதில்லை. விரதத்தின் போது கெட்டியான உண வைத் தவிர்த்து களைப்பைத் தவிர்க்க பால் போன்ற போசணை மிக்க நீராகாரத்தை நிறைய இனிப்பு சேர்த்து குடிப்பது பலரின் வழக்க மாகும். இது எடையை அதிகரிக்கவே செய்யும். எவ்வளவு விரதம் பிடித்தாலும் என்னுடைய எடை குறையவில்லையே என்று அலுத் துக் கொள்பவர்களின் பின்னால் உள்ள இரகசியம் இது தான்.

## எத்தனை தடவை உண்கிறோம் என்பதும் முக்கியம்

விரதங்கள் இருப்பதால் கொலஸ்ரோல் அளவும் குறையப் போவதில்லை. மாரடைப்பு வருவதும் குறையப் போவதில்லை. இது விஞ்ஞான பூர்வமாகவும் நிறுவப்பட்டுள்ளது. ஆய்வு விரதங்கள் பற் றியது அல்லத்தான். கேம்பிரிட்ஜ் பல்கழகப் பேராசிரியர் கே. ரீ. ஹா அண்மையில் செய்த ஆய்வு எத்தனை தடவை உண்கின்றோம் என்ப தற்கும் இரத்த கொலஸ்டரோல் மற்றும் மாரடைப்பு வரக்கூடிய வாய்ப் புக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றியது. எவ்வளவு உண்கிறோம் என்பதற்கு மேலாக எத்தனை தடவை உண்கிறோம் என்பதும் எமது கொலஸ் ரோல் அளவைத் தீர்மானிக்கிறது எனப் பேராசிரியர் கே. ரீ. ஹா கூறுகிறார்.

தினமும் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை சாப்பிடுபவர் களை விட தினமும் ஆறு தடவை அல்லது அதற்கு மேல் சாப்பிடு பவர்களுக்கு ஏனையவர்களை விட கொலஸ்ரோல் அளவு 5 சத விகிதம் குறைவு என அவரது ஆய்வு கூறுகிறது. அவர் உணவு எனக் கூறுவது முக்கிய பெரிய உணவுகளை மட்டுமல்ல. பிஸ்கட் சிற்றுண்டி அடங்கலான சகலவற்றையுமே குறிப்பிடுகிறார். அடிக்கடி உண்பவர்கள் உட்கொண்ட கலோரிப் பெறுமானம் அதிகமாயிருந்த போதும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் அளவு குறைந்திருந்தமை குறி ப்பிடத் தக்கது.

இவ்வாறு உண்பவர்களது கொலஸ்ரோல் மாத்திரம் குறைந்

திருக்கவில்லை அவர்கள் இருதய நோய்க்கு ஆளாகும் வாய்ப்பும் 10 முதல் 15 சதவிகிதம் குறைந்திருந்ததை அவர் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

விரதங்கள் இருந்தும் கொலஸ்ரோல் அளவு குறையவில்லை என்பவர்களது கவனத்திற்கு இது உரியதாகும்.

# வேறு உணவு முறைகள்

எடையைக் குறைக்க முயல்பவர்களுக்கான பொதுவான உணவு முறைகளை இதுவரை பார்த்தோம்.

இவை தவிர்ந்த பல விசேட உணவு முறைகளை பலரும் கூறி வருகிறார்கள். எடை குறைப்பில் அதிக அக்கறை காட்டும் அமெரிக்காவில் எடை குறைப்பு நிலையங்கள் பெருகியுள்ளன. அதனால் பல எடை குறைப்பு ஆலோசகர்கள் வெவ்வேறு வகையான மக்களுக்கான விசேட உணவு முறைகளைப் போதிக்கின்றனர். மாப்பொருள் பிரியர்களுக்கான உணவு, தாவர உணவுப் பிரியர்களுக்கான உணவு எனப் பல வகைகள் உண்டு. அவற்றில் சில பற்றிய சுருக்கமான குறிப்புகளைத் தருகிறோம். படித்துப் பாருங்கள்.

## டொக்டர் ரொபர்ட் அட்டிகனின் உணவு முறை

வழமையான வைத்திய முறைகளுக்கு மாறாக விரும்பிய அளவு புரதங்களையும் கொழுப்புகளையும் உண்டு கொண்டு மாப் பொருட்களை மட்டும் கடுமையாக கட்டுப்படுத்தி எடையை குறைக்கும் முறையொன்றை எடை குறைப்பு வைத்தியத்தில் புகழ் பெற்ற அமெரிக்க வைத்தியர் டொக்டர் ரொபர்ட் அட்டிகன் சிபார்சு செய்கிறார்.

அவரது ஆலோசனைப்படி நீங்கள் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடலாம். சீஸ் சாப்பிடலாம். முட்டை மஞ்சட் கரு சாப்பிடலாம். நண்டு, இறால் வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். ஆனாலும் கூட உங்கள் எடையைக் குறைக்கலாமாம். ஏனெனில் எடை குறைப்புக்கான அவரது உணவு முறை உணவுகளின் சக்திப் பெறுமான கலோரியில் தங்கியிருக்கவில்லை. உண்மையில் எடை குறைப்புக்கான அவரது ஆலோசனைப்படியான முயற்சியின் போது நீங்கள் முன்னைவிட அதிக கலோரியை உண்ணக் கூடும். ஆயினும் எடை குறையுமாம்.

எப்படி? உங்கள் உணவில் மாப்பொருள் உணவுகளை மட்டும் மிகக் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் கொழுப்புகளையோ புரதங்களையோ கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதனால் தான் வாய்க்கு ருசியான முட்டை, மீன், இறச்சி, நெய், பட்டர், சீஸ் போன்றவற்றையெல்லாம் அவருடைய உணவு முறை அனுமதிக்கின்றது.

இந்த உணவு முறையை ஆரம்பித்த முதல் இரு வாரங்களில் ஒரு நாளுக்கு 20 கிராம் மாப்பொருள் உணவு வகைகள் என்ற அளவிற்கு கட்டுப்படுத்த வேண்டுமாம். 20 கிராம் மாப்பொருள் என்றால் எத்தனை இடியப்பம் என்று கேட்கிறீர்களா? சோறு, இடியப்பம், பிட்டு, அப்பம் யாவற்றையும் அக்காலத்தில் மறந்து விட வேண்டும். 20 கிராம் மாப்பொருள் என்பது மூன்று கப் அளவு சலட் அல்லது இரண்டு கப் அளவு சலட்டுடன் முக்கால் கப் அளவு சில வகை அவித்த மரக்கறிகள் மட்டுமே. இதனையே நீங்கள் ஒரு நாள் முழுவதும் உண்ண முடியும்.

இரு வாரங்களின் பின்னர் உங்களது மாப்பொருள் உணவின் அளவு சற்று அதிகரிக்க அனுமதிக்கப்படுவீர்கள். ஆயினும் சீனி, பால், தவிடு நீக்கிய அரிசி, கோதுமை மாவினால் ஆன உணவுப் பண்டங்கள் பாண் ஆகியவற்றை தொடர்சியாகத் தவிர்க்க வேண்டும். வாழ்நாள் முழுவதும் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த முறையை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் பசியிருக்க வேண்டியதில்லை. வாய்க்கு ருசியானவற்றை தவிர்க்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் உங்கள் எடை குறையும் இதயம் நலமாகும். ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும் என்றெல்லாம் அவர் உறுதி கூறுகிறார்.

இது எப்படிச் சாத்தியமாகும்?

எமது உணவில் மாப்பொருள் உணவுகளை மிகக் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்தும் போது, உடல் தனது சக்தித் தேவைக்காக மாப்பொருள் இல்லாததால் தனது உடலில் உள்ள கொழுப்புப் பொருளை எரிக்கத் தொடங்குகின்றது. இதனால் எமது உடல் கீரொசிஸ் (Ketosis) என்ற நிலையை அடைகிறது. கீரொசிஸின் போது சில விரும்பத் தகாத பக்க விளைவுகள் ஏற்படக் கூடுமாயினும் பசியுணர்வு குறையும். எனவே நீங்கள் குறைவாகவே சாப்பிடுவீர்கள். எமது உடலில் பொது வாகக் கொழுப்பு அதிகமாக சேர்ந்திருக்கும் வயிறு, இடுப்பு, தொடை ஆகியவற்றின் கொழுப்பு உடலின் சக்தித் தேவைக்காக எரிக்கப்படும் போது உங்கள் உடல் அழகு அதிகரிக்கிறது. எடையும் குறைகிறது. இதுதான் அவரின் விளக்கத்தின் சுருக்கம்.

இன்சுலின் சுரப்பதை தொடர்புபடுத்தியும் இன்னுமொரு விரிவான விளக்கத்தை கொடுக்கிறார். ஆயினும் விரிவு அஞ்சி அதை இங்கு கொடுக்கவில்லை. அவரது முறை பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு இன்ரநெட்டில் அவரது வெப்சைட்டைப் பாருங்கள்.

டொக்டர் ரொபர்ட் அட்டிகனின் சிபார்சுகள் அமெரிக்காவில் மிகவும் பிரபல்யமான போதும் ஏனைய மருத்துவ நிபுணர்களால் முழு மையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படாதவை என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது. காரணம் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தாததால் குருதியில் கொலஸ்டரோல் அதிகரிக்கலாம். அதிகரித்தால் எதிர்காலத்தில் இருதயநோய்கள் பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படலாம் அல்லவா.

## ஓனிஸ்ட்டின் உணவு முறை

டீன் ஒனிஸ்ட் (Dean Ornist-M.D) அமெக்க மருத்துவ உலகில் பிரபலமானவர். எடை குறைப்பிற்கான உணவு முறையாக Eat more weigh less என்ற பிரபலமான புத்தகத்தை எழுதியவர். இதைத் தவிர இருதய நோயாளருக்கான இவரது உணவு முறையும் மிகவும் பிரபல மானது.

இவரது உணவு முறையின் அடிப்படைக் கருத்து இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியது. அதிக நார்ப்பொருளும் குறைந்த கொழு ப்பும் கொண்ட தாவர உணவுகளை நீங்கள் உண்டால் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் உங்கள் எடையும் குறையும் என்பதே அது.

எடை குறைக்க முயல்பவர்கள் உண்ண வேண்டிய உணவு வகைகளை மூன்று வகைகளாக அவர் பகுக்கிறார். அதாவது வேண்டிய அளவு உண்ணக் கூடிய உணவுகள், ஓரளவு உண்ணக் கூடியவை, தவிர்க்க வேண்டியவை என்பதே அது.

### பசியெடுக்கும் போது வயிறு நிறைய உண்ணக் கூடியவை.

- பயறு, பருப்பு வகைகள்
- பழவகைகள் - அப்பிள் முதல் அன்னாசி வரை எல்லாப் பழங்களும்
- தானிய வகைகள்
- காய்கறிவகைகள்

### ஓரளவு உண்ணக் கூடிய உணவுகள்

கொழுப்பு நீக்கிய பாற்பொருட்கள் - உதாரணமாக கொழுப்பு நீக்கிய பால், கொழுப்பற்ற யோகர்ட், கொழுப்பற்ற தயிர், கொழுப்பற்ற சீஸ், முட்டை வெள்ளைக் கரு, போன்றவை

## தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

எல்லா வகை மாமிச உணவுகளும் - மிருக இறைச்சி, பறவை யின இறைச்சி, மீன் இவற்றை உங்களால் முழுமையாக தவிர்க்க முடியாதெனின் உங்களாலான மிகக் குறைந்த அளவையே உண்ணுங்கள் என்கிறார்.

- அவகாடோ
- விதைகளும், கொட்டைகளும்
- முழுமையான பாலுணவு - கொழுப்பு நீங்கிய பால் நீங்க லாக
- சீனி, கற்கண்டு, தேன்,
- மதுபானம்

இந்த முறையின் முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால் நீங்கள் உண்ண வேண்டிய உணவுகளின் அளவை நுணுக்கமாக, அதாவது கலோரிச் சக்திப் பெறுமான அளவுகளில் கணக்கிட வேண்டிய தில்லை. நீங்கள் கணக்கிடாவிட்டால் கூட உங்கள் உணவிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு 10 வீதம் குறையும் என்கிறார்.

இத்தகைய உணவை நீங்கள் எத்தனை தடவை உண்ண வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடு கிடையாது. உண்மையில் அவர் தான் சிபார்சு செய்த உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணச் சொல்கிறார். அதாவது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை என்றில்லாமல், அடிக்கடி சிறிய உணவாக உண்ணச் சொல்கிறார். அவர் கூறும் உணவுகளை இவ்வாறு அடிக்கடி உண்டால் வயிறு நிறையும்; ஆனால் உணவில் இருந்து கிடைக்கும் கலோரிப் பெறுமானம் அதிகரிக்காது.

இத்தகைய உணவு முறையுடன் உடற்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும். தினமும் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் அல் லது வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு உடற் பயிற்சி செய்யச் சொல் கிறார்.

இவரது உணவு முறை விஞ்ஞான பூர்வமான அடிப்படையைக் கொண்டது, பல வைத்திய நிபுணர்களின் ஆதரவைக் கொண்டது சிறப்பானது. ஆயினும் அம் முறையில் உள்ள ஒரேயொரு முக்கிய குறைபாடு என்னவெனில் இம் முறையாவது தாவர உணவு உண்பவர்களுக்கும், அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு தாவர உணவு

களையே உண்ண ஆயத்தமாக இருப்பவர்களுக்குமே ஏற்றதாக இருப்பதுதான்.

## மாப்பொருள் உணவுப் பிரியர்களுக்கான உணவு

மாப்பொருள் உணவுகளின் மீது அதிகப் பிரியம் உள்ளவர்களுக்கான ஒரு உணவு முறையை Dr. Rochael Heller சிபார்சு செய்கிறார்.

பெரும்பாலான அதீத எடை கொண்டவர்கள் மாப்பொருள் உணவுகளின் மீது அதிக ஆசை கொண்டவர்கள். அல்லது அத்தகைய உணவு முறைக்கு அடிமையானவர்கள் என்ற அவரது கொள்கையின் அடிப்படையானதே இவ்வுணவு முறை. அதிக எடையுள்ளவர்களில் 85% அத்தகையோரே என அவர் கூறுகிறார்.

### அவரது உணவு முறை

அவர் நீங்கள் தினமும் மூன்று தடவை மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்கிறார். அதில் இரண்டு கட்டுப்பாடான சிறிய உணவுகளாக (Small Complimentary meals) ஆக இருக்க வேண்டும் என்கிறார். மூன்றாவது வெகுமதி உணவு

சிறிய கட்டுப்பாட்டு உணவின் போது நீங்கள் உண்ணக் கூடியவை

இறைச்சி, கோழியிறைச்சி அல்லது மீன் - 2-3 அவுன்ஸ் அல்லது, சீஸ் 2 அவுன்ஸ்

அல்லது காய்கறிவகைகள் Complimentary சலட் 2கப் அளவு

வெகுமதி (Reward) உணவு

நீங்கள் விரும்பியளவு, விரும்பியவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் நீங்கள் உண்ணும் உணவு போஷாக்கு உள்ளதாகவும், சமபலம் (Balance) உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஆசைப்பட்டால் வைன், பியர் அல்லது வேறு மதுபானம் கூட அருந்தலாம் வெகுமதி உணவை நீங்கள் காலை உணவாகவோ, மதிய உணவாகவோ அன்றி இரவு உணவாகவோ விரும்பிய நேரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆனால் முக்கிய கட்டுப்பாடு என்னவென்றால் அந்த வெகுமதி உணவை ஒரு மணி நேரத்திற்குள் உண்டு முடித்துவிட வேண்டும்.

இரண்டு வாரங்களின் பின், உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப தேர்வு செய்யக் கூடிய வெவ்வேறு உணவு முறைகளைச் சொல்வார். முதல்

இரண்டு வாரங்களுக்குள் உங்கள் எடை ஓரளவு குறைந்திருக்கும். உங்கள் எடையை மேலும் குறைக்க விரும்புகிறீர்களா அல்லது குறைந்த இந்த அளவிலேயே பேண விரும்புகிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்தே இனிவரப்போகும் உணவு முறை அமையும்.

நீங்கள் உண்ணக் கூடிய உணவுகள் பற்றிய விரிவான பட்டியலை அவரது நூலில் கொடுத்துள்ளார். ஐந்து பக்கங்கள் நீளும் விரிவான பட்டியல் அது. அவர் கொடுத்திருக்கும் பட்டியலில் இருந்தே நீங்கள் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பட்டிய லில் இல்லாத எதையும் தொடக் கூடாது என இறுக்கமான கட்டுப்பாடு விதித்துள்ளார்.

மேற்சொல்லப்பட்ட உணவுகளுடன் நீங்கள் நிறைய நீர் அருந்த வேண்டும்.

பால் குடிக்க விருப்பமானால் தினமும் ஒரு கப் அருந்தலாம்

மாப்பொருள் பிரியர்களுக்கான இந்த உணவு முறை உங்கள் விருப்பங்களுக்கு ஓரளவு இடம் கொடுத்தாலும் உணவியலாளர் களின் ஆதரவைப் பெற்றதெனக் கூறமுடியாது.

## உணவு முறை சுருக்கமான குறிப்பு

கொழுப்பை இனிப்பை குறையுங்கள்

சோறு பாண் போன்ற மாப்பொருட் களை ஒரளவு உண்ணுங்கள். காய்கறி, பழவகை களை அதிகம் உண்ணுங்கள்

உங்கள் உணவு முறை உங்கள் எடைக் குறைப்பை படிப்படியாகச் செய்வதாக இருக்க வேண்டும். வாரத்துக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு இறாத்தல் குறைப்பதென்ற இலக்கு பொருத்தமாக இருக்கும்.

கொழுப்பு உணவுகளை நன்றாகக் குறையுங்கள். கொழுப்புள்ள இறைச்சி வகைகளை தவிருங்கள். கொழுப்பு நீக்கிய பால் வகைகளை மட்டுமே உபயோகியுங்கள். பட்டர், நெய், எண்ணெய் போன்ற சகல கொழுப்புப் பொருட்களையும் குறையுங்கள்.

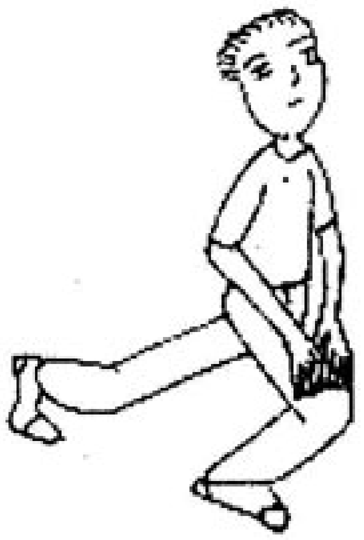
இனிப்புப் பொருட்களையும் இயலுமானவரை தவிருங்கள்.

மாப்பொருள் உணவுகளை ஓரளவு குறையுங்கள். தீட்டப்படாத அரிசி, கோதுமை அவற்றின் மா ஆகியவற்றையே உபயோகியுங்கள்.

உங்கள் உணவில் மரக்கறி வகைகளையும், பழவகைகளையும் அதிக அளவில் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

# உடற் பயிற்சி

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கும், குறைந்த எடையை மீண்டும் அதிகரிக்காமல் தடுப்பதற்கும் உடற்பயிற்சியை வைத்தியர் கள் வழமையாக சிபாரிசு செய்கிறார்கள். எனினும் உணவில் சக்திப் பெறுமானத்தை குறைப்பதனால் எடையைக் குறைக்கும் அளவிற்கு இதன் பலன் அதிகமானதல்ல. இக்கூற்றின் அர்த்தம் உடற்பயிற்சி பலனளிப்பதில்லை என்பதல்ல. பத்து சதவீதமளவே உடற்பயிற்சி யால் எடையைக் குறைக்க முடிகிறது.



ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி நோய்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்

எனவே இரண்டும் இணைந்த முயற்சி எடைக் குறைப்பிற்கு கூடிய பலனளிக்கும் என்று சொல்லலாம். ஒழுங்கான முறையில் தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சி எடைக்குறைப் பிற்கு உதவுவதுடன் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம் படுத்தும்.

## உடல் உழைப்பு, அல்லது உடற்பயிற்சி ஏன் முக்கியமானது?

ஒழுங்காக செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி அதீத பருமனான உடலால் ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு மருத்துவப் பிரச்சனைகளின் தாக்கத்தைத் தணிக்க உதவுகிறது. அத்துடன் ஒருவர் தனது எடை யை ஒழுங்காகப் பேணுவதற்கு உடற்பயிற்சி அல்லது வேறு ஏதா வது ஒருவித உடல் உழைப்பு உதவுகிறது.

ஒருவரது எடை அதிகமாக இருந்த போதும் அவர் ஒழுங்காக உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுபவராயின் அவர் நோயுறுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு என அண்மைக்கால ஆய்வு ஒன்று கூறுகிறது. அதே ஆய்வின்படி ஒருவரது எடை எத்தகையதாக இருந்தாலும் அதாவது அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ, சாதாரணமாகவோ, இருந் தாலும் கூட அவர் ஒழுங்கான உடல் உழைப்பில் அல்லது உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவராயின் அவருக்கு நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்களானது உடல் உழைப்பின்றி இருந்த இடத்திலிருந்து

வேலை செய்பவரை விடக் குறைவு எனவும் கூறுகிறது. எனவே போதிய உடல் உழைப்பு அல்லது உடற் பயிற்சி இருக்குமாயின், அதீத பருமனுடன் கூடிய ஆரோக்கியமானவர்கள் என ஒரு பிரிவினர் இருக்கலாம் எனவும் அது கூறுகிறது. மறுதலையாக உடல் உழைப் பற்ற சாதாரண எடையினர் ஆரோக்கியம் குறைந்தும் இருக்கலாம் எனவும் கூறுகிறது.

சிக்கலான வசனங்களில் சொல்லப்பட்ட மேற்படி ஆய்வு உண்மையில் கூறுவது என்ன?

உடல் எடையை குறைக்கும் முயற்சியில் நீங்கள் ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் உங்கள் ஆரோக்கியம் மேம்படும். நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுவதற்கான சாத்தியங்களும் குறையும். உடற் பயிற்சி செய்தும் உங்கள் எடை குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறையா விட்டால் கூட மேற்படி நன்மைகள் நிச்சயம் கிடைக்கும் என்பது தான்.

## உடற் பயிற்சியின் இலக்கு

உடற் பயிற்சியின் போது நீங்கள் அடைய விரும்பும் இலக்கு எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்? உங்கள் குறிக்கோள் தினமும் 300 முதல் 500 கிலோ கலோரியை அல்லது வாரத்திற்கு 1000 முதல் 2000 கிலோ கலோரியை கரைப்பதாக இருக்க வேண்டும் என அமெரிக்க உடற்பயிற்சிக் கழகம் அறிவுறுத்துகின்றது. ஆயினும் அதீத பருமன் உள்ளவர்களால் உடனடியாக இத்தகைய குறிக் கோளை எய்த முடியாதிருக்கும். ஏனெனில் கடுமையான பயிற்சிக ளைச் செய்ய அவர்களது உடல் வாகை இடம் தராது. களைப்பு, இளைப்பு, உடல்வலி போன்றவை அவர்களைத் தடுக்கும். எனவே அவர்கள் சுலபமான உடற்பயிற்சிகளுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனையவர்களும் கூட தமது உடற்பயிற்சியின் வேகத்தை படிப்படி யாக அதிகரிப்பது நல்லது.

நீங்கள் வழமையாக இறங்கும் பஸ் தரிப்பிற்கு முதல் தரிப்பி லேயே இறங்கி மீதித் தூரத்தை நடந்து வீட்டுக்கு செல்வதில் உங்கள் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். அல்லது மாடிப்படிகளில் சற்று நேரம் ஏறி இறங்கலாம். வீட்டுத் தோட்டத்தில் சற்று வேலை செய்யலாம். இவற்றைக் களைப்பின்றி உங்களால் செய்ய முடியுமள விற்கு உங்கள் உடல் ஒத்துழைத்தால் அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள்

## எத்தகைய உடற்பயிற்சி

பல்வேறு விதமான உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. ஆயினும் எல்லோரும் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சி துரித நடைதான். இது சுலப மானதும் செலவற்றதும், எங்கும் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சியாகும். கடுமையான பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னான ஆரம்ப பயிற்சியாகவும் இதனைக் கொள்ளலாம். 30 முதல் 45 நிமிடம் வரை நீங்கள் துரித நடைப் பயிற்சியை மேற் கொண்டால் உங்களால் 150 முதல் 225 வரையான கிலோ கலோரியைக் கரைக்க முடியும். தினமும் இவ்வாறு நடப்பது நல்லது. முடியாவிட்டால் வாரத்தில் ஐந்து நாட் களாவது நடவுங்கள்.

நடனம் இன்னுமொரு நல்ல பயிற்சியாகும். 'நடனமா, எனக்கு அது தெரியாதே. மேடையிலும், திரையிலும் நடக்கும் நடன நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துத்தானே பழக்கம்; எனக்கு ஆடத் தெரியாது என்று சொல்கிறீர்களா? உண்மை தான். எமது பாரம்பரியத்தில் வந்த பரத நாட்டியம் சிலருக்கான கலை. தேர்ந்த பயிற்சி பெற்றவர்கள்தான் ஆடமுடியும். எங்களால் பார்த்து இரசித்து தலையைத்தான் ஆட்ட முடியும். ஆடத் தெரிந்த சிலருக் குத்தான் அது உடற் பயிற்சி. மற்றவர்களுக்கு வெறும் ரசனை.

மாறாக எல்லோரும் சேர்ந்து ஆடும் குழு நடனங்கள் தான் எல்லோருக்கும் இயலுமான நல்ல உடற் பயிற்சியாகும்.

அமெரிக்காவின் பல எடை குறைப்பு நிலையங்கள், தமது சிகிச்சை அட்டவணையில் நடனங்களையும் இணைத்திருக் கின்றன. நடனம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான இயல்பான, இயற்கை யோடு இணைந்த நடைமுறையாகும். வேகமாக ஒலிக்கும் இசைக்கு ஏற்ப ஆடும் போது உடலும், உள்ளமும் இணைந்து அசைந்தாடுகி ன்றன.

இவ்வாறு ஆடும் போது உங்கள் உடலில் உள்ள கொழுப்பு, கலோரிகளாக எரிந்து செலவழிக்கப்படுகிறது. வயிற்றில் உள்ள கொழுப்புக் கரைகிறது. கால் கைகள் இறுக்கமடைகின்றன. உங்கள்

இருதயத்தின் தசையும் இசைவடைகிறது.

இசையும், நடனமும் இணையும் போது நீங்கள் வேகமாகப் பயிற்சி செய்ய முடிகிறது. ஆனால் அதே நேரம் அது உங்களுக்கும் கடினமானதாகவும் தோன்றாது.

அத்துடன் அது குழந்தைகள், முதல் குடுகுடு கிழவர்கள் வரை எல்லோருமே செய்யக் கூடியது. அவரவர் தமது வயதிற்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் ஏற்ற விதத்தில் விரும்பியவாறு ஆடலாம்.

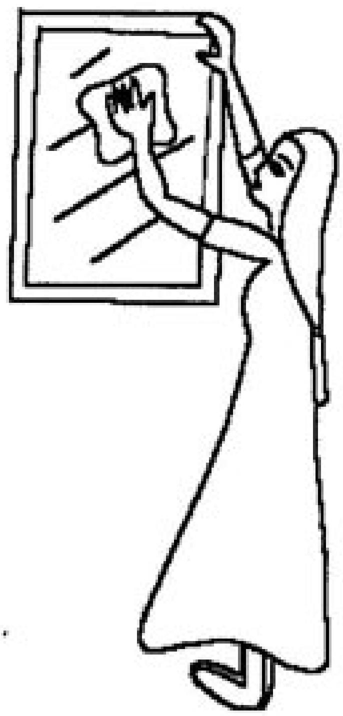
அடுத்தமுறை உங்கள் வீட்டில் விருந்திற்கு ஏற்பாடு செய்யும் போது குழு நடனத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். விருந்தில் மேலதிக மாக உண்டதைக் கரைப்பதுடன், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அது வித்திடும் அல்லவா?

ஏறத்தாள 300 கிலோ கலோரியைக் கரைக்கக் கூடிய வேறு சில பயிற்சிகளாவன.

ஓடுதல்- 30 நிமிடங்கள்
(மணித்தியாலத்திற்கு
7மைல் வேகத்தில்)

நின்றநிலை ஓட்டம்
-10 நிமிடங்கள்

வீட்டு வேலை
- 3 மணி நேரம்

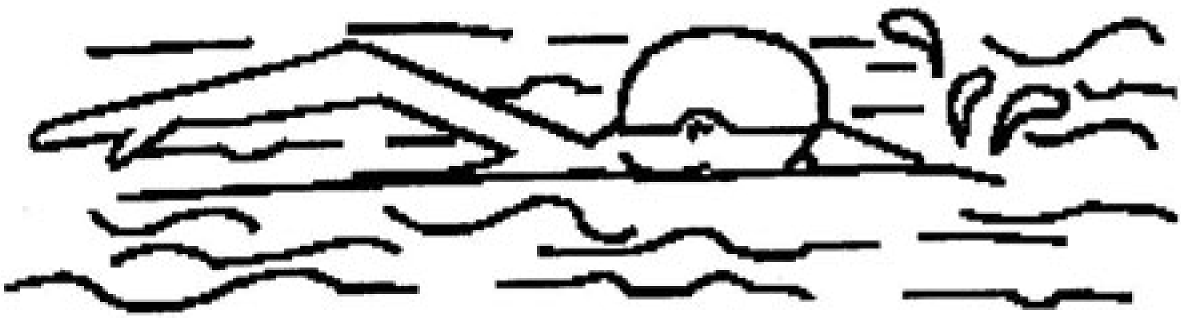


தோட்ட வேலை - 45 நிமிடம்

டெனிஸ் விளையாட்டு - 45 நிமிடம்

மேசைப்பந்தாட்டம் - இரண்டு மணி நேரம்

சைக்கிள் ஓட்டம் - ஒன்றரை மணி நேரம் (மணித்தியாலத்திற்கு 5.5 மைல் வேகத்தில்)



நீந்துதல் - ஒன்றரை மணி நேரம் (நிமிடத்திற்கு 70 யார் வேகத்தில்)

நடனம் - ஒன்றரை மணி நேரம்

# உடற் பயிற்சி - சில ஆலோசனைகள்.

உடற்பயிற்சியை ஆரம்பித்த உடனேயே கடுமையாகச் செய்ய வேண்டாம். படிப்படியாக அதன் தீவிரத்தை அதிகரியுங்கள். 4 முதல் 6 வார காலத்தில் நீங்கள் அடைய விரும்பும் உச்ச தீவிரத்தை அடையுமாறு செய்வது நல்லது.

தினமும் செய்வது நல்லது. முடியாவிட்டால் வாரத்திற்கு நான்கு நாட்களாவது உடற் பயிற்சிக்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். வருடம் முழுவதும் தொடர்ச்சியாகச் செய்யுங்கள். மழை போன்ற காரணங் களால் உங்களது உடற்பயிற்சியைத் தொடர முடியவில்லை என்றால் அதற்குப் பதிலாக வேறு ஏதாவது பயிற்சியை வீட்டுக்குள்ளேயே செய்யுங்கள்.

தேகப்பயிற்சிக்கு காற்றோட்டமான இடத்தை தேர்ந்தெடுங்கள். தேகப்பயிற்சிக்கு உகந்த நேரம் எது? காலை அல்லது மாலை எது வானாலும் உங்கள் வசதிக்கு ஏற்றவாறு தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆயினும் மிகக் குளிரான நேரங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சிக்கு செலவழிக்கும் மொத்த நேரத்தில் 50 வீதத்தையாவது தொடர்ச்சியாக ஒரே தடவையில் செய்யவும்.

முழங்கால் வலி, முதுகு வலி, போன்ற நோயுள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியானது அவ்வலிகளின் தீவிரத்தை அதிகரிக்கலாம் ஆயினும் உடற்பயிற்சியை ஒரேயடியாகக் கைவிடாமல் அதன் தீவிரத்தைக் குறைத்தால் போதுமானதாகும். அப்படியான நோய் உள்ளவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையுடன் செய்வது விரும்பத் தக்கது.

உடற்பயிற்சியின் போது கடுமையான களைப்பு, மூச்சு விடுவதற்கு கடும் சிரமம், கடுமையான இருதயத் துடிப்பு, நெஞ்சு வலி போன்றவை ஏற்பட்டால் உடற் பயிற்சியை நிறுத்தி வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்னரும் பின்னரும் தண்ணீர் அருந்துவது நல்லது.

உணவு உட்கொண்டவுடன் கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் வேண்டாம்.

## உடற்பயிற்சியின் வேறு பயன்கள்

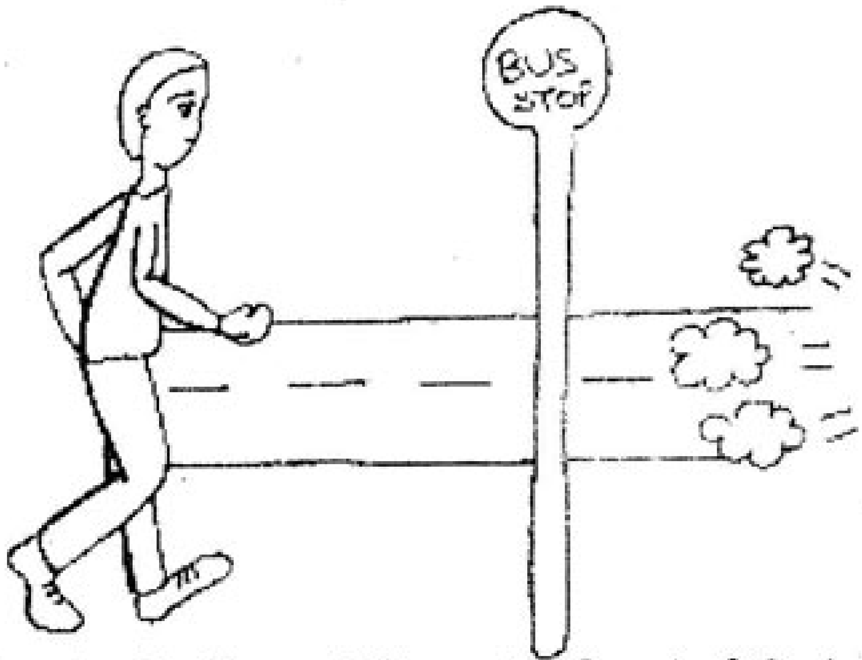
நீங்கள் உங்கள் எடையைக் குறைப்பதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கின்றீர்கள். ஏற்கனவே சொன்னது போல நீங்கள் முழு மனதுடன் ஈடுபட்டால் கூட அது உங்கள் உடல் எடைக்குறைப்பு முயற்சியில் 10 சதவீதத்தை மட்டுமே எய்த உதவும். ஆயினும் நீங்கள் உடற் பயிற்சி செய்வதால் உங்களுக்கு வேறு பல நன்மைகளும் கிட்டும்.

1. உடற்பயிற்சியானது உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். மாரடைப்பிற்கும் தொந்தி க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. தொந்தி அதிகரிக்க, அதிகரிக்க மாரடைப்பிற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது. என வே உடற்பயிற்சியால் உங்கள் வயிற்றில் உள்ள கொழுப்புக் குறையும் போது மாரடைப்பிற்கான வாய்ப்புக் குறைகிறது.
2. உடற்பயிற்சி செய்வதால் உங்கள் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். இதனால் மாரடைப்பு, அஞ்சைனா போன்ற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைகிறது.
3. உணவுக் கட்டுப்பாடுகளாலும் உடற் பயிற்சியாலும் நீங்கள் இழந்த எடையை மீண்டும் அதிகரிக்காது தடுப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி உதவுகிறது.

இவை மட்டுமல்ல இன்னமும் பல காரணங்கள் கூறலாம். ஆயினும் உங்கள் உடனடி நோக்கமான எடை குறைப்பிற்கு அவசியம் என்பதால் உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளியுங்கள்.

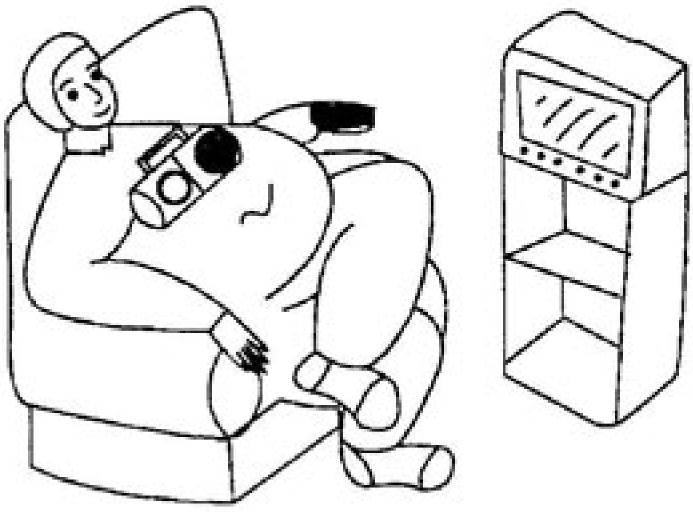
# வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

நீங்கள் செய்யப் போகும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களின் நோக்கம் நீங்கள் உட்கொள்ளும் சக்திப் பெறுமானத்தை குறைப்பதாக இருக்க வேண்டும். அல்லது உடலிலுள்ள மேலதிக சக்தியைச் செலவழிப்பதாக அமைய வேண்டும்.




ஓரிரு பஸ்தரிப்பு நிலையத்திற்கு முன்னரே பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கி வீட்டிற்கு நடந்து செல்லுங்கள்

உதாரணமாக உங்கள் தொழிலானது உடல் உழைப்பு அற்றதாக உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து செய்வதாயிருந்தால் ஏனைய நேரங்களில் உடல் உழைப்புக்கு அதிக இடம் கொடுங்கள். உங்கள் வேலைத்தளத்திற்கு நடந்து அல்லது சைக்கிளில் செல்ல முடியுமாயின் அவ்வாறு செய்யுங்கள். பஸ்சில் செல்வதாயின் ஓரிரு பஸ் தரிப்பு நிலையத்திற்கு முன்னரே இறங்கி மீதித் தூரத்தை நடந்து செல்லுங்கள். வேலைத் தளத்திலும் நடப்பதற்கும் உடல் உழைப்பிற்கும் கிடைக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தத் தவறாதீர்கள்.



தொலைக்காட்சி பார்பவராக, வானொலி கேட்பவராக சோம்பி இராதீர்கள்

உங்கள் ஓய்வு நேரங்களையும் பொழுது போக்குகளையும் உடல் உழைப்புடன் கூடியதாக மாற்றுங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பவராக, வானொலி கேட்ப வராக, அல்லது புத்தகம் படிப்பவராக இருந்தால். அந்த நேரத்தின் ஒரு பகுதியையாவது வீட்டுத் தோட்டம் போன்றதற்கு ஒதுக்குங்கள். கரம், காட்ஸ், போன்றவற்றிற்கு பதிலாக ஓடியாடும் விளையாட்டு எதிலாவது ஈடுபடுங்கள்.

# எடையைக் குறைக்க மருந்துகள் உதவுமா?

எடையைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகள் பற்றிய ஆர்வம் நீண்ட காலமாகவே இருந்து வருகிறது.

பல மருந்துகள் பாவனைக்கு வந்துள்ளன. பக்க விளைவுகள் காரணமாக பல மருந்துகள் இப்பொழுது பாவனையில் இல்லை. ஆயினும் கூட மருந்துக்கள் பற்றிய ஆர்வம் குறைவதாக இல்லை. எடையைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகளை வைத்தியர்கள் எல்லோருக்கும் கொடுப்பதில்லை. அதற்கானவர்களை மிகுந்த கவனத்துடன் தான் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். உதாரணமாக 3 முதல் 5 கி. கிராம் எடை குறைக்க வேண்டியவர்களுக்கு மருந்து தேவைப் படாது. தான் இருக்கவேண்டிய எடையை விட 20 சத விகிதம் அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கு மருந்துக்கள் உதவக்கூடும்.

உங்களது BMI 30 க்கு அதிகமானதாயிருந்தால் வைத்தியர் எடை குறைப்பு மருந்துகளைச் சிபார்சு செய்யக்கூடும். BMI 27 க்கு அதிகமானவர்களுக்கு வேறு வைத்தியப் பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் வைத்தியர் எடை குறைப்பு மருந்துகளை நாடக்கூடும்.

இலங்கையில் டியூரமின் (Duramine) என்ற மருந்து நீண்ட காலமாகப் பாவனையில் உள்ளது. இது (Noradrenergic Drugs) என்ற வகை மருந்தாகும். பசி எடுப்பதைக் குறைப்பதன் மூலம் உண்ணப் படும் உணவைக் குறைப்பதால் எடை குறைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உணவுக் கட்டுப்பாடுகளுடன் இம் மருந்தையும் சேர்த்துப் பாவித்தால் ஓரளவு எடை குறைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஆயினும் இது குறுகிய காலப் பாவனைக்கான மருந்தே ஒழிய நீண்ட காலப் பாவனைக்கு உகந்ததல்ல.

சிபியுரடமீன் என்பது இப்பொகுழுது அதிகமாக பாவிக்கப்படும் இன்னுமொரு மருந்தாகும். எடை குறைப்பிற்கு மருந்தாக உபயோகி க்க உகந்தது என அமெரிக்க FDA அங்கிகரித்துள்ளது.

இம் மருந்தை உபயோகிக்கும் போது ஒரளவு சாப்பிட்ட உடனேயே வயிறு நிறைந்தது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இதனால் அதிகம் சாப்பிட நேரிடாது. ஆகவே எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

இம் மருந்தை எடை குறைப்பிற்காக தனியாக உபயோகிக்கும் போது 3 முதல் 4 கி.கி எடை குறையும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எடை குறைபிற்கான வேறு மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கும் போது 5 முதல் 10 கி.கி எடை குறையும்.

இம் மருந்தை உபயோகிக்கும் போது சில சாதாரண பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். தலையிடி, வாய் உலர்தல், மலச்சிக்கல், தூக்கக் குழப்பம், மூக்கால் வடிதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

ஒலிஸ்டட் (Orlistat) என்ற மருந்து இப்பொழுது மிகவும் பிரபல மாக உள்ளது. விலை உயர்ந்த மருந்து. இம் மருந்தையும் எடைக் குறைப்பிற்காக நீண்ட காலம் உபயோகிக்கலாம் என அமெரிக்க FDA அங்கீகரித்துள்ளது.

இம் மருந்து செயற்படும் விதம் வித்தியாசமானது எடை அதிகரிப்பிற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது கொழுப்புப் பொருட்கள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். கொழுப்புப் பொருட்கள் உடலால் உறிஞ்சப்படுவதை குறைப்பதே இம்மருந்து செயற்படும் விதமாகும். கொழுப்பு உறிஞ்சப்படுவது குறைவதால் உணவிலிருந்து உடலுக் குக் கிடைக்கும் கலோரிப் பெறுமானம் குறைகிறது. எடை அதிகரிக் காது.

உணவுக் கால்வாயால் எண்ணெய் உறிஞ்சப்படுவது குறைவ தால் சில பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம். மலவாசலிலிருந்து எண் ணெய்க் கசிவு ஏற்படலாம். அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் மலம் கழிவதைக் கட்டுப் படுத்துவதிலும் சிரமங்கள் ஏற்படலாம்.

எனவே எந்த முயற்சியும் இல்லாமல் மருந்துகளால் எடையைக் குறைக்கலாம் என்ற மாயையிலிருந்து விடுபடுங்கள். மருந்துகள் சிலருக்கு மட்டுமே உதவும். அதுவும் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி எடை குறைப்பு மருந்துகளை உபயோகிப்பது ஆபத்தானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

# வெற்றி பெற்றவர்களின் ஆலோசனைகள்

உங்கள் எடை அதீதம் என வைத்துக் கொள்வோம் இதனால் உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் நோய்களும், ஆரோக்கியக் கேடுகளும் விளையலாம் என்பது புரிந்திருக்கிறது எனவே அவற்றைத் தடுப்பதற்கான ஒரே வழி எடையைக் குறைப்பதுதான் என்பதும் துல்லியமாகத் தெரிகிறது.

எடையை எப்படிக் குறைப்பது என எண்ண மலைப்பாக இருக்கி றதா? எடையை நிச்சயம் குறைக்க முடியும் என்பதில் இன்னமும் நம்பிக்கை ஏற்படவில்லையா?

பலருடைய ஆலோசனைகளையும் நீங்கள் கேட்டிருக்கக் கூடும். இந்த நூலை இப்பொழுது படித்துக் கொண்டிருகிறீர்கள். இதில் பல ஆலோசனைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. வேறு பல வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளையும் நீங்கள் பெற்றிருக்கக் கூடும். நண்பர்களுடனும் கலந்து பேசியிருப்பீர்கள்.

இவை எதுவுமே திருப்தி அளிக்காத பட்சத்தில் என்ன செய்ய முடியும்? சுய அனுபவம் பெற்றவர்களின் கருத்துக்களைக் கேளுங் கள். எடை குறைப்பு முயற்சியில் வெற்றி பெற்றது மாத்திரமின்றி, குறைந்த எடை மீண்டும் அதிகரிக்காமல் பேணியவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் எனக் கேளுங்கள். அவை நிச்சயம் உதவும்.

அமெரிக்காவின் கொலரோடா பல்கலைக்கழகம் எடை குறை ப்புச் சம்பந்தமான ஒரு தகவல் மையத்தை கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகப் பேணி வருகிறது. தமது எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் சராசரி 60 இறாத்தல் வரை குறைத்ததுடன், குறைந்த அந்த எடை மீண்டும் அதிகரிக்காமல் 5 வருடங்களுக்கு மேல் பேணிய 3000 க்கு மேற்பட்டவர்களின் தகவல்கள் அங்கு அடங்கியுள்ளன.

அவர்கள் கொடுத்த தகவல்களை ஆய்வாளர்கள் பகுத்து ஆய்ந்தார்கள். எடை குறைக்கும் முயற்சியின் போது அவர்கள் கடைப் பிடித்த நான்கு முக்கிய அம்சங்களை இனம் கண்டார்கள் அவை எவையென நீங்களும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- கொழுப்பு குறைந்ததும், மாப்பொருள் அதிகமுமான உணவுகளையே அவர்கள் உண்டார்கள்.
- தினமும் காலை உணவு சாப்பிட்டார்கள்

- எடை குறைப்பு முயற்சியின் போது தாங்கள் செய்தவற்றை யும், அடைந்த முன்னேற்றங்களையும் ஒழுங்காக பதிவு செய்து வந்தார்கள். தாம் உட்கொண்ட உணவுகளையும், தமது எடையையும் தினசரி குறித்து வைத்தார்கள்
- தினமும் ஒரு மணித்தியாலத்திற்குக் குறையாத உடல் உழைப்பில் ஈடுப்பட்டார்கள்.

அவர்கள் தினமும் காலை உணவைச் சாப்பிட்டார்கள் என்பது ஒரு முக்கிய விடயமாகும். ஏனெனில் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக் கும் எம்மவர்கள் பலர், ஓரிரு வேளை உணவுகளைத் தினமும் தியாகம் செய்தும் எடை குறையவில்லை எனக் கூறுவது நினைவில் வருகிறது.

அவர்கள் கடைப்பிடித்த இன்னுமொரு விடயமான, தினமும் எடை பார்ப்பது என்பதை பல வைத்தியர்களும், எடை குறைப்பு நிபுணர்களும் மூடத்தனமானது என அலட்சியம் செய்யக் கூடும். ஆயினும் தினமும் எடை பார்ப்பதின் மூலம், தமது முயற்சியில் தீவிர அக்கறை காட்டிய அவர்கள் எடை குறைப்பு முயற்சியில் வெற்றி கண்டார்கள் என்பதை அந்த தகவல் மையம் உறுதியாகச் சொல் கிறது அல்லவா?

தமது எடையை எவ்வாறு தாங்கள் கட்டுபாட்டில் வைத்திருந் தார்கள்?, தாம் கடைப்பிடித்த விடயங்கள் எவை? என அவர்கள் கூறியதை இங்கு தொகுக்கிறோம் உங்களுக்கும் அவை உதவும். அத்துடன் எடை குறைக்கும் உங்களது முயற்சிக்கு ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும்

- 92% மானவர்கள் தமது உணவில் சில வகை உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தார்கள், அல்லது கட்டுப்படுத் தினார்கள்.
- அவர்கள் தமது உணவில் கொழுப்புப் பொருட்களைக் குறைத்து, மாப்பொருள் உணவுகளை அதிகம் உட் கொண்டார்கள். அவர்களது உணவின் சக்திப் பெறுமானம் சராசரியாக கீழ்க்கண்ட விகிதத்தில் அமைந்திருந்தது

| | |
|---|---|
| கொழுப்பிலிருந்து | 24% |
| புரதத்திலிருந்து | 19% |
| மாப்பொருளிலிருந்து | 56% |

- தினமும் சராசரியாக 5 தடவைகள் உணவு உட் கொண்டார்கள்
- உடற்பயிற்சி, அல்லது உடல் உழைப்பின் மூலம் வாரத்திற்கு சராசரியாக 2800 கலோரிகளை எரித்தார்கள். அது கிட்டத்தட்ட தினமும் 400 கலோரிகளை செலவழிப்ப தாக அமையும்
- 75% மானவர்கள் தமது எடையை வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது அளந்து பார்த்தார்கள்.

எடையைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சி சுலபமானதா, கடினமா னதா எனக் கேட்ட பொழுது அவர்களது பதில்கள் இந்த விகிதத்தில் அமைந்திருந்தது.

$^1/_3$% கடினமானது என்றார்கள்

$^1/_3$% ஓரளவு இலகுவானது என்றார்கள்

$^1/_3$% மிகவும் இலகுவானது என்றார்கள்

எத்தகைய மனநிலை உள்ளவர்களும் மன உறுதியுடன் செயற்பட்டால் எடையைக் குறைக்க முடியும் என்பதை இது காட்டுகிறது அல்லவா?

42% மானவர்கள் எடையைக் குறைப்பதை விட, குறைந்த எடையை அதே அளவில் பேணுவது சற்றுச் சிரமமானது என்று கருதினார்கள்.

அவர்களது அநுபவங்கள் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்கள் என்ன? அவை உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையக்கூடும். வழிகாட்டியாக அமையாவிட்டால் கூட உங்களுக்கு ஏதாவது வகையில் உதவும் அல்லவா?

# குழந்தைகளும் எடையும்

உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருக்கிறார்களா?

அவர்களின் எடை எவ்வளவு?

உங்களுக்கு நிச்சயம் தெரிந்திருக்கும்.

குழந்தையின் எடையை மாத்திரமல்ல, உயரத்தையும் கூட நீங்கள் நிச்சயம் அறிந்திருப்பீர்கள்

காரணம் என்ன?

வளர்ச்சி அடையும் குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களது உயரமும் எடையும் அதிகரிக்கின்றன என்பதையும் அவர்களது வளர்ச்சி சரியான அளவில் இருக்கிறதா என மதிப்பீடு செய்வதற்கு அவர்களது எடையையும் உயரத்தையும் ஒழுங்கான கால இடைவெளியில் அளவிடுவதும் தான் சரியான வழியாக இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நீங்கள் அக்கறை கொண்டிருப்பதால் நீங்கள் அதன் உயரத்தையும் எடையையும் அக்கறையோடு கவனத்தில் எடுக்கிறீர்கள். அதேபோல தனது மக்களின் நலனில் அக்கறையுள்ள அரசுகளும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டுகின்றன. இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய பிரஜைகளும், தலைவர்களும் அல்லவா? இதனால்தான் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு வளர்ச்சிப் பதிவேட்டு அட்டவணையைக் கொடுத்தி ருக்கிறார்கள். அதில் உங்கள் குழந்தையின் எடையை கிரமமாக அளவிட்டுப் பதிவ துடன், குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் தடுப்பூசிகளையும் பதிவார்கள்.

## குழந்தையின் எடையை எப்போது அளவிட வேண்டும்

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் எடை முதற் தடவையாக அளவிடப்படுகிறது.

ஒரு வயதடையும் வரை குழந்தையின் எடையை மாதாமாதம் அளவிடுவது நல்லது. தவறவிட்டுவிட்டால் கூட 2ம்,4ம்,6ம்,9ம். மாதங்களில் தடுப்பூசிக்குச் செல்லும் போது நிச்சயம் அளவிட வேண்டும்.

1 முதல் 5 வயதான காலகட்டத்தில் 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை அளவிடுவது போதுமானதாகும்.

பாடசாலை செல்லும் பருவத்தில் பொதுவாக எடையுடன் உயரத்தையும் அளவிடுவார்கள். இதனை ஆறு மாதத்திற்கு ஓர் தடவை அளவிடுவது போதுமானதாகும்.

## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி திருப்தியானதா?

உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அட்டவணையை அப்கார் அட்டவணை என்று சொல்வார்கள். அதில் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. முதலாவது பிறந்தது முதல் 3 வயதாகும் குழந்தைகளுக்கானதாகும். இரண்டாம் பகுதி 5,4 வயதுகளுக்கு உரியதாகும்.

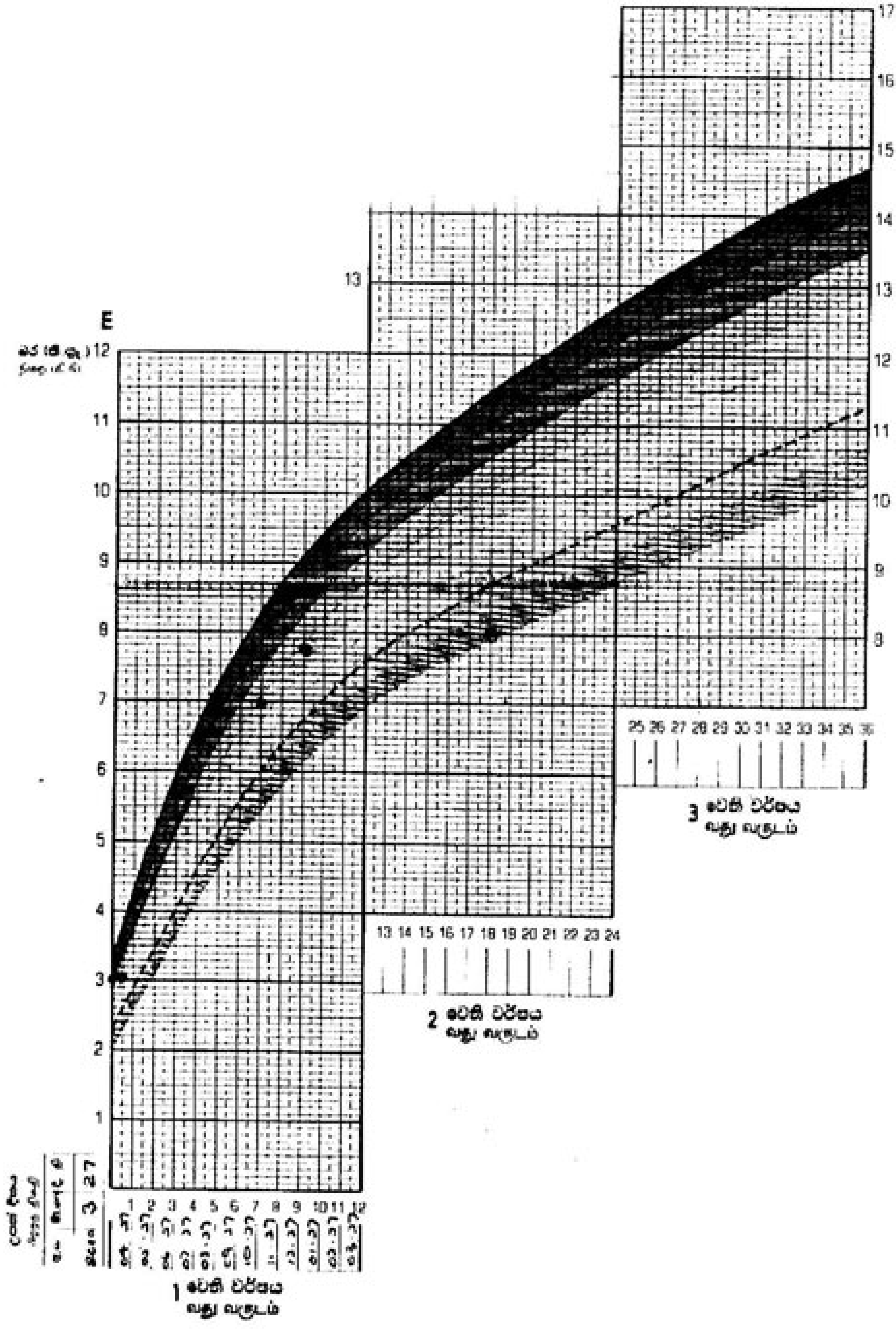
இந்த அட்டவணையின் குறுக்கே இரண்டு கோடுகள் செல்வதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். மேலேயுள்ள தொடர்ச்சி யான கறுத்தக் கோடானது ஆண்பிள்ளைகளது சராசரி எடையைக் காட்டும். கீழே உள்ள கறுத்த புள்ளிகள் போன்ற கோடானது ஒரு பெண் பிள்ளை இருக்க வேண்டிய குறைந்த எடையையும் காட்டுகின்றது.

உங்கள் குழந்தையின் எடையை அளவிடும் போது அதன் வயதும் எடையும் சந்திக்கும் இடத்தில் ஒரு புள்ளியாக அட்ட வணையில் குறிப்பார்கள். உங்கள் குழந்தையின் எடை களைக் குறித்த புள்ளிகளை இணைக்கும் போது அது ஒரு வளை கோடாக மாறும். இதனை குழந்தையின் வளர்ச்சி வளைகோடு (GROWTH CURVE) என்பார்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி வளைகோடானது அட்ட வணையில் உள்ள ஏனைய கோடுகளுக்குச் சமாந்திரமாகச் சென்றால் (A&B) உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி திருப்தியளிப் பதாகும்.

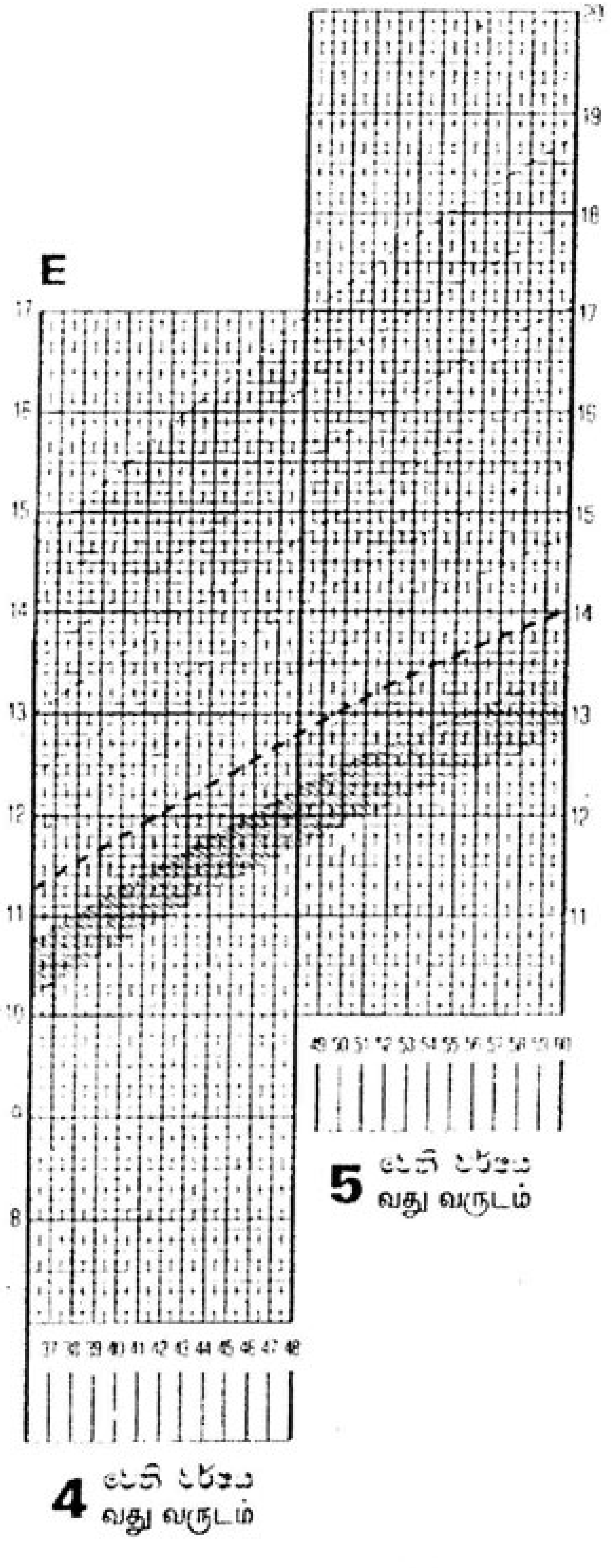
மாறாக உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி வளைகோடு, ஏனைய கோடுகளுக்குச் சமாந்திரமாக உயர்ந்து செல்லாது, திடீரென கீழ்நோக்கி தட்டையானால் (C) உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி திருப்தியற்றது எனக் கணிப்பார்கள்.

(D) யில் காட்டியபடி உயர்ந்து சென்றால் உங்கள் குழந்தை திடீரென அதிக பருமனடைவதைக் குறிக்கும்.



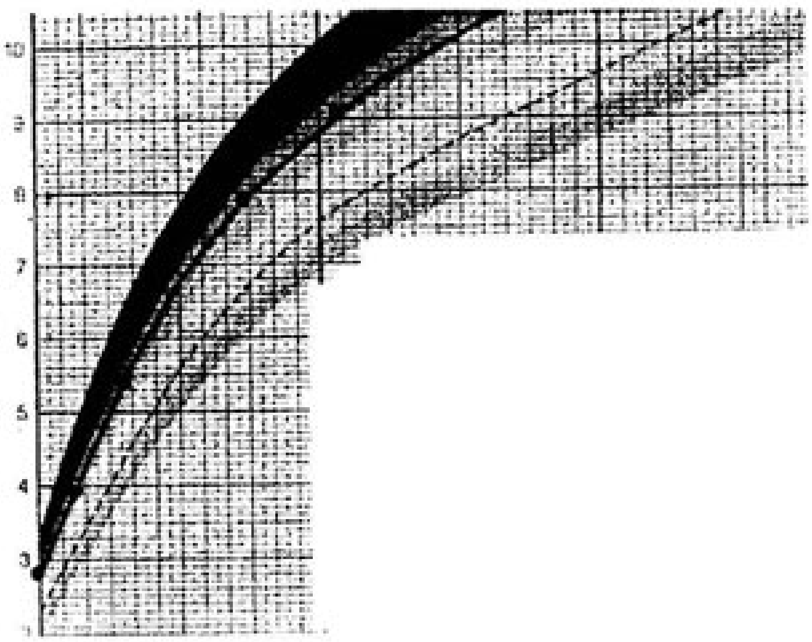
படம் . 11.1

அப்கார் அட்டவணை (1-3 வயது)



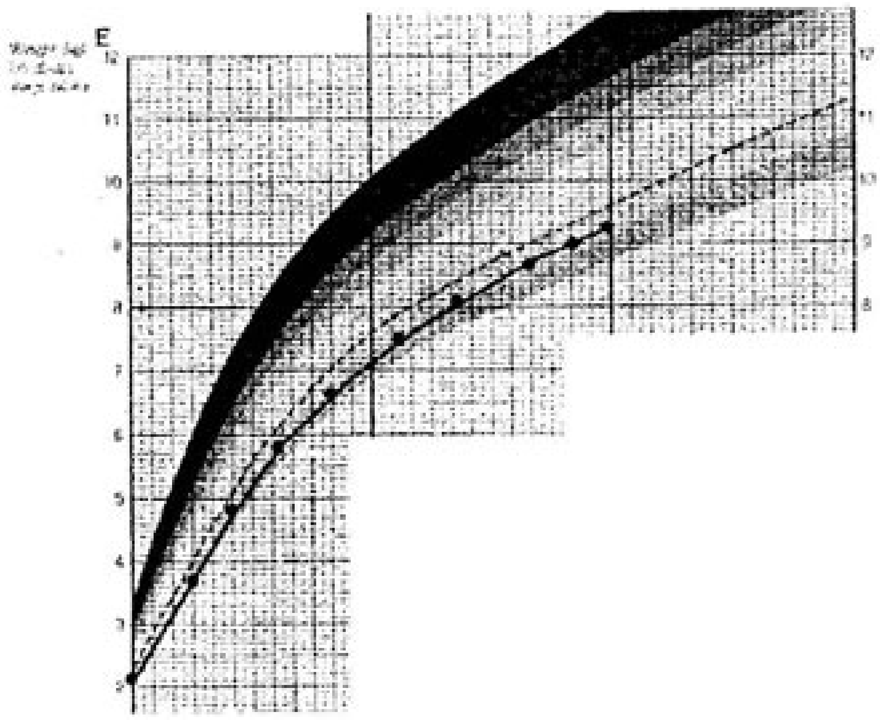

படம் . 11.2

அப்கார் அட்டவணை (4-5 வயது)



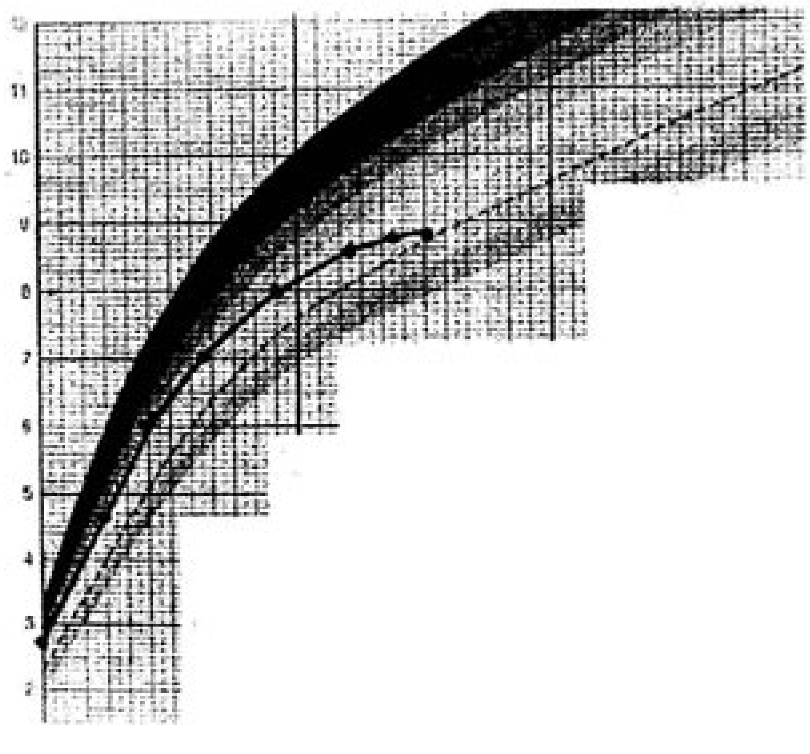
A

திருப்தியான உடல் வளர்ச்சி. உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக் கோடு அட்டவணையில் உள்ளவ ற்றுக்கு சமாந்தரமாகச் செல்கிறது



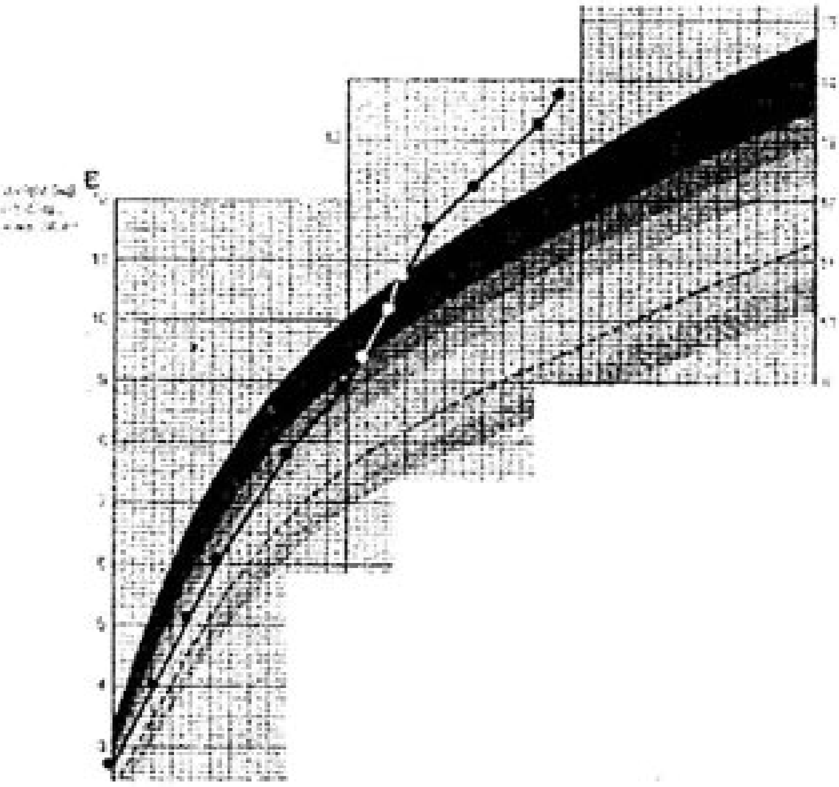
B

சிறிய குழந்தை எடை குறைவு. ஆயினும் அட்டவணைக்குச் சமாந்திரமாகச் செல்வதால் வளர்ச்சி வீதம் திருப்தியளிப்பதாகும்



C

வளர்ச்சி திருப்தியற்றதால் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக் கோடு கீழ் நோக்கி இருந்திருக்கிறது.



D

இதுவும் திருப்தியற்றது. குழந்தை திடீரென அதிக எடையைப் பெறுகிறது.

ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் எடையை சென்ரைல் (Centile) அட்டவணை கொண்டு கணிப்பார்கள். சென்ரைல் அட்டவணையை அடுத்த பக்கத்தில் பார்க்கவும். சென்ரைல் அட்டவணையோடு ஒப்பிடும் போது உங்கள் பிள்ளையின் எடை (ஆண், பெண் குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு அட்டவணை) 50 சென்ரைலுக்கு கிட்ட இருந்தால் அது சராசரி எடையாகும்.

3 சென்ரைலுக்கு கீழ் சென்றால் எடை குறைவாகும்

97 சென்ரைலுக்கு மேல் சென்றால் அதிக எடையாகும்.

மேலே கூறியவை குழந்தைகளின் வளர்ச்சி, எடை பற்றிய அடிப்படைக் குறிப்புகள்.

இனி குழந்தைகளில் அதீத எடை பற்றிப் பேசுவோம்.

படம் . 11.4 5 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு
சென்னரல் அட்டவணை

# Centile chart - Boys

| Age (Yrs) | Weight (kg) | | | Height (cms) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3rd | 50th | 97th | 3rd | 50th | 97th |
| 5 | 14.7 | 18.7 | 23.2 | 101.3 | 109.9 | 118.6 |
| 6 | 16.3 | 20.7 | 26.2 | 107.0 | 116.1 | 125.2 |
| 7 | 17.9 | 22.9 | 29.8 | 112.1 | 121.7 | 131.3 |
| 8 | 19.5 | 25.3 | 34.1 | 116.9 | 127.0 | 137.0 |
| 9 | 21.0 | 28.1 | 39.2 | 121.5 | 132.2 | 142.8 |
| 10 | 22.7 | 31.4 | 45.2 | 126.0 | 137.5 | 149.0 |
| 11 | 24.8 | 35.3 | 51.7 | 130.6 | 143.3 | 155.9 |
| 12 | 27.6 | 39.8 | 58.7 | 135.5 | 149.7 | 163.8 |
| 13 | 31.2 | 45.0 | 65.9 | 140.9 | 156.5 | 172.0 |
| 14 | 35.9 | 50.8 | 73.2 | 147.0 | 163.1 | 179.2 |
| 15 | 40.9 | 56.7 | 80.1 | 153.8 | 169.0 | 184.2 |
| 16 | 45.7 | 62.1 | 86.4 | 160.0 | 173.5 | 187.1 |
| 17 | 49.6 | 66.3 | 91.6 | 163.9 | 176.2 | 188.6 |
| 18 | 52.0 | 68.9 | 95.3 | 164.4 | 176.8 | 189.2 |

# Centile chart - Girls

| Age (Yrs) | Weight (kg) | | | Height (cms) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3rd | 50th | 97th | 3rd | 50th | 97th |
| 5 | 14.0 | 17.7 | 22.9 | 100.1 | 108.4 | 116.7 |
| 6 | 15.3 | 19.5 | 25.8 | 105.4 | 114.6 | 123.9 |
| 7 | 16.7 | 21.8 | 29.7 | 110.3 | 120.6 | 130.9 |
| 8 | 18.3 | 24.8 | 35.0 | 115.0 | 126.4 | 137.7 |
| 9 | 20.2 | 28.5 | 41.3 | 120.0 | 132.2 | 144.5 |
| 10 | 22.5 | 32.5 | 48.2 | 125.4 | 138.3 | 151.2 |
| 11 | 25.2 | 37.0 | 55.3 | 131.7 | 144.8 | 157.8 |
| 12 | 28.3 | 41.5 | 62.0 | 138.7 | 151.5 | 164.4 |
| 13 | 31.7 | 46.1 | 68.0 | 144.6 | 157.1 | 169.7 |
| 14 | 35.2 | 50.3 | 73.0 | 147.8 | 160.4 | 172.9 |
| 15 | 38.3 | 53.7 | 76.8 | 149.1 | 161.8 | 174.5 |
| 16 | 40.8 | 55.9 | 79.1 | 149.9 | 162.4 | 175.0 |
| 17 | 42.3 | 56.7 | 80.0 | 151.1 | 163.1 | 175.0 |
| 18 | 42.9 | 56.6 | 79.9 | 152.5 | 163.7 | 174.9 |

# அதீத பருமனான குழந்தைகள்

எடைப் பிரச்சினையானது வளர்ந்தவர்களுக்கு மாத்திரமானது அல்ல.

அதீத பருமனுடைய வளர்ந்தவர்களைப் போலவே, அதீத பருமனுடைய குழந்தைகளையும், அதீத பருமனுடைய வளரிளம் பருவத்தினரையும் காணத் தொடங்கியுள்ளோம். இது மேற்குலகைப் பாதித்த அளவு எம்போன்ற வளர்முக நாட்டினரை இன்னமும் பாதிக்காத போதும் இங்கும் ஏற்கனவே முளைவிட ஆரம்பித்துவிட்டது. முக்கியமாக நகர்ப்புறங்களிலே அதீத எடையுள்ள குழந்தைகளைக் காண்கிறோம்.

அது மாத்திரமல்ல. அதீத எடையுடன் தொடர்புடைய ஆபத்தான நோய்களான நீரிழிவு, குருதியில் அதிகரித்த கொலஸ்டரோல், போன்றவற்றை பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளில் காணுமளவிற்கு இப் பிரச்சனை எமது நாட்டிலும் தலை தூக்கியுள்ளது.

இதற்குக் காரணம் தவறான உணவு முறைகளும், உடலுக்குப் போதிய வேலையின்மையும்தான் என்பதைச் சொல்லித்தான் தெரிய வேண்டுமா? போஷாக்கற்ற வாய்க்கு ருசியான உணவுகளைச் கொறித்தபடி, தொலைக்காட்சிக்கு முன் பிள்ளைகள் அமர்ந்திருந்தால் எடை அதிகரிக்காமல் என்ன செய்யும்?

## உங்கள் குழந்தை அதீத பருமனுடையதா என்பதை எப்படி அறிவது?

கண்ணால் பார்த்து அளவிட முடியாது என்பதை நீங்கள் தெளிவாகவே புரிந்திருப்பீர்கள்.

பெரியவர்களுக்குப் பார்ப்பது போல உடல் திணிவுக் குறிப்பீடாக (Body mass index- BMI) அளவிடலாமா? பெரியவர்களின் BMI 30ற்கு மேலிருந்தால் அவர்களை அதீத பருமனுடையவர்கள் என்கிறோம். குழந்தைகளிடமும், வளரிளம் பருவத்தினரிடையேயும் அதே அளவு கோலைப் பயன்படுத்த முடியாது.

காரணம் வளர்ந்து வரும் அவர்களின் BMI வயதிற்கு ஏற்ப மாறுபடும். ஆணா, பெண்ணா என்ற பாலியல் வேறுபாடுகளும் BMI யில் வேறுபாடுகளைக் கொடுக்கும்.

எனவே வயது வேறுபாடு, பால் வேறுபாடுகளை உள்ளடக்கிய அட்டவணைகளே பொருத்தமானவை. அவை கூட நாடுகளுக்கு

ஏற்ப வேறுபடலாம். வெவ்வேறு நாடுகள் தமக்கு ஏற்ற அட்டவணை களைப் பயன்படுத்துகின்றன. இலங்கைக்கான தனியான அட்டவ ணை இன்னமும் தயாராகவில்லை.

மிகவும் பிரபல்யம் வாய்ந்த அமெரிக்க NCHS Standard தான் இங்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 11.1, 11.2 ஆகியனவே இலங்கையில் அரசாங்கத்தினாலும், தனியார் துறையினாலும் பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இத்தகைய அட்டவணைகளில் 98ம் Centile க்கு மேற்பட்ட வர்களை அதீத பருமனுடையவர்கள் என்கிறார்கள்.

எனினும் இக் கணிப்பீடுகள் சற்றுச் சிக்கலானவை. உலகளா விய ரீதியில் பொதுவான கருத்துக்களும் முடிவுகளும் எடுக்கப்பட வில்லை. எனவே உங்கள் குழந்தை அதீத பருமனுடையதா? அதற்குச் சிகிச்சை தேவையா? என்ற விடயங்களைத் தீர்மானிப்பது உங்களது வைத்தியராகவே இருக்கட்டும்.

உங்களது குழந்தை அதீத பருமனாக இருந்தாலும் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம்தானா? சிகிச்சை என்பது மருந்துகளைக் கொடு த்து எடையைக் குறைப்பது அல்ல. வாழ்க்கை முறைகளிலும் உணவு முறைகளிலும் மாற்றங்களைச் செய்வதே பொருத்தமான சிகிச்சை யாக இருக்கும். நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் இத்தகைய மாற்றங் களைக் கடைப்பிடிக்க மனம் ஒத்து இணங்கி வந்தால்தான் சிகிச்சை பற்றி வைத்தியர் உங்களுடன் பேசுவார்.

சிகிச்சை கூட குழந்தையின் எடையைக் குறைபதற்காக அல்ல வளரும் குழந்தைகளின் எடையானது வளர வளர அதிகரிக்கவே செய்யும். எனவே குழந்தையின் வளர்ச்சியும், எடை அதிகரிப்பும் ஆரோக்கியமான அளவில் இருக்குமாறு பேணுவதையே உங்கள் வைத்தியர் இலக்காகக் கொள்வார்.

அதற்கு உங்களதும், ஏனைய குடும்ப அக்கத்தவர்களினதும் பூரண ஒத்துழைப்புத் தேவை. உணவு முறைகளிலும், உடலுக்கு ஏதாவது வேலை, பயிற்சி ஆகியவற்றிலும் உங்கள் குழந்தை சரியாக ஈடுபடுகிறதா என்பதை கண்காணிப்பதில் நீங்களும் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களும் ஈடுபட வேண்டும். வெறும் கண்காணிப்பாக இருக்கக் கூடாது. முன் மாதிரியாகச் செயற்பட்டு குழந்தைக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.

# குழந்தைகள் ஏன் அதீத பருமனாகிறார்கள்?

குழந்தைகள் பருமனாக வளர்வதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன

பரம்பரைக் காரணங்கள்

உடல் உழைப்பில் ஈடுபடாமை

தவறான உணவு முறைகள்

அல்லது இவை பலவும் கலந்த காரணங்கள்

மிக அரிதாகவே ஹோர்மோன் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளால் அதீத எடை ஒரு நோயாகவே வரலாம்.

பருமனான உடலானது பல குடும்பங்களில் பரம்பரையாக வந்தாலும் இதனை ஒரு பரம்பரை நோய் எனச் சொல்லிவிட முடியாது. உதாரணமாகச் சொன்னால் ஒரு குடும்பதில் உள்ள எல்லாக் குழந்தைகளும் அதீத பருமனுடையவர்களாக இருப்பதில்லை. பரம்பரைக் காரணங்களுக்கு மேலாக அக்குடும்பத்தில் உள்ள தவறான உணவுப் பழக்கங்களும், தவறான பொழுதுபோக்கு முறைகளுமே பெரும்பாலும் காரணமாகின்றன.

தவறான வாழ்க்கை முறைக்கு ஒரு உதாரணம் காட்டலாம். அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்வின் படி அங்குள்ள பல குழந்தைகள், ஒரு வாரத்தில் கிட்டத்தட்ட 24 மணித்தியாலங்கள் (சராசரியாக தினசரி 3 1/2 மணிநேரம்) தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்திருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. கொம்பியூட்டர் விளையாட்டுகளும் சேர்ந்துவிட்டதால் இப்பொழுது இந்த நேரம் இன்னும் அதிகரித்திருக்கலாம்.

இவ்வாறான உடல் உழைப்பற்ற சோம்பேறித்தனமான வாழ்க்கை முறைதான் அக் குழந்தைகளின் எடை அதிகரிப்புக்குக் காரணமாகிறது.

# அதீத பருமனுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

- உங்கள் குழந்தை அதீத பருமனுடையதாக இருந்தால் அதை உங்கள் குழந்தையும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.
- ''கொஞ்ச எடைதான் கூட'', ''பரவாயில்லை, வேறு பல பிள்ளைகளும் உப்படி இருக்கினம்தானே'', போன்ற மூடிமறைத்

தல்களும், சமாளித்தல்களும் வேண்டாம்.

- ''உனது எடை அதிகரித்து இருக்கிறது. அதை நாங்கள் எல்லோருமாக முயற்சித்து சரியான அளவிற்கு கொண்டு வருவோம்'' என்பது போலத் தெரிவியுங்கள்.
- இவ்வாறு தெரிவிப்பதன் மூலம் தான் அதிக எடையுடையவன் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதுடன், அதை அளவிற்குக் கொண்டு வரும் முயற்சிக்கு பெற்றோர்களும் உதவுவார்கள் என்பதை அவன் நம்பிக்கையோடு விளங்கிக் கொள்வான். உற்சாகத்தோடும், தன்னம்பிக்கையோடும் எடை குறைப்பு முயற்சியில் இறங்கவும் அவன் தூண்டப்படுவான்.
- எடை கூடிய குழந்தைக்கு எனத் தனியான உணவு முறைகள், விசேட உடற்பயிற்சிகள் எனக் கொடுப்பது தவறானது. அவ்வாறு செய்தால் தனக்குப் பாரபட்சம் காட்டப்படுவதாகவும், தன்னைத் தனியாகப் பிரித்துவிடுவதாகவும் அப்பிள்ளை தவறாக உணரக் கூடும். இது அக்குழந்தையில் எதிர்ப்புணர்ச்சியைத் தூண்டி விட்டு, தனக்குத் தவிர்க்கப்பட்டவற்றை ஒளிவு மறைவாக வேனும் செய்யத் தூண்டிவிடும்.
- எனவே செய்யப்படும் மாற்றங்களை முழுக் குடும்பத்திற்குமாக மாற்றுங்கள். உங்கள் முழுக் குடும்பத்தினதும் உணவு முறை பொழுதுபோக்குகள், வாழ்க்கை முறை யாவற்றையும் படிப்படியாக மாற்றுங்கள். எல்லோரும் ஒன்றாக முயற்சிக்கும்போது கூட்டு உணர்வு ஏற்படும். வெற்றி கிட்டும்.
- நீங்கள் முன்மாதிரியாக வழிகாட்டுங்கள். நல்ல உணவுப் பழக்கங்களையும், துடியாட்டமான வாழ்க்கை முறையையும் நீங்கள் கடைப்பிடிக்கும் போது, குழந்தையும் அதைப் பின்பற்ற முயலும், ஐந்தில் கற்றது ஐம்பதிலும் பின்தொடரும் அல்லவா? வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் குழந்தை சரியான பாதையில் நடப்பான்.
- உங்களது வீட்டு வேலைகளையும், பொழுது போக்குகள், விளையாட்டுகள் போன்றவற்றை திட்டமிட்டுத் தெரிவு செய்யுங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவர்க்கும் போதிய உடல் உழைப்பு கிடைக்க வேண்டும்.
- நடை, சயிக்கிள் ஓட்டம், நீச்சல், தோட்ட வேலை, வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துதல் போன்றவற்றை உங்கள் குடும்ப வேலைத் திட்டத்தில் இணையுங்கள்.

- எடை கூடிய உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளையும், மனத் தடங்கல்களையும் வெட்க உணர்வையும் புரிந்து கொள்ளுங் கள். உதாரண மாகக் கோயிலுக்கு வந்தால் மேற்சட்டையைக் கழற்ற அவன் தயங்கக் கூடும். அல்லது தனக்கு இளைப்ப ளிக்கும் விளையாட்டுகளில் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து ஈடுபடத் தயங்கக்கூடும். கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள்.

குழந்தையின் விருப்போடு
உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

- உங்கள் குழந்தை விருப்போடும், மகிழ்வோடும் ஈடுபட விரும்பு வதைத் தேர்ந்தேடுங்கள். அவனைத் தர்மசங்கடமான நிலைக்கு ஒருபோதும் தள்ளி விடாதீர்கள்.
- தொலைக்காட்சி, கம்பியூட்டர் விளையாட்டுகள், காட்ஸ், கரம் போன்ற உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து பொழுதைப் போக்கு வதைத் தவிருங்கள். முற்றாக முடியாவிட்டால் அதற்கான நேரத்தைக் குறையுங்கள்.

## நீங்கள் செய்ய வேண்டிய உணவு முறை மாற்றங்கள்

- நீங்கள் செய்யப் போகும் உணவு முறை மாற்றங்களை கடுமை யான கட்டுப்பாடுகளாக விதிக்க வேண்டாம். குழந்தையின் ஆதரவுடனும், ஒத்துழைப்புடனும் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்ப டுத்துங்கள்.

குழந்தையின் உணர்வுகளுக்கு
மதிப்புக் கொடுங்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் பசி உணர்விற்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். உங்கள் விருப்பப்படி, நீங்கள் குழந்தையின் கோப்பையில் போட்ட உணவு முழுவதையும் குழந்தை சாப்பிட்டு முடிக்க வேண்டும் என எண்ணாதீர்கள். சாப்பிட்டு முடிக்காவிட்டால் அதற்காகக் குழந்தையை திட்டவோ, கோபிக்கவோ வேண்டாம். புரிந்துணர்வுடன் நடந்து குழந்தையை உங்களது பாதையில் அரவணைத்துச் செல்லுங்கள்

சிற்றுண்டிகள் அதிகம் வேண்டாம்

- அதிக இனிப்புக் கொண்ட உணவுகளை வீட்டில் தயாரிப்ப தைத் தவிருங்கள். அதேபோல் அதிக இனிப்புக் கொண்ட உணவுகளை வாங்கிக் கொடுக்கவும் வேண்டாம்.
- உணவில் சேர்க்கப்படும் எண்ணெய், பட்டர் மற்றும் கொழுப் புப் பதார்த்தங்களின் அளவு குறைவாகவே இருக்க வேண்டும். கொழுப்புப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திப் (கலோரி) பெறுமானமானது முழு உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திப் பெறுமானத்தில் 25 முதல் 30 வீதத்திற்குள் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- போதிய நார்பொருள் உள்ள உணவுகளுக்கு உங்கள் உணவு முறையில் அதிக இடம் கொடுங்கள்.
- அதிக கலோரிப் பெறுமானம் உள்ள உணவுகளைத் தயாரித்தோ அல்லது உணவுச்சாலைகளில் வாங்கியோ வீட்டில் அவசர தேவைக்கு எனச் சேமித்து வைக்க வேண்டாம். ஐஸ்கிரீம், புடிங், மஸ்கற், மிக்ஸர், வட்டிலாப்பம் போன்றவை சில உதாரணங்களாகும். வீட்டில் இருந்தால் குழந்தைக்கு அதை உண்ண வேண்டும் என்ற ஆசை வரும். எனவே இப்படிப் பட்டவற்றை தயாரிக்கவோ, வாங்கவோ வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அளவாக வாங்கி உடனடியாகவே உபயோகித்து முடித்துவிடுங்கள்.
- நீங்கள் கொடுத்த உணவை குழந்தை சாப்பிட்டு முடித்து விட்டால் அதற்குப் பரிசாக இனிப்புப் பண்டங்களைக் கொடுக்க வேண்டாம். எடை குறைக்கும் உங்கள் திட்டமே குலைந்து விடும்.
- எடையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்க்காக நீங்கள் தயாரிக்கும் உணவானது உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஏனைய வர்களுக்கும் சலிப்பை ஏற்படுத்தும்படி அமைந்துவிடக் கூடாது. போதிய மாற்று உணவுகள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங் கள். இதனால் அவர்கள் அவற்றில் ஏதாவதைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணக் கூடியதாக இருக்கும். குழந்தைகள் தாங்களாகவே நல்ல உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண இது நல்ல பயிற்சியாகும்.
- உணவு நேரங்களில் முழுக் குடும்பமும் ஒன்று சேர்ந்து உண்பது நல்லது. அத்துடன் உணவு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகர மானதாக வைத்திருங்கள். உணவு நேரமானது கோபிப்பதற்கும்,

குற்றம் சாட்டுவதற்கும், விவாதிப்பதற்குமானது அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

- அவசரமின்றி ஆறுதலாக உணவை உட்கொள்ள ஊக்கமளி யுங்கள். அவசரமாகச் சாப்பிடும்போது பசி உணர்வு அடங்குவது தெரிவதற்கு முன்னரே குழந்தை அதிகம் சாப்பிட்டுவிடக் கூடும் ஆறுதலாகச் சாப்பிடும் போது குழந்தை தனக்குப் பசி உணவு அற்றுப் போவதையும், வயிறு நிறைவதையும் உணர்ந்து சாப்பிடுவதைத் தானாகவே அளவோடு நிறுத்திவிடும்.
- உணவுப் பொருட்கள் வாங்குவதிலும் உணவு தயாரிப்பதிலும் உங்கள் பிள்ளைகளையும் ஈடுபடுத்துங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியும். அத்துடன் போஷாக்கு உணவு பற்றிய விடயங்களை உங்கள் குழந்தைக்கு சொல்லித் தரவும் இந் நேரத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். அவர்களையும் உணவு தயாரிப்பதில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் தாமும் உணவு தயாரிப் பதில் பங்கு பற்றினோம் என்ற திருப்தி உணர்வை அவர்களுக் குத் தரும். அத்துடன் நாம் தயாரித்த அல்லது தயாரிக்க உதவிய உணவை உண்ண வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தையும் அவர் களுக்கு ஊட்டும்.
- சிற்றுண்டிகளை அடிக்கடி உண்டால் அது அதீதமான உணவு உட்கொண்டதாக மாறிவிடும். ஆயினும் குழந்தையின் முக்கிய உணவு நேரத்தில் அதன் பசியைக் கெடுக்காது. சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்டும் சிற்றுண்டிகள் நல்ல போஷாக்கு உணவாகலாம்.
- தொலைக்காட்சிப் பெட்டி முன் இருந்து சாப்பிடுவதைத் தவிருங்கள்

இவ்வாறு செயற்படுவதன் மூலம் குழந்தை ஆரோக்கியமான எடையைப் பெற நீங்கள் உதவி செய்தவராவீர்கள்.

## பின்னிணைப்பு

# சில முக்கிய உணவுகளின் போசாக்குச் செறிவு

(100 கிராம் அல்லது 10 மி.லீ உண்ணக் கூடிய பகுதியில்)

| தானியங்களில் | | கலோரி | புரதம் | கொழுப்பு |
|---|---|---|---|---|
| அரிசி - | புழுங்கல் | 360 | 7.1 | 1.1 |
| | சிவத்தப் பச்சை | 360 | 7.5 | 1.8 |
| | வெள்ளைப் பச்சை | 360 | 6.7 | 1.7 |
| கோதுமை மா | | 365 | 11.2 | 1.1 |
| குரக்கன் | | 330 | 6.5 | 1.7 |
| சோளம் | | 355 | 9.5 | 4.3 |
| பாண் | | 245 | 7.8 | 1.4 |
| **பயறு, பருப்பு வகைகள்** | | | | |
| கடலை | | 360 | 20.1 | 4.5 |
| உழுந்து | | 340 | 23.9 | 1.3 |
| கௌபி | | 340 | 23.4 | 1.8 |
| பயறு | | 335 | 24 | 1.3 |
| மைசூர் பருப்பு | | 345 | 24.2 | 1.8 |
| சோயா | | 420 | 38.0 | 18.0 |
| சிறகவரை | | 405 | 37.0 | 16.0 |
| **விதைகள்** | | | | |
| கஜு | | 560 | 17.0 | 51.0 |
| பலாக் கொட்டை | | 133 | 6.6 | 0.4 |
| கச்சான் | | 560 | 24.0 | 43.0 |
| தேங்காய் துருவல் | | 350 | 4.4 | 35.0 |
| தேங்காய்பால் | | 335 | 2.8 | 34.2 |
| இளநீர் | | 17 | 0.3 | |
| **மாமிச உணவுகள்** | | | | |
| மாட்டிறைச்சி - | கொழுப்பு இல்லாமல் | 210 | 20.0 | 8.0 |
| - | கொழுப்புடன் | 320 | 17.0 | 26.0 |
| - | ஈரல் | 120 | 18.0 | 4.9 |
| ஆட்டிறைச்சி | | 320 | 18.7 | 9.4 |
| பன்றியிறைச்சி | | 460 | 11.9 | 45.0 |
| கோழியிறைச்சி | | 180 | 20.0 | 10.0 |
| மீன் | கொழுப்பற்றது | 105 | 19 | 2.5 |
| | கொழுப்புக் கூடியது | 175 | 20 | 10.0 |
| | கொழுப்பு குறைந்தது | 135 | 18.8 | 5.7 |

| | கலோரி | புரதம் | கொழுப்பு |
|---|---|---|---|
| தகரத்தில் அடைக்கப்பட்டது | 370 | 20.0 | 21.0 |
| கருவாடு கொழுப்புக் கூடியது | 260 | 40.0 | 10.0 |
| கொழுப்புக் குறைந்தது | 225 | 46.0 | 3.0 |
| நண்டு | 105 | 17.8 | 22.1 |
| இறால் | 115 | 25 | 1.2 |
| கோழி முட்டை | 165 | 12.5 | 11.7 |
| **பாலும், பாற் பொருட்களும்** | | | |
| தாய்ப் பால் | 67 | 1.0 | 4.0 |
| பசுப் பால் | 67 | 3.5 | 4.0 |
| ஆட்டுப் பால் | 70 | 3.3 | 4.5 |
| எருமைப் பால் | 100 | 3.8 | 7.5 |
| பாற் பவுடர் | 495 | 26.0 | 27.0 |
| - மோல்டட் | 405 | 15.7 | 9.0 |
| - கொழுப்பு நீக்கியது | 360 | 36.0 | 1.0 |
| ரின் பால் | 340 | 7.9 | 7.9 |
| தயிர் | 50 | 2.8 | 2.8 |
| யோகெட் | 60 | 3.5 | 3.1 |
| ஐஸ்கிறீம் | 200 | 4.0 | 10.0 |
| பட்டர் | 740 | 0.6 | 84.0 |
| சீஸ் | 375 | 28.0 | 28.0 |
| நெய் | 880 | - | 100.0 |
| **காய்கறி வகைகள்** | | | |
| பீட்ரூட் | 45 | 1.8 | 0.1 |
| கரட் | 40 | 1.1 | 0.2 |
| பயிற்றங்காய் | 35 | 2.4 | 0.4 |
| போஞ்சி | 35 | 2.1 | 0.9 |
| கத்தரி | 25 | 1.2 | 0.2 |
| முருங்கை | 35 | 2.2 | 0.1 |
| பூசணி | 35 | 1.3 | 0.2 |
| நீற்றுப் பூசணி | 10 | 0.4 | 0.1 |
| பாகற் காய் | 25 | 1.6 | 0.2 |
| புடோல் | 20 | 0.5 | 0.3 |
| தக்காளிப் பழம் | 20 | 1.1 | 0.3 |
| காளான் | 40 | 3.0 | 0.7 |
| வெண்டி | 35 | 1.3 | 0.3 |

| | கலோரி | புரதம் | கொழுப்பு |
|---|---|---|---|
| **இலை வகைகள்** | | | |
| கீரை | 45 | 4.0 | 0.5 |
| லீக்ஸ் | 45 | 1.8 | 0.2 |
| கோவா | 26 | 1.4 | 0.1 |
| முருங்கையிலை | 90 | 6.7 | 1.7 |
| வல்லாரை | 40 | 1.2 | 0.5 |
| வெங்காய த்தார் | 45 | 1.8 | 0.2 |
| மரவெள்ளி இலை | 60 | 6.8 | 1.3 |
| பொன்னாங்காணி | 30 | 2.7 | 0.1 |
| **பழ வகைகள்** | | | |
| வாழைப்பழம் | 100 | 1.3 | 0.4 |
| அன்னாசி | 50 | 0.5 | 0.2 |
| முந்திரிப்பழம் | 70 | - | - |
| தோடை, எலுமிச்சை - சாறு | 45 | 0.9 | 0.3 |
| பசன் சாறு | 3.5 | 1.2 | 0.2 |
| அவகாடோ | 225 | 1.8 | 23.4 |
| பேரிச்சம் பழம் | 320 | 2.5 | 0.4 |
| அப்பிள் | 60 | 0.3 | 0.7 |
| பலாப்பழம் | 90 | 1.9 | 0.1 |
| மாம்பழம் | 65 | 0.7 | 0.2 |
| பப்பாளி | 40 | 0.6 | 0.1 |
| **இனிப்பு வகை; எண்ணெய்** | | | |
| சீனி வெள்ளை | 390 | 0.1 | 0 |
| பழுப்பு | 350 | 0.2 | 0 |
| தேன் | 290 | 0.4 | 0 |
| தென்னங் கருப்பிட்டி | 380 | 1.0 | 0.2 |
| தாவர எண்ணெய் | 885 | - | 99.9 |
| மார்ஜரின் | 740 | - | 84.0 |
| **மதுபானம்** | | | |
| பியர் | 30 | 0.4 | - |
| கள்ளு | 60 | 0.1 | 0.8 |
| சாராயம் | 250 | - | - |
| வைன் | 100 | 0.3 | - |

# உடல் திணிவுக் குறிப்பீடு அட்டவணை

| உயரம் (மீட்டர்) \ எடை (கிலோகிராம்) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.4** | 23 | 26 | 28 | 31 | 33 | 36 | 38 | 41 | 43 | 46 | 48 | 51 | 54 | 56 | 59 | 61 | 64 | 66 | 69 |
| **1.425** | 22 | 25 | 27 | 30 | 32 | 34 | 37 | 39 | 42 | 44 | 47 | 49 | 52 | 54 | 57 | 59 | 62 | 64 | 66 |
| **1.45** | 21 | 24 | 26 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 | 52 | 55 | 57 | 59 | 62 | 64 |
| **1.475** | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 32 | 34 | 37 | 39 | 41 | 44 | 46 | 48 | 51 | 53 | 55 | 57 | 60 | 62 |
| **1.5** | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 47 | 49 | 51 | 53 | 56 | 58 | 60 |
| **1.525** | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| **1.55** | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |
| **1.575** | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| **1.6** | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 |
| **1.625** | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 45 | 47 | 49 | 51 |
| **1.65** | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| **1.675** | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 34 | 36 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 46 | 48 |
| **1.7** | 16 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 36 | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 |
| **1.725** | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 45 |
| **1.75** | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 |
| **1.775** | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 37 | 38 | 40 | 41 | 43 |
| **1.8** | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 |
| **1.825** | 14 | 15 | 17 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 |
| **1.85** | 13 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 38 | 39 |
| **1.875** | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 |
| **1.9** | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 |
| **1.925** | 12 | 13 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 |
| **1.95** | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 36 |
| **1.975** | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 35 |
| **2.0** | 14 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 |

❋❋❋

இந்நூலில் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உடல் வளர்ச்சியைப் பற்றி ஆக்க பூர்வமான, மேற்கத்தைய விஞ்ஞானரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட கருத்துக்களை டொக்டர் முருகானந்தன் வெளியிட்டுள்ளார். உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி மட்டுமல்லாது, அவற்றைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளையும் மிக இலகுவில் விளங்கத்தக்கதாக எழுதியுள்ளார். உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது போஷணைக் குறைபாட்டினால் மாத்திரமன்றி அதீத போஷணையால் ஏற்படும் நோய்களையும் குறிப்பது ஆகும். இந்நூல் சிறப்பாக அமைவதற்கு டொக்டர் முருகானந்தனுடன் எழுத்தாளர் முருகானந்தனும் இணைந்திருப்பது காரணமாகிறது. டொக்டர் முருகானந்தனின் இம்முயற்சி, வாசகர்களான உங்களின் அறிவை வளர்ப்பதோடு உங்கள் செயல் முறைகளிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய மனப்பாங்கை நிச்சயம் தரும்.

Dr. சி. சிவயோகன்.

மீரா பதிப்பகம் - கொழும்பு