



**ம. கோகிலதாஸ்**  
**மு/வித்தியானந்த கல்லூரி**



**ஆரொக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான  
போசணையைப் பெற்றுக்கொள்வோம்  
தரம் 10**



## **போசணை மிக்க உணவின் முக்கியத்துவம்**

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



## **போசணை குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்**

- ❖ நீண்ட நாள் நோய்வாய்ப்படல்
- ❖ உடலின் நொய்திர்ப்புச் சக்தி குன்றுதல்
- ❖ உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுதல்
- ❖ உடல் பலவீனமடைதல்
- ❖ உள நலம் பாதிப்படைதல்

# போசணை பதார்த்தத்தின் வகைகள்

❖ மா ஊட்டம்

❖ நுண் ஊட்டம்



# மா ஊட்டம்

உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களில் கூடியளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணை சத்துக்கள் மா ஊட்டம் எனப்படும்.

- ❖ காபோவைதரேற்று
- ❖ புரதம்
- ❖ கொழுப்பு



# நுண் ஊட்டம்

ஒருவர் நாளொன்றுக்கு உள்ளெடுக்க வேண்டிய போசணை சத்துக்களில் மிகவும் குறைந்தளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணைப் பதார்த்தங்கள் நுண் ஊட்டம் எனப்படும்.

❖ விற்றமின்கள்

❖ கனியுப்புக்கள்



# ஊட்டப் பிரச்சினை

உடலுக்கு உணவினால் கிடைக்கக்கூடிய மா ஊட்டப் போசணைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது (அதாவது குறைவாக அல்லது கூடுதலாக) ஊட்டக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

❖ குறையூட்டம்

❖ மிகையூட்டம் (அதியூட்டம்)





# குறையூட்டம்

மா ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் உடலுக்கு தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது குறையூட்டம் ஏற்படுகின்றது.

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

# குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

- ❖ சுறுசுறுப்புத் தன்மை குறைவடைதல்.
- ❖ உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.
- ❖ சுலபமாக நோய்களிற் கு உள்ளாகுதல்.
- ❖ ஞாபக சக்தி குன்றுதல்.
- ❖ கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைதல்.
- ❖ பெண் பிள்ளைகளிற் கு நிறை குறைந்த குழந்தைகள் பிறத்தலும் சிசு மரண வீதம் அதிகரித்தலும்.
- ❖ ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு குறைவடைதல்.



# மிகையூட்டம் (அதியூட்டம்)

மா உளூட்டப் போசணைச் சத்துக்களை அதிகளவு உள்ளெடுப்பதனால் மிகையூட்டம் ஏற்படுகிறது.

1. நிறை அதிகரிப்பு :- உயரத்திற்கு பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை அதிகரித்தல். (BMI) சுட்டி வயதிற்கு பொருத்தமான அட்டவணையில் +1 SD க்கும் + 2 SD வரைபுகளிற்கு இடையில் காணப்படும்.
2. அதிக பருமன் :- வயதிற்கு பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை மிகவும் கூடுதலாக அதிகரித்தல். (வயதிற்குப் பொருத்தமான டீஆஐ சுட்டி அட்டவணையில் + 2 SD வரைபிற்கு மேலாகக் காணப்படும்.

# மிகையூட்டத்தால் ஏற்படும்

## பாதிப்புக்கள்

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



# நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள்

எமது நாளாந்த உணவில் நுண் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவான அளவில் காணப்படுமாயின், நீண்ட காலத்தில் நுண் ஊட்டப் பிரச்சினைகளிற்கு உள்ளாகும் நிலை ஏற்படும்.

- ❖ இரும்புக் குறைபாடு
- ❖ அயடன் குறைபாடு
- ❖ விற்றமின் A குறைபாடு
- ❖ கல்சியக் குறைபாடு
- ❖ நாகக் குறைபாடு

# இரும்புக் குறைபாடு

இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

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



# இரும்புக் குறைபாட்டின் பாதிப்புக்கள்

- ❖ குருதிச் சோகை ஏற்படுதல்.
- ❖ ஞாபக சக்தி / அவதானிக்வும் ஆற்றல் என்பன குன்றுதல்.
- ❖ சோம்பல் தன்மை.
- ❖ குழந்தைகள் நிறை குறைவாக பிறத்தல்.
- ❖ இலகுவில் களைப்படைதல், உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.




# பாதிப்பை குறைக்க மேற்கொள்ளக்

## கூடிய நடவடிக்கைகள்

- ❖ பிள்ளைகளுக்கு அரசு வழங்குகின்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக உட்கொள்ளல்.
- ❖ இரும்புச் சத்துக் கூடியளவிர் தேவைப்படுகின்ற கர்ப்ப காலத்தில் உணவு மூலம் / மாத்திரைகளாக அதனை மேலதிகமாக பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ❖ அன்றாடம் இரும்புச் சத்து அதிகளவில் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ❖ பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாகவுள்ள தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றை அருந்தாதிருத்தல்.







**இரும்பு சத்து அகத்துறிஞ்சுதலை  
இலகுபடுத்தும் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்,  
அதாவது கீரை உணவுகளிற்கு எலுமிச்சம்சாறு  
சேர்த்தல், உணவு வேளைகளிற்குப் பின் பழங்கள்  
உட்கொள்ளல்.**

<b>தாவர உணவு</b>	<b>விலங்குணவு</b>	<b>தானியங்கள் வித்துக்கள்</b>
<b>கீரை வகை</b>	<b>இறைச்சி</b>	<b>பயறு</b>
<b>வல்லாரை</b>	<b>மீன்</b>	<b>சோயா</b>
<b>பசளி</b>	<b>முட்டை</b>	<b>போஞ்சி</b>
<b>பாகற்காய்</b>	<b>ஈரல்</b>	<b>கடலை</b>
<b>காய்கறி</b>	<b>மஞ்சட்கரு</b>	<b>கேள்ப்பி</b>

# விற்றமின் A குறைபாடு

விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- ❖ தாய்ப்பால் போதுமான காலத்தில் கிடைக்காமை.
- ❖ உணவுக் களஞ்சியப்படுத்தலில் உள்ள குறைபாடு.
- ❖ பிழையான சமையல் முறை.
- ❖ சமீபாட்டுத் தொகுதியில் புழுக்கள் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.
- ❖ போதியளவு விற்றமின் A கொண்ட உணவு உள்ளெடுக்காமை.



# வீற்றமீன் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

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





# பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- ❖ அரசு இலவசமாக வழங்கும் விற்றமின் A மாத்திரைகளை முறையாகப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ❖ விற்றமின் A நிறைந்த மஞ்சள் நிற, கடம் பச்சை நிற காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை நாளாந்த உணவில் சேர்த்தல்.
- ❖ தாய்ப்பால் விற்றமின் A அடங்கியுள்ள நல்லதொரு சத்துணவு என்பதால் குழந்தைக்கு 2 வருடமாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்.
- ❖ தாய்ப்பாலிலுள்ள கொலஸ்திரம் எனப்படும் பதார்த்தத்தில் அதிகளவு விற்றமின் காணப்படுகிறது. எனவே குழந்தைக்கு அப்பாலை ஊட்டுவதில் கவனம் செலுத்தல்.

# விறற்றமின் A உணவுகள்



தாவர உணவு	விலங்குணவு	தானியங்களும் வித்துக்களும்
கடும் பச்சை நிற காய்கறி	ஈரல்	பயறு
கீரை வகை	பால்	சோயா
மஞ்சள் நிற பழங்கள்	மீன்	போஞ்சி

# அயடன் குறைபாடு

அயடன் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- ❖ உணவினால் கிடைக்கும் அயடன் அளவு போதாமை.
- ❖ கடந்தாவர உணவுகள் பிரபல்யம் அடையாமை.
- ❖ மலைநாட்டு பிரதேசங்களில் மண் கழுவிச் செல்லப்படுவதால் அயடன் குறைவாகக் கிடைத்தல்.
- ❖ அயடன் கொண்ட உப்பை வெப்பமான இடத்தில் வைத்தல்.



# அயடன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

- ❖ கண்டமாலை ஏற்படல்.
- ❖ அறிவு விருத்தி தடைப்படல்.
- ❖ கல்வி கற்க உற்சாகமின்மை.
- ❖ உயரமடைதல் மட்டுப்படுத்தப்படல்.
- ❖ தைரொட்சின் சுரத்தல் குறைவடைதல்.



# பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- ❖ அயடன் கலந்த உப்பை பாவித்தல்.
- ❖ உணவுடன் கடல் மீன், கடற் தாவர உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.





# அயடன் உணவுகள்



தாவர உணவு	விலங்குணவு	வேறு வகை
கடற் தாவரங்கள்	கடல் மீன் வகைகள்	அயடன் கலந்த உப்பு
கீரை வகை	சூடை, நண்டு	
	இறால்	

# கல்சீயக் குறைபாடு

கல்சீயக் குறைபாட்டு நோய் காரணிகள்

- ❖ கல்சீயம் பொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.
- ❖ கல்சீயம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாக உள்ளவற்றைக் கூடுதலாக உள்ளெடுத்தல்.



# கல்சியக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

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



**பாதிப்புக்களைக் குறைக்க**

**மேற்கொள்ளக் கூடிய**

**நடவடிக்கைகள்**

- ❖ கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ❖ வீற்றமின் D கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ❖ கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு அதிகரிக்ககூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.



# கல்சிய உணவுகள்



தாவர உணவு	விலங்குணவு	வேறு வகை
இலை வகை	சிறிய மீன் வகைகள்	பால்
கீரை வகை	நேய்த்தோலி	பாற் பொருட்கள்