



ஆரோக்கியமாக முதுமை அடைவதற்கான சமையல் குறிப்பு

ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டி

ஆரோக்கியமாக முதுமை அடைவதற்கான உணவு முறை

உங்களுக்கு வயதாக ஆக, ஒரு ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவுமுறையைப் பேணுவது மிகவும் முக்கியமாகிறது. ஆரோக்கியமாக முதுமை அடைவது ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளுடன் தொடங்குகிறது.



தரமா அளவா

ஏன் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும்? உங்களுக்கு வயது அதிகரிக்கையில் உங்கள் வளர்ச்சி மாற்றத்தின் வேகம் குறைவதனால், உங்களுக்கு உணவிலிருந்து குறைவான சக்தி தேவைப்படுகிறது. எனினும், சில நேரங்களில் ஊட்டச்சத்துக்களின் தேவை அதிகமாக இருக்கலாம். கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதோடு அதிகளவில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். பரிமாறல் அளவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். என்னுடைய ஆரோக்கியமானத் தட்டு (My Healthy Plate)' திட்டத்தில் வழிகாட்டப்பட்டுள்ளவாறு சமச்சீரான மற்றும் வேறப்பட்ட உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.



முடிந்த வரை ஆரோக்கியமானத் தேர்வு சின்னத்தைக் (HCS) கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். (HCS) பொருட்கள் அதே பொருட்களுடன் ஒப்பிடும் போது ஆரோக்கியமானவை.



என் ஆரோக்கியத் தட்டில் என்னவெல்லாம் உள்ளன:

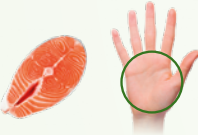
- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் பாதியை பழம் மற்றும் காய்கறிகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் கால்பாகத்தை முழு தானியங்களைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- உங்களுடைய உணவுத் தட்டின் கால்பாகுதியை இறைச்சி மற்றும் பிற உணவுகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்
- தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- ஆரோக்கிய எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- துடிப்புடன் இருங்கள்

01

ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் இறைச்சி, மீன் அல்லது டோ:புவைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்

இறைச்சி, மீன், கோழி, முட்டைகள், டோ:பு மற்றும் துவரைகள் போன்ற உணவுகள், உடலை உறுதியாக்குவதோடு பழுதுபார்க்கும் புரதச்சத்தையும் அளிக்கின்றன. உங்களுக்கு வயதாக ஆக, உங்கள் உணவுமுறையில் போதுமான அளவு தரமான புரதச்சத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது, உடலியக்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கும், தசை இழப்பைக் குறைப்பதற்கும் உதவலாம். நீங்கள் உடல்நலக் குறைவுடன் இருந்தால் அல்லது அறுவைச்சிகிச்சை செய்துகொண்டிருந்தால், இது உங்களை குணமடையச் செய்வதற்கும் உதவலாம். கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சி, மீன், தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள் போன்ற உணவுகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் 3 பரிமாறல் அளவு இறைச்சி மற்றும் பிற உணவுகளை உண்ணுங்கள். 1 பரிமாறல் அளவின் உதாரணங்கள்:



1 உள்ளங்கை அளவு கொழுப்புக்குறைந்த இறைச்சித் துண்டு, மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி (90 கிராம்)



குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்/சோயா பால் - 2 குவளைகள்* (500 மிலி)



டோ:பு - 2 சிறிய துண்டுகள் (170 கிராம்)



5 நடுத்தர அளவு இறால் (90 கிராம்)



3/4 கோப்பை** சமைத்த பருப்பு வகைகள் (பட்டாணி, அவரைகள், துவரைகள்) (120 கிராம்)



3 முட்டைகள் (150 கிராம்)

பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அனைத்து எடைகளும் உண்பதற்கான பகுதிகள் மட்டுமே.

* 250 மில்லிலிட்டர் குவளை

** 250 மில்லிலிட்டர் கோப்பை

காலை உணவு

இவற்றுக்குப் பதிலாக:



ஜாம் அல்லது வெண்ணெய்
தடவப்பட்ட டோஸ்ட்



இவற்றை உண்ணுங்கள்:



முழுதானிய டோஸ்ட் உடன்
முட்டைகள்



ஊறுகாய் மற்றும்/அல்லது
உப்பிடப்பட்ட காய்கறிகளுடன் கஞ்சி



வேர்க்கடலை மற்றும்
டோப்பு உடன் கஞ்சி



ஃப்ரைடு பீ ஹூன்



முட்டையுடன்
ஃப்ரைடு பீ ஹூன்



தண்ணீர் மற்றும் சுண்டிய பாலுடன்
தயாரித்த ஓட்ஸ்



HCS சின்னத்தைக் கொண்டிருக்கும்
குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் அதிக
கால்சியம் உள்ள பால்சோயா பாலுடன்
தயாரித்த ஓட்ஸ்

மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவு

இவற்றுக்குப் பதிலாக:



காய்கறி சூப்



இவற்றை உண்ணுங்கள்:



கொழுப்பற்ற கோழி மற்றும் காய்கறி சூப்



ஃப்ரைடு ரைஸ்



எக்கனாமிக் ரைஸ் (மீன் மற்றும் காய்கறிகள்)



சோறுடன் காய்கறி கறி



டெம்ப்பே மற்றும் துவரை காய்கறி கறியுடன் சாதம்



“துவரைகள், அவரைகள் மற்றும் டெம்ப்பே ஆகியவற்றில் புரதச்சத்து அதிகளவில் உள்ளது.”

இவற்றுக்குப் பதிலாக:



ஊறுகாய் மற்றும்/அல்லது உப்பிடப்பட்ட
காய்கறிகளுடன் கஞ்சி



இவற்றை உண்ணுங்கள்:



HCS-ஐக் கொண்ட சாடின்
மற்றும் கஞ்சி



ஃப்ரைட் பீ ஹூன்



மீன் துண்டுகளுடன் பீ
ஹூன் சூப்

பானங்கள்

இவற்றுக்குப் பதிலாக:



தண்ணீரைக் கொண்டு தயாரித்த
மைலோ, ஓவல்டின், ஹார்லிக்ஸ்,
தானிய பானம், காப்பி, தேநீர்



இவற்றை பருகங்கள்



HCS -ஐக் கொண்ட குறைந்த
கொழுப்புள்ள, கால்சியம் நிறைந்த பால்/
சோயா பாலைக் கொண்டு தயாரித்த
மைலோ, ஓவல்டின், ஹார்லிக்ஸ்,
தானிய பானம், காப்பி, தேநீர்

02

கால்சியத்தைக் கொண்டு எலும்பை வலுவாக்குங்கள்

எலும்புகள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக நீடிக்க வேண்டும், ஆனால் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மிக வேகமாக எலும்பு நிறையை இழக்கும் அபாயத்தில் உள்ளனர். இதனால் தான் கால்சியச் சத்து மிகவும் முக்கியமாகும். போதுமான அளவு கால்சியச் சத்தை உட்கொள்ளவில்லை என்றால், அது எலும்பு மெலிதல் நோய் ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கலாம். இது எலும்புகளை எளிதாக நொறுக்கி, எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்குகின்ற ஒரு நோயாகும். எனவே, எலும்புகளை வலிமையூட்டுவதை புறக்கணிக்காதீர்கள். மேலும், தசைகளும் நரம்புகளும் முறையாகச் செயல்படுவதற்கும் கால்சியம் உதவுகிறது. இரத்தம் உறைவதற்கும், நொதிகளின் செயல்பாட்டை ஒழுங்குப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.



பால், தயிர்,
பாலாடைக் கட்டி,
டோஃபு, சாடின்
மீன்கள் மற்றும்
கால்சியம்

செறிவூட்டப்பட்ட சோயா பால் போன்ற கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான உடல் எடையை நிர்வகிக்க உதவுவதற்கு, குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களைத் தேர்வு செய்யவும்.

உங்களின் அன்றாட கால்சியச் சத்தை உட்கொள்வதற்கான எங்களுடைய பயனீட்டளவு வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்: உங்கள் எலும்புகளை வலிமையாக வைத்துக்கொள்வதற்கு, பின்வரும் பல்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் 10 கால்சிய நட்சத்திரங்களைப் பெறுவதற்குக் குறிக்கோள் கொள்ளுங்கள்!

1 கால்சியம் ★ = 100 மில்லிகிராம் கால்சியம்
அன்றாடம் 1000 மில்லிகிராம் கால்சியச் சத்து தேவைப்படுகிறது
(51 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கு)

ஒரு நாளில் 10 நட்சத்திரங்களைப் பெறுவதற்கு எவ்வாறு திட்டமிடலாம்

காலை உணவு:

அதிக கால்சியச் சத்தைக் கொண்ட குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் - 1 குவளை 250 மில்லிலிட்டர்



மதிய உணவு:

1 சதுர துண்டு டௌக்வா



¾ குடுவை சைப் சிம் (Chye sim)



இரவு உணவு:

¾ குடுவை கைலான்



கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



1 குவளை குறைந்த கொழுப்புள்ள கால்சியம் நிறைந்த பால் (250 மில்லிலிட்டர்) / 4 ஸ்கூப் பால் பவுடர்



1 குவளை சோயா பால் HCS-ஐக் கொண்ட பால் (250 மில்லிலிட்டர்)



கால்சிய நட்சத்திரங்கள் (ஒவ்வொரு பொருளுக்கும்)



பொறிக்காமல் உலர்த்திய நெத்திலிக் கருவாடு - 2 மேசைக்கரண்டிகள் (40 கிராம்)



தகர்ப்பெட்டியில் அடைக்கப்பட்ட, சோடியம் குறைந்த சாடின் - 1 துண்டு (70 கிராம்)



கால்சிய நட்சத்திரங்கள்
(ஒவ்வொரு
பொருளுக்கும்)



3/4 குடுவை
சமைத்த
காய் லான்
(Kai Lan)
(100 கிராம்)



1 துண்டு
குறைந்த
கொழுப்புள்ள
பாலாடைக் கட்டி
(20 கிராம்)



1 சிறிய குவளை
குறைந்த
கொழுப்புள்ள
தயிர்
(100-150 கிராம்)



கால்சிய நட்சத்திரங்கள்
(ஒவ்வொரு
பொருளுக்கும்)



1 சதுரத் துண்டு
டௌக்வா
(100 கிராம்)



1 கோப்பை
எட்மேம்
(Edamame)
(200 கிராம்)



2 மேசைக்கரண்டி
வறுத்த எள்
(20 கிராம்)



3/4 குடுவை
சமைத்த சைப் சிம்
(100 கிராம்)



3/4 குடுவை சமைத்த
பசலைக்கீரை
(100 கிராம்)



கால்சிய நட்சத்திரங்கள்
(ஒவ்வொரு
பொருளுக்கும்)



1 1/2 குடுவை சமைத்த
ப்ரோக்கோலி (பூக்கோசு)
(200 கிராம்)



1/2 டோஃபு
(150 கிராம்)



1/4 கோப்பை பாதாம்
(30 கிராம்)

”உங்களுக்குத் தெரியுமா? நீங்கள் தினமும் 15-30 நிமிடங்கள் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பெறுவதன் மூலம், நீங்கள் போதுமான வைட்டமின் D-ஐப் பெறலாம். கால்சியத்தை உட்கவர்வதற்கு வைட்டமின் D உதவுகிறது.”



03

முழுதானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்

முழுதானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் உயிர்ச்சத்துக்களும் கனிமங்களும் நிறைந்துள்ளன. இவை உடலின் நோயெதிர்ப்பு தன்மையைப் பலப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றன. மேலும், இவை இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் குறிப்பிட்ட வகையான புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு தன்மையைக் கொண்டுள்ளன.

முழுதானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் கூட கரையக்கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்துக்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன. கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து இரத்தக் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது, அதே வேளையில் கரையாத நார்ச்சத்து ஆரோக்கியமான குடல் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது.





முழுதானிய ரொட்டி, பழுப்பு அரிசி அல்லது ஒட்ஸ் போன்ற முழுதானிய சத்து உணவுகளில் குறைந்தபட்சம் ஒன்றை தினமும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். 2 பரிமாறல் அளவு பழங்கள் மற்றும் 2 பரிமாறல் அளவு காய்கறிகளை உட்கொள்ளுங்கள். வெவ்வேறு விதமான பழங்களும் காய்கறிகளும் வெவ்வேறு விதமான ஊட்டச்சத்துக்களை அதிகளவில் கொண்டுள்ளன. எனவே, அதிகளவு ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பெறுவதற்கு, இவற்றில் பல்வேறு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

1 பரிமாறல் அளவு பழங்களின் உதாரணம் என்ன?



1 சிறிய ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பேரி அல்லது மாம்பழம் (130 கிராம்)



1 துண்டு பாப்பாளி, அன்னாசி அல்லது தர்பூசணி (130 கிராம்)



10 திராட்சைகள்/லொங்கான் பழங்கள் (50 கிராம்)



1 நடுத்தர அளவு வாழைப்பழம்



1/4 கோப்பை** உலர்ந்த பழம் (40 கிராம்)



1 குவளை* கலப்பில்லாத பழச்சாறு (250 மில்லிலிட்டர்)

1 பரிமாறல் அளவு காய்கறிகளின் உதாரணம் என்ன?



1/4 வட்டத் தட்டு*
சமைத்த காய்கறிகள்



150 கிராம்
சமைக்கப்படாத
இலைக் காய்கறிகள்



100 கிராம்
சமைக்கப்படாத
இலையில்லாத
காய்கறிகள்



3/4 குடுவை*** இலைகளைக்
கொண்ட சமைத்த
காய்கறிகள் (100 கிராம்)



3/4 குடுவை*** சமைத்த
இலையில்லாத காய்கறிகள்
(100 கிராம்)

பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அனைத்து எடைகளும் உண்பதற்கான பகுதிகள் மட்டுமே.

- * 250 மில்லிலிட்டர் குவளை
- ** 250 மில்லிலிட்டர் கோப்பை
- *** 250 மில்லிலிட்டர் குடுவை
- + 10 அங்குலத் தட்டு

“தினமும் ஓர் ஆப்பிளை உண்பதால்
மட்டுமே நோயின்றி வாழ முடியாது,
ஆனால் இது
பரிந்துரைக்கப்படும்
அன்றாட நார்ச்சத்து
அளவில் சுமார் 15%-ஐ
உடலுக்கு
வழங்குகிறது.”



04

உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

நம்மில் பலர் அதிக உப்புள்ள உணவை விரும்புகிறோம். நாம் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது சிங்கப்பூரர்களுக்கு ஒரு சவாலாக உள்ளது. குறிப்பாக, அடிக்கடி வெளியே உணவு உண்பவர்களுக்கு இது ஒரு சவாலாகும். எனினும், நமது சுவை அரும்புகள், நாம் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவை நாம் மெதுவாகக் குறைத்துக்கொள்ளும் போது அதை ஏற்றுக்கொள்கின்றன.

“உப்பு என்பது சோடியம் மற்றும் குளோரைடன் கலவையாகும். இவை இரண்டுமே கனிமங்களாகும். உப்பு என்பது 40% சோடியமும், 60% குளோரைட்டாலும் உருவானதாகும்.”



சோடியமின் அன்றாட வரம்பு 2000 மில்லிகிராம் =
1 தேக்கரண்டி (5 கிராம்) உப்பு அல்லது
2 மேசைக்கரண்டி (30 கிராம்) இலேசான சோயா சாஸ்

அதிகளவில் சோடியத்தை உட்கொள்வது, ஹைப்பர்டென்ஷன் என்றழைக்கப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது பக்கவாதம், இதயம் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களுக்கான ஓர் ஆபத்துக் காரணியாகும். நமக்கு உப்பு இவற்றிலிருந்து கிடைக்கிறது:



- உணவில் இயற்கையாகக் காணப்படுபவை
- உணவைப் பதப்படுத்தும் போது சேர்க்கப்படுபவை
- சமைக்கும் போது சேர்ப்பவை
- உணவு மேசையில் சேர்ப்பவை

உங்கள் உணவிற்கு இயற்கையாகச் சுவை சேர்த்துடுங்கள்

பசுமையான உணவுப் பொருட்களில் சோடியத்தின் அளவு இயற்கையாகவே குறைவாக இருக்கும். மேலும், இவை குளுட்டமேட் என்றழைக்கப்படும் ஓர் இயற்கையான சுவை மேம்படுத்தியை உள்ளடக்கியுள்ளன. இறைச்சி, கோழி, மீன், பட்டாணிகள், தக்காளி, சோளம் மற்றும் காளான்கள் போன்ற குளுட்டமேட் நிறைந்த உணவுகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவை உப்பு மற்றும் சாஸ்களைச் சேர்ப்பதற்கு அவசியமின்றி, இயற்கையான சுவையை வழங்குகின்றன.

இவற்றுக்கு மாற்றாக, அதிமதுரம், கொத்துமல்லி, வெங்காயம், பூண்டு, வெங்காயப் பூண்டுச் செடி அல்லது சுருள் வெங்காயங்கள் போன்ற பசுமையான அல்லது உலர்ந்த மூலிகைகளையும், இலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய், சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை மற்றும் மிளகாய் போன்ற நறுமணப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துங்கள். இவை உப்பு சேர்க்க வேண்டிய அவசியமின்றி உணவின் சுவையைக் கூட்டுகின்றன. எலுமிச்சை, சிறுஎலுமிச்சை (லைம்) அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு போன்றவற்றைக் கொண்டும் உங்கள் உணவிற்கு நீங்கள் சுவை சேர்க்கலாம்.



குறைவான சோடியத்தைக் கொண்டிருக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

வெளியில் உணவு உண்ணும் போது

- சாஸ்களைத் தனியாக பரிமாறுமாறு கேட்கவும். முதலில் உணவைச் சுவைத்துப் பாருங்கள். மேசையில் உள்ள உப்பு அல்லது சாஸை அதிகளவு சேர்க்காமல் இருக்க முயலுங்கள்.
- உங்கள் சோற்றில் கறியை (gravy) சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.
- துப் உணவு வகைகளில் அதிகளவு உப்பு உள்ளடங்கியுள்ளதால், துப்பை முழுமையாக அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



பொருட்களை வாங்கும் வேளையில்

- பதப்படுத்திய அல்லது புட்டியில் அடைத்த உணவுகளுக்குப் பதிலாக பசுமையான உணவுப் பொருட்களை வாங்குங்கள்.
- குறைந்த உப்பு உள்ள அல்லது ஆரோக்கியமானத் தேர்வு சின்னத்தைக் (HCS) கொண்டிருக்கும் பொருட்களையே தேர்வு செய்யுங்கள்.

வாங்குவதற்கான பொருட்களின் பட்டியல்



சாத்தியப்படும் இடத்தில் ஆரோக்கியமானத் தேர்வு சின்னத்தைக் (HCS) கொண்டிருக்கும் தயாரிப்புகளையே தேர்ந்தெடுங்கள். HCS-ஐக் கொண்டிருக்கும் தயாரிப்புகள் வழக்கமாக கொழுப்பு, நிறைவுற்றக் கொழுப்பு, சோடியம் மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் குறைவாக உள்ளடங்கியிருக்கும். மேலும், இவற்றை ஏற்ற உணவுத் தயாரிப்புகளுடன் ஒப்பிடுகையில், இவற்றில் அதிக உணவுசார்ந்த நார்ச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் முழுதானியங்களை அதிகளவில் உள்ளடங்கியிருக்கலாம்.

இறைச்சி, மீன் அல்லது டோஃபுவைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
உடல் இயக்கத்தைப் பேணுவதற்கும், தசை இழப்பைக் குறைப்பதற்கும் அத்தியாவசியமான புரதச்சத்தை வழங்குகின்றன.

- கொழுப்பற்ற இறைச்சி மற்றும் கோழி - தோல் மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்பை நீக்குங்கள்
- புத்தம் புதிய அல்லது உறைய வைக்கப்பட்ட மீன்
- முட்டைகள்
- டோஃபு, டௌக்வா, டெம்பே, அவரைகள் மற்றும் துவரைகள்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக் கட்டி
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர்

கால்சியத்தைக் கொண்டு

எலும்பின் வலிமை, தசை மற்றும் நரம்பின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுங்கள் அல்லது அதிகரியுங்கள்.

- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்,
- குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக் கட்டி,
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர்
- கால்சியம் நிறைந்த சோயா பால்
- நெத்திலிக் கருவாடு
- சாடன் மீன்கள்

முழுதானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கொண்டு நிரப்புங்கள்

இவை உடலின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை பலப்படுத்தி, நோய்களுக்கு எதிராகப் பாதுகாக்கின்றன.

முழுதானியங்கள்

- பழுப்பு அரிசி, முழுதானிய ரொட்டி, முழுதானிய நூடல்ஸ், பழுப்பு அரிசியால் செய்யப்பட்ட பீ ஹூன்,
- சப்பாத்தி, முழுக்கோதுமை பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் கிராக்கர்ஸ்
- ஓட்ஸ்

பழம்

- ஏதேனும் வகையான பச்சை பழங்கள்

காய்கறிகள்

- ஏதேனும் வகையான பச்சை அல்லது உறையவைத்த காய்கறிகள்

உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம், இதயம் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களின் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றது.

- மூலிகைகள் மற்றும் நறுமணப் பொருட்கள்

மற்றவை

- எண்ணெய்களும் செயற்கை வெண்ணெய்களும் (மார்ஜரின்)
- தண்ணீர்
- சர்க்கரை இல்லாத அல்லது சர்க்கரை குறைக்கப்பட்ட பானங்கள்

05

கூடுதல் உணவு சார்ந்த தகவல்கள்

நீங்கள் முதுமையடைவதால், உணவுக்குத் தொடர்புடைய உங்களுடைய மனப்போக்கு மற்றும் விருப்பங்களில் நீங்கள் மாற்றங்களை அனுபவிக்கக்கூடும். இதன் விளைவாக உங்களுக்கு பசியின்மை ஏற்படலாம். சிலநேரங்களில், உங்கள் உணவை நீங்கள் உண்ணும் முறையை அல்லது உணவின் சுவையை மருந்துகளும் பாதிக்கலாம்.

நீங்கள் சிறப்பாக உணவு உண்ண உதவுவதற்கு சில உதவிக் குறிப்புகள் இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன:

நான் உணவு உண்ண விரும்பவில்லை என்றால் என்னவாகும்?

- உங்கள் உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கு மூலிகைகளையும் நறுமணப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்களின் அன்புக்குரியவர்களுடன் இணைந்து உண்பதன் மூலம் உணவு வேளைகளை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றுங்கள்.
- சிறிய அளவுகளில், ஆனால் அடிக்கடி உண்ணுங்கள்.

நான் உணவை மெல்லுவதில் சிரமத்தைக் கொண்டிருந்தால் என்னவாகும்?

- பழுப்பு அரிசி மற்றும் முழுதானிய ரொட்டியை கீழ்கண்ட முறையில் மிருதுவாக்கவும்:
 - சமைப்பதற்கு முன்னர் பழுப்பு அரிசையை 2 ½ கோப்பை தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் ஊறவைக்கவும். சமைக்கும் வேளையில் அதிகத் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும்.
 - ரொட்டியை ஒரு பானத்தில் முக்கி உண்ணுங்கள் அல்லது சோறுக்குப் பதிலாக கஞ்சியைப் பருகங்கள்.
- பப்பாளி, வாழைப்பழம் அல்லது தர்பூசணி போன்ற மிருதுவான பழங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- காய்கறிகளைச் சிறியத் துண்டுகளாக நறுக்கி, அவற்றை நீண்ட நேரம் சமைத்திடுங்கள். கேரட்டுகள், பூசணிக்காய், காளிப்பவர

- மற்றும் பசுமையான இலைகளைக் கொண்ட காய்கறிகளை (தண்டுகள் இன்றி) இந்த முறையில் சமைக்கலாம்.
- இறைச்சிக்குப் பதிலாக டோஃபு, முட்டைகள், கொத்திறைச்சி மற்றும் மீன் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய செயற்கைப்பற்கள் உங்களுக்கு பிரச்சனை தருகிறதெனில், உங்கள் பல் மருத்துவரைச் சந்தித்துப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.



கீழ்க்கண்ட நோய்நிலைமைகளை நீங்கள் கொண்டிருந்தால் ஒரு மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்...

- உங்களுக்கு விடாத இருமல் இருந்தால் அல்லது நீங்கள் விழுங்கும் போது வலி உணர்வு இருந்தால்.
- நீங்கள் முயற்சி செய்யாமல் அல்லது எந்தவிதக் காரணமும் இன்றி உங்கள் உடல் எடை குறைந்தால்.
- சில நாட்களாக உங்களுக்குப் பசியுணர்வு மிகவும் குறைவாக இருந்தால்.

எனக்கு ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இதய நோய் அல்லது வேறு எவையேனும் நாள்பட்ட நோய்கள் இருக்கிறதெனில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நாள்பட்ட நோய் நிலைமையுடன் வாழ்பவர்களாக இருந்தாலும் கூட, பெரும்பாலான மக்களால் இங்கு பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆரோக்கியமான உணவுமுறை உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்ற முடியும். உணவு சார்ந்த மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு முன்னர், மேலும் குறிப்பான அறிவுரையைப் பெறுவதற்கு, ஒரு மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரிடம் கலந்தாய்வு செய்யுங்கள்.

எனக்கு கீல்வாதம் இருந்தால், நான் அவரைகள் மற்றும் அவரைப் பொருட்களை உண்ணலாமா?

உங்களுடைய நோய் நிலைமையின் தீவிரத்தன்மையின் அடிப்படையில் நீங்கள் அவரைகள் மற்றும் அவரைப் பொருட்களை உண்ண முடியும். மேலும் குறிப்பான அறிவுரையைப் பெறுவதற்கு மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

06

துணை உணவுகள்

நான் துணை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் அல்லது அவற்றைத் தற்சமயம் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் என்னவாகும்?

உயிர்ச்சத்து மற்றும் கனிமச் சத்து துணை உணவுகள் ஓர் ஆரோக்கியமான உணவுமுறைக்கு மாற்றீடானது அல்ல, ஆனால் ஒருவர் முதுமையடைகையில், சில உயிர்ச்சத்து மற்றும் கனிமச் சத்து துணை உணவுகள் உதவக்கூடும். குறிப்பாக, ஒரு வேறுபட்ட மற்றும் சமச்சீரான உணவு முறையைப் பேணுவதற்கு ஒருவரால் இயலாத போது இவை உதவக்கூடும்.



நீங்கள் உடல்நலத்திற்கான துணை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது

உயிர்ச்சத்து மற்றும் கனிமச் சத்து துணை உணவுகள், கிங்க்கோ, சோயா ஐஸோஃப்ளேவோன்ஸ் மற்றும் குளுக்கோஸமைன் போன்ற ஆரோக்கியத்திற்கான துணை உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் ஒரு மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். தேவையற்ற ஆரோக்கியத்திற்கான துணை உணவுகள் நன்மையளிப்பதற்குப் பதிலாக அதிகத் தீங்கை விளைவிக்கக் கூடும். சில துணை உணவுகள் மருந்து செயலாற்றும் தன்மையை மாற்றிவிடலாம்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துணை உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, மனதில் கொள்ள வேண்டியவை:

- அதிகம் என்பது எப்பொழுதுமே சிறப்பானதாக இருக்காது. வைட்டமின் A, வைட்டமின் C அல்லது கால்சியம் போன்ற வைட்டமின் மற்றும் தாதுச்சத்து துணை உணவுகள் உதவலாம் என்றாலும், அதிகப்படியாக எடுத்துக் கொள்வது தீங்கு விளைவிக்கலாம். நீங்கள் எவ்வளவு துணை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து ஒரு மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.
- “இயற்கையானது” என்பது எப்பொழுதுமே பாதுகாப்பானது என்று பொருள் அல்ல. உதாரணத்திற்கு, ராயல் ஜெல்லி சிலருக்கு ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளையும், அதிகப்படியான கால்சியம் மாத்திரைகள் மலச்சிக்கலையும் விளைவிக்கலாம்.

நான் கால்சியம் அதிகமுள்ள பாலை அருந்தவில்லை அல்லது உணவை உண்ணவில்லை என்றால் என்னவாகும்?

நீங்கள் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D துணை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதற்குக் கருத்தில் கொள்ளலாம். 51 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர்களுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து அளவுகள் 800 மில்லிகிராம் கால்சியம் மற்றும் 800 IU வைட்டமின் D.

நான் உணவு உண்ண விரும்பவில்லை மற்றும் காரணமின்றி என் உடல் எடை குறைந்தால் என்னவாகும்?

வாய்வழி எடுத்துக்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த துணை உணவுகள் மற்றும் கலோரி நிறைந்த மற்றும்/அல்லது புரதச்சத்து நிறைந்த நொறுக்குத்தீனிகள் மூலம் நீங்கள் நன்மை பெறலாம்.

உங்கள் உடல் எடை குறைந்ததற்கான காரணத்தையும், தேவைப்படும் சிகிச்சையையும் தீர்மானிப்பதற்கு, ஒரு மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். உங்களுடைய உணவியல் நிபுணர் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான ஒரு மதிப்பீட்டை வழங்க இயலும். மேலும், உங்களுடைய ஊட்டச்சத்து தொடர்பான தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு உங்கள் உணவுமுறையில் சிறப்பாக மாற்றங்களைச் செய்வதற்கான பரிந்துரைகளை அவரால் வழங்க முடியும்.

“எவையேனும் வாய்வழி ஊட்டச்சத்துக்கான துணை உணவுகளை அல்லது ஆரோக்கியத்திற்கான துணை உணவுகளை எடுக்கத் துவங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது உணவியல் நிபுணரிடம் எப்பொழுதும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.”





மேல் விவரங்களுக்கு, 1800 223 1313*
என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைனைத்
தொடர்புகொள்ளவும்
அல்லது healthyageing.sg/nutrition என்ற
இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்

வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்கான
செயல் திட்டத்தின் கீழ் செய்யப்படும்
ஒரு முன்முயற்சி

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து
அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.