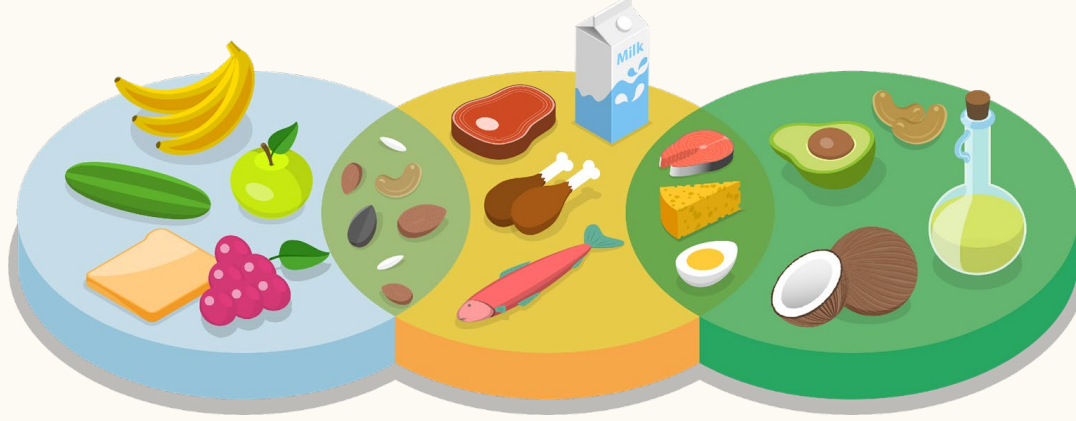




# ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

# உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படும் பட்சத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்தல்



ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் தொடர்பில் முக்கியமானதொரு பகுதியாகும். சிறப்பான, பொருத்தமான முறையில் உணவு உண்பது உங்கள் நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுவது மாத்திரமின்றி உங்கள் எடை, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம், முழு உடல்நலம் ஆகியவற்றையும் சீர் செய்கின்றது.

நீரிழிவு நோய் காணப்படுபவர்கள் உள்ளடங்கலாக அனைவரும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான உணவுகளை ருசித்துச் சாப்பிட முடியும்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை எவ்வாறு தெரிவு செய்வது மற்றும் சமநிலையான உணவை உட்கொள்வது தொடர்பான பொதுவான வழிகாட்டியை வாசிக்கவும். உங்கள் தனிப்பட்ட நிலைமை மற்றும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, போசாக்கு ரீதியான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக டயட்ரீசியன் போன்ற ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடன் கலந்துரையாடவும்.

# ஆரோக்கியமான உணவு என்றால் என்ன?

எனது ஆரோக்கியமான உணவுத் தட்டு

சிவப்பு அரிசி மற்றும் முழு ரொட்டி



பழங்கள் மற்றும் மாக்கறிகள்

இறைக்கி மற்றும் பிற வகைகள்

தண்ணீரைத் தேர்வு செய்யவும்



ஆரோக்கியமான எண்ணைகளைப் பயன்படுத்தவும்



கறையுப்பாக இருக்கவும்



# உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படும் பட்சத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்தல்

நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத் தேவையான சக்திக்காகவும் நமது உடல் செயற்பாடுகளுக்காகவும் ஊட்டச்சத்துக்களை உணவு வழங்குகிறது.

- எமது உடம்பிற்குச் சக்தியை வழங்குவதற்காக பாரிய அளவில் பெரு ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியப்படுகின்றன. பிரதானமாக 3 வகைகள் காணப்படுகின்றன: கார்போஹைட்ரேட், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு.

↳ இவற்றுள், இரத்தச் சர்க்கரை தொடர்பில் கார்போஹைட்ரேட்கள் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

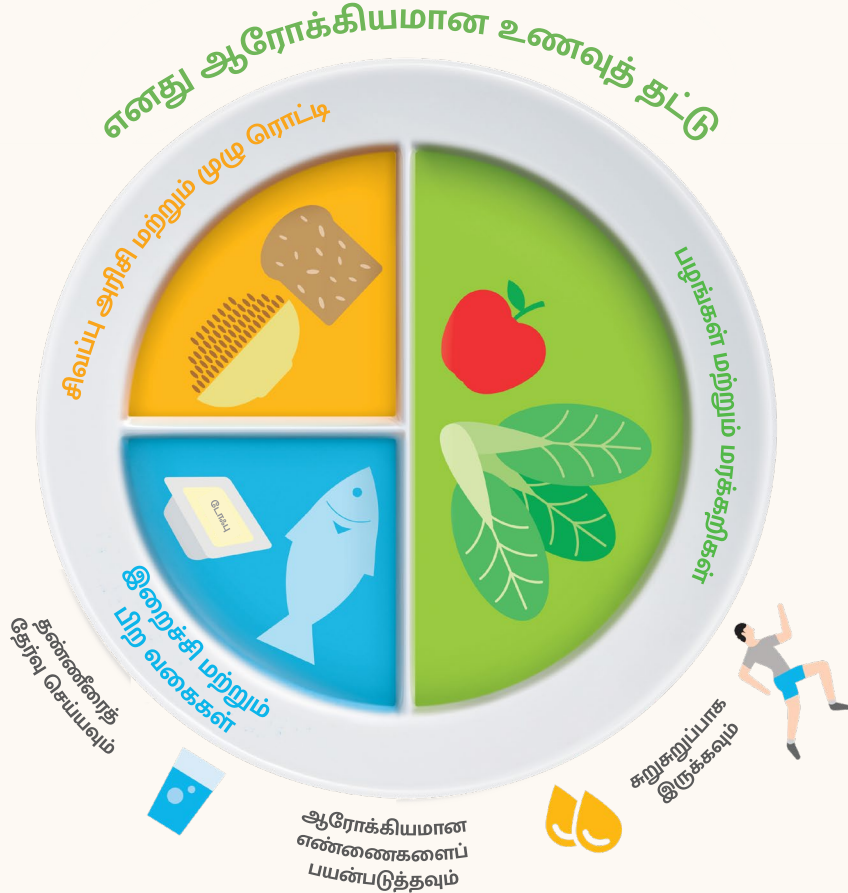
↳ புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியன இரத்தச் சர்க்கரை மட்டங்கள் தொடர்பில் நேரடித் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தாத அதேவேளை, புரதம் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியவற்றை அதிகளவில் உண்பது உடல் எடை அதிகரிப்பிற்கு வழி வகுக்கும், இந்த எடை அதிகரிப்பு இன்சலின் எதிர்ப்பை அதிகரிப்பதன் காரணமாக நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவது சிரமமாகும்.

↳ நாம் உட்கொள்கின்ற கொழுப்பின் தன்மை, அளவு ஆகியன முக்கியமாகும். ஒற்றை மற்றும் பல்வகை நிறைவுறாத கொழுப்புகள் உங்களுக்குச் சிறந்தவையாகும். கார்டியோவாஸ்குலர் நோய் தொடர்பான எமது ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக நிறைவுற்ற மற்றும் ட்ரான்ஸ் கொழுப்புகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதை நாம் மட்டுப்படுத்த வேண்டும் (எ.கா. வறுத்த கோழி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் உள்ளது).

- எலும்பின் ஆரோக்கியம் மற்றும் எமது நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் போன்ற பல உடல் செயற்பாடுகளுக்கு, எமது உடலுக்குச் சிறிய அளவில் அவசியப்படுகின்ற நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் மிகவும் முக்கியமாகும். பிரதானமாக 2 வகைகள் காணப்படுகின்றன: விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள்.

எமக்கு அவசியமான சகல ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ள தனியான உணவென்று எதுவுமில்லை. அதற்குப் பதிலாக, சமநிலையான உணவு முறையொன்றைப் பேணுவதற்காக நாளாந்தம் பல்வேறு வகையான உணவுகளைச் சரியான அளவில் உட்கொள்வது முக்கியமாகும்.

# நான் எதனை உட்கொள்ள வேண்டும்?



எனது ஆரோக்கியத் தட்டு என்பது உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்வு செய்வதற்கு உதவிக்காகப் பயன்படுத்த முடியுமான ஒரு காட்சி வழிகாட்டியாகும்.

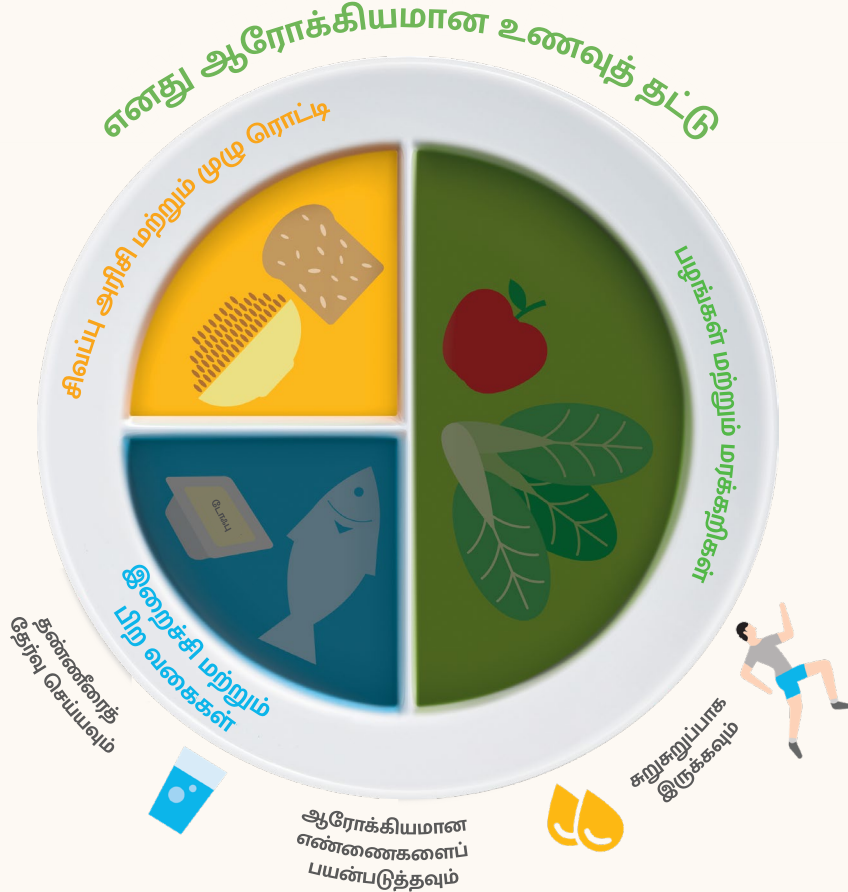
சமநிலையான உணவு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- முழுத்தானியங்களின்  $\frac{1}{4}$  தட்டு
- புரதத்துக்கான உணவுகளின்  $\frac{1}{4}$  தட்டு
- பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள்  $\frac{1}{2}$  தட்டு

பின்வருவன தொடர்பிலும் நாம் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்:

- நீங்கள் குடிப்பதற்கான பானமாகத் தண்ணீரைத் தேர்வு செய்யவும்
- நிறைவுற்ற கொழுப்பு குறைவாகக் காணப்படுகின்ற ஆரோக்கியமான எண்ணைகளைத் தேர்வு செய்யவும்
- [உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும்](#)

# முழுத்தானியங்களின் கால் தட்டு

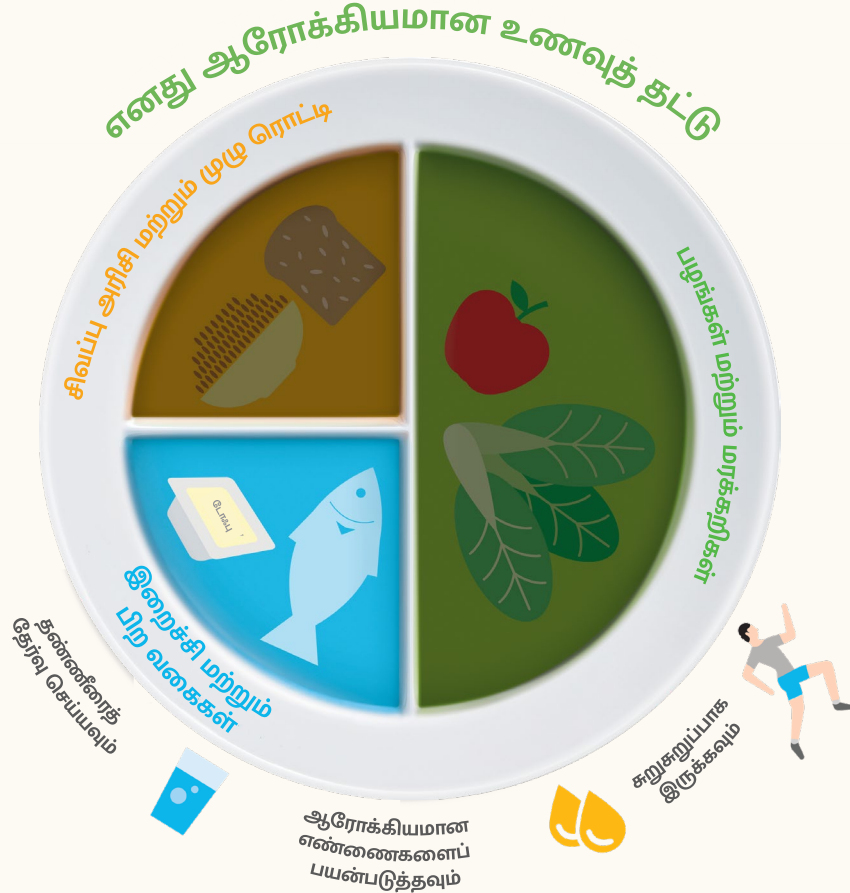


வெள்ளை அரிசி போன்ற தூய்மையாக்கப்பட்ட தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் முழுத்தானியங்களில் ஊட்டச்சத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது, ஏனெனில் அவை அதிகளவில் பதப்படுத்தப்படவில்லை.

அவை நார்ச்சத்து நிறைந்தவை என்பதால், அவை உங்களுக்கு நீண்ட நேரத்திற்குப் பசி அற்ற உணர்வை வழங்குகின்றது, இது எல்லை மீறிச் சாப்பிடுவதைத் தடுக்கின்றது.

1/4 தட்டு = கார்போஹைட்ரேட் 2 பரிமாறல் அளவுகள் தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் = கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் 5 முதல் 7 பரிமாறல் அளவுகள்

# புரதத்தின் கால் தட்டு



## புரத மூலங்களாவன:

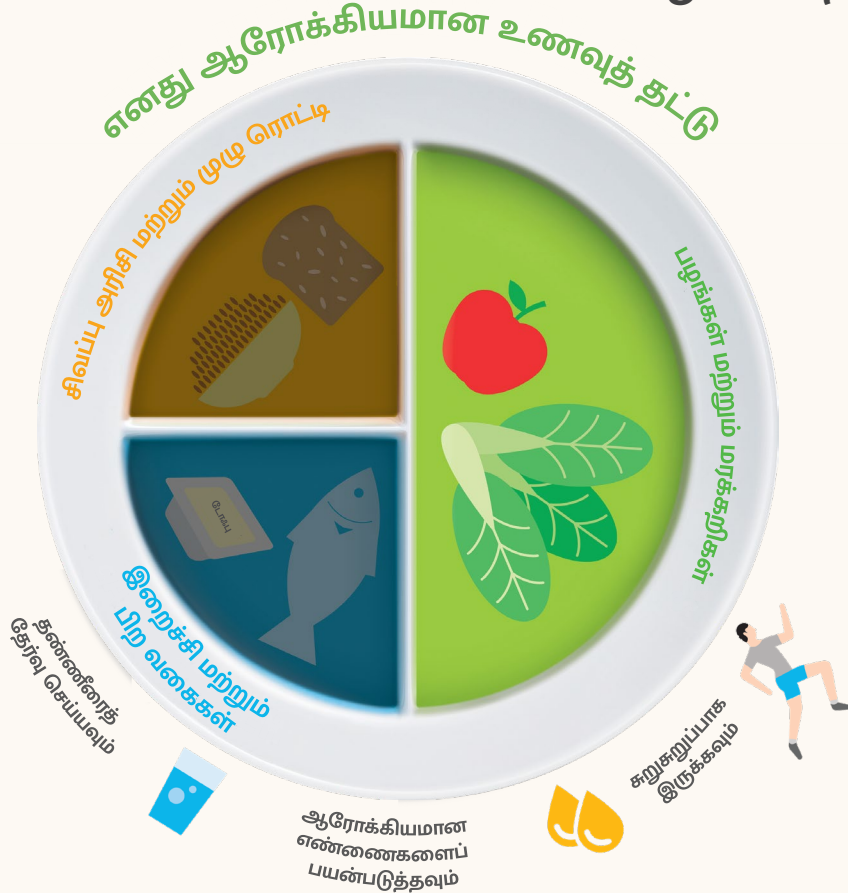
- விலங்குகளில் காணப்படும் புரதம் எ.கா., முட்டைகள், மீன், கோழி, பால் மற்றும் யோகட் போன்ற பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்
- தாவரங்களில் காணப்படும் கொண்ட புரதம் எ.கா., சோயா பால், டோஃபு, கொட்டைகள், பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

## தரமான புரத உணவை உட்கொள்வதற்காக:

- தடித்த இறைச்சித் துண்டுக்குப் பதிலாக மெல்லிய துண்டைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிக்குப் பதிலாகப் புதியதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட கலப்புப் புரதங்களை தெரிவு செய்யவும்

$\frac{1}{4}$  தட்டு = புரதம் 1 பரிமாறல் அளவு  
தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் = புரதத்தின் 2 முதல் 3 பரிமாறல் அளவுகள்

# பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் ஆகியவற்றின் அரைத் தட்டு



பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை உண்பது தொடர்பான துணுக்குகள்:

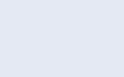
- சாப்பாட்டிற்கு பின்னர் உடன் பழங்கள் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட பழங்களை உண்ணவும்
- பழங்களைப் பிழிந்து பானமாக அருந்துவதற்கு பதிலாக முழுப் பழத்தையும் உண்ணவும்
- **பழச்சாறுகள் இரத்தச் சர்க்கரை மட்டத்தைக் கூட்டுவதன் காரணமாக** அவை பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. மாறாக, பழங்களை அவற்றின் தோலுடன் சேர்த்து உண்ணவும், ஏனெனில் அவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது, இது உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை உறிஞ்சுவதை மெதுவாக்குகிறது.
- உங்கள் இறைச்சி உணவுகளுக்கு நிறம், சுவை மற்றும் நார்ச்சத்து என்பவற்றைச் சேர்ப்பதற்காக உங்கள் இறைச்சி உணவுகளில் காய்கறிகள்/பழங்களைச் சேர்க்கவும்

½ தட்டு = 2 பரிமாறல் அளவுகள், அதாவது., 1 பரிமாறல் அளவு பழங்கள் மற்றும் 1 பரிமாறல் அளவு காய்கறி வகைகள் நாளாந்தம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உட்கொள்ளல் அளவு = ஆகக் குறைந்தது 2 பரிமாறல் அளவிலான பழங்கள் மற்றும் 2 பரிமாறல் அளவிலான காய்கறி வகைகள்



# குடிபானங்கள்

ஆரோக்கியமான குடிபானங்களைத் தேர்வு செய்வதற்கான முதலாவது சிறிய படிமுறை



சர்க்கரை கலந்த குடிபானங்கள்

1 கேன், 1 தண்ணீர்

தண்ணீர்



- உங்கள் குடிபானத் தேவைகளுக்காகத் தண்ணீரைத் தேர்வு செய்யவும்
- சர்க்கரை கலந்த குடிபானங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கடினமாக்குவதுடன் உடல் எடை அதிகரிப்பிற்கும் வழிவகுக்கின்றது
- சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத தேநீர் மற்றும் கோபி போன்றவற்றை நடுத்தர அளவில் குடிக்க முடியும்.
- அடைக்கப்பட்ட குடிபானங்கள் பொதுவாக அதிகளவு சர்க்கரையை உள்ளடக்கியுள்ளன. அடைக்கப்பட்ட குடிபானங்களைக் குடிக்கின்ற போது கட்டுப்பாடான அல்லது 'பூச்சிய' அளவு சர்க்கரை கொண்ட குடிபானங்களைத் தெரிவு செய்யவும்
- நீங்கள் சர்க்கரை கலந்த குடிபானங்களைத் தேர்வு செய்யும் போது, ஊட்டச்சத்துத்- தர அடையாளங்களான C அல்லது D ஐ உடைய குடிபானங்களைத் தவிர்க்கவும், அத்துடன் குறைந்தளவு சர்க்கரையைக் கொண்ட, ஆரோக்கியமான தெரிவு குறியீட்டை அல்லது ஊட்டச்சத்துத்- தர அடையாளமான A அல்லது B ஐ உடைய குடிபானங்களைத் தெரிவு செய்யவும்.
- பழச்சாறுகள் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. அவை பொதுவாக 'சர்க்கரை சேர்க்கப்படவில்லை' என்ற லேபளைக் கொண்டிருந்தாலும், அவற்றுள் பொதுவாக இயற்கையான பழச் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது



கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள்

# கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

உணவுகள் மற்றும் குடிபானங்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் ஒரு முக்கியமான ஊட்டச்சத்தாகும். எமது உடம்பினால் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் குளுக்கோசாக மாற்றப்படுவதுடன் **சக்தியைப்** பெற்றுக் கொள்வதற்கு இவை அவசியமாகும். இவை மனிதனின் உணவில் முக்கிய சக்தி மூலமாகக் காணப்படுவதால், இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டிய தேவையில்லை, அத்துடன் இவற்றை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு **ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின்** பாகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமநிலையான உணவு உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும்.

**கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் எவ்வாறு குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகின்றன?**

- உங்கள் ஜீரண மண்டலம் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை வேறு பிரித்து குளுக்கோஸாக மாற்றும்.
- இது இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைந்து **இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை அதிகரிக்கும்.**

**வித்தியாசமான கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை வித்தியாசமாகப் பாதிக்கும்** என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது முக்கியமானதாகும். கார்போஹைட்ரேட் உணவு எவ்வளவு வேகமாகச் சர்க்கரையாக மாறுகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்வது **சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கு** உங்களுக்கு உதவும்.



# கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் வகைகள்

3 வகையான கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் உள்ளன:



**சர்க்கரைகள்** என்பது இலகுவில் ஜீரணிக்கக்கூடிய எளிய கார்போஹைட்ரேட்டுகளாகும். இவை இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை **விரைவாக** அதிகரிக்கும்.



**மாச்சத்துக்கள்** என்பது சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகளாகும், இவை ஒன்றாகச் சேர்ந்து சர்க்கரைகளாக மாறும். மாச்சத்துக்களை உடல் சர்க்கரையாக ஜீரணிக்கச் செய்யும் வேகம், இவை எவ்வளவு அரைக்கப்படுகின்றன என்பதிலும் உணவுப் பொருளில் எவ்வளவு நார்ச்சத்து உள்ளது என்பதிலும் தங்கியிருக்கும்.



**நார்ச்சத்து** என்பது உடலால் ஜீரணிக்க முடியாத சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் ஒரு பகுதியாகும். இது நீங்கள் வயிறாரச் சாப்பிட்டுள்ளீர்கள் என உங்களுக்கு உணர்த்தி, ஜீரண மண்டலத்தின் ஊடாக உணவு கடந்து செல்லும் வேகத்தைக் குறைத்து சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

# சர்க்கரை

பிரதானமான இரண்டு சர்க்கரை வகைகள் உள்ளன:



1. இயற்கையாக அடங்கியிருக்கின்ற சர்க்கரை - இது பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பால் பொருட்கள் போன்ற உணவுகளில் இயற்கையாகக் காணப்படும் சர்க்கரையாகும். இத்தகைய சர்க்கரை உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வது எடை அதிகரிப்பதற்கும் மற்றும் குளுக்கோஸின் அனுகூல துணைக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் வழிவகுக்கும். எடுத்துக்காட்டுகள்: ஃபிரக்டோஸ் (பழங்களில் காணப்படும்), லக்டோஸ் (பாலில் காணப்படும்).



2. சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை - இதில், ஏதேனும் சர்க்கரை (இயற்கையான சர்க்கரை உட்பட) உணவு அல்லது பதப்படுத்தப்படும் அல்லது தயாரிக்கப்படும் போது உணவுக்கு அல்லது பானங்களுக்குச் சேர்க்கப்படும் கலோரிக் இனிப்பு (கோப்பி அல்லது தேனீர் பானத்திற்குச் சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகின்றது போல்) அடங்கும். சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைக்கான எடுத்துக்காட்டு: வெல்லப்பாகு, அதிக ஃபிரக்டோஸ் சோளப் பாகு.

# சர்க்கரை



சர்க்கரைகள் இயற்கை சர்க்கரையாக மற்றும் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரையாகக் கூட இருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டுகளில் சக்ரோஸ் (மேசைச் சர்க்கரை அல்லது படிகச் சர்க்கரை எனவும் அழைக்கப்படும்) மற்றும் தேன் ஆகியன அடங்கும், இவை பொதுவாக உணவிலும் குடிபானங்களிலும் சேர்க்கப்படுகின்ற இயற்கையான சர்க்கரைகளாகும்.

**“சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட”** உணவையும் குடிபானங்களையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள் (எ.கா., கேக்குகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்பான மென் குளிர்பானங்கள், குக்கீகள், குயே), மேலும் **“சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத”** உணவுப் பொருட்களா என்பதிலும் கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் இவற்றில் ஏற்கனவே இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சர்க்கரை அடங்கியிருக்கலாம் (எ.கா., பழச்சாறு போன்றவை). இத்தகைய உணவுகளின் அளவுக்கு மீறிய உட்கொள்ளல், கலோரி உட்கொள்ளலுக்குப் பங்களித்து எடை அதிகரிப்புக்கும் துணை-உகப்பு இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் வழிவகுக்கும்.

# மாச்சத்து



**உங்கள் உணவில் மாச்சத்துக்களை ¼ தட்டு என்ற அளவில் மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.** வெள்ளை அரிசி போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட அரிசி வகைகள் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பதால், அவற்றைத் தவிர்த்து **சிவப்பு அரிசி போன்ற முழுத் தானியங்களை/முழு உணவு வகைகளைத்** தேர்ந்தெடுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டுகளில் சிவப்பு அரிசி, சுருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ், தோலுடன் கூடிய உருளைக்கிழங்கு, இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, சோளம், மரவள்ளிக்கிழங்கு, மற்றும் பட்டாணி போன்ற பருப்பு வகைகளும் அடங்கும்.

**சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களிலிருந்தும் பதப்படுத்தப்பட்ட மாச்சத்துள்ள உணவுகளிலிருந்தும் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.** இவை ஊட்டச்சத்துக்களையும் நார்ச்சத்துக்களையும் இழக்கச்செய்யும், மேலும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை விரைவாக அதிகரிக்கவும் கூடும்.

எடுத்துக்காட்டுகளில் அடங்குவன: வெள்ளை ரொட்டி, உடனடியாகச் சாப்பிடக்கூடிய ஓட்ஸ், வெள்ளை அரிசி, தோல் நீக்கப்பட்ட அல்லது மசித்த உருளைக்கிழங்கு.

# நார்ச்சத்து

உணவு நார்ச்சத்து கார்போஹைட்ரேட் ஜீரணமடையும் வேகத்தையும் குளுக்கோஸ் உறிஞ்சுதலையும் குறைப்பதால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தச் சிறந்ததாகும்.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளில் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத்-தானியப் பொருட்கள் என்பன அடங்கும்.

இந்த விருப்பத்தேர்வுகளுக்கு மாறி நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்ளலை அதிகரித்துக்கொள்ளுங்கள்:

- தீட்டாத அரிசி
- முழுக் கோதுமை நூடுல்ஸ் மற்றும் பாஸ்தா
- முழுத் தானிய ரொட்டி
- ஸ்டீல் கட் அல்லது சுருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ்

இவற்றில் இவற்றின் சுத்திகரிக்கப்பட்டவகைளை பார்க்கிலும் **அதிக உணவு நார்ச்சத்து உள்ளடங்கியிருப்பதால்** இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை கட்டுப்படுத்த உதவும்.





# கிளைசெமிக் சுட்டி (GI) என்றால் என்ன?



உங்கள் உணவு அல்லது பானம் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்கும் என்பதை GI சுட்டி அளவிடும். இந்தத் தாக்கத்திற்கு ஏற்ப, இது கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை 0 முதல் 100 வரை தரவரிசைப்படுத்தும். அதிக GI, இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளை விரைவாக அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

**GI குறைவாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வது, காலப்போக்கில் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அதிகரிப்பைக் குறைக்கும்** அதேவேளையில், உடலிலுள்ள இன்சலின் ஹார்மோனின் பதிலளிப்புச் செயற்பாட்டையும் குறைக்கும். இது ஒரு நபர் நீண்ட நேரம் பசியற்றவராக உணரவும் உதவுகின்றது.

# பின்வருவன உள்ளடங்கலாகப் பல காரணிகள் உணவின் GI ஐப் பாதிக்கலாம்:



**பதப்படுத்தல்** - குறைவாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் GI குறைவாகக் காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, பழச்சாறுடன் ஒப்பிடும் போது முழுப் பழங்கள் தோலும் சதையும் நீக்கப்படாததால், அவற்றில் GI குறைவாகக் காணப்படும்.



**சமைக்கும் நேர அளவு** - சமைக்கும் போது குறைந்த அளவில் நொறுக்கப்படுகின்ற உணவுகளில் GI குறைவாக காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரே அளவு தானியத்தை எடுத்துக்கொண்டால், கஞ்சியுடன் ஒப்பிடும் போது, அதைச் சமைப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுப்பதால் அதைக் காட்டிலும் அவித்த சோற்றில் GI குறைவாகக் காணப்படும்.

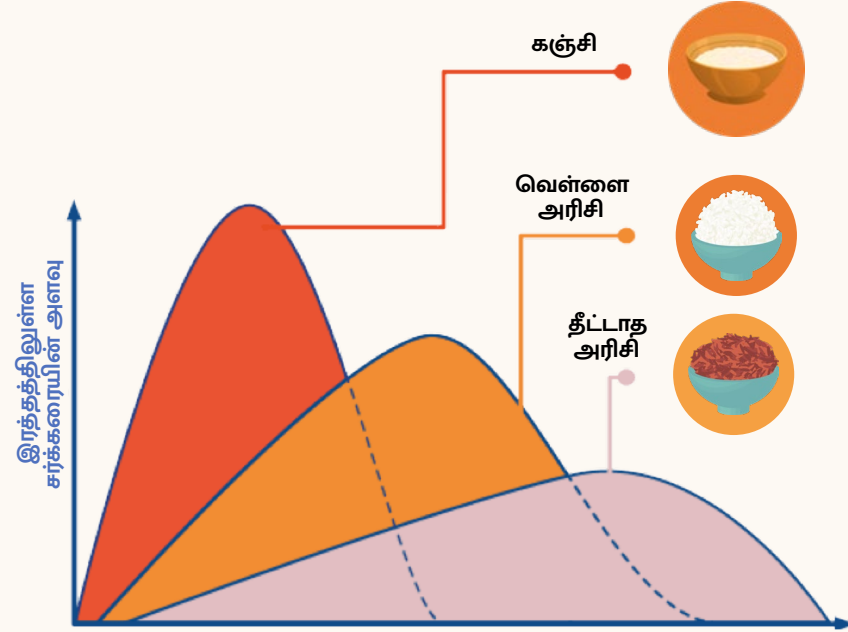


**உணவுக் கலவை** - புரதமும் ஏனைய உணவு வகைகளும் கலந்திருக்கும் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் அடங்கிய ஒரு உணவில் GI குறைவாகக் காணப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, இறைச்சி மற்றும் காய்கறி முதலிய துணை உணவுகளுடன் சோற்றைச் சாப்பிட்டால், அதே அளவைத் தனியாகச் சாப்பிடுவதில் காணப்படும் அளவைக் காட்டிலும் GI குறைவாகக் காணப்படும்.

**ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகளை மேற்கொள்வதற்கு GI சுட்டியில் மாத்திரம் தங்கியிருப்பதில் வரம்புகள் உள்ளன.**

உணவுப் பொருளில் உள்ள கொழுப்பு அதன் GI ஐக் குறைக்கும், எனவே குறைந்த GI உள்ள உணவுகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள் அல்ல. கொழுப்பும் கலோரிகளும் அதிகம் உள்ள உணவில் GI குறைவாக காணப்படலாம், ஆனாலும், இது எடை அதிகரிப்பு, இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் இதய நோய் ஆகியவற்றின் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

# உணவுகளினதும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுகளினதும் GI



அதிகளவு கொழுப்பு உள்ளடங்கியிருந்தால் அது ஒரு உணவின் GI ஐ குறைக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவு 2, அதில் அதிக கொழுப்பு உள்ளடங்கியிருப்பதால் GI குறைவாக காணப்படலாம், ஆனாலும், இது கலோரி அதிகம் உள்ள ஒரு உணவாகும், ஆகையால், இது நீண்ட காலப்போக்கில் உடலின் எடையை அதிகரிக்கும்.



## உணவு 1

காய்கறிகளும்  
டோஃபுவும் அடங்கிய  
யோங் டாவு பூஃ



## உணவு 2

இகொனமி ஃப்ரைட்  
ரைஸ்

செயன்முறை  
குறிப்புகளும்  
ஆலோசனையும்

# நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு வேளைகள்



- நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒவ்வொரு நாளும் **வழக்கமான உணவு வேளைகளில்** உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றார்கள்.
- வழக்கமாக இன்சலின் சிகிச்சையையும் வாய்வழியாக நீரிழிவு மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளும் நபர்கள் (அதாவது, க்ளிபிசைட்டு, க்ளிக்லாசைட்டு, க்ளிமிபிரைட்டு, டொல்பியுட்டமைட்டு போன்ற சல்போனிலூரியாக்கள்), **குறிப்பாக உணவைத் தவிர்க்கக்கூடாது அல்லது தாமதமாக உண்ணக் கூடாது என்பது முக்கியமானதாகும்.** இது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும் (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவு) ஆபத்தை தடுக்க வல்லது.
- நீங்கள் நீண்ட காலம் விரதம் இருக்க அல்லது உணவு வேளையை மாற்றத் தீர்மானித்தால், உங்கள் **மருத்துவரிடம் ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்** (எ.கா., ரமலான் மாதத்தில் நோன்பு போன்ற மத காரணங்களுக்காக), ஏனெனில் உங்கள் நீரிழிவு மருந்தை அதற்கேற்ப சரிசெய்து உட்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.

# உணவு வேளைகள்



- உங்களின் மருந்து கால அட்டவணை உங்களை வழக்கமான உணவை உட்கொள்ள அனுமதிக்கவில்லை என்றால், **உங்களின் வாழ்க்கை முறைக்கு மிகவும் பொருத்தமான நீரிழிவு மருந்து முறை பற்றி உங்களின் சுகாதாரக் குழுவுடன் கலந்துரையாடி ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.**
- உங்களின் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுக்களின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்க நீங்கள் திட்டமிட்டால், இன்சலின் அல்லது சில வாய்வழி மருந்துகளை நீங்கள் எடுக்கின்றபடியால், இரத்த சர்க்கரை குறைவு ஏற்படும் ஆபத்து இருக்கும் (கிளிபிசைட்டு, க்ளிக்லாசைட்டு, க்ளிமிபிரைட்டு, டொல்பியுடமைட்டு போன்ற சல்போனிலூரியாக்கள்). உங்களின் உணவில் ஏற்படும் ஏதாவது மாற்றத்திற்கு ஏற்ப உங்களின் மருந்தை எவ்வாறு சரிசெய்யலாம் என்பது பற்றி மருத்துவருடன் கலந்துரையாடி ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

# ஆரோக்கியமான சமையல்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் நீங்கள் சுவையான ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணலாம். நீங்கள் இதனை எப்படி செய்யலாம் என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா., நீராவியில் வேகவைத்தல், சுடுதல், கொதிக்கவைத்தல், வறுத்தல்).
- ஆரோக்கியமான மசாலா பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
  - ↳ சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களுக்குப் பதிலாக நிறை உணவு தானியங்களை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, வெள்ளை அரிசி சோற்றுக்குப் பதிலாக சிவப்பு அரிசி சோறு
  - ↳ மென்மையான இறைச்சியை தேர்ந்தெடுத்து, சமைப்பதற்கு முன், தென்படக்கூடிய அதிலுள்ள அனைத்து கொழுப்பையும் அகற்றிக்கொள்ளுங்கள்
  - ↳ உப்பைக் குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக இயற்கையான மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (எ.கா., மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள்) மிதமான அளவில் மசாலா பொருட்களையும் சாஸ்களையும் பயன்படுத்துங்கள்
- சமச்சீரான உணவின் ஒரு பகுதியாக இறைச்சியை அல்லது கார்போஹைட்ரேட்டுகளை தவிர்த்து காய்கறிகளை முக்கிய உணவாக (பழங்களுடன் சேர்த்து, அவை உங்களின் உணவில் 50% வீதம் இருக்க வேண்டும்) திட்டமிட்டு உண்ணுங்கள்.

ஆரோக்கியமான மசாலாக்கள் அடங்கிய உணவுகளை சமைத்து உண்ண நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.



# ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையான உணவுகளை எப்படி சமைக்கலாம்?



வறுப்பதன் மூலம்



கொதிக்கவைப்பதன் அல்லது நீராவியில் வேகவைப்பதன் மூலம்



நெருப்பில் காய்ச்சுவதன் அல்லது சுடுவதன் மூலம்



உப்பைக் குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக இயற்கையான மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள் எ.கா. மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப்பொருட்கள்



ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய்யை தேர்ந்தெடுங்கள் (எ.கா., சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது கனோலா)



தென்படும் அனைத்து கொழுப்பையும் அகற்றிவிடுங்கள் சமைக்க முன்னர்



# ஆரோக்கியமான சமையல் - உள்ளூர் உணவு வகைகள்

## சீன உணவு



- உருண்டைகளை வறுப்பதற்குப் பதிலாக நீராவியில் வேகவைப்புகள்
- சிவப்பு அரிசி சோற்றுக்கு மாறுங்கள்
- சோடியத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (எ.கா., உப்பு மற்றும் சோயா சாஸ்)
- மூலிகைகளையும் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

## மலாய் உணவு



- இகான் பாக்கரை அல்லது அயாம் பங்காக்கை தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதிலாக, குறைந்த கொழுப்புள்ள அல்லது கொழுப்பு நீங்கிய பாலை கறிகளிலும் குழம்புகளிலும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- இறைச்சியை தனித்தனியாக வறுத்தெடுக்காமல் குழம்புடன் சேர்த்து சமையுங்கள்
- மெல்லிய இறைச்சி துண்டுகளை சமைப்பதற்கு பயன்படுத்துங்கள்

## இந்திய உணவு



- ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து பாவியுங்கள்
- முடிந்தவரை நெருப்பில் காய்ச்சி, வேகவைத்து, நீராவியில் வேகவைத்து எடுங்கள்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிரை பிரதியீட்டு பொருளாக பயன்படுத்துங்கள்

# வெளியே உண்ண பழகிக்கொள்ளுங்கள்



சிங்கப்பூரில் கிடைக்கும் பலவகையான உணவுகளையும் மற்றும் பானங்களையும் தேர்ந்தெடுத்து வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது சவாலாக இருக்கலாம்.

வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான உணவுகளை எப்படி தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- **முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்** - ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக உள்ள உணவு விற்பனை நிலையங்களை தேடிக்கண்டு கொள்ளுங்கள். இந்த விற்பனை நிலையங்களில் கலோரிகள் குறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகள் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளன, அவை முழுத் தானியங்கள் அல்லது ஆரோக்கியமான எண்ணெய் அல்லது குறைந்த சர்க்கரை கலந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகளாகும். நீங்கள் மிகவும் பசியாக இருக்கும் போது உணவுகளை வாங்கினால் நினைத்ததை விடவும் அதிகமாக வாங்கி அதிகளவில் சாப்பிடலாம். உங்களின் உணவைத் திட்டமிடுவதற்கு முன் உணவுப் பட்டியலை பாருங்கள்.
- **உணவுப் பட்டியலை கவனமாக வாசித்துப்பாருங்கள்** - உணவு எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகின்றது என்பதை சரிபார்த்துக்கொள்வதற்கு உணவுப் பட்டியலிலுள்ள சொற்களை தேடிக்கண்டறியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, 'வேகவைத்த', 'நிராவியில் வேகவைத்த', 'சுட்ட' அல்லது 'சுட்டுக்காய்ச்சிய' என விவரிக்கப்படும் உணவுகள், 'எண்ணெயில் பொரித்த' உணவுகளை விடவும் ஆரோக்கியமானவை. அதிக ஆடம்பர' மற்றும் 'பாலாடை' அடங்கிய கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **போதுமான அளவு சாப்பிடுங்கள்** - உங்கள் உணவுத் தட்டில் உள்ள அனைத்தையும் சாப்பிடாமல் இருப்பது பரவாயில்லை. உங்களின் வயிறு 80% நிரம்பும் வரை சாப்பிடுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். உணவு வீணாவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, சாப்பிட்ட பிறகு மீதமுள்ள உணவை எடுத்துச் செல்லும்படி கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். சமைத்த உணவை அறை வெப்பநிலையில் 2 மணி நேரத்திற்கு அதிகம் வைக்காதீர்கள். சேமிக்கப்பட்ட சமைத்த உணவை 75°C பாகைக்கு அதிகமான வெப்பநிலையில் மீண்டும் சூடாக்கி, அது குழாயின் சூடாக பரிமாறப்படுவதை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.

## ஆரோக்கியமான உணவு திட்டம்



# வெளியே சாப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுங்கள்



## பிரதான உணவுகளுக்கு:

- ஒரு சமநிலையான உணவை தயாரிக்க **பல்வேறு பொருட்களை** தேர்ந்தெடுங்கள் - ஒன்று அல்லது இரண்டு காய்கறி துணை உணவுகள் மற்றும் ஒன்று அல்லது இரண்டு புரதம் நிறைந்த டோஃபு, மீன் அல்லது மெலிந்த இறைச்சி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- வறுத்த உணவுகளை விடவும் ஆரோக்கியமான சமையல் முறைகளில் தயாரித்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள் (எ.கா., வேக வைத்தது, சுட்டது)
- சோறு, ரொட்டி அல்லது பாஸ்தா - போன்ற முழுத்தானிய உணவுகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள் (எ.கா., சிவப்பு அரிசிச் சோறு, பல தானிய ரொட்டி)
- **பாலாடை நீங்கிய** புதிய சாலாதுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள்

## பானங்களுக்கு:

- கேட்டு அருந்துங்கள் **தண்ணீரை**
- குறைந்தளவான ("**சிவ் டை**") அல்லது **சர்க்கரை சேர்க்காத ("**கொசோங்**")** உணவுகளை கேட்டுப்பெற்றுக்கொண்டு உண்ணுங்கள்
- குறைந்த சர்க்கரை உள்ள அல்லது சர்க்கரை இல்லாத பானங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அருந்துங்கள் (எ.கா., ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் குறியீடு அல்லது ஊட்டச்சத்துத்-தரக் குறியீடு A அல்லது B உள்ள பானங்கள்)

## டெஷெட்டுகளுக்கு:

- பழச்சாறுக்கு பதிலாக **புதிய பழங்களை** தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுங்கள்
- உங்களின் உணவு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்த டெஷெட்டுக்களை உண்ணுங்கள்

வீதி ஓரங்களில் உள்ள உணவு விற்பனை நிலையங்களில் தயாரிக்கப்படும்  
ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து வாங்கி உண்ணுங்கள்



துண்டுகளாக அரிந்தெடுத்த மீன் சூப்\*



யோங் டௌ ஃபூ\*



காய்ச்சியெடுத்த கோழி சூப்



பீ ஹூன் சோட்டோ



சப்பாத்தி

\*நீங்கள் உண்ணும் உப்பின் அளவை குறைக்க சூப்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

# சிக்கனமான அரிசி உடைய ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுங்கள்



## இதனை தேர்ந்தெடுங்கள்

- தீட்டாத அரிசி
- வேக வைத்த, சுண்டவைத்த, பிரேஸ் செய்த அல்லது வறுத்த உணவுகள்

## இதற்குப் பதிலாக

- வெள்ளை, சுவை கலந்த அல்லது வறுத்த அரிசி
- அதிகம் வறுத்தெடுத்த உணவுகள்

## நீங்கள் மேலும்:

- அதிக மாவச்சத்து இல்லாத காய்கறி உணவுகளை வாங்கிச் சாப்பிடலாம் (எ.கா., கைலான், ப்ரோக்கோலி, முட்டைக் கீரை)
- குழம்பினதும் மற்றும் சாஸினதும் அளவுகளை மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

# புஃபேவில் சாப்பிடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- புஃபேவில் சாப்பிடுவதற்காக செல்ல முன்னர் உங்களின் உணவைத் தவிர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள். வெறும் வயிற்றுடன் பசியாக புஃபேவுக்கு சென்றால், உண்ண அதிக உணவுகள் தேவைப்படும். வெளியே செல்ல முன்னர் நீங்கள் ஒரு சிறிய சிற்றுண்டியை சாப்பிடலாம்.
- நீங்கள் உணவை எடுப்பதற்கு முன்னர் கிடைக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை செவ்வைபார்த்து தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து, சிறிய அளவில் புதிய உணவுகளை உண்ண முயற்சியுங்கள். இது உங்களுக்கான சிறந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ண உதவும்.
- உங்களின் உணவை மெதுவாக மென்று சாப்பிடுங்கள், நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிடலாம் என்பதற்காக அவசரப்பட்டு சாப்பிட வேண்டாம். அதிக உணவை உட்கொள்வது என்பது சிறந்த உணவை சாப்பிட்டு மகிழ்வதாக அர்த்தப்படுத்துவதில்லை!



# பண்டிகை காலங்களின் போதும் சமூகக் கூட்டங்களின் போதும் சாப்பிடுதல்

கொண்டாட்டங்களுக்காக பூபேவுக்கு செல்லல் அல்லது உணவகத்தில் உணவருந்தும்போது நண்பர்களை சந்தித்தல் போன்ற சமூக நிகழ்வுகளில் உணவு பெரும்பாலும் ஒரு இன்றியமையாத பகுதியாகும். இருப்பினும், இந்த சூழ்நிலைகள் அதிக உணவு நுகர்வை ஊக்குவிக்கலாம், குறிப்பாக குறைவான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு.

சமூக நிகழ்வுகளில் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது எப்படி என்பதற்கான சில குறிப்புகள்:

- கையில் ஒரு தண்ணீர் போத்தலை வைத்திருப்பது தாகத்தை தணிக்க உதவும், சர்க்கரை பானங்களுக்கு மாற்றாக உடனடியாக கிடைக்கும்.
- பரிமாறிய உணவுப் பகுதி அதிகமாக இருந்தாலோ அல்லது எஞ்சியிருந்தாலோ, பின்னர் சாப்பிடுவதற்காக அதனை எடுத்துச்செல்லும்படி கூறுவதற்கு தயங்காதீர்கள்.
- மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் அது ஊட்டச்சத்தில்லாத கலோரிகளை வழங்கும், அதாவது குறைந்த ஊட்டச்சத்துப் பெறுமானத்தையுடைய சக்தியை வழங்கும். நீங்கள் மதுபானம் அருந்துபவர் என்றால், அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள், மேலும் வெறும் வயிற்றில் மதுவை அருந்தாதீர்கள், ஏனெனில் அதனை அதிகமாக அருந்துவதால் இரத்த சர்க்கரை குறைவு (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை) ஏற்படலாம்.



# திருவிழாக்களிலும் கொண்டாட்டங்களிலும் ஆரோக்கியமான உணவை எவ்வாறு தொடர்ந்து உண்ணலாம்?



உணவை முன்கூட்டியே  
திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்



அனைத்து உணவுகளையும் அளவோடு சாப்பிடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு பொருட்களை  
தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்



ஆரோக்கியமான சமையல்  
முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்



அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



மது அருந்துவதை  
தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள் முடிந்தவரை



மருந்து கால அட்டவணையையும்  
இன்சலின் அளவையும் பேணுங்கள்



## சமூகக் கூட்டங்களில் சகாக்களின் அழுத்தம். இதனை எப்படி கையாள்வது?

டெஷெட்டுக்காக இந்த பாலாடைக்கேக்கை நீங்கள் வாங்க வேண்டும்! இது மிகவும் நன்றாக இருக்கும்!



ஆம், இது சுவையாகவும் இருக்கும்! ஆனால் எனது வயிறு நிரம்பியுள்ளது, இப்போது அதனை சாப்பிடுவதற்கு விரும்பவில்லை. எனினும், பரிந்துரைத்ததற்கு நன்றி.

சமூக சூழ்நிலைகளில் சகாக்களின் அழுத்தம் பொதுவானது, ஆகையால், நீங்கள் விரும்பாத ஒன்றை சாப்பிடுமாறு அழுத்தம் கொடுக்கும்போது **உங்களின் அளவுகளை தெரியப்படுத்துவது** நல்லது.

தேவையான போது பிரயோகிக்க சில சொற்றொடர்களை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

# கடைக்குச்சென்று ஆரோக்கியமான உணவுகளை வாங்குவதற்கான குறிப்புகள்

- **ஷாப்பிங் பட்டியலை** தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள் - ஒவ்வொரு உணவிற்கும் நீங்கள் என்ன தயாரிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- **நீங்கள் பசியுடன் இருக்கும்போது உணவு வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்**, ஏனெனில் அநேகமாக நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாக உணவை வாங்கலாம்.
- **புதிய அல்லது உறைந்த பழங்களையும் மற்றும் காய்கறிகளையும் தேர்ந்தெடுங்கள்**
- **ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்க உதவும் குறியீடு உடைய (HCS) உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்** - அதன் வகுதியில் உள்ள ஏனையவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது இவை ஆரோக்கியமான உணவு தெரிவுகளாகும். இது ஆரோக்கியமான உணவு தெரிவாக இருந்தாலும், இதனை அளவோடு சாப்பிடுங்கள்.
- **ஊட்டச்சத்து-தரக் குறியீடு C மற்றும் D கொண்ட ஏற்கனவே பொதி செய்யப்பட்ட பானங்களை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும்**. ஏற்கனவே பொதி செய்யப்பட்ட அனைத்துப் பானங்களும், அவற்றின் சர்க்கரை மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தின் அடிப்படையில் A முதல் D வரை தரப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் (மிகவும் ஆரோக்கியமானது முதல் குறைவான ஆரோக்கியமானது வரை). முன்கூட்டி பொதியிடப்பட்டுள்ள பானங்களுக்கு பதிலாக A மற்றும் B ஊட்டச்சத்து தரக் குறியீடு உடைய அல்லது HCS லோகோ உடைய பானங்களை பார்த்து வாங்குங்கள்.

ஊட்டச்சத்துத் தரக் குறியீடு பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு, <https://go.gov.sg/nutri-grade> ஐப் பாருங்கள்.

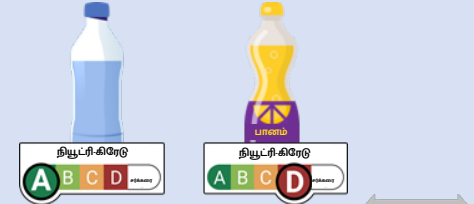
ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பதற்கான குறியீடுகள்



அனைத்து உணவுகளையும் அளவோடு சாப்பிடுங்கள்



ஊட்டச்சத்து - தரக் குறியீடு



	A	B	C	D
சர்க்கரை அடங்கிய மேலுப்பு அளவு (100 மில்லிமீட்டர் சர்க்கரை)	<1 மாதிரி இடையே நிற்கிய	>1 முதல் 5 வரை	>5 முதல் 10 வரை	>10
நிறைவுற்ற கொழுப்பு அடங்கிய மேலுப்பு அளவு (100 மில்லிமீட்டர் சர்க்கரை)	≤0.7	>0.7 முதல் 1.2 வரை	>1.2 முதல் 2.8 வரை	>2.8

# மசாலா மூலப்பொருள் பட்டியல்

மசாலாப் பட்டியல்கள் அவற்றின் எடையை அல்லது அளவைப் பொறுத்து இறங்கு வரிசையில் பட்டியலிடப்படுகின்றன. சர்க்கரை மற்றும் உப்பு/சோடியம் போன்ற சில மசாலாப் பொருட்கள் வெவ்வேறு பட்டியல்களில் வேறு பெயர்களாக பட்டியலிடப்படலாம் என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

## சர்க்கரை என்றும் அழைக்கப்படும்:

- குளுக்கோஸ்
- சக்ரோஸ்
- மாப்பசைவெல்லம்
- ஃபிரக்டோஸ்
- தேன்
- நீலக்கத்தாழை அமிர்தம்
- கருப்பு சர்க்கரை
- கோல்டன் பாகு
- சோளக் கருதினால் தயாரித்த பாகு
- அரிசிப் பாகு
- மேப்பிள் பாகு
- மாற்று சர்க்கரை
- பழச்சாறு செறிவு
- வெல்லப்பாகு

## சோடியம் என்றும் அழைக்கப்படும்:

- மோனோசோடியம் குளுட்டாமேட்டு (MSG)
- கடல் உப்பு
- கல் உப்பு
- செலரி உப்பு
- மேசை உப்பு
- இமயமலை இளஞ்சிவப்பு உப்பு
- இறைச்சி சாறு
- ஸ்டொக் க்யூப்ஸ்கள்
- சமையல் சோடா
- சோடியம் பைகார்பனேட்டு
- சோயா சாஸ்
- காய்கறி சாறு
- புளிப்பு சாறு

# ஊட்டச்சத்து தகவல் குழு (NIP)

**NIP உணவுப் பொருளின் ஊட்டச்சத்து பெறுமானம் பற்றிய தகவலை வழங்கும். இதில் அடங்கும்:**

- பரிமாறும் அளவும் பொதியொன்றுக்கான பரிமாறும் அளவுகளும்
- அடங்கியுள்ள சக்தி அல்லது கலோரிக் அளவு
- கார்போஹைட்ரேட், சர்க்கரைகள், உணவு நார்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் சோடியம் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள்

**ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தின் அளவும் இரண்டு வடிவங்களில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது**

- 100 கிராமுக்கு அல்லது 100 மில்லி லீற்றருக்கு
- ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்



# உணவு அட்டைகள் அறிந்துகொள்ளல்

உணவு அட்டைகள் ஊட்டச்சத்து பற்றிய தகவல்களை வழங்கும், இது ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொருட்டு தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்

## திகதி குறித்தல்

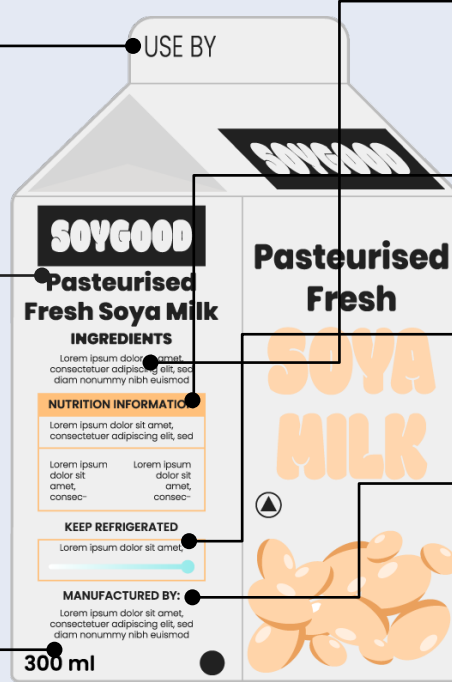
இதுவே 'பாவனை மூலம்', 'விற்பனை மூலம்' மற்றும் 'உரிய திகதிற்கு முன்னர் சிறந்த பாவனை' என்பதையெல்லாம் குறிப்பிடும். இது உணவு உண்ண வேண்டிய தேதியை குறிப்பிடும்.

## பொருளின் பெயர்

வழமையாக பொருளின் வணிகப்பெயருக்கு அருகில் காணப்படும். இது என்ன உணவு என குறிப்பிடும்.

## தேறிய எடை

இது பொதி தவிர்ந்த உணவின் உண்மையான எடையைக் குறிப்பிடும். தகரத்தில் அடைக்கப்பட்டுள்ள திரவ உணவுகளுக்கு, நிகர எடையே வடிகட்டிய உணவின் எடையாகும்.



## மசாலா கலவைப் பட்டியல்

இது உணவுப் பொருளை தயாரிக்க தேவையான அனைத்து மசாலாப் பொருட்களையும் சுட்டிக்காட்டும். மசாலாப்பொருட்கள் எடையின் ஒழுங்கில் இறங்குவரிசையில் பட்டியப்படுத்தப்படும்.

## ஊட்டச்சத்து தகவல்

இந்த குழு ஒரு உணவு பரிமாற்றலில் அல்லது உணவில் காணப்படும் 100 கி / 100 மிலி அளவு ஊட்டச்சத்துக்களை குறித்துக்காட்டும்.

## பாவனை பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள்

இவை பொருளை களஞ்சியப்படுத்தி வைப்பதற்கான அல்லது பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்களாகும்.

## உற்பத்தியாளரின் விவரங்கள்

ஒவ்வொரு உணவு அட்டையிலும் உற்பத்தியாளரின், இறக்குமதியாளரின் அல்லது விநியோகஸ்தரின் பெயரும் மற்றும் முகவரியும் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும்.

மசாலாப்பொருள் பட்டியலும் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தகவல்களும் குறிப்பாக ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பதில் பயனுள்ளதாக காணப்படும்

# உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

கவனம் செலுத்த வேண்டியவை:

- தேவையான மசாலாப்பொருட்கள் பட்டியல் - உதாரணமாக, சர்க்கரை சக்ரோஸ் போன்ற மற்றொரு பெயரால் குறிப்பிடப்படலாம்
- உணவு பரிமாறும் அளவு - உணவுப் பொருளில் ஒன்றுக்கும் அதிக உணவுப் பரிமாறல் அளவுகள் இருக்கலாம்
- கலோரி (அல்லது சக்தி) அடங்க வேண்டிய அளவு
- கார்போஹைட்ரேட் அடங்க வேண்டிய அளவு

↳ "சர்க்கரை-நீங்கியது" என்பது கார்போஹைட்ரேட் நீங்கியது என அர்த்தம்கொள்ளாது  
- மாவுச்சத்துக் கார்போஹைட்ரேட்டின் அளவுக்கு பங்களிக்கும்

↳ "சர்க்கரை சேர்க்கப்படவில்லை" என்பது கார்போஹைட்ரேட் இல்லை என்று அர்த்தமல்ல.  
உணவுப் பொருளில் இயற்கையாகக் காணப்படுகின்ற சர்க்கரைகள் (எ.கா., பழச்சாறுகள்) அல்லது மாச்சத்துக்கள் போன்ற ஏனைய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இருக்கலாம்

↳ கொழுப்பு இல்லாத பொருட்களில் இன்னும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இருக்கலாம், இவை கலோரி உட்கொள்ளலுக்கு பங்களிக்கும்

## உளட்ச்சத்துத் தகவல்

பரிமாறல் அளவு 2/3 கப்  
ஒரு கொள்கலனுக்கான பரிமாறல் 6

ஒரு பரிமாறலுக்கான அளவு  
கலோரிகள் 220

% தினசரி மதிப்பு

மொத்த கொழுப்பு 2கி	6%
நிறைவுற்ற கொழுப்பு 2கி	6%
டிரான்ஸ் கொழுப்பு 0கி	
கொலஸ்ட்ரால் 0மிகி	0%
சோடியம் 120மிகி	8%
மொத்த கார்போஹைட்ரேட் 20கி	20%
நார்ப்பொருள் 8கி	16%
சர்க்கரை 18கி	
மொத்த சர்க்கரை 18கி	18%

## புரதம் கி

விறறமின் A	20%
கல்சியம்	6%
விறறமின் C	6%
துத்தநாகம்	16%



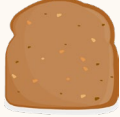
# உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

- **உணவு நார்ச்சத்து அளவு** – அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் (ஒரு உணவு பரிமாறலுக்கு  $\geq 4$  கிராம்) இரத்த சர்க்கரையின் அளவை உயர்வை குறைக்கலாம்
- **கொழுப்பு உள்ளடக்கம்** – மொத்தக் கொழுப்பு குறைந்த உணவுகள் (100 கிராமிற்கு  $\leq 3$  கி அல்லது 100 மிலி க்கு  $\leq 1.5$  கி) மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு (100 கிராமிற்கு  $\leq 1.5$  கி அல்லது 100 மிலி க்கு  $\leq 0.75$  கி) இதய நோய்க்கான ஆபத்தைக் குறைக்கும்
- **உள்ளடங்க வேண்டிய சோடியத்தின் அளவு** – சோடியம் குறைந்த உணவுகளை தேர்ந்தெடுங்கள் (100 கி க்கு  $\leq 120$  மிகி). அதிகளவு சோடியம் சாப்பிடுவது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்



# உணவு அட்டைகளை வாசித்தறிவது எப்படி

## ரொட்டி A முழுஉணவு ரொட்டி



## ரொட்டி B வெள்ளை ரொட்டி



### ஊட்டச்சத்து தகவல்

ஒரு தொகுப்புக்கான பரிமாறும் அளவுகள்: 7

பரிமாறும் அளவு: 2 துண்டுகள் (60 கிராம்)

ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்

100 கிராமிற்கு

சக்தி	145 கிலோகலோரி*	242 கிலோகலோரி*
புரதம்	7.4 கிராம்	12.4 கிராம்
மொத்த கொழுப்பு	1.4 கிராம்	2.3 கிராம்
நிறைவுற்ற கொழுப்பு	0.7 கிராம்	1.1 கிராம்
ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு	0 கிராம்	0 கிராம்
கொலஸ்ட்ரால்	0 மிகி	0 மிகி
கார்போஹைட்ரேட்	28 கிராம்	48 கிராம்
உணவு நார்ச்சத்து	3.6 கிராம்	6 கிராம்
சோடியம்	206 மிகி	344 மிகி

### ஊட்டச்சத்து தகவல்

ஒரு தொகுப்புக்கான பரிமாறும் அளவுகள்: 7

பரிமாறும் அளவு: 2 துண்டுகள் (75 கிராம்)

ஒவ்வொரு உணவு பரிமாறலுக்கும்

100 கிராமிற்கு

சக்தி	157 கிலோகலோரி*	314 கிலோகலோரி*
புரதம்	6.3 கிராம்	12.5 கிராம்
மொத்த கொழுப்பு	3.7 கிராம்	7.3 கிராம்
நிறைவுற்ற கொழுப்பு	1.0 கிராம்	2.0 கிராம்
ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு	தரவு இல்லை	தரவு இல்லை
கொலஸ்ட்ரால்	0 மிகி	0 மிகி
கார்போஹைட்ரேட்	26.3 கிராம்	52.6 கிராம்
உணவு நார்ச்சத்து	1.9 கிராம்	3.7 கிராம்
சோடியம்	142 மிகி	285 மிகி

இந்த இரண்டு தயாரிப்புகளின் பரிமாறும் அளவு வேறுபடுவதால், “ஒவ்வொரு பரிமாறும் அளவுக்கும்” மதிப்புகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றை ஒப்பிடுவது துல்லியமாக இருக்காது.

- “100 கிராமிற்கு” நிரலில் உள்ள மதிப்புகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே நாம் நியாயமான ஒப்பீடு செய்ய முடியும்.
- ரொட்டி A இல் ரொட்டி B ஐ விடக் குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் அதிக உணவு நார்ச்சத்து உள்ளது. ஆகையால், ரொட்டி B உடன் ஒப்பிடும் போது இது ஆரோக்கியமான தேர்வாகும்.

\*1 கிலோகலோரி = 4.2 கிலோயூல்



# உங்கள் சமையலறையில் உள்ள வேண்டாத 'உணவுகளை-அகற்றுங்கள்'



1. உங்கள் சமையலறை கவுண்டரில் ஆரோக்கியமற்ற தீன்பண்டங்களை வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.  
ஆரோக்கியமான மாற்றுகளுடன் மாற்றீடுகளுடன் அவற்றை - பழங்கள், முழுத்தானிய ரொட்டி போன்றவை.
2. எளிதாக அணுகுவதற்கு புதிய தயாரிப்புகள் கண் மட்டத்தில் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்
3. ஷாப்பிங் பட்டியலை உருவாக்கவும் - எந்தச் சோதனையையும் தவிர்க்க உங்களைக் காத்துக்கொள்ளும்
4. சிறிய தட்டுகள் மற்றும் கிண்ணங்களைப் பயன்படுத்தவும் - கலோரி உட்கொள்ளலைக் குறைக்க பகுதியைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
5. சிற்றுண்டி இடைகழிகளில் ஷாப்பிங் செய்வதைத் தவிர்க்க, பல்பொருள் அங்காடி சுற்றுவட்டங்களைச் சுற்றி ஷாப்பிங் செய்யுங்கள் (இவை நடுத்தர இடைகழிகளில் அமைந்துள்ளன)
6. பசியாக இருக்கும் போது ஷாப்பிங் செய்வதைத் தவிர்க்கவும் - உங்கள் ஆசைகள் ஆரோக்கியமற்ற முடிவுகளுக்கு அல்லது அதிக அளவு ஆசைக்கு வழிவகுக்கும்

[மூலம்](#)

# சர்க்கரை மாற்றீடுகள் (2 இல் 1)

இவை சர்க்கரைக்குப் பதிலாக நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய **இனிப்புகள் அல்லது மாற்றீடுகள்**, (எ.கா., மேசைச் சர்க்கரை, தேன்) மற்றும் 2 வகைகளில் வருகின்றன:

## 1. ஊட்டச்சத்து இனிப்பூட்டிகள் (கலோரி இனிப்பூட்டிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)

- அவை ஜீரணிக்கக்கூடியவை மற்றும் **கலோரிகளுக்கு பங்களிக்கின்றன**
- **சர்க்கரை ஆல்கஹால்** பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஊட்டச்சத்து இனிப்பூட்டி ஆகும்

↳ அவை சர்க்கரைகள் அல்லது ஓயின் போன்ற ஆல்கஹலைப் போன்றோ அல்ல. அவை குறைவான கலோரிகளைக் கொண்டும், சர்க்கரையை விட மெதுவாக ஜீரணிக்கப்படுகின்றன என்றாலும், அவை கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, மற்றும் அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது

## ↳ எடுத்துக்காட்டுகளில் அடங்குவன:

- சைலிட்டால் (பல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படும் ஒரு இயற்கை சர்க்கரை ஆல்கஹால்)
- சார்பிட்டால் (வணிக ரீதியாக குளுக்கோஸிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது)
- பாலடினோஸ் (சர்க்கரை பீட் கிழங்கிலிருந்து பெறப்பட்டது)
- அல்லுலோஸ் என்பது அத்திப்பழம் மற்றும் திராட்சையில் இயற்கையாகவே காணப்படும் ஒரு அசாதாரண சர்க்கரையாகும், மேலும் சக்ரோஸின் கலோரியுடன் ஒப்பிடும்போது இதன் கலோரி மிகவும் குறைவாகும்



## சர்க்கரை மாற்றீடுகள் (2 இல் 2)



### 2. ஊட்டச்சத்து இல்லாத இனிப்பூட்டிகள்

- இவை கலோரிகளுக்குப் பங்களிக்காது
- செயற்கையான செறிவூட்டிகள் - ஆய்வகத்தில் தயாரிக்கப்பட்டது, அஸ்பார்டேம் மற்றும் சுக்ரலோஸ் ஆகியவை அடங்குகின்றன
- இயற்கையான செறிவூட்டிகள் - இயற்கையில் காணப்படும், மேலும் ஸ்டீவியா மற்றும் மாங்க் பழங்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுவதற்குச் சர்க்கரை மாற்றீடுகள் உண்மையில் தேவையில்லை என்றாலும், அவை சிறிய அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டுப் பொதுவாக உணவின் ஒரு பகுதியாகச் சாப்பிடும் வரை, உணவுகளைச் சுவையூட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

A young woman with long dark hair, wearing a blue zip-up hoodie and black leggings, is walking and laughing joyfully. She is holding hands with an elderly man who is wearing a light blue and white tracksuit, a white bucket hat, and glasses. They are walking on a path in a park with tall trees in the background. The scene is bright and sunny.

# ஆரோக்கியமாக இருந்தீடுங்கள்

உடற்பயிற்சி

# உடற்பயிற்சி





நீரிழிவு நோயால்  
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு

# நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உடற்பயிற்சி

உங்கள் பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் உடற்பயிற்சி முக்கியமானது. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைப் பொறுத்து, சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்தால் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்:

- நீரிழிவு வகை
- உடற்பயிற்சிக்கு முன் குளுக்கோஸ் அளவு
- மருந்து மற்றும் நேரம்
- சமீபத்திய உணவு உட்கொள்ளல்
- பொது உடல்நல நிலைமை



# எந்த உடற்பயிற்சிகள் எனக்குப் பொருத்தமானவை?

நோயாளி சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர் என்றால், படிமுறை 1 ஐத் தவிர்த்து, படிமுறை 2 க்குச் செல்லவும்

படிமுறை 1: இயக்க மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும்		
<ul style="list-style-type: none"> <li>நீங்களாகவே, உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து எழுந்து நிற்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?</li> </ul>	ஆம்	இல்லை
<ul style="list-style-type: none"> <li>நீங்களாகவே, சுமார் 1 பேருந்து நிறுத்தம் (~400மீ) வரை ஓய்வெடுக்காமல், நடைப்பயிற்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் நடப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?</li> </ul>	ஆம்	இல்லை
<ul style="list-style-type: none"> <li>நீங்களாகவே, ஓய்வெடுக்காமல், கைப்பிடிகள் அல்லது நடைப்பயிற்சிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் 10 படிகள் ஏறுவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?</li> </ul>	ஆம்	இல்லை
<ul style="list-style-type: none"> <li>நீங்களாகவே, தளபாடங்கள் அல்லது பிற உதவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் தரையில் இருந்து எழுந்து நிற்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிரமம் உள்ளதா?</li> </ul>	ஆம்	இல்லை

படிமுறை 2: செயற்பாட்டின் மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கவும்	
<ul style="list-style-type: none"> <li>உட்கார்ந்த நிலை</li> </ul>	அரிதான உடற்பயிற்சி
<ul style="list-style-type: none"> <li>அரை-சுறுசுறுப்பு — சில உடற்பயிற்சிகள்</li> </ul>	30 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 3 முறை, மிதமான தீவிரத்திலும் <b>குறைவாக</b> (பேசலாம் ஆனால் பாட முடியாது), கடந்த 3 மாதங்களாக
<ul style="list-style-type: none"> <li>சுறுசுறுப்பு — வழக்கமான உடற்பயிற்சி</li> </ul>	30 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 3 முறை, <b>மிதமான</b> தீவிரத்தில் இருந்து (பேசலாம் ஆனால் பாட முடியாது) <b>உயர்</b> தீவிரத்துக்கு (சில வார்த்தைகள் மட்டுமே சொல்ல முடியும்) கடந்த 3 மாதங்களாக



# எந்த உடற்பயிற்சிகள் எனக்குப் பொருத்தமானவை?

நோயாளி சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர் என்றால், படிமுறை 1 ஐத் தவிர்த்து, படிமுறை 2 க்குச் செல்லவும்

## படிமுறை 3: தொடர்புடைய கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

	முழு இயக்கம்	வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கம்	சக்கர நாற்காலியைப் பயன்படுத்துபவர்கள்
உட்கார்ந்த நிலை	1A	1B	1C
அரை-சறுசறுப்பு	2A	2B	2C
சறுசறுப்பு	3A	3B	3C

- இந்த மதிப்பீட்டுக் கருவி தனிநபர்களின் இயக்கம் மற்றும் செயற்பாட்டு நிலைகளின் அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் செயற்பாடுகளை அளவீடு செய்வதற்கான வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது
- தனிநபருக்கான கையேடுகளின் தொடர்புடைய வகையை அடையாளம் காண 1 முதல் 3 படிமுறைகளை முடிக்கவும்



# உடற்பயிற்சிப் பரிந்துரைகள்

## கால அளவு

- வாரத்திற்கு 3 முதல் 7 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- ஏரோபிக் மற்றும் ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு நாளும்க் செய்யலாம், மாற்று நாட்களில் வலிமை பயிற்சி செய்யலாம்

## தீவிரம்

- மிதமான உடற்பயிற்சியை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பேசக்கூடிய, ஆனால் பாட முடியாத அளவிற்கு

## காலம்

- வாரத்திற்கு 150 - 300 நிமிட உடற்பயிற்சி அல்லது வாரத்தில் 5 நாட்களுக்கு 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- உடல் எடையைக் குறைக்க அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

## வகை

- ஏரோபிக், எதிர்ப்பு மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை (நீட்சிகள்) பயிற்சிகளின் கலவையைச் சேர்க்கவும்
- சமநிலை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் ஆற்றல் பயிற்சி போன்ற பிற வகையான பயிற்சிகளைச் சேர்ப்பதற்கு முன்னேறுங்கள்



# நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்?



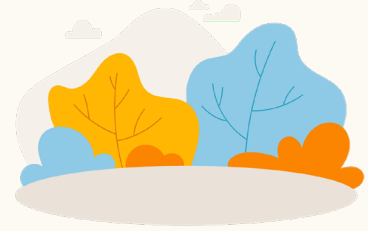
நீங்கள் உடல் ரீதியாக  
சுறுசுறுப்பாக இல்லாவிட்டால்  
மெதுவாகத் தொடங்குங்கள்



வசதியான ஆடை மற்றும்  
பொருத்தமான காலணிகளை  
அணியவும் (போதுமான ஆதரவுடன்  
நன்கு பொருந்துகின்ற காலணிகள்)



உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு  
முன்னரும் பின்னரும் உங்கள்  
கால்களில் காயங்கள்  
இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும்



குளிரான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள் (காலையில் அல்லது  
மாலையில், அல்லது  
குளிர்ச்சியான சூழலில்)



ஹைபோகிளைசீமியா (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை)  
ஏற்பட்டால் சாப்பிடுவதற்காக ஆரோக்கியமான  
தீன்பண்டங்கள் அல்லது சர்க்கரை கொண்ட  
இனிப்புகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்



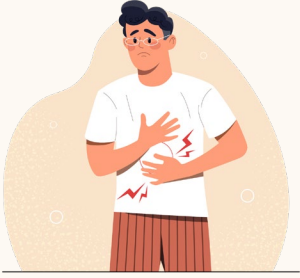
போதுமான அளவு நீர்  
அருந்துங்கள்



குடும்பத்தினர்கள் மற்றும்  
நண்பர்களுடன் உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள்

# நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாம்?

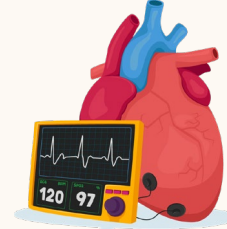
உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, இவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால் ஓய்வெடுக்கவும் அல்லது நிறுத்தவும் ஹைபோகிளைசீமியாவுக்கான (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை < 4 மிமோல்/லி) நோயறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால்



பசி



கை நடுக்கம்



அசாதாரண வேகமான இதயத் துடிப்பு



சுவாசிப்பதில் சிரமம்



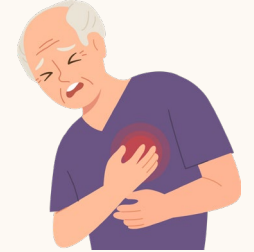
சோர்வு



மனநிலை மாற்றங்கள்  
(எ.கா., பயம், எரிச்சல், பதற்றம்)



தலைச்சுற்று அல்லது  
தலைவலி



வலி  
(குறிப்பாக மார்பில்  
அல்லது அடிவயிற்றில்)

**கவனத்தில் கொள்வதற்கு:** உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்தவும் அல்லது ஒத்திவைக்கவும். எப்போதும் உடல்நலத்திற்கு ஏற்றவாறு செயற்படுங்கள்.

# வழக்கமான உடல் செயற்பாடு உங்களுக்குப் பல வழிகளில் பயனளிக்கிறது



**உற்பத்தித்திறனை  
மேம்படுத்துகிறது**  
கவனம், நினைவகம் மற்றும்  
படைப்பாற்றலை  
அதிகரிக்கிறது



**ஒட்டுமொத்த மனநிலையை  
மேம்படுத்துகிறது**  
மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து  
மன ஆரோக்கியத்தை  
மேம்படுத்துகிறது



**ஆரோக்கிய நன்மைகளை  
அதிகரிக்கிறது**  
பெருங்குடல் புற்றுநோய், இதய  
நோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் உயர்  
இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றின்  
அபாயத்தைக் குறைக்கிறது



**உடற்தகுதி நிலைகளை  
அதிகரிக்கிறது**  
வலிமை மற்றும் தாங்கு திறனை  
மேம்படுத்துகிறது

# பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள்



## மற்றும்



நீங்கள் ஒரு மோசமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பயன்படுத்திக்  
கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது

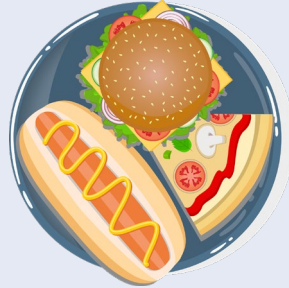
80 கிலோ எடையுள்ள நபருக்கு:



320 கலோரிகள்



39 நிமிட நடைப்பயிற்சி



792 கலோரிகள்



1 மணிநேரம் 35 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி

# சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிச் சிறிய படிமுறைகளை எடுத்தல்

உங்கள் நாள் முழுதும் இந்தச் செயல்களில் சிலவற்றைச் செய்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்



லிப்டுக்குப் பதிலாக  
படிக்கட்டுகளில் செல்லுங்கள்



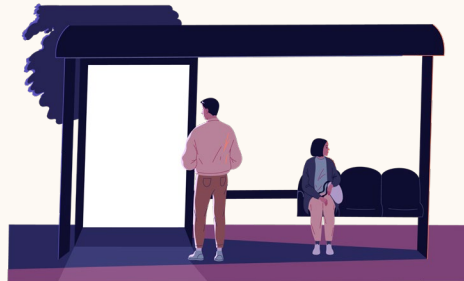
10 நிமிடங்களுக்கு  
வேகமான நடை



ஒவ்வொரு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு  
முறையும் சுற்றிலும் நடக்கவும்



தினமும் 10,000 காலடிகள்  
நடக்கவும்



ஒரு பேருந்து நிறுத்தத்திற்கு  
முன்னரே இறங்கி நடக்கவும்



குடும்பத்தினர்கள் மற்றும்  
நண்பர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



# உங்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் செயல்திறனை படிப்படியாக மேம்படுத்துதல்

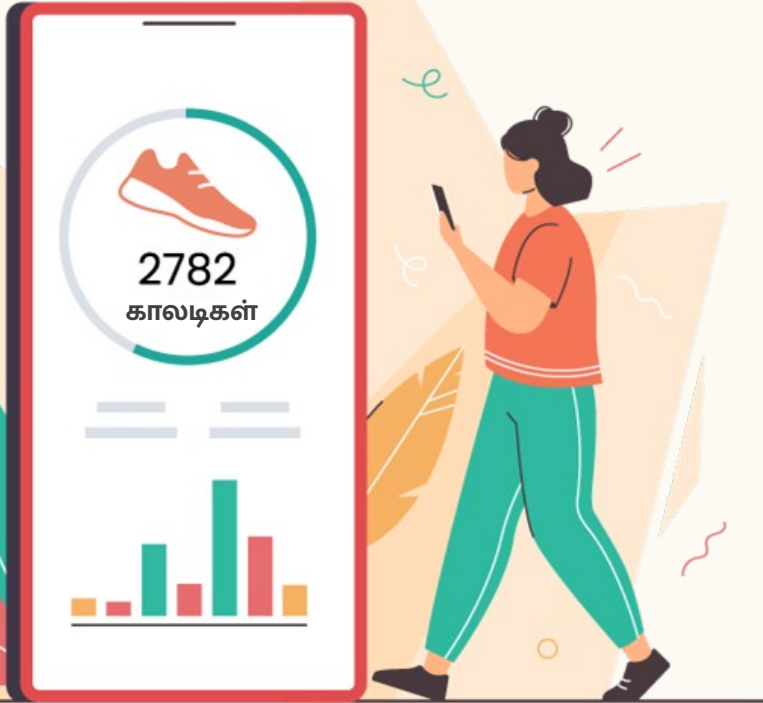
## ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியின் முன்னேற்றம்

நீங்கள் தயாரானதும், உங்கள் வழக்கத்தில் கூடுதல் கட்டமைப்பைச் சேர்க்கலாம்.

உங்கள் தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி சகிப்புத்தன்மையின் அடிப்படையில் அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளுக்கு நீங்கள் முன்னேறலாம்.

உங்கள் ஏரோபிக் ஃபிட்டனையை சவால் செய்ய 3 முறைகள் உள்ளன:

- உங்கள் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: டிரெட்மில்லில் நடப்பது, 3.5 கிமீ/மணி → 3.8 கிமீ/மணி → 4.2 கிமீ/மணி வேகம் வரை
- உங்கள் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: 0.5கிகி → 1கிகி → 1.5கிகி வரை கை- எடைகளைத் தூக்குதல்
- உங்கள் கால அளவை அதிகரிக்கவும்
  - ↳ எ.கா.,: 20 நிமிடம் → 30 நிமிடம் → 40 நிமிடம் வரை நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்



# உடற்பயிற்சி மற்றும் வலி மேலாண்மை



## உடற்பயிற்சியின் பின் தசைக் காயம்

- இயல்பான மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் அசௌகரியம், செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு 24 மற்றும் 48 மணிநேரங்களுக்கு இடையில் ஏற்படுகிறது (குறிப்பாக நீங்கள் செயற்பாட்டிற்குப் புதியவராக இருந்தால்).
- அது பொதுவாகத் தானாகவே தீர்க்கப்படும்.
- இது (1) தீவிரம் அதிகமாக இருந்தால் அல்லது (2) 2-3 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்கள் உடற்பயிற்சியின் கால அளவு அல்லது தீவிரத்தைக் குறைக்கவும்.

## காய நிர்வாகம் (சிறு சூளுக்கு மற்றும் விகாரங்களுக்கு)

- ஓய்வெடுத்தல்: 48-72 மணி நேரம் அவ்வாறு செய்யுங்கள்; காயமடைந்த பகுதிக்கு அதிகப்படியான இயக்கத்தைத் தவிர்க்கவும்.
- ஐஸ் தடவுதல்: பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு 10-15 நிமிடங்கள் வரை தடவவும். தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்: (1) ஒரு சால்வையைப் பயன்படுத்தவும் – உங்கள் தோலுக்கு எதிராக நேரடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; (2) திறந்த காயங்கள் மீது தடவ வேண்டாம்; (3) ஐஸைப் பயன்படுத்திய பிறகு உங்கள் தோலின் ஒருமைப்பாடு மற்றும் நிலையைச் சரிபார்க்கவும்.
- உயர்த்தல்: முடிந்தால், வீக்கத்தைக் குறைக்க காயமடைந்த பகுதியை உயர்த்தவும்.
- காயம் குணமாகவில்லை என்றால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

# உடற்பயிற்சி மற்றும் வலி நிர்வாகம்



## புற வாஸ்குலர் நோய் உள்ளவர்களுக்கு கிளாடிகேஷன் வலி\*

- மிதமான வலி உள்ள இடத்திற்கு மட்டும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் (எ.கா., கிளாடிகேஷன் வலி அளவுகோளில் 4 இல் 3).
- மிதமான வலி ஏற்பட்டால் இடையிடையே உட்கார்ந்து ஓய்வெடுங்கள், மேலும் வலி முற்றிலும் தணிந்தவுடன் மீண்டும் தொடங்கவும்.

கிளாடிகேஷன் வலி அளவுகோல்	
0 = வலி இல்லை	ஓய்வு அல்லது ஆரம்ப உடற்பயிற்சி முயற்சி
1 = மிக லேசான வலி (கிளாடிகேஷனின் ஆரம்பம்)	கால்களில் ஏதேனும் வலியின் முதல் உணர்வு
2 = லேசான வலி	நோயாளியின் கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடிய வலி
3 = மிதமான வலி	நோயாளியின் கவனத்தைத் திசை திருப்ப முடியாத கடுமையான வலி. (பெரும்பாலான உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் இந்தக் கட்டத்தில் உடற்பயிற்சியை நிறுத்தப் பரிந்துரைக்கலாம்)
4 = கடுமையான வலி	மிகத்துன்புறுத்துகிற மற்றும் தாங்க முடியாத வலி

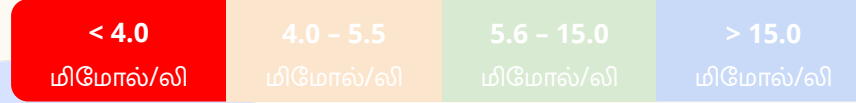
\* நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் தொடை, கெண்டைக்கால் அல்லது பிட்டம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வலி, இது உங்களை நொண்டச் செய்யும்.

மூலம்: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/claudication>

# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

## டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்



### ஹைபோகிளைசீமியா

- உங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்துங்கள்
- ஹைபோகிளைசீமியா சிகிச்சைக்கு 15/15 விதியைப் பின்பற்றவும்
- பின்வருவன இருந்தால், உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்:
  - ↳ உடம்பு சரியில்லை
  - ↳ கடந்த 24 மணிநேரத்தில் ஒருவரின் உதவி தேவைப்பட்ட ஒரு ஹைபோகிளைசீமியா தாக்கம்.
  - ↳ தனியாக உடற்பயிற்சி செய்தல் அல்லது பாதுகாப்பற்ற உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

**விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகளின் (கார்ப்ஸ்) 15 கிராம், எடுத்துக்காட்டு:**

- 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
- வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
- குறைந்த சர்க்கரை அளவு உள்ள மென்பானம் 1 கேன்
- ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
- 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்

**15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்**

# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

## டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0	4.0 - 5.5	5.6 - 15.0	> 15.0
மிமோல்/லி	மிமோல்/லி	மிமோல்/லி	மிமோல்/லி



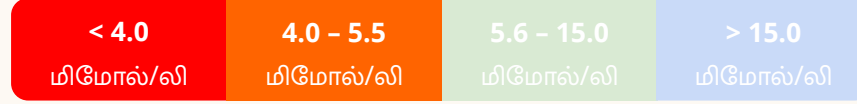
- எச்சரிக்கையுடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ஒரு லேசான சிற்றுண்டி உட்கொள்ளுங்கள் (15 - 30 கிராம் அளவான நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள் எ.கா., 3 பிஸ்கட்கள் மற்றும் மைலோ) மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்
- உடற்பயிற்சியின் காலம் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை உட்கொள்ளுங்கள்

**குறிப்பு:** நீங்கள் இன்சலின் மற்றும்/ அல்லது சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான அதிக ஆபத்து காரணமாக விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரையின் 15 கிராம் அளவைக் கூடவே வைத்திருங்கள்.

# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்

## டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்



### < 4.0 மிமோல்/லி ஹைபோகிளைசீமியா

- 15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்
- 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்

### 4.0 - 5.5 மிமோல்/லி

- ஒரு லேசான சிற்றுண்டி உட்கொள்ளுங்கள் (15 - 30 கிராம் அளவான நீண்ட நேரம் செயற்படும் சர்க்கரைகள் எ.கா., 3 பிஸ்கட்கள் மற்றும் மைலோ) மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்
- உடற்பயிற்சியின் காலம் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட்டுக்களை உட்கொள்ளுங்கள்

### இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு

- சில உடற்பயிற்சிகள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சிறிது நேரத்திற்கு அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.
- உடலில் ஏற்படும் மன அழுத்தம் (உடற்பயிற்சியின்) ஹார்மோன்களை (எ.கா., அட்ரினலின், கார்டிசோல்) வெளியிடுகிறது, இது குளுக்கோஸ் உற்பத்தியின் தற்காலிக அதிகரிப்புக்குக் காரணமாகிறது, அதனால் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கிறது.

### எடுத்துக்காட்டுகள்:

- ஸ்பிரிண்டிங், பவர் லிஃப்டிங் போன்ற சுருக்கமான ஆனால் தீவிரமான பயிற்சிகள்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு முன் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாக இல்லை என்றால், வழக்கமாக 1-2 மணிநேரம் நீடிக்கும் சிறிய அதிகரிப்பு கவலைக்குரியது அல்ல.

### 15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்

### விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரைகளின் (கார்ப்ஸ்) 15 கிராம், எடுத்துக்காட்டு:

- 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
- வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
- குறைந்த சர்க்கரை அளவு உள்ள மென்பானம் 1 கேன்
- ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
- 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்

### 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்

# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும் டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

< 4.0 மிமோல்/லி	4.0 – 5.5 மிமோல்/லி	5.6 – 15.0 மிமோல்/லி	> 15.0 மிமோல்/லி
--------------------	------------------------	-------------------------	---------------------



- நல்ல வரம்பு!
- உங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தொடரவும், ஆனால் நீங்கள் செய்யும் போது அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் கண்காணிக்கவும்.
- உங்கள் அமர்வு 60 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்களுக்கு கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட் தேவைப்படலாம்.

## நிபுணரின் அறிவுரை!

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 5.6 முதல் 15க்கு இடையில் = இது நல்ல அளவு!

**குறிப்பு:** நீங்கள் இன்சலின் மற்றும்/ அல்லது சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் ஹைபோகிளைசீமியாவிற்கான அதிக ஆபத்து காரணமாக விரைவாகச் செயற்படும் சர்க்கரையின் 15 கிராம் அளவைக் கூடவே வைத்திருங்கள்.

# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும் டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்



## நினைவில் கொள்வது கடினமா?

**நிபுணரின் அறிவுரை!**

இரத்தச் சர்க்கரை அளவு  
**5.6 முதல் 15க்கு இடையில் =**  
இது நல்ல அளவு!

**குறிப்பு:** நீங்கள் இன்சலின் மற்றும் சல்போனிலூரியா பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சிக்கான பொருத்தமான இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தீர்மானிக்க முன், வழிகாட்டப்பட்ட உடற்பயிற்சி அமர்வுக்காக ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகுவது சிறந்தது, ஏனெனில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பல காரணிகள் உள்ளன.



# உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும் டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

#டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் ககாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்

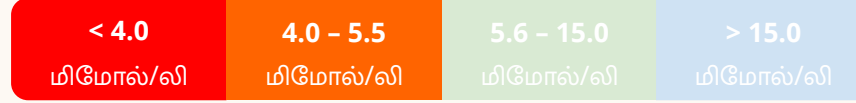
< 4.0	4.0 – 5.5	5.6 – 15.0	> 15.0
மிமோல்/லி	மிமோல்/லி	மிமோல்/லி	மிமோல்/லி



- நீங்கள் நன்றாக உணர்கிறீர்கள் மற்றும் உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், எச்சரிக்கையுடன் உடற்பயிற்சியைத் தொடரவும்
- உங்கள் குளுக்கோஸ் போக்கைக் கண்காணித்து, உங்கள் திரவ உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்

# உடற்பயிற்சிக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய கண்காணிப்பின் சுருக்கம்

## உடற்பயிற்சியின் பின்னர்



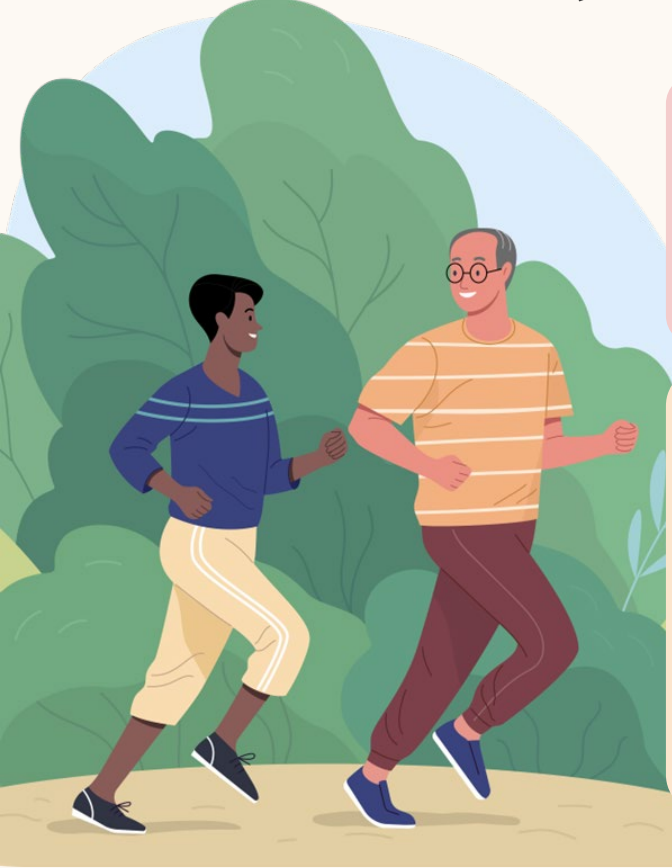
### < 4.0 மிமோல்/லி ஹைபோகிளைசீமியா!

- 15/15 விதியை மேற்கொள்ளுங்கள்:
- விரைவாகச் செயற்படும் குளுக்கோஸின் 15கிராம் அளவு எ.கா.,
  - ↳ 120மிலி தண்ணீரில் 3 தேக்கரண்டிகள் டெக்ட்ரோஸ் பவுடர்/ வீட்டில் பயன்படுத்தும் சர்க்கரை
  - ↳ ½ கிளாஸ் (150 மிலி) பழச்சாறு
  - ↳ 3 மென்/ஜெல்லி இனிப்புகள்
  - ↳ வழக்கமான மென்பானம் ½ கேன்
  - ↳ குறைந்த சர்க்கரை அளவு உள்ள மென் பானம் 1 கேன்
- 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்

### 4.0 - 5.5 மிமோல்/லி

- உங்கள் அடுத்த உணவை 1 மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள்.
- உங்கள் அடுத்த உணவு 1 மணிநேரத்திற்கு மேல் இருந்தால், ஒரு லேசான சிற்றுண்டியைச் சாப்பிடுங்கள்.

# உடற்பயிற்சிக்கு முன்னரான மருந்து



## மருந்துகள்

- உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி உங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- மருந்துகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, அதை உடற்பயிற்சி மூலம் மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் உங்கள் உடற்பயிற்சியை மாற்றினால், மருந்து மதிப்பாய்வுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

## முக்கியமான மருத்துவம்

- நீங்கள் இன்சலின், சல்போனிலூரியா (எ.கா., க்ளிக்லாசைடு, க்ளிமிபிரைடு, க்ளிபிசைடு மற்றும் டோல்புடமைடு) அல்லது மெக்லிடைனைடு (எ.கா., ரெபாக்ளினைடு) பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், மற்ற மருந்துகளுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் **இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வேகமாகக் குறையலாம்**.
  - ↳ எளிதாகத் தொடங்குங்கள், அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் உன்னிப்பாகக் கண்காணித்து, நீண்ட நேர உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும்.
  - ↳ **ஹைபோகிளைசீமியாவின்** அறிகுறிகளையும் நோயறிகுறிகளையும் நீங்கள் அனுபவித்தால், மருந்து மதிப்பாய்வுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.



உடற்பயிற்சிப் பரிந்துரைகள்:  
பாதப் புண் மற்றும்  
கீழ் மூட்டு வலி  
உள்ள நபர்களுக்கு

## எடை தாங்காத பயிற்சிகள்



உங்களுக்குப் பாதப் புண் இருந்தால் அல்லது நின்று கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதில் சிரமம் இருந்தால், உங்கள் பயிற்சிகளை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளலாம்



உட்கார்ந்த/செயலற்ற காலப்பகுதிகளைத் தவிர்க்கும் அதேவேளை ஏரோபிக், ரெசிஸ்டன்ஸ் மற்றும் வளைந்து கொடுக்கும் பயிற்சிகளைச் சேர்ப்பதை நீங்கள் இன்னும் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்

## எடை தாங்காத ஏரோபிக் பயிற்சிகள்



கை சைக்கிள் ஓட்டுதல், மல்லாந்து ஏர் சைக்கிள் ஓட்டுதல், அமர்ந்த அணிவகுப்பு, அமர்ந்த நடனப் பயிற்சி.



உங்கள் புண்ணின் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து, நீங்கள் சாய்ந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்கின்ற பைக்கைக் குறைந்த தீவிரத்தில் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் பாத மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

# எடை தாங்காத எதிர்ப்புப் பயிற்சிகள்



## உடம்பின் மேல் பகுதி:

உட்கார்ந்திருக்கும் போது, தோள்பட்டை அழுத்துதல், பக்கவாட்டு உயர்த்துதல், பைசெப்ஸ் கர்ல், ரிவர்ஸ் ஃபிளையர்கள், மார்பு அழுத்த (பேண்ட்/பாரமற்ற எடைகள்), அமர்ந்திருக்கும் வரிசை (பேண்ட்), லேட்ஸ் புல் டவுன் (பேண்ட்) மற்றும் அடிவயிற்று கர்ல்/அமர்ந்த ரிவர்ஸ் க்ரஞ்ச் போன்ற சில பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்



## உடம்பின் கீழ்ப்பகுதி:

நேராகக் கால்களை உயர்த்துதல் (மல்லாந்து நீட்டி உட்கார்ந்து), பக்கவாட்டில் படுத்து இடுப்பு வளைத்தல், முழங்கால் நீட்டிப்பு (கணுக்கால் எடைகள்/பேண்ட்), ப்ரோன் இடுப்பு நீட்டிப்பு, முழங்கால் வளைப்பு (கணுக்கால் எடைகள்/பேண்ட்).

உங்கள் புண் இருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்து, நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் கால்ஃப் பிரஸ் (பேண்ட்), டபுள்/சிங்கிள் லெக் பிரிட்ஜ் ஆகியவற்றைச் செய்யலாம்.

# எடை தாங்காத நெகிழ்வுத்தன்மை பயிற்சிகள்



## உடம்பின் மேல் பகுதி:

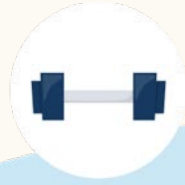
அமர்ந்திருக்கும் போது, மார்பு நீட்சி, டெல்டாயிட் நீட்சி, கழுத்து நீட்சி, ட்ரைசெப்சு நீட்சி மற்றும் முன்கை நீட்டிப்பு போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.



## உடம்பின் கீழ்ப்பகுதி:

உடற்பயிற்சிகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள், பக்கவாட்டில் படுத்திருக்கும் குவாட்ஸ் நீட்டிப்பு, பவலைப் பயன்படுத்தி அமர்ந்திருக்கும் கன்று நீட்டுதல், அமர்ந்திருக்கும் தொடை நீட்சி மற்றும் உட்கார்ந்த குளுட்டியல் நீட்சி ஆகியவை அடங்கும்.





உடல் பருமன்  
உள்ளவர்களுக்கு

# உடல் பருமன் உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது

## பொறிமுறை பின்விளைவுகள்:

கீல்வாதம்,  
தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்,  
இரைப்பை-ஓசோபேஜியல்  
ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்  
போன்றவை.

## வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியம்:

நீரிழிவு நோய், கீல்வாதம்,  
கொழுப்பு படிந்த கல்லீரல், சில  
புற்றுநோய்கள் போன்றவை.

## மனநல ஆரோக்கியம்:

தன் மதிப்பு, உடல் உருவம்  
போன்றவை.

## பண ரீதியான ஆரோக்கியம்:

சிகிச்சைக்கான செலவு



# நீரிழிவு மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை மீது எடை இழப்பு விளைவுகள்

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை  
உள்ள அல்லது  
நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அதிக  
ஆபத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு:

டைப் 2 நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க  
அல்லது தாமதப்படுத்த 5-7% எடை  
இழப்பு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

டைப் 2 நீரிழிவு  
நோயாளிகளுக்கு:

≥ 5% எடை இழப்பானது குளுக்கோஸ்,  
லிப்பிடுகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தக்  
கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது



# தலையீடுகளின் வகைகள் மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் எடை இழப்பு

தலையீட்டின் வகை	எதிர்பார்க்கப்படும் எடை இழப்பு
உடற்பயிற்சி மட்டும்*	0 முதல் 3% வரை
உணவுமுறை + உடற்பயிற்சி	3 முதல் 10% வரை
எடை இழப்பு மருந்துகள், மிகக் குறைந்த கலோரி உணவு	5 முதல் 10% வரை
எண்டோஸ்கோபிக் பேரியாட்ரிக் நடைமுறைகள்	15 முதல் 20% வரை
பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை	25 முதல் 30% வரை

(SGH உடல் பருமன் மையம்; ஸ்விஃப்ட் மற்றும் பிற, 2018\*)



# உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கான பொதுவான பரிசீலிப்புக்கள்

அதிக எடை மற்றும் பருமனான பெரியவர்களில் குறைந்த உடல் செயல்பாடு அளவுகள் அதிகமாக உள்ளன இது குறைந்த உடற்பயிற்சித் திறன் மற்றும் எளிதில் சோர்வாக இருப்பதால் இருக்கலாம்

## மாற்றங்கள்:



### மெதுவாகத் தொடங்கவும்

எ.கா., நீங்கள் நடைப்பயிற்சித் திட்டமொன்றைத் தொடங்கினால், விடுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சிக்குப் பதிலாக ஓய்வுநேர நடைப்பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்.



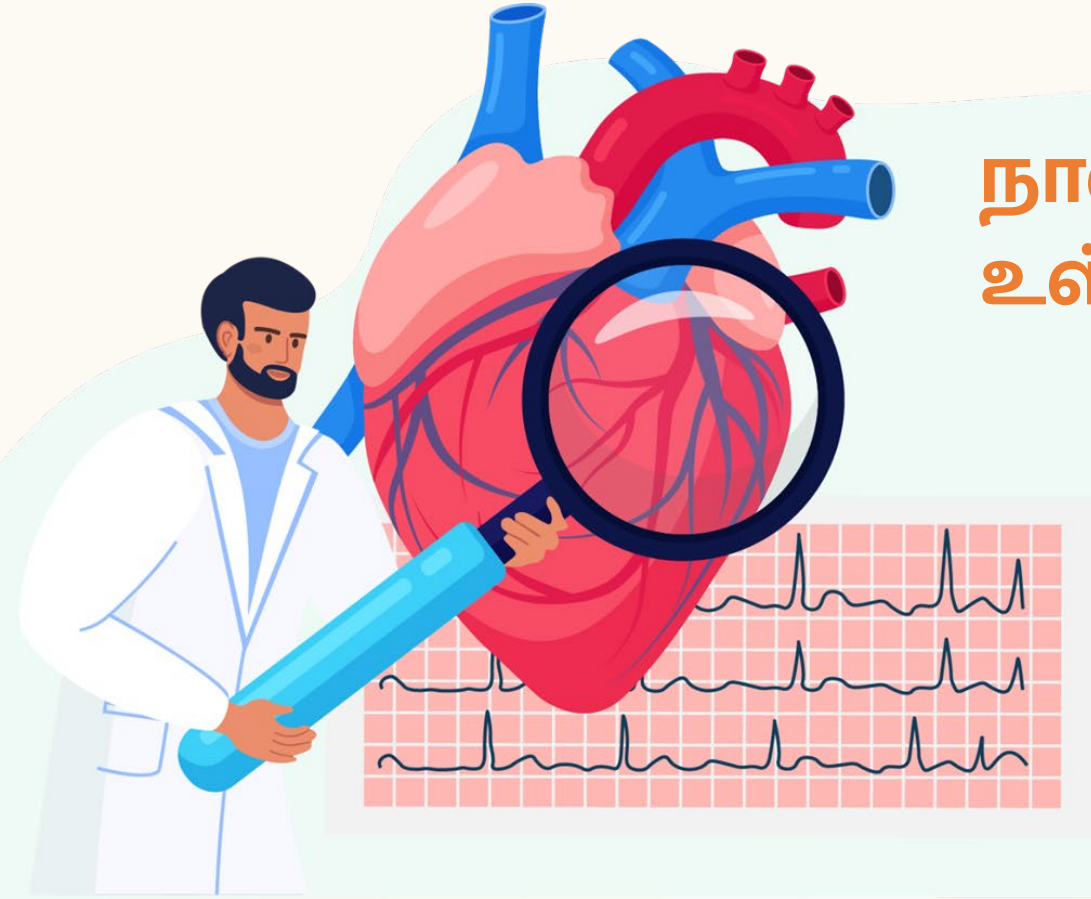
### இடையில் இடைவெளி எடுங்கள்

எ.கா., தொடர்ந்து 20 நிமிட உடல் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்குப் பதிலாக, இடையில் இடைவேளையுடன் கூடிய 2 x 10 நிமிடங்கள் அளவான உடற்பயிற்சியை நோக்கமாகக் கொள்ளவும்.



### படிப்படியாக முன்னேறுங்கள்

உடற்பயிற்சியின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் உங்கள் ஓட்டுமொத்த ஆற்றல் மற்றும் சோர்வு அளவைக் கண்காணிக்கவும். நீங்கள் அதிக சோர்வை உணரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அதாவது உங்கள் சாதாரணமான தினசரி வழக்கத்தை நீங்கள் செய்ய முடியாது.



நாள்பட்ட இதய நோய்  
உள்ளவர்களுக்கு

# நீரிழிவு மற்றும் நாள்பட்ட இதய நோய் உள்ள நபர்களுக்கு உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் நன்மைகள்



## உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் உடல் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பது:

- குளுக்கோஸ் பயன்பாடு மற்றும் இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகிறது
- எடையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- உடற்தகுதியை மேம்படுத்துகிறது
- இதய நோய்க்கான உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கிறது
- இதய நோய் நிகழ்வில் இருந்து தப்பிப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது

பலவீனமான குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாடு மற்றும் உட்கார்ந்த நிலையில் இருப்பது கரோனரி இதய நோய்க்கான முக்கிய ஆபத்துக் காரணிகள் ஆகும். உடல் செயற்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியில் உங்கள் பங்கேற்பை அதிகரிப்பது நீங்கள் முயற்சி செய்ய முடியுமான மாற்றியமைக்கக்கூடிய காரணியாகும்.

# தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் - எதைக் கவனிக்க வேண்டும்

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன், போது அல்லது பின் பின்வரும் நோயறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், **உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:**



மார்பு வலி (இடது  
தோள்பட்டை/கை வழியாக  
பரவும் அசௌகரியத்துடன்  
அல்லது இல்லாமல்)



தலைச்சுற்றல்/தலைச்சுற்றல்



அதிக வியர்வை



# உங்கள் தீவிரத்தை கண்காணித்தல் (உழைப்பு)

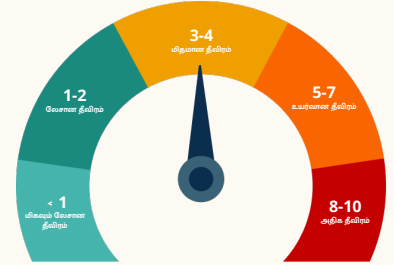


- மிதமான தீவிரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களிடம் குறைவான சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறை இருந்தால், குறைந்த தீவிரத்துடன் தொடங்குங்கள்.
- இதன் மூலம் உங்கள் செயல்பாட்டின் தீவிரத்தைக் கண்காணிக்கவும்:



ஒரு இதயத் துடிப்புக் கண்காணிப்பி

உங்கள் சுகாதாரக் குழுவின் பரிந்துரையைப் பெறுங்கள்



ஒரு உழைப்பு அளவுகோல் உணரப்பட்ட உழைப்பின் மதிப்பீடு (RPE) அல்லது பேச்சுப் பரிசோதனை

# உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தை மதிப்பிடுவதற்கு “பேச்சுப் பரிசோதனை” ஐப் பயன்படுத்துதல்



## குறைந்த தீவிரம்:

முழு வாக்கியங்களில் பாடவும் பேசவும் முடிதல்



## மிதமான தீவிரம்:

மூச்சுத் திணறலில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு, ஆனால் சொற்றொடர்கள் மற்றும் குறுகிய வாக்கியங்களில் பேச முடியும்



## அதிக தீவிரம்:

மூச்சுத்திணறல் மற்றும் பேசுவதில் சிரமம்

# மாரடைப்பு (இதயம்) நிகழ்வுக்குப் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்தல்



உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தை இவற்றின் மூலம் குறைக்கவும்:

- தினசரி உடல் செயற்பாடுகள் மூலம் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்
- உங்கள் தினசரி காலடி எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்



மருத்துவ அனுமதி பெறவும் - உடற்தகுதி மதிப்பீட்டிற்கான பரிந்துரையைப் பெறவும் மற்றும் மேற்பார்வையிடப்பட்ட இதய மறுவாழ்வு திட்டத்தில் உங்களைப் பதிவு செய்யவும்:

- சிங்கப்பூர் ஹாட் ஃபவுண்டேஷனில்
- மருத்துவமனையில் உள்ள உங்கள் இருதய மருத்துவர் மூலம்



# ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

புகைத்தல் மற்றும் மது அருந்தலைத் தவிர்த்தல்

# புகைபிடித்தல் இன்சலின் எதிர்ப்பு, நீரிழிவு ஆபத்து மற்றும் அதன் சிக்கல்களை அதிகரிக்கிறது



**புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்!**  
பொதுவான நீங்குகின்ற நோயறிகுறிகளை நிர்வகித்தல்



சாத்தியமான எரிச்சல் பற்றி  
குடும்பத்தினரையும்  
நண்பர்களையும் எச்சரிக்கவும்



உங்களைத் திசை திருப்புங்கள்  
வேறு ஏதாவது செய்வதன் மூலம்



உங்கள் மனநிலையை உயர்த்த  
விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி போன்ற  
லேசான உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்



சிறிய, வழக்கமான உணவுகளை  
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்



நீட்சிப் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்



I Quit 28-நாள் கணக்கெடுப்பில் சேரவும்

# புகைபிடித்தல் இன்சலின் எதிர்ப்பு, நீரிழிவு ஆபத்து மற்றும் அதன் சிக்கல்களை அதிகரிக்கிறது

## பொதுவான நீங்குகின்ற நோயறிகுறிகளை நிர்வகித்தல்

### • எரிச்சலாக உணர்தல்

(உங்கள் மூளை நிகோடின் இல்லாத வாழ்க்கைக்கு ஒத்துப்போகிறது)

- உங்கள் மனநிலையை உயர்த்த விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி போன்ற லேசான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்
- ஓய்வுநிலை பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்

### • தலைவலியைக் கொண்டிருத்தல்

(உங்கள் மூளை பெரும்பாலும் ஆக்ஸிஜனின் அதிகரித்த நிலைக்குத் தகவமைத்துக் கொள்கிறது)

- போதுமான அளவு உறங்கவும்
- போதுமான வெளிச்சத்துடன் படிக்கவும் அல்லது டிவியைப் பார்க்கவும்

### • இருமல்

(உங்கள் நுரையீரல்கள் மீண்டும் சரியாகச் செயற்படத் தொடங்கி, புகைபிடிப்பதால் தேங்கியிருக்கும் தார், இறந்த செல்கள் மற்றும் கூடுதல் சளிையை அகற்றும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளன)

- சூடான நீரைப் பருகவும்

### • களைப்பாக உணர்தல்

(நிகோடின் ஒரு தூண்டி ஆகும், இது உங்கள் உடலை விழித்திருக்கச் செய்கிறது; உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதால், நீங்கள் புகைபிடிக்கத் தேவையில்லாமல் விழிப்புடன் இருப்பீர்கள்)

- இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், உங்கள் சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும் சிறிய, வழக்கமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

### • நடுங்குகின்ற கைகள் மற்றும் பாதங்கள்

(உங்கள் இரத்த ஓட்டம் மெதுவாக மேம்படுகிறது; உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கால்விரல்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் வரும்போது, கூச்ச உணர்வு நின்றுவிடும்)

- நீட்சிப் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்

### • நிரந்தர ஆசைகள்

- உங்களைத் திசை திருப்புங்கள் வேறு ஏதாவது செய்வதன் மூலம்

# மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்



- அதிகப்படியான ஆல்கஹால் உட்கொள்வது, இன்சலின் சுரப்பு அதிகரிப்பதன் காரணமாக ஹைபோகிளைசீமியாவை (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை) ஏற்படுத்தும், குறிப்பாக வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் அல்லது நீங்கள் சில நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் இது ஏற்படும்.
- ஆல்கஹால், அதிகரித்த இன்சலின் எதிர்ப்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் குறிப்பாக நீங்கள் இன்சலின் அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால், இது உணவுத் திட்டங்கள் மற்றும் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டில் தலையிடலாம்.
- ஆல்கஹால் வகையைப் பொறுத்து சர்க்கரையின் அளவு மாறுபடும். வணிக ரீதியிலான மதுபானங்கள், சர்க்கரை உள்ளடக்கம் அதிகம் உள்ள சோடா அல்லது பழச்சாறுகளுடன் கலக்கப்படலாம்.
- பீர் போன்ற மது பானங்கள் அதிக அளவு கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, இது எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

# குடிப்பது தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தால் என்ன செய்வது?



- தொடர்ந்து குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- வெறும் வயிற்றில் குடிக்கக் கூடாது
- ஒரு நாளைக்கான உங்கள் ஆல்கஹால் உட்கொள்ளலை வரம்பிடவும்:
  - ↳ பெண்களுக்காக 1 நிலையான பானம்
  - ↳ ஆண்களுக்காக 2 நிலையான பானங்கள்
- லைட் பீர் அல்லது வைன் ஸ்ப்ரிட்ஸர், மிக்சர்களை தண்ணீரில் நீர்த்தவும்
- கிராஃப்ட் பீர் மற்றும் இனிப்பு வைனைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் பானங்களை மெதுவாகப் பருகவும்
- நீரேற்றத்திற்கு வெறும் நீரைக் குடிக்கவும்



# 1 நிலையான பாணம் என்றால் என்ன?



330 மிலி பீர்



100 மிலி வைன்



60 மிலி இனிப்பு வைன்  
அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட  
வைன்



30 மிலி ஸ்பிரிட்  
அல்லது மதுபானம்  
(எ.கா., பிராந்தி,  
ஓட்கா, விஸ்கி)

1 நிலையான பாணத்தில் 10 கிராம் ஆல்கஹால் உள்ளது



# ஆரோக்கியமாக இருந்திடுங்கள்

உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு



- நீரிழிவு நோய் உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும்.
- உணர்ச்சிகளைச் சமாளிக்கும் சிரமங்கள் நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- ஆதரவைப் பெறுவது மன அழுத்தம், குறைந்த மனநிலை, நிச்சயமற்ற தன்மை அல்லது எரியும் உணர்வுகளை நிர்வகிக்க உதவும்.
- நீங்கள் புதிதாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவராகக் கண்டறியப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது சிறிது காலமாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இது நிகழலாம்.
- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிந்து நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்கான சில வழிகள் இங்கே உள்ளன.
- உங்கள் நீரிழிவு மேலாண்மை மீது அதிக கட்டுப்பாட்டைப் பெற இந்த வழிமுறைகளையும் நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்.

# உங்கள் ஆரோக்கியமான உடலையும் சுயத்தையும் உருவாக்குவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழவும்



முதல் படி பற்றி தெளிவாக இருந்து தொடங்குகிறது:

- உங்கள் நோயறிகுறிகள்
- அதை சிறப்பாக செய்ய நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் மற்றும்
- நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உண்மையில் என்ன செய்ய முடியும்

நீரிழிவு நோய் இருந்தாலும் இவை நீங்கள் நன்றாக உயிர் வாழ்வதற்கும், உங்களையும் உங்களின் உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கும் உதவும்

உங்களை அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை ஊக்குவிக்க நீங்கள் பயன்படுத்தும் சாதகமான உறுதிமொழிகள் இங்கே உள்ளன. இது நம்பிக்கையுடன் ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தொடங்கும் ஒரு பயணம்:

- 'என்னால் முடியும்'
- 'நான் செய்ய வேண்டும்'
- 'நான் ஒரு நேரத்தில் ஒரு அடி எடுத்து வைப்பேன்'
- 'நான் படிப் படியாக முன்னேறுவேன்'
- 'நான் நேற்றை விடவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பேன்'
- 'நான் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பேன்'
- 'சந்தேகம் எழும்போதெல்லாம் நான் கேட்பேன்'
- 'நான் என்னை நேசிப்பவராகவும் பொறுமையாகவும் இருப்பேன்'

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், நல்லிணக்கமாகவும், நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழ்வதற்கான உங்கள் இலக்குகளை அடைய உதவியாக உள்ளவற்றைச் செய்வதற்கு விரும்பும் போதும், நீங்களும் உங்களின் உடலாரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்

# உங்கள் ஆரோக்கியமான உடலையும் சுயத்தையும் உருவாக்குவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் நன்றாக வாழவும்

- உங்களை நீங்களாகவே கவனித்துக்கொள்ளல், நாளாந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு மத்தியில் நீரிழிவு நோயை நிர்வகித்தல் மற்றும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள சிகிச்சை வெற்றியளிக்கும் விதத்தில் தாக்கம்செலுத்தும் விடயங்கள் ஆகியன தொடர்பாக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்.
- நீரிழிவு நோய்க்கு ஏற்ற வகையில் உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்வது சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கு உள்ள மருந்துகளைப் போலவே சக்திவாய்ந்ததாகும். ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், இரத்தச் சர்க்கரையைக் கண்காணித்தல், மருந்துகளை எடுத்தல், சிக்கல்களைத் தீர்த்தல், ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல், மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல் ஆகியன இதில் அடங்கும்.
- ஆரம்பிப்பதைக் கடினமானதாகவும் பெரு விடயமானதாகவும் உணரலாம், ஆனாலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் போதும், திறன்களை வளர்க்கும்போதும், இந்தப் படிகளைப் பின்பற்றும் போதும் இவை எளிதாகவும் அதிகம் சிரமம் அற்றதாகவும் இருக்கும்.
- சுய-பராமரிப்பு, மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய் இடர்களைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகள் என்பவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு, பின்னர் அவற்றைப் பின்பற்றும் போது, உங்களை மிகவும் சுதந்திரமானவராகவும் பொறுப்பானவராகவும் சிறந்த ஆரோக்கியமானவராகவும் நீங்கள் உணரலாம்.



# மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்

- மன அழுத்த நிலையின் போது, உங்கள் உடலிலுள்ள அட்ரீனல் சுரப்பிகள் 'மன அழுத்த ஹார்மோன்களை' (எ.கா., அட்ரினலைன் மற்றும் கார்டிசோல்) உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் வெளியிடுவதால், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் போது, நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினமாகும்.
- மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் பங்களிக்கும், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஆகிய நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தையும் அதிகரிக்கும், அது மட்டுமன்றி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தையும் ஒடுக்கி விடும்.
- மன அழுத்தம் மனநிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம், இதனால் தூக்கத்தைப் பாதிக்கின்ற கவலைகள் உருவாகலாம்.
- நீங்கள் இந்த மன அழுத்தத்தை நன்றாக நிர்வகிக்கத் தவறும் பட்சத்தில், இதன் தாக்கம் உங்கள் தனிப்பட்ட, பணி சார்ந்த மற்றும் சமூக செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கலாம்.



இந்த நோயறிஞர்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

# மன அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்

மன அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டை மீறியிருக்கலாம் மற்றும் கூடுதல் நடவடிக்கை தேவைப்படுகின்றது என்பதற்கான அறிகுறிகள்:

- கவலைகள் மற்றும் பதற்றமான எண்ணங்கள்
- எரிச்சல், விரக்தி, கோபம்
- சோர்வான மனநிலை அல்லது மன அழுத்தம்
- பசியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் அல்லது குறைவாகச் சாப்பிடுதல்)
- கணிசமான எடை இழப்பு அல்லது அதிகரிப்பு
- பல் கடித்தல்
- நினைவாற்றல் இழப்பு, மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம் மற்றும் பணிகளை நிறைவுசெய்வதில் கஷ்டங்கள்
- மிக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தூங்குதல்
- வயிற்று அசௌகரியம் (எ.கா., குமட்டல், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு)
- தலைவலிகள்
- நடுக்கம்
- மிகுந்த வியர்வை



இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

# நீரிழிவு நோய் மன வருத்தம்

- நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் மற்றும் நாளாந்த சுய நிர்வாகத்தில் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்கள் என்பன நீரிழிவு நோய் மன வருத்தமாகும்.
- இரத்தச் சர்க்கரையைப் பரிசோதித்தல், மருந்துகளை உட்கொள்ளல், உடல் செயற்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளல் முதலிய செயற்பாடுகளால், நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்ற நோயாளிகளுக்குக் கடுமையான பாதகமான மனவெழுச்சிகள் உருவாகலாம்.
- இந்த உணர்வுகள் உங்களுக்குத் தனித்துவமானதாக இருக்கலாம். நீரிழிவு நோய் மன வருத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## நீரிழிவு நோய் மன வருத்தத்திற்குப் பங்களிப்பவை எவை:

- புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட நீரிழிவு நோய்
- நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்கு இலக்குக்கொள்ளப்பட்ட இலக்குகள் அடையப்படாமை
- வாழ்க்கையின் அர்த்தம், வாழும் ஒழுங்கு மற்றும் வாழ்க்கையில் கவனம் ஆகியவற்றின் இழப்பு
- நீண்ட கால சிக்கல்களில் ஆரம்பித்துத் தொடர்ந்து நிலைத்திருத்தல்
- நீரிழிவு நோயைச் சுயமாகப் பராமரிப்பதற்கான செலவுகள்
- நீரிழிவு நோய்ச் சிகிச்சைக்கான தெளிவற்ற இலக்குகள் அல்லது வழிகாட்டல்
- நீரிழிவு நோய்க்கான பராமரிப்புச் சேவை வழங்குநர்களுடன் தொடர்பற்று இருப்பது போல் உணர்தல், அவர்கள் சரியாகக் கவனிக்காதது போல் உணர்தல் அல்லது சரியாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லையோ என உணர்தல்
- உளவியல்-உணர்ச்சி ஆதரவு இல்லாமை
- நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் சமையிலிருந்து எழும் எரிச்சலான உணர்வு



# நீரிழிவு மற்றும் மன அழுத்தம்

- நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது மன அழுத்தம் மிக்கதாக இருக்கலாம், மேலும் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளில் உங்களின் ஈடுபாட்டையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- நீரிழிவு நோயுடன் உயிர் வாழும்போது ஏற்படுகின்ற தொடர் மனவெழுச்சிப் போராட்டங்களில், உங்களுடைய நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் தொடர்ச்சியாகத் தவறினீர்கள் என்ற உணர்வு, நம்பிக்கை இழந்த உணர்வு, நீண்டகாலச் சிக்கல்கள் குறித்த அச்சம் மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட உணர்வு என்பன அடங்கும்.
- சோர்வு, பலவீனம், போதிய தூக்கமின்மை, பசியின்மை மற்றும் மன ஒருமுகப்பாட்டுப் பிரச்சினை என்பன உடல்நீதியான நோயறிகுறிகளாகும்.
- மனச்சோர்வுக்கான நோயறிகுறிகள் சுய-கவனிப்பைப் பாதிக்கின்றன, உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதில் காட்டுகின்ற ஊக்கத்தைக் குறைக்கின்றன, மேலும் ஹைப்பர்கிளைசீமியா அல்லது ஹைபோகிளைசீமியாவுக்குப் பங்களிக்க முடியும்.
- மனச்சோர்வைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.



**இவற்றை நீங்கள் அனுபவித்துள்ளீர்களா ...  
அல்லது இவற்றில் மாற்றங்களை  
அவதானித்துள்ளீர்களா**

- தூக்கம்
- ஆர்வம்
- குற்ற உணர்வு
- சக்தி
- மனவொருமுகப்படுத்தல்
- பசியின்மை
- பதற்றம்
- தற்கொலை செய்யும் எண்ணங்கள்?

இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடம் பேசுங்கள்.

# மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான்கு 'A'கள்

## 1. தவிர்த்துகொள்ளுங்கள்

நீங்கள் அனைத்து அழுத்தக்காரணிகளையும் ஒரே நேரத்தில் சமாளிக்க வேண்டும் என்றில்லை. தவிர்த்துகொண்டு உங்களை அமைதிப்படுத்தும் செயல்களில் உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஏற்கனவே அதிகம் செய்ய வேண்டியிருந்தால், செய்யாமல் இருப்பதில் பிரச்சினையில்லை. நீங்கள் களைப்பாக இருக்கின்றீர்கள் அதனால் ஓய்வெடுக்க நேரம் தேவை என நீங்கள் உணர்ந்தால், அடுத்த தடவை வெளியே செல்லும்போது தானும் இணைந்துகொள்வீன் என உங்கள் குடும்ப உறவினர்களிடம் / நண்பர்களிடம் கூறுவதில் பிழையில்லை.

## 2. மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் நிலைமையை நீங்கள் காணும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் எல்லா வேலைகளையும் முடித்துவிட்டு, இன்று மாலை 30 நிமிடம் நடக்க வேண்டும் என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இன்று சமையலறையை சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை என நீங்கள் தீர்மானித்து அடுத்த நாள் செய்வதற்கு எண்ணிக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் உங்கள் குடும்ப உறவினர்களுடன் நல்ல உறவைப் பேண வேண்டும்.

ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும் 2 தட்டுச் சோறு உண்ணக் கூடாது என அவர்கள் உங்களுக்கு நினைவுட்டும் போது, நீங்கள் அதனை எரிச்சலாக உணர்வீர்கள்.

அப்போது நீங்கள், அவர்கள் உங்கள் குடும்ப உறவினர்கள் என்றும், அவர்கள் உங்களிலும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும் கரிசனையாக இருக்கின்றார்கள் என்றும் உங்களுக்குள்ளே கூறிக்கொள்ளுங்கள்.



# மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான்கு 'A'கள்

## 3. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

அழுத்தக்காரணிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஒப்புக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் அவற்றைக் கையாளுங்கள். உங்கள் எஞ்சிய வாழ்க்கைக் காலத்தை நீரிழிவு நோயுடன் கழிப்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும் போது ஏமாற்றத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் உணர்வீர்கள். நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள் என்பதை நீங்கள் தான் தேர்வு செய்கின்றீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும், அத்துடன் எப்போதும் ஒரு தேர்வு காணப்படும். உங்கள் விரக்திகளைச் சமாளிக்க உதவுகின்ற அல்லது உதவாத வழிகளைப் பயன்படுத்த நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையை உங்களால் மாற்ற முடியாது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களுக்கு எது வேண்டும் அல்லது வேண்டாம் என்பதைத் தீர்மானித்து, அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

## 4. மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எப்படி நினைக்கிறீர்கள் என்பதைச் சரிசெய்து, மன அழுத்தச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். பாதகமான அல்லது உதவாத எண்ணத்தை நீங்கள் அவதானிக்கும்போது, அதனை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், சாதகமாகச் சிந்தியுங்கள், எடுத்துக்காட்டாக, 'இதனை முயற்சி செய்ய நான் தயாராக உள்ளேன்', 'ஒரு நேரத்தில் என்னால் இதைச் செய்ய முடியும்', 'என்னால் எனக்குக் கருணை காட்ட முடியும்', 'குறையுள்ளவராக இருப்பதில் தவறில்லை என்பது எனக்குத் தெரியும்' உங்களுக்கு மனச் சோர்வாக நீங்கள் உணரும்போது, நீங்கள் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ள அனைத்து விடயங்களையும் பட்டியல்படுத்துங்கள். எப்பொழுதுதாவது உங்களுக்கு மனவழுத்தம் என காணும்போது இந்த பட்டியலை வாசித்துப்பாருங்கள்.

ஸ்விஃப்ட், சீ.எஸ்., மற்றும் கிளார்க், என்.ஜீ. (2015) டைப் 2 நீரிழிவு நோயை வெற்றிகொள்ளல். நியூயார்க், Penguin Random House LLC.



# நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலில் அழுத்ததக்காரணிகளை வெற்றிகொள்ளல்: உணர்ச்சிவசப்பட்டு உண்ணுவதைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

## உணர்ச்சிவசப்பட்டு உண்ணுவதைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- விருப்பமில்லாமல் சாப்பிடுவதற்கு உங்களைத் தூண்டும் எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைக் கண்டறிந்து, அத்தகைய கடினமான உணர்ச்சிகளைத் தீர்ப்பதற்கும் வெற்றிகொள்வதற்கும் மாற்றுவழிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- விருப்பமில்லாமல் சாப்பிடுவதற்கான தூண்டுதல்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் எ.கா., அலுமாரியில் உள்ள தின்பண்டங்களை வாங்க / போட கூடாது. மாலை நேரத்தில் அர்த்தமுள்ள செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
- அதிகளவான கட்டுப்பாட்டைக் குறைத்து, வழக்கமான (காலை / மதியம் / மாலை) சிற்றுண்டி நேரத்தைத் திட்டமிட்டுங்கள்.
- உங்கள் சிற்றுண்டியைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள், மேலும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ள ஆரோக்கியமான உணவுப் பாகங்களின் அடிப்படையில் திருப்திகரமான, சுவையான ஒரு உணவு வகையைத் தேர்ந்தெடுக்க எண்ணம் கொள்ளுங்கள்.
- நெருங்கிய நண்பர்களுடன் உரையாடலில் அல்லது செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது அர்த்தமுள்ள பொழுதுபோக்கைக் கண்டறியுங்கள்.



# நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலில் அழுத்ததக்காரணிகளை வெற்றிகொள்ளல்: உடற்பயிற்சியின் மூலம் மனநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

(தொடர்ச்சி)

உடல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

- குதாகலமான, மகிழ்ச்சியான மற்றும் பலனளிக்கும் செயற்பாடுகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- உங்கள் சூழலுக்கு ஏற்ப உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்; ஒரு செயற்பாட்டை ஏற்பாடு செய்து உங்களுக்கு வசதியான இடத்திலும் நேரத்திலும் அதனைச் செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் வழக்கமான உடற்பயிற்சிக்கு ஒரு திடமான திட்டத்தைத் தயாரித்துக்கொண்டு, அதை உங்களால் செய்ய முடியும் மற்றும் செய்வதற்கு ஆவலாக உள்ளீர் என்பதை எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் செயற்பாட்டிற்கு அல்லது உடற்பயிற்சிக்கு ஒரு நண்பரைக் கண்டறியுங்கள்.
- உங்களிடம் என்ன ஆதாரம் உள்ளது அல்லது அது எவ்வளவு உண்மையானது என்று உங்களையே கேட்பதன் மூலம் உங்களைத் தோற்கடிக்கும் எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை நிவர்த்தி செய்யுங்கள், எ.கா., உடற்பயிற்சியை செய்ய இயலாத அளவுக்கு நீங்கள் மிகவும் வயதாகிவிட்டீர்கள் அல்லது நீங்கள் அதிக எடை உடையவராக இருக்கின்றீர்.



## பிரச்சினை தீர்த்தல்: நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

- மன அழுத்த நிலைமைகளை அல்லது உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்கு, மற்றும் ஒரு தீர்வுப் பயனளிக்காத போது அல்லது தொடங்குவதற்குக் கடினமாக உள்ள போது, மக்களுக்குப் பிரச்சினை தீர்த்தல் உதவுகின்றது.
- பணியை எளிதான படிகளாகப் பிரிக்கும்போது நீங்கள் அதிக ஊக்கத்தை உணர உதவுகிறது.
- முதலாவதாக, சரியான உகந்த தீர்வு இல்லாவிட்டாலும், படிமுறைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- இரண்டாவதாக, ஒரு கடினமான பணியைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனைச் சமாளிக்கக்கூடிய படிமுறைகளாகப் பிரியுங்கள்.
- இந்த நுட்பத்தை நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும் என்பதை 4 படிமுறைகளில் பார்ப்போம்.



# பிரச்சினை தீர்த்தல்: நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

## படிமுறை 1

**பிரச்சினையை விவரியுங்கள்** முடிந்தவரை சில வார்த்தைகளில். எடுத்துக்காட்டு - நான் போதுமான உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை, ஆனால் அது எனது ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் என்பதை நான் தெரிந்திருப்பதால் அதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்.

## படிமுறை 2

அனைத்து **சாத்தியமான தீர்வுகளையும்** பட்டியல்படுத்துங்கள். உங்களுக்குச் சிறந்த பலனைத் தரும் என்பதில் உங்களுக்கு நிச்சயமில்லை என்றிருந்தாலும் கூட, முடிந்தவரை பல தீர்வுகளை முன்மொழியுங்கள். நீங்கள் அவற்றைச் செய்வீர்களா என உங்களுக்கு நிச்சயமில்லை என நினைத்தாலும் கூட, அவற்றைப் பட்டியல்படுத்துங்கள்.

சாத்தியமான தீர்வுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்:

- இரண்டு பேருந்து நிறுத்தங்களுக்கு முன்னதாகவே பேருந்தில் இருந்து இறங்கி வேலைக்கு நடந்து செல்லுதல்.
- மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்தாமல் படிக்கட்டில் நடந்து செல்லுதல்.
- ஜிம் ஒன்றில் இணைதல்.



# பிரச்சினை தீர்த்தல்: நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

## படிமுறை 3

ஒவ்வொரு தீர்வினதும் **அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும்** பட்டியல்படுத்துங்கள்.

ஒவ்வொரு சாத்தியமான தீர்வுக்கும் உரிய அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

தீர்வின் அனுகூலங்களுக்கும் பிரதிகூலங்களுக்குமான எடுத்துக்காட்டு சாத்தியமான தீர்வுகளுக்காக: வேலைக்கு வாகனத்தில் செல்வதைத் தவிர்த்து நடந்து செல்லல்.

**அனுகூலம்:** வாகனம் ஓட்டுவதை விடவும் நடப்பது அமைதியை அளிக்கின்றது; தூய காற்றோட்டத்துடன் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்தது.

**பிரதிகூலம்:** வெயிலில் நடந்தால் எனக்கு வியர்வை, அசௌகரியம் ஏற்படும்; வாகனம் ஓட்டுவதை விடவும் நடக்க அதிக நேரம் தேவை என்பதால், எனக்குப் போதுமான தூக்கம் இல்லாவிட்டாலும், நான் நேர காலத்தோடு எழும்ப வேண்டும்.





# பிரச்சினை தீர்த்தல்: நீரிழிவு நோயைச் சிறந்த முறையில் நிர்வகிப்பதற்கான 4 படிமுறைகள்

## படிமுறை 4

இதையா தீர்வு என்று தேர்ந்தெடுக்கப்போகிறீர்கள்?

அப்படியானால், செய்யக்கூடிய படிமுறைகளாகத் தீர்வைப் பிரிப்போம்.

சிறந்த விருப்பத்தேர்வை மேற்கொள்ளுங்கள்.  
ஒரு நேரத்தில் ஒரு படிமுறையைச் செய்யுங்கள்.



# என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் உங்கள் **மருத்துவருடன், செவிலியருடன் மற்றும் எந்தவொரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநருடனும்** பேணப்படும் நேர்மறையான உறவுகள், நீரிழிவு நோயைச் சிறப்பாக நிர்வகிப்பதில் உங்களுக்கு அதிக நம்பிக்கையைத் தரும்.

**குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக பணியாளர்கள்** போன்ற உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்புபடுகின்ற நபர்களிடமிருந்து ஆதரவைத் தேடுவது, நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதை, மதிப்புமிக்கவராக உணர்வதை, சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான ஊக்கத்தைப் பெறுவதை மேம்படுத்தவும் உதவலாம்.



# என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்

நீங்கள் கோபம், விரக்தி, ஏமாற்றம், மனச்சோர்வு அல்லது மன அழுத்தம் போன்றவற்றை உணரும் போது உங்களுக்குத் துணை நின்று ஆதரவளித்து உதவுகின்ற உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நீங்கள் நன்றாகப் பழக வேண்டும்.

## குறிப்பு:

அதிக அக்கறையுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் தேவையற்ற வழிகளிலும் ஆதரவை வழங்கலாம். இது இரு தரப்பினருக்கும் எந்தவிதமான ஆக்கபூர்வமான அல்லது பயனுள்ள விளைவுகளும் இல்லாத கடுமையான எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளுக்குப் பங்களிக்கக் கூடும்.

நீங்கள் இன்னும் ஆதரவாக உணர என்ன உதவுகின்றது என்பதை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.



# என்னைப் பற்றி அக்கறையுடைய ஏனையவர்களுடன் எனது உறவை மேம்படுத்துதல்



**தொடர்பாடல்களை மேற்கொள்ளுங்கள்  
நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், எப்படி உணர்கிறீர்கள், எது உதவும்**

- விவரியுங்கள்: நீங்கள் \_\_\_\_\_
- விளக்குங்கள்: நான் உணர்கின்றேன் \_\_\_\_\_
- குறிப்பிடுங்கள்: இதற்குப் பதிலாக நீங்கள் \_\_\_\_\_  
மேற்கொள்ள வேண்டும்
- பின்விளைவு: நான் உணர்வேன் \_\_\_\_\_

**இங்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு உண்டு**

- விவரியுங்கள்: நீங்கள் கூறும்போது என்னால் குயேவைச் சாப்பிட முடியாது
- விளக்குங்கள்: இது எனது வரம்புகளை நான் அறியாதது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் நான் குயேவை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்று உணர்கிறேன்
- குறிப்பிடுங்கள்: குயே எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் அல்லது அதைச் சாப்பிடச் சிறந்த நேரம் எப்போது என்று நீங்கள் என்னிடம் கேட்டால்
- பின்விளைவு: நீங்கள் என் மீது அக்கறையாகவும் எனக்கு ஆதரவாகவும் இருப்பதை நான் உணர்வேன்

# நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தனிநபர்களின் களங்கம்



- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிலர் எதிர்நோக்கும் நீரிழிவு நோய் களங்கத்தில் விலக்கல், நிராகரிப்பு, பாரபட்சம் மற்றும் பழி சுமத்தல் ஆகியவற்றை **அனுபவித்தல்** அடங்குகின்றது. இந்தக் களங்கத்தை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது, மோசமான உடல்நல விளைவுகளுக்கு அது எவ்வாறு வழிவகுக்கும், மற்றும் அதை எதிர்த்து நிற்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதை எல்லாம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நீரிழிவு நோயால் **பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் களங்கம்** ஒரு பெரிய சவாலாக இருக்கலாம் மற்றும் குடும்பம், பாடசாலை, பணியிடம் மற்றும் சுகாதார **அமைப்புகள்** அடங்கலாக எல்லா இடங்களிலும் இது காணப்படலாம். இது மக்களைப் பராமரிப்பை நாடுவதிலிருந்தும், அவர்களின் உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதிலிருந்தும் தடுக்கின்றது.

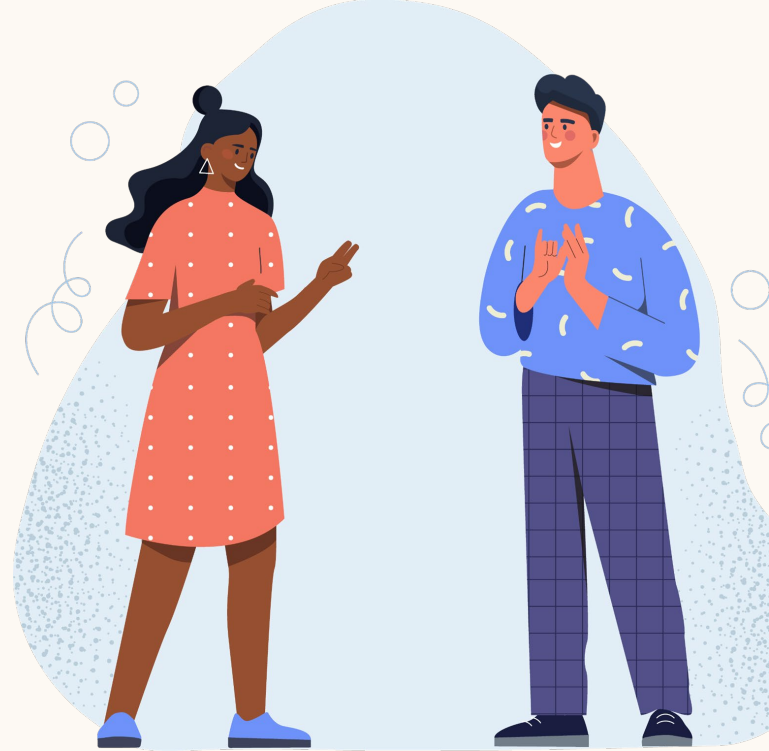
# களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- **உங்களுக்கு நீங்களே இரக்கம் காட்டுங்கள்.** நீங்கள் உங்களையே ஒருபோதும் பழி சுமத்திக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் நிலைமைக்கு நீங்கள் தான் காரணம் என நீங்கள் தவறுதலாக நம்பக் கூடும், ஆனால் மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் களங்கம் போலவே உங்கள் உள்மனக் களங்கமும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்க முடியும். நீரிழிவு நோய்க்கான பல காரணங்களை அறிந்து கொண்டு, நீங்களாகவே உங்களைக் குறைகூறும் மனப்பான்மையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உங்களுடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய நபர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- இழிவுபடுத்தும் நடத்தை அல்லது கூற்றுக்கள் மேற்கொள்ளப்படுவதை நீங்கள் கண்டால், அதற்கெதிராக **உரக்கப் பேசுங்கள்**, மேலும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய மிகச் சரியான தகவல்களைப் பகிர்வதன் மூலம் ஏனையவர்களுடன் உரையாடலொன்றைத் தொடங்குவதற்கு முயற்சியுங்கள். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குத் துணையாக இருப்பது முக்கியமானதாகும்.



# களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- **உங்கள் கதைகளை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.** பலர் தமக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக ஏனையவர்களிடம் கூறுவதற்குத் தயங்கும் வேளையில், உங்கள் நண்பர்களுடன், குடும்பத்தினர்களுடன், மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் இவை பற்றிய உரையாடல்களை மேற்கொள்வது, நீரிழிவு நோய் பற்றி நன்கு அறியாதவர்களுக்கு மனிதநேயமாக உதவலாம். ஒரு நீரிழிவு நோய் ஆதரவுக் குழுவில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.
- **உதவியை நாடுங்கள்.** நீங்கள், உங்கள் பிள்ளை அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரேனும் ஒருவர் களங்கம் அடைந்து உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு [குடும்பச் சேவை மையத்தில் \(FSC\)](#) பணியாற்றும் ஒரு உள வள ஆலோசகரைச் சந்தியுங்கள்.



# களங்கத்தை நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான பின்வரும் குழுக்களை  
நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

## நீரிழிவு நோய் சிங்கப்பூர்

மின்னஞ்சல்: [enquiry@diabetes.org.sg](mailto:enquiry@diabetes.org.sg)

(65) 6564 9818

<https://www.diabetes.org.sg/>

## TOUCH நீரிழிவு நோய் ஆதரவு

மின்னஞ்சல்: [tds@touch.org.sg](mailto:tds@touch.org.sg)

(65) 6377 0122

## typeOne.sg

<https://www.facebook.com/groups/typeonesg>







தூக்கமும் நீரிழிவு நோயும்

# நீரிழிவு நோய் தூக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்க முடியும்

- நீரிழிவு நோயும் மற்றும் நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையும் நன்றாகத் தூங்குவதில் உள்ள பிரச்சனைகளுடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ளன.
- தூக்கமின்மையின் அல்லது போதிய தூக்கமின்மையின் விளைவுகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கினாலும் இவற்றுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல:
  - ↳ **மனம் சார்ந்த திறன்கள்:** மோசமான கவனம், ஒருமுகச் சிந்தனை மற்றும் நினைவாற்றல், குறைபாடுள்ள மதிப்பீடு, மற்றும் எதிர்வினை நேரம்
  - ↳ **உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலை:** எரிச்சல் மற்றும் பிற மனநிலைத் தொந்தரவுகள், தீவிர உணர்ச்சிகளை நிர்வகிப்பதில் சிரமம்
  - ↳ **உடல் நிலை:** சோர்வு, பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, உயர் இரத்த அழுத்தம், எடை அதிகரிப்பு



# நீரிழிவு நோய் தூக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்க முடியும்

- இரவு வேளைகளில் அதிக இரத்தச் சர்க்கரையும் (ஹைபர்கிளைசீமியா) குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரையும் (ஹைபோகிளைசீமியா) **நோய்க்கும் (இன்சோம்னியா) அடுத்த நாள் சோர்வுக்கும் வழிவகுக்கும்.**

↳ இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் போது, உங்களை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கச் செய்வதன் மூலம் சிறுநீரகங்கள் மிகைஈடு செய்யும். இரவில், அடிக்கடி கழிவறைக்கு செல்வது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். உயர் இரத்தச் சர்க்கரை தலைவலி, அதிகரித்த தாகம், மற்றும் களைப்பு ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்தக்கூடும், இவை தூக்கத்தில் தலையிடலாம்.

↳ இதற்கு நேர்மாறாக, அதிக மணிநேரம் சாப்பிடாமல் இருத்தல் அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளைத் தவறான அளவுகளில் உட்கொள்ளல் ஆகியன இரவில் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். இது கெட்ட கனவுகளை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது இரவில் வியர்வையில் நனைந்தவாறு உங்களை எழுப்பலாம் அல்லது நீங்கள் எழுந்ததும் உங்களுக்கு எரிச்சல் அல்லது குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம்.



# இரவுநேர இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் ஆபத்துக்கள்!

இரவில் தூங்கும் போது இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு 4.0 மிமோல்/லி இற்குக் கீழே குறையும் போது, நபர் இரவு நேர ஹைபோகிளைசீமியாவை அல்லது “இரவு-நேர ஹைப்போ” நிலையை அனுபவிக்கலாம். இது ஆபத்தானது, மேலும் திடீர் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

இதனைத் தவிர்ப்பதற்கான சில வழிமுறைகள்:



படுக்கைக்குச் செல்ல முன்னர் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



இரவு நேர உணவு அடங்கலாக, உணவுகளைத் தவிர்ப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



இரவில் உடல் செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்: அமைதியின்மை மற்றும் எரிச்சல், சூடான, ஈரமான அல்லது வியர்வையான தோல், நடுக்கம் அல்லது குலுக்கம், சுவாசத்தில் மாற்றங்கள், இரவில் கெட்ட கனவுகள், மற்றும் வேகமான இதயத் துடிப்பு.



உங்கள் மருத்துவரை அணுகி இரவு நேர ஹைபோகிளைசீமியா பற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

# நீரிழிவு நோயில் தூக்கப் பிரச்சினைகள்

- பல நாள்பட்ட நோய் நிலைமைகளைப் போலவே, நோயைப் பற்றிய சமாளிக்கும் உணர்ச்சிப் போராட்டம் மனச்சோர்வுக்கு அல்லது மன அழுத்தத்திற்குப் பங்களிக்கும். இவை உங்கள் மன அழுத்தம்- தொடர்பான ஹார்மோன் சுழற்சியைப் பாதித்து, தூக்கச் சுழற்சியைச் சீர்குலைக்கும். நீங்கள் நித்திரை கொள்வதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கலாம், இரவு முழுவதும் வழக்கத்தை விடவும் அதிகமாக விழித்திருக்கலாம் அல்லது மிகவும் அதிகாலையில் நித்திரை கலைந்து எழும்பலாம்.
- ஒரு நபர் தூக்கத்தில் சிரமங்கள் மற்றும் சோர்வு, கவனித்தல் சிக்கல்கள் போன்ற பகல்நேர நோயறிகுறிகளை அனுபவிக்கும் போது தூக்கமின்மை நோய் (இன்சோம்னியா) ஏற்படும்.
- இன்சோம்னியா உள்ளவர்கள் பொதுவாகத் தூங்க இயலாமையையும், தூக்கப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் பகல்நேர நோயறிகுறிகளையும் பற்றி வேதனைப்படுவார்கள்.
- தூக்கம் வராததால் ஏற்படும் வேதனை, விரக்திகள் மற்றும் தூங்காததால் ஏற்படும் கவலைகள் மற்றும் அச்சங்கள் ஆகியவை தூங்குவதில் சிரமங்களை மேலும் கடுமையாக்கிவிடும். நோயறிகுறிகள் உங்கள் வேலையை அல்லது பள்ளிச் செயல்திறனை, மற்றும் சமூக அல்லது குடும்ப வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் அளவுக்குக் கடுமையானதாக இருக்கலாம்.

**தூங்குவதில் பிரச்சினைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.** உங்கள் தனிப்பட்ட நிலைமையைப் பொறுத்து, உங்களது மருத்துவர் தூங்குவதற்கான உதவிகளை அல்லது நன்றாகத் தூங்குவதற்கு மேலதிக வழிமுறைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். ஒரு தூக்கக் கோளாறு உங்கள் தூக்கப் பிரச்சினைகளுக்கு ஒரு சாத்தியமான பங்களிப்பாக உள்ளதா என்பதைக் கண்டுகொள்ள அவர்கள் ஒரு தூக்க ஆய்வையும் நடத்தலாம்.

நீரிழிவு நோயின் பொதுவான தூக்கக் கோளாறுகள்:

- தடுக்கக்கூடிய தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்
- கால் பரபரப்பாக இருக்கும் நோய்க்குறி