

## காலை, இரவு உணவாக தெர்வு செய்யக்கூடிய உணவகள்

- பால்அப்பம் / முட்டைஅப்பம்
- உளுத்தங்களி
- இலைக்கஞ்சி
- மரக்கறி ரொட்டி
- குரக்கன் ரொட்டி
- கீரைப்பிட்டு
- குழித்தோசை/ தோசை
- கடலை/ காராமணி
- அவித்தபயறு
- இராசவள்ளி
- இடியப்பம்
- பிட்டு
- இட்டலி

## மதிய உணவாக தெர்வுசெய்யக்கூடியவை

- சோற்றுடன் மரக்கறி
- இறைச்சி
- குழைசாதம்
- இலைவகைகள்
- முட்டை
- கோழிப்புக்கை
- பருப்பு வகைகள்
- மீன்
- இவற்றுடன் பழங்கள்

## காலை / மாலை இடை உணவாக தெர்வுசெய்யக்கூடிய உணவுகள் / பானங்கள்

- கடலை, காராமணி
- சுண்டல்/துவையல்
- புழுக்கொடியல் மா
- அவல்
- சத்து மா
- எள்ளுமா
- மோதகம்
- லட்டு
- வடை / தட்டைவடை
- பயற்றம் உருண்டை
- எள்ளுருண்டை
- கச்சான் அல்வா
- கடலைமுறுக்கு
- பொரிவிளாங்காய்
- கூழ்வகை
- வரகு அரிசிக் கஞ்சி
- பழரசம்
- பழச்சாறு
- மோர்
- அரிசிப்பாயாசம்

எனவே எம்மால் மறக்கப்பட்ட மறைக்கப்பட்ட பாரம்பரிய உணவின் பல்வகைத்தன்மையை மீளவும் அறிமுகப்படுத்தி பொருத்தமான உணவை, பொருத்தமான அளவில், பொருத்தமான முறையில் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்கமுடியும்.

## சிறுவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் உணவின் தெர்வு



சிறுவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான சக்தியைப்பெறுவதற்கும், நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கும் பொருத்தமான ஆரோக்கியமான உணவுத் தெர்வு அவசியமாகிறது.

எமது மூதாதையர்கள் தமது வாழ்வில் கடைப்பிடித்து வந்த உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளை சிறுவயதிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தி நீண்ட ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை உறுதிசெய்வோம்



மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்  
வடக்கு மாகாணம்



இன்றைய காலத்தில் இளையதலைமுறையினரிடையே விரைவு உணவுகள் (Fast Foods) மிகவும் அதிகமாக செல்வாக்கு செலுத்துவதை காணமுடிகின்றது.

விரைவு உணவுகள் எனப்படுவது, விரைவாக தயாரித்து பரிமாறக்கூடியதும், பாரம்பரிய உணவுகளுடன் ஒப்பிடும் போது குறைவான போசனைப் பெறுமதி உடையதுமான உணவுகளாகும்.

ஆனால் இவ் விரைவு உணவுகள் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தவையல்ல.

### விரைவு உணவுகளினால் (Fast Foods) ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- ❖ விரைவு உணவில் நிரம்பிய கொழுப்பு, கலோரிகள், உப்பு ஆகியவை அதிகளவில் காணப்படுகின்றன.
- ❖ விரைவு உணவுகளின் தொடர்ச்சியான பாவனையால்
  - ◆ உடல் எடை அதிகரிப்பு.
  - ◆ உணர்வு ரீதியான பாதிப்பு.
  - ◆ மலச்சிக்கல்.
  - ◆ அதே உணவில் தங்கியிருக்கும் தன்மை.
  - ◆ கல்வியில் திறமையாக செயற்படமுடியாமை.
  - ◆ உடல் பலம் குறைவடைதல்.
  - ◆ மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு.
  - ◆ நித்திரைக் குழப்பம்.

ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படுவதுடன்

அதன் தொடர்ச்சியாக

- ◆ இருதய நோய், பாரிசுவாதம், நீரிழிவு ஆகிய அபாய நோய்களாகிய தொற்றா நோய்கள் ஏற்பட சாத்தியம் மிகவும் அதிகம்

எனவே இவ்விரைவு உணவு பாவனையை தடுத்து ஆரோக்கியமான தலைமுறையை உருவாக்க சிறுவயதிலிருந்தே பாரம்பரிய உணவிற்கு சிறுவர்களை பழக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

### பாரம்பரிய உணவினால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ✚ இவ் உணவுகள் குறைந்த கலோரியினைக் கொண்டிருப்பதால் உடல் நிறையினை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும்.
- ✚ நிரம்பிய கொழுப்பு குறைவாக காணப்படுவதால் இருதயத்திற்கு பாதுகாப்பானது.
- ✚ இரும்புச்சத்து கூடுதலாக காணப்படுவதால் இரத்தத்திற்கு நல்லது.
- ✚ நாகச்சத்து கூடுதலாக காணப்படுவதால் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
- ✚ விற்றமின்A கூடுதலாக காணப்படுவதால் கண்களின் பார்வைக்கு உதவும்.
- ✚ நார்ச்சத்து அதிகமாகக் காணப்படுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் உடலில் சேரும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் விரைவாக அகற்றப்படவும் உதவுகின்றன.

