

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தேர்வு செய்தல்

ஆரோக்கியமான உணவானது, வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளுடன், உங்கள் நீரிழிவு நோயைப் பராமரித்துக் கொள்வதற்கு உதவகிறது. இது இரத்தத்தில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பு மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடு அளவுகள் போன்ற பிற அபாயக் காரணிகளை நிர்வகிக்க உதவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு மற்ற எவருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுவதிலிருந்து எந்த வகையிலும் வேறுபட்டதல்ல. தனித்தனியாக உணவுகளைத் தயாரிக்கவோ அல்லது சிறப்பு உணவுகளை வாங்கவோ தேவையில்லை - முழு குடும்பமும் அதே ஆரோக்கியமான உணவை உண்டு அனுபவிக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றதாக இருக்கக்கூடிய பல்வேறு உணவு சம்பந்தப்பட்ட அணுகுமுறைகள் உள்ளன. அவற்றுள் மத்திய தரைக்கடல் பாணி உணவு வகைகள், குறைந்த கொழுப்புள்ள தாவரம் சார்ந்த உணவு வகைகள் அல்லது குறைவான கார்போஹைட்ரேட் உணவை உண்ணும் திட்டங்கள் போன்றவை அடங்கும்.

பின்வரும் வழிகாட்டுதல்கள் பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற பொதுவான பரிந்துரைகளாகும். இருப்பினும், உங்கள் உணவு விருப்பங்களையும், ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்கான உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்கிட ஒரு உணவியல் நிபுணர் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகளை செய்ய:

- » அளவுகளையும் நிர்வகிப்பதில் உதவிட வழக்கமான உணவுகளை உண்ணவும்
- » அதிக நார்ச்சத்துள்ள, குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு (GI) கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- » நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் குறைத்து ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்வுசெய்யவும்
- » உங்கள் உணவுடன் குறைந்த புரத உணவுகளைச் சேர்க்கவும்
- » உப்பு (சோடியம்) சேர்க்கை குறைவாக உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மேலும் உங்கள் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

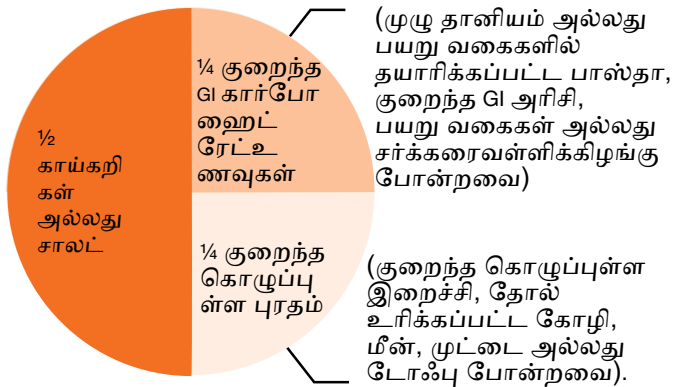
வழக்கமான உணவை சரியான அளவில் சாப்பிடுங்கள்

பகலில் மூன்று வேளை சாப்பிடுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளவும். மேலும் உங்கள் ஆற்றல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்குத் தேர்வுசெய்யவும். உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகள் மற்றும் உங்களுக்கேற்ற அளவுகள் பற்றிய ஆலோசனைகளுக்காக உங்கள் உணவியல் நிபுணரிடம் பேசவும்.

ஆரோக்கியமான உணவைத் தயாரிக்கும்போது:

- » உங்கள் தட்டில் பாதியை மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகள் அல்லது சால்ட் மூலம் நிரப்பவும்

- » உங்கள் தட்டில் கால் பகுதியை, குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி, தோல் உரிக்கப்பட்ட பறவைகள், மீன், கடல் உணவுகள், டோஃபு, டெம்பே, பயறு வகைகள் அல்லது முட்டைகள் போன்ற குறைந்த கொழுப்புள்ள புரதச் சத்தால் (ஒரு கையளவு பரிமாறல்) நிரப்பவும்
- » உங்கள் தட்டில் கால் பகுதியை, முழு தானியம் அல்லது பயறு பாஸ்தா அல்லது நூடுல்ஸ், பழுப்பு, பாசுமதி அல்லது Doongara™ அரிசி, கொய்னோவா, சோபா, பச்சைப் பயிறு நூடுல்ஸ், பயிறு வகைகள் (கொண்டைக் கடலை, கிட்னி பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள் போன்றவை) பார்லி, ஃபிரீகே, சோளம், குறைந்த GI உருளைக் கிழங்கு அல்லது சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு போன்ற குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு (GI) கொண்ட ஊட்டச்சத்து மிக்க கார்போஹைட்ரேட் உணவால் நிரப்பவும்.



ஒரு சரிவிகித உணவின் ஒரு பகுதியாக சமையலில் ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது சாலட் அலங்காரம், மேலே தடவ அவோகாடோ அல்லது வறுத்த கொட்டைகள் அல்லது சாலட் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைச் சேர்க்கவும்.

அதிக நார்ச்சத்து, குறைந்த GI கார்போஹைட்ரேட்டுகளைத் தெரிவுசெய்யவும்

கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் உங்கள் உடலுக்கான ஆற்றலின் முக்கிய ஆதாரமாகும். உங்கள் உடலானது உணவில் இருந்து கார்போஹைட்ரேட்டை குளுக்கோஸாக மாற்றுகிறது. இது உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கிறது அத்துடன் அது ஆற்றலுக்காக உடல் செல்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கார்போஹைட் உணவுகளிலிருந்து வரும் குளுக்கோஸ் நமது உடலுக்கு விருப்பமான எரிபொருள் மூலமாகும். ஊட்டச் சத்து மிக்க கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் ஆரோக்கியமான செரிமான மண்டலத்துக்குத் தேவையான நார்ச் சத்து மற்றும் எதிர்ப்புச் சத்துள்ள மாவுப் பொருட்களையும் மற்றும் பல்வேறு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களையும் வழங்குகின்றன.

கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவுகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- » ரொட்டி, தானியங்கள் மற்றும் பிற தானிய உணவுகள் அல்லது அரிசி போன்ற மாவு உணவுப் பொருட்கள், கொய்னோவா மற்றும் பாஸ்தா
- » உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் சோளம் போன்ற மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள்
- » பருப்புகள், கொண்டைக் கடலை மற்றும் உலர்ந்த அல்லது டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பீன்ஸ் போன்ற பயறு வகைகள்
- » பழம் மற்றும் பழத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

- » பால் மற்றும் தயிர் போன்ற பால் உணவுப் பொருட்கள்
- » சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்கள்
- » தேன், மேப்பிள் பாகு மற்றும் பிற பாகுகள் போன்ற வேறு பல இனிப்பு உணவுகள்.

சரியான வகை மற்றும் சரியான அளவு கொண்ட கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை நிர்வகிக்க உதவும்.

ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒரு சிறிய அளவு கார்போஹைட்ரேட் உணவைச் சேர்த்துக் கொள்வது நீங்கள் உண்ணும் கார்போஹைட்ரேட் உணவை நாள் முழுவதும் சமமாகப் பரப்ப உதவும். இது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உங்கள் இலக்கு வரம்புக்கு மேலே உயராமல் அல்லது கீழே செல்லாமல் உங்கள் ஆற்றல் நிலைகளைப் பராமரிக்க உதவும். இருப்பினும், ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் உள்ளன. ஆகவே உங்களுக்கு ஏற்ற கார்போஹைட்ரேட்டின் அளவைப் பற்றி உங்கள் உளவியல் நிபுணரிடம் பேசவும். நீங்கள் இன்சலின் எடுத்துக்கொண்டால், உங்கள் இன்சலின் அளவு மற்றும் இன்சலின் வகை போன்றவற்றை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் கார்போஹைட்ரேட்டுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

பல்வேறு வகையான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளன. சில கார்போஹைட்ரேட்டுகள் குளுக்கோஸாக விரைவாக உடைகின்றன; சில மெதுவாக உடைகின்றன. கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எவ்வளவு மெதுவாக அல்லது விரைவாக பாதிக்கின்றன என்பதை GI தரவரிசைப்படுத்துகிறது. உயர்- GI கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் விரைவாக குளுக்கோஸாக உடைகின்றன, அதாவது சாப்பிட்ட பிறகு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாகவும், வேகமாகவும் அதிகரிக்கும்.

குறைந்த GI கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் குளுக்கோஸாக மெதுவாக உடைகின்றன. அதன் விளைவாக உயர் GI உணவுகளுடன் ஒப்பிடும்போது, அவை சாப்பிட்டபின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைச் சிறிய அளவில் மற்றும் மெதுவாகவ அதிகரிக்கின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள மற்றும் குறைவான GI உள்ள அடர்த்தியான தானியங்கள் அல்லது விதைகள் கொண்ட ரொட்டிகள், ஓட்ஸ், பார்லி மற்றும் குயினோவா போன்ற தானியங்கள், பயறு வகைகள் மற்றும் பெரும்பாலான வகையான பழங்கள் போன்றவை சிறந்த கார்போஹைட்ரேட் தெரிவுகளாகும்.

மிகச் சிறந்த கார்போஹைட்ரேட் உணவுக்கான தெரிவுகளை எப்படி உருவாக்குவது அத்துடன் நாள் முழுவதும் எவ்வாறு சரிசமமாகப் பிரித்து உண்பது என்பதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு வேண்டுமென்றால் 'மாதிரி ஒரு நாள் உணவுத் திட்டத்தைப்' ('Sample one-day meal plan') பார்க்கவும்.



சர்க்கரை மற்றும் இனிப்பூட்டிகள்

சர்க்கரை என்பதும் ஒரு வகை கார்போஹைட்ரேட் ஆகும். நீரிழிவு நோய்க்கான ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தில் ஒரு கோப்பை தேநீரில் அல்லது காபியில் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை, கஞ்சியில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் போன்ற ஒரு சிறு அளவு சர்க்கரை அடங்கும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மற்றும் அளவு ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்வது முக்கியம். உயரளவு சர்க்கரை உணவுகள் - இனிப்புகள், மிட்டாய்கள் மற்றும் வழக்கமான குளிர்்பானம் போன்றவை - ஊட்டச்சத்துக்கான நன்மைகளை அளிக்காது, மேலும் அவை உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை உங்கள் இலக்கு வரம்பைவிட அதிகமாக உயர்த்தக்கூடும். அத்துடன் அவை எடை அதிகரிப்புக்கும், மோசமான ஆரோக்கியத்துக்கும் வழிவகுக்கும்.

மாற்று இனிப்பூட்டிகள் தேவையில்லை என்றாலும் அல்லது அவை எந்த ஊட்டச்சத்தையும் அளிக்கவில்லை என்றாலும், சிலர் சர்க்கரை மற்றும் கிலோஜூல்களைச் சேர்க்காமல் இப்போது இவற்றைப் பயன்படுத்த விரும்பலாம்.

நீங்கள் இனிப்பூட்டிகளைப் பயன்படுத்த விரும்பினால், ஒரு சமையல் செய்முறையில் சர்க்கரைக்கு இனிப்பூட்டியை மாற்றாகப் பயன்படுத்துவது - அல்லது 'இனிப்பற்றது' ('sugar-free') என்று முத்திரையிடப்பட்ட தயாரிப்புகளை வாங்குவது - ஆரோக்கியமான தெரிவு என்பதற்கான உத்தரவாதமோ அல்லது அவை உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்காது என்பதற்கான உத்தரவாதமோ கிடையாது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



பலவிதமான மாற்று இனிப்பூட்டிகள் கிடைக்கின்றன. தயாரிப்புப் பொருள் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள ஊட்டச்சத்துத் தகவலை எப்பொழுதும் சரிபார்க்கவும், அல்லது ஒரு உணவியல் நிபுணரிடம் கேட்கவும். ஆஸ்திரேலியாவில் விற்பனைக்கு அங்கீகாரம் பெற்ற இனிப்பூட்டிகள் அனைத்தும் Food Standards Australia New Zealand (உணவு தரநிலைகள் ஆஸ்திரேலியா நியூசிலாந்து) -ஆல் சோதனை செய்யப்பட்டு பயன்படுத்துவதற்குப் பாதுகாப்பானவை எனக் கருதப்படுகின்றன.

நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் குறைத்து, ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

நீங்கள் உண்ணும் கொழுப்பின் அளவு மற்றும் வகை இரண்டையும் கருத்தில் கொள்வது முக்கியம். உணவில் காணப்படும் கொழுப்பின் முக்கிய வகைகள் நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற, டிரான்ஸ் மற்றும் நிறைசெறிவூட்டப்பெறாத கொழுப்புகள் எனப்படும்.

நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்பு மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள்

நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்புகள் உடலின் இன்சலின் சரியாக வேலை செய்வதை மிகவும் கடினமாக்கி, உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட புரதக்கொழுப்பின் அளவுகளை (LDL அல்லது 'கெட்ட' கொழுப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) உயர்த்துகிறது. ஆகவே இவற்றை உங்கள் உணவில் குறைத்து, அவற்றை ஆரோக்கியக் கொழுப்புகளாக மாற்றுவது மிகவும் நல்லது. கொழுப்புள்ள இறைச்சி, முழுக் கொழுப்புள்ள பால் உணவுப் பொருட்கள், வெண்ணெய் மற்றும் பாலாடை போன்ற விலங்குகளில் இருந்து பெறப்படும் உணவுகளிலும், பாமாயில் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற தாவர மூலங்களிலும் நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்பு காணப்படுகிறது. பல எடுப்பு உணவு (take-away) மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும் இது காணப்படுகிறது.

டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் உங்கள் இரத்தத்திலுள்ள LDL கொழுப்பை உயர்த்தக்கூடும் மற்றும் உங்கள் உயர் அடர்த்தி கொண்ட புரதக்கொழுப்பின் அளவுகளைக் (HDL அல்லது 'நல்ல' கொழுப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) குறைக்கக்கூடும். பெரும்பாலான டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் உணவு உற்பத்தியின் போது உருவாகின்றன மற்றும் வறுத்த உணவுகள் மற்றும் பிஸ்கட்கள், கேக்குகள் மற்றும் மாவுப்பண்டங்கள் போன்ற வேகவைத்த பொருட்களில் காணப்படுகின்றன.

'ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட எண்ணெய்கள்' (hydrogenated oils) அல்லது 'ஓரளவு ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட தாவர எண்ணெய்கள்' (partially hydrogenated vegetable oils) உள்ளனவா என்று சரிபார்த்து இவற்றைக் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். ஏனென்றால் அவற்றில் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் அதிகமாக இருக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

நிறைசெறிவூட்டப்பெறாத கொழுப்புகள்

நிறைசெறிவூட்டப்பெறாத கொழுப்புகளில் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் (polyunsaturated) கொழுப்புகள் மற்றும் மோனோஅன்சாச்சுரேட்டட் (monounsaturated) கொழுப்புகள் அடங்கும். இவை LDL இரத்தக் கொழுப்பின் அளவுகளைக் குறைக்கவும், உங்கள் HDL இரத்தக் கொழுப்பின் அளவுகளை அதிகரிக்கவும் உதவுவதால் இவை ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் ஆகும். நிறைசெறிவூட்டப்பெற்ற கொழுப்புகளுக்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளுக்கு மாற்றுவது உங்களுக்கு ஏற்படும் இதய நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » கானாங்கெளுத்தி, சார்டின், சால்மன் மற்றும் ட்யூனா (ஓமேகா -3 கொழுப்புகள்) போன்ற எண்ணெய் நிறைந்த மீன்களில் காணப்படும் கொழுப்பு
- » வால்நட், பிரேசில் கொட்டைகள், பைன் கொட்டைகள், எள் மற்றும் சூரியகாந்தி விதைகள், சியா விதைகள் மற்றும் ஆளிவிதை போன்ற கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்
- » சூரியகாந்தி, குங்குமப்பூ, சோயாபீன், சோளம், பருத்தி விதை, திராட்சை விதை மற்றும் எள் போன்றவற்றின் எண்ணெய்கள்.

மோனோஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- » அவோகேடோ
- » பாதாம், முந்திரி, ஹேஸல் கொட்டை, மக்காடமியா, பெக்கன்ஸ், வேர்க்கடலை மற்றும் பிஸ்தா போன்ற கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்
- » ஆலிவ், கனோலா, வேர்க்கடலை மற்றும் மக்காடமியா எண்ணெய்கள்.



ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளின் சரியான சமநிலையைப் பெறுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- குறைக்கப்பட்ட அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், தயிர் மற்றும் சீஸ் ஆகியவற்றைத் தேர்வு செய்யவும்.
- குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி, மற்றும் தோல் உரிக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சித் துண்டுகளைத் தேர்வு செய்யவும்.
- வெண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, வடிகொழுப்பு, பாலாடை, புளிப்பு கிரீம், கோஃபா, தேங்காய்ப் பால் மற்றும் தேங்காய் கிரீம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும்.
- சமையல் மற்றும் சாலட் அலங்காரங்களுக்கு ஆலிவ், சூரியகாந்தி, கனோலா அல்லது மற்ற நிறைசெறிவூட்டப்பெறாத எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- மாவுப்பண்டங்கள், கேக்குகள், புட்டிங்ஸ், சாக்லேட்டுகள், பொட்டல பிஸ்கட்கள் மற்றும் சுவையான சிற்றுண்டிகள் போன்றவற்றைச் சிறப்பு சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துவதைக் குறைக்கவும்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட நறுக்கு இறைச்சிகள் (சலாமி போன்றவை) மற்றும் சாசேஜ்களைப் பயன்படுத்துவதைக் குறைக்கவும்.
- வறுவல்கள், பொரித்த கோழி, மாவு தடவப்பட்ட பொரித்த மீன், பழக் கேக்குகள் (pies) மற்றும் மாவுப் பண்டங்கள் (pastries) போன்ற கொழுப்பு அதிகமுள்ள எடுப்பு உணவுகளைக் குறைக்கவும்.
- கையளவு உப்பு சேர்க்காத கொட்டைகளில் சிற்றுண்டி, அல்லது வறுவல்கள் அல்லது சாலட்களில் சில கொட்டைகள் சேர்க்கவும்.
- சாண்ட்விச்சுகள் மற்றும் வாட்டிய ரொட்டியின் மீது அவோகேடோவைத் தடவவும் அல்லது சாலட்டுடன் சேர்க்கவும்.
- வெண்ணெய் தடவப்பட்ட வாட்டிய ரொட்டிக்குப் பதிலாக இயற்கை கொட்டை மற்றும் விதைப் பரவல்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறை மீன் சாப்பிடுங்கள் (குறிப்பாக எண்ணெய் நிறைந்த மீன்).

சேர்க்கவும்

புரத உணவுகள் நீண்ட நேரம் நிறைந்திருக்கும் உணர்வைக் கொடுக்க உதவும் மற்றும் அவை சமச்சீர் உணவின் முக்கிய பகுதியாகும். புரத உணவுகளில் இறைச்சி, கோழி, மீன்/கடல் உணவு, முட்டை, கொட்டைகள், விதைகள், பால் உணவுப் பொருட்கள், சோயா பொருட்கள் (டோஃபு மற்றும் டெம்பே போன்றவை), மற்றும் பயறு வகைகள் (உலர்ந்த பீன்ஸ் மற்றும் பருப்புகள்) ஆகியவை அடங்கும். குறைந்த கொழுப்புள்ள புரத உணவுகள் மற்றும் பால் உணவுப் பொருட்களின் அடங்கிய மூலங்களைத் தேர்வுசெய்யவும்

உப்பு குறைவாகச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதுடன், உங்கள் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதையும் தவிர்க்கவும்

அதிக அளவில் உப்பு (சோடியம்) சாப்பிடுவது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல, மேலும் அது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் இரத்த அழுத்தம் ஏற்கனவே அதிகமாக இருந்தால், உப்பைக் குறைப்பது அதைக் குறைக்க உதவக்கூடும். மேலும் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கக்கூடும்.

இயற்கையாகவே சோடியம் குறைவாயுள்ள புதிய உணவுகளை அதிகம் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் உங்கள் உப்பு உட்கொள்ளுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். பொட்டல உணவுகளை வாங்கும்போது உப்பு குறைவாயுள்ள அல்லது உப்பு குறைக்கப்பட்டவைகளாகப் பார்த்துக் தேர்ந்தெடுக்கவும். அத்துடன் சமைக்கும் போதோ அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன்போ உணவுகளில் உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். உப்பு இல்லாமல் சுவையைச் சேர்க்க, பலவகையான மூலிகைகள், மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் சுவைகூட்டும் பொருட்கள் (எலுமிச்சை மற்றும் நாரத்தைச் சாறு மற்றும் வினிகர் போன்றவை) பயன்படுத்தவும்.

நிறைய காய்கறிகளைச் சாப்பிடவும்

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு நிறைய காய்கறிகளை சாப்பிடுவது முக்கியமாகும். பெரும்பாலான காய்கறிகளில் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கிலோஜூல்கள் குறைவாக இருப்பதால் அவை உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைப் பாதிக்காது. அவை நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களின் நல்ல ஆதாரமாகும்.

தக்காளி, வெள்ளரி, செலரி, காளான்கள், குடைமிளகாய், வெங்காயம், காலிஃபிளவர், சீமைச்சுரைக்காய், ப்ரோக்கோலி, பசலைக்கீரை, பட்டாணி, முட்டைக்கோஸ், கீரை, பச்சை பீன்ஸ், கத்தரிக்காய், கேரட், லீக், ஸ்குவாஷ், பூசணி மற்றும் ஆசிய கீரைகள் போன்ற பல்வேறு வண்ணக் காய்கறிகள் மற்றும் சாலட்களை சாப்பிடவும்.

என்ன அருந்த வேண்டும்

நாள் முழுவதும் உடலில் நீர்ச்சத்து இருப்பது முக்கியம். நீர் சிறந்த பானம், ஆனால் அதற்கான மாற்று பானங்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- » தெளிந்த மினரல் அல்லது சோடா நீர், நறுக்கப்பட்ட எலுமிச்சை அல்லது நாரத்தை, உறைந்த பெர்ரி, வெள்ளரி அல்லது புதிய புதினா மூலம் சுவையூட்டப்பட்டது
- » கருப்பு/ஓலாங்/பச்சை/மூலிகைத் தேநீர்
- » கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட, குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் அல்லது இனிப்பு சேர்க்கப்படாத தாவரப் பாலுடன் காபி அல்லது காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி.

கூடுதல் சர்க்கரை அல்லது கிலோஜூல்கள் சேர்க்காமல் எப்போதாவது டயட் கார்டியல் அல்லது டயட் குளிர்்பானம் சேர்க்கலாம்.

நீங்கள் மது அருந்தினால், நீங்கள் குடிக்கும் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும்

மதுபான பாவனைக்கான 'பாதுகாப்பான வழி' ஒன்றும் இல்லை. மதுவருந்துதல் தொடர்பான தீங்குகளின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு, மதுவை ஒரு வாரத்தில் 10 இற்கு மேற்படாத நியம பானங்களாகவும் (standard drinks), ஒரு நாளில் 4 இற்கு மேற்படாத நியம பானங்களாகவும் (standard drinks) மட்டுப்படுத்த வேண்டும்

ஒரு சாதாரண மதுபானம் (standard drink) என்பது இவற்றுக்குச் சமம்:

- » 285ml வழக்கமான பீர்
- » 375ml நடுத்தர வலிமை கொண்ட பீர்
- » 425ml குறைந்த ஆல்கஹால் கொண்ட பீர் (3% க்கும் குறைவான ஆல்கஹால்)
- » 60ml வலுவூட்டப்பட்ட ஒயின்
- » 100ml ஒயின்
- » 30ml எரிசாராயம்.

மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டால், நீங்கள் ஆல்கஹால் தொடர்பான இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு (ஹைப்போஸ்) அபாயத்தில் உள்ளீர்கள். இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L கீழே குறையும் போது அது ஹைப்போ எனப்படும். மது குடிக்கும்போது- அல்லது பல மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு - ஹைப்போஸ் ஏற்படலாம். மேலும் அது ஆபத்தானது. ஹைப்போஸின் அபாயத்தைக் குறைக்க, கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவு அல்லது சிற்றுண்டியுடன் ஆல்கஹால் குடிக்கவும். அத்துடன் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும்.

சாதாரண மதுபானங்கள்

					
வழக்கமான பீர்	நடுத்தர வலிமை பீர்	குறைந்த ஆல்கஹால் பீர்	வலுவூட்டப்பட்ட ஒயின்	வழக்கமான ஒயின்	எரிசாராயங்கள்

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள்

நீரிழிவு நோயாளிகள் சிலருக்கு உணவுக்கு இடையில் கார்போஹைட்ரேட் அடிப்படையிலான சிற்றுண்டியைச் சேர்க்க வேண்டியிருக்கும். இது உங்கள் உடல் எடை, உடல் செயல்பாட்டு நிலைகள் மற்றும் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க நீங்கள் எடுக்கும் மருந்து வகை அல்லது இன்சலினைப் பொறுத்தது.

நீங்கள் சிற்றுண்டிகளைச் சேர்க்க வேண்டுமா அத்துடன் மிகச் சிறந்த தெரிவுகள் என்ன என்பதைக் கண்டறிய ஒரு உணவியல் நிபுணர் உங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றலாம், ஆனால் சில பரிந்துரைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- ஒரு சிறு குவளை குறைந்த கொழுப்புள்ள பால்
- ஒரு சிறு கோப்பை குறைந்த கொழுப்பு/டயட் அல்லது இயற்கை தயிர்
- கையளவு புதிய பழங்கள்
- 2-3 முழுதானிய முறுகல் ரொட்டிகள் - ரிக்கோட்டா சீஸ், இயற்கை வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது அவோகேடோ தடவப்பட்டது.

மாதிரி ஒரு நாள் உணவு திட்டம்

கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை நாள் முழுவதும் சமமாக எவ்வாறு பரப்புவது மற்றும் பலவகையான சத்தான உணவுகளை எவ்வாறு சேர்ப்பது என்பதற்குப் பின்வரும் உணவு திட்டம் ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும். கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவுகள் தடித்த எழுத்துக்களில் வேறுபடுத்திக் காட்டப்பட்டுள்ளன.

இங்கே காட்டப்பட்டுள்ள அளவுகள் ஒரு நபருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகள் - அவை ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமேயாகும். அத்துடன் உங்கள் சொந்த ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றை நீங்கள் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகள் மற்றும் உணவு விருப்பங்களை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது என்பது குறித்த ஆலோசனைகளுக்காக ஒரு உணவியல் நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

காலை உணவு

- பாலுடன் சமைத்த உருட்டிய ஓட்ஸ் $\frac{3}{4}$ கோப்பை, அத்துடன் புதிய பழங்கள் (berries) மேலே வைக்கப்பட்டது அல்லது
- 2 துண்டுகள் முழு தானிய வாட்டிய ரொட்டி - வேர்க்கடலை வெண்ணெய், அவோகேடோ மெல்லியதாக தடவப்பட்டது, அல்லது ரிக்கோட்டா மற்றும் தக்காளி அல்லது கொதிநீரில் உடைத்து ஊற்றிய முட்டைகள் அல்லது
- 1 கோப்பை புதிய பழசாலட்டின் மேல் 100g குறைந்த கொழுப்புள்ள இயற்கைத்தயிர் தடவப்பட்டது
- தேநீர், காபி அல்லது தண்ணீர்

மதிய உணவு

- 2 மெல்லிய துண்டுகள் முழு தானிய ரொட்டி அல்லது 1 தானிய ரொட்டி ரோல் மெல்லியதாக அவோகேடோ அல்லது கொண்டைக் கடலை சட்னி தடவப்பட்டது
- சாலட் காய்கறிகள்
- சிறு அளவு குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி, தோல் உரிக்கப்பட்ட கோழி, டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட மீன், ஊறவைக்கப்பட்ட டோஃபு, முட்டை அல்லது கொழுப்பு குறைக்கப்பட்ட பாலாடைக் கட்டி
- தண்ணீர் அல்லது பொங்கிடும் மினரல் நீர்

இரவு உணவு

- கையளவு (100 g) குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சி, தோல் உரிக்கப்பட்ட கோழி, மீன்/கடல் உணவு அல்லது 2 முட்டைகள், 170g கடின டோஃபு அல்லது 1 கோப்பை பயறு வகைகள்
- $1\frac{1}{2}$ கோப்பை சமைத்த காய்கறிகள் அல்லது 2 கோப்பை சாலட்
- 1 கோப்பை சமைத்த பாஸ்தா அல்லது $\frac{3}{8}$ கோப்பை குறைந்த-GI அரிசி அல்லது 1 கோப்பை சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு அல்லது சோளம் அல்லது 1 கோப்பை கொண்டைக் கடலை அல்லது கிட்னி பீன்ஸ்
- தண்ணீர் அல்லது பொங்கிடும் மினரல் நீர்.

சிற்பூண்டுகள்:

- 1 துண்டு புதிய பழம் அல்லது
- 1 கோப்பை குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் அல்லது
- 1 கோப்பை குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் அல்லது
- 1 துண்டு முழு தானிய ரொட்டி அல்லது
- 2 மேசைக் கரண்டி காரட் மற்றும் செலரி உடன் கொண்டைக் கடலை சட்னி
- 30g உப்பு சேர்க்காத கொட்டைகள்.

தலையாய குறிப்புகள்

- உங்களுக்கு ஏற்ற உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்க, ஒரு உணவு நிபுணர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.
- **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவேண்டும் எனக் கூறுங்கள்.
- மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையா? மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** ஐ அழையுங்கள். உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடுங்கள். இணைப்புக்காகக் காத்திருங்கள்மற்றும் **1800 637 700** ஐக் கேளுங்கள்.
- மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வளங்களைப் வாசிக்க அல்லது பதிவிறக்கம் செய்ய ndss.com.au/information-in-your-language எனும் இணையத் தளத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது **NDSS உதவியெண் (Helpline) 1800 637 700** ஐ அழைத்து, அதன் நகலை உங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேளுங்கள்.

NDSS – ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமுடன் வாழவும் NDSS பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள், தகவல்கள் மற்றும் மானிய விலையில் தயாரிப்புகளை வழங்குகிறது.