

# மாவுச்சத்துக் (கார்போஹைட்ரேட்) கணக்கீடு: ஒரு தமிழ் உடனடி வழிகாட்டி

## மாவுச்சத்து உணவுகள் என்றால் எவை?

மாவுச்சத்து உணவுகள், அல்லது 'கார்ப்ஸ்', உங்கள் உடலுக்கு எரிபொருள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களுக்கான ஒரு மூலப்பொருளாகும்.

'கார்ப்ஸ்' (carbs) என்பவை:

- பழம் மற்றும் பாலில் உள்ள இயற்கைச் சர்க்கரை அல்லது குளிர்பானங்கள் மற்றும் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட பல்வேறு உணவுகளில் (packaged foods) உள்ள சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை போன்ற **சர்க்கரைகள் (sugars)**.
- கோதுமை, கம்பு (rye), பார்லி, ஓட்ஸ், அரிசி மற்றும் பிற தானியங்கள் போன்ற தானிய வகைகள் உள்ளிட்ட **மாவுப் பொருட்கள் (starches)**, இத்தகைய தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ரொட்டிகள், 'பாஸ்தா' மற்றும் காலை உணவுத் தானியங்கள், சோளம் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாவுச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள்; மற்றும் உலர்ந்த பீன்ஸ், பருப்பு, மற்றும் பட்டாணி வகைகள்.

## நீங்கள் உண்ணும் மாவுச்சத்தின் அளவு ஏன் முக்கியமானது?

வயிற்றில் ஒருமுறை, மாவுச்சத்துக்கள் (carbs) குளுக்கோஸாக உடைக்கப்பட்டவுடன், அது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளை (blood glucose levels) அதிகரிக்கிறது. எனவே:

- ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவு சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளுக்கு (high blood glucose levels) வழிவகுக்கக்கூடும்.
- மிகக் குறைவாகச் சாப்பிடுவது, அல்லது உணவைத் தவிர்ப்பது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு (hypoglycaemia) ('ஹைப்போ') எனப்படும் தாழ் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளுக்கு (low blood glucose levels) வழிவகுக்கக்கூடும். நீங்கள் 'இன்சலின்' போட்டுக் கொண்டாலோ அல்லது நீரிழிவு நோய்க்கான வேறு சில மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டாலோ இது நிகழலாம்.

## மாவுப்பொருட்களை எவ்வாறு கணக்கிடுவது

'கார்ப்ஸைக்' கணக்கிடுவது என்பது நாள் முழுவதும் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுகள், சிற்றுண்டிகள் மற்றும், பானங்களின் அளவைக் கண்காணிப்பது மட்டுமே.

ஒரு 'பரிமாற்றத்தில்', ஏறக்குறைய 15 கிராம் மாவுச்சத்து அடங்கியுள்ளது.

**1 பரிமாற்றம்  
=  
15 கிராம் அளவுள்ள மாவுச்சத்து**



## நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

இது உங்கள் வயது, பாலினம், எடை மற்றும் செயல்படும் நிலைகளைப் பொறுத்ததாகும்.

பொதுவான ஒரு வழிகாட்டியாக:

	முக்கிய உணவுகளில் மாவுச்சத்து கிராம் (கி).	பரிமாற்றங்கள்
பெண்கள்	30 கிராம் - 45 கிராம்	2-3
ஆண்கள்	45 கிராம் - 60 கிராம்	3-4

## நீங்கள் சிற்றுண்டிகள் சாப்பிட வேண்டுமா?

'இன்சலின்' அல்லது பிற குளுக்கோஸ்-குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய பெரும்பாலான மக்கள், ஒரு இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைபாட்டைத் ('ஹைப்போ') தடுக்க, நாள் முழுவதும் அல்லது படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் சிற்றுண்டிகள் தேவையில்லை. இருப்பினும், சிலருக்குச் சிற்றுண்டி ஒன்று பரிந்துரைக்கப்படலாம். இது உங்களுக்குப் பொருந்துமா என்பதைப் பற்றி தயவுசெய்து உங்கள் நீரிழிவு நோய் சுகாதார நிபுணரிடம் (diabetes health professional) பேசவும்.

உங்கள் உணவுத் திட்டங்களில் சிற்றுண்டிகளைச் சேர்க்க நீங்கள் விரும்பினால், இதை எப்படிச் சிறப்பாகச் செய்வது என்பது பற்றி உங்கள் உணவியல் நிபுணரிடம் (dietitian) பேசவும்.

மாவுச்சத்துச் சிற்றுண்டி தேவைப்படும் வயது வந்தோர்க்கு ஒரு பொதுவான வழிகாட்டி என்னவென்றால், சிற்றுண்டிக்கு 1-2 மாவுச்சத்துப் பரிமாற்றங்களை (15-30 கிராம் மாவுச்சத்துக்கள்) இலக்காகக் கொள்வதுதான்.

## மாதிரி உணவு திட்டங்கள்

'கார்ப்' கணக்கீடு எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே உள்ளன. ஒவ்வொரு உணவிலும் மூன்று (3) பரிமாற்றங்கள் உள்ளன, மேலும் ஒவ்வொரு சிற்றுண்டிக்கும் ஒன்று (1) உள்ளது. மாவுச்சத்து உணவுகள் **தடித்த எழுத்தில்** உள்ளன.

சாப்பாடு	உணவு	மாவுச்சத்துப் பரிமாற்றங்கள்
காலை உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்</li> <li>» 2 முழு தானிய சப்பாத்திகள் (ஏறக்குறைய 15 செமீ விட்டம்)</li> <li>» 1 கோப்பை பருப்பு</li> </ul> <p>அல்லது</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்</li> <li>» 2 இட்லிகள் (ஏறக்குறைய 10 செமீ விட்டம்) அல்லது 2 தோசைகள் (ஏறக்குறைய 25 செமீ விட்டம்)</li> <li>» 1 கோப்பை பருப்பு மற்றும் காய்கறிக் குழம்பு (சாம்பார்)</li> <li>» காய்கறிகளால் செய்யப்பட்ட சட்னி எ.கா. தக்காளி அல்லது குடை மிளகாய் அல்லது கத்திரிக்காய்</li> </ul>	 <p>3</p>
சிற்றுண்டி	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 3 நடுத்தர பேரிச்சம்பழங்கள் (ஒவ்வொன்றும் ஏறக்குறைய 10 கிராம்)</li> <li>» ¼ கோப்பை உப்பு சேர்க்காத, பச்சையான அல்லது உலர்ந்த வறுத்த வாதுமைக் கொட்டைகள் (walnuts) (10 முழு வாதுமைக் கொட்டைகள்)</li> </ul> <p>அல்லது</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 1 சிறிய வாழைப்பழம்</li> <li>» ¼ கோப்பை (30 கிராம்) பச்சையான அல்லது உலர்ந்த வறுத்த கொட்டைகள் எ.கா. வாதுமைக் கொட்டைகள்</li> </ul>	 <p>1</p>
மதிய உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்</li> <li>» 1 சிறிய முழு தானிய ரொட்டி (15 செமீ விட்டம்)</li> <li>» ¼ கோப்பை சமைத்த உலர்ந்த பீன்ஸ் (உசிலி/சுண்டல்/ஃபலியன்')</li> <li>» 1 கோப்பை காலிஃபிளவர் வறுவல்</li> <li>» 1 கோப்பை புளிப்பான லஸ்ஸி (200 மி.லி. தண்ணீர் கலந்து 1 மேசைக்கரண்டி தயிர்)</li> </ul> <p>அல்லது</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்</li> <li>» 3 முழு தானிய சப்பாத்திகள் (ஏறக்குறைய 15 செமீ விட்டம்) அல்லது 1 கோப்பை சமைத்த பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசி</li> <li>» உள்ளங்கை அளவிலான, கொழுப்பற்ற இறைச்சி அல்லது தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி அல்லது மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் சமைக்கப்பட்ட, கைப்பிடி அளவிலான மீன் துண்டு</li> <li>» 1 கோப்பை சமைக்கப்பட்ட மாவுச்சத்தற்ற காய்கறிகள் எ.கா. காய்கறிக் குருமா</li> <li>» 1 கோப்பை புளிப்பான லஸ்ஸி (200 மி.லி. தண்ணீர் கலந்து 1 மேசைக்கரண்டி தயிர்)</li> </ul>	 <p>3</p>

## மாதிரி உணவுத் திட்டங்கள் - தொடரும்

சாப்பாடு	உணவு	மாவுச்சத்துப் பரிமாற்றங்கள்
சிறுறுண்டி	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ¼ கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட தர்பூசணி மேல்</li> <li>» ¼ கோப்பை கொழுப்பில்லாத, குறைந்த கொழுப்புள்ள அல்லது முழுக் கொழுப்பு இயற்கைத் தயிர் தெளிக்கப்பட்டு</li> <li>» 2 தேக்கரண்டி வறுத்து நறுக்கிய பாதாம் பருப்புகளுடன்</li> </ul> <p>அல்லது</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ¼ கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட பப்பாளிப் பழம்</li> <li>» ¼ கோப்பை இயற்கையான அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள இயற்கைத் தயிர் தெளிக்கப்பட்டு</li> <li>» 2 தேக்கரண்டி நறுக்கிய (வறுத்த) பாதாம் பருப்புகள் மற்றும் சில குங்குமப்பூ இழைகளுடன்</li> </ul>	 <p>1</p>
மாலை உணவு	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்.</li> <li>» 1 கோப்பை சமைத்த பாஸ்மதி அரிசி</li> <li>» உள்ளங்கை அளவிலான, தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சியினால் சமைக்கப்பட்ட கறிக்குழம்பு</li> <li>» ¼ கோப்பை பாசிப்பருப்பு மற்றும் கேரட் கோசம்பரி ('சாலட்')</li> <li>» 1 கோப்பை புளிப்பான லஸ்ஸி (200 மி.லி. தண்ணீர் கலந்து 1 மேசைக்கரண்டி தயிர்)</li> </ul> <p>அல்லது</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 2 மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர்.</li> <li>» ½ கோப்பை சமைத்த பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசி</li> <li>» 1 கோப்பை பருப்பு அல்லது உலர்ந்த பீன்ஸ் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட குழம்பு எ.கா. கொண்டைக்கடலை மசாலா</li> <li>» 1 கோப்பை சமைத்த மாவுச்சத்தற்ற காய்கறிகள் எ.கா. தக்காளியுடன் சமைத்த பச்சை பீன்ஸ்</li> <li>» 1 கோப்பை புளிப்பான லஸ்ஸி (200 மி.லி. தண்ணீர் கலந்து 1 மேசைக்கரண்டி தயிர்)</li> </ul>	 <p>3</p>
சிறுறுண்டி	<p><b>1 கோப்பை மஞ்சள் பால்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 200 மி.லி. கொழுப்பில்லாத பாலில் தயாரிக்கப்பட்டது</li> <li>» 1 தேக்கரண்டி தேன்</li> <li>» ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்</li> <li>» ½ தேக்கரண்டி நொறுக்கப்பட்ட ஏலக்காய், கிராம்பு, இலவங்கப்பட்டை மற்றும் மிளகுக் கலவை</li> </ul> <p>அல்லது</p> <p><b>பாதாம் கீர்</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» 150 மி.லி. கொழுப்பில்லாத பாலில் தயாரிக்கப்பட்டது</li> <li>» 1½ உலர்ந்த பேரிச்சம்பழங்கள் மற்றும்</li> <li>» 1 தேக்கரண்டி பாதாம் பருப்பு உணவு</li> </ul>	 <p>1</p>

## மாவுச்சத்துப் பரிமாற்றங்கள்

ஏறக்குறைய 15 கிராம் மாவுச்சத்து உள்ள உணவுகளின் பரிமாற்றம் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதை ஒரு பொதுவான வழிகாட்டியாக மட்டுமே பயன்படுத்தவும்.

### ரொட்டி மற்றும் ரொட்டியால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள்

			
			

### காலை உணவுத் தானியங்கள்

				
---	---	---	--	---

### அரிசி / 'பாஸ்தா' / தானியங்கள் / மாவு

				
---	---	---	---	---

- ¼ கோப்பை அரிசி இடியாப்பம் (55 கிராம்)
- 2 தேக்கரண்டி மாவு அல்லது சோள மாவு (20 கிராம்)
- ¼ கோப்பை சேமியா (55 கிராம்)
- ¼ கோப்பை சமைக்கப்பட்ட பார்லி (65 கிராம்)
- ¼ கோப்பை கடலை மாவு (besan) (கொண்டைக் கடலை மாவு) (30 கிராம்)
- ¼ கோப்பை உப்புமா (சமைக்கப்பட்ட ரவை) (55 கிராம்)
- ½ கோப்பை நெய்ச்சோறு அல்லது கிச்சடி (70 கிராம்)

\* சமைத்த அரிசியின் ஒரு பரிமாற்றமானது, அரிசியின் வகை மற்றும் அது சமைக்கப்பட்டுத் தொகுக்கப்படும் விதத்தைப் பொறுத்து ¼ முதல் ½ கோப்பை வரை இருக்கும்.

## மாவுச்சத்துள்ள காய்கறிகள்

			
1 சிறிய உருளைக்கிழங்கு (100 கிராம்) அல்லது 1/2 கோப்பை பிசைந்த கலவை	1/2 கோப்பை சோள முத்துக்கள் (90 கிராம்) அல்லது 1 நடுத்தர சோளக்கதிர் (170 கிராம்)	1/2 கோப்பை சேப்பங்கிழங்கு, துண்டுகளாக்கிச் சமைத்தது (60 கிராம்)	1/4 கோப்பை சேனைக்கிழங்கு, சமைக்கப்படாத துண்டுகள் (சூரன்) (120 கிராம்)
			
1/2 கோப்பை செம்மஞ்சள் சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, சமைக்கப்படாதது (100 கிராம்)	1/2 கோப்பை கப்பக்கிழங்கு (cassava), சமைத்தது (50 கிராம்)	1/2 நடுத்தர பச்சை வாழைப்பழம், உரித்துச் சமைத்தது (75 கிராம்)	1 மேசைக்கரண்டி மரவள்ளிக்கிழங்கு (tapioca) (சவ்வரிசி) (50 கிராம்)

## பயறு வகைகள்

				
1/2 கோப்பை சமைத்த அல்லது தகரக் குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பீன்ஸ் கலவை (canned bean mix) (95 கிராம்), கொண்டைக்கடலை (85 கிராம்), காராமணி (kidney beans) (95 கிராம்), 'கேனெலினி' (cannellini) பீன்ஸ் (130 கிராம்)	1/4 கோப்பை சமைத்த அல்லது தகரக் குவளையில் அடைக்கப்பட்ட பருப்புகள் (canned lentils mix) (140 கிராம்)	1/2 கோப்பை சமைத்த பாசிப்பருப்பு (85 கிராம்)	1/2 கோப்பை (உலர்ந்த) சோயா பீன்ஸ் (90 கிராம்)	1/4 கோப்பை சமைத்த 'லீமா' (lima) பீன்ஸ் (150 கிராம்)

## பழம்

			
1 சிறிய அல்லது 1/2 பெரிய வாழைப்பழம் (130 கிராம்)	1/2 சிறிய மாம்பழம் (100 கிராம்)	1 1/2 கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட முலாம்பழம் அல்லது தர்பூசணி அல்லது தேன் முலாம்பழம் (honeydew) (250 கிராம்)	1 கோப்பை துண்டுகளாக்கப்பட்ட அன்னாசிப் பழம் (190 கிராம்) அல்லது பப்பாளிப் பழம் (250 கிராம்)
			
2 கிவிப் பழங்கள் (kiwifruits) (170 கிராம்)	1/2 கோப்பை வெட்டப்பட்ட பலாப்பழம் (90 கிராம்)	1/2 கோப்பை திராட்சைப் பழங்கள் (100 கிராம்)	1/2 நடுத்தர மாதுளம்பழம் (120 கிராம்)

- 3 பெரிய பாதாமி பழங்கள் (apricots) (170 கிராம்)
- 2 நடுத்தர 'மாண்டரின்' பழங்கள் (150 கிராம்)
- 3 புதிய அத்திப் பழங்கள் (150 கிராம்)
- 1 பெரிய 'பீச்' பழம் (peach) அல்லது 'நெக்டரைன்' பழம் (nectarine) (200 கிராம்)
- 3 கோப்பை 'ஸ்ட்ராபெர்ரி' பழங்கள் (strawberries)

- 3 முதல் 4 கொடியாப்பழங்கள் (360 கிராம்)
- 1 பெரிய பள்ளிமாஸ் பழம் (grapefruit) (300 கிராம்)
- 2-3 துண்டுகள் உலர்ந்த மாம்பழம் (20 கிராம்)
- 1 கோப்பை அல்லது 20 'செர்ரி' பழங்கள் (150 கிராம்)
- 6 கொடிமுந்திரிப் பழங்கள் (prunes) (50 கிராம்)

- 8 உலர்ந்த பாதாமிப் (dried apricot) பழத் துண்டுகள் (30 கிராம்)
- 4 உலர்ந்த, கொட்டையுடன் சுவைய பேரீச்சம்பழங்கள் (20 கிராம்)
- 1 1/2 தேக்கரண்டி அல்லது 20 உலர் திராட்சைகள் (25 கிராம்)
- 1/4 நடுத்தர சீதாப்பழம் (100 கிராம்)

## பால், பாலால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள் மற்றும் மாற்றுப் பொருட்கள்

 <p>1 கோப்பை கொழுப்பு இல்லாத, குறைந்த அல்லது முழுக் கொழுப்புள்ள பால். சோயா பால் அல்லது மோர் (250 மிளி)</p>	 <p>½ கோப்பை ஆவியாக்கப்பட்டு, கொழுப்பு நீக்கிய பால் (135 கிராம்)</p>	 <p>250 கிராம் கொழுப்பு இல்லாத, குறைந்த அல்லது முழுக் கொழுப்புள்ள இயற்கைத் தயிர்</p>	 <p>100 கிராம் கொழுப்பு இல்லாத அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பழத் தயிர்</p>	 <p>½ கோப்பை குறைந்த கொழுப்புள்ள கூழ் (custard)</p>
---	---	---	--	--

- ½ கோப்பை கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் மாவு (35 கிராம்)

## மற்ற / இதர உணவு



3 கோப்பை பொரிக்கப்பட்ட சோளம் (air-popped corn) (25 கிராம்)

## எப்போதாவது எடுத்துக் கொள்ளப்படும் உணவுகள்

 <p>1 கோப்பை வெறும் உருளைக்கிழங்கு சீவல்கள் (25 கிராம்)</p>	 <p>1 தேக்கரண்டி 'ஜாம்' (20 கிராம்)</p>	 <p>2 வெறும் இனிப்பு பிஸ்கட்டுகள் /பழத் துண்டு பிஸ்கட் (20 கிராம்)</p>	 <p>4 பால் சாக்லேட் சதுரங்கள் (25 கிராம்)</p>	 <p>1 சிறிய காங்கறி சமோசா (50 கிராம்)</p>
---	---	--	--	---

- 3 தேக்கரண்டி தேன் (20 கிராம்)
- 3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை (15 கிராம்)
- 1 சிறிய துண்டு கேக், அடுக்குகள் இல்லாமல் (unfilled), இனிப்புக் குழைமம் இல்லாமல் (without icing) (30 கிராம்)
- 6 சிறிய சதுரமான அல்லது வட்டமான, வெறும் முறுகிய ரொட்டிகள் (plain crispbreads)
- 10 அரிசி வடகங்கள்
- 1½ தடிமனான அல்லது 3 மெல்லிய அரிசி அல்லது சோள ரொட்டிகள் (20 கிராம்)
- 1 நடுத்தரக் கரண்டியளவு தனி 'வெனிலா ஐஸ்கிரீம்' (70 கிராம்)

## உணவியல் நிபுணர் (dietitian) ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்கவும்

உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் உணவியல் நிபுணரிடம் கேட்கவும். உணவியல் நிபுணர் ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்க, [dietitiansaustralia.org.au](http://dietitiansaustralia.org.au) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும் அல்லது உணவியலாளர்கள் ஆஸ்திரேலியாவைத் (Dietitians Australia) தொடர்பு கொள்ளவும். 1800 812 942 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்

மாவுச்சத்துக் கணக்கீடு என்பது உங்கள் நீரிழிவு நோயை சிறப்பாக நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு கருவியாகும்.

## NDSS-ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக NDSS மூலம் பரந்த அளவிலான சேவைகளும், ஆதரவும் கிடைக்கின்றன. இதில் NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் பற்றிய தகவல்களும் அடங்கும். கிடைக்கக்கூடிய பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் போன்றவை, உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.