

நீ ரிழிவா என்பது உலக அளவில் எல்லா நாட்பினராலும் மிகவும் அஞ்சப்படும் ஒரு குறையாடா. மிகக் கடுமையான உணவாக் கட்டுப்பாடா அவசியம் என்பதே இவ்வகை அச்சத்திற்கு முத்தற காரணம். ஆனால், உணவாக் கட்டுப்பாடா குறித்து அதிகம் கவலைப்பட வணேபிய அவசியம் இல்லலை என்கிறார் பெங்களூர் டயாபடீஸ் சனெட்ரசைச் சரேந்த டயடீஸியன் எஸ். தவே. நீ ரிழிவா நோயாளிகளுக்கு அவர்தரும் உணவாக் கட்டுப்பாடா பற்றி அறிந்துகொள்ள இக்கட்டுரையை முழுமையாகப் படியுங்கள்.

ரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையின் அளவைச் சரியாக வைத்திருக்க உதவுவது இன்சுலின். வயிற்றில் இருக்கும் கணயைம் என்ற உறுப்பு, இந்த இன்சுலினைப் போதுமான அளவா சூரக்கிறது. இந்தக் கணயைத்தின் இயக்கம் பழுத்தின்று நடக்கும் வரை எந்தப் பிரசினயையும் தோன்றுவதில்லை. கணயைம் பழுத்தயையும் போதுதான் பிரசினயை ஆரம்பமாகிறது. காரணம், இன்சுலினைப் போதுமான அளவா சூரக்கும் தன்மையை அது இழந்துவிடுகிறது. அதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவா அதிகமாகி விடுகிறது. இந்த நிலையைத் தான் நீ ரிழிவா அல்லது டயாபடீஸ் என்று குறிப்பிடுகிறோம். நீ ரிழிவா நோயின் பாதிப்பு, படிப்படியாகத் தலையிலிருந்து பாதம் வரை பரவி, பல்வறே உடல் உறுப்புகளைத் தாக்கிச் செயலிழக்கச் செய்கிறது. உடலில் கட்டிகள் ஏற்படுவது, பிளவை உண்டாவது மற்றும் பல சிக்கல்களும் இதனால் ஏற்படலாம்.

இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுவதன் விளைவாகத் தோன்றும் சிக்கல்களே மிகக் கடுமையானவை. குறிப்பாகக் கண்கள், சிறுநீரகங்கள், இதயம், பாதங்கள் ஆகிய உறுப்புகள் பெருமளவாக் குக்கட்டுப்பாடற்ற நீ ரிழிவா நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

நீ ரிழிவினால் வரும் இக்குறையாடாளை நிவர்த்தி செய்ய, உணவா உண்ணும் முறைகளை மிக இயல்பான வகையில் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். “உணவாக் கட்டுப்பாடா” என்பதன் உண்மையான பொருள்.

நீ ரிழிவா உணவாக் கட்டுப்பாடா என்பது, சத்துள்ள உணவா, சரியான அளவா, சரியான நேரத்திற்கு உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மலேும் நீ ரிழிவா நோயக் குரிய உணவா முறை மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகும். குடும்பத்திலுள்ள பிற உறுப்பினர்களும் இவ்வாணவா முறை மற்றும் சமயைல் செய்யும் முறை மலம் பயன் உண்டாகும்.

அரிசி உணவைத் தவிர்த்து விட வேண்டும் என்று ஒரு தவறான கருத்து, நீ ரிழிவாக் காரர்களிடம் நிலவி வருகிறது. அரிசி, கோதுமை, ராகி, பாஜரா போன்ற தானியங்களில் 70-75% கார்போஹைட்ரேட் அடங்கியிருக்கிறது. தனக்கு விருப்பப்பட்ட உணவை நீ ரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். அரிசி உணவை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடயாது.

பல நீ ரிழிவா நோயாளிகள் கபறும் பொதுவான குற்றச்சாட்டுகள் என்று பார்த்தால், அது

உணவு பரிந்துரையாளர் (Dietician) கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவின் அளவுப்படி, உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது, துல்லியமாக அளந்து சாப்பிடுவது என்பது முடியாத ஒன்று என்பதுதான். ஆனால், நீங்கள் உணவை அளந்துதான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் தினசரி உட்கொள்ளும் அளவை விட, குறைவாகச் சாப்பிட்டால் போதும்.

உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது வயிறு நிறைய உணவு உண்ணுதல் தவறு. அதற்குப் பதிலாக, மீனறில் ஒரு பங்கு உணவும், மற்றொரு பங்கு தண்ணீரும், மற்றொரு பங்கு வயிற்றைக் காலியாக வைப்பதும் அவசியம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் திட்டமிட்ட அளவான, சமநிலையான சத்து அடங்கிய உணவை மற்றவர்களைப் போல உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம். அதனால் நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அவர்களின் தினசரி உணவு முறையில் கார்போஹைட்ரேட் அடங்கியுள்ள கதோமலை, அரிசி, ராகி மற்றும் பல தானியங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீன் சத்துள்ள தானியங்கள், நூறு சத்து உள்ள உணவு வகைகள், மற்றும் பல சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகைகள், பழங்கள், காய்க்காய்க்கைகள், மற்றும் கால்ஷியம் சத்துள்ள பால், மாமிச வகைகள், வாரத்தில் இரண்டுமுறை குறைவான அளவில் எண்ணெய், இவை அனைத்தும் தினசரி உணவில் கடைபிடிப்பது மிகவும் அவசியம். பழங்கள் உண்ணுதல் தவறு இல்லை. எனினும், ஒரு சில பழங்கள் அதாவது வாழைப்பழம், சப்போட்டா, மாம்பழம் போன்ற பழங்களின் கலோரி அதிகமாக உள்ளது. ஆகவே இப்பழங்களை அதிகமான அளவில் உட்கொண்டால், அவை ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை உயர்த்தக்கூடும். அதனால் ஆரஞ்சு, மோசம்பி, பப்பாளி, ஆப்பிள் ஜூஸ் அருந்தினால் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை.

ரெட் மீட் அதாவது மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றிறைச்சி போன்ற உணவு வகையில் சசுரேட் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. அவை உடலில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை உயர்த்தும். ஆதலால் இவகைகளைத் தவிர்ப்பது (அல்லது) மிகவும் அபிர்வமாக உண்ணுதல் என்பது நல்லது. சிறுநீரகம் செயலிழந்து போவதற்கு நீரிழிவு நோயே பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகிறது. உணவு முறைகளில் சில மாற்றங்கள் மிகவும் அவசியமானது. உணவு முறைகளில் மாற்றங்கள் என்று பாரக்கும் போது, புரோட்டீன் சத்துக் குறைப்பது என்பது சிறுநீரகப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் அவசியம். தவிர்க்க வேண்டிய உணவு முறைகள் என்றால் உப்பு. அதாவது தினமும் உட்கொள்ளும் அளவை விடக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். 35g/per day என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். பொட்டாஷியம் குறைக்க வேண்டும் என்ற சமீபநிலை வந்தால் குறைத்து விட வேண்டும். பொட்டாஷியம் அதிக அளவில் உள்ள உணவு வகைகள் இளநீர், முந்திரி, பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகள், உலர்ந்த பழங்கள், ரெட் மீட் (beef, pork, meat) மற்றும் சில பழங்கள் (Mango, Amla, Sapota, Lemon etc) சில காய்க்காய்க்கைகள், (தண்டு கீரை, பசலகை கீரை, மரவள்ளிக் கிழங்கு, முருங்கைக் கீரை, பீன்ஸ், முருங்கைக் காய்).

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் பலர் உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றி, தங்களுக்கு எல்லாமே தெரியும் என்று நின்தைத்துக் கொண்டு, உணவு பரிந்துரையாளரின் ஆலோசனைகளைப் பற்றித் தேவையில்லை என்று நின்தைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். ஆனால், நோயாளிகளை அணுகி அவர்களின் உடல் பருமன், சர்க்கரையின் அளவு, கொழுப்பு மற்றும் சிறுநீரகம் சரியான உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையை ஒவ்வொரு நோயாளிகளின் தேவைக்கு ஏற்றார்போல் கட்டுவது உணவு பரிந்துரையாளரின்

பணியாகும். இவற்றைப் பொதுவான முறையில் மட்டும் கொடுப்பது பொதுமானது அன்று.

பல அறிக்கைகளைப் பார்க்கும் போது, மக்கள் சிலர் ஒரு நாளில் 2_3 சர்விங் காய்வகைகள் மற்றும் 1 சர்விங் பழங்கள் உட்கொள்பவர்களுக்கு இதய பாதிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் வரும் வாய்ப்பு குறைந்துள்ளது என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

நீ ரிழிவூ நோயாளிகளுக்குக் கொடுப்பது சத்து அதிகமாகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளதால், உணவு வகைகளில் எண்ணெயின் அளவைக் குறைப்பது அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வது என்பது மிகவும் அவசியம்.

கொழுப்பு இரண்டு முக்கிய பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை சச்சுரேட் மற்றும் அண்சச்சுரேட் என்பதாகும். சச்சுரேட் கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவு வகைகள் (நெய், வண்ணெய், கீர், மாமிசம், முழு பால் க்ரீம்) மற்றும் பல காய்வகைகளில் உள்ள எண்ணெய்கள், (தேங்காய் எண்ணெய், பாமாயில்) ஹைட்ரஜனேட்டட் (Hydrogenated) கொழுப்பு அடங்கியுள்ள வகைகள் (வனஸ்பதி, மார்கிரேன்) இவ்வீட்டின் அரைசீ தோஷணத்தில் கட்டியான பதத்தில் இருக்கும். ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்கும்.

அண்சச்சுரேட் கொழுப்பானது பாலிஅண்சச்சுரேட் மற்றும் மனேனோ அண்சச்சுரேட் என்று பிரிக்கலாம். இவ்வீட்டின் அரைசீ தோஷணத்தில் நீர் பதத்தில் இருக்கும். இவை (சுரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், எள் எண்ணெய், மற்றும் ஆலிங் எண்ணெய்) வகைகளில் உள்ளன. மற்றும் ஆலிவ் போன்ற பருப்பு வகைகளிலும் உள்ளன.

பல விளம்பரங்களிலும் சுரியகாந்தி எண்ணெய் மிகவும் நல்லது, பாதுகாப்பானது, கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்டது என்று விளம்பரம் செய்கின்றனர். ஆனால் எல்லாவிதமான எண்ணெய்களையும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால், குறைந்த அளவில் உபயோகிப்பது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் எல்லா விதமான எண்ணெய் வகைகள் அதிக அளவான கலோரியைக் கொண்டது. அவை சர்க்கரையை மற்றும் கொழுப்பையும் நம் உடலில் அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு நபர் உபயோகிக்கும் எண்ணெயின் அளவு லு கிலோகிராம் ஆக இருக்கவண்டும்.

நீ ரிழிவூ நோயாளிகளுக்கு கலோரியன் அளவை கணக்கிடுகையில் அந்த நபரின் எடை கட்டிவாக வண்டும், குறைக்க வண்டும் அல்லது அதே எடையில் நிரந்தரமாக இருக்க வண்டும் என்பதைப் பார்த்து, அணுகி கலோரியின் அளவைக் குறைக்கவண்டும்.

சரியான உடல் எடையைத் (Ideal body weight) தெரிந்துகொள்ள ஒரு முறை இருக்கிறது. மாதலில் உயரத்தின் சனெட்டிமீட்டர் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவண்டும்.

உடல் எடை = உயரம் (செ.மீ) 100×0.9

(Ideal body weight = Height (in cms) 100×0.9)

சரியான உடல் எடையைக் கொண்ட நீ ரிழிவூ நோயாளிகளுக்கு 25kcal/kg உடல் எடை

தவேபைப்படும். அவர்கள் சரியான உடல் எடையைப் பராமரிக்க உதவும். சரியான உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் நீ ரிழிவு நோயாளிகளுக்கு (over weight) 20 kcal/kg உடல் எடையைத் தவேபைப்படும். மற்றும் சரியான உடல் எடையை விடக் குறைவாக இருக்கும் நீ ரிழிவு நோயாளிகளுக்கு (weight) 3035 kcal/kg உடல் எடையைத் தவேபைப்படும்.

இவ்வாறு உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் கலோரி கண்டினைட் எல்லா நீ ரிழிவு நோயாளிகளின் எடையைக் குறைக்க ஏற்றாற்போல் அமையக் கவனண்டும். அதனால் சரியான எடையைள்ள நபர்களாகத் திகழ்வார்கள். குழந்தைகளுக்கும் வளரும் பருவ குழந்தைகளுக்கும் சரியான முறையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு அமையக் கவனண்டும். இதனால் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்திற்கும் எந்தக் குறையும் இன்றி இருக்கவண்டும்.

தினசரி உணவு முறை திட்டத்தின்படி மொத்த கலோரிகள் சரிசமமாகப் பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். அதாவது மொத்த கலோரியில் மாவச்சத்து 6065% புரதச்சத்து (protein) 15 to 20% மற்றும் கொழுப்புச்சத்து (Fat) 15 to 25% இடப்படிக பகிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

நீ ரிழிவு நோயாளிகளை அணுகும் போது அவர்களின் உணவு முறை, மதம் (சமீகம்) வசதி, இவற்றிற்குப் பரிசோதனையும், ஆலோசனையும் வழங்கப்பட வேண்டும். இவகைகள் அனைத்தும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் புரியும் அளவில் மற்றும் எளிதான முறையில் கிறப்படுதல் வேண்டும்.

quelle - kumutham health

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%9A%E0%AE%B0%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AE%B0%E0%AF%88%20%E0%AE%A8%E0%AF%8B%E0%AE%AF%E0%AF%8D>