

கட்டிளமைப்பருவ  
மாணவர்கள் மத்தியில்  
ஆரோக்கியமான  
வாழ்க்கை முறை



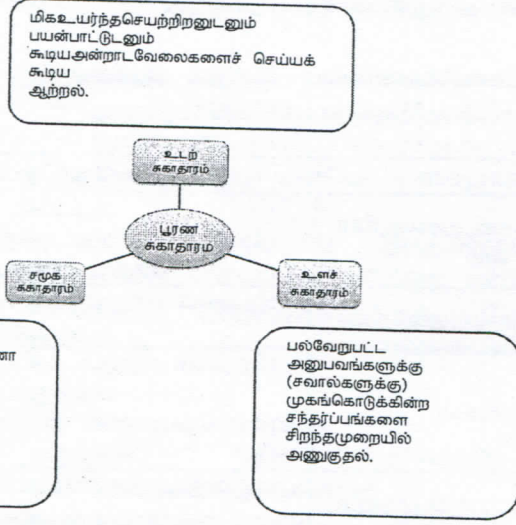
தயாரிப்பு:

சுகாதாரக் கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு  
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவப்பிரிவு  
மருத்துவபீடம் யாழ் பல்கலைக்கழகம்

2013

## 1. பூரண சுகாதாரம்

- தனிமனிதன் ஒருவரின் பூரண சுகாதாரமானது உடற்குகாதாரம், உளச்சுகாதாரம், சமூகசுகாதாரம் ஆகியவற்றின் கூட்டாகும்.



## 2. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இட்டுச்செல்லும் சிறந்த உணவுப்பழக்கம்

உணவுக்கும் மனிதர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் இடையில் நெருங்கியதொடர்பு உள்ளது.

எங்களுடைய இலகுவிற்காக நாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள், ஆறு(6) உணவுப் பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எல்லா உணவுப் பிரிவுகளிலும் உள்ள உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் அவற்றை அவசியமான அளவுகளில் தெரிவுசெய்யக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளவர்கள் நல்ல உணவுப் பழக்கம் உள்ளநபர் ஆவர்.

ஆரோக்கியமான உணவுவேளை என்பது என்ன?

உணவின் மூலம் உடலின் தொழிற்பாட்டிற்கும் உடல் உளவளர்ச்சிக்கும் அவசியபோசணைப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- எல்லாவகை உணவுகளும் சிற்சில போசணைப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் ,ஒரு உணவு எல்லா வகையானபோசணைப் பொருட்களையும் கொண்டு இருப்பதில்லை.
- எனவே எல்லாவகையான போசணைப் பொருட்களையும் அவசியமான அளவுகளில் உள்ளடக்கிய உணவுவேளை ஆரோக்கியமான உணவுவேளை என அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றது
- ஆரோக்கியமானஉணவுவேளையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவசியமான உணவு, ஆறு(6) உணவுபிரிவுகளாகப்பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

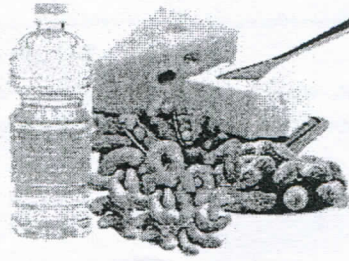
பிரிவு	உணவுகள்	பிரதானதொழிற்பாடுகள்
1	சோறு,குரக்கன்,திணை,சோளம்	உடலின் நித்தியதொழிற்பாட்டிற்குஅவசியமான சக்தியைவழங்கும்
2	மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை	விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களையும் வழங்கும்
3	பழங்கள்	விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்களையும் வழங்கும். நோய் நொடிகளில் இருந்துபாதுகாப்பைத் தரும்.
4	மீன்,முட்டை,பருப்புமற்றும் விதை வகைகள்	புரதத்தைவழங்கும். உடல் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் அவற்றைப் பேணிப்பாதுகாப்பதற்கும் அவசியமாகும்
5	பால் மற்றும் பால் உணவுகள்	புரதத்தைவழங்கும். கல்சியம் போன்றஅவசியமானகனியுப்புக்கள் மூலம் அலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் இயங்குவதற்கும் உதவும்.
6	மரமுந்திரிகை,நிலக்கடலை,எள்ளு,தேங்காய்,நல்லெண்ணெய்,மாஜரீன்,பட்டர்.	உடலுக்குஅவசியமானசக்தியைவழங்கும்.

### 3.எங்களுடைய ஆரோக்கியத்துக்காக நடுநிலை

அளவான கொழுப்பை உட்கொள்வோம்

- எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு உடலுக்கு அத்தியாவசியமான போசணைப் பகுதிகளாகும்.

4



விற்றமின் A,D, E, K போன்ற அத்தியாவசிய விற்றமின் வகைகள் உடலினால் அகத்துறிஞ்சுவதற்கு கொழுப்பு அத்தியாவசியமாகும்.

கொழுப்பு ஆனது உயர் சக்திதரும் உணவாக இருப்பதால் அவை அவ்வுணவுகளுக்கு உருசி,மணம்,மற்றும் உணவை உண்பதற்கான நாட்டத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

நிரம்பியகொழுப்புக்கள்: நிரம்பிய எண்ணெய் உள்ளடக்கிய உணவுகளை அதிகமாக பாவிப்பதனால் இருதயநோய், உயர் குருதி அழுத்தம், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். (ஆடையுடனானபால் பட்டர்,சீஸ் தேங்காய் எண்ணெய்)

நிரம்பாத கொழுப்பு: நிரம்பாத கொழுப்பு இருதயநோய் உட்பட குருதிநாளங்களில் தடை போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புக்களைக் குறைக்கும். இந்த கொழுப்புகள் இருதயத்துக்கு நல்ல கொழுப்பு என அறிமுகப் படுத்தப்படுகின்றது. (நிலக்கடலைநல்லெண்ணெய் ஒலிவ் எண்ணெய் எள்ளு)

ட்ரான்ஸ் (Trans) கொழுப்பு

நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்களை அதிக வெப்பநிலையில் சூடாக்கும் போது இந்தவகையானகொழுப்புகள் உருவாகின்றன.

இருதயநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கொலஸ்ட்ரோல்

குருதிநாளங்களில் அடைப்புக்கள் மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் தன்மை உடையவர்கள் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக உள்ள உணவுகளை வரையறை செய்தல் வேண்டும். இறைச்சி, முட்டை, ஆடையுடனான பால், சீஸ் மற்றும் இறால் போன்ற உணவுகள் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகமாக கொண்டுள்ளன.

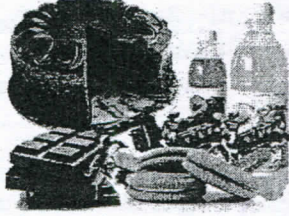
நோயற்ற வாழ்வு வாழ கொழுப்புஉணவுகளைப் பயன்படுத்துதல் எப்படி?

உணவுகளின் மூலமாக பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தியில் கொழுப்புக்களின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சக்தி 15 - 30% இற்கு இடையிலானஅளவாகும். ஆதலினால் எல்லாவகையான கொழுப்பு உணவுகளின் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

- நிரம்பிய கொழுப்பு உணவுகள் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி முழு கொழுப்பு உணவுகளின் 10%இற்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- அத்தியாவசியமான பல் நிரம்பாத கொழுப்புக்களை உடைய உணவுகளில் 6-10% இற்கும் இடையிலான அளவை (முழு கொழுப்பு உணவுகளில்) தினமும் உணவாக உட்கொள்ளுங்கள். மீன், எள்ளு, நல்லெண்ணெய், போன்றவற்றை உணவுகளுக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதனால் இவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்

4. சீனி, இனிப்புவகை உணவுகள், உப்பு மற்றும் உப்புச் சேர்ந்த உணவுகள் பாவிப்பதை குறைப்போம்  
சீனி

- நாளொன்றுக்கு நமக்கு தேவையான சீனியின் அளவு 3 தேக்கரண்டிகளாகும்
- நீண்டகாலமாக சீனி அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதனால் நீரிழிவுநோய், அதீத உடல் பருமன், அதனுடாக உயர் குருதி அழுத்தம் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற அனேகமான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன.
- சீனி அல்லது சீனி சேர்ந்த உணவுப் பாவனையைக் குறைத்தல், பழங்கள், மரக்கறிகள் போன்ற, இயற்கையான உணவுகளிலுள்ள சுவைகளுக்கு நாக்கைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளல் போன்றவற்றின் மூலம் மேற்கூறிய நோய்கள் ஏற்படக் கூடியவாய்ப்புக்களைத் தவிர்க்கமுடியும்



உப்பு

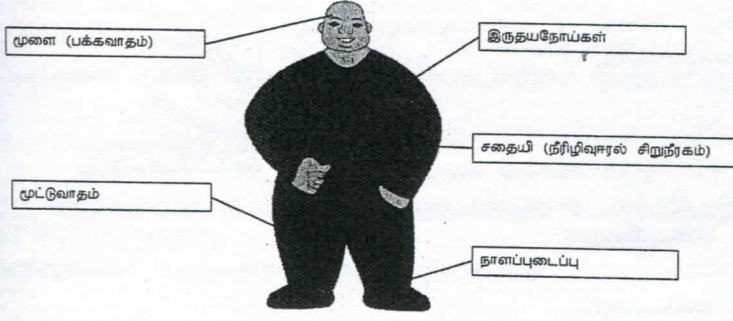
- தினமும் தேக்கரண்டி (கிராம் 5) அளவு உப்பை உணவுகளுக்கு சேர்த்துக் கொள்ளமுடியும். உப்புக்கும் உயர் குருதி அழுத்தத்திற்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதனால்



உப்புப் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்துதல் வேண்டும்.

5. உங்கள் நிறை உங்களிற்கு  
ஆபத்தானதா?

உடற்பருமன் காரணமாக நோய் நிலைமைகளுக்கு உள்ளாகும் உறுப்புகள்



உடந்திணிவுச் சுட்டி (BMI) என்றால் என்ன

$$\text{BMI} = \frac{\text{நிறையை கிகி (Kg)}}{\text{உயரம் X உயரம் (மீட்டர்)²}}$$

தங்களின் உயரத்திற்கு ஏற்ப நிறையிருப்பது நோயற்ற வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமாகும்.

தங்களின் நிறை தங்களிற்குப் பொருத்தமானதா என அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பெறுமதி உடற்சுட்டி (BMI) என அழைக்கப்படும்.

பெறப்படும் BMI பெறுமானம்.....

18.5 இற்கு குறைவெனின் - உங்களிற்கு மந்தபோசனம் உள்ளது

18.5 - 25 இற்கு இடையில் இருப்பின் - உயரத்திற்கு ஏற்றநிறை உள்ளது

25 - 30 இற்கு இடையில் இருப்பின் - தங்களின் நிறை அதிகம்

30 இலும் பார்க்க அதிகம் எனின் - தங்களின் உடற்பருமன் மிக அதிகம்

தங்களின் BMIபெறுமதிசரியானவகுப்பில் இல்லையாயின்

- சரியான உணவுமுறைகளை கடைப்பிடிக்கவும்
- உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடவும்
- பதற்ற நிலையை தவிர்ந்து சாதாரணமாக ஒரு முறையை பழகிக்கொள்ளவும்.

#### 6. உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவோம்

- உடற்பயிற்சியானது நம்மை உறுதியானவர்களாகவும் ஆரோக்கியமானவர்களாகவும் வைத்திருக்க உதவுகின்றது
- சர்க்கரைநோய் ,உயர் குருதிஅழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினை, தொந்தி வளர்ச்சி போன்ற பல நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கும் பாதுகாப்பு அரண்களாக உடற்பயிற்சிகள் அமைகின்றன
- உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்.....
  - எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றது.
  - இருதயசுவாசத் தொழிற்பாடுகளை மேம்படுத்தும்
  - கழிவுகற்றும் தொகுதியின் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தும்.
  - குருதியழுக்கம், குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு போன்றவற்றைக் குறைக்கும்.
  - நாரிப்பிடிப்பு, ஒஸ்ரியோபோரோசிஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதைக்குறைக்கும்
  - தசை,மூட்டுக்களின் வளையும் தன்மையைக் கூட்டும்
  - மனநிலையைசமநிலையில் வைத்திருக்கும்
  - உளநெருக்கடியைசமாளிக்கக்கூடியதாக்கிஅதன் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்
  - நிம்மதியானதூக்கத்தைக் கொடுக்கும்
  - உங்களின் தோற்றத்தைமேம்படுத்தும்
- பிள்ளைகள் மற்றும் சிறுவர்கள் ஆகக் குறைந்ததுதினமும் ஒருமணித்தியாலங்களாவதுஉடற்பயிற்சிஅல்லதுஉடல் களைப்படையக் கூடியசெயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.



## 7. உளச்சுகாதாரம்

• உளநலம் என்பது ஒருவர் தனது சொந்த ஆற்றலை உணர்தல், சாதாரண மன அழுத்தங்களை சமாளிக்கக்கூடிய தன்மை, படைப்பாற்றலுடன் வேலை செய்ய கூடியதிறமை மற்றும் தனது சமூகத்துடன் பங்களிப்புடன் செயற்படக்கூடிய தன்மை ஆகிய பண்புகளை பெற்றிருப்பதை குறிக்கும்.(WHO2001)

• மனிதன் தனது உளத்தைக் குழப்பமின்றி சாந்தமாக வைத்திருப்பது மிக முக்கியமானதாகும். எமக்கு ஏற்படும் தேவையற்ற விருப்புகள், ஆசைகள், தேவைகள், குறிக்கோள்கள் காரணமாக உளத்தில் குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

உளநலனைமேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்

குழுவினையாட்டுக்கள், தியானம், இலகுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகள் , சமய நடவடிக்கைகள்

ஊளநலனை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- நன் நடத்தைகள்
- நன் மனப்பாங்குகள்
- சிறந்ததீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
- மனத்தேதியம்
- நல்லதொடர்பாடல் திறன். (பேச்சுகேட்டல் வாசிப்புஎழுத்து)
- பகுத்தறிவு (தர்க்கசிந்தனைவிமர்சிப்புச் சிந்தனைபுத்தாக்கச் சிந்தனை)
- தூரநோக்குகுறிக்கோளைநோக்கிநடத்தல் சமூகத்துடன் இணக்கப்பாடு

8. புகைத்தல், மதுப்பாவனை போன்றவற்றிலிருந்து முற்றாக தவிர்ந்து கொள்வோம்

இன்றைய இளைஞர்களைத் தொற்றிக்கொள்ளும் ஆபத்துகளில் இது பிரதானமாகும். கட்டிளம் பருவ இளைஞர்கள் தான் பெரியவனாகிவிட்டேன் என்பதற்கான ஓர் அடையாளமாகப் புகைத்தலைக் பலர் கருதுகின்றனர். தானும் வளர்ந்துசமூகத்தில் ஓர் அங்கம் என்பதன் அடையாளமாகப் புகைத்தலைமற்றும் சிலர் எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

புகைத்தலினால் ஏற்படும் தீங்குகள்

- மாரடைப்புஏற்படும் அபாயம் மற்றவர்களை விட 5 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.
- பாரிசுவாதம் ,குருதிக்குழாய்களினுள் குருதியுறைவு, உயர் இரத்தஅழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும்.
- ஆஸ்துமா நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கும்
- சுவாசப்பை புற்றுநோய் ஏற்படலாம்
- முரசுவீங்குதல், முரசுகரைதல், வாய்நாற்றம் ஆகியவற்றை தோற்றுவிப்பதுடன் பற்கள் விரைவில் விழுந்து விடுவதற்கும் புகைத்தல் காரணமாக அமைகிறது.

மதுவின் விளைவுகள்

- மது அதிகம் பாவிப்பதற்குகாரணம் அதுநரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுத்தும் மாற்றமாகும் ஏனைய உறுப்புக்களை விட மூளையே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.
- மூளையின் கட்டுப்பாடு நீங்குவதால் அடக்கி வைத்திருக்கும் குணயியல்பு வெளிப்படும்
- மனநிலையிலும், நடத்தையிலும் மாற்றம் ஏற்படும்
- சிக்கலான அறிவியல் தொழிற்பாடுகளை பாதிக்கிறது.  
(பிழையானமுடிவுகளைஎடுத்தல். கதைப்பதைக் கிரகிக்கமுடியாமை)
- மனநிலைபாதிப்புபுலனங்கப்பாதிப்பு உயர் குருதியழுத்தம்
- ஆண்மைக் குறைபாடு கை கால் நடுக்கம்
- தற்கொலை
- மனோநிலைமாற்றம் ஆழுமைமாற்றம் பிறரால் வெறுக்கப்படல் தனிமைப்படல் குறுகியகாலமறதிஉடல் நடுக்கப் பிரம்மை

தயாரிப்புத் தவி:

அ .ற . முகம்மட் முவாவ்(ff) (2008/FM/112)

ஆலோசனை:

Dr. S .குமரன்

விரிவுரையாளர்

மருத்துவபீடம்

யாழ் பல்கலைக்கழகம்