

சிகிச்சை உணவியல்

அலகு 5

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இப்பாடத்தின் வாயிலாக மாணாக்கர்

- சிகிச்சை உணவு பற்றி அறிந்துகொள்வர். வழக்கமான உணவை நோய்க்கேற்ப மாற்றியமைக்கக்கூடிய பல்வேறு வழிகளை தெரிந்துகொள்வர்.
- மருத்துவமனையில் வழக்கமாக வழங்கப்படும் உணவுகள் குறித்து அறிந்துகொள்வர்.
- உணவு வழங்குதலின் பல்வேறு முறைகளை விளக்கமாக தெரிந்துகொள்வர்
- திட்ட உணவு வல்லுநரின் பங்கு மற்றும் செயல்பாடுகளை புரிந்துகொள்ளுவர்.
- உணவைத் திட்டமிடுதலில் கணினியின் பங்கு குறித்து அறிந்துகொள்வர்.



உணவின் மூலம் நோய் தீர்ப்பதில் உதவுவதே உணவு சிகிச்சை ஆகும். உணவுத்திட்ட இயலின் ஓர் பிரிவு சிகிச்சை உணவியல் சிகிச்சை ஆகும். நோய் நிலை மற்றும் அது சார்ந்த அறிகுறிகளை, உணவியல் நிபுணர் மூலம் உணவின் உதவி கொண்டு குணப்படுத்தும் செயல் முறையே சிகிச்சை உணவியல் சிகிச்சையாகும்.

5.1 சிகிச்சை உணவின் கோட்பாடுகள்

ஒரு ஆரோக்கியமான தனி நபர் ஊட்டச்சத்து சமநிலை பெற, அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்கக்கூடிய நன்கு

திட்டமிடப்பட்ட உணவு உதவுகிறது. எனினும் நோயுற்ற நிலையில், உடல் திசுக்களால் போதுமான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்களை பெறவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ இயலாது. அத்துடன் செரிமானம், உறிஞ்சுதல் அல்லது ஊட்டச்சத்து பரிமாற்றம் போன்ற செயல்பாடுகளில் குறைபாடு ஏற்படுவதால் நோயுற்ற நபரின் ஊட்டச்சத்து சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே நோயாளிக்கு தேவைப்படும் சத்துக்களை பூர்த்தி செய்ய உணவை நோயின் நிலைக்கேற்ப மாற்றியமைத்தல் அவசியம். இவ்வாறு மாற்றியமைக்கப்பட்ட உணவு அடிப்படையில் சாதாரண உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.

எனவே நோயுற்ற மனிதரின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய சாதாரண உணவை மாற்றியமைத்தலே உணவு சிகிச்சை ஆகும்.

5.1.1. சிகிச்சை உணவின் பொதுவான நோக்கங்கள்:

- ஆரோக்கியமான ஊட்டச்சத்து நிலையை பராமரித்தல்.



- குறிப்பிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக வழங்குவதன் மூலம் உடலில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை சரிசெய்தல். (உ-ம்) இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவின் மூலம் மாக்ரோசைட்டிக் இரத்தசோகையை குணப்படுத்தலாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட உடற்பகுதிக்கு அதிக வேலை பளு தராத உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்தல்.
- ஆரோக்கியமான சிறந்த உடல் எடையை பராமரித்தல். ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த தேவைப்படும் அளவு உடல் எடையை அதிகரித்தல் அல்லது குறைத்தல்.
- உடலின் திறனைப்பொருத்து, ஒரு சில உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ப உணவுத் திட்டத்தை மாற்றியமைத்தல்.
- நோயிலிருந்து குணமடைவதற்கு குறிப்பிட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துதல் (உ-ம்) நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்துதல்.
- நார்ச்சத்து, மசாலா மற்றும் அதிக கொழுப்பு நிறைந்த எரிச்சலூட்டும் உணவுகளை தவிர்த்து எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளை வழங்குதல்.

- சிகிச்சை உணவு என்பது சாதாரணமான/ வழக்கமான உணவில் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டு நோயாளியின் குறிப்பிட்ட தேவைகளை பூர்த்தி செய்யவதற்கேற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட உணவு ஆகும்.

5.1.3 சிகிச்சை உணவு திட்டமிடுதலின் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள்

- ஊட்டச்சத்து மாற்றத்திற்கு காரணமான நோயின் நிலை அல்லது ஊட்டச்சத்து குறைபாடு பற்றி அறிவது அவசியம்.
- நோயின் கால அளவு – குறைந்தகாலம் (அ) நீண்டகாலம்.
- நோயின் அறிகுறிகளை நீக்கவும் நோயிலிருந்து விடுபடவும் உணவுத்திட்டத்தில் செய்யவேண்டிய மாற்றங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ளுதல்.
- நோயாளியின் உடல்நிலை – வாய் வழி உணவு உட்கொள்ளும் நிலை அல்லது சிறப்பு உணவளிக்கும் முறையை பயன்படுத்துதல்.
- நோயாளியின் – பொருளாதார நிலை மற்றும் தொழில் போன்ற சமூக காரணிகள்

5.1.2. சிகிச்சை உணவில் மேற்கொள்ளப்படும் பல்வேறு வகையான மாற்றங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தயாரிப்பு முறை	அடுதல், கொதிக்க வைத்தல், வறுத்தல் (அ) வாட்டுதல்.
தொடுதன்மை	மென்மையானது, திரவம், தெளிந்த திரவம் (அ) மசித்தல்.
மொத்த கலோரிகள்	PEM போன்ற சக்தி குறைவான நிலையில் அதிக கலோரி, உடற்பருமன் நிலையில் குறைந்த கலோரி
ஊட்டச்சத்தின் அளவு மற்றும் வகை	நோயின் நிலைக்கு ஏற்ப கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, தாதுப்புகள் மற்றும் உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவையை மாற்றி அமைத்தல்
திரவங்களின் அளவு	சிறுநீரக கற்கள் இருப்பின் அதிக திரவ உணவு, சிறுநீரக செயலிழப்பின் போது குறைந்த திரவ உணவு.
நார்ச்சத்து அளவு	மலச்சிக்கலின்போது அதிக நார்ச்சத்து உணவு, எரிச்சலூட்டும் குடல் நோய்க்குறி நிலையில் குறைந்த நார்ச்சத்து உணவு.
குறிப்பிட்ட உணவுகளின் அளவுகளில் கட்டுப்பாடு	நீரிழிவின் போது சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துதல், உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் போது சோடியத்தை கட்டுப்படுத்துதல்.
உணவின் சுவை	இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த நோய் நிலையில் காரம், மசாலா, வாசனை அற்ற உணவு



- உணவை பொறுத்தவரை நோயுற்றவரின் தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்புகள்
- நோயுற்றவரின் வழக்கமான உணவு நேரம், பொழுதுபோக்கும் நேரம் மற்றும் தொழில் நேரத்தை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

செயல்பாடு : 1

நார்ச்சத்து நிறைந்த மற்றும் குறைந்த உணவுகளை பட்டியலிடுக.

வழங்க வேண்டிய	கட்டுப்படுத்த வேண்டிய
1.	
2.	
3.	

5.2. மருத்துவமனைகளில் வழக்கமாக வழங்கப்படும் உணவுகள்:

அனைத்து மருத்துவ துறைகளிலும் நவீன சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக மருத்துவமனையின் திட்ட உணவு அமைந்துள்ளது. நோயின் நிலைக்கேற்ப ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குதல் என்பது மருத்துவமனையின் நடைமுறையில் உள்ள ஒன்று ஆகும். வழக்கமான உணவு, மென்மையான உணவு, திரவ உணவு, தெளிந்த திரவ உணவு, முழு திரவ உணவு, கூழாக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு போன்றவை வழக்கமாக மருத்துவமனைகளில் வழங்கப்படும் உணவுகளாகும்.



5.2.1 திரவ உணவுகள்

திரவ உணவு என்பது உடல் நலம் குன்றிய பின் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் வழங்கக்கூடிய ஒரு இடைநிலை உணவாகும். சராசரி உடல் வெப்ப நிலையில் இவை திரவ நிலையில் இருக்கக்கூடியவை. இவ்வகை உணவுகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் அல்லது கடுமையான உடல்நலக் குறைவு அல்லது இரைப்பை குடல் அழற்சி போன்ற நிலைகளில் வழங்கப்படுகிறது. தெளிந்த திரவ உணவு, முழுமையான திரவ உணவு மற்றும் கூழ்மமான உணவு ஆகிய மூன்றும் திரவ உணவின் வகைகளாகும்.

1) தெளிந்த திரவ உணவு:

தெளிந்த திரவ உணவு வரையறை

வரையறை

- இரைப்பைகுடல் நோயின் போது அல்லது, வாய்/ இரைப்பை குடல் பாதை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு அல்லது பின்பு பரிந்துரைக்கப்படும் திடப் பொருள் அற்ற உணவே தெளிந்த திரவ உணவு ஆகும்.

நோய் நிலை

- அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட நோயாளி
- இரைப்பை குடல் நோய்
- ஆய்வக நடைமுறைகள்

தெளிந்த திரவ உணவு வழங்கப்படக்கூடிய நோய்நிலைகள்:

- கடுமையான தொற்று.



- அறுவை சிகிச்சை அல்லது கடுமையான நோய் காரணமாக பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, குடல் அசௌகரியம் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுதல். இதனால் உணவு உட்கொள்வதில் தடை ஏற்படுதல்.
- மலம் வெளியேறுவதை தவிர்க்க வேண்டிய நோய் நிலையில் இவ்வுணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- திசுக்களுக்கு நீர் வழங்கவும், தாகத்தை தணிப்பதற்காகவும், வாயு நீக்கத்திற்காகவும் இவ்வுணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுகள்:

சக்கையற்ற உணவுகளான

- தெளிந்த வடிசாறு
- பால் சேர்க்காத தேநீர் அல்லது காபி
- ஜெலட்டின்
- தெளிந்த பழச்சாறு

பண்புகள்

இவை வாயுவை ஏற்படுத்தாது. வயிற்று எரிச்சலை ஏற்படுத்தாது. சீரண நீர்களையும் தூண்டாது. புரதம், கலோரிகள், தாது உப்புகள், உயிர்ச்சத்துக்கள் போன்ற பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்துக்கள் இவ்வகை உணவில் மிகக் குறைவு. இதன் காரணமாக இவற்றை 24-48 மணி நேரத்திற்கு மேல் உட்கொள்ளுதல் கூடாது. நோயுற்றவருக்கு முதலில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு 30-60 மி.லி.யும் எனவும் பிறகு விழித்திருக்கும்போது 2 முதல் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையும் வழங்கலாம். இவ்வுணவில் புரதம் இல்லை குறைந்த அளவு கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் 100-200 கி. இருக்கும்.



செயல்பாடு : 2

ஏதேனும் ஐந்து தெளிந்த திரவ உணவு தயாரிப்பு முறையை விளக்குக

2) முழுதிரவ உணவு:

இது தெளிந்த திரவ உணவு மற்றும் மென்மையான உணவு இரண்டிற்கும் இடைப்பட்ட உணவாகும்.

முழுதிரவ உணவு வழங்கப்படக்கூடிய நோய்நிலைகள்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்
- கடுமையான குடல்சார்ந்த நோய்கள்
- கடுமையான தொற்று
- வயிற்றுப்போக்கு
- சிறப்பு உணவு தேவைப்படாத ஆனால் திட அல்லது அரைதிட உணவுகளை மெல்லுவதில் சிரமம்

முழு திரவ உணவு வரையறை

வரையறை

- திரவங்கள் அல்லது அறைவெப்பநிலையில் திரவமாக உள்ளவை முழுதிரவ உணவு எனப்படும். தெளிந்த திரவ உணவை காட்டிலும், அதிக கலோரிகளை வழங்குகிறது. மெல்லவோ, விழுங்கவோ இயலாத நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் இத்திரவம் நோயுற்றவரின் வயிறு மற்றும் குடல் பாதையில் திரவமாக இருக்கும்.

நோய் நிலை:

- அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட நோயாளி
- இரைப்பை குடல் சார்ந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்.

மெல்லுதல், விழுங்குதல் அல்லது திட உணவுகளை செரிக்க இயலாத நிலையில் உள்ள நோயாளிக்கு திரவ உணவை வாய் வழியாக வழங்குவதே இதன் நோக்கமாகும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உணவுக்குழாய் பாதை வழியாக திட உணவுகளை கொடுப்பதற்கு முன் இடைப்பட்ட உணவாக இந்த உணவு வழங்கப்படுகிறது. மேலும் மெல்லுதல், விழுங்குதலில் குறைபாடு அல்லது தாடையில் அறுவை சிகிச்சை போன்ற நிலைகளிலும் இந்த உணவு வழங்கப்படுகிறது. உணவுக்குழாய் பாதை அல்லது இரைப்பையில் தையல் இடப்பட்டிருத்தல், நடுத்தர இரைப்பை குடல் அழற்சி மற்றும் கடுமையான உடல்நலக் குறைவு போன்ற நிலைகளிலும் இவ்வுணவு பயன்படுத்தப்படுகிறது. திட உணவு அறவே பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுகள்:

- சூப் மற்றும் வடிசாறு
- தானிய கஞ்சி (சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள்)
- பால் மற்றும் பால் பானங்கள், யோகர்ட்
- காபி, தேநீர், பழரசம், மென் பானங்கள்
- வெண்ணெய், பாலேடு மற்றும் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்

- புட்டிங், கஸ்டர்ட், பனிக்கூழ், ஜெல்லி
- சர்க்கரை, தேன், உப்பு மற்றும் குறைந்த வாசனையுடைய பொருட்கள்.

பண்புகள்

உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளின் இயைபானது நோயுற்றவர் உட்கொள்ள முடிந்த திரவத்தின் வகை மற்றும் அளவைப் பொறுத்து அமைகிறது, இவ்வகை உணவுகளில் இரும்பு, உயிர்ச்சத்து, B₁₂, உயிர்ச்சத்து A மற்றும் தயமின் குறைவாக இருக்கும். ஊட்டச்சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்ய ஊட்டச்சத்து நிறைந்த துணை உணவுகளை திரவ வடிவிலோ அல்லது கலவையாகவோ வழங்கலாம். உணவை 2-4 மணி நேர இடைவெளியில் வழங்கலாம். இவ்வுணவானது, 200 கலோரியும் 35 கிராம் புரதமும் அளிக்கவல்லது. சரியான முறையில் திட்டமிடும் போது அடிப்படை பராமரிப்பிற்கு இந்த உணவு போதுமானதாக உள்ளது.

3) கூழாக்கப்பட்ட உணவு

கலவைக் கருவியின் உதவியுடன் மசிக்கப்பட்ட அனைத்து உணவுகளையும் கூழாக்கப்பட்ட உணவுகள் எனலாம். இவ்வுணவை கலவை உணவு என்றும் அழைக்கலாம். வழக்கமாக வழங்கப்படும் உணவுகளை கலவைக் கருவியின் மூலமாக கூழாக்கி வடிகட்டி திரவ வடிவில் கொடுக்கலாம் அல்லது தெளிந்த திரவம் மற்றும் முழு திரவ உணவுகளாக கொடுக்கலாம். பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உணவுகளை நோயுற்றவரால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலவில்லை எனில் கூடுதலாக உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புகளை வழங்குதல் அவசியமாகும்.



மோர்

கஞ்சி



கிரீம்

கேழ்வரகு கூழ்

5.2.2. மென்மையான உணவுகள்

மென்மையான தொடுபதம் கொண்ட திரவ உணவு மற்றும் அரைத்திட உணவுகள் மென்மையான உணவுகள் எனப்படும். வழக்கமான உணவுகளை நன்கு கூழாக்கி, வடிகட்டி, திரவ வடிவில் கொடுக்கலாம். தெளிந்த திரவ உணவு மற்றும் முழு திரவ உணவில் கொடுக்கப்படும் திரவங்களும் இதில் அடங்கும். மென்மையான உணவானது எளிமையாக, எளிதில் சீரணிக்கக்கூடியதாக, கடினமான நார்ச்சத்து அற்ற, கொழுப்பு குறைந்த, அதிகமாக தாளிக்கப்படாத உண்வாக இருத்தல் வேண்டும். நோயின் தன்மைக்கு ஏற்றார் போன்று காரம், மசாலா அற்றதாகவும், குறைந்த சர்க்கை கொண்டதாகவும் இந்த உணவு மாற்றியமைக்கப்படுகிறது. இவ்வகை உணவு 1500 கி.க. சக்தி மற்றும் 35-40 கிராம் புரதத்தை அளிக்கிறது. இது வழக்கமான சாதாரண உணவை வழக்கமாக உண்ண ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு கொடுக்கப்படுகிறது.

மென்மையான உணவு வரையறை

வரையறை

- மென்மையான தொடுபதத்தை உடைய, ஊட்டச்சத்து போதுமான அளவு உள்ள, மெல்லுதற்கு எளிதாகவும் எளிதில் சீரணிக்கக் கூடிய உணவுப்பொருட்களை வைத்து தயாரிக்கப்பட்டதாகவும் உள்ள உணவே மென்மையான உணவு ஆகும். பற்கள் இல்லாதவர்கள் அல்லது பற்கள் எளிதில் விழக்கூடிய நிலையில் உள்ள நோயாளிக்கு இது உகந்தது.

மென்மையான உணவு வழங்கப்படக்கூடிய நோய்நிலைகள்

- கடுமையான நோய் தொற்று.
- இரைப்பை குடல்சார்ந்த கோளாறுகள் மற்றும்
- அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய நிலை.

மென்மையான உணவுகளின் தனிச்சிறப்புகள்

- செரிக்க இயலாத நார்ச்சத்துக்களை குறைவாக கொண்ட உணவு.
- முள்கரண்டி மூலமாக நசுக்கப்பட கூடிய உணவுகள் இவற்றுள் அடங்கும்.
- சமைத்த பழங்கள், காய்கறிகள், வாழைப்பழம், மென்மையான முட்டை, மாமிசம் போன்றவையும் அடங்கும்.
- சமைக்கப்படாத பழங்கள், காய்கறிகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், அல்லது விதைகள் மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோயுடையவர்க்கு காய்கறிகளை கூழாக்கியும், மாமிசத்தை நன்கு சமைத்து அரைத்தும் வழங்கலாம்.
- மசாலா குறைந்த அல்லது மசாலா அற்ற உணவு தயாரிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்.
- அனைத்து திரவங்களும் சாறுகளும் மென்மையான உணவில் அடங்கும்.
- நன்கு சமைக்கப்பட்ட தானியங்கள், பாஸ்தா, வெள்ளை ரொட்டி, முட்டை, பாலாடைக்கட்டி, மென்மையான இறைச்சி, மீன், பறவை இறைச்சி மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியன மென்மையான உணவு வகைகளாகும்.



- கஸ்டர்ட், ஜெலாட்டின் புட்டிங், மென்மையான பழங்கள், எளிமையான கேக்குகள் மற்றும் குக்கிகள் ஆகியன அனுமதிக்கப்பட்ட டெஸர்ட்டுகள் ஆகும்

5.2.3 கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

நோயாளிகளின் மருத்துவ தேவைக்கு ஏற்ப கலோரி, கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய, சிறப்பு உணவுகளின் ஓர் பிரிவாகும். உதாரணமாக கொழுப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுத் திட்டத்தில் கொழுப்பு குறைந்த பால், பாலாடைக் கட்டி, பனிக்கூழ்மம் போன்ற பால் சார்ந்த உணவுகள் அனுமதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் பழங்கள், காய்கறிகளை நோயுற்றவர் உண்பதற்கு எவ்விதக் கட்டுப்பாடும் இல்லை.

5.2.4 வழக்கமான உணவுகள்

வழக்கமான உணவு அல்லது சாதாரண உணவு அல்லது வீட்டு உணவு என்பது உடல்நலக்குறைவு அல்லது காயம் காரணமாக சிறப்பு ஊட்டச்சத்து தேவை ஏற்படாத நோயாளிகளுக்கு மிக உயர்ந்த ஊட்டச்சத்து நிலையை பராமரிக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது.





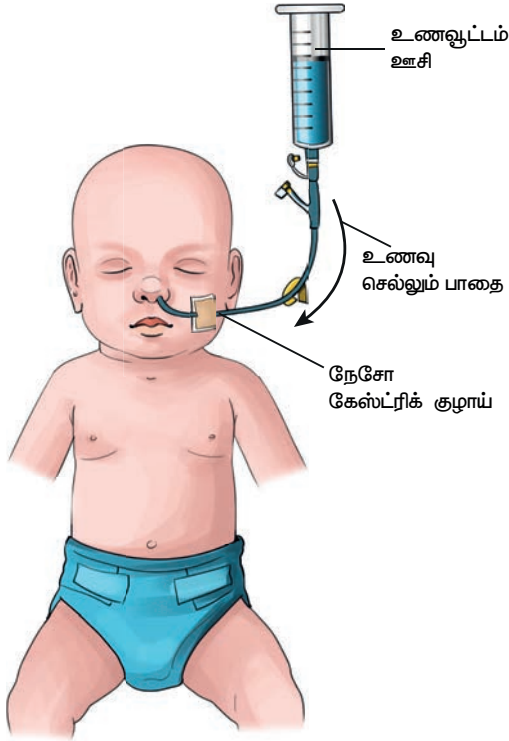
**மென்மையான, முழுதிரவ மற்றும் தெளிந்த திரவ உணவில்
பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள்**

உணவு வகை	மென்மையான உணவுகள்	முழு திரவம்	தெளிவான திரவம்
தானியங்கள்	சுத்திகரிக்கப்பட்ட, முழு தானியம்	உப்புமா, கூழ் மற்றும் கஞ்சி, கேழ்வரகு கூழ்	பார்லி வேகவைத்த நீர்
பருப்பு வகைகள்	அனைத்து பருப்பு வகைகள்	பருப்பு பாயசம், பருப்பு சூப்	பருப்பு வேகவைத்த நீர்
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	கூழாக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள் மற்றும் மசிக்கப்பட்ட வாழைப்பழம்	வேகவைத்து மசிக்கப்பட்ட வடிகட்டிய பழச்சாறு	வடிகட்டியத் தெளிவான பழச்சாறு
பால்	பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், வெண்ணெய் மற்றும் க்ரீம்	பால், பால் பானங்கள், மற்றும் லஸ்ஸி	நீர் மோர்
கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்கள்	வெண்ணெய், எண்ணெய், க்ரீம் மற்றும் வெண்ணெய் கட்டிகள்	வெண்ணெய், எண்ணெய் மற்றும் க்ரீம்	–
இறைச்சி மற்றும் மீன்	மீன், கோழி இறைச்சி மற்றும் பன்றி இறைச்சி தவிர	–	–
முட்டைகள்	பொரிக்கப்பட்டவை தவிர	பானங்கள் மட்டும்	பழச்சாறில் கலக்கப்பட்ட முட்டையின் வெள்ளை கரு
சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம்	அனைத்தும்	சர்க்கரை, வெல்லம் மற்றும் குளுக்கோஸ்	சர்க்கரை அல்லது குளுக்கோஸ்
கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்	எதுவும் இல்லை	எதுவும் இல்லை	எதுவும் இல்லை
பானங்கள்	அனைத்தும்	காபி, தேநீர், முட்டை, கார்பன் அல்லாத பானங்கள்	காபி, தேநீர்(பால் சேர்க்கப்படாதவை) முட்டை, கார்பன் சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள் மற்றும் இளநீர்
சூப்புகள்	அனைத்தும்	வடிகட்டியவை	கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட குழம்பு
இனிப்புகள்	கூழ் மற்றும் கீர்	கூழ், பனி கூழ், ஜெல்லி	ஜெல்லி



மருத்துவமனை வெளிநோயாளி அல்லது படுக்கை நோயாளிகளுக்கு இந்த வகையான உணவு பயன்படுத்தப்படுகிறது. வழக்கமான உணவுகள், நோயுள்ளவரின் வயது, நிலை மற்றும் தனிப்பட்ட நம்பிக்கை போன்ற தேவைகளுக்கேற்ப மாற்றப்படுகிறது. வழக்கமான மருத்துவமனை உணவானது செயல்முறையிலும், தன்மையிலும் எளிமையானது. இவ்வகை உணவு எளிதில் செரிமானமாகக்கூடியது. உடலின் குறைந்தபட்ச முயற்சியுடன் அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்துக்களை அளிக்கிறது. இது சமச்சீராக திட்டமிடப்பட்டு போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது. அழகாக பரிமாறப்படும் போது பசியைத் தூண்டக்கூடியது. இவ்வுணவு 1800 – 200 கி. கலோரி சக்தி மற்றும் 42 – 45 கிராம் புரதம் அளிக்கிறது.

5.3 சிறப்பு வாய்ந்த உணவளிக்கும் முறைகள்



மூக்கு – இரைப்பை வழியாக உணவுபூட்டுதல்

மருத்துவமனை வழங்கும் எந்த வகையான உணவுகளையும் வாய்மூலம் நோயுற்றவர் உட்கொள்ள இயலாத நிலையில் சிறப்பு வாய்ந்த உணவளிக்கும் முறைகள்

பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சிறப்பு வாய்ந்த உணவளிக்கும் முறைகளை மேற்கொள்வதற்கான காரணங்கள்:

- ❖ கடுமையான நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட காரணத்தினால் இயல்பாக வாய்வழியாக உணவு உட்கொள்ள இயலாத நிலை.
- ❖ பசியின்மை.
- ❖ வாய் அல்லது தொண்டை புற்றுநோய், டிப்தீரியா மற்றும் போலியோ பாதிப்பால், விழுங்க உதவும் தசைகளில் பக்கவாதம் போன்றவைகளால் விழுங்குதலில் சிரமம் ஏற்படும் நிலை.
- ❖ உணவு உண்பதை பாதிக்கக்கூடிய ஒரு சில அறுவை சிகிச்சை.
- ❖ குறுகிய குடல் நோய்க்குறி (SHORT BOWL SYNDROME).
- ❖ குறைந்த பிறப்பு எடைக் கொண்ட குழவிகள்.
- ❖ தீவிரமான ஊட்டகுறை நிலை அல்லது சத்துக்கள் உட்கிரகிக்க இயலாத நிலை.
- ❖ அரை நினைவுநிலை அல்லது ஆழ்ந்த உறக்க நிலை.
- ❖ இரைப்பை குடல் கோளாறுகள் காரணமாக உணவு செரித்தல் மற்றும் உட்கிரகித்தலில் சிக்கல்.
- ❖ கடுமையான நரம்புக் கோளாறுகளுடைய நோயாளிகள்.
- ❖ விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படுதல்.
- ❖ குடல் செயற்பாடில்லாத நோயாளிகள்.
- ❖ சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ள நோயாளிகள்.

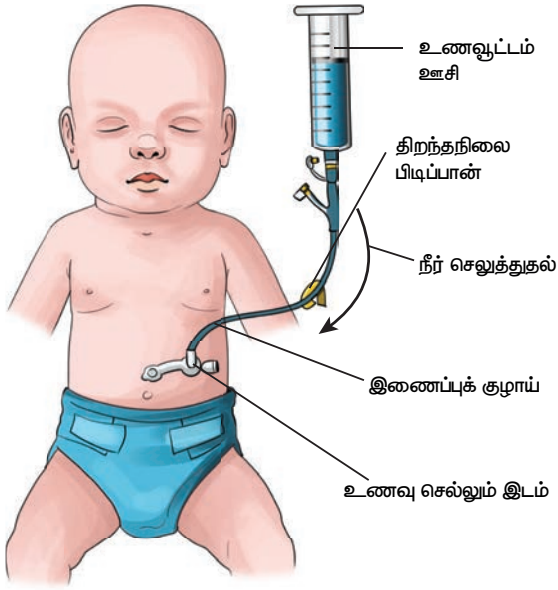
சிறப்பு உணவளித்தலின் வகைகள்:

5.3.1 உணவுக்குழாய் பாதை வழியாக உணவளித்தல் அல்லது குழாய் மூலம் உணவளித்தல்

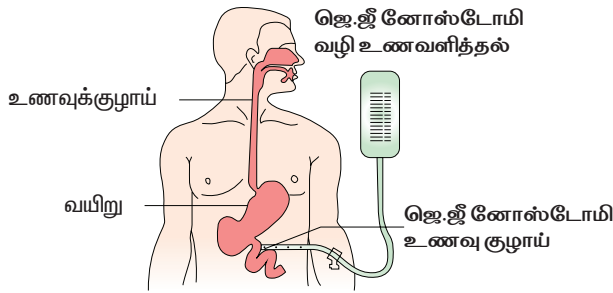
நோயாளி வாய் மூலமாக உணவு உட்கொள்ள முடியாத நிலையில், அத்தியாவசியமான சத்துக்களான புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு,



உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் நிறைந்த சிறப்பு திரவ உணவினை குழாய் மூலம் வயிற்றுப்பகுதிக்கோ அல்லது முன்சிறுகுடல் பகுதிக்கோ அனுப்புவதே குழாய் மூலம் உணவளித்தல் ஆகும். இம்முறையில் குழாய் மூக்குத் துளை வழியாக இரைப்பைக்கு செலுத்தப்படுகிறது (nasogastric or nasoenteral) அல்லது சிறு அறுவைச்சிகிச்சை மூலமாக ஒரு சிறு துளை ஏற்படுத்தி குழாயானது இரைப்பைக்கோ (gastrostomy or jejunostomy) சிறுக்குடலுக்கோ அனுப்பப்படுகிறது.



காஸ்ட்ரோஸ்டோமி வழி உணவுட்டம்



உணவு உட்செலுத்தும் முறைகள்

- **தொடர்ச்சியாக உட்செலுத்துதல் முறை:** இதன் பெயருக்கு ஏற்றார்போல உணவானது தொடர்ச்சியாக குழாய் மூலம் உட்செலுத்தப்படுகிறது.
- **சுழற்சி முறை:** சுழற்சி முறையில் உணவு அளித்தல் மற்றும் நிறுத்துதல் உதாரணமாக தொடர்ந்து 8 மணி நேரம் உணவளித்தல் மற்றும் 16 மணி நேரம் உணவு அளிக்காமல் இருத்தல்.

- **தடைபட்ட சுழற்சி முறை:** இதுவும் சுழற்சி முறையைப் போன்றதே. ஆனால் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் உணவளித்தல் மற்றும் நிறுத்துதல் நடைபெறுகிறது. உதாரணமாக 6 மணி நேரம் உணவளித்தல் மற்றும் 6 மணி நேரம் நிறுத்துதல்.
- **பெருங்குளிகை முறை:** அதிக அளவு உணவை மிகக்குறைவான நேரத்தில் உட்செலுத்தப்படுகிறது. (உதாரணம்) 250 சி.சி. உணவு 15 நிமிடங்களில் உட்செலுத்தப்படுகிறது.

உணவுக்குழாய் பாதை வழியாக அளிக்கப்படும் உணவு வகைகள்:

1. இயற்கை திரவ உணவு வகை:

கொழுப்பு உள்ள பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், முட்டைக் கலவைகள், சர்க்கரை, மொலாசஸ், வேகவைத்து வடிகட்டப்பட்ட தானியங்கள், வடிகட்டப்பட்ட பழச்சாறு, இளநீர், தாவர எண்ணெய், கிரீம், கொழுப்பற்ற பால்.

2. கலவை உணவுகள்:

விழுங்க இயலாத சாதாரண உணவுகள், நன்கு சமைத்து, கலவை சாதன உதவியால் மசிக்கப்பட்டு பின்னர் நீருடன் கலந்து திரவ நிலைக்கு மாற்றப்பட்டவை.

3. வணிக ரீதியான பாலிமெரிக் கலவைகள்:

ஒரு நிலையான நோயாளிக்கு தேவைப்படும் கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, நீர், எலக்ட்ரோலைட்டுகள், நுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகிய அனைத்தையும் அளிக்கிறது.

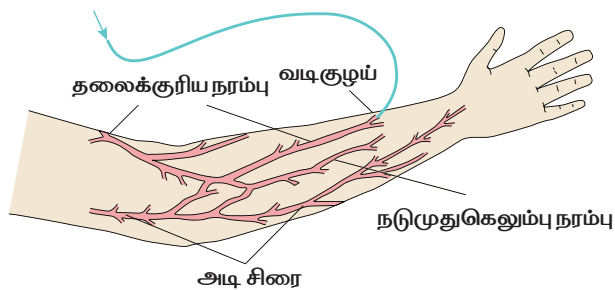
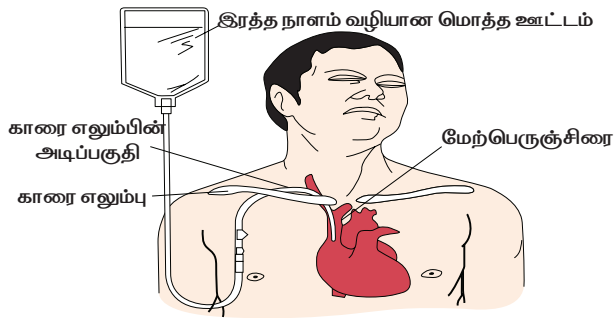
4. அடிப்படை ஊட்டங்கள்:

இந்த உணவில் அமினோ அமிலங்கள், டெக்ஸ்டிரின் சர்க்கரை, எலக்ட்ரோலைட்டுகள், உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புகள், குறைந்த அளவு கொழுப்பு ஆகியவை ஏற்கனவே சீரணித்த நிலையில் கலவையாக உள்ளது.



5.3.2 இரத்த நாளம் வழி உணவளித்தல்:

இது மற்றொரு வகை சிறப்பு வாய்ந்த உணவு அளிக்கும் முறையாகும். இதில் நோயுற்றவருக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நேரடியாக சிரை அல்லது இரத்த நாளம் வழியாக உட்செலுத்தப்படுகிறது.



உணவளித்தலின் வகைகள்

இரத்த நாளம் வழி மொத்த உணவளித்தல்	இம்முறையில் மொத்த ஊட்டச்சத்தும் வேறு எந்த வழியாகவும் இல்லாமல் இரத்தநாளம் வழியாக மட்டுமே பெறப்படுவது.
புற நரம்பு வழி ஊட்டமளித்தல்	இம்முறையில் மைய நரம்பு வழியாக அல்லாமல் ஏதேனும் நரம்பு (கை) வழியாக ஊட்டமளித்தல் ஆகும்.

5.3.3. உணவுக் கரைசல்கள்:

- குளுக்கோஸ்
- சிறு திவலைகளையுடைய கொழுப்பு
- படிக அமினோ அமிலங்கள்
- உயிர்ச்சத்துக்கள் (B_{12} , ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் K)
- அயனி திரவ பொருட்கள் (சோடியம், குளோரின், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம்)

- சிறிய அளவில் தேவைப்படும் தனிமங்கள் – துத்தநாகம், தாமிரம், குரோமியம், மாங்கனீஸ் மற்றும் அயோடின்)
- நீர்



5.4. திட்ட உணவு வல்லுநர் (Dietician)

திட்ட உணவு வல்லுநர் (மருத்துவ ஊட்டச்சத்து நிபுணர்) என்பவர் ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு தொடர்புடைய அனைத்து அம்சங்கள் பற்றியும் துல்லியமான ஆலோசனை அல்லது தகவல் அளிக்க தகுதியுடைய ஒரு சுகாதார நிபுணர் ஆவார். உணவு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் பிற தொடர்புடைய துறைகளான உயிர்வேதியியல், உடலியல் மற்றும் சமூக விஞ்ஞானம் குறித்து தனக்கு உள்ள அறிவை பயன்படுத்தி சுகாதார மேம்பாடு, நோய் தடுத்தல் மற்றும் நோய் மேலாண்மை ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவார்.

வரையறை:

தேசிய அளவில் அங்கீகாரம் பெற்ற ஊட்டச்சத்து மற்றும் சத்துணவியல் கல்வியில் தகுதி பெற்றவர். உணவு அறிவியலில் தனக்கு உள்ளபோதிய அறிவைக்கொண்டு பொதுமக்கள் மற்றும் தனி மனிதரின் ஆரோக்கியம், உடல்நலக்குறைவு ஆகியவற்றிற்கு கல்வி மற்றும் உணவு வழிகாட்டுதலை வழங்குவார்.

5.4.1. நிர்வாகத் திட்ட உணவுவல்லுநர் (Administrative Dietitian)

நிர்வாகத் திட்ட உணவு வல்லுநரை, உணவு சேவை மேலாண்மை வல்லுநர் என்றும் அழைப்பர். இவர் மேலாண்மை குழுவில் ஒரு உறுப்பினர் ஆவார். போதுமான

ஊட்டச்சத்து மற்றும் தரமான உணவை, உணவு சேவை மேலாண்மையின் மூலம் வழங்கி குழுவின் ஊட்டச்சத்து பராமரிப்பிற்கு காரணமாக இருக்கிறார்.

பணிகள்:

- உணவுச் சேவையை திட்டமிடல், கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் மதிப்பீடு செய்தல்.
- வரவு செலவு திட்டத்திற்கான வளங்களை நிர்வகித்தல்.
- சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றிற்கான தரத்தை நிலைநாட்டுதல்.
- உணவுத்திட்டமிடல் மற்றும் வாடிக்கையாளரின் ஏற்புத்தன்மையினை மதிப்பிடுதல்.
- உணவு, உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களை கொள்முதல் செய்வதற்கான குறிப்புகள் உருவாக்குதல்.
- வடிவமைப்பு திட்டமிடல் மற்றும் உபகரணங்களின் தேவைகளை தீர்மானித்தல்.
- உணவு சேவை அமைப்புகளின் செயல்பாடுகள், செயல்திறன் மற்றும் தரம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கான ஆய்வுகள் நடத்துதல்.

5.4.2. மருத்துவமனை சார்ந்த திட்ட உணவு வல்லுநர் (Clinical Dietitian)

மருத்துவமனை சார்ந்த திட்ட உணவுச் வல்லுநர் என்பவர் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு குழுவின் ஓர் உறுப்பினராக உள்ளவர் ஆவார். இந்த குழுவானது மருத்துவமனைகளில் தனி நபர் அல்லது குழுக்களுக்கு சாதாரண மற்றும் நீண்டகால பராமரிப்பு அளிக்கிறது.

தனி நபர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலையினை அவர்களின் முந்தைய ஊட்டநிலை, ஆய்வக முடிவு, மனிதரளவையியல் (anthropometric tests) மற்றும் இது போன்ற பிற முறைகள் மூலம் மதிப்பிடுவார்.

- தனி நபர் மற்றும் குடும்பங்களின் உணவைத் திட்டமிடுதல், தனி நபருக்கான



சிகிச்சை உணவுத் தேவை மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றார்போல் செயல்படுத்த ஆலோசனை வழங்குதல்.

- சுகாதார குழு ஆய்வுகளில் பங்கு பெறுதல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பு ஆலோசகராக பணியாற்றுதல்
- ஊட்டச்சத்து கல்விக்கு தேவையான கல்வி உபகரணங்களை தயாரித்து பயன்படுத்துதல்
- ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பு தொடர்பான தற்போதைய ஆராய்ச்சிகளை விளக்குதல் மற்றும் பயன்படுத்துதல்

திட்ட உணவு வல்லுநர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் மருத்துவமனை சார்ந்த திட்ட வல்லுநர்கள் ஆவர். இவர்கள் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வார்டுகள் அல்லது மருத்துவமனைகளில் உள்ள பொதுவான பிரச்சனை உடைய அல்லது குறிப்பிட்ட பிரச்சனை உள்ள (சிறுநீரக நோய், நீரிழிவு, இரைப்பை-குடல் நோய், தண்டுவுட பாதிப்பு) நோயாளிகளின் பராமரிப்பை மேற்கொள்கின்றனர்.

நெருக்கடியான சிறப்பு வாய்ந்த சிகிச்சை அளித்தலில் மருத்துவ திட்ட வல்லுநரின் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் குடல் சார்ந்த, குடல் சாரா உணவளித்தல் முறை பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவும் அனுபவமும் மிகவும் அவசியமாகும்.

5.4.3. சமூக திட்ட உணவு வல்லுநர்

சமூக சுகாதாரக் குழுவின் ஓர் உறுப்பினராக சமூக திட்ட உணவு வல்லுநர் செயல்படுகிறார். சமூகத்தில் உள்ள தனி நபர்கள் மற்றும் குழுக்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை திட்டமிட்டு, ஒருங்கிணைத்து, மதிப்பீடு செய்கிறார். மேலும் இவர் சுகாதார பராமரிப்பு சேவைகளின் ஊட்டச்சத்து கூறுகளையும் மதிப்பீடு செய்வார். சமூக திட்ட உணவு வல்லுநரின் செயற்பாடு சமூகம் சார்ந்ததாக உள்ளதால் அவரின் பணி மருத்துவமனையை தளமாகக் கொண்டிருப்பதோடு தனியார் மருத்துவமனை மற்றும் பாதுகாப்பு

இல்லங்களில் உள்ள நோயாளிகளுக்காகவும் பணியாற்றுகிறார். இந்த நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் ஊட்டச்சத்து சேவைகளை கண்காணித்து மதிப்பீடு செய்கிறார்.

பணிகள்:

- கிடைக்கக்கூடிய வளங்களையும், ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் அடிப்படையாக கொண்டு பராமரிப்பு திட்டத்தை உருவாக்குதல் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல்
- உணவுச் சேவை அமைப்புகளை மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் பரிந்துரை செய்தல்
- ஊட்டச்சத்து சார்ந்த பயிற்சிகளை வழங்குவதற்கு ஆய்வுகளை திட்டமிடுதல் மற்றும் ஆய்வு மேற்கொள்ளுதல்.

5.4.4. திட்ட உணவு ஆராய்ச்சி வல்லுநர்

திட்ட உணவு சார்ந்த ஆராய்ச்சிகளை திட்டமிடுதல், ஆய்வு செய்தல், விளக்குதல், மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் திட்ட உணவு சார்ந்த ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட துறைகளில் அறிவை விரிவுபடுத்துதலே திட்ட உணவு ஆராய்ச்சி வல்லுநரின் முதன்மை நோக்கமாகும்.

திட்ட உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் சுயமாக ஆய்வுகளை திட்டமிடுதல், செயல்படுத்துதல் மற்றும் முடிவுகளை பகுத்தாய்தல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். குறிப்பிட்ட காலம் வரை கொடுக்கப்பட்ட திட்ட உணவு நோயாளிகள் மேல் ஏற்படுத்திய தாக்கம் பற்றி அறிதல் போன்ற குறைந்த நோக்கமுடைய ஆராய்ச்சிகளில் மருத்துவர்களுக்கு மருத்துவமனை சார்ந்த திட்ட உணவு வல்லுநர் உதவுகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

5.4.5. உணவுத் திட்ட ஆசிரியர்

உணவுத் திட்டமிடல் அல்லது அது சார்ந்த கல்வியில் ஆழ்ந்த அறிவு உள்ளவர். பயிற்சித் திட்டங்களை, திட்டமிடுதல், செயல்படுத்துதல், மதிப்பீடுதல் போன்ற செயல்களை மேற்கொள்கிறார். இவரின் பொறுப்பு பல்வேறு வகையானது. உதாரணமாக தொழில்முறை திட்ட உணவு வல்லுநர்களின் தொடர்ச்சியான வளர்ச்சி, தொழில்முறை சாராத



ஊழியர்களின் உள்கட்டமைப்பு பயிற்சி மற்றும் நோயாளிகளுக்கு உணவு சார்ந்த அறிவுரை வழங்குதல் ஆகிய அனைத்தும் உணவு முறை சேவைகளின் ஒரு செயல்பாடாகும். ஆயினும் சில நேரங்களில் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட திட்ட உணவுத் வல்லுநர்கள் இணைந்து உணவுத்திட்ட பயிற்சி மாணவர்கள், இளங்கலைப் பட்ட மாணவர்கள், மருத்துவ மாணவர்கள், மருத்துவ மற்றும் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்கள், செவிலியர், செவிலியியல் படிப்பு மாணவர்கள், வீட்டு ஊழியர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள ஏனையோருக்கும் பயிற்சி அளிக்கின்றனர்.

5.4. 6. திட்ட உணவு ஆலோசகர்



இந்திய உணவு கட்டுப்பாட்டுச் சங்கம்

நிர்வாகம் அல்லது மருத்துவ திட்ட உணவு செயல்முறைகளில் அனுபவமுள்ள திட்ட உணவு ஆலோசகர், ஊட்டச்சத்து பராமரிப்பு தொடர்பான ஆலோசனை மற்றும் சேவைகளை வழங்கி, வள மேலாண்மையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார். ஊட்டச்சத்து கணிப்பில் ஆலோசனை அல்லது சேவைகளை வழங்குகிறார். உணவுச் சேவை அமைப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து பராமரிப்பு திட்டங்களை மதிப்பீடு செய்தல், உணவுத்திட்டம் வடிவமைத்தல், வரவு செலவுத் திட்டம் தீட்டுதல், பதிவு செய்தல் மற்றும் கல்வி உபகரணங்கள் பொருட்கள் வடிவமைப்பு ஆகிய சேவைகளில் ஈடுபடுகிறார். தேவைப்படும் உபகரணங்கள், அதன் வடிவமைப்பு, சுகாதாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளில் வாடிக்கையாளர்களுக்கும், சுகாதார குழுக்களுக்கும் ஆலோசனை வழங்குதல் போன்ற செயல்பாடுகளை திட்ட உணவுஆலோசகர் செய்கிறார்.

5.5.1. திட்ட உணவு வல்லுநரின் செயல்பாடு

1. ஊட்டச்சத்து சிக்கல்களைக் கண்டறிதல் மற்றும் மருத்துவமனையில் நோயாளிகளின் ஊட்டச்சத்து நிலையை மதிப்பீடு செய்தல்
2. உணவுத் திட்டங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் சிறப்புவாய்ந்த திட்ட உணவு மாற்றங்களில் நோயாளிக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்
3. அனைத்து சமூக அமைப்புகளிலும் பொது மக்களின் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பீடு செய்தல், ஊக்குவித்தல், பாதுகாத்தல் மற்றும் மேம்படுத்துதல். மேலும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான நோய்களைத் தடுக்கும் உத்திகளை கூறுதல்.
4. பொருளாதார சிக்கனம் வாய்ந்த உணவு உற்பத்தி நடவடிக்கைகளை நிர்வகித்தல், உயர்தரமான உணவு/ திண்பண்டங்களை விநியோகித்தல் மற்றும் உணவு சேவை அமைப்பில் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்புத் தரங்களை கண்காணித்தல்
5. நோய் தடுப்பிற்காகவும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் ஊட்டச்சத்து சார்ந்த நிபுணத்துவம் பெறவும் தனியார் ஆலோசனை நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
6. தனிநபர், குழுக்கள், பணியிடங்கள் ஊடகங்களுடன் பணியாற்றுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவு ஆலோசனையை வழங்குதல்
7. உணவு மற்றும் மருந்து நிறுவனங்களுடன் இணைந்து ஆராய்ச்சி செய்தல், புதிய தயாரிப்புகளை உருவாக்குதல், நுகர்வோருக்கு கல்வி அளித்தல், வணிக அமைப்பில் சிறந்த உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து தயாரிப்புகளை ஊக்குவித்தல் மற்றும் சந்தைப்படுத்துதல்
8. தொழில் சார்ந்த ஆரோக்கிய கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து, உணவு வேதியியல் அல்லது உணவுச் சேவை நிர்வாகம் பற்றி கற்பித்தல்



5.5.2. திட்ட உணவு வல்லுநரின் பொறுப்புகள்

1. நோயாளியின் கருத்துகளை கேட்டறிந்து அவர்களை மரியாதையுடனும், அக்கறையுடனும் கவனித்தல்.
2. உண்மையான சேவையை வழங்குதல்.
3. வயது, பாலினம், கலாச்சாரம், இனம், மதம், அரசியல் நம்பிக்கை, அல்லது சுகாதார நிலை ஆகிய பாகுபாடின்றி செயலாற்றுதல்.
4. தற்கால அறிவியல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற தரமான பாதுகாப்பான, உயர்தர சேவையை வழங்குதல்.
5. நோயாளியின் சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பில் அவர்களுடைய முடிவுகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் மதிப்பளித்தல்..
6. நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் நோய்நிலை மற்றும் சிகிச்சை பற்றி தெளிவாக அறியச்செய்தல்.
7. தேவைப்பட்டால் மற்றொரு திட்ட உணவு வல்லுநரின் ஆலோசனையை பெறுதல் அல்லது நோயாளியை அவர்களிடம் ஆலோசனை பெற பரிந்துரைத்தல்.
8. சிகிச்சை அல்லது பராமரிப்பை மேற்கொண்டிருக்கும் போது தேவை ஏற்பட்டால் எந்த நிலையிலும் சிகிச்சைக்கான ஒப்புதலை வழங்குதல், நிறுத்திவைத்தல் அல்லது சிகிச்சையிலிருந்து விலகுதல்.
9. கவலைதரக்கூடிய தகவல் ஏதேனும் இருப்பின் அதை நோயாளியிடம் தெரிவித்தல்.
10. நோயாளியின் அனுதியின்றி அவரைப் பற்றிய தவகல்களை மற்றவர்களிடம் தெரிவிக்கக்கூடாது. சட்டத்திற்கு அல்லது பொதுமக்களின் பாதுகாப்பிற்காக தேவைப்பட்டால் தெரிவிக்கலாம்.
11. நோயாளி தொடர்பான ஆய்வக பரிசோதனை முடிவுகளின் நகலினை பெறுதல்.
12. மற்றொரு திட்ட உணவு வல்லுநரிடம் நோயாளியை பரிந்துரைக்கும் போது,

அவருக்கு அனுப்பும் விவரக்குறிப்புகளின் ஒரு நகலினை பாதுகாத்து வைத்திருத்தல்.

13. கட்டணங்கள் பற்றிய கணக்குகளை வைத்திருத்தல்.

14. எதிர்பாராத விளைவுகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் தயங்காமல் கூறுதல்.

5.4.3. திட்ட உணவு வல்லுநரின் தொழில் நெறிமுறைகள்

- தனி நபருக்கு எதிராக எந்தவிதமான பாகுபாட்டையும் திட்ட உணவு வல்லுநர் தவிர்ந்தல்
- நல்ல நம்பிக்கையில் தொழிலை அர்ப்பணிப்புடன் நிறைவேற்றுதல்.
- சட்டத்திட்டங்களின் ஒழுங்கு முறைப்படி தகவல் இரகசியத்தன்மையை பராமரித்தல்

5.6. உணவுத் திட்ட ஆலோசனையில் கணினியின் பயன்பாடு

5.6.1. நேர்காணல் உத்திகள்

- ஒரு மென்பொருள் நன்கு எழுதப்பட்டிருந்தால் நோயாளியுடன் ஒரு நட்பான உரையாடலைத் தொடர முடியும்.
- நிரல் வடிவமைப்பில் கிளைபகுப்பு செயல்பாடுகளை (Branching system) பயன்படுத்துவதால் எந்த ஒரு கேள்வியும் பதில் இல்லாமல் விடுபட வாய்ப்பு இல்லை.
- கணினி மூலமான நேர்காணல் தொழில்முறை வல்லுநரின் நேரத்தைக் குறைக்கிறது மேலும் நடுநிலைத்தன்மையுடன் நோயாளியின் பதில்களைப் பெறுகிறது.
- ஒரு மனித பேட்டியாளரை விட கணினி மூலம் கேட்கப்படும் சங்கடமான கேள்விகளுக்கு நேர்மையான பதிலை நோயாளியால் வழங்க இயலும்.
- நோயாளியை சந்திப்பதற்கு முன்பாகவே அவர் குறித்த தகவல்களை சேகரித்து, நோய் நீக்கம் தொடர்புடைய ஊட்டச்சத்து சார்ந்த தகவல்களை பெறவும், அச்சிட்டு வழங்கவும் இயலும்.

5.6.2. செயற்கை நுண்ணறிவு (Artificial Intelligence – AI)

குறிப்பிட்ட வரம்பிற்குள் முடிவுகளை திட்டமிடும் வகையில் கணினி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஊட்டச்சத்து தொடர்பான சிக்கல்களை கண்டறிதல், அதற்கான சோதனைகளை நிகழ்த்துதல், புதிதாக ஏற்படும் மரபணு சார்ந்த பிறப்பு பிழைகளை கண்டறிதல் மற்றும் மருந்து ஊட்டச்சத்து சிக்கல்களை தனிமைப்படுத்துதல் போன்ற செயல்களில் செவிலியர் மற்றும் உணவுத் திட்ட வல்லுநருக்கு கணினி உதவி புரிகிறது.

5.6.3. ஊட்டச்சத்து பராமரிப்புத் திட்டம்

நேர்காணல் நடத்தப்பட்ட பின்பு ஊட்டச்சத்து நிலையை மதிப்பீடு செய்து ஓர் பராமரிப்பு திட்டத்தைத் திட்டமிட வேண்டும்.

- அ. கணினி நோயாளியின் உணவுத் திட்ட தகவல்களை ஆராய்தல், ஒரு நோயாளியின் குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் உணவைத் திட்டமிடுதல் போன்றவற்றை செயல்படுத்தும் திறன் கொண்டவை.
- ஆ. கணினி மூலமாக ஒரு நோயாளிக்கு அவருடைய உடல்நலக் கோளாறின் பின்னணி குறித்து கற்பிக்க இயலும். அவர்களுக்கு சிகிச்சை உணவு பற்றிய தகவல்களை தெரிவிக்கவும், வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றார் போல் உணவில் மாற்றங்கள் செய்யவும் இயலும்.

5.6.4. படுக்கை அருகாமை கண்காணிப்பு

நோயாளியின் விவரங்களை சேகரிப்பது, ECG பகுப்பாய்வு, சிறுநீர் வெளியேறும் அளவு மற்றும் படுக்கையில் இருக்கும் போது அளிக்க வேண்டிய மருந்து அளவுகள் ஆகிய அனைத்தையும் கணினியின் உதவி கொண்டு செயல்படுத்தலாம்.



5.6.5. பின்தொடர்தல்

மைக்ரோ கம்ப்யூட்டர்கள் மருத்துவ பதிவேடுகளை உடனடியாக அணுகி பரிசோதனைகளை திட்டமிடவும், ஆய்வக தரவுகளை மீண்டும் ஆராயவும் பயன்படுகின்றன.

5.7. பயனாளரின் பார்வையில் கணினியில் காணப்படும் விளக்கங்கள்:

1. வயது, பாலினம், முகவரி, எடை மற்றும் நோயாளியின் எண், உடல்நிலை போன்ற தகவல்களை சேமித்து வைக்கும் முதன்மைக் கோப்பு (master file)
2. கலோரி, கார்போஹைட்ரேட், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு மதிப்புடன் உணவு பொருட்களைப் பற்றிய தகவல்ளை சேமித்து வைக்கும் உணவு வலைதளம். உணவு வேளைக்கு ஏற்ப உண்ணவேண்டிய உணவுகள் அகர வரிசைப்படி கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு பரிமாறலுக்கும் உள்ள அளவுக்கு, தனி நபருக்கு தேவையான பரிமாறும் அளவு ஆகியனவும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். உணவுப் பொருட்களை சேர்ப்பதற்கும், நீக்குவதற்கும் இதில் வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

உணவு ஆலோசனை

உணவு ஆலோசனை அமைப்பு நோயாளியின் தனிப்பட்ட தகவலுடன் தொடங்குகிறது. இது மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

- ஒரு நாளை உணவு உட்கொள்ளுதலின் பகுப்பாய்வு

- சுருக்கம்
- அச்சிடுதல்

ஒரு நாளைய உணவு உட்கொள்ளுதலின் பகுப்பாய்வு

இதன் மூலம் ஒரு நபர் அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் பட்டியலிட்டு அதன் அளவுகளை மதிப்பீடு செய்ய உதவுகிறது.

சுருக்கம்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் உட்கொள்ள வேண்டிய கலோரி,

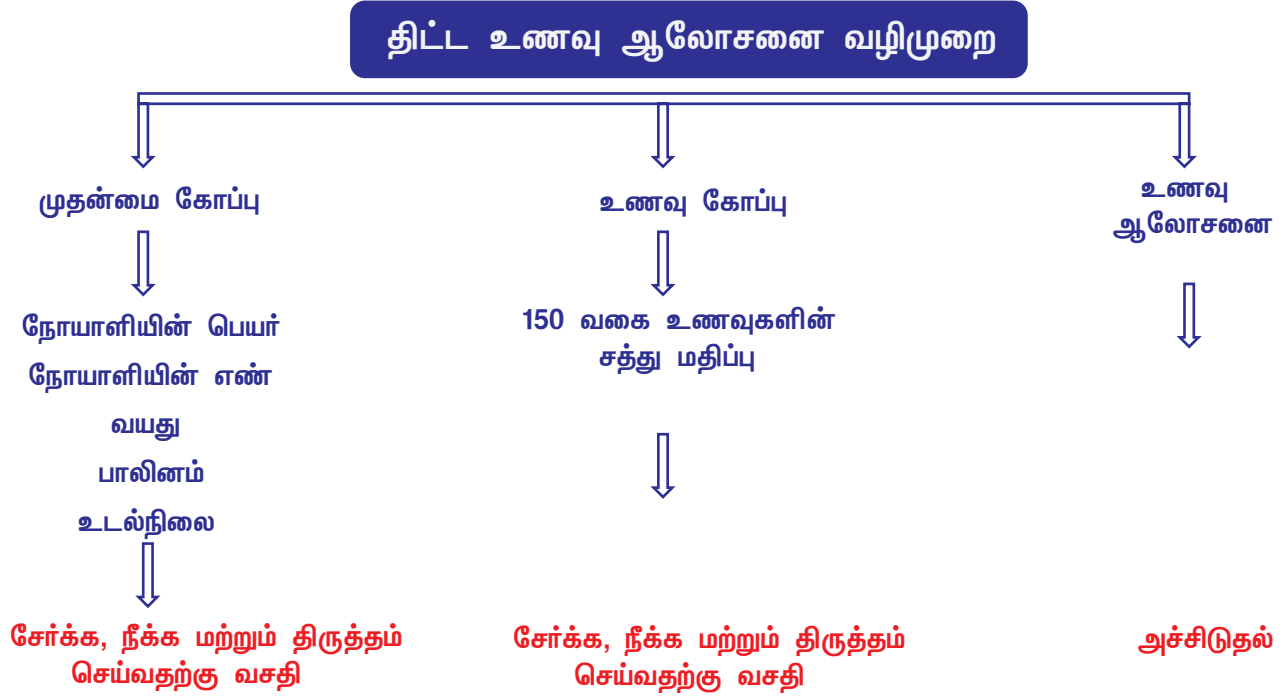
கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு ஆகியவற்றை சுருக்கமாக வழங்குகிறது.

அச்சிடுதல்

தவிர்க்க வேண்டிய மற்றும் சேர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை பரிமாறும் அளவுகளுடன் பட்டியலிட்டு, அச்சிட்டு பெற இயலும்.

முழுதிட்டமும் கீழுள்ள படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

கணினி வழியாக உணவுத் திட்டமிடலைக் கற்றல் – CALID





A-Z கலைச்சொற்கள்

CALID

கணினி வழியாக உணவுத் திட்டமிடலைக் கற்றல்

உணவு சிகிச்சை

பல வகையான நோய்களில் உணவு மற்றும் சத்துக்களின் பங்கு

உணவு ஆலோசகர்

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு குறித்து அனைத்து அம்சங்களிலும் துல்லியமான ஆலோசனை மற்றும் தகவல் வழங்கும் சுகாதார நிபுணர்.

உணவுக்குழாய் பாதை
வழியாக உணவளித்தல்
அல்லது குழாய் மூலம்
உணவளித்தல்

உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களான புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் கொண்ட சிறப்பு திரவ உணவினை குழாய் மூலம் வயிறு அல்லது குடல்பகுதியில் செலுத்துதலே குழாய் வழி உணவாகும்.

இரத்த நாளம் வழியாக
உணவளித்தல்

நோயாளிக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் நேரடியாக நரம்பு வழியாக வழங்கப்படும் சிறப்பு வாய்ந்த உணவூட்டமுறை.

வழக்கமான
மருத்துவமனை உணவு

வழக்கமான உணவு, மென்மையான உணவு, திரவ உணவு, தெளிந்த திரவ உணவு, முழு திரவ உணவு, கூழாக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு போன்றவை வழக்கமான மருத்துவமனை உணவுகளாகும்.

சிகிச்சை உணவியல்

நோய்களுக்கான உணவை சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்துவதுடன் தொடர்புடைய உணவியலின் ஒரு பிரிவு ஆகும்.



மதிப்பீடு

I சரியான விடையினை தேர்ந்தெடு

- தெளிந்த திரவ உணவினை கூறுக.
அ. கஞ்சி ஆ. பால்
இ. பார்லி நீர் ஈ. குளுக்கோஸ்
- இவற்றுள் மென்மையான உணவு எது?
அ. வாழைப்பழம் ஆ. பருப்பு பாயாசம்
இ. பார்லி நீர் ஈ. வடிகட்டிய கஸ்டர்ட்
- ஒரு நாளைக்குமுறை மட்டுமே மூக்கு-இரைப்பைகுழாய் வழியாக உணவு செலுத்தலாம்.
அ 1 முறை ஆ 2 முறை
இ 3 முறை ஈ 4 முறை
- மூக்கின் வழியாக இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலுக்கு குழாயை செலுத்துதல்எனப்படும்.
அ நேசோ கேஸ்டிரிக்
ஆ நேசோ என்டிரிக்
இ நேசோ டியோடனல்
ஈ நேசோ ஜெஜுனல்
- சரியா? தவறா?
1. சிகிச்சை உணவினை திட்டமிடுவதற்கு ஒருவரது சாதாரண உணவே அடிப்படை ஆகும்
2 உணவுக் குழாய் பாதை நன்கு செயல்படும் நோயாளிக்கு TNP முறையில் உணவு செலுத்துவது சிறந்தது.



II குறுகிய விடையளி.

- உணவு சிகிச்சை வரையறை செய்க.
- தெளிந்த திரவ உணவு என்றால் என்ன?
- குழாய் வழி உணவு செலுத்துதல் என்றால் என்ன?
- குழாய் வகைகளைப் பட்டியலிடுக.
- இரத்த நாளம் வழியாக உணவளித்தல் என்றால் என்ன?

- இரத்த நாளம் வழியாக உணவளித்தலின் வகைகளை பட்டியலிடுக.
- திட்ட உணவு வல்லுநர் வரையறு.
- திட்ட உணவு வல்லுநர்களின் வகைகளை பட்டியலிடுக.
- திட்ட உணவு ஆலோசனையில் கணினியின் பங்கு யாது?
- கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு என்றால் என்ன?

III சுருக்கமான விடையளி.

- உணவு சிகிச்சையின் நன்மைகளை குறிப்பிடுக.
- சாதாரண உணவில் செய்யக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் யாவை?
- திரவ உணவின் வகைகளை குறிப்பிடுக.
- திட்ட உணவு வல்லுநரின் பணிகளை பட்டியலிடுக
- திட்ட உணவு வல்லுநரின் தொழில் சார்ந்த நெறிமுறைகள் யாவை?

IV விரிவான விடையளி.

- வழக்கமான மருத்துவமனை உணவுகளை விளக்குக.
- சிறப்பு வாய்ந்த உணவளிக்கும் முறைகளை விளக்குக.
- திட்ட உணவு வல்லுநரின் பொறுப்புகளை விவாதி.
- உணவுக்குழாய் பாதை வழியாக உணவளித்தல் மற்றும் இரத்த நாளம் வழியாக உணவளித்தலின் வகைகள் யாவை?
- உணவு ஆலோசனையில் கணினியின் பங்கினை விளக்குக.