உடற்பருமன் மற்றும் குறை எடைக்கான உணவுத்திட்டம்

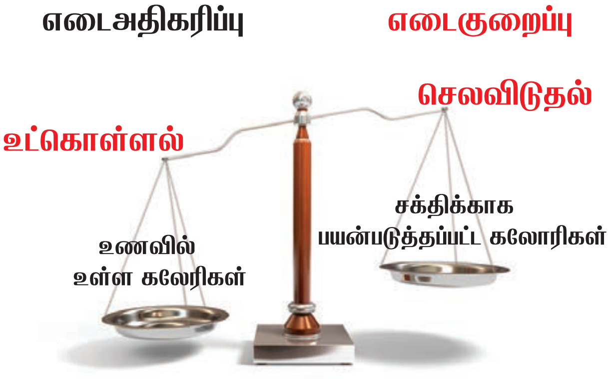
அலகு 7

கற்றலின் நோக்கங்கள்

- உடல்எடையை அதிகரிக்கும்காரணிகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்
- வாழ்நாள் முழுவதும் விரும்பத்தக்க உடல் எடையைப் பராமரிக்க வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்
- சரியான உடல்எடையைக் கணக்கிடும் முறை, எடை மேலாண்மை தொடர்பான பல்வேறு நிலைகளை தடுக்கும் முறைகள் மற்றும் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டுதல் பற்றி அறிதல்.
- உடல்எடை பராமரிப்பு தொடர்பான வெவ்வேறு கடைபிடிப்புகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்.

AKVP4Q

எலும்புகள், தசைகள், உறுப்புகள், உடல்திரவங்கள் மற்றும் கொழுப்புத்திசுக்களின் கூட்டமைப்பே உடல் எடை ஆகும். வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கநிலை, உடற்பயிற்சியின் அளவு மற்றும் வயது முதிர்வின் விளைவாக இந்த கூட்டமைப்பில் இயல்பான மாற்றம் ஏற்படுகிறது. நரம்பு, ஊக்குநீர் மற்றும் வேதிவினைகளின் செயல்பாட்டின் காரணமாக உட்கிரகிக்கப்படும் மற்றும் செலவிடப்படும் சக்தியானது சமநிலையில் வைக்கப்பட்டு சீரான உடல் எடை பராமரிக்கப்படுகிறது. சரியான உடல் எடையை பராமரிக்க, உட்கொள்ளப்படும் கலோரிகளின் அளவைவிட செலவளிக்கப்படும் கலோரிகளின் அளவு அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும்.



படம் 7.1 –உட்கொள்ளுதல் வெளியிடுதல் சமநிலை

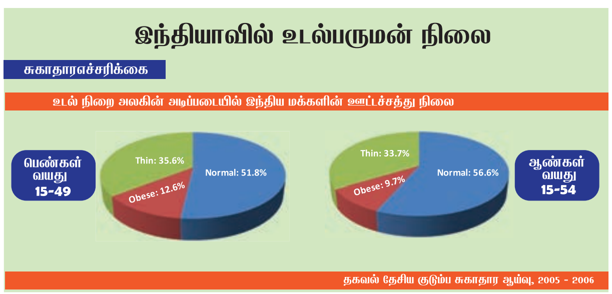
உடலின் ஒரு பகுதியிலோ அல்லது உடல் முழுவதுமோ அதிகப்படியான கொழுப்பு சேர்ந்து விரும்பத்தக்க உடல் எடையை விட 20 சதவிகிதம் அதிகரிக்கும் நிலையே உடல்பருமன் எனப்படுகிறது. "உடல் ஆரோக்கியத்தில் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தக்

UNIT - 07.indd 133 23-04-2019 17:48:56

கூடிய அசாதாரணமான அல்லது அதிகப்படியான கொழுப்பு படிதலே உடல்பருமன்" என்று WHO உடல் பருமனை வரையறைசெய்துள்ளது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உயர்நடுத்தர வகுப்பில் உள்ள ஏறக்குறைய 40–50 மில்லியன் இந்தியர்களின் உடல்எடை அதிகமாகவே உள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் உடல்பருமனாக இருப்போரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து, இது பெரியவர்களிடையே பொதுவான ஆரோக்கிய சிக்கலாகவே மாறிவிட்டது.



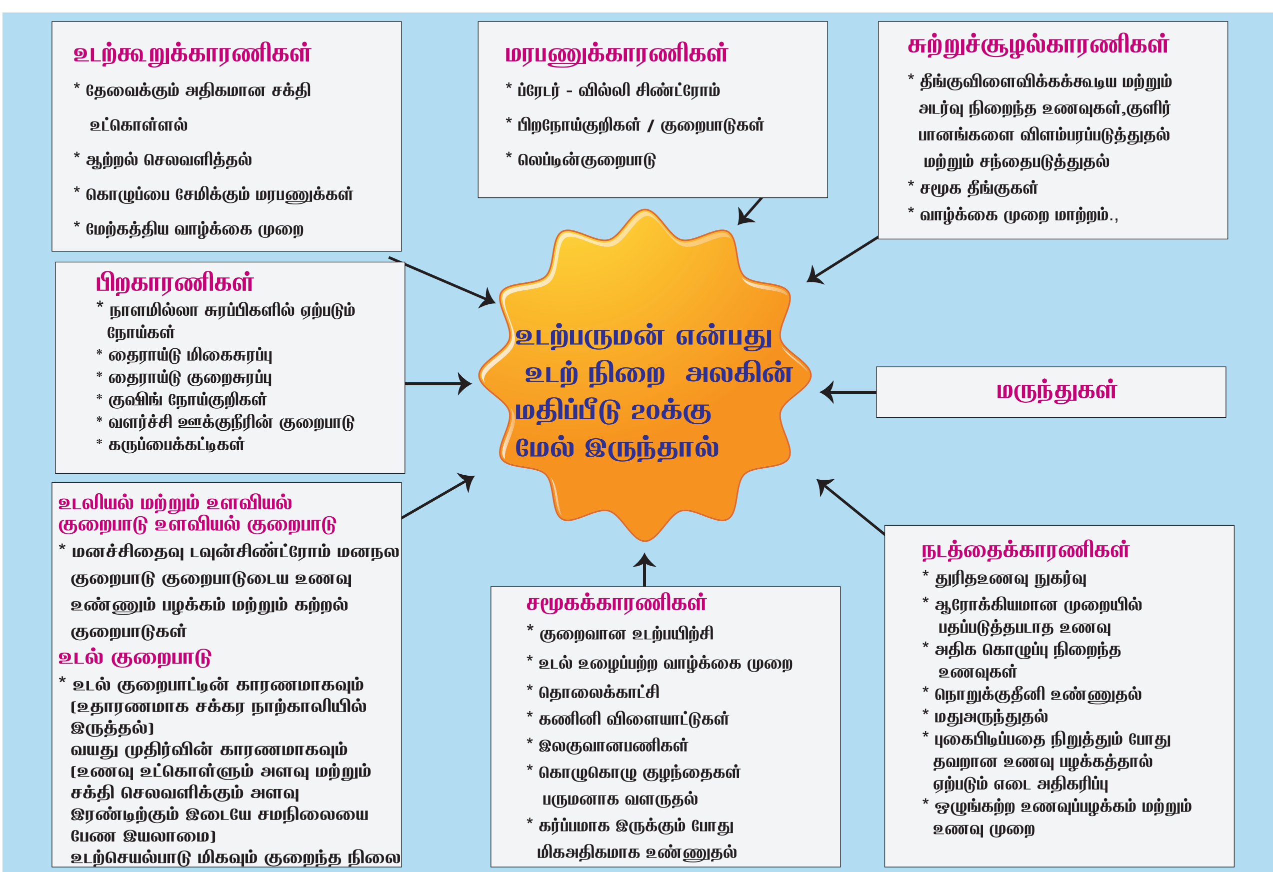
7.1.1 நோய் காரணிகள்

உடல்பருமனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன :

பரம்பரை : உடல்பருமனை ஏற்படுத்துவதில் மரபணுக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடல்பருமன் ஏற்படுத்துவதில் மரபணுக்களின் பங்கு 40–70% என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உடற்செயல்பாடு: உடற்பயிற்சிக்கான நேரம் ஒதுக்காமல், இலகுவான உடல் உழைப்பு கொண்ட வாழ்க்கைமுறையை பின்பற்றும்போது உடலை பருமன் ஏற்படுகிறது. உடல் செயல்பாடு குறையும்போது அதற்கு ஏற்றாற்போல் உணவு உட்கொள்வவதை குறைக்காமல் இருக்கும் 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களிடையே உடல் பருமன் பொதுவாக ஏற்படுகிறது.

உணவுப்பழக்கம்: அதிக கலோரி உணவு உட்கொள்ளப்பட்டு அதன் கலோரிகள் எரிக்கப்படாத போது கூடுதல் சக்தி சமநிலை ஏற்பட்டு உடல்பருமன் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணியாக அமைகிறது. உணவை மிகவேகமாக உட்கொள்ளும் போது உணவு மெல்லப்படுவது குறைந்து அதிக உணவு உட்கொள்ளவழிவகுக்கிறது. மேலும்



படம் 7. 2 உடல்பருமனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

UNIT - 07.indd 134 23-04-2019 17:48:56

உணவிற்கு இடையில் உள்ள கொறித்தல் பழக்கம் கூடுதல் கலோரிகளை உருவாக்கி உடல்பருமனுக்கு வழிவகுக்கும்.

நாளமில்லாசுரப்புக் காரணிகள்: நாளமில்லா சுரப்புகளின் இயல்பற்ற நிலைகளான தைராய்டு குறைசுரப்பு, குஸ்ஸிங் நோய்க்குறி, கருப்பைக்கட்டிகள் போன்றவை பெரும்பாலும் உடல்பருமனுடன் தொர்புடையவை ஆகும்.

உளவியல்காரணிகள்: தனிமை, வெறுப்பு மற்றும் மனஅழுத்தம் கொண்ட நபர்கள் துரிதஉணவு மற்றும் நொறுக்குத்தீனி போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் மூலம் ஆறுதல் காண்கின்றனர்.

தாராளமாக கிடைக்கும் உணவுகள்: கலோரிகள் நிறைந்த, ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவான நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகமாக உட்கொள்வது நாகரீகமானதாக கருதப்படுவதாலும் உடல்பருமன் அதிகரிக்கிறது.

7.1.2 உடல் எடையை கணக்கிடுதல்

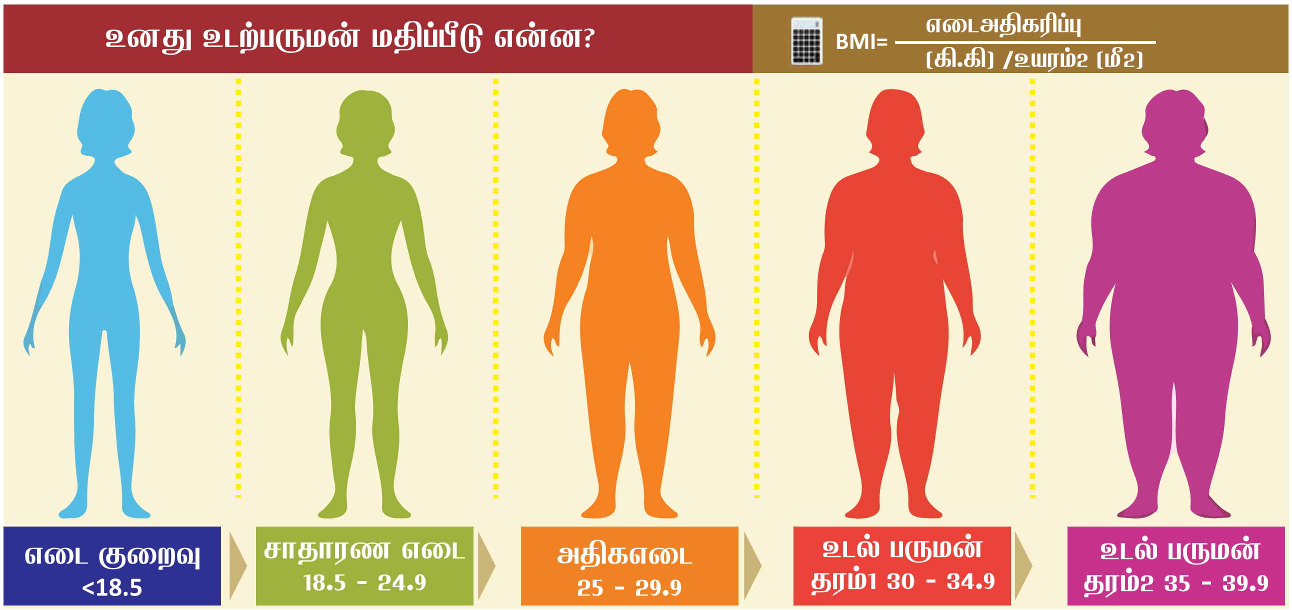
உடல் எடை: ஒருவர் தனது வயது, பாலினம் மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்ற சரியான உடல் எடையில் இருந்து 10% அதிகரிப்பின் அவர் அதிக எடை உடையவராகவும், 20% எடை அதிகரிப்பின் பருமனானவராகவும் கருதப்படுவார்.

உடல்நிறை அலகு: உடல்நிறை அலகானது ஒருவரின் உடல் எடை மற்றும் உயரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணக்கிடலாம். மேலும் இது உடல் கொழுப்பை காட்டும் குறியீடாகவும், உடல் எடையை தரமிடவும் பயன்படுகிறது.

BMI = உடல்எடை (கி.கி) / உயரம்^{2} (மீ2

உயரம்	ஆண்		பெண்	
	எடை (கி.கி)	எடை (lb)	எடை (கி.கி)	எடை (lb)
1.52M (5’ 0”)	_	_	50-54	112 -120
1.54M (5’ 1”)	_	_	51-55	114 -122
1.57M (5’ 2”)	56-60	124 -133	53-56	117 -125
1.59M (5’3”)	57-61	127 -136	54-58	120 -128
1.62M (5’4”)	59-63	130 -140	56-60	124 -132
1.65M (5’5”)	61-65	134 -144	58-61	127 -135
1.67M (5’ 6”)	62-67	137 -147	59-64	130 -140
1.70M (5’ 7”)	64-68	141-151	61-65	134 -144
1.72M (5’ 8”)	66-71	145 -156	62-67	137 -147
1.75M (5’ 9”)	68- 73	149-160	64-69	141 -151
1.77M (5’ 10”)	69-74	153 -164	66-70	145 -155
1.80M (5’ 11”)	71-76	157 -168	67-72	148 -158
1.82M (6’ 0”)	73- 78	161 -173	69-74	151 -163
1.85M (6’ 1”)	75-81	166 -178	_	_
1.87M (6’ 2”)	77- 84	171 -184	_	_

Source: Life Insurance Corporation of India



BMI மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் உடல் எடை

எடையின் அளவு	உடல் பருமன் மதிப்பீடு
எடை குறைவு	< 18.5
சாதாரண எடை	18.5 – 24.9
அதிக எடை	25 – 29.9
உடல் பருமன் தரம் 1	30 – 34.9
உடல் பருமன் தரம் 2	35 – 39.9
உடல் பருமன் தரம் 3	40 மற்றும் அதற்கு மேல்

உடல் பருமன் தரம் 1 - இது சுயமாக நிர்வகிக்கக்கூடிய நிலை ஆகும். இதனால் அன்றாட வாழ்க்கை செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படாது. இவர்கள் ஆரோக்கியமான இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

உடல் பருமன் தரம் 2 - இவ்வகை பருமனை கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்கு மருத்துவம் மற்றும் திட்ட உணவு பரிந்துரை அவசியமாகும். இவர்கள் பருமனாகவும், ஆற்றல் குறைந்தவர்களாகவும் காணப்படுவர். நீரழிவு, மனஅழுத்தம், இதயநோய், கொழுப்பு படிந்த கல்லீரல், மூட்டுவலி மற்றும் சிரை புடைப்பு (Vericose vein) போன்ற நோய்கள் இவர்களை எளிதில் தாக்கும். அதிக எடையானது ஒருவரின் வாழ்நாட்களைக் குறைத்து இறப்பு விகிதத்தை அதிகரிக்கும்.

உடல் பருமன் தரம் 3 - இந்நிலையில் அதிக கொழுப்பு அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் இடையூறை ஏற்படுத்துகிறது. ஆர்த்ரோஸ் கிளிரோசிஸ் மற்றும் உளவியல் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

செயல்பாடு : 1

உடல்பருமன் மதிப்பீடு

இந்திய ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் நிலையான உயரம் மற்றும் எடை, உங்களது உடல்எடை மற்றும் உயரத்தினைக் கொண்டு உடல்நிறை அலகினை கண்டறிக.

$$BMI = Wt\ (Kg) / Ht^2\ (M^2)$$

உடல்பருமன் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் உங்கள் எடையை தரமிடுக.

இயல்பான எடை / அதிக எடை / முதல் தர உடல்பருமன் / இரண்டாம் தர உடல்பருமன் / மூன்றாம் தர உடல்பருமன்.

இடுப்புச்சுற்றளவு

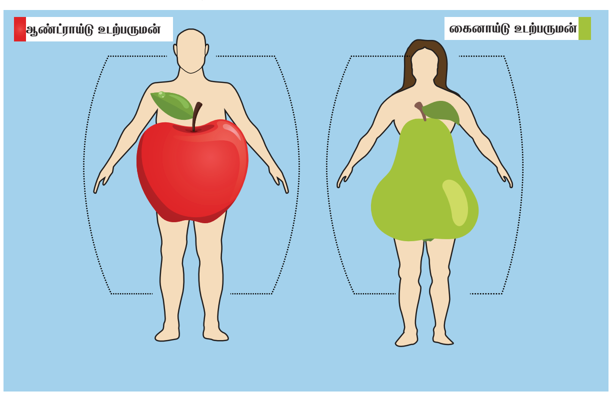
வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை மதிப்பிட இடுப்புச்சுற்றளவு பயன்படுகிறது. ஆண்களுக்கு இடுப்பு சுற்றளவு 94 செ.மீ. மற்றும் அதற்கு மேல் இருந்தாலும், பெண்களுக்கு 80 செ.மீ மற்றும் அதற்கு மேல் உடையவர்களாக இருந்தாலும் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் அதிக அளவில் ஏற்படும்.

UNIT - 07.indd 136 23-04-2019 17:48:56

இடை இடுப்பு விகிதம் (WHR)

இயல்பான இடை–இடுப்பு விகிதம் 0.7 ஆகும். ஆண்களுக்கு **இடை–இடுப்பு விகிதம்** 1.0 ஐவிட கூடுதலாகவும் பெண்களுக்கு 0.8ஐ விட கூடுதலாக இருப்பின், உடல் பருமன் இருப்பதற்கான குறியீடாக கருதலாம். மேலும் இவர்களுக்கு உடல் பருமன் தொடர்புடைய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடலில் பரவியுள்ள கொழுப்பு வெவ்வேறு வகைகளில் உள்ளது. ஆண்களில் ஆப்பிள் அல்லது ஆண்ட்ராய்டு கொழுப்பு பரவல் எனவும் பெண்களில் பேரிக்காய் அல்லது கைனாய்டு கொழுப்பு பரவல் எனவும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆண் மற்றும் பெண்ணின் உடலில் அடிபோஸ் திசு பரவல்



புரோக்காவின் குறியீடு (Broka's Index): இது கணக்கிடுவற்கு மிகவும் எளிமையான சூத்திரமாகும்.

சரியான உடல் எடை(IBW) = உயரம் (செ.மீ) – 100

7.1.3 உடல்பருமனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

இறப்பு மற்றும் நோய்பாதிப்பு: உடல் பருமன் காரணமாக நாட்பட்ட நோய்களான இதயநோய், உயர் இரத்தஅழுத்தம், இரத்தத்தில் அசாதரண கொழுப்புநிலை (டிஸ்லிபீமியா) இரண்டாம் வகை நீரிழிவுநோய், பித்தப்பை மற்றும் கழலை நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதம்: உடல் பருமனானது இதய நோய்க்கு ஒரு முக்கியமான சார்பற்ற காரணியாக அமையலாம். உடல்எடையை குறைப்பதன் மூலம் இதய நோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக் காரணிகளான உயர் இரத்தஅழுத்தம் மற்றும் அசாதாரண கொழுப்பு அளவிலிருந்து மீளலாம். மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக்குழாய்களில் நோய் ஏற்படும்போது, இரத்தக்குழாய்களில் வெடிப்பு ஏற்படலாம் அல்லது மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் குறையலாம். இதனால் பக்கவாதம் ஏற்படும். உடல் பருமனுடையவர்களின் இரத்தகுழாய்களில் கொழுப்புப் படிதல் அல்லது உயர் இரத்தஅழுத்தம் ஆகியவையே இதற்கு காரணம் ஆகும்.

இரண்டாம்வகை நீரிழிவு: இது உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்பாதிப்பு மற்றும் இறப்பு விகிதம் ஆகியவற்றில் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதன் காரணமாக இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் இன்சுலின் மிகைப்பு (hyperinsulinaemia) ஏற்படும். சரிவிகிதஉணவு, உடல் செயல்பாடு மற்றும் மருந்துகள் மூலம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பித்தப்பை நோய்: பித்தப்பையில் கல் உற்பத்தியாவதற்கு உடல்பருமன் ஏற்படுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணியாகும். அதிகப்படியான கொழுப்புத்திசு அதிக அளவிலான கொலஸ்ட்ராலை உள்ளடக்கியுள்ளது. உடல் பருமனானவர்களுக்கு பித்த நீருடன் கொலஸ்ட்ரால் சேரும் அளவு அதிகமாக உள்ளதால் பித்தக்கல் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

புற்றுநோய்: உடல்பருமனான ஆண்களுக்கு பெருங்குடல், மலக்குடல் மற்றும் ப்ரோஸ்டேட் சுரப்பி ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். மேலும் உடல்பருமன் உடைய பெண்களுக்கு மார்பகம், அண்டகம், கருப்பை அகப்படலம் (எண்டொமெட்ரியம்) மற்றும் கருப்பைவாய் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும்.

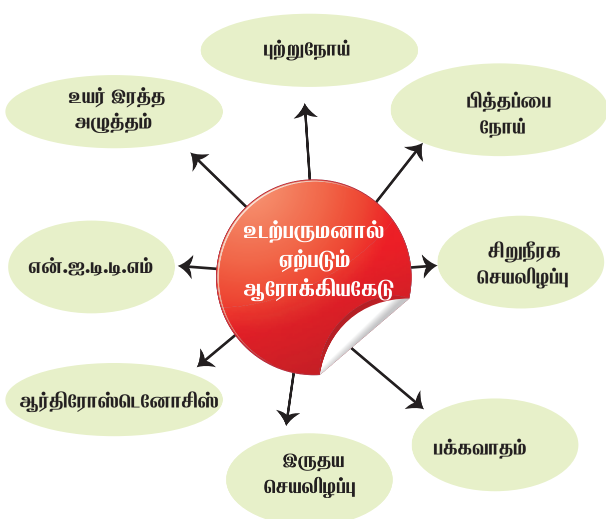
மலட்டுத்தன்மை: உடல்பருமனான பெண்களில் பெரும்பாலானோர் மாதவிடாய் கோளாறுகள், குழந்தையின்மை மற்றும் அண்டககட்டி போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எடையை குறைப்பதன் மூலம் இவற்றை சரி செய்யலாம்.

UNIT - 07.indd 137 23-04-2019 17:48:57

தூக்கம் தொடர்புடைய கோளாறு: தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவது என்பது உடல் பருமன் உடைய ஆண் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சனையாக உள்ளது. உடல்பருமனாக இருப்பதினால் நேராக படுக்கும் நிலையில் மேல்சுவாசத்தின் அளவு குறைந்து மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகின்றது.

முதுகுவலி மற்றும் கீல்வாதம்: வயிற்றுப்பகுதியில் பருமன் காரணமாக முதுகுத்தண்டில் சுமை அதிகரித்து முதுகு வலி ஏற்படுகிறது. எடையை தாங்கும் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் இந்த அதிகப்படியான அழுத்தத்தின் காரணமாக கீல்வாதம் ஏற்படுகின்றது.

உளவியல் சிக்கல்கள்: பணி, பதவி மற்றும் சமூக ஊடகங்களில், பருமனானவர்கள் கேலிக்கும் பாகுபடுத்துதலுக்கும் உட்படுத்தப்படுகின்றனர்.. இது தாழ்வுமனப்பான்மை மற்றும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, ஆறுதலுக்காக அதிக உணவினை உண்ணும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.



(NIDDM-இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு)

உடல்பருமன் மேலாண்மை

1. உணவுமுறைமாற்றங்கள்
2. உடல்செயல்பாடு
3. வாழ்க்கைமுறைமாற்றங்கள்

7.1.4 திட்டஉணவு கோட்பாடுகள்

குறைந்தகலோரி, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட், அதிக புரதம், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட கொழுப்பு, சாதாரண அளவு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள். (சோடியம் தவிர) போதுமான அளவு திரவம் மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சக்தி: குறைந்த கலோரி உடைய திட்டஉணவு உடலில் எதிர்மறை சக்தி சமநிலையை உருவாக்குகிறது. இதனால் உடலில் சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்பு பயன்படுத்தப்படுவது ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. இலகுவான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்பவர்களுக்கு 20 கி.க./கி.கி. சரியான உடல் எடையும் மிதமான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்பவற்களுக்கு 25 கி.க./கி.கி சரியான உடல் எடையும் பரிநதுரைக்கப்படுகிறது.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள்: தீட்டப்பட்ட மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் அவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களான அரிசி, ரொட்டி, பாஸ்தா, பதப்படுத்தப்பட்ட தானிய சிற்றுண்டிகள், மற்றும் உருளைக்கிழங்கு, இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் போன்றவை விரைவில் செரிமானம் ஆகக் கூடிய கார்போஹைட்ரேட்டை அதிகளவில் கொண்டவை. இந்த கரர்போஹைட்ரேட் கிளைசீமிக் குறியீடு மற்றும் அதிக கிளைசீமிக் அளவை உடையது. இவ்வகை கரர்போஹைட்ரேட்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் இன்சுலின் அளவையும் விரைவாக அதிகரிப்பதால் பசி தூண்டப்பட்டு அதிக உணவு உட்கொள்வதன் விளைவாக உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. எனவே இவற்றை உண்ணுவதை குறைக்க வேண்டும்.

முழுதானியம், முழுகோதுமை, பழுப்புஅரிசி, பார்லி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களை விட மெதுவாக செரிக்கப்படுகின்றன. இவை இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இன்சுலின் மீது மெதுவாக செயல்பட்டு பசியைக் கட்டுக்குள் வைத்து உணவு உண்பதை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

UNIT - 07.indd 138 23-04-2019 17:48:57

உணவுவகைகள்

உணவுகுழுக்கள்	எடுத்துக்காட்டுகள்	
தானியங்கள்	துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பச்சைப் பயறு, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு	
பழங்கள்	ஆப்பிள், சர்க்கரை பாதாமி, வாழைப்பழம், பேரீட்சை, திராட்சைகள், ஆரஞ்சு, பம்ப்ளிமாஸ் பழச்சாறு, மாம்பழம், மெலான் வகை பழங்கள், அன்னாசி , ஸ்ட்ராபெர்ரி மற்றும் உலர் திராட்சை	
காய்கறிகள்	பச்சை பூகோசு, காரட், பச்சைபீன்ஸ், உருளைகிழங்கு, கீரை, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, தக்காளி, பட்டர் பீன்ஸ்	
கொழுப்பற்ற அல்லது கொழுப்பு குறைந்த பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள்	கொழுப்பற்ற (ஆடை நீக்கப்பட்ட) அல்லது கொழுப்பு குறைந்த பால் அல்லது மோர், கொழுப்பற்ற அல்லது கொழுப்பு குறைந்த சீஸ், கொழுப்பற்ற (ஆடை நீக்கப்பட்ட) அல்லது கொழுப்பு குறைந்த சாதாரன அல்லது உறைய வைக்கப்பட்ட யோகர்ட்.	
கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, கோழி இறைச்சி, மீன்	மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, மீன், ஓடுடைய மீன், கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சி, (கண்ணுக்கு புலப்படும் கொழுப்பை அகற்றப்பட்ட, தீயில் சுடப்பட்ட அல்லது வாட்டப்பட்ட அல்லது வேகவைத்த, குறைந்த வெப்பநிலையில் சமைக்கப்பட்ட இறைச்சியை பயன்படுத்த வேண்டும். கோழி இறைச்சியில் தோலை நீக்க வேண்டும்)	
விதைகள், கொட்டைகள்	பாதாம், பிஸ்தா, வேர்க்கடலை, அக்ரூட் கொட்டைகள், சூரியகாந்தி விதைகள், வேர்க்கடலை வெண்ணெய், ராஜ்மா, பருப்புகள்	

புரதம்: புரத உணவுகள் நிறைவான உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது, உணவின் வெப்ப மதிப்பை அதிகரிக்கிறது,உடலின் இயைபை மேம்படுத்துகிறது. 1 கி.க. உடல் எடைக்கு 1 கி புரதம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. கொட்டைகள், அவரையம் போன்றவை கொழுப்பு குறைந்த மற்றும் நார்ச்சத்து மிகுந்த தாவர புரதங்கள் ஆகும். பன்றி இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிக்கு மாற்றாக மீன் மற்றும் கோழியை ஈடாக பயன்படுத்தலாம்.

UNIT - 07.indd 139 23-04-2019 17:48:58

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வீட்டில் சமைக்கப்படும் சுவை நிறைந்த எளிய உணவுகளில் கலோரிகள் குறைந்தஅளவே இருக்கும். உணவிலுள்ள கலோரிகளை அறிந்து கொண்டு உட்கொள்வதன் மூலம் எடையினை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

கொழுப்பு: கொழுப்பானது சக்தி அடர்வு நிறைந்த காரணத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். கொழுப்பினை ஒற்றை செறிவுறாத மற்றும் கூட்டு செறிவுறாத கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த தாவரஎண்ணெய் வடிவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் இன்றியமையாத கொழுப்பு அமிலங்கள் கிடைப்பதுடன் இதயநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பையும் தடுக்கலாம்.

வைட்டமின்கள்: கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துவதால் ஏற்படும் நீரில் கரையும் வைட்டமின்களின் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தாதுஉப்புக்கள்: உப்பில் உள்ள சோடியம் திரவத்தை தக்கவைத்துக் கொள்வதால் உணவில் உப்பினை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

திரவம்: நீர் மற்றும் கலோரி குறைந்த திரவங்களை அதிக அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். உணவு உண்பதற்கு முன் ஒரு குவளை தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் உணவு உட்கொள்ளும் அளவினை குறைக்கலாம்.

நார்ச்சத்து: நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் நிறைவான உணர்வை ஏற்படுத்தி செரிமானத்தை தாமதப்படுத்துகிறது. மேலும் உணவு குடல் பகுதியில் செல்லும் நேரத்தை அதிகரிக்கிறது. பழங்கள் மற்றும் பச்சைஇலை காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளில் கலோரி அடர்வு குறைவாகவே இருக்கும். இவை குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை குறைக்கின்றது. மேலும் மெல்லுதலை மேம்படுத்தி உணவு உட்கொள்ளுதலை குறைக்கிறது.

எடை குறைப்பிற்கு உதவும் சில எளிய சிற்றுண்டிகள்.

1. கைப்பிடி அளவு கொட்டைகள்
2. துண்டுகளாக்கிய பழங்களுடன் சர்க்கரை சேர்க்காத தயிர்
3. காய்கறி கலவை
4. முளை கட்டிய தானியக் கலவை
5. வறுத்த பூசணி விதைகள்
6. கொட்டைகள் சேர்க்கப்பட்ட பழத் துண்டுகள்
7. வறுத்த கொண்டைக்கடலை

செயல்பாடு : 2

உடல் பருமன் உடையவர்கள் உண்ணக் கூடிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய ஐந்து உணவுகளை பட்டியலிடுக.

7.1.5 உடல்செயல்பாடு

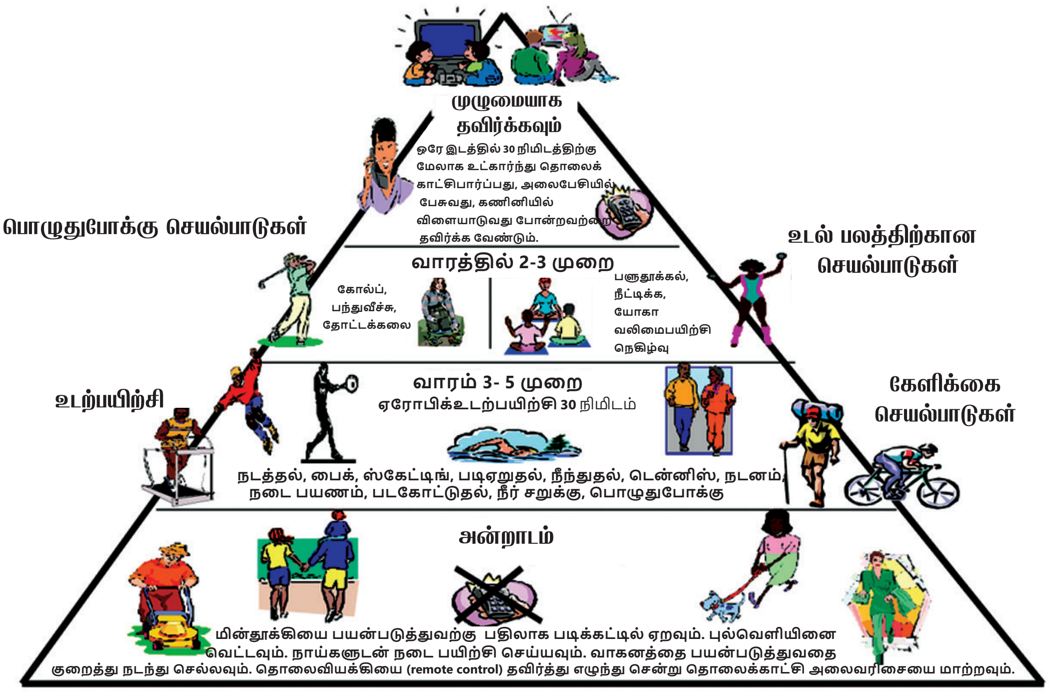
அதிக அளவிலான தினசரி செயல்பாட்டின் அளவை அதிகரிக்கும் போது உடல் பருமனால் ஏற்படும் சிக்கலான இறப்பு விகிதத்தை குறைக்கிறது. உடல் செயல்பாடுகளின் விளைவினால் ஏற்படும் ஆரோக்கியமானது பின்வரும் ஆபத்துகளைக் குறைக்கிறது.

- இருதயநோய்
- இன்சுலின் சாராத நீரிழிவு நோய்
- உடல்பருமன்
- எலும்பு நுண்துளை
- புற்றுநோய்

உகந்த அளவு உடற்செயல்பாட்டை பரிந்துரைப்பது கடினம் என்றாலும், மேற்கொள்ளும் உடலியல் செயல்பாடானது உடல் எடையை குறிப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

UNIT - 07.indd 140 23-04-2019 17:48:58

உடல் செயல்பாடு பிரமீடு



உடல் எடையினை குறைக்க உதவும் சில உடற்பயிற்சிகள்

உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. இரத்தஅழுத்தத்தை குறைக்கிறது
2. இதய வலியை (angina pain) குறைக்க உதவுகிறது
3. உடல் கொழுப்பை குறைக்கிறது
4. HDL கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது.
5. இதயத்தை பலமாக்கி, வலுவாகச் செயல்பட உதவுகிறது.
6. எலும்பு அடர்த்தியை அதிகரிக்கிறது.
7. புற்றுநோய்ஏற்படும்வாய்ப்பைகுறைக்கிறது.
8. வாழ்நாட்களை அதிகரிக்கிறது.

7.1.6. வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

கீழேகொடுக்கப்பட்டுள்ள வாழ்க்கை முறை தொடர்புடைய உத்திகள் உதவும்:

1. சீரான உணவு உண்ணும் நேரத்தை கடைபிடிக்கவும். சீரற்ற உணவு பழக்கம் உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
2. உணவு உண்ணும் போது படிப்பதோ தொலைக்காட்சி பார்ப்பதோ கூடாது.
3. பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முளைகட்டிய உணவு போன்ற ஆரோக்கிய சிற்றுண்டிகளையே வீட்டில் வைத்திருக்கவும்.
4. உணவிற்கு இடையே கொறிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடவும்.
5. உணவை நன்றாக மென்று மெதுவாக உண்ணவும்.
6. கட்டுப்பாடற்ற உடற்பயிற்சியை தினசரி வழக்கமாக்கவும்.

UNIT - 07.indd 141 23-04-2019 17:48:59

7. மனஅழுத்தத்தை, உடற்பயிற்சி, யோகா, தியானம் போன்ற நேர்மறை வழிகளில் எதிர்கொள்ளவும்.

8. மது அருந்துதல் மற்றும் புகைப்பிடித்தலை தவிர்க்கவும்.

9. சீக்கிரம் உறங்கி சீக்கிரம் எழ வேண்டும். குறைவான தூக்கம் உடல் பருமனுடன் தொடர்புடைய காரணத்தினால் குறைந்தது 6 – 8 மணிநேரம்உறங்கவேண்டும்.

துரித உணவு என்றால் என்ன?

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

துரித உணவு ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்டு, கட்டப்பட்ட ஊட்டச்சத்து குறைந்த உணவுகள் ஆகும்

நொறுக்குத்தீனி வகைகள்

- சிப்ஸ்
- மிட்டாய்
- சுவிங்கம்
- சாக்லேட்
- குக்கீகள்
- கேக்
- மென்பானங்கள்
- சர்க்கரை
- வெண்ணெய்
- பொறிக்கப்பட்ட துரித உணவு

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மனஅழுத்தத்தை எவ்வாறு நிர்வகிக்கலாம்?
அழுத்த மேலாண்மை என்பது தியானம் செய்தல், ஆலோசனையுடன் கூடிய உருவப்படுத்துதல் (guided imagery), இசை சிகிச்சை, நடன சிகிச்சை, நறுமண சிகிச்சை, தூக்கம், தொடுதல், நகைச்சுவை மற்றும் செல்லப் பிராணிவளர்ப்பு போன்றவற்றின் மூலம் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

எடை இழப்பது எப்படி?

- நடைபயிற்சி செல்லுங்கள்.
- அடர்வு நிறைந்த விருப்ப உணவை குறைக்க வேண்டும்.
- பழங்கள் சாப்பிடவும்.
- காலை உணவை உண்ணுங்கள்.
- உணவை சிறு பகுதிகளாக உண்ணவும்.
- சோடா குடிப்பதை நிறுத்தவும்.
- யோகா செய்யவும்.
- வெளிப்புற செயல்பாட்டில் அதிக நேரம் காற்றோட்டமாக செலவிடவும்.
- தசைகளை வலுவேற்றவும்.
- உங்களை அளவிடவும்.

முடிவுரை

போதுமான அளவு காய்கறிகள், புரதங்கள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவை நிறைந்த நீரான உணவே எடை நிர்வகிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எடை குறைப்பிற்கான உணவு திட்டத்தை விட சரியாக உண்பதே சிறந்தது.

- உணவில் நார்ச்சத்தினை அதிகம் சேர்க்கவும்.
- நொறுக்குத்தீனி மற்றும் தின்பண்டங்களைக் குறைத்தல் வேண்டும்.
- குறைந்தகொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள், கொழுப்பற்ற இறைச்சி மற்றும் கொட்டைகளை உண்ணவேண்டும்.
- உணவை தவிர்க்க வேண்டாம்
- சிறுஅளவில் அடிக்கடி உணவு சாப்பிடுங்கள். ஒரு நாளைக்கு 6 முறை உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உணவைப்பின் தொடர் ஒருநாள் மாதிரிகள்
- காலை உணவு அரசனைப்போல் உண்ணவேண்டும். (அளவில் அல்ல, தரத்தில்)

UNIT - 07.indd 142 23-04-2019 17:48:59

- சர்க்கரை, உப்பு, மசாலா, எண்ணெய் போன்றவற்றை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கொழுப்பு குறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- வாரத்தில் 4–5 முறை சீரான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- எடையை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்

எடை இழப்பது எப்படி

வழக்குஆய்வு

30 வயதுடைய அதிக வேலைப்பளு அற்ற பணக்கார இல்லத்தரசி ஒருவர் இனிப்பு, பொரித்த உணவுகள் மற்றும் பனிக்கூழ் போன்றவை மிகவும் விரும்பி உண்பார். பெரும்பாலான நேரத்தை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவிடுவார். அவரது உயரம் 5.5" மற்றும் எடை 100 கிலோஆகும். அவரது இரத்த கொலஸ்டிரால் அளவு 220 மி.கி / டெ.லி. ஆகும். அவரது இரத்தஅழுத்தம் 90 மிமீ / 130 மிமீ ஆகும். அவர் உடல் எடை அதிகரிப்பது இயற்கையானது என்று எண்ணுகிறாள். அவரது எடை குறைப்பிற்கான உணவு திட்டத்தை பரிந்துரை செய். மேலும் அவரது நடத்தை மாற்றத்திற்கான ஆலோசனையையும் கூறுக.

UNIT - 07.indd 143 23-04-2019 17:49:00

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

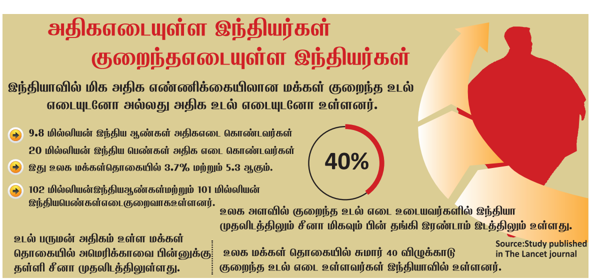
சர்வதேச உடல் பருமன் எதிர்ப்பு தினம் அக்டோபர் 26

7.2 குறைந்த உடல் எடை

உடல்நிறைஅலகு (BMI) 18.5 க்கு குறைவாக இருந்தாலோ, வயது மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டிய சராசரி எடையை விட 15 முதல் 20% குறைவாக இருந்தாலோ அது "குறைந்தஉடல்எடை" எனப்படும். உணவில் எதிர்மறை ஆற்றல் இருப்பின் அவர் குறைந்த உடல்எடையினை பெறுவார்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வளரும் நாடுகளில் வயது வந்த பெண்களில் சுமார் 50 மில்லியன் பேர் எடை குறைவாக இருப்பதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.



7.2.1 காரணங்கள்

மரபணுக்கள்

உடல் எடை குறைவாக இருப்பதற்கும் மரபணுக்களுக்கும் தொடர்புள்ளது. ஒரு நபரின் எடையானது அடிப்படையில் தாயிடமிருந்து பரம்பரையாக பெறப்படுகிறது. தாய் மெலிவானவராக இருந்தால் அவரது குழந்தை மெலிவாக இருப்பதற்கு 75% வாய்ப்புள்ளது.

உணவுக்காரணிகள்

உணவை தேர்ந்தெடுப்பதில் குறைபாடு மற்றும் சீரற்ற உணவு பழக்கம் இரண்டும் இணைந்து தேவைக்கு குறைவான உணவு உட்கொளவதையும் குறைந்த கலோரி உட்கொள்வதையும் ஏற்படுத்துகிறது. அறியாமையினாலும், குடும்பத்தின் வாங்கும் திறமை குறைவாக உள்ள காரணத்தினாலும் இது ஏற்படலாம்.

உடல் செயல்பாடு மற்றும் உளவியல் காரணி:

இறுக்கமான, பதற்றமான நபர்கள் மற்றும் ஓய்வு இல்லாமல் அதீத சுறுசுறுப்புடன் வேலை செய்பவர்கள், உட்கொள்வதை விட அதிகப்படியான சக்தியை செலவளிப்பர். இதன் காரணமாக எடை குறைவு ஏற்படலாம்.

நோய் நிலைகள்

தொற்று, காய்ச்சல் போன்ற நிலைகளில் அதிகரிக்கும் சக்தி தேவையானது பசி எடுக்காத காரணத்தால், பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால் எடை குறைவு ஏற்படுகிறது. இரைப்பை மற்றும் குடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளின் போது குமட்டுதல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றால் உணவு உட்கொள்வது குறைகிறது. தைராய்டுமிகை சுரப்பின் காரணமாக வளர்சிதை மாற்றம் அதிகரித்து எடை குறைவை ஏற்படுத்துகிறது. மருந்துகள் உட்கொள்ளும்போது சுவை மாறுபாடு மற்றும் குறைந்த பசிக்கும் நிலை போன்றவை எடை குறைவை ஏற்படுத்துகிறது. காசநோய், நீரிழிவு, புற்றுநோய் மற்றும் உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு போன்ற தசை வீணாகும் நோய் நிலைகளில் வளர்சிதை மாற்றம் அதிகரித்து சக்தி தேவையையும் அதிகரிக்கிறது.

UNIT - 07.indd 144 23-04-2019 17:49:00

7.2.2 சிக்கல்கள்

குறைந்த நோய் எதிப்பு சக்தி

குறைந்த உடல் எடை உடையவர்கள் நோயினாலும், தொற்றினாலும் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு அதிகம். புரதம், கொழுப்பு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலிமையூட்டக்கூடிய எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி போன்ற மற்ற ஊட்டச்சத்துக்களை குறைவாக உட்கொள்ளும் போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது.

மகளிர் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்:

குறைந்த உடல் எடை உடைய தாய் பாலூட்டும் காலத்தில் ஏற்படும் மாதவிடாய் சுழற்சி நிற்றல், குழந்தையின்மை, கர்ப்பகாலம் தொடர்பான சிக்கல்கள் மற்றும் குறைந்த பிறப்பு எடை குழந்தைகள் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்.

எலும்பு நுண்துளை

கடுமையான எடை இழப்பு ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சும் தன்மையை பாதிக்கிறது. கால்சியம் உட்கொள்ளாத போது அல்லது உறிஞ்சப்படாத போது எலும்புகள் வலுவிழந்து நொறுங்கும் தன்மையுடயதாக மாறி எலும்புநுண்துளைக்கு வழிவகுக்கிறது.

குறைந்த உடல் எடையினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்:

குறைந்த உடல் எடையினால் ஏற்படும் பொதுவான ஆரோக்கியம் தொடர்புடையஆபத்துக்கள்:

குறைந்த உடல் எடை

7.2.3 உணவுத்திட்டத்தின் கொள்கைகள்

குறைந்த உடல் எடைக்கான அடிப்படை காரணிகள் முதலில் களையப்பட வேண்டும். ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவூட்ட மாற்றத்தை சிகிச்சையுடன் இணைத்து அல்லது சிகிச்சை அளித்த பின் மேற்கொள்ளும்போது சிறந்த விளைவை ஏற்படுத்தும். பின்னர் தேவையைப் பொறுத்து சரிவிகித உணவை திட்டமிட வேண்டும்.

அதிக எடை உடையவர்கள் குறைந்த உடல் எடை உடையவர்கள் ஒப்பீடு

இந்தியாவில் மிக அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் குறைந்த உடல் எடையுடனோ அல்லது அதிக உடல் எடையுடனோ உள்ளனர்.

அதிக கலோரி, புரதம், கொழுப்பு மற்றும் மிக அதிக அளவிலான வைட்டமின்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

சக்தி

ஒரு வாரத்தில் அரை கிலோகிராமிலிருந்து ஒரு கிலோகிராம் வரை உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கு தினசரி தேவைப்படும் அளவை விட கூடுதலாக 500 கி.க. முதல் 1000 வரை கொடுக்கப்பட வேண்டும். எனவே 30 – 35 கி.க / கி.கி. உடல் எடை வழங்கப்படலாம். ஒரு வாரத்திலிருந்து இரண்டு வாரம் வரை சக்தியானது சீராக அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். குறைந்த அளவு உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும். ஊட்டச்சத்து அடர்வு நிறைந்த உணவினை உட்கொள்வதற்காக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவினை குறைக்க வேண்டும். கலோரி குறைந்த முள்ளங்கி, வெள்ளரி, பச்சைஇலைகாய்கறிகளை உண்ணுவதற்கு பதிலாக உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, போன்ற கலோரி நிறைந்த உணவினை உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

UNIT - 07.indd 145 23-04-2019 17:49:00

ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஆபத்துகள்

உடல் எடை குறைவினால்

- இதயகோளாறுகள்
- தொற்றுக்களுக்கு எதிரான எதிர்ப்புத்தன்மை குறைதல்
- குறைந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி
- நாள்பட்ட சோர்வு
- இரத்தசோகை
- வயிற்றுப்போக்கு
- எலும்பு நுண்துளை (பிற்காலங்களில்)
- உளவியல் சிக்கல்கள், மன உளைச்சல், மனஅழுத்தம் (குறைந்த தன்னம்பிக்கை, குறைந்த சுய மரியாதை)
- உண்ணுதலில் கோளாறு
- சீரற்ற உடல் உருவம் (distorted body image)

அதிக உடல் எடையினால்

- இதயநோய்கள்
- மனஅழுத்தம்
- குறைந்த சுயமரியாதை
- உயர்இரத்தஅழுத்தம்
- கர்ப்ப கால பிரச்சனைகள்
- இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய்
- சுவாசக்கோளாறுகள்
- உயர் இரத்தக் கொழுப்பு அளவுகள்
- சில வகையான புற்றுநோய்
- பித்தப்பைநோய்கள்
- கீல்வாதம்
- உண்ணுதலில் கோளாறு
- சீரற்ற உடல் உருவம்
- நீண்ட நாட்களாக உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கு மேற்குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து அறிகுறிகளும் அதிக அளவு காணப்படும்.

புரதம்

பெரும்பாலான எடை குறைவானவர்கள் மெலிந்த தேகமுடையவர்களாக இருப்பர். இவர்களது உணவில் 1.2 கி. / கி.கி. உடல் எடை / தினம் என்ற அளவில் புரதம் சேர்க்கும் போது உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. தாவரப்புரதம் மற்றும் விலங்கு புரதம் இரண்டையும் இவர்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கொழுப்பு

கொழுப்பானது உணவின் நிறையை அதிகரிக்காமல், சக்தியின் அளவினை அதிகப்படுத்தக்கூடியது. கொழுப்புச்சத்தினை உணவில் சீராகத்தான் அதிகரிக்க முடியும். அதிக கொழுப்பு நிறைந்த வெண்ணெய், கிரீம், எண்ணெய் போன்றவை உணவில் சேர்க்கும் போது வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும் . 30% கலோரி செறிவுறா கொழுப்பிலிருந்து கிடைக்கப் பெற வேண்டும்.

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புக்கள்

உணவில் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை போதுமான அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள் நிறைந்த துணை நிறைவுகள் தேவைப்படாது.

திரவங்கள்

உணவு உண்பதற்கு முன்பு திரவம் அருந்துவதற்கு பதிலாக உணவிற்குப் பின் திரவங்கள் உட்கொள்ளுதல் உணவின் அளவைக் குறைக்காது. குளிர்பானங்கள், பார்லி நீர் போன்ற கலோரி குறைந்த திரவங்களுக்கு பதிலாக மில்க்ஷேக்குகள் மற்றும் முட்டைநாக் போன்ற கலோரி நிறைந்த திரவங்களை உட்கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சி

வழக்கமாக திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி களும், நல்ல மன நிலையும் பசியைத் தூண்டும். மலச்சிக்கலானது பசியை குறைக்கக்கூடியது. எனவே, போதிய அளவு திரவம், உடற்பயிற்சி மற்றும் பழங்களை நாம் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் குடல் இயக்கத்தை சீராக்க முடியும்.

A-Z கலைச்சொற்கள்

ஆண்ட்ராய்டு கொழுப்பு படிதல்	இடுப்பு மற்றும் மேல் வயிற்றுப்பகுதியில் ஆப்பிள் வடிவத்தில் கொழுப்பு படிதலே ஆகும்.
உடல் நிறை அலகு	உடல் எடையினை உயரத்தின் இருமடங்கினால் வகுக்கப்படும் போது கிடைக்கப்பெறும் ஈவே உடல் நிரை அலகு என்பதனை கணக்கிட பயன்படும் சூத்திரம் ஆகும்.
குஸிங் சின்ட்ரோம்	உடல்பருமன் காரணமாக அதிகப்படியான ஸ்டீராய்டு சுரப்பு ஏற்பட்டு அட்ரீனல் சுரப்பியில் அதீத செயல்பாட்டு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சுரப்பு மாற்றம் ஆகும்.
இன்றியமையாத கொழுப்பு	உள்ளுறுப்புகள், எலும்புமஞ்சை, நரம்புதிசுக்கள் போன்ற இடங்களில் படிந்திருக்கும் கொழுப்பு. உயிர் வாழ்வதற்கு அத்தியாவசியமானது.
கைனாய்டு கொழுப்பு பரவல்	தொடைப்பகுதி மற்றும் புட்டத்தில் பேரிக்காய் வடிவில் படிந்திருக்கும் கொழுப்பு பரவல் ஆகும்
ஹைப்பர் கொலஸ்ட்ரீமியா	இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல்
வாழ்க்கைமுறை மாற்றம்	உணவுமுறைகள், பழக்கவழக்கங்கள், உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சிந்தனைகளில் ஏற்படும் மாற்றம்
உடற்பருமன்	சராசரியை விட அதிக கொழுப்பு படிதல் உடல் நிறை அலகு 30 – 39.9 காணப்படுதல்
எலும்புநுண்துளை	எலும்பு திசுக்கள் இழப்பினால் எலும்பு வலிமையிழந்து எளிதில் நொறுங்கும் தன்மையுடையதாக மாறும்.

UNIT - 07.indd 147 23-04-2019 17:49:00

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு

1. ஒரு பருமனான நபர் பின்வருவனவற்றில் எதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

   அ) சூப்கள் ஆ) தேநீர்

   இ) கேக்குகள் ஈ) பழச்சாறுகள்

2. உடல் எடை குறைந்தவர்களுக்கான உணவுத் திட்டத்தின் அடிப்படை கொள்கையாக இவற்றில் எதனைக் குறிப்பிடலாம்.

   அ) அதிக கலோரி, அதிக புரதம்

   ஆ) அதிக கலோரி, குறைந்த புரதம்

   இ) அதிக கலோரி, அதிக புரதம்

   ஈ) அதிக கலோரி, குறைந்த கொழுப்பு

3. பின்வரும் கூற்றுகள் சரியா அல்லது தவறா எனக் குறிப்பிடுக.

   அ) ஒரு உணவை வழங்குவதை விட பல்வேறு விதமான உணவு மக்களுக்கு வழங்கப்படும் போது, அவர்களின் உட்கொள்ளும் திறன் குறைவாக இருக்கும்.

   ஆ) உடல்பருமனால் ஹைப்போ இன்சுலீமியா மற்றும் குளுக்ககான் அளவு குறையும் நிலை ஏற்படும்.

4. பொருத்துக

1) WHR	அ) <18.5
2) குறைந்த உடல் எடை	ஆ) > 0.85 பெண்களுக்கு
3) சரியான BMI	இ) 30 முதல் 34.9
4) உடல் பருமன் முதல்நிலை	ஈ) 18.5 முதல் 24.9

II குறுகியவிடையளி

1. உடல்பருமன் வரையறு?
2. பி.எம்.ஐ. என்றால் என்ன?
3. புரோகாவின் குறியீடு என்ன?
4. குறைந்த உடல் எடை வரையறு
5. உடல் எடைக் குறைக்கக்கூடிய உடல் செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுக
6. குறைந்த உடல் எடைக்கான காரணங்கள் யாவை?
7. குறைந்த உடல் எடையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் யாவை?
8. மனஅழுத்தத்தை சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகள் யாவை?
9. ஆண்ட்ராய்டு உடல்பருமன் என்றால் என்ன?
10. கைனாய்டு உடல்பருமன் என்றால் என்ன?

MHHITL

III சுருக்கமாகவிடையளி

1. உடல்பருமன் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை பட்டியலிடுக
2. உடல்பருமனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் யாவை?
3. உடல் பருமனை எவ்வாறு மதிப்பிடலாம்?
4. உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எழுதுக
5. உடல்பருமன் மற்றும் குறைந்த எடை வேறுபடுத்துக.

IV விரிவானவிடையளி

1. உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விவரி.
2 உடல் பருமனால் ஏற்படும் சிக்கல்களை எழுதுக.
3 உடல்பருமன் உடையவர்களுக்கான ஒருநாளைய உணவுதிட்டத்தை எழுதுக,
4. உடல் எடைக்குறைவுக்கான காரணங்களையும் சிக்கல்களையும் விவரி
5. குறைந்த உடல் எடை உள்ளவர்களுக்கான திட்டஉணவு மாற்றத்தினை விவரி.

UNIT - 07.indd 148 23-04-2019 17:49:01