

பெரியவர்கள் மற்றும் முதியவர்களுக்கான உணவூட்டம்

அலகு 4

கற்றலின் நோக்கம்:

கீழ்க்கண்டவற்றை கற்றுக்கொள்ளுதல்:-

- பெரியவர்கள் மற்றும் முதியவர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து தேவை
- முதியவர்களின் உணவு உட்கொள்வதை பாதிக்கும் காரணிகள்.
- வயோதிகத்தின் போது உணவில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றம்.
- வயதானவர்களிடையே காணப்படும் உணவூட்டம் சார்ந்த பிரச்சனைகள்



உடலின் பல்வேறு வேலைகளை செய்வதற்கு பல்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. முதிர்வயது பருவத்தில், சக்திக்காகவும் பழுதடைந்த திசுக்களை புதுப்பிப்பதற்காகவும் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை பராமரிப்பதற்கும் ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. முதிர்வயது பருவத்தில் வளர்ச்சி ஏதும் இல்லாதபோதும் தேய்ந்து போன திசுக்களை மாற்றுவதற்கு புரதம் தேவைப்படுகிறது. மூப்படைதல் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபடுகிறது. மூப்படைதல் என்பது உயிரியல் செயல்பாடே தவிர நோயல்ல. இந்த செயல்பாடு கரு உருவாகும்போது ஆரம்பித்து இறப்பு வரை நிகழ்கிறது. இந்த மாற்றங்களில் பகுதியளவு பாரம்பரியம், இனம், மற்றும் பாலினம் போன்றவற்றால் ஏற்படுகிறது. ஒருவரின் பாரம்பரியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலையானது சத்துணவு மூப்படைதலை தாமதமாக்குவதால் 80

வயதிலும் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக அவரை சுறுசுறுப்புடையவராக்குகிறது. வயதானவர்கள் ஆரோக்கியமான, அர்த்தமுள்ள மற்றும் சுதந்திரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே உணவூட்ட பராமரிப்பின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

4.1 பெரியவர்கள்

ஒப்பீட்டு இந்திய ஆண் மற்றும் பெண்

ஒப்பீட்டு ஆண் என்பவர் 18 – 29 வயதுடையவராகவும் 60 கி.கி எடையுடன் 1.73மீ உயரமும், BMI 20.3 உள்ளவராகவும், நோய் வாய்ப்பாதவராகவும், சுறுசுறுப்புடன் வேலை செய்ய உடல் ரீதியாக தகுதி உடையவராகவும் இருப்பவராவார். ஒப்பீட்டு பெண் என்பவர் 18– 29 வயதுடையவராகவும் கர்ப்பம் தரிக்காதவராகவும், பாலூட்டாதவராகவும், NPNL 55 கி.கி எடையுடன் 1.61மீ உயரமும் BMI 21.2 உடையவராகவும், நோய்வாய்ப்பாதவராகவும், சுறுசுறுப்பான வேலை செய்ய தகுதி உடையவராகவும் இருப்பவராவார்.

4.1.1 பெரியவர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து தேவை

அ) சக்தி

பெரியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள், ஒப்பீட்டு ஆண் மற்றும் ஒப்பீட்டு பெண்ணிற்கான ஊட்டச்சத்து தேவையை அடிப்படையாகக்

கொண்டது. உடலியல் செயல்பாட்டின் தன்மை (நடுத்தர வேலை மற்றும் கடினமானவேலை) மற்றும் கால அளவு ஆகியவை சக்தி தேவையை நிர்ணயிக்கும் முக்கிய காரணிகளாகும். இலகுவான அல்லது நடுத்தர வேலை செய்பவரை விட கடினவேலை செய்பவருக்கு ஊட்டச்சத்து தேவைகள் அதிகம்.



ஆ. புரதம்

பால், முட்டை, போன்ற உயர்தர புரதத்தின் உடலியல் பயன்பாட்டு அளவின் அடிப்படையில் இந்திய பெரியவரின் சராசரி புரதத் தேவையானது 1 கி./கி.கி. உடல் எடை/ தினம் ஆகும்.

இ. கொழுப்பு

பரிந்துரைக்கப்பட்ட சக்தியில் 15–30 சதவீதம் கொழுப்பிலிருந்து பெறப்பட வேண்டும். இந்திய பெரியவர்களின் உணவில் 20 சதவீதம் சக்தியானது கொழுப்பிலிருந்து கிடைக்கிறது. இதில் கண்ணிற்கு புலப்படாத கொழுப்பு 9 சதவீதமும், கண்ணிற்கு புலப்படும் கொழுப்பு 10 சதவீதமும் சக்தியளிக்கிறது. உட்கொள்ளும் கலோரியின் அளவைப் பொறுத்து ஒரு நாளைக்கு 10 – 20 கி. கொழுப்பு தேவைப்படுகிறது. கண்ணிற்கு

அட்டவணை 1. ஆண்/ பெண்ணிற்கான பெரியவர்களுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து அளவுகள்

ஊட்டச்சத்துகள்	ஆண்			பெண்		
	இலகுவான வேலை	நடுத்தர வேலை	கடின வேலை	இ.வே	ந.வே	க.வே
சக்தி (கி.க.)	2320	2730	3490	1900	2230	2850
புரதம் (கி.)	60	60	60	55	55	55
கொழுப்பு (கி.)	25	30	40	20	25	30
கால்சியம் (மி.கி.)	600	600	600	600	600	600
வைட்டமின் A (மை.கி.)	17	17	17	21	21	21
B- கரோட்டின் (மை.கி.)	600	600	600	600	600	600
தையமின் (மி.கி.)	4800	4800	4800	4800	4800	4800
ரிபோபிளேவின் (மி.கி.)	1.2	1.4	1.7	1.0	1.1	1.4
நயாசின் (மி.கி.)	1.4	1.6	2.1	1.1	1.3	1.7
பைரிடாக்ஸின் (மி.கி.)	16	18	21	12	14	16
அஸ்கார்பிக் அமிலம் (மி.கி.)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
அஸ்கார்பிக் அமிலம் (மி.கி.)	40	40	40	40	40	40
ஃபோலேட் (மை.கி.)	200	200	200	200	200	200
ஊட்டச்சத்து B ₁₂ (மை.கி.)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
மெக்னீசியம் (மி.கி.)	340	340	340	310	310	310
துத்தநாகம் (மி.கி.)	12	12	12	10	10	10



புலப்படும் கொழுப்பிற்காக செறிவற்ற தாவர எண்ணெய் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. அதிலும் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தாவர எண்ணெய்களை பயன்படுத்துவது சாலச்சிறந்தது.

ஈ. தாது உப்புக்கள்

1) கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்:

வல்லுனர் குழுவின பரிந்துரைப்படி, கால்சியத்தின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவானது 400 மி.கி.லிருந்து 600 மி.கி ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆணிற்சும் பெண்ணிற்கும் ஒரே அளவையே ICMR பரிந்துரைத்துள்ளது. இந்த தேவையை பூர்த்தி செய்ய பெரியவர்கள், குறைந்தது 300 -350 மி.லி. பால் அல்லது தானிய பயறு திட்ட உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். பாஸ்பரஸின் ஒரு நாளை தேவை 600 மி.கி. எனப் பரிந்துரைக்கப்பட்டதால் திட்ட உணவில் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் விகிதம் 1:1 ஆக இருக்க வேண்டும். குழவிப் பருவத்தில் 600 மி.கி./ தினம் பாஸ்பரஸ் பரிந்துரைக்கப்படுவதால் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் விகிதம் 1:1.5 ஆகும். குழந்தைப்பருவம் மற்றும் குமரப்பருவத்தில் அதிகரிக்கும் எலும்பின் அடர்த்தியானது 20 மற்றும் 30 வயதிற்கிடையே உச்சத்தை அடைகிறது. எலும்பின் அடர்த்தியானது கால்சியம் உட்கொள்வதை பொறுத்து அமைகிறது. மேலும் வயது, பாலினம், மரபியல் காரணிகள், ஊக்குநீரின் நிலை, உடற்பயிற்சி போன்ற பிற காரணிகளும் எலும்பின் அடர்த்தியை பாதிக்கின்றன. 30 வயதிற்கு பிறகு கால்சியம் எலும்பில் படியும் அளவை விட வெளியேறும் அளவு அதிகம். குழந்தைப் பருவம் மற்றும் முன் முதிர்வயது பருவத்தில் ஆரோக்கியமான எலும்பு அடர்வை நிலைநிறுத்துவது முக்கியம்

2. இரும்பு

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு 4 மி.கி இரும்புச் சத்து அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இனப்பெருக்க வயதில் உள்ள பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் மூலம் சராசரியாக 0.6மி.கி/ தினம் என்ற அளவில் இரும்புச்சத்து வெளியேறுகிறது. சைவ உணவு உண்பவர்கள் இரும்புச்சத்து

உறிஞ்சப்படுவதற்கு போதுமான அளவு உயிர்ச்சத்து C சேர்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

3.துத்தநாகம்

ஒரு நாளைக்கு 2.7மி.கி/ துத்தநாகம் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இந்தியர்களைப் பொறுத்தவரை துத்தநாகம் 20 – 25% மட்டுமே உறிஞ்சப்படுவதால் 12 மி.கி/தினம் தேவைப்படுகிறது.

4. உயிர்ச்சத்துகள்

உயிர்ச்சத்து A யின் தேவை ஆண் மற்றும் பெண்ணிற்கு ஒரே அளவு ஆகும். ரெட்டினாலில் இருந்து B கரோட்டினுக்கு மற்றும் விகிதம் 1:8 உயிர்ச்சத்து Bயின் தேவை கலோரியைப் பொறுத்து அமையும் (0.5மி.கி தையமின்)0.6 மி.கி ரிபோஃபிளேவின் 6.6 மி.கி நியாசின்/1000 கலோரி) எனவே நடுத்தர மற்றும் கடின வேலை செய்பவர்களுக்கான B உயிர்ச்சத்து தேவை அதிகரிக்கிறது. பெரியவர்களுக்கு ஒருநாளைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட 2 மி.கி பைரிடாக்ஸின் அளவே தற்போதும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

அஸ்கார்பிக் அமில அளவை பராமரிப்பதற்கு 20 மி.கி உயிர்ச்சத்து C போதுமானது. சமைக்கும்போது வீணாகும் 50 சதவீதத்தையும் கணக்கில் கொண்டு உயிர்ச்சத்து C ன் தேவை பெரியவர்களுக்கு 40 மி.கி/தினம், உயிர்ச்சத்து K ன் தேவை 55 மி.கி. மற்றும் உயிர்ச்சத்து D ன் தேவை 400 IU என FAO/ WHO பரிந்துரைத்துள்ளது.

உண்டச்சத்து குறைபாடுடையவர்களின் உணவை மேம்படுத்தும் முறைகள்

1. ஒரு தானியத்திற்கு பதிலாக பல தானியங்களை பயன்படுத்துதல்
2. உயிர்ச்சத்து A, இரும்பு மற்றும் கால்சியம் உட்கொள்வதை அதிகரிக்க பச்சை இலை காய்கறிகளை உட்கொள்ளுதல்
3. உயிர்ச்சத்து A மற்றும் C உட்கொள்ளும் அளவை அதிகரிக்க குறைந்த விலை குறைந்த மஞ்சள் நிற பழங்களாகிய பப்பாளி அல்லது மாம்பழம் மற்றும் கீரைகளை சேர்த்தல்.
4. புரதத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துவதுடன்

B2. மற்றும் கால்சியம் உட்கொள்வதை அதிகரிக்க குறைந்தது 150 மி.லி பால் சேர்த்துக்கொள்ளுதல்.



4.1.2 WHO கூற்றுப்படி பெரியவர்களின் ஆரோக்கிய உணவானது கீழ்க்கண்டவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

- பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் (உதாரணம் துவரம்பருப்பு, பீன்ஸ்) கொட்டைகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் (உதாரணம் செயல்முறைக்கு உட்படுத்தப்படாத சோளம், தினை, ஒட்ஸ், கோதுமை, பழுப்பரிசி) போன்றவற்றை தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது 400 கிராம் (5 பரிமாறும் அளவுகள்) பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்ள வேண்டும். வெண்ணெய், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி, பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய், கீரிம், பாலாடைக்கட்டி, நெய், பன்றி கொழுப்பு போன்றவற்றில் உள்ள செறிவுற்ற கொழுப்பை விட, மீன், அவகாடோ, கொட்டைகள், சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றில் உள்ள செறிவுற்ற கொழுப்பு சிறந்தது. செயல்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட உணவு, துரித உணவு, சிற்றுண்டி, பொரித்த உணவு, உறையவைக்கப்பட்ட பீஸா, குக்கி, மார்கரின் போன்றவற்றில் டிரான்ஸ் கொழுப்பு உள்ளதால் கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- ஒரு நாளைக்கு 5 கிராமிற்கும் குறைவான அளவே அயோடைஸ்டு உப்பு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



4.1.3 திட்ட உணவு வழிகாட்டி

- காலை உணவை தவறாது உண்ண வேண்டும்.
- அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த தானியம், பயறுகள், காய்கறி மற்றும் பழங்களை தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும்.
- எலும்புகளை வலிமைப்படுத்த (மூன்று பரிமாறும் அளவுகள் உயிர்ச்சத்து D – செறிவுட்பட்ட, கொழுப்பு குறைந்த உள்ள அல்லது கொழுப்பற்ற பால், யோகர்ட் அல்லது பாலாடைக்கட்டியை உண்ண வேண்டும்.
- நீர் அல்லது திரவங்களை அதிக அளவு அருந்த வேண்டும்.
- உடலை சுறுசுறுப்பாக்கும் குறுநடை பயிற்சி போன்றவைகளை தினந்தோறும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் நட்புடன் இருக்க வேண்டும்.

4.1.4 உடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவும் உடற்பயிற்சி மற்றும் உடலியல் செயல்பாடு

- 20 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தினமும் குறைந்தது 30 – 45 நிமிடங்கள், ஓரளவு சக்தியைபயன்படுத்தும் உடலியல் செயல்பாடுகளை (5–6 கி.மீ. / மணி வேகத்தில் சுறுசுறுப்பான நடை) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. இலகுவான வேலை செய்பவர்கள் முதலில் ஓரளவு சக்தி செலவிடும் செயல்பாடுகளை சிறிது நேரம் மேற்கொண்டு பின்னர் அதிக சக்தியை செலவிடும் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
3. அன்றாட செயல்பாடுகளான நடத்தல், வீட்டுவேலை, தோட்டவேலை போன்றவை உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் இரத்தஅழுத்தம் மற்றும் சீரம் டிரைகிளிசரைடு போன்றவற்றையும் குறைக்க உதவுகிறது. HDL அளவை அதிகரிக்கிறது.
4. மின்தூக்கியில் (lift) பயணிப்பதற்கு பதிலாக படியில் ஏறுவது, வாகனங்களை பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக நடந்து செல்வது (குறுகிய தொலைவிற்கு) போன்ற சிறிய அளவிலான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
5. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது தயாராகுதல் மற்றும் தளர்வாக்குதல் பயிற்சிகளை 5 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யும் போது இதயத்துடிப்பு 60 – 70% அதிகரிக்கும் அளவிற்கு அதன் தன்மை இருக்க வேண்டும்.
6. அதிக உடலுழைப்பு அற்ற, 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண், 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண் மற்றும் தீவிர நோய்களான இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய், நீரிழிவு போன்றவற்றை உடையவர்கள் ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற தீவிர உடற்பயிற்சிகள் செய்வதற்கு முன் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசனை செய்ய வேண்டும்.



செயல்பாடு : 1

25 வயதுடைய இலகுவான வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கான உணவைத் திட்டமிடுக.



மூப்பியல் என்பது வயோதிகத்தின் உளவியல், சமூகவியல், பொருளாதார, உடலியல் மற்றும் மருத்துவம் சார்ந்த அம்சங்களை விளக்கும் அறிவியல் பிரிவு ஆகும். மேலும் உடலியல் மற்றும் மருத்துவம் சார்ந்த அம்சங்கள் உயிரி மூப்பியல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

4.2 முதுமை பருவத்திற்கான உணவுட்டம்

மூப்படைதலும் உணவுட்டமும்

முதியவர்களின் உணட்டச்சத்து தேவையானது சமூக மற்றும் உடலியல் அம்சங்களைப் பொறுத்து அமைவதால் அவர்களின் உணட்டச்சத்து தேவைப் பற்றிய ஆய்வானது சிக்கலானதாக உள்ளது.

மூப்பியல் மருத்துவம் என்பது முதியவர்களை கவனிப்பதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட மருத்துவ பிரிவு. அவர்கள் வாழ்க்கையின் பிரதான காலத்தை அதிகப்படுத்துதல், வயதை சிதைக்கும் கூறுகள் ஆரம்பமாவதை தாமதப்படுத்துதல் மற்றும் முதியவர்களின் நோய்களைப் பற்றி படித்தல் போன்றவையும் அடங்கும்.

4.2.1 முதுமை பருவத்தில் உணவு உட்கொள்வதை பாதிக்கும் காரணிகள்

முதியவர்களின், உணவு உட்கொள்தல், உணட்டச்சத்து பயன்பாடு மற்றும் உணட்டச்சத்து தேவையை பாதிக்கும் காரணிகளை நான்கு வகையாக பிரிக்கலாம். அவையாவன:



அட்டவணை 4.2.1 முதியவர்களின் உணவு உட்கொள்தல், ஊட்டச்சத்து பயன்பாடு மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவையை பாதிக்கும் காரணிகள்

	உணவு உட்கொள்தல்	ஊட்டச்சத்து பயன்பாடு	ஊட்டச்சத்து தேவை
உடல் ரீதியானவை	- பற்கள் இழப்பு - நரம்பு தசை - ஒருங்கிணைப்பு குறைதல் - பார்வை மற்றும் கேட்டலில் குறைபாடு - உடல் பலவீனம் குறைபாடு - அசைவின்மை - சில உணவுகளை உண்பதில் அசௌகர்யம்	அசைவின்மை	- உடல் அமைப்பு - செயல்பாடு குறைந்த நிலை
உடலியல் ரீதியானவை	சுவை மற்றும் நுகர்தலில் குறைபாடு பசியின்மை	- உமிழ்நீர் சுரப்பு குறைதல் - நொதிகளின் செயல்பாடு குறைதல் - இரைப்பை செயல்பாடு குறைதல் - மந்தமான இரைப்பை செயல்பாடு - மந்தமான சிறுநீரக செயல்பாடு - நாள்பட்ட நோய்கள் - உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு - ஊக்குநீர் குறைவாக சுரத்தல்	- மருந்து மாத்திரைகளை பயன்படுத்துதல் - வளர்சிதை மாற்றத்திறன் குறைதல்
சமூக ரீதியானவை	- நீண்ட நாளைய உணவுப் பழக்கம் - விருப்ப உணவுகள் - உணவின் விளைவுகள் பற்றிய நம்பிக்கை - பொருளாதாரம் - உணவு பற்றிய தவறான தகவல்களால் பாதிக்கப்படுதல் - புதிய உணவுகளை ஏற்பதில் தோல்வி	உணவு முறை	
உளவியல் ரீதியானவை	தனிமையில் வாழ்தல்		
	மனச்சோர்வு பதற்றம்		

1. உடல் ரீதியானவை
2. உடலியல் ரீதியானவை
3. சமூக ரீதியானவை
4. உளவியல் ரீதியானவை



செயல்பாடு : 2

இரண்டு முதியவர்களிடம் அவர்களின் உணவுபற்றிய நம்பிக்கை, உணவுதயாரிப்பு, சுவை மற்றும் மணத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் உயிர்ச்சத்து / தாது உப்பு நிறைந்த துணை உணவின் பயன்பாடு பற்றிய வினாக்களை கேட்டு பேட்டி காணவும்.

4.2.2 முதியவர்களின் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவைகள்

முதுமை பருவத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களைப் பொறுத்து ஊட்டச்சத்து தேவைகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. 40 வயதிற்கு பிறகு ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மாறுபடும்.

1) சக்தி

வயது அதிகரிக்கும் போது அதிலும் முக்கியமாக உடலியல் செயல்பாடு குறையும் போது சக்தி தேவை குறைகிறது.

35 வயதிற்கு பிறகு தசைகளின் நிறை குறைவதாலும், வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஈடுபடும் தசைகளின் நிறை குறைவதாலும் அடிப்படை வளர்சிதை மாற்றம் குறைகிறது.

உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்க உதவும் அளவு சக்தி உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் பருமனானவர்கள் உடல் எடையை படிப்படியாக குறைத்து சாதாரண உடல் எடையை அடையும் அளவு சக்தி உட்கொள்ள வேண்டும்.

2) கார்போஹைட்ரேட்

எளிய சர்க்கரையை தவிர்த்து கூட்டு சர்க்கரையை உட்கொள்வது அவசியம். முழு தானியம் மற்றும் பயறுகள் கட்டாயம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும் குறைந்தபட்சம் 50%

சக்தியானது கார்போஹைட்ரேட்டிலிருந்து பெறப்படவேண்டும்.

முதுமைப்பருவத்தில் குளுக்கோஸ் உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு ஏற்படும்போது ஹைப்போகிளைசீமியா, ஹைப்பர்கிளைசீமியா மற்றும் இரண்டாம் வகை நீரிழிவை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

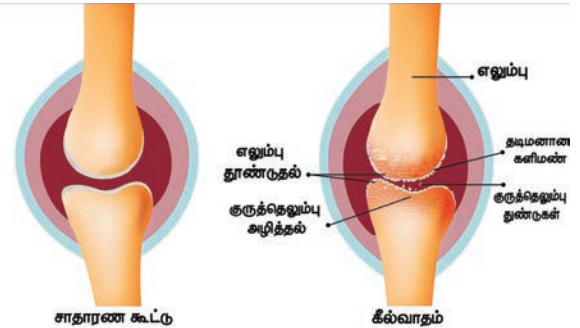
உலக முதியோர் தினம் அக்டோபர் 1

3) புரதம்

முதுமையின் போது எலும்புதிசுவின் நிறை குறைகிறது. இது புரத சேமிப்பை குறைத்து, உற்பத்திக்கு தேவையான அளவு புரதம் இல்லாமல் பற்றாக்குறையாகிறது. எனவே இன்றியமையாத தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு உணவு புரதம் அவசியம். பெரியவர்களின் தேவையான 1 கிராம் / தினம் என்ற அளவு புரதமே முதியவர்களுக்கும் போதுமானது.

4) கொழுப்பு

ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் போதுமான அளவு உண்ணும் முதியவர்களுக்கு பார்வை கூர்மை சிறப்பாக உள்ளது. முடி உதிர்ந்தல், பார்வை குறைபாடு, சீரற்ற சீரணம் மற்றும் வாயு உற்பத்தி, குறைந்த சிறுநீரக செயல்பாடு, திசு வீக்கம், மூட்டு முடக்குவாதம், தசை மற்றும் இணைப்புகளில் வலி, மன அழுத்தம் மற்றும் ரூபக மறதி போன்ற நிலைகளில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் உதவுகிறது.



5) தாது உப்புக்கள்

முதுமையின் போது கால்சியத்தின் தேவை அதிகரிக்கின்றது. 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட



ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு குறைந்த பெண்களுக்கு அளவு குறைவதால் எலும்பிலிருந்து தாதுநீக்கம் மற்றும் எலும்பு நுண்துளைக்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது. எனவே கால்சியத்தின் தேவை பெண்களுக்கு 800மி.கி./தினம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. கலோரி தேவையும், உணவு உட்கொள்ளும் அளவும் குறைவதால் கால்சியம் நிறைந்த துணை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

இரத்தசோகையை தடுப்பதற்கு தேவையான இரும்புச்சத்து உண்பது அவசியம். ஆண்களுக்கு இரும்புச்சத்து தேவை 30 மி.கி./ தினம். இரத்தசோகையின் போது கூடுதல் இரும்புச்சத்து கொடுக்கப்படவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை ஈரல் உண்பதன் மூலம் இரத்தசோகையை தடுக்கலாம். இரும்புச்சத்து நிறைந்த பச்சைஇலை காய்கறிகளான காலிஃபிளவர், கீரைகள் மற்றும் முழுதானியம் அல்லது செறிவூட்டப்பட்ட ரொட்டி, இரும்புச்சத்து நிறைந்த உலர்பழங்கள், இரும்புச்சத்து செறிவூட்டப்பட்ட உப்பு போன்றவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.

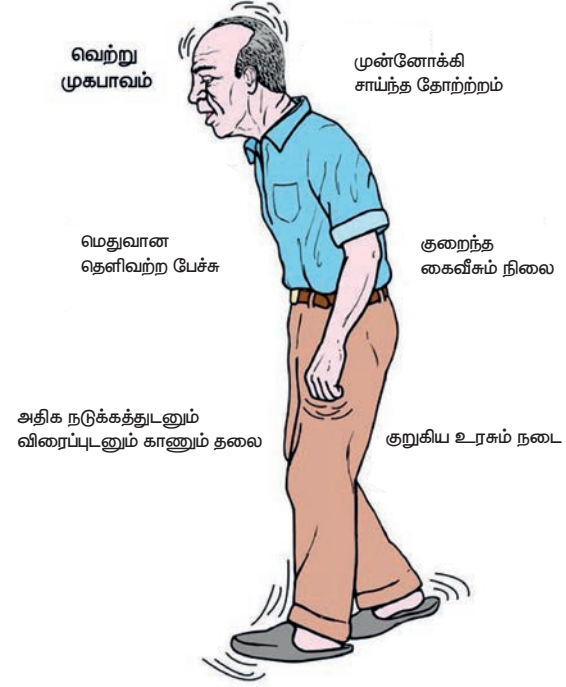
காயங்கள் மெதுவாக ஆறுதல், சுவை குறைதல் மற்றும் பசியின்மை போன்ற முதுமையுடன் தொடர்புடைய அம்சங்கள் துத்தநாக குறைபாட்டால் ஏற்படுகின்றது. குறைவான உணவு உட்கொண்டபோதிலும் ஆரோக்கியமான முதியவர்களிடம் துத்தநாக சமநிலை காணப்படுகிறது. அசைவ உணவை தவிர்க்கும் முதியவர்களிடையே துத்தநாக குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

6) உயிர்ச்சத்துக்கள்

முதியவர்களின் உடலில் குறைவான அளவு சூரிய ஒளி படுவதன் காரணமாகவும் உயிர்ச்சத்து குறைநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். கால்சியம் மற்றும் உயிர்ச்சத்து D நிறைந்த துணை உணவுகள் எலும்பு அடர்த்தியை அதிகரித்து எலும்பு முறிவை தடுக்கிறது. பர்கின்சான்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு உயிர்ச்சத்து D அளவு குறைவாக இருப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளான உயிர்ச்சத்து C, உயிர்ச்சத்து E மற்றும் கரோட்டினாய்டுகள் முதியவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் காரணிகள் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு நாளைக்கு 150 முதல் 250 மி.கி. வரை உயிர்ச்சத்து C உட்கொள்ளும்போது கண்புரை வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதை உணவின் மூலம் மட்டுமே பெற முடியும்.



படம் 4.2 வயது வந்தவர்களில் எலும்புப்புரை அறிகுறிகள்

முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் செல்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவை தடுப்பதில் உயிர்ச்சத்து E முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதற்கு தவிர்க்க 200 மி.கி. உயிர்ச்சத்து E உட்கொள்வது அவசியம். DNA சிதைவை தடுப்பதன் மூலம் உடலின் தற்காப்பு நிலையை மேம்படுத்தலாம்.

முதியவர்களுக்கு இரைப்பை அழற்சி ஏற்பட்டு உறிஞ்சுவதில் தடங்கலை ஏற்படுத்தி பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை அதிகரித்து ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் குறைந்து பெர்னீசியஸ் இரத்தசோகை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆகையால் உயிர்ச்சத்து B₆ன் தேவை அதிகரிக்கிறது. எனவே ஃபோலேட் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



மற்ற அனைத்து உயிர்ச்சத்துக்களின் தேவைகளும் பெரியவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவே தேவைப்படுகிறது.

7) நீர்

முதியவர்களுக்கான நீரின் தேவை இளவயதினருக்கானதைப் போன்றே உள்ளது. திட கழிவை வெளியேற்றுவதற்கு போதுமான அளவு திரவம் (1.5லி) இருந்தால் சிறுநீரகம் சிறப்பாக வேலை செய்யும். நீரானது குடலசைவைத் தூண்டி மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது. நீராகவோ அல்லது மோர், பழரசம், கூழ் மற்றும் சூப்போன்ற வகைகளிலோ அருந்தலாம்.

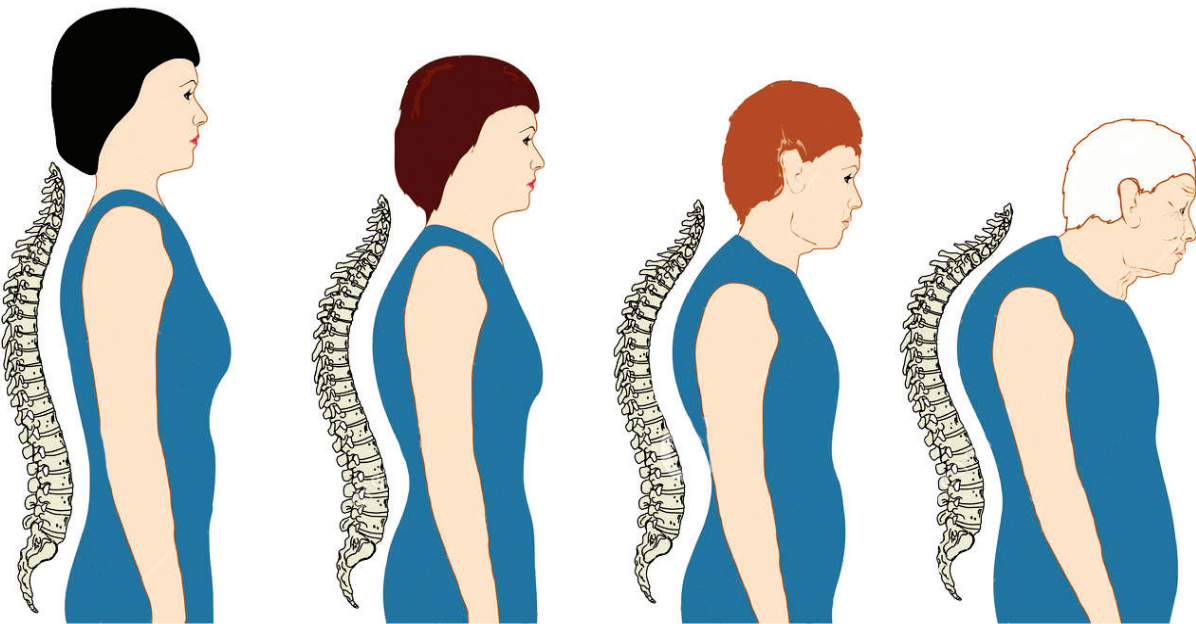
8) நார்ச்சத்து

நார்ச்சத்தானது குடலசைவை தூண்டுகிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு உண்பதை ஊக்குவிப்பதற்கான ஆர்வம் அதிகரித்திருந்தாலும் நார்ச்சத்து உண்பதை மெதுவாக அதிகரிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் குடல் அசௌகரியம், குடல் உப்புசம் மற்றும் வாயு தொல்லை போன்றவை ஏற்படும். கடினமான சக்கை, உமி மற்றும் முற்றிய காய்கறி போன்றவை தவிர்க்கப்படவேண்டும். இளம் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலுள்ள நார்ப்பொருள் உணவு செல்லும் குடல்பாதையில் எளிதாக நகர்கிறது.

நார்ச்சத்து கொலஸ்டிராலையும் குறைப்பதால் ஆத்திரோஸ்கிளிரோஸிஸ் வரும் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது.

4.2.3 திட்ட உணவு வழிகாட்டி

- வெற்று கலோரி நிறைந்த உணவை குறைத்து கலோரி அதிகமுள்ள உணவை தவிர்க்கவேண்டும்.
- புரதம், உயிர்ச்சத்து, மற்றும் தாது உப்புக்கள் நிறைந்த உணவை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி நிறைந்தவை. குறைந்தது 5 பரிமாறல்கள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படவேண்டும்.
- கொழுப்பு உடல் எடையை அதிகரிப்பதால் செறிவுற்ற கொழுப்பு கட்டுப்படுத்தப்படவேண்டும்.
- வாயு உற்பத்தி செய்யும் சல்ஃபர் நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் சிலவகையான பயறுகள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- நன்கு சமைக்கப்பட்ட மென்மையான உணவுகள் சிறந்தது.
- உணவானது குறைந்த அளவு உப்பு மற்றும் மசாலா சேர்க்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும்.



படம் 4.3 எலும்புப்புரை நோய்க்கான அறிகுறிகள்





- பொறிக்கப்பட்ட மற்றும் அடர்வு நிறைந்த உணவுகள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- கஃஃபைன் நிறைந்த பானங்கள் தூக்கத்தை பாதிப்பதால். அவற்றை கட்டுப்படுத்தவேண்டும்
- அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த கீரைகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் உணவுத்திட்டத்தில் சேர்க்கப்படவேண்டும்.
- எளிதில் சீரளிக்கக்கூடிய, நீராவியில் சமைத்த உணவுகளான இட்லி அல்லது இடியாப்பம் போன்றவை உணவுத்திட்டத்தில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.
- திரவம் மற்றும் அரை திடமான உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- 2 – 3 பரிமாறல்கள் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் சேர்க்கப்படவேண்டும்.
- ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் போதுமான அளவு உண்ணுவது முடி உதிர்தல், பார்வை குறைபாடு, சீரற்ற சீரணம் மற்றும் திசு வீக்கம், போன்ற நிலைகளை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- புகையிலை மற்றும் வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கமானது முதியவர்களின் உணவு உட்கொள்ளும் அளவை குறைக்கிறது. எனவே இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

4.2.4 ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சனைகள்

1) உடல் பருமன்

ஆண்களைப் போன்றே பெண்களும் இரண்டிலிருந்து மூன்று மடங்கு உடல்பருமனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உடல்பருமனுடன் தொடர்புடைய மற்றொன்று நீரிழிவு ஆகும்.

2) எலும்பு நுண்துளை

தாது உப்புகள் எலும்பில் படியும் அளவைவிட தாது இழப்பு அதிகரிப்பதால் எலும்பின் நிறை குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்து நிரந்தரமான எலும்பு மறு ஆக்கம்

செய்யப்படுதலே எலும்பு நுண்துளை நோயின் பண்பு ஆகும். எலும்புநுண்துளை நோய் பொதுவாக மாதவிடாய் நின்ற பெண்களிடையே காணப்படுகிறது.

40 முதல் 80 வயதிற்கு இடையில் எதிர்மறை கால்சிய சமநிலை ஏற்பட்டு எலும்பின் நிறையில் 25% இழந்து விடுகிறது.

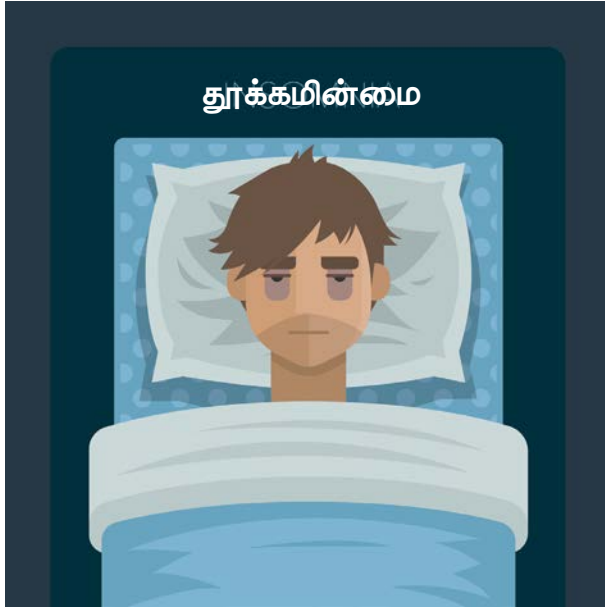
1. குறைந்த அளவு கால்சியம் புரதம் அல்லது பாஸ்பரஸ் உட்கொள்தல்.
2. குடலில் குறைவாக உறிஞ்சப்படுதல்.
3. சிறுநீரகத்தில் குறைவான மறுஉறிஞ்சுதல் நடைபெறுதல்.
4. உயிர்ச்சத்து D ன் வளர்சிதை மாற்ற பொருட்கள் குறைவாக உற்பத்தியாதல்.
5. புரதம் அல்லது பாஸ்பரஸ் குறைவாக உட்கொள்ளுதல், அதிக நார்ச்சத்து உட்கொள்ளுதல், ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைதல் போன்ற காரணங்களால்.
6. எலும்பு நுண்துளை உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாக முதுகெலும்பு முறிவு ஏற்படுகிறது
7. முதியவர்களிடையே உயரம் குறைதல், அடிமுதுகு வலி மற்றும் கூன் முதுகு போன்றவை ஏற்படுவதற்கு எலும்பின் புற அடுக்கு நிறையே காரணம் ஆகும்.
8. தாடை எலும்புகள் விலகிக் காணப்படுவதும் எலும்பு நுண்துளை நோயின் ஒரு அறிகுறியாகும். பல்லை சுற்றியுள்ள பகுதியில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு இது முக்கிய காரணியாக செயல்பட்டு பற்கள் இழப்பிற்கு காரணமாகிறது.

3) நரம்பியல் பிறழ்ச்சி

தன் நிலைஇழத்தல் மற்றும் குறைந்த நரம்பியல் செயல்பாடுகள் இரண்டும், பல்வேறு ஊட்டக் காரணிகளால் முதியவர்களுடையே ஏற்படுகிறது. நயாசின் குறைபாடான பெல்லகராவால் மறதி மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. குளோரின் குறைபாடானது, நரம்பு கடத்தியான அசிட்டைல் கோலைன் உற்பத்தியை தடுக்கிறது. உயிர்ச்சத்து B6 மற்றும் B1 குறைபாடானது மத்தியநரம்புமண்டலம் சார்ந்தபிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

4) இரத்த சோகை

சோர்வு பதற்றம், சக்தியற்று இருத்தல் மற்றும் தூக்கமின்மை போன்றவை இரும்புச்சத்து குறைபாட்டின் காரணமாக ஏற்படும் இரத்த சோகையின் அறிகுறிகளாகும். ஆகும். குறைவான இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாதல் உயிர்ச்சத்து C அல்லது ஹீம் இரும்புச்சத்து குறைவான காரணத்தால் உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு, இரத்த இழப்பு போன்றவை இரும்புச்சத்து குறைபாட்டிற்கான காரணங்களாகும்.



5) மருந்துகள் தொடர்பான ஊட்டக்குறைவு

வளர்ந்த நாடுகளில் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பெரும்பாலானோர் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளையும் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சுயமாகவும் மருந்துகளை உட்கொள்ளுகின்றனர். இந்த பழக்கமானது அவர்களின் சுவை, மணம் ஆகியவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி குறிப்பாக உணவுக்குழாய் பாதையில் விரும்பத்தகாத மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி பசி உணர்வையும் உணவு உட்கொள்வதையும் கட்டுப்படுத்துவதால் உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைப்பது பாதிப்படைகிறது. மேலும் இவை உணவுக்குழாய் பாதையிலுள்ள

ஊட்டச்சத்துக்களை இணைப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது குடலின் மியூகோசாவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலமாகவோ ஊட்டச்சத்துக்கள் உறிஞ்சுவதை பாதிக்கின்றன. மருந்து மாத்திரைகள் வளர்சிதை மாற்றமடைவதாலும், அதன் நச்சுப்பொருட்கள் கல்லீரலிலிருந்து வெளியேறுதலும் மெதுவாக நடைபெறுவதால், மருந்துகள் உடலிலேயே தங்கியிருந்து ஊட்டச்சத்துக்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

6) உணவினால் தூண்டப்படும் ஊட்டக்குறைவு:

சில உணவுகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளும்போது ஊட்டக்குறைவு ஏற்படுகிறது. அதிக அளவில் தேநீர் அருந்துவது தையமின் தேவையை அதிகரிக்கிறது. ஓட்ஸ் உணவிலுள்ள அதிக பைடேட், தேநீரில் உள்ள டானின் போன்றவை இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகம் உறிஞ்சப்படுவதை தடுக்கிறது. கால்சியம் உட்கொள்வது குறைவாக இருக்கும்போது, அதிக பாஸ்பரஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவை உண்பது, கால்சியம்/பாஸ்பரஸ் விகிதத்தில் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தி, எலும்பில் கால்சியம் படிவதை குறைக்கிறது. அதிக அளவு மதுபானங்களை பயன்படுத்துவதால் ஊட்டம் குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள்தல், பல்வேறு குறைநோய்கள் ஏற்படுதல் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலில் குறைபாடு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

7) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:

65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் நான்கில் மூன்று பகுதியினர் நோய் தொற்று, புற்றுநோய் மற்றும் சிதைவு நோய்களை எதிர்கொள்வதில் ஆற்றல் குறைந்தவர்களாகவும், மீதம் உள்ளவர்கள் இளம்வயதினரைப்போன்றும் காணப்படுகின்றனர். நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடைய முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் துத்தநாகம், உயிர்ச்சத்து A, உயிர்ச்சத்து C மற்றும் ஃபோலேட் ஆகும். நீண்ட நாட்கள் குறைந்த அளவு ஊட்டச்சத்துக்களின் கடுமையான குறைபாட்டினால் சிலர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், ஊட்டச்சத்துக்களை



மட்டுமே உட்கொண்டவர்கள் மூப்பின் காரணமாக நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறைந்து பாதிக்கப்படுக்கின்றனர்.

8) இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்:

உயர் இரத்தஅழுத்தம், அதிக கொலஸ்ட்ரால், குறைந்த குளுக்கோஸ் ஏற்புத்திறன், உடல் பருமன் போன்ற காரணிகள் இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோயை அதிகரிக்கின்றன என்ற பொதுவான கருத்து தவறானது ஆகும்.

இவை வயோதிகத்தின் விளைவுகள் அல்ல மேலும் சரியான உணவுதிட்டம் மூலம் இவற்றை தாமதமாக்கப்படலாம். அல்லது மாற்றியமைக்கலாம். அதாவது சரியான உடல் எடையை பராமரிக்கும் வகையில் கலோரியை மாற்றியமைத்தல், உணவில் கொழுப்பின் அளவை மாற்றியமைத்தல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் உப்பு பயன்படுத்துவதை குறைத்தல் போன்றவை ஆகும்.

சுருக்கத்திரட்டு

- ❖ 30 வயதிற்கு பிறகு உடல் வலிமை மெதுவாக குறைய ஆரம்பிக்கிறது.
- ❖ வயதாவதால் ஏற்படும் கண்ணிற்கு புலப்படும் மற்றும் புலப்பட்டாத மாற்றமே உள்நிலை மாற்றமாகும்.
- ❖ வயது அதிகரிக்கும்போது கண்பார்வை குறைகிறது
- ❖ வயோதிகத்தின் போது ஏற்படும் உடலியல் குறைபாடு அனைவருக்கும் ஒரே விதமானது அல்ல.
- ❖ தனிமை என்பது உணர்வு ரீதியாக தனித்து இருத்தல், தனக்குள்ளேயே முடங்கியிருத்தல், மற்றவர்களிடமிருந்து ஆறுதல் கிடைக்காமை போன்ற எண்ணம் ஆகும்.
- ❖ மனச்சோர்வும் மற்றும் பசியின்மையும், ஊட்டக்குறைவை ஏற்படுத்தும். ஊட்டக்குறைவுடன் இருப்பதும் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும்.
- ❖ பெரும்பாலான முதியவர்கள் உடல்பருமன் உடையவர்களாக உள்ளனர். குறையும் சக்தி தேவைக்கேற்ப அவர்கள் சக்தி உட்கொள்வதை மாற்றி அமைப்பதில்லை.
- ❖ ஆரோக்கிய நலவாழ்வை மேற்கொள்ள நடுத்தர அளவிலான உடலியல் செயல்பாடு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

A-Z சொற்களஞ்சியம்

இரத்தக்குழாய்

சார்ந்த இதய நோய்

- இதய தசைக்கு உனவு வழங்கும் இதய தமனியில் அடைப்பு அல்லது குறுக்கத்தின் காரணமாக இதயத்திற்கு போதுமான அளவு இரத்தம் கிடைக்காத நிலை.

தாது நீக்கம்

- திசுவிழிந்து தாது பொருட்கள் குறையும் செயல்முறை (உதாரணம்) எலும்பிலிருந்து தாதுநீக்கம்

பர்கின்சன்ஸ் நோய்

- அசைவுகளை பாதிக்கும், நடுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மத்திய நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்

மாதவிடாய் நின்றல்

- கருவணு உருவாதல் இயற்கையாக குறைவதால் மாதவிடாய் சுழற்சியானது நிரந்தரமாக நிற்கும் நிலை

தூக்கமின்மை

- உறக்கம் வராமல் இருக்கும் நிலை

கீல்வாதம்

- மூட்டுக்களம் வலி, மூட்டு விறைப்பாதல் போன்ற அறிகுறிகளை உள்ளடக்கிய நீடித்த மூட்டு பிரச்சனை

எலும்பு நுண்துளை

- கால்சியம் குறைவு, ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைவு போன்ற காரணங்களால் எலும்பு மெல்லியதாகவும், துளையுடனும் உடையக்கூடியதாகவும் மாறும் நிலை.



மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத்தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. இந்திய பெரியவர்களின் ஒரு நாளைய சராசரி புரத தேவை ----- உடல் எடை.
அ) 2 கி/கி.கி ஆ) 1.5 கி/கி.கி
இ) 1 கி/கி.கி ஈ) 0.5 கி/கி.கி
2. பெண்ணின் ஒரு நாளைய இரும்புச்சத்து தேவை ஆண்களை விட ---- அதிகம்.
அ) 4 மி.கி. ஆ) 3 மி.கி.
இ) 2 மி.கி. ஈ) 5 மி.கி
3. முதியவர்களை பராமரிக்க அர்ப்பணிக்கப்பட்ட மருத்துவபிரிவு -----
அ) இயன் மருத்துவம்
ஆ) மூப்பியல் மருத்துவம்
இ) மானுடவியல்
ஈ) உயிரி மருத்துவம்
4. பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 150 மி.கி. முதல் 250 மி.கி. வரை உயிர்ச்சத்து C உட்கொள்ளும்போது ---- ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.
அ) மாலைக்கண். ஆ) கண்புரை
இ) அயற்சி ஈ) தூக்கமின்மை
5. ----- நிறைந்த உணவுகள் பெரியவர்களிடையே பெர்னீசியஸ் இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது.
அ) கொழுப்பு ஆ) அஸ்கார்பிக் அமிலம்
இ) ஃபோலேட் ஈ) புரதம்
6. குறைந்த அளவு கால்சியம் உட்கொள்வதால் எதிர்மறை ----- சமநிலை ஏற்படுகிறது.
அ) புரதம் ஆ) உயிர்ச்சத்து A
இ) கால்சியம் ஈ) இரும்பு
7. ----- குறைபாடு நரம்பு கடத்தியான அசிட்டைல் கோலைன் உற்பத்தியை தடுக்கிறது
அ) குளோரின் ஆ) அயோடின்
இ) கால்சியம் ஈ) இரும்பு

II. சிறுவினா

1. மோப்பியல் மருத்துவம் – வரையறு.
2. பெரியவர்களின் உயிச்சத்து தேவை பற்றி எழுதுக.
3. உன் குடும்பத்தில் உள்ள முதியவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து விழிப்புணர்வை எவ்வாறு ஏற்படுத்துவாய்?
4. ஒமேகா – 3 நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?



III. சுருக்கமான விடையளி

1. முதிர்வயது பருவத்தில் சக்தி தேவை அவசியம் – விவரி.
2. முதுமைப்பருவத்து ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விவரி.
3. பெரியவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான குறிப்புகளை எழுதுக.
4. உடலியல் செயல்பாடு உடல் எடையை குறைக்கிறது. விவாதி.

IV. விரிவான விடையளி

1. உணவு உட்கொள்வதை பாதிக்கும் காரணிகள் யாவை?
2. பெரும்பாலான பெரியவர்கள் மனநல குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இக்கூற்று சரியா, தவறா? விவாதி.
3. மருந்துமாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகளை விவரி.
4. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு நீர் ஒரு முக்கிய ஊட்டச்சத்து ஆகும். விவரி