

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை உணவாகும். பசியை போக்குவதோடல்லாமல் தகுந்த சரிவிகிதத்தில் இருக்கவேண்டிய பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆதாரமாகவும் உணவு விளங்குகிறது. மனிதனை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதுடன், அவனது பல்வேறு நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியை உணவு வழங்குகின்றது. வளர்ச்சியின் செயல்பாடுகள் வாழ்க்கையின் தொடக்கம் முதல் இறுதி வரை தொடரக்கூடியது. எனவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஊட்டச்சத்து மிக இன்றியமையாததாகும். இதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு ஆரோக்கியம், உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறித்து

அறிந்து கொள்ளல் மிகவும் அவசியம். அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் ஆதாரமாக ஊட்டச்சத்து விளங்குகிறது. விலங்கு மற்றும் மனிதர்களின் உடலமைப்பு உணவைப் பயன்படுத்தி வளர்ச்சிக்கான ஆற்றல், வளர்ச்சி மற்றும் பராமரிப்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்கிறது. ஊட்டச்சத்து என்பது உடலுக்குத் தேவையான உணவில் உள்ள அடிப்படை வேதிகூறு அல்லது பொருள் ஆகும்.

இப்பாடத்தின் வாயிலாக மாணவர்கள்

- உணவு, ஊட்டம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் அவசியத்தைப் புரிந்து கொள்வர்.
- ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புள்ள ஊட்டச்சத்து குறித்து ஆராய்வர்.





- சமூகத்தில் நிலவும் ஊட்டச்சத்து குறைநிலை சிக்கல்களைத் தவிர்க்கும் தீர்வுகளை அங்கீகரிப்பர்.

8.1 ஊட்டச்சத்தின் தோற்றம்:

ஊட்டச்சத்து குறித்த புதிர்களை ஆய்வு செய்யும் விருப்பம் பல காலமாக அளவற்ற எண்ணிக்கையில் தொன்று தொட்டு நடைபெற்று வருகிறது. அதிகமாக உண்பது தான் பல நோய்களுக்குக் காரணம் என கி.மு. முதல் நூற்றாண்டில் எகிப்தியர்களின் நம்பிக்கையாக இருந்தது. கிரேக்க தத்துவரான ஹிப்போகிரேட்டஸ் (கி.மு.460-359) அவரின் கூற்றுபடி " உடல் வளர்வதால் உள்வெப்பம் மிகுந்துள்ளது அவற்றிற்கு அதிக உணவு தேவை, இல்லையெனில் உடல் வீணாகும். முதியோர்களுக்கு வெப்பம் வலுக்குறைந்திருக்கும் எனவே அதற்கு சிறிய அளவில் வெப்பத்திற்கான எரிபொருள் தேவை".

'உடலியல்' மற்றும் 'உயிரியல்' ஆகிய இரண்டும் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டதே "ஊட்டச்சத்து அறிவியல்". அதிக அளவிலான முக்கிய கண்டுபிடிப்புகளும், முன்னேற்றங்களும் மக்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு ஊட்டச்சத்துகளை வழங்க சுகாதார நிபுணர்களுக்கு உதவுகிறது. ஊட்டச்சத்து குறித்த முன்னேற்ற நிகழ்வுகளைக் கால வரிசையில் அமைப்பது கடினம். பல அம்சங்கள் ஒரே நேரத்தில் அல்லது ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

தேசிய அளவில் அவசர தேவை ஏற்படும் காலத்தில் ஊட்டச்சத்து குறித்த வளர்ச்சிகள் துரிதப்படுத்தப்பட்டது. துணை அறிவியல் முன்னேற்றத்தை சார்ந்து பிற வளர்ச்சிகள் அமைந்தன. ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சியான உயிர்ச்சத்து B குறை நோய் பெரி-பெரி ஆய்வு 1918 ஆம் ஆண்டு தென்னிந்தியாவில் குன்னூரில் சர்மெக் காரிசன் என்பவரால் தொடங்கப்பட்டு பின்னாளில் அதுவே ஐதராபாத்தில் தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனமாக வளர்ந்தது. தற்போது

இந்நிறுவனம் ஊட்டச்சத்து குறித்த அடிப்படை மற்றும் பயன்பாட்டு ஆராய்ச்சிகளையும் மேற்கொண்டு வருகின்றது. இந்த தேசிய நிறுவனம், இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தின் (ICMR) கீழ் இயங்கி வருகின்றது.

இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஊட்டச்சத்து குறித்த பல்வேறு அறிவுப்பூர்வமான தகவல்கள் அறியப்பட்டன. கனஅளவை (கலோரிமெட்ரிக்) ஆய்வுகள் இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டு சக்தி மற்றும் ஊட்டச்சத்து இரண்டுக்குமான தொடர்பைத் தெளிவாக விளக்கியது. இதனால் பிற்காலத்திய ஆய்வுகளில் ஊட்டச்சத்து புரதத்தின் வேலைகளைத் தொடர்புபடுத்த முடிந்தது. செரிமானம் மற்றும் ஊட்டச்சத்தில் ஈடுபடும் வேதியியல் விளைவுகளுக்கு முக்கியத் தேவையான உடல் ஊக்கிகளின் முன்னோடிகளாக புரத உணவோ அல்லது அதன் அமினோ அமிலமோ விளங்குவதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தனிநபரின் ஆரோக்கியமானது உட்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்தின் அளவைப் பொருத்ததாகும். இதனை தனிநபர் ஊட்டச்சத்து நிலை என்றழைக்கிறோம். மருத்துவ பரிசோதனை, உணவு மற்றும் மருத்துவ வரலாறு, ஆய்வக சோதனைகள் மூலம் ஊட்டச்சத்து நிலையை அறிந்து கொள்ள முடியும். உண்ணும் உணவின் மூலம் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பது ஊட்டச்சத்தின் நோக்கமாகும்.

ஊட்டச்சத்து – வரையறை

ஊட்டச்சத்து என்பது உயிரிகள் வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்கும் உட்கொள்ளும் உணவுக் கூறுகளாகும். வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, வேலைகள் மற்றும் செல்கள் அல்லது உயிரினங்களின் இனப்பெருக்கத்திற்கு, தேவையான அளவுள்ள பொருட்களே ஊட்டச்சத்துக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப்புக்கள் ஆகியவை ஊட்டச்சத்துக்கள் எனப்படுகின்றன.

8.2 உணவூட்டத்தின் முக்கியத்துவம்:

நியூட்ரிசன் (Nutrition) என்ற சொல் லத்தீனின் நியூட்ர் (Nutr) என்ற வேர்ச்சொல்லில் இருந்து பெறப்பட்டது. இதன் பொருள் போஷாக்கு அல்லது ஊட்டமளித்தல் என்பதாகும். கருவிலிருந்து இறப்பு வரை உடலானது சுவாசித்தல், செரிமானம், கழிவு நீக்குதல் உள்ளிட்ட பல்வேறு முக்கிய இயக்கங்களை மேற்கொள்கிறது. இத்தகைய பல்வேறு உடலியக்கங்களுக்குத் துணை புரிய உடலுக்கு சக்தி தேவை.

உணவு என்பது உட்கொண்டு செரிமானித்து, உட்கிரகித்துக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல். உடலின் பல்வேறு இயக்கங்களுக்குத் துணை புரிவதாகும். அதனால் தான் உணவும் ஊட்டச்சத்தும் ஆரோக்கியத்தைத் தருவதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. உணவில், பல்வேறு உடலியக்கங்களை நிகழ்த்தும் பொருட்கள் உள்ளதால் அது இன்றியமையாததாகும். உணவிலிருந்து பெறப்படும் அத்தியாவசியப் பொருட்களே ஊட்டச்சத்துக்கள் எனப்படுகிறது.

மனித உடலின் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு 19 உயிர்ச்சத்துகளும், 24 தாதுஉப்புகளும் தேவை.

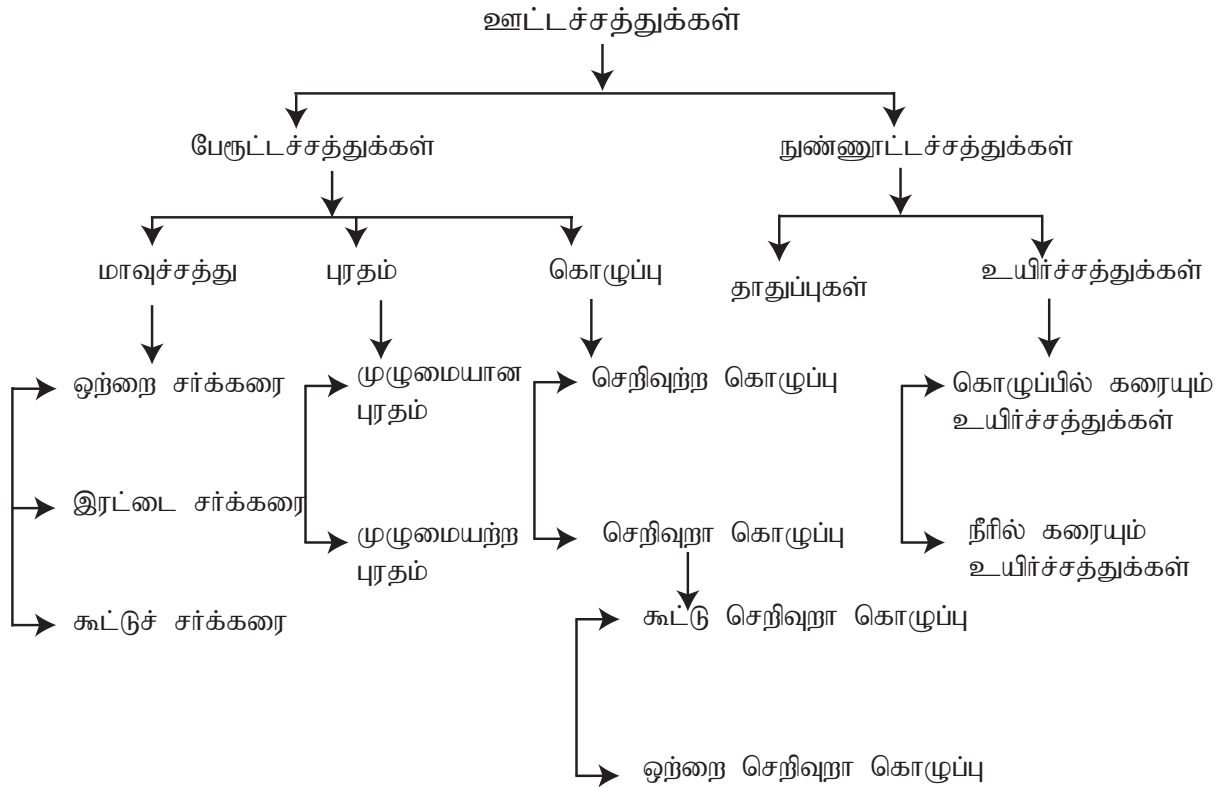
ஊட்டச்சத்துக்கள் – வரையறை

நம் உடலியக்கத்தைப் பராமரிக்கவும், வளர்ச்சிக்கும் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கவும் உதவும் உணவிலுள்ள மூலக்கூறுகளே ஊட்டச்சத்துக்கள் என வரையறுக்கப்படுகிறது.

ஊட்டச்சத்தின் வகைகள்:

ஊட்டச்சத்துகள் பேருட்டச்சத்துகள் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துகள் என இரு வகைப்படும். இவை இரண்டுமே அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. ஏனெனில் நமது உடலுக்கு ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

- மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு உள்ளிட்ட பேருட்டச்சத்துகள் உடலுக்குப் பெருமளவில் சக்தி அளித்து திசுக்களை உருவாக்குகிறது.
- உயிர்ச்சத்துகள், தாது உப்புகள் போன்ற நுண்ணூட்டச்சத்துகள் உடலுக்குச்

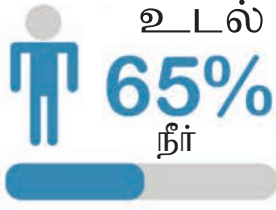


படம் 8.1. ஊட்டச்சத்துக்களின் வகைகள்

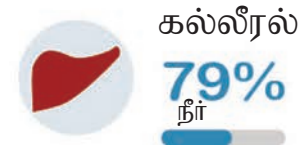
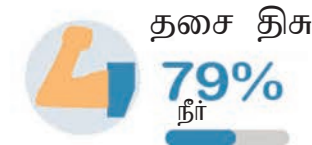
உடல் நீர்



உங்களின் தேவை
எவ்வளவு



நீர் அதிக
அளவு
எடுத்துக்
கொள்ளுதல்



படம் 8.2. நீரின் முக்கியத்துவம்

சிறியளவில் தேவைப்பட்டாலும் அவை உடலியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிக முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

- நீர் மற்றும் நார்ச்சத்துகள், நம் வாழ்வின் அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமாக விளங்கும் முக்கிய ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

ஊட்டச்சத்துக்கள் செரிக்கப்பட்டோ அல்லது செரிக்கப்படாமலோ உட்கிரகிக்கப்பட்டு உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை அளிக்கின்றது. இவை அனைத்தும் உடல் வளர்ச்சியில் குறிப்பிட்ட பங்கு வகிப்பதோடு வெவ்வேறு உணவுகளிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது.

சத்துணவியல் என்பது வெவ்வேறு

உணவுகளில் பெறப்படும் உணவூட்டங்களின் அளவுகள் மற்றும் உடலியக்கத்தில் அவற்றின் செயல்பாடுகள் குறித்து அளவாகும்.

ஊட்டத்தின் வரையறை

ஊட்டம் என்பது உடல் நலத்திற்காக ஊட்டச்சத்தினை உட்கொள்ளல், செரித்தல், உறிஞ்சுதல், கடத்துதல் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் ஆகும். இது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்காக உடலுக்கு ஊட்டங்களைத் தரும் செயல்பாடாகும்.

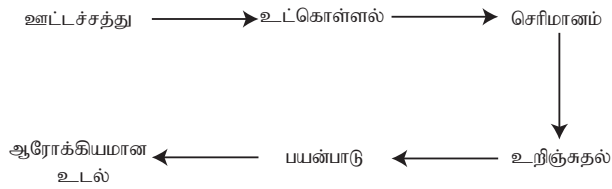
8.3 சத்துணவின் முக்கியத்துவம்

உயிரினங்கள் ஊட்டச்சத்தின் ஆக்கப்பொருளாகும். மனித இனம் நலமுடன் வாழ 50க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. உடல் உட்கொண்ட உணவுப்பொருட்கள் செரிக்கப்பட்டு, உறிஞ்சப்பட்டு மற்றும் வளர்சிதைமாற்றம் அடைகின்றன. இவ்வூட்டச்சத்துக்களைப் பல்வேறு உணவுப்பொருட்களில் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். மனிதன் தேர்வு செய்யும் உணவுகளின் வகைகள் மற்றும் அளவுகள் அடிப்படையில் அவனது ஆரோக்கியம் அமைகின்றது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஊட்டச்சத்து அறிவியில் என்பது உடல் நலப் பராமரிப்பில் உணவின் பங்கு குறித்த அறிவாகும்

தகுந்த ஊட்டம் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கத் தேவைப்படுகிறது. நல்ல ஊட்டச்சத்துகளுக்கு சில அறிகுறிகள் உள்ளன. அத்துடன் ஊட்டச்சத்து, உணவு மற்றும் உண்ணுதல் ஆகியவற்றின் சமூக, பொருளாதார, கலாசார மற்றும் உணவியலைப் பிரதிபலிக்கின்றது. இதன் மூலமாக ஊட்டச்சத்து என்பது செயல்பாடுகளின் அடிப்படையில் உணவின் பணி என்பதை நாம் அறியலாம்.



படம் 8.3. ஊட்டம் மற்றும் ஆரோக்கியம்

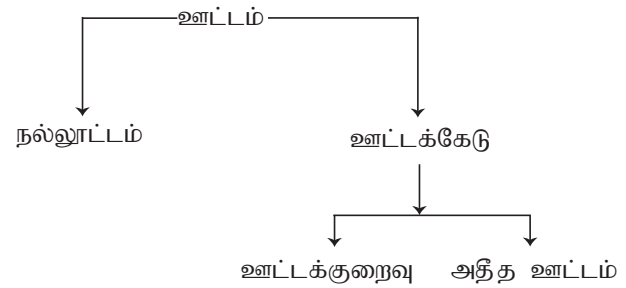
ஊட்டச்சத்தின் வேலைகள் : ஊட்டச்சத்தின் இரு முக்கிய வேலைகள்:

1. உடலின் அடிப்படை கட்டமைப்பைப் பராமரிக்கும் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் சீரமைப்புக்கும் தேவைப்படுபவற்றை அளித்தல்.

2. வளர்சிதை மாற்ற செயல்களுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியை வழங்கி உடலின் செயல்களை செய்வதற்குத் துணைபுரிதல்.

ஊட்டச்சத்து நிலை – வகைகள்:

சராசரி உடலியக்கத்திற்கு உணவூட்டங்கள் அத்தியாவசிய கூறுகளாகும். உணவூட்டங்களை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ பெறும்போது, ஊட்டக்கேடு, ஊட்டக்குறைவு மற்றும் அதீத ஊட்டம் ஆகியன ஏற்படும். பல்வேறு வகையான ஊட்டங்கள் பின்வரும் படத்தில் சுட்டப்பட்டுள்ளன.



படம் 8.4. ஊட்டத்தின் வகைகள்

நல்லூட்டம்: "மனிதன் தனக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களை சரியான விகிதத்தில் பெறுதல், உடலுக்குத் தேவைப்படும் சில ஊட்டச்சத்துக்களை உடலில் சேமித்து வைத்திருக்கும் நிலை நல்லூட்டம் எனப்படுகிறது". இது தகுந்த ஊட்டம் அல்லது போதுமான ஊட்டம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இது நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. உணவில் உள்ள ஊட்டங்கள் ஒருவரை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், அதனை பராமரிக்கவும் உதவும். பணி செய்யும் திறனைத் தரும் சக்தி, சதைகள், எலும்புகள், இரத்தம்,



படம் 8.5. ஊட்டக் குறைவான குழந்தை

உறுப்புகள், தோல், முடி மற்றும் நரம்பு திசுக்கள் வடிவமைக்க உதவும் புரதம் உள்ளிட்டவையும் அடங்கும். நம் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கவும், அதன் இயக்கத்தை முறைப்படுத்த மற்றும் உடலியல் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான தாது உப்புகளையும் உயிர்ச்சத்துகளையும் உணவானது வழங்குகிறது.

ஊட்டக்கேடு: ஊட்டக்கேடு என்பது விரும்பத்தகாத அளவிலும் வகையிலும் ஊட்டங்கள் அமைந்திருப்பதாகும். ஊட்டக்கேடு என்பது உடலில் அடிப்படையான ஊட்டங்கள் குறைந்தோ அல்லது மிகுந்தோ இருக்கும் தன்மையாகும். ஆரோக்கியமற்ற சூழலும் ஊட்டக்கேடு ஏற்படுத்தும். உடல், மனம் மற்றும் அறிவு ஆகியவை ஊட்டக்கேடுனால் பாதிக்கப்படும்.

ஆரோக்கியத்திற்கான வரையறை

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்படி "ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் நோயற்றது, உடல்நலக்குறைவற்று இருப்பதல்ல. அத்துடன் உடல், மனம், அறிவு, சமூகம் மற்றும் ஆன்மா அனைத்தும் நலமுடன் இருப்பதாகும்".

ஊட்டக்கேடுடைய நபர் உடல், மனம், சமூகம் மற்றும் பொருளாதாரத்தில் பாதிக்கப்பட்டவராகும். இது இரு வகைப்படும்
அ. ஊட்டக் குறைவு ஆ. அதீத ஊட்டம்

8.4 போஷாக்கான குழந்தைகளுக்கான அறிகுறி

1. தோல் மென்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் ஆரோக்கியமான நிறத்துடன் இருத்தல்.
2. பிரகாசமான, தெளிவான கண்கள் மற்றும் இளஞ்சிவப்பு படலம்.
3. உறுதியான இளஞ்சிவப்பு நகங்கள்.
4. வேர்களுடன் உறுதியாக இணைந்த பளபளப்பான கூந்தல்.
5. ஆரோக்கியமான ஈறுகள் மற்றும் வாயின் படலங்கள்.
6. மேற்பூச்சில்லாத சிவந்த நாக்கு மற்றும் இளஞ்சிவப்பு உதடுகள்.
7. வயதிற்குத் தகுந்த உயரம் மற்றும் அதற்கேற்ற எடை.
8. நல்ல பசி மற்றும் வலிமையான ஊட்டங்கள்.
9. சராசரி உடல் வெப்பநிலை, நாடித் துடிப்பு மற்றும் சுவாச அளவு.
10. ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் விழிப்புடனே இருப்பார்கள்.

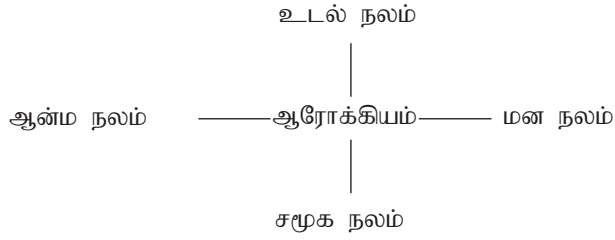
அட்டவணை 8.1 ஊட்டக்கேடு வகைகள்

ஊட்டக் குறைவு	அதீத ஊட்டம்
1. ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஊட்டங்கள் குறைந்திருப்பது ஊட்டக்குறைவு 2. உணவின் தரம் மற்றும் அளவுகள் உடலுக்குப் போதுமானதாக இல்லாமல் இருத்தல் மற்றும் ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைந்திருக்கும் நிலை 3. கிட்டத்தட்ட எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களும் தேவைப்படும் அளவிற்கும் குறைந்திருந்தால், அந்நிலை ஊட்டக்குறைவு எனப்படும். 4. உணவு பற்றாக்குறைவுள்ளவர் உடல் நலக்குறைவுடன் அதற்கான அறிகுறிகளை வெளிப்படையாகப் பெற்று காணப்படுவார். உடல் எடை குறைந்த, நோயெதிர்ப்புத் திறன், பலவீனம் மற்றும் பொதுவான உடல்நல பாதிப்பு ஆகியன ஊட்டக் குறைவின் அறிகுறிகளாகும்.	1. ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஊட்டங்கள் மிகுந்திருப்பது அதீத ஊட்டம் 2. உடலுக்குத் தேவைப்படும் தரம் மற்றும் அளவைத் தாண்டிய ஊட்டங்களை உட்கொள்ளும் நிலை. இதனால் உடல் பாதிப்படையும். 3. கிட்டத்தட்ட எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களும் தேவைப்படும் அளவிற்கும் அதிகரித்திருந்தால் அந்நிலை அதீத ஊட்டம் எனப்படும். 4. சமச்சீரற்ற உணவின் மூலமாக பெறப்பட்ட அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அல்லது ஏதேனும் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாக இருப்பதன் விளைவாக உருவாகும் நோய் நிலை.

8.5 ஆரோக்கியம்

இந்த வரையறை நமக்கு ஆரோக்கியம் குறித்த நேர்மறையான விளக்கமாகும். 'ஆரோக்கியம்' என்ற சொல் உடலின் குறிப்பிட்ட நிலையைக் குறிக்கும். இவ்வரையறையின்படி, ஒரு நபரை நோய் தாக்காமலிருந்தாலும் அவர் ஆரோக்கியமற்று சோர்வுடனும் சோம்பலுடனும் எந்த செயலிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமலும் இருக்கலாம். அதே நபர் வேறொரு நேரத்தில் நலமுடன் நன்றாக இருப்பார். அதாவது ஒரு நபர் எல்லா நேரத்திலும் முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியாது. எனினும், பெரும்பான்மை நேரத்தில் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பவரையே ஆரோக்கியமானவர் என்கிறோம்.

8.5.1 ஆரோக்கியத்தின் பரிணாமங்கள்:



படம் 8.6. ஆரோக்கியத்தின் பரிமாணங்கள்

மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு பரிமாணங்களையும் ஒருவர் அனுபவித்தால் ஒருவர் முழுமையான அல்லது நேர்மறையான நலத்தைப் பெறுவார். ஆரோக்கியமான ஒருவர் அவரது குடும்பத்திற்கு, சமூகத்திற்கு மற்றும் நாட்டிற்கு சிறந்த சொத்து, மாறாக ஆரோக்கியமற்ற ஒருவர் சுமையாக கருதப்படுகிறார். சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றின்படி சமூகத்தின் பல்வேறு சமூக நல குழுக்களில் பங்கு பெறுவது மன நலத்தை மேம்படுத்தி அவரை மன அழுத்த நிகழ்வுகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறது. மேலும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்த வழிவகுப்பதுடன், உடல்நலக்குறைவைத் தாங்கவும், வேகமாக மீளவும் உதவுகிறது.

உடல் நலம்: சுறுசுறுப்பாகவும், விழிப்புடனும் எந்த நோயினாலும்

எல்லாக் குழந்தைகளும் தொலைக்காட்சி பார்க்க விரும்புவார்கள். ஆனால் குறிப்பிட்ட நேரத்தைத் தாண்டி அதிகமானால் அதை கவனிக்க வேண்டும். அது எவ்வளவு கெடுதல் என உங்களுக்குத் தெரியுமா? தொலைக்காட்சியோ அலைபேசியோ மிக அருகில் பார்ப்பது கண்களுக்கு நல்லதா?

பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும் ஒரு நபர் உடல் நலமுள்ளவராகக் கருதப்படுவார். வளமான சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கு உடல் திசுக்களின் நல்லியக்கமும், பராமரிப்பும் மிக அவசியம்.

அட்டவணை 8.2 நல்ல உடல்நலம்

நல்ல உடல்நலத்திற்கான சில அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

1. வயதிற்கேற்ற எடையும் உயரமும்
2. வலிமையான மற்றும் வளர்ந்த சதைகள்
3. சராசரியான வளர்ச்சி வலிமையான எலும்புகள் மற்றும் சுத்தமான பற்கள்.
4. மென்மையான, பளபளப்பான நல்லமைப்புள்ள கூந்தலும் தோலும்.
5. பிரகாசமான கண்கள்
6. நிமிர்ந்த நன்நடை மற்றும் பெருகிய தொப்பை இல்லாமை.
7. நல்ல பசியும் தூக்கமும்.
8. சிறந்த நோயெதிர்ப்பு சக்தி.
9. சுறுசுறுப்பு, ஆற்றல் மற்றும் ஆர்வம்



படம் 8.7. உடலியல் செயல்பாடு



ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொலைக்காட்சி பார்ப்பீர்களா? -----
உங்கள் அலைபேசியை -----
முறை பேசுவதற்கும், ----- முறை அளவளாவதற்கும் இணைய உலாவிற்கும் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?



மன நலம்: ஆரோக்கியமான உடலே ஆரோக்கியமான மனத்தின் இருப்பிடம். உடல் நலமும் மன நலமும் ஒன்றொடு ஒன்று தொடர்புடையது என்பது தெளிவான ஒன்றாகும். மனநலக் குறைபாடு நோய்த்

அட்டவணை 8.3 சிறந்த மனநலன்

சிறந்த மனநலத்திற்கான சில அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

1. மன அழுத்தம் மற்றும் வருத்தத்திலிருந்து விடுபடுவது.
2. மனதளவில் சுறுசுறுப்பாகவும் விழிப்புடனும் இருப்பது.
3. மற்றவர்களை உணர்வது
4. உட்புற மோதல் மற்றும் மனத் தாக்குதலிலிருந்து விடுபடுவது
5. பல்வேறு மக்கள் மற்றும் சூழல்களை அனுசரிக்கும் திறன்.
6. நிலையான உணர்ச்சிகள்
7. நல்ல மனத்திறன்
8. சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி.



செயல்பாடு - 1

தனிமையாக உணர்கிறீர்களா? ஆம் ----
இல்லை ----
ஏன் ----



தாக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். இதன் சான்றாக மன அழுத்தமும் வருத்தமும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் இதய நோய்க்கும் வழிவகுக்கும். இதற்கு எதிர்மறையாக உடல் நலக்குறைவு மனநலத்தைப் பாதிக்கும். சான்றாக போலியோ தாக்கிய ஒருவர் சமூகத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் இருப்பதைக் குறிப்பிடலாம். இது மனநலப் பாதிப்பின் நிலையாகும்.

சமூக நலம்: நல்ல சமூக நலம் பிறரோடு நல்லிணக்கத்துடன் வாழ உதவும். நல்ல மனநலம் இல்லை என்றால் சமூக நலத்துடன் இருக்க இயலாது.

அட்டவணை 8.4 சமூக நலம்

1. பிறருக்கும் பொறுப்பேற்கும் உணர்வு கொண்டிருப்பர்.
2. பிறரிடம் பொறுமையும் ஒத்துழைப்பையும் நல்குதல் குணம்.
3. பணிவான இதமான பழக்கம்.
4. பிறரோடு இயைந்து வாழ்தல்.

சமூக நலத்தை அனுபவிக்கும் நபர் என்பவர்: உதாரணமாக, மன அழுத்தமும் வருத்தமும் உள்ள ஒருவரால் பிறருக்கு உதவி செய்ய முடியாது. அதைப்போலவே உடல்நோய் ஒருவரை எரிச்சலுடையவராக, மனச்சோர்வுடையவராக வழக்கமான



பழக்கத்திலிருந்து மாறுபட்டவராக மாற்றும். இந்தப் பழக்கம் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததால் அவர்கள் சமூகத்திற்கு எதிரானவர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர்.

ஆன்ம நலம்: ஆன்ம நலத்தை வரையறுப்பது கடினமான செயலாகும். ஆன்ம நலம் பெற்ற ஒருவர் பின்வரும் நன்னெறிகளை பெற்றிருப்பார்:



பொறுமை மற்றும் அமைதி ஆன்மநலத்தின் தனித்தன்மையாகும். இவை வழிபாடு, தியானம் போன்றவற்றின் வழி கற்பிக்கப்படலாம். சமயப் பழக்கவழக்கங்களைக் கண்முடித்தனமாகப் பின்பற்றுவதால் மட்டுமே ஒருவர் ஆன்மநலத்தைப் பெற முடியாது. ஆன்ம நலத்திற்கு உதவும் ஒரு பரிணாமம் மிக முக்கியமானதாகும். இந்த நவீன காலத்தில் ஆன்மா குறித்த பார்வை நமது முழுமையான நலத்திற்குத் தவிர்க்க முடியாததாகும்.

அட்டவணை 8.5 ஆன்ம நலம்

11. உண்மையைப் பேசுவது..
12. பிறருக்கு உதவுவது.
13. கடமையுணர்வு.
14. பிறரை புண்படுத்தாமை.

கருத்துத்திரட்டு

- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை உணவாகும். பசியை போக்குவதோடல்லாமல் தகுந்த சரிவிகிதத்தில் இருக்கவேண்டிய பல்வேறு

விளக்கத்திரட்டு

முன்னோடி (Precursors)	ஒரு பொருளிலிருந்து உருவாகும் மற்றொரு பொருள் குறிப்பாக வளர்ச்சிதை மாற்ற வினையின் மூலமாக உருவாதல்.
வினையூக்கி (Catalyst)	எந்தவொரு நிரந்தர வேதியியல் மாற்றத்திற்கும் உட்படாமல் ஒரு வேதியியல் எதிர்வினை விகிதத்தை அதிகரிக்கும் ஒரு பொருள்.
ஊட்டம் (nourishment)	வளர்ச்சி, சுகாதாரம் மற்றும் நல்ல நிலைக்கு தேவையான உணவு.
வளர்ச்சிதை மாற்றம் (Metabolism)	உயிரைக் காப்பற்றுவதற்காக ஒரு உயிரினத்திற்குள் ஏற்படும் வேதியியல் செயல்முறைகள்
முரண்பாடு (Conflicts)	ஒரு தீவிர கருத்து வேறுபாடு அல்லது வாதம்.

ஊட்டச்சத்துக்களின் ஆதாரமாகவும் உணவு விளங்குகிறது.

- ஊட்டச்சத்து என்பது உணவு மற்றும் உயிரிகள் இணைந்து வாழ்வதற்கும், வளர்வதற்கும் உதவும் கூறுகளாகும்.
- மாவுச்சத்து, கொழுப்பு, புரதம் உள்ளிட்ட பேரூட்டச்சத்துக்கள் உடலுக்கு பெருமளவில் ஆற்றலை அளித்து திசுக்களை உருவாக்குகிறது.
- ஊட்டம் என்பது உடல்நலத்திற்காக ஊட்டச்சத்துகளை உட்கொள்ளல், செரித்தல், உறிஞ்சுதல், கடத்துதல் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை பயன்படுத்துதலாகும். இது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்காக உடலுக்கு ஊட்டங்களைத் தரும் செயல்பாடாகும்.
- ஊட்டக்கேடு என்பது உடலில் அடிப்படையான ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைந்தோ அல்லது மிகுந்தோ இருக்கும் தன்மையாகும்.
- ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் நோயற்ற, உடல்நல குறைவற்று இருப்பதல்ல உடல், மனம், அறிவு, சமூகம் மற்றும் ஆன்மா அனைத்தும் நலமுடன் இருப்பதாகும்.



செயல்பாடு - 2

தெய்வீக இடங்களுக்குச் செல்வது மட்டுமே ஆன்ம நலம் என்று நினைக்கின்றீர்களா?

வினாக்கள்

பகுதி - அ

கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. மனிதன் மற்றும் விலங்கினங்களுக்கு
----- உச்சபட்ச முக்கியத்துவம்
வாய்ந்தது.

அ. ஊட்டச்சத்து
ஆ. ஊட்டம்
இ. ஆரோக்கியம்
ஈ) வளர்சிதை மாற்றம்



2. ----- என்பது
உணவில் உள்ள உடலுக்குத் தேவைப்படும்
அடிப்படை வேதியியல் கூறுகளாகும்

அ. ஊட்டச்சத்து ஆ. நீர்
இ. நார்ச்சத்து ஈ) ஆரோக்கியம்

3. ----- நலக்குறைவு
உடல்நலக் குறைவிற்கு வழிவகுக்கும்.

அ. உடல் ஆ. மன
இ. சமூக ஈ) உணர்ச்சிகள்

4. சுறுசுறுப்புடனும் விழிப்புடனும்
நோய் தாக்காமலும் இருக்கும் ஒருவர்
----- நலமுள்ளவராகக்
கருதப்படுவார்.

அ. உடல் ஆ. மன
இ. சமூக ஈ) உணர்ச்சிகள்

5. பொறுமையும் அமைதியும் -----
நலத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்.

அ. ஆன்ம ஆ. மன
இ. சமூக ஈ) உடல்

பகுதி - ஆ

குறுகிய வினாக்கள்: (2 மதிப்பெண்கள்)

1. ஆரோக்கியம் - வரையறுக்க.
2. ஊட்டக்கேடு என்றால் என்ன?
3. ஊட்டக்குறைவு என்றால் என்ன?
4. அதீத ஊட்டம் என்றால் என்ன?
5. நல்லூட்டம் என்றால் என்ன?

பகுதி - இ

சிறுவினாக்கள் : (3 மதிப்பெண்கள்)

1. உடல்நலக்குறைவு மனநலக்குறைவிற்கு
வழிவகுக்கும். விளக்குக.
2. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான
இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

பகுதி - ஈ

பெரு வினாக்கள்: (5 மதிப்பெண்கள்)

1. ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை அதிகமாக
உண்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஆய்வு
செய்க.
2. சுகாதாரமான உணவுகளையும்
பானங்களையும் உட்கொள்வதால் ஏற்படும்
பயன்களை கூறுக.



கீழ்க்காணும் உணவுகளில் உள்ள முக்கிய ஊட்டங்களைக் கண்டறிந்து சரிக்குறி இடுக.

உணவுப்பொருள்	மாவுச்சத்து	புரதம்	கொழுப்பு	உயிர்ச்சத்து	தாதுப்புகள்	நார்ச்சத்து
செடி ஆதாரங்கள்						
அரிசி						
உருளைக்கிழங்கு						
வெல்லம்						
தேன்						
பால்						
சர்க்கரை						
சோயா அவரை						
வேர்க்கடலை						
பருப்பு						
முழு தானியங்கள்						
சீமை அவரை						
பச்சை பட்டாணி						
பாதாம்						
ஆளி விதை						
காராமணி						
வெண்ணெய்						
பாலாடைக்கட்டி						
தேங்காய் எண்ணெய்						
காரட்						
பேரிச்சை						
காளான்						
பூசணிக்காய்						
தக்காளி						
கீரை வகை காய்கள்						
கீரை						
முருங்கைக்காய்						
கொட்டைகள்						
காலிப்ளவர்						
ப்ரகோலி						
கோஸ்						
முளை கட்டியவை						
வெங்காயம்						
பூண்டு						
சீரகம்						



இலவங்கம்						
ஆப்பிள்						
ஆரஞ்சு						
தர்ப்பூசணி						
பப்பாளி						
மாங்காய்						
எலுமிச்சை						
நெல்லிக்காய்						
ஸ்ட்ராபெரி						
திராட்சை						
விலங்கு ஆதாரம்						
முட்டை						
கோழி						
இறைச்சி						
கல்லீரல்						
மீன்						
இறால்						
நண்டு						
கிளிஞ்சல்						