

நீ ரிழிவா என்பது உலக அளவில் எல்லா நாட்டினராலும் மிகவும் அஞ்சப்படும் ஒரு குறைபாடு. மிகக் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதே இவ்வகை அச்சத்திற்கு மூதற் காரணம். ஆனால், உணவுக் கட்டுப்பாடு குறித்து அதிகம் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லா என்கிறார் பெங்களூர் டயாபடீ ஸ்சென்ட்ரல் சரேந்த டயாபடீ ஸியன் எஸ். தவே. நீ ரிழிவா நோயாளிகளுக்கு அவர்தரம் உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றி அறிந்துகொள்ள இக்கட்டுரையை முழுமையாகப் படியுங்கள்.

ரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையின் அளவைச் சரியாக வைத்திருக்க உதவுவது இன்சுலின். வயிற்றில் இருக்கும் கணையை என்ற உறுப்பு, இந்த இன்சுலினைப் போதுமான அளவு சுரக்கிறது. இந்தக் கணையைத் தின் இயக்கம் பழுதின்றி நடக்கும் வரை எந்தப் பிரசினையும் தோன்றுவதில்லை. கணையைப் பழுதடையும் போதுதான் பிரசினையே ஆரம்பமாகிறது. காரணம், இன்சுலினைப் போதுமான அளவு சுரக்கும் தன்மையை அது இழந்துவிடுகிறது. அதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகி விடுகிறது. இந்த நிலையைத் தான் நீ ரிழிவா அல்லது டயாபடீ ஸ் என்று குறிப்பிடுகிறோம். நீ ரிழிவா நோயின் பாதிப்பு, படிப்படியாகத் தலையிலிருந்து பாதம் வரை பரவி, பல்வறோ உடல் உறுப்புகளைத் தாக்கிச் செயலிழக்கச் செய்கிறது. உடலில் கட்டிகள் ஏற்படுவது, பிளவை உண்டாவது மற்றும் பல சிக்கல்களும் இதனால் ஏற்படலாம்.

இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுவதன் விளைவாகத் தோன்றும் சிக்கல்களே மிகக் கடுமையானவை. குறிப்பாகக் கண்கள், சிறுநீரகங்கள், இதயம், பாதங்கள் ஆகிய உறுப்புகள் பெருமளவுக்குக் கட்டுப்பாடற்ற நீ ரிழிவா நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

நீ ரிழிவினால் வரும் இக்குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்ய, உணவு உண்ணும் முறைகளை மிக இயல்பான வகையில் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். “உணவுக் கட்டுப்பாடு” என்பதன் உண்மையான பொருள்.

நீ ரிழிவா உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது, சத்துள்ள உணவு, சரியான அளவு, சரியான நேரத்திற்கு உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மலேவும் நீ ரிழிவா நோய்க்குரிய உணவு முறை மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகும். குடும்பத்திலுள்ள பிற உறுப்பினர்களும் இவ்வண்ணம் முறை மற்றும் சமையல் செய்யும் முறை மலம் பயன் உண்டாகும்.

அரிசி உணவைத் தவிர்த்து விட வேண்டும் என்று ஒரு தவறான கருத்து, நீ ரிழிவா காரர்களிடம் நிலவி வருகிறது. அரிசி, கோதுமை, ராகி, பாஜ்ரா போன்ற தானியங்களில் 70-75% கார்போ ஹைட்ரேட் அடங்கியிருக்கிறது. தனக்கு விரும்பப்பட்ட உணவை நீ ரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். அரிசி உணவை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது.

பல நீ ரிழிவா நோயாளிகள் கஹும் பொதுவான குற்றச்சாட்டுகள் என்று பார்த்தால், அது

உணவு பரிந்துரையாளர் (Dietician) கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவின் அளவுப்படி, உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது, துல்லியமாக அளந்து சாப்பிடுவது என்பது முடியாத ஒன்று என்பதுதான். ஆனால், நீங்கள் உணவை அளந்துதான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் தினசரி உட்கொள்ளும் அளவை விட, குறைவாகச் சாப்பிட்டால் போதும்.

உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது வயிறு நிறைய உணவு உண்ணுதல் தவறு. அதற்குப் பதிலாக, மீனறில் ஒரு பங்கு உணவும், மற்றொரு பங்கு தண்ணீரும், மற்றொரு பங்கு வயிற்றைக் காலியாக வைப்பதும் அவசியம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் திட்டமிட்ட அளவான, சமநிலையான சத்து அடங்கிய உணவை மற்றவர்களைப் போல உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம். அதனால் நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அவர்களின் தினசரி உணவு முறையில் கார்போஹைட்ரேட் அடங்கியுள்ள கதோதுமை, அரிசி, ராகி மற்றும் பல தானியங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீன் சத்துள்ள தானியங்கள், நாற்சத்து உள்ள உணவு வகைகள், மற்றும் பல சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வகைகள், பழங்கள், காய் வகைகள், மற்றும் கால்நெய் சத்துள்ள பால், மாமிச வகைகள், வாரத்தில் இருமுறை குறைவான அளவில் எண்ணெய், இவை அனைத்தும் தினசரி உணவில் கடைபிடிப்பது மிகவும் அவசியம். பழங்கள் உண்ணுதல் தவறு இல்லை. எனினும், ஒரு சில பழங்கள் அதாவது வாழைப்பழம், சப்போட்டா, மாம்பழம் போன்ற பழங்களின் கலோரி அதிகமாக உள்ளது. ஆகவே இப்பழங்களை அதிகமான அளவில் உட்கொண்டால், அவை ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை உயர்த்தக்கூடும். அதனால் ஆரஞ்சு, மோசம்பி, பப்பாளி, ஆப்பிள் ஜூஸ் அருந்தினால் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை.

ரெட் மீட் அதாவது மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றிறைச்சி போன்ற உணவு வகையில் சச்சுரேட் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. அவை உடலில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை உயர்த்தும். ஆதலால் இவகைகளைத் தவிர்ப்பது (அல்லது) மிகவும் அபிர்வமாக உண்ணுதல் என்பது நல்லது. சிறுநீரகம் செயலிழந்து போவதற்கு நீரிழிவு நோயுடைய பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகிறது. உணவு முறைகளில் சில மாற்றங்கள் மிகவும் அவசியமானது. உணவு முறைகளில் மாற்றங்கள் என்று பார்க்கும்போது, புரோட்டீன் சத்தைக் குறைப்பது என்பது சிறுநீரகப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் அவசியம். தவிர்க்க வேண்டிய உணவு முறைகள் என்றால் உப்பு. அதாவது தினமும் உட்கொள்ளும் அளவை விடக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். 35g/per day என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். பொட்டாஷியம் குறைக்க வேண்டும் என்ற சமீபநிலை வந்தால் குறைத்து விட வேண்டும். பொட்டாஷியம் அதிக அளவில் உள்ள உணவு வகைகள் இளநீர், முந்திரி, பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகள், உலர்ந்த பழங்கள், ரெட் மீட் (beef, pork, meat) மற்றும் சில பழங்கள் (Mango, Amla, Sapota, Lemon etc) சில காய் வகைகள், (தண்டுகை, பசுலை, மரவள்ளிக் கிழங்கு, முருங்கை, பீன்ஸ், முருங்கைக்காய்).

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் பலர் உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றி, தங்களுக்கு எல்லாமே தெரியும் என்று நினைத்துக் கொண்டு, உணவு பரிந்துரையாளரின் ஆலோசனைகளைப் பற்றித் தேவையில்லை என்று நினைத்துக் கொள்கின்றனர். ஆனால், நோயாளிகளை அணுகி அவர்களின் உடல் பருமன், சர்க்கரையின் அளவு, கொழுப்பு மற்றும் சிறுநீரகம் சரியான உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையை ஒவ்வொரு நோயாளிகளின் தேவைக்கு ஏற்றாற்போல கட்டுவது உணவு பரிந்துரையாளரின்

பணியாகும். இவற்றைப் பொதுவான முறையில் மட்டும் கொடுப்பது பொதுமானது அன்று.

பல அறிக்கைகளைப் பார்க்கும் போது, மக்கள் சிலர் ஒரு நாளில் 2_3 சர்விங் காய்வகைகள் மற்றும் 1 சர்விங் பழங்கள் உட்கொள்பவர்களுக்கு இதய பாதிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் வரும் வாய்ப்பு குறைந்துள்ளது என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

நீ ரிழிவ நோயாளிகளுக்குக் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளதால், உணவு வகைகளில் எண்ணெயின் அளவாகக் குறைப்பது அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வது என்பது மிகவும் அவசியம்.

கொழுப்பு இரண்டு முக்கிய பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை சச்சுரேட்ட் மற்றும் அண்சச்சுரேட்ட் என்பதாகும். சச்சுரேட்ட் கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவு வகைகள் (நெய், வண்ணெய், கீர், மாமிசம், முழு பால் க்ரீம்) மற்றும் பல காய் வகைகளில் உள்ள எண்ணெய்கள், (தேய்காய் எண்ணெய், பாமாயில்) ஹைட்ரஜனேட்டட் (Hydrogenated) கொழுப்பு அடங்கியுள்ள வகைகள் (வனஸ்பதி, மார்கிரேன்) இவ்வீட்டின் அரைச் தோஷணத்தில் கெட்டியான பதத்தில் இருக்கும். ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்கும்.

அண்சச்சுரேட்ட் கொழுப்பானது பாலிஅண்சச்சுரேட்ட் மற்றும் மனேனோ அண்சச்சுரேட்ட் என்று பிரிக்கலாம். இவ்வீட்டின் அரைச் தோஷணத்தில் நீர் பதத்தில் இருக்கும். இவ்வை (சுரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், எள்ளெண்ணெய், மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்) வகைகளில் உள்ளன. மற்றும் ஆலிவ் போன்ற பருப்பு வகைகளிலும் உள்ளன.

பல விளம்பரங்களிலும் சுரியகாந்தி எண்ணெய் மிகவும் நல்லது, பாதுகாப்பானது, கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்டது என்று விளம்பரம் செய்கின்றனர். ஆனால் எல்லாவிதமான எண்ணெய்களையும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால், குறைந்த அளவில் உபயோகிப்பது மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் எல்லா விதமான எண்ணெய் வகைகள் அதிக அளவான கலோரியைக் கொண்டது. அவை சர்க்கரையை மற்றும் கொழுப்பையும் நம் உடலில் அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு நபர் உபயோகிக்கும் எண்ணெயின் அளவு லு கிலோகிராம் ஆக இருக்கவண்டும்.

நீ ரிழிவ நோயாளிகளுக்கு கலோரியை அளவாக கணக்கிடுகையில் அந்த நபரின் எடை கட்டித்தலாக வண்டும், குறைக்க வண்டும் அல்லது அதே எடையில் நிரந்தரமாக இருக்க வண்டும் என்பதைப் பார்த்து, அணுகி கலோரியை அளவாகக் குறிக்கவண்டும்.

சரியான உடல் எடையைத் (Ideal body weight) தெரிந்துகொள்ள ஒரு முறை இருக்கிறது. மாதலில் உயரத்தை சென்டிமீட்டர் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளவண்டும்.

உடல் எடை = உயரம் (செ.மீ) 100 x 0.9

(Ideal body weight = Height (in cms) 100 x0.9)

சரியான உடல் எடையைக் கொண்ட நீ ரிழிவ நோயாளிகளுக்கு 25kcal/kg உடல் எடை

தவேபைப்படும். அவர்கள் சரியான உடல் எடையைப் பராமரிக்க உதவும். சரியான உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் நீ ரிழிவ நோயாளிகளுக்கு (over weight) 20 kcal/kg உடல் எடையைத் தவேபைப்படும். மற்றும் சரியான உடல் எடையை விடக் குறைவாக இருக்கும் நீ ரிழிவ நோயாளிகளுக்கு (weight) 3035 kcal/kg உடல் எடையைத் தவேபைப்படும்.

இவ்வாறு உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் கலோரி கண்டனெட் எல்லா நீ ரிழிவ நோயாளிகளின் எடையைக் குறைக்க ஏற்றாற்போல் அமைக்க வேண்டும். அதனால் சரியான எடையைள்ள நபர்களாகத் திகழ்வார்கள். குழந்தைகளுக்கும் வளரும் பருவ குழந்தைகளுக்கும் சரியான முறையில் உணவுக் கட்டுப்பாடு அமைக்க வேண்டும். இதனால் அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்திற்கும் எந்தக் குறையும் இன்றி இருக்க வேண்டும்.

தினசரி உணவு முறை திட்டத்தின்படி மொத்த கலோரிகள் சரிசெய்து பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். அதாவது மொத்த கலோரியில் மாவச்சத்து 6065% புரதச்சத்து (protein) 15 to 20% மற்றும் கொழுப்புச்சத்து (Fat) 15 to 25% இப்படியாக பகிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

நீ ரிழிவ நோயாளிகளை அணுகும் போது அவர்களின் உணவு முறை, மதம் (சமீகம்) வசதி, இவற்றிற்குப் பரிசோதனையும், ஆலோசனையும் வழங்கப்பட வேண்டும். இவையெல்லாம் அனைத்தும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் புரியும் அளவில் மற்றும் எளிதான முறையில் கற்றுப்படுத்தல் வேண்டும்.

quelle - kumutham health

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%9A%E0%AE%B0%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AF%8D%E0%AE%95%E0%AE%B0%E0%AF%88%20%E0%AE%A8%E0%AF%8B%E0%AE%AF%E0%AF%8D>