

மனைப்பொருளியல்

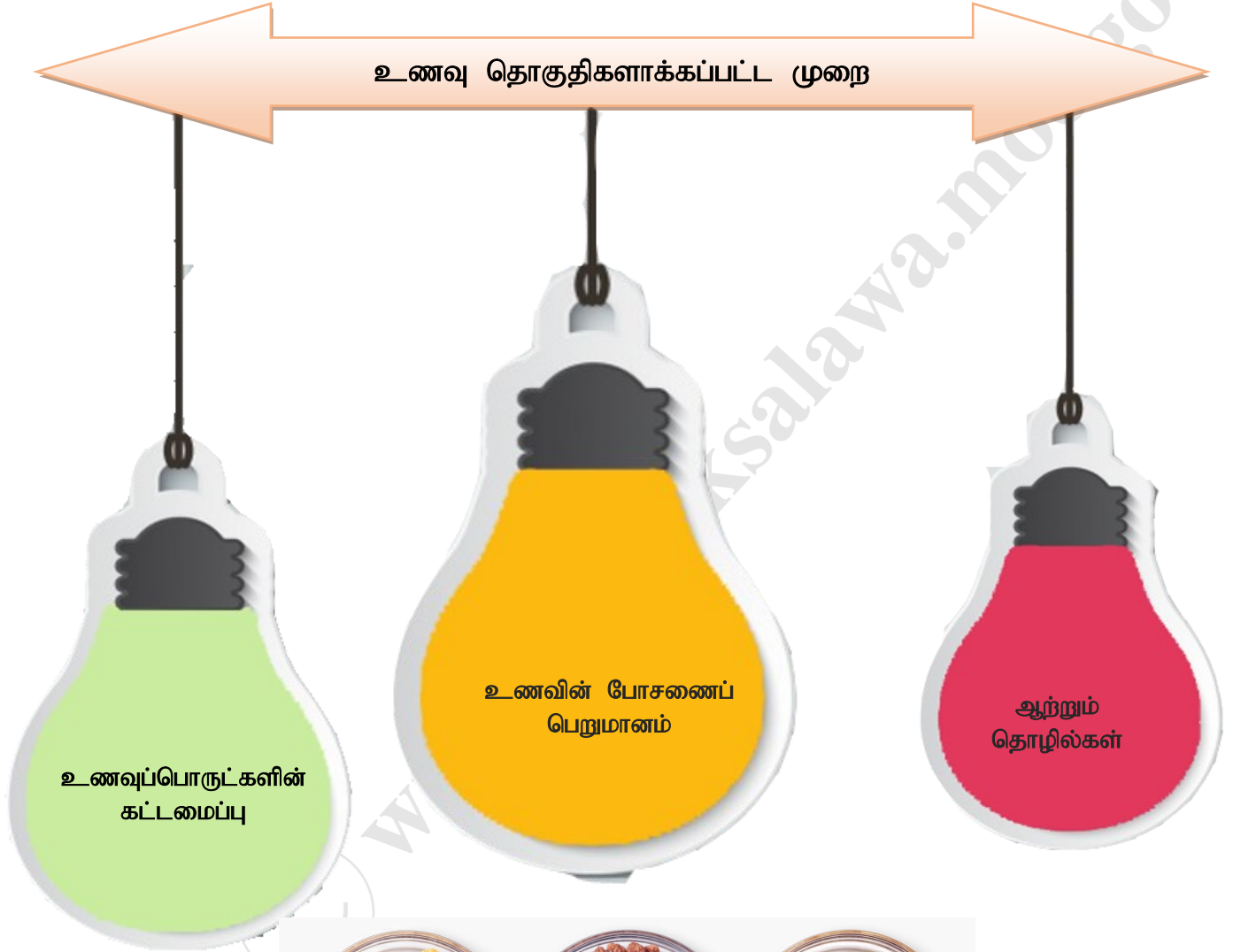


உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைப்
பெறுமானத்தை இனங்காணுதல்

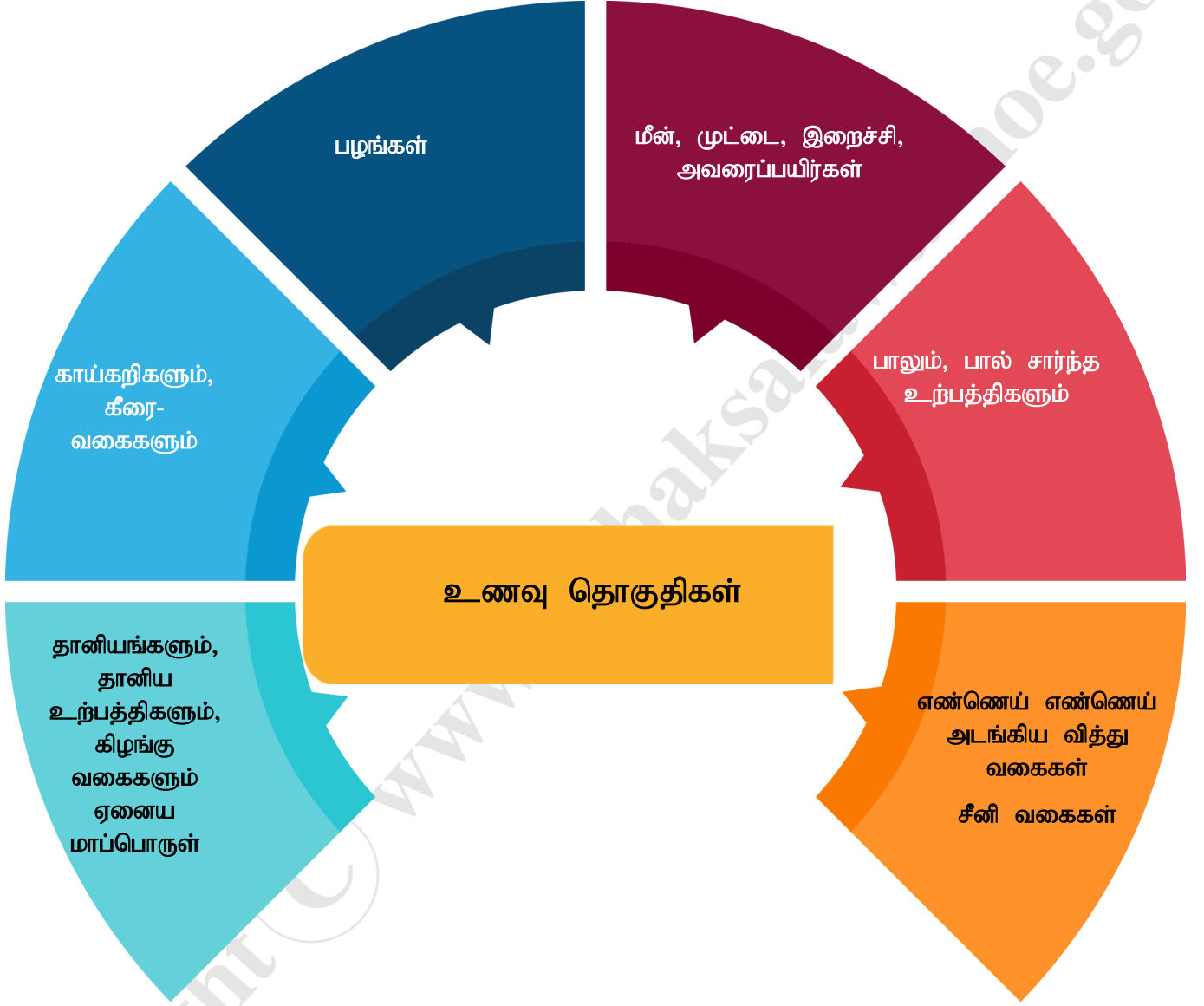




உணவுத் தொகுதிகளின் போசணைப் பெறுமானத்தை இனங்கண்டு
சிறந்த உணவுக் கோலமொன்றைக் கட்டியெழுப்புதல்



தொகுப்பு :- திருமதி. கருணாமலர் மோகனசுந்தரம் , ஆசிரிய ஆலோசகர் - மனைப்பொருளியல் , (வலயக்கல்வி அலுவலகம் - வலிகாமம்)
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பு , ஆசிரியர் - மனைப்பொருளியல் , (கி/முழங்காவில் மகா வித்தியாலயம்) (தேசிய பாடசாலை)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி. மு.தர்மலா , ஆசிரியர் - த.தொ.தொ. (வ/முதலியார்துளம் நோ.க.த.க.பாடசாலை, வவுனியா தெற்கு)





⇒ தானிய உற்பத்தி :- இடியப்பம், பிட்டு , நூடில்ஸ்

⇒ உடலின் சக்தித் தேவை 50 - 65% தானியங்கள் மூலம் பெறப்படுகிறது.



தானியங்களில் நார்ப்பொருட்களின் பங்களிப்பு

- குருதியினுள் சீனியும், கொலஸ்திரோலும் விடுவிக்கப்படும் வீதம் கட்டுப்படும்
- நீண்ட நேரம் பசி ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்
- மலச்சிக்கல், குடல்சார்ந்த புற்று நோய்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.
- தானியங்களில் உள்ள தவிட்டில் விற்றமின்களும், கனியுப்புக்களும் அடங்கும்



கிழங்கு வகைகள்

- கிழங்கு வகைகளில் உள்ள இரசாயனப்பதார்த்தங்கள் ஓட்சியெதிரியாகத் தொழிற்படுவதால் நிரப்பீடணம் அதிகரிக்குதம்
- கிழங்கு வகைகளில் புரதமும், விற்றமின் C யும் அடங்கியுள்ளது.



காய்கறிகள்

- காய்கறிகளில் அடங்கியுள்ள நார்ப்பொருட்கள் காரணமாக குடற்புற்று நோய் ஏற்படும் ஆபத்துக் குறைவடையும்
- உடலில் ஓட்சியெதிரிகளை ஏற்படுத்தும்



பழங்கள்

- பழங்களால் உடலுக்குக் கிடைக்கும் கலோரி அளவு குறையும்
- உடற்பருமன், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல் என்பன ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் குறையும்

(வாழை, அன்னாசி, எலுமிச்சை, தோடை, அம்பரலங்காய் என்பவற்றில் போலிக்கமிலம் அடங்கியுள்ளது)





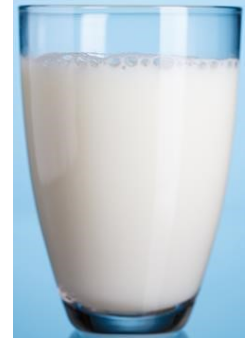
விலங்கு உணவுகள்

- உயர்தரப் புரதம் அடங்கியுள்ளதால் இரும்பு பெற்றுக் கொள்ளும் மூலகங்கள் ஆகும்
- மீனில் அடங்கியுள்ள ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் இதய நோயாளர்களுக்கு உகந்தது.
- முட்டை, மீன், என்பவற்றில் உள்ள விறற்றின் D கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவும்
- இலகுவாக இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படும்
- முட்டையில் விறற்றின் C தவிரந்த ஏனைய கனியுப்புக்களும் விறற்றின்களும்
- அடங்கியுள்ளது.



பாலும் பால் சார்ந்த உணவுகளும்

- பாலில் விறற்றின் B₁₂ அடங்கியுள்ளதோடு நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டிற்கும் செங்குருதிக் கலங்களின் உற்பத்திக்கும் உகந்தது.





எண்ணெய் வகைகளும் சீனியும்

- பல்நிரம்பல் கொழுப்பு அமிலங்கள் குருதியில் கொலஸ்திரோல் அளவு குறைக்கப்படல். இதய நோய் ஏற்படும் நிலை குறைக்கப்படும்
- சில கொழுப்பு அமிலங்கள் ஓட்சியெதிரியாகத் தொழிற்படுவதால் புற்றுநோய் ஆபத்துக் குறைவு
- சீனியில் சக்தி மட்டும் வழங்கப்படுவதோடு ஏனைய போசனங்கள் சிறிய அளவு கிடைப்பதால் வெற்றுக்கலோரி எனப்படும்.



நாளாந்த உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகளின் அளவு தொடர்பாக உணவுக் கூம்பகம் வழிகாட்டுகிறது.





சரியான உணவுப் பழக்கங்கள்

- போசனை நிறைந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்
- போசனை அழியாத வண்ணம் உணவு தயாரித்தல்
- போசனைத் தேவையை அறிந்து உணவு உள்ளெடுத்தல்
- சரியான நுட்ப முறைகளைப் பின்பற்றி உணவு தயாரித்தல்
- பொருத்தமான சமையல் முறைகளைப் பின்பற்றி உணவு தயாரித்தல்
- போசனை வீண்விரயமாகாத வண்ணம் பேணிப்பாதுகாத்தல்
- இராசாயனப் பதார்த்தங்கள் சுவையூட்டிகள் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்
- இயற்கை உணவுகள் உள்ளெடுத்தலும், உடனடி உணவுகளைத் தவிர்த்தலும்



இலங்கையின் தேசிய போசனைக் கொள்கைகள்

- போசனை அட்டவணை
- உணவுக் கூம்பகம்
- சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசனைத் தேவை அட்டவணை
- உணவுத்தட்டு (2015ல் முன்வைக்கப்பட்டது)

போசனை அட்டவணை என்பது சமைக்காத 100g உணவுகளில் அடங்கிய போசனை அளவுகளைக் காட்டுவது ஆகும்.





உணவுக் கூம்பகம்

ஒருவர் நாளாந்தம் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகளை அளவுரீதியாகக் காட்டல் உணவுக் கூம்பகம்

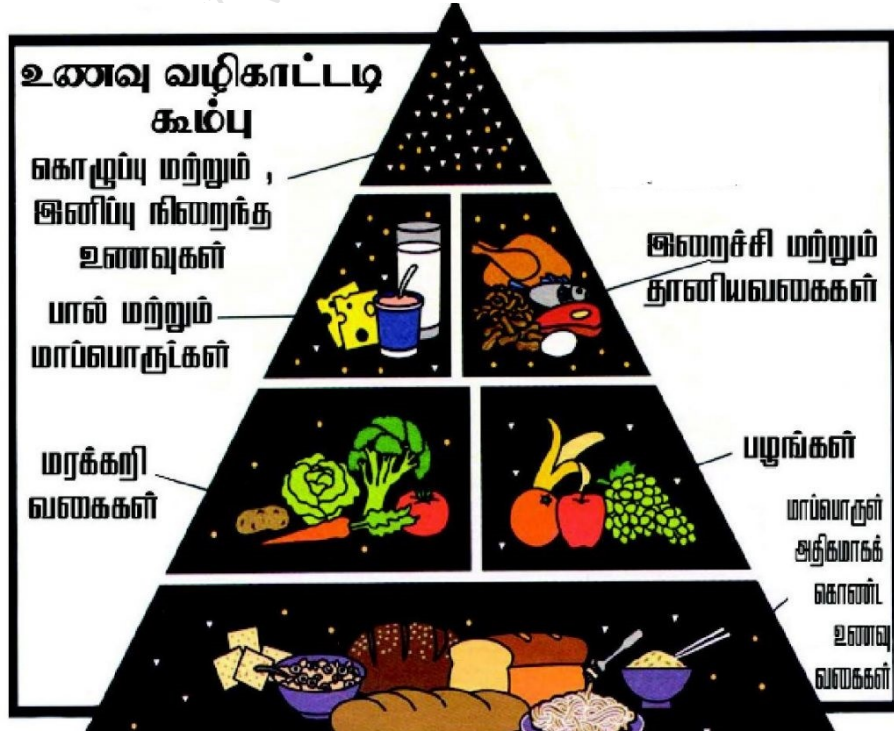


சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை

ஒவ்வொருவருக்கும் நாளாந்தம் தேவையான போசணைகள் தொடர்பான விளக்கத்தை பெற வழிகாட்டுவது போசணைத்தேவை அட்டவணை ஆகும்



உணவுத்தட்டு என்பது ஒரு வேளை உணவாகத்திட்டமிடப்பட்டு ஒரு உணவுத்தட்டாக காட்டும் அமைப்பு உணவுத்தட்டில் 50% மாப்பொருள் ஏனைய 50% ல் 1/3 பங்கு காய்கறி, கீரைவகை மிகுதி 2/3 பகுதி புரத உணவுகள்



தொகுப்பு :- திருமதி. கருணாமலர் மோகனசுந்தரம் , ஆசிரிய ஆலோசகர் - மனைப்பொருளியல் , (வலயக்கல்வி அலுவலகம் - வலிகாமம்)

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பு , ஆசிரியர் - மனைப்பொருளியல் , (கி/முழங்காவில் மகா வித்தியாலயம்) (தேசிய பாடசாலை)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி. மு. தர்மலா , ஆசிரியர் - த.தொ.தொ. (வ/முதலியார்துளம் நோ.க.த.க.பாடசாலை, வவுனியா தெற்கு)