இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகள்

Start Your Learning Journey with e-thaksalawa

The National e-learning Portal for The General Education

3.0 இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகள், மற்றும் மிகையூட்ட நிலைமைகளை இனங்கண்டு அவற்றை தவிர்த்தல்

3.1 இலங்கையில் நிலவும் போசணைக் குறைபாடுகள்

உடலில் நாளந்தம் தேவைப்படும் மா போசணைக் கூறுகளும், நுண் போசணைக் கூறுகளும் நீண்ட காலமாக போதியளவில் கிடைக்காமற் போதல் காரணமாக ஏற்படும் நிலைமையாகும்.

போசணை குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- நாட்டு மக்களின் நிலை
- வாழ்க்கைத் தரம்
- சமூக பொருளாதார அபிவிருத்தி

போசணைக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

- உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்
- நுண்மதி வளர்ச்சி பாதிப்படைதல்.
- கற்றலில் குறைபாடுகள் ஏற்படல்.
- வினைத்திறனும் விளைதிறனும் ஏற்படல்
- தாயின் போசணைக் குறைபாடு காரணமாக போசாணைக் குறைபாடு கொண்ட முதிர் மூலவுரு உருவாகும்.

நபரொருவரின் வாழ்க்கை வட்டத்தின் சகல படிநிலைகளிலும் சரியான போசணை கிடைத்தல் அவசியம்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)

தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

NOTE

நுவரெலியா, பதுளை, திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு ஆகிய மாவட்டங்களில் இலங்கையில் ஏனைய பிரதேசங்களை விட கூடுதலான அளவில் போசணைக் குறைபாடு காணப்படுகின்றது.

இலங்கையின் நிறை குறைவான குழந்தைகள் நுவரேலியா மாவட்டத்திலேயே அதிகம் பிறக்கின்றனர்.

புரத சக்திக் குறைபாடு, நுண் போசணைக் குறைபாடு தெற்காசிய நாடுகளில் காணப்படும் பொதுவான போசணைக் குறைபாடு ஆகும்.

அல்லூட்டம்

உடலுக்கு இன்றியமையாத போசணைக் கூறுகள் (புரதம், சக்தி, ஏனைய கூறுகள்) நீண்ட காலமாக உடலுக்கு தேவையான அளவை விட கூடுதலான அளவில் கிடைத்தல் அல்லது கிடைக்க வேண்டிய அளவிலும் பார்க்க குறைவாகக் கிடைத்தல் அல்லூட்டம் எனப்படும்.

அல்லூட்டத்தின் வகைகள்

குறையூட்டம்

உணவின் மூலம் நாளந்தம் உடலுக்குத் தேவையான ஒன்றோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவையோ தொடர்ச்சியாக நீண்ட காலத்திற்கு கிடைக்காமல் போதலினால் ஏற்படும் நிலைமை.

மிகையூட்டம்

உடலுக்குத் தேவையான அளவை விட கூடுதலான அளவு போசணை பதார்த்தங்கள் (நீண்ட காலத்திற்கு) உணவுடன் உட்கொள்ளப்படுவதால் ஏற்படும் நிலைமை ஆகும்.

Eg : - உடல் நிறை அதிகரித்தல்

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)

தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மிகையூட்ட நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- உயர் கலோரிப் பெறுமானமும் குறைவான போசணையும் அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- போதுமான அளவு உடற்தொழிற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை.
- கொழுப்பு, சீனி ஆகியன அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உடன் உணவுகள், பதப்படுத்திய உணவுகளை உட்கொள்ளகின்றமை.
- வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளைத் தவிர்த்து சிற்றூண்டிச் சாலைகளில் இருந்து உணவை வாங்கி உண்ணல்.
- உயர் கலோரிப் பெறுமானம் உள்ள உணவுகளைத் தினமும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

NOTE

மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்பட்ட காபோவைதரேற்றில் அதிகளவு காபோவைதரேற்று ஈரலில் கிளைக்கோஜனாகச் மேிக்கப்படுகின்றது. இதனை விட மேலதிகமானது கொழுப்பாக மாறி கொழுப்பு இழையங்களில் சேமிக்கப்படும். இதன் விளைவாக உடல்நிறை அதி-கரிக்கும்.

சுகாதாரத்திற்கு தீங்கான வகையில் உடலில் அதிகளவு கொழுப்புப் படிதல் காரணமாக உடல் கொழுத்தல் (Obesity) ஏற்படும்.

2025ம் ஆண்டளவில் உடல் கொழுத்தல் உலகின் ஒரு பாதகமான ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவாக இடமுண்டு என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் எச்சரிக்கை செய்துள்ளது.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உடல் கொழுத்தல் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமைகள்

- நீரிழிவு
- மன உளைச்சல்
- புற்று நோய்
- பக்க வாதம்
- இதயக் கோளாறுகள்
- உயர் குருதியமுக்கம்
- பல்வேறு சமூக பிரச்சினைகள்

தொற்றா நோய் தொடர்பில் உடலின் நிறையும் உடலின் வடிவமும் நேரடியாக பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

உடற் திணிவுச் சுட்டி

ஒருவரது உடலினது உயரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறை எவ்வளவு என்பதை கணித்தல் உடற் திணிவுச் சுட்டி ஆகும்.

$$\text{உடற் திணிவுச் சுட்டி} = \frac{\text{உடலின் நிறை (Kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{(m)}}$$

BMI என்பதன் விளக்கம்

Body Mass Index

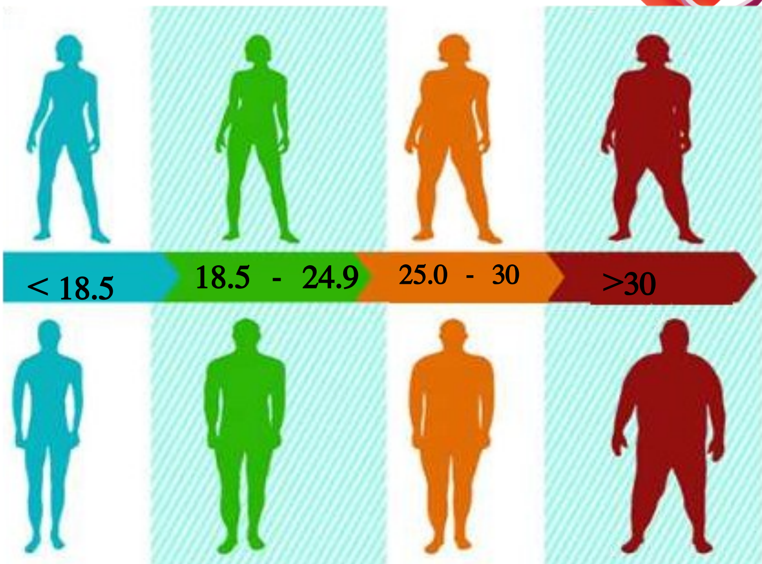
NOTE

இது உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் முன் வைக்கப்பட்ட ஒரு நியமமாகும்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

BMI தொடர்பானவை

- BMI 18.5 இலும் குறைவு உயரத்துகமைய நிறை போதாது.
- BMI 18.5 - 24.9 வரை உயரத்துக்குப் பொருத்தமான நிறை
- BMI 25.0 - 30 வரை உயரத்துகமைய நிறை கூடுதலானது.
- BMI 30 இற்கு மேல் கொழுத்த உடல் எனும் நிலைமை



ஒருவர் தனது உடற்சுட்டியை இனங்காண்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணிக் கொள்ள முடியும்.

ஒருவரது இடுப்பு மற்றும் இடுப்பு பிரதேச சுற்றளவுகளுக்கு இடையிலான விகிதமும் கொழுத்த நிலையைத் தீர்மானிக்கும்.

கணிக்கும் முறை

$$\text{இடுப்பு - இடை பிரதேசத்திற்கு இடையிலான விகிதம்} = \frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (Waist)}}{\text{மேல் இடைப் பிரதேசச் சுற்றளவு (Hip)}}$$

- ஆண்களில் 0.9 இலும் கூடுதலாகவும், பெண்களில் 0.8 இலும் கூடுதலாகவும், காணப்படுமாயின் இவரது உடல் ஆப்பிள் பழ வடிவத்தைப் பெறும். (கொழுத்த உடல் நிலை)
- இப்பெறுமானத்தை குறித்த அளவை விட குறைவான மட்டத்தில் பேணுவதற்காக உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கையாள்வதன் மூலம் உடலைப் பேரிக்காய் வடிவத்தில் வைத்திருக்கலாம். (சாதாரண உடலமைப்பு)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

குறையூட்டம்

- குறையூட்டமானது உலகின் பாரதூரமான ஒரு சுகாதார பிரச்சினையாக உள்ளது.
- குறையூட்டம் எந்த வயதுப் பிரிவினருக்கும் ஏற்படக் கூடிய நிலைமையாகும்.
- குறிப்பாக போசணைக்கூறுகள் சார்பளவில் அதிகமாக தேவைப்படும் வயதுப் பிரிவினருக்கு (குழந்தை, கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் தாய், கட்டிளமை, வயோதிபம்) இந்நிலைமை ஏற்படும் சாத்தியம் உயர்வானது.
- நீண்ட காலமாக காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு ஆகிய மா போசணைக் கூறுகளின் குறைபாடு ஏற்படுவதால் புரத சக்தி குறையூட்டம் ஏனப்படும்.

புரத சக்தி குறையூட்டம்

நீண்ட கால குறையூட்டம்

நீண்ட காலமாக உடலுக்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் போதுமான அளவு கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலைமையே நீண்ட கால குறையூட்டம் ஆகும்.

உக்கிரமான குறையூட்டம்

உணவின் மூலம் உடலிற்கு வழங்கப்படும் போசணைகள் குறுகிய கால வரையறையினுள் போதுமான அளவிலும், தரத்திலும் கிடைக்காமையினால் ஏற்படும் நிலைமை உக்கிர குறையூட்டம் ஆகும்.

நீண்ட கால குறையூட்டம் ஏற்படத் தக்க சந்தர்ப்பங்கள்

- பிள்ளைப் பருவத்தில் சரியான போசணை கிடைக்காமை.
- தரமான உணவு (போசனைக் கூறு அடங்கிய) கிடைக்காமை.
- அடிக்கடி தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாதல்.
- கர்ப்ப காலத்தில் தாய் போசணைக் குறைபாட்டிற்கு உள்ளாதல்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

- சனத்தொகையின் நியம உயர் மட்டங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் ஒவ்வொரு வயது மட்டத்திலும் வயதுக்கு பொருத்தமான உயரமின்னையால் அதாவது குறள் தன்மை ஏற்படும்.
- 5 வயதிலும் குறைவாக உள்ள பிள்ளைகளில் குறள் தன்னை அதிகளவில் பதிவாகியுள்ள மாவட்டங்களாக நுவரலியா, திருகோணமலை, பதுளை ஆகியன காணப்படுகின்றன. 30% மான பிள்ளைகள் இவ்வாறான சூழ்நிலைக்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

உக்கிரமான குறையூட்ட நிலைமை

உலக சனத்தொகையின் நியம நிறை மட்டங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் ஒவ்வொரு வயது மட்டத்திலும் உயரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறையை விடக் குறைவான நிறை காணப்படும். இந்நிலைமை **உடல் மெலிதல்** எனப்படும்.

உக்கிரமான குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- குறுகிய காலத்தில் உணவு நுகர்வு குறைவடைதல்.
- பல்வேறு நிலைமை காரணமாதல்
- வறுமை
- இயற்கை அனர்த்தங்கள்
- கல்வி அறிவின்மை

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உக்கிரமான குறையூட்ட நிலைமையின் போது

1. உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள சக்தி உடற் செயற்பாடுகளுக்காக பயன்படுத்தப்படும்.
2. உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பே முதலில் பயன்படுத்தப்படும்.
   - உடலில் அனுசேப தொழிற்பாடுகளின் வீதம் குறைவடைதல்.
   - சிறுநீரகங்களின் தொழிற்பாடு குறைவடைதல்.
   - நீர்ப்பீடணத் தொகுதியின் தொழிற்பாடு குறைவடைதல்.
   - தசைகள் தேய்வுறல்.
   - ஏனைய இழையங்கள் தேய்வுறல்.
   - உடலின் வெப்பநிலைச் சீராக்கம் குறைதல்.

குறையூட்ட நிலைமையில் 5 வயதிலும் குறைவான பிள்ளைகள் அதிகளவில் திருகோணமலை மாவட்டத்திலேயே காணப்படுகின்றனர்.

3. உக்கிரமான குறையூட்ட நிலைமையின் போது தசைகள் தேய்வுறுவதால் உயரத்திற்கு பொருத்தமான அளவை விட உடல்நிறை குறையும்.
4. பிறப்பு - 2 வயது வரை மாதாந்தம் பிள்ளையின் நிறையை அளப்பதன் மூலம் உயரத்திற்கு பொருத்தமான நிறையில் ஏற்படத்தக்க சிறிய வேறுபாட்டை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.
5. 3 - வயதுப் பிள்ளைகளின் நிறை 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அளந்து வளர்ச்சி அட்டவணையில் குறிப்பதன் மூலம் குறைவூட்டம் ஏற்படும் தன்மையை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.

உக்கிரமான குறைவூட்டத்தை நடுத்தர குறைவூட்டம் எனவும், அதி உக்கிர குறைவூட்டம் எனவும் இரண்டாக நோக்கலாம்.

மரஸ்மஸ், குவாசியக்கோர் என்பன அதி உக்கிரமான குறைவூட்டத்தின் நோய் நிலைமைகளாகும்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மரஸ்மஸ் - ஒரு வயதிலும் குறைவான பிள்ளைகளிலிலேயே பொதுவாக இந்நிலைமை தோன்றும் எனினும் போதுமான அளவு உணவு கிடைக்காத போது எந்த ஒரு வயது பிரிவினருக்கும் இந்நிலைமை தோன்ற இடமுண்டு.

மரஸ்மஸ் நோயின் அறிகுறிகள்

1. தேய்வடைந்த உடல்
2. தோல் உலர்தலும் சுருங்குதலும்
3. சோர்வும், சோம்பலும்
4. வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும்
5. சமிபாடு அகத்துறிஞ்சல் பலவீனம்
6. தலைமுடி குறைதலும், மென்மையடைதலும்
7. அடிக்கடி பசியேற்றப்படல்
8. எரிச்சல் தன்மையுடன் காணப்படல்
9. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
10. வயோதிப தோன்றமுடைய முகம்

குவாசியக்கோர் - சக்தி தரும் போசணைக் கூறுகளும், ஏனைய போசணைக் கூறுகளும் போதுமான அளவில் நீண்ட காலமாகக் கிடைக்காமையினாலும் ஏற்படும் நிலைமை ஆகும்.

இந்நிலைமை ஏற்படுவதற்கான காணரங்களாக

1. பிள்ளைக்கு மேலதிக உணவுகளை உரிய வயதில் அறிமுகப்படுத்தாமை.
2. புரத பெறுமதி குறைந்த மேலதிக உணவுகள் வழங்கல்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

குவாசியக்கோர் நோயின் அறிகுறிகள்

1. முகம், கை, கால் வீக்கம்
2. வயிறு முன்தள்ளப்படல்
3. தோல், தலைமயிர் பழுப்பு நிறமாதல்.
4. நிறை குறைதலும், வளர்ச்சி குன்றலும்
5. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமடைவதால் இலகுவில் தொற்றுக்கு ஆளாதல்.

நுண்போசணைக் குறைபாடு

அத்தியாவசியமான நுண்போசணைகள் உடலிற்கு போதுமான அளவு கிடைக்காத போது தோன்றும் நோய் நிலைமை நுண்போசணைக் குறைபாடு ஆகும்.

நுண்போசணைகளாக விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் மிக சொற்ப அளவிலேயே உடலிற்குத் தேவை

- உடலின் வளர்ச்சிக்கும், நோய்களுக்கும் ஆளாகாது இருப்பதற்கு
- உடலின் அனுசேபத் தொழிற்பாடுகள் சீராக நிகழ்வதற்கும் இன்றியமையாதனவாகும்.

நுண்போசணைக் குறைபாட்டால் அவதியுறுவோரில் பெரும்பாலானோர் குறைந்த வருமானம் பெறும் நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்களாவர்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

நுண்போசணைகள் அதிகம் அடங்கிய உணவுகள்

பழவகைகள்

காய்கறிகள்

விலங்கு சார்ந்த உணவுகள்

நுண்போசணைக் கூறுகள் அடங்கிய உணவுகள்

விற்றமின்கள் அடங்கிய உணவுகள்

நுண்போசணைக் குறைபாட்டினால் பாதிப்புக்குள்ளானோர்

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்

2. பாலூட்டும் தாய்மார்

3. கட்டிளம் பருவத்தினர்

இலங்கையில் காணப்படுகின்ற நுண்போசணைக் குறைபாடுகள்

- இரும்புக் குறைபாடு
- விற்றமின் A குறைபாடு
- அயடீன் குறைபாடு
- சிங்கு, நாக குறைபாடு

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)

தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

இரும்புக் குறைபாடு

இரும்புச் சத்து ஏன் அவசியம்???

1. உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு ஒட்சிசனைக் கொண்டு செல்வதற்கு
2. ஈமோக்குளோபின் உற்பத்திக்கு
3. சோம்பலின்றி சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதற்கு
4. நினைவாற்றலையும், கவனத்தையும் அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு
5. உடல், உள வளர்ச்சியைச் சீராக பேணுவதற்கு
6. நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்ப்பதற்கான நீர்ப்பீடனத்தைப் பேணுவதற்கு
7. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைக் குறைப்பதற்கு

குருதிச் சோகை ஏற்படக் காரணங்கள்

- இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவு உட்கொள்வது குறைவாக இருத்தல்
- உணவு வேளையில் அடங்கியுள்ள இரும்புச்சத்து போதுமான அளவிற்கு உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படாமை.
- நீண்ட காலக் குருதிப் போக்கு
- ஒட்டுண்ணித் தொற்று (கொழுக்கிப் புழுத் தொற்று, மலேரியா)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

- பிரதான உணவு வேளையின் பின்னர் விற்றமின் C அடங்கிய புதிய பழ-வகைகளை உண்ணல்.

- உணவு தயாரிக்கும் போது எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பழப்புளி, தக்காளி போன்ற அமிலத் தன்மையான உணவுப் பொருளைச் சேர்த்தல்.
- பாசிப்பயறு போன்ற அவரை வித்துக்களை ஏறத்தாழ 24 மணிநேரம் ஊற விட்டு முளைக்கச் செய்த பின்னர் அவற்றைக் கொண்டு உணவு தயாரித்தல்.

- தேநீர், கோப்பி போன்ற பானங்களில் அடங்கியுள்ள தனின் உடலினால் இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படுவதை தடுக்கும் தன்மை கொண்டுள்ளமையால் உணவு உட்கொள்ளும் வேளையிலோ, முன்னோ , பின்னோ அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்
- அப்பம், தோசை தயாரிக்கும் மாக்கலவையை நொதிக்கச் செய்து பயன்படுத்தல்.
- எப்போதும் இறைச்சி, மீன், கருவாடு போன்ற ஒன்றினை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.

இரும்பு குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- அதிக களைப்பு
- கவனக் குறைவு
- நினைவாற்றல் குறைவு
- உடல் வளர்ச்சி குறைவு
- உடல் வெளிறிக் காணப்படல்
- இலகுவில் நோய்களுக்கு ஆளாதல்.
- பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தை பிறத்தல்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உங்களுக்கு தெரியுமா?

- உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு இரும்பு கிடைக்காத போது உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் சீராக விநியோகிக்கப்பட மாட்டாது.
- குருதிச் சோகை ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணம் இரும்பு கனியக் குறைபாடாகும்.
- இலங்கையில் 5 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளில் 25% மானோரும் பெண்களில் 22% மானோரும் மொத்த சனத்தொகையில் 4 மில்லியன் பேர் குருதிச் சோகையால் அவதியுறுகின்றது.

விற்றமின் A

இது கொழுப்பில் கரையும் தன்மை கொண்ட உடலுக்குத் தேவையான விற்றமின் ஆகும். இது தாவர விலங்குணவுகளின் மூலம் கிடைக்கின்றது.

விற்றமின் A உணவுகள்

தாவர உணவுகள் (கரட்டீன்)

- செம்மஞ்சள் நிற காய்கறிகள்
- செம்மஞ்சள் நிற பழ வகைகள்
- கடும் பச்சை நிற கீரை வகைகள்

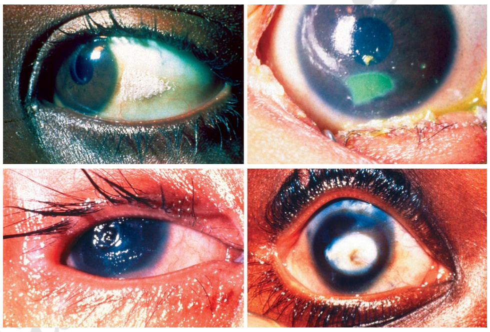
விலங்கு உணவுகள் (ரெடினோல்)

- இறைச்சி
- மீன்
- முட்டை
- பால்
- ஈரம்

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

விற்றமின் A குறைபாட்டு அறிகுறிகள்

- மாலைக்கண் - அதாவது நிறக்குருடு
- இந்நிலைமை நீண்ட காலமாக தொடருமாயின் கண்கள் குருடாக இடமுண்டு.
- கண்களில் பீற்றோவின் புள்ளி தோன்றும்.
- கண்களில் உலர் தன்மை ஏற்படல்.
- தோல், தலைமயிர் ஆகியவற்றில் உலர் தன்மை ஏற்படல்.
- வேறு நோய் நிலைமைகளுக்கு ஆளாதல்.

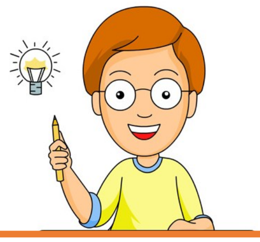


Eg:- சுவாச நோய்கள்

சின்னமுத்து

கழிச்சல் நோய்

மலேரியா



உங்களுக்கு தெரியுமா?

- உடற் தொழிற்பாட்டிற்குத் தேவையான விற்றமின் A ஒருவரது உணவில் அடங்கியிராமை காரணமாகவே விற்றமின் A குறைபாடு ஏற்படும்.
- முன்பிள்ளைப் பருவம் (3-5) பிள்ளைகளும், கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் இலகுவில் இத் தொற்றுக்கு ஆளாவர்.
- விற்றமின் A குறைபாடு அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

அயடீன் குறைபாடு

அயடீன் கனியமானது வளர்ச்சி ஓமோன்களில் ஒன்றான தைரொட்சின் ஓமோனை உற்பத்தி செய்வதற்காக உணவின் மூலம் பெறவேண்டிய அத்தியாவசியமான நுண்போசணைக் கூறாகும்.

அயடீன் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- உடல் மற்றும் உளச் சோம்பல் நிலை ஏற்படும்.
- நுண்மதி வளர்ச்சியில் தடங்கள் ஏற்படும்.
- இனப்பெருக்க தொகுதியின் செயற்பாடுகளின் தடங்கல் ஏற்படும்.
- விரைவில் களைப்படைதல்.
- முதிர்ச்சிக்கு முன்னரே குழந்தை பிறத்தல்.
- கருச்சிதைவு

உங்களுக்கு தெரியுமா?

- இலங்கையில் பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளில் 25% மானோர் குறைபாட்டிற்கு உள்ளாகி உள்ளனர்.
- கடல் உணவுகளின் மூலமே (மீன், இறால், நண்டு, கணவாய்) அதிகளவு அயடீன் பெறப்படுகின்றது.

அயடீன் குறைபாட்டினால் கண்ட கழலை நோய் ஏற்படுகின்றது.

Copyright www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

கல்சியத்தின் அவசியம்

கல்சியம் உடலின் பற்கள், என்புகள் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறு. என்பு மற்றும் பற்களின் சீரான வளர்ச்சிக்கு கல்சியத்திற்கு மேலதிகமாக பொஸ்பரஸ் மக்னீசியம் ஆகிய கனியங்களும் விற்றமின் D யும் தேவை.

கல்சியம் அடங்கிய உணவுகள்

- தாவர உணவுகள்
  - ♦கீரை வகைகள்

- விலங்குணவுகள்
  - ♦சிறிய மீன்வகை
  - ♦நெத்தலி
- பாலும் பால் சார்ந்த உற்பத்திகளும்

கல்சியம் குறைபாடு உள்ள பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் அறிகுறிகள்

- பல் முளைக்க தாமதமாதல்.
- நடத்தல் தாமதமாதல்.
- கால்கள் வக்கரித்தல்.
- என்பு மெலிவடைதலும் நலிவடைதலும்
- விலா என்புகளில் கல்சியம் ஒழுங்கின்றிப் படிவதன் விளைவாக மணிகள் போன்று காட்சியளிக்கும்.

கட்டிளமைப் பருவ பெண்கள், கர்ப்பிணித் தாய்மார் தமது உடலின் தேவைக்கேற்ப கல்சியம் உட்கொள்ளாவிட்டால் ஒஸ்ரியா மலேசியா எனும் நோய் நிலைமை ஏற்பட இடமுண்டு.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

ஒஸ்ரியா மலேசியாவின் அறிகுறிகள்

- என்புகள் நலிவடைதல் வன்மை குறைவடைதல்.
- என்புகள் எளிதில் முறிவடைதல்.
- முள்ளந்தண்டிலும் முழங்காலிலும் நோவு ஏற்படல்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

- உணவின் மூலம் கிடைக்கும் கல்சியத்தின் அளவு குறைவாக இருத்தலும். கல்சியம் அகத்துறிஞ்சல் சார்ந்த குறைபாடுகள் ஆகியன காரணமாக உடலில் கல்சியக் கனிய குறைபாடு ஏற்படலாம்.
- பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சியக் குறைபாடு காரணமாக என்புருக்கி நோய் ஏற்படுகின்றது.
- முதுமையடையும் போது கல்சியக் குறைபாடு காரணமாக தோன்றும் நிலைமை என்புக்கோறை நோய் நிலைமை எனப்படும்.

சிங்கு, நாக கனியக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- உடலின் நீர்ப்பீடணம் குறைவடைதல்.
- தலைமயிர் உதிர்தல். (சார்பளவில் அதிகம்)
- உணவில் விருப்புக் குறைதல்.
- தோல் சொர சொரப்பாதல்.
- உடல் வளர்ச்சி சீராக நிகழாமை.

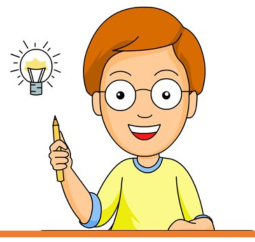
தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

சிங்கு, நாகம் அடங்கிய உணவுகள்

- விலங்குணவுகள் :- செந்நிற இறைச்சி வகைகள்

- தாவர உணவுகள் :- நிலக்கடலை, போஞ்சி, அவரை போன்ற புரத உணவுகள்

- கடல் சார்ந்த உணவுகள்



உங்களுக்கு தெரியுமா?

- கர்ப்பிணித் தாய்மார், கட்டிளம் பருவப் பெண்கள், முதியோர், ஊனில்லா உணவு உட்கொள்வோர் போன்றோருக்கு சிங்கு கனிய குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உயர்வானது.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

அல்லூட்டம் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- வறுமை
- போசாக்கு தொடர்பான கல்வியறிவு போதாமை
- நிறையுணவு (சமநிலையான உணவு) உட்கொள்ளாமை.
- வேலைப்பழு மிக்க பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழல்
- உடற்பயிற்சி / சுறுசுறுப்பான செயற்பாடு குறைவடைதல்.
- சமயம் , பண்பாடு மற்றும் பல்வேறு பழக்கவழக்கங்கள்
- உணவு அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடுகள்
- சமூகத்தின் செல்வாக்கு / தாக்கம்
- நோய்களுக்கு ஆளாதல்.
- காலை உணவு தொடர்பாக கவனம் செலுத்தாமை.
- உணவு வகைகள் எல்லாம் நாடெங்கிலும் பரவலாகக் கிடைக்காமை.
- உணவின் தரப்பாதுகாப்பு மற்றும் அறுவடைக்குப் பிந்திய தொழில்நுட்பம் தொடர்பான போதிய அறிவூட்டம் இல்லாமை.
- இயற்கை அனர்த்தங்கள்
- சமூக அந்தஸ்தை உணவு மூலம் வெளிப்படச் செய்தல்.

தொகுப்பு : திருமதி.தி.பிரசாளினி - ஆசிரியர் (மனைப்பொருளியல்) (கி/ஜெயபுரம் மகா வித்தியாலயம், கிளிநொச்சி)
தொகுப்பு : திரு.செ.பாஸ்கரன் - ஆசிரியர் மனைப்பொருளியல்) (மு/பாரதி மகா வித்தியாலயம், விஸ்வமடு)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி.இ.ஆ.அ.ஜெஸ்லின் - ஆசிரியர் (த.தொ.தொ) (யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி, இளவாலை)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk