மனைப்பொருளியல்

4.2 நோய்களும் அவற்றிற்கான உணவுகளும்

அல்லூட்டத்தின் பிரதான வகைகள்

- குறையூட்டம்
- மிகையூட்டம்

குறையூட்ட நிலைமையைக் குறைக்க செய்ய வேண்டியவை

- உயர்தர புரதத்தை உள்ளடக்கல் (பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி)
- நுண் போசனைகளை உள்ளடக்குதல்.
- பச்சை நிறக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உள்ளடக்கல்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- பல்வேறு நோய் நிலைமைகள் உருவாகும்.
- உடல் பருமனடையும் (உடலுக்கு கிடைக்க வேண்டிய அளவை விட கூடுதலாக உண்ணுதல்)
- மேலதிக கொழுப்பு படிவு ஏற்படும் (உடல் இழையங்களில்)

மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

01 உடன் உணவுகள் (Fast food), சீனி கொழுப்புணவுகள

02 உடற்பயிற்சியின்மை

03 வேலைப்பழு மிக்க பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழல்

04 போசனை தொடர்பான அறிவின்மை

05 மது பாவனைக்கு அடிமையாதல்

பரம்பரையும் ஓர் காரணமாகும்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உடலுக்கு தேவையான மொத்த சக்தியில்
45 - 55% காபோவைதரேற்றுக்கள் மூலமும்
35 - 45% புரதத்தின் மூலமும் ஏறத்தாழ
10% கொழுப்பின் மூலமும் பெறுவது நன்று

மிகையூட்டமுடையோர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

காபோவைதரேற் உணவுகள்

- பாண் ஏனைய வெதுப்பக உணவுகள்
- கேக்
- மக்ரோணி நூடில்ஸ்
- பழவகை
- கிழங்கு வகை
- சீனி, கருப்பட்டி,பாணி
- புடிங் வகைகள்

கொழுப்பு உணவுகள்

- வெண்ணெய்
- பாற்கட்டி
- ஐஸ்கிறீம்
- சொக்லேட்
- கொழுப்பு அடங்கிய இறைச்சி,மீன்
- பொரித்த உணவுகள்
- நொறுக்குத்தீன்கள்

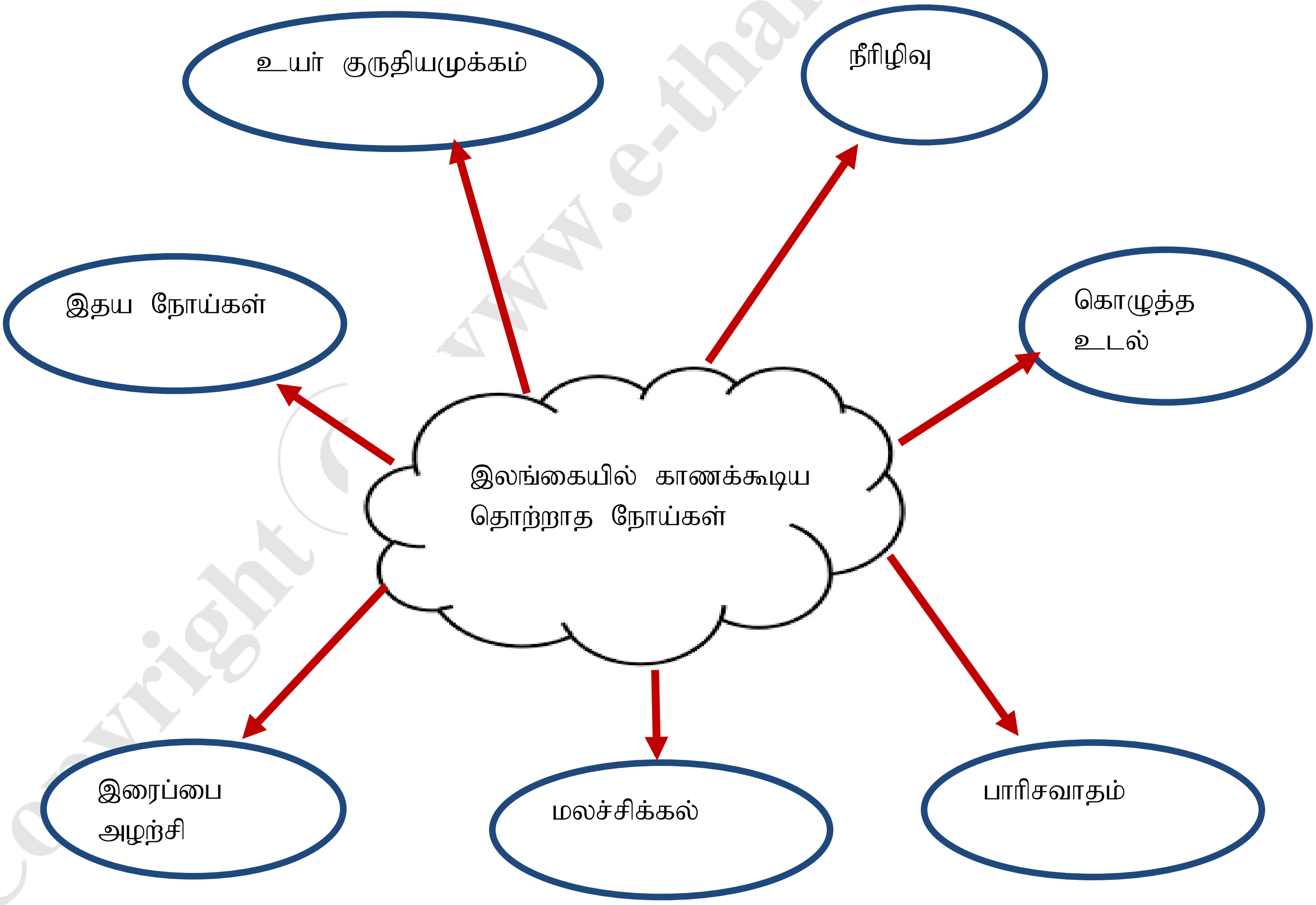
பானவகைகள்

- அதிகளவில் சீனி சேர்த்த உணவுகள்
- காபனேற்றிய பானங்கள்
- மது பானவகை
- மோல்ட் பானவகை
- சொக்கலேட் பானவகை

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மிகையூட்டமுடையோர் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுகள்

- நார்ப்பொருள் அடங்கிய காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- தவிடு அடங்கிய தானியங்கள்
- தவிட்டுப்பாண்
- ஆட்டா மா
- கீரை வகைகள்
- சிறிய மீன்கள்



தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

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

உயர் குருதியமுக்கம்

ஆரோக்கியமான ஒருவரின் குருதியமுக்கம் 120/80 mmHg ஆகும். இப்பெறுமானத்தை விட உயருமாயின் உயர்குருதியமுக்கம் எனப்படும்.

உயர் குருதியமுக்கத்தின் அறிகுறிகள்

- மயக்கம்
- தலைச்சுற்று
- வியர்த்தல்
- தலைவலி

உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1. உப்பு அடக்கம் உயர்வான உணவை உட்கொள்ளல்.
2. பொற்றாசியம் அடக்கம் உயர்வான உணவை குறைவாக உட்கொள்ளல்.
3. புகைப்பிடித்தல்.
4. மதுபானம் அருந்துதல்.
5. கொழுத்த உடல்.
6. குருதியில் கொலஸ்ரோல் மட்டம் உயர்வடைதல்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உயர் குருதியமுக்க நோயாளிக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- உப்பு அடக்கத்தை குறைத்தல் (5mg போதுமானது)
- பொற்றாசிய அடக்கம் உயர்வான காய்கறிகள், பழவகைகள், கீரை வகைகளை உணவுடன் சேர்த்தல்.
- சீனி அடக்கம் உயர்வான உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.
- கடல் மீன், மீனெண்ணெய் ஆகியவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல்

உயர் குருதியமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்

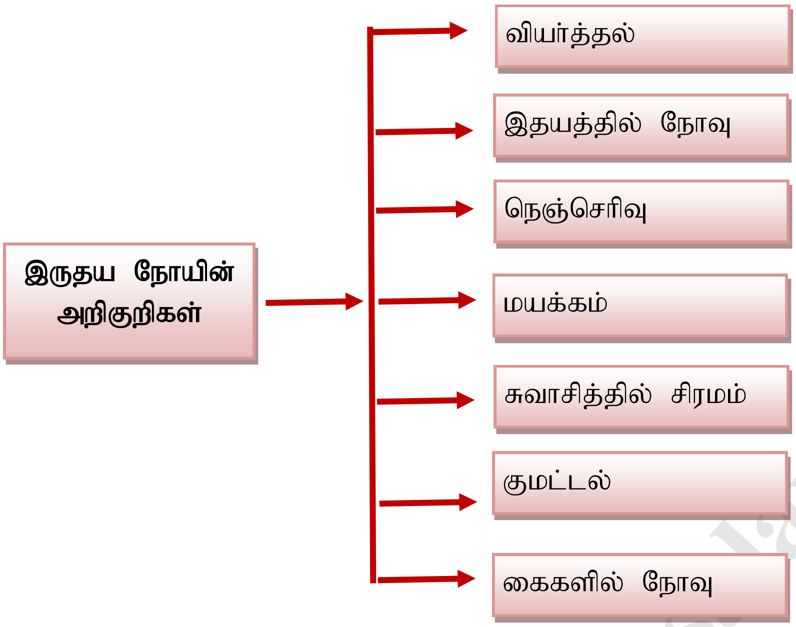
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்த்தல்.
- உள நெருக்கிடையை குறைப்பதற்காக தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடல்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப வைத்திய ஆலோசனைகளைச் செயற்படுத்தல்

உயர் குருதியமுக்கம் உள்ள போது நீரிழிவு நோய் ஏறடபடும் ஆபத்து உயர்வானது.

இருதய நோய்

இதயத்திற்கு குருதியை விநியோகிக்கும் முடியுரு நாடி தடைப்படுவதனால் இதயத்திற்கான குருதி விநியோகம் தடைப்படுவதன் விளைவாக இதயத்தின் குருதி விநியோகம் சீராக நிகழாமையால் இதயத் தசைகள் செயலிழப்பதால் இதய நோய்கள் ஏற்படும்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk



இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

1. குருதியில் கொலஸ்ரோல் மட்டம் உயர்வடைதல்.
2. உயர் குருதியமுக்கம்.
3. புகைப் பிடித்தல்.
4. மதுபானம் அருந்துதல்
5. கொழுத்த உடல்
6. உடற்பயிற்சியின்மை
7. தலைமுறையுரிமைக் காரணி (பரம்பரை)

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

இருதய நோயாளிக்கு உணவை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

⇒ கொலஸ்ரோல் அடக்கம் உயர்வான உணவுகளைக் குறைத்தல்
⇒ சிறு மீன்களை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
⇒ கொழுப்பு நீங்கிய பாலை பயன்படுத்தல்
⇒ தாவர உணவுகளான காய்கறி, பழங்களை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
⇒ நார்ப் பொருள் உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
⇒ உடற்திணிவுச் சுட்டியைப் பேணுதல்.

விலங்குக் கொழுப்பில் கொலஸ்ரோல் அடக்கம் உயர்வானது. தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி தவிர ஏனைய இறைச்சிகளிலும் நண்டு, இறால் போன்றவற்றிலும் கொலஸ்ரோல் அடக்கம் உயர்வானது.

நீரிழிவு நோய்

சாதரணமாக ஒருவா் பட்டினியாக இருக்கும் நிலையில் குருதியில் 100ml இல் 70 - 110mg குளுக்கோஸ் அடங்கியிருக்கும் இந்த அளவிலும் கூடுதலாக குருதியில் குளுக்கோஸ் அடங்கியிருப்பதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.

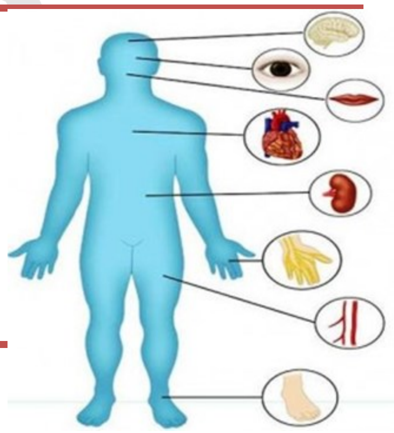
தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியா்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியா்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- குருதியில் குளுக்கோஸ் வெல்ல மட்டம் உயர்வடைதல்
- உடல் பருமனடைதல்
- காயங்கள் ஆறுவதற்கு நீண்டகாலம் எடுத்தல்

நீரிழிவு நோய் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய சிக்கல்கள்

- கண்விழித்திரை சேதம் விளைவித்தல்
- சிறு நீரகங்கள் செயலிழத்தல்.
- நரம்புத் தொகுதி பாதிப்பேற்படல்.
- இதய நோய்.
- பக்கவாதம்.



நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

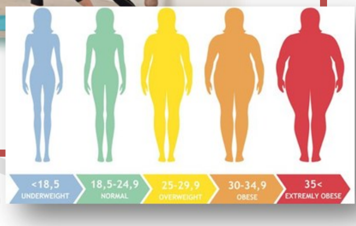
- கொழுத்த உடல்
- கொழுப்பு மற்றும் காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவை உட்கொள்ளல்.
- உடலை வருத்தும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை.
- தலையுரிமைக் காரணிகள்.
- உளநெருக்கிடை.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

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

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவற்கான வழிவகைகள்

- உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- உணவுக் கட்டுப்பாடு.
- நார்ப் பொருள் அடங்கிய உணவை உட்கொள்ளல்.
- உடற் திணிவுச் சுட்டியை சரியாகப் பேணல்.



நீரிழிவு நோயாளிக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

- கொழுப்பு, சீனி உயர்வான உணவுகளைக் குறைத்தல்.
- தவிட்டரிசி, ஆட்டாமா, குரக்கன் என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- நார்ப் பொருள் அடங்கிய உணவை உள்ளெடுத்தல்.
- வைத்திய ஆலோசனைப்படி உணவுககளை உட்கொள்ளல்.

சதையியில் உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலின் எனப்படும் ஓமோனினாலேயே குருதியின் குளுக்கோஸ் மட்டம் சீராக்கப்படும். சதையியினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலின் அளவு குறைவாக இருத்தல்/ உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சுலின் சரியாக தொழிற்பட முடியாமை காரணமாகவே இந்நிலை ஏற்படும்.

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

இரைப்பை அழற்சி

இரைப்பையில் ஏற்படும் உயர் அமிலத்தன்மை காரணமாக இரப்பை சுவரில் உருவாகும் காயங்கள் காரணமாக தோன்றும் நிலையே இரைப்பை அழற்சியாகும்.

இரைப்பை அழற்சியின் அறிகுறிகள்

- வயிற்றெரிவு/நெஞ்செரிவு
- உணவு உட்கொண்ட பின் வயிற்றில் நோவு
- வயிறு புடைத்தல்
- குமட்டல்
- வாந்தி
- தலைவலி

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

இரைப்பை அழற்சி ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்

- ⇒ உணவு வேளை விடுபடுவதன் காரணமாக இரப்பைச் சாற்றின் அமிலத்தன்மை அதிகரித்து இரப்பைச் சுவரில் காயங்கள் ஏற்படும்.
- ⇒ உள நெருக்கிடை.
- ⇒ அதிகளவில் மிளகாய், கறிச்சரக்குகள் மற்றும் எண்ணெய் சேர்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ⇒ வலிமைமிக்க நிவாரணிகள் சில மருந்து வகைகளைத் தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தல்.
- ⇒ மதுபானம் அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல்.

இரைப்பை அழற்சி உள்ள ஒருவருக்கு உணவு வேளையைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

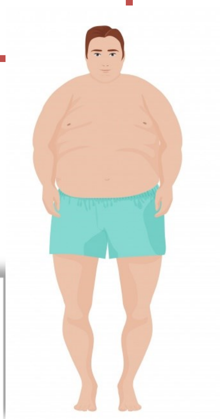
- ⇒ உணவுடன் எண்ணெய் மிளகாய், சுவைச்சரக்குகள், உப்பு போன்றவை குறைவாகச் சேர்த்தல்.
- ⇒ அவரை வித்துக்கள், புத்தம் புதிய காய்கறிகள், பழவகை, பழச்சாறு போன்றவற்றை உணுவுடன் சேர்த்தல்.
- ⇒ உணவு வேளைகளுக்கிடையிலான நேர இடைவெளியைக் குறைத்து ஒழுங்காகவும் ஒரு குறித்த நேரசூசிக்கு அமைவாகவும் உணவு உட்கொள்ளல்.
- ⇒ சவ்வரிசி, பார்லி, ஜெலி மேலும் உட்கொள்வதற்கேற்ற ஏனைய உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்தல்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

இரைப்பைச் சுரப்புகள் முன்சிறுகுடலை அடைவதனால் முன்சிறுகுடல் சுவரிலும் காயங்கள் தோன்ற இடமுண்டு. ஹெலிக்ரோ பக்ரர், பைலோரி (Helicobactor, Pylori) எனப்படும் பற்றீரியா காரணமாக இரப்பையின் சீதப்படை சேதமடைவதால் இந்நிலை ஏற்படும்.

கொழுத்த உடல்

உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI) 30 இலும் உயர்வாக இருத்தலானது கொழுத்த உடல் எனக் கொள்ளப்படுகின்றது.

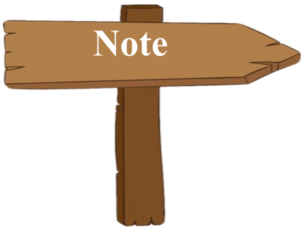


கொழுத்த உடல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- அடிக்கடி அதிகளவு உணவு உட்கொள்ளல்.
- காபோவைதரேற், எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ஓமோன்கள் மற்றும் தலையுரிமைக் காரணிகளின் செல்வாக்கு.
- போதியளவு உடற்பயிற்சியின்மை.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

கொழுத்த உடலினால் ஏற்படும் ஆபத்து நிலைமைகள்

- இதய நோய்கள்
- உயர் குருதியமுக்கம்
- நீரிழிவு
- மூட்டுக்கள் சார்ந்த நோய்கள்
- வெரிக்கோஸ்
- பக்கவாதம்

* சாதாரண உடற்திணிவுச் சுட்டி ஆரோக்கியமான ஒருவரில் 18.5 - 25.0 இற்குஇடைப்பட்டதாக இருத்தல்.

* 30 இலும் உயர்வாயின் கொழுத்த உடல் நிலையாகும்.

* 0.8 இலும் மேற்பட்ட பெண்களும் 0.9 இலும் மேற்பட்ட ஆண்களும் (இடைச்சுற்று) ஆப்பிள் பழ வடிவத்தை கொண்டிருப்பார்.

கொழுத்த உடல் உள்ளவருக்கு உணவைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

⇒ கொழுப்பு, காபோவைதரேற் அடங்கிய உணவுகளைக் குறைத்தல்.

⇒ அவரை இனங்கள், காய்கறிகள், பழவகைகள், நார்ப் பொருட்கள் போன்றவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல்.

⇒ உடன் உணவு, இனிப்புணவு, ஈற்றுணா உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மலச்சிக்கல்

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியினால் வெளியேற்றப்பட வேண்டிய மலமானது உலர்வான தன்மையாக மாறி வலிந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய நிலைமை அடைதலே மலச்சிக்கல் எனப்படும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- போதியளவு நீர் பருகாமை.
- நார்ப்பொருள் அடங்கிய உணவை உட்கொள்ளாமை.
- உணவுப் பழக்கங்களின் ஒழுங்கீனம்.
- காய்கறி, பழவகைகளை போதுமான அளவு உட்கொள்ளாமை.
- உரிய வேளைகளில் உணவு உட்கொள்ளாமை.
- போதுமான அளவு உட்கொள்ளாமை.
- மலம் கழித்தலை ஒரு பயிற்சியாக கொள்ளாமை.

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

மலச்சிக்கல் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

- உடலில் அசௌகரியம்
- தலைவலி
- உணவில் விருப்பமின்மை
- குதம் சார்ந்த அசௌகரியங்கள்

மலச்சிக்கல் நோயாளிக்கு உணவு திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

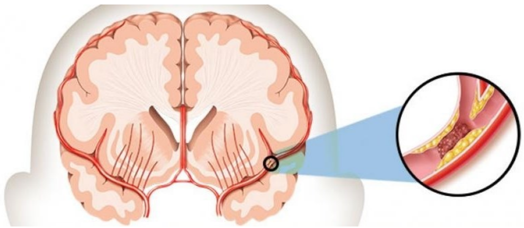
- நார்ப்பொருள் அடங்கிய உணவுகளை உள்ளடக்கல்.
- போதியளவு நீர் பருகுதல்.
- தினமும் புதிய காய்கறி, பழவகைகளை உள்ளடக்கல்.
- தவிடு நீக்காத தானிய வகைகளை உள்ளடக்கல்.
- கீரை வகைகளை உள்ளடக்கல்.

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

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

பாரிசவாதம்

இதயத்திலிருந்து மூளைக்கு குருதியை விநியோகிக்கும் குருதிக் கலங்கள் தடைப்படுதல்/ வெடிப்பதால் மூளையில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படுவதால் அப்பகுதிக்கு குருதி கிடைக்காமல் போவதால் மூளையின் பகுதியினால் கட்டுப்படுத்தப்படும் உடலின் பகுதிகள் செயலிழத்தலே பாரிசவாதம் எனப்படும்.



பாரிசவாத நோயின் அறிகுறிகள்

- வாய் கோணியிருத்தல்
- அதிக தலைவலி
- உடலின் ஒரு பகுதி செயலிழத்தல்.
- தலைச்சுற்று

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

நீரிழிவு நோயாளிக்குரிய ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல்

நீரிவு நோயளிக்குரிய 1 நாள் உணவு

அதிகாலை 5.00
* சீனி சேர்க்காத
* ஆடை நீக்கிய பால் 1 கப்

காலை
* கடலை/பாசிப்பயறு
* முட்டை/1 துண்டு மீன்
* கனியாத வாழைப்பழம்

இடையுணவு 10.00
* சீனி சேர்க்காத உழுத்தங்கழி
* ஆடை நீக்கிய பால்

மதியம் 12.00-1.00
* தவிட்டரிசிச் சோறு
* காய்கறி(பாகல்,புடோல்)
* பருப்பு,சோயா,அவரை
* கோழி இறைச்சிக்கறி
* மீன் 1 துண்டு
* கீரைச் சுண்டல்
* பப்பாளி 1 துண்டு

இடையுணவு
* ஆட்டாமா பிஸ்கற்
* சீனியற்ற பால் கலந்த தேனீர்

இரவு உணவு
* குரக்கன் இடியப்பம்/ குரக்கன் பாண்
* மீன் கறி
* பசளி கலந்த பருப்பு

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

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

இருதய நோயாளிக்குரிய ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல்

இருதய நோயாளிக்குரிய ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல்

அதிகாலை 5.00-6.00
* ஆடை நீக்கிய பால்

காலை 7.00 - 8.00
* அரிசிமா பிட்டு
* நெத்தலிக்குழம்பு
* பருப்புக்கறி,மரக்கறி பிரட்டல்
* வாழைப்பழம் 1

இடைவேளை(10.00)
* கிறீம் கிறக்கற் பிஸ்கட்
* தேனீர் 1 கப்

மதியம் 12.00 - 1.00
* தவிட்டரிசிச் சோறு
* மீன் 1 துண்டு
* கீரைச் சுண்டல்
* அவரைக்கறி
* தக்காளி சலாது

மாலை 3.00 - 4.00
* குரக்கன் ரொட்டி
* தேனீர்

இரவு
* அரிசிமா இடியப்பம்
* மீன் 1 துண்டு
* பருப்புக்கறி
* கொதி நீராவியில் அவித்த மரக்கறி
* பப்பாசி 1 துண்டு

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

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

இரைப்பை அழற்சி நோயாளிக்குரிய ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல்

இரைப்பை அழற்சி நோயாளியின் உணவு

காலை 6.00
* கொழுப்பு அற்ற பால் கலந்த தேனீர்

காலை உணவு
* இடியப்பம்
* நெத்தலிக்குழம்பு
* பருப்புக்கறி
* அவித்த முட்டை
* பப்பாசி

இடை உணவு
* பிஸ்கற்
* தேனீர் 1 கப்

மதியம் உணவு
குத்தரிசிச் சோறு
* மீன் சரக்குக்கறி
* பொன்னாங்காணி வறை
* வெங்காய சலாது
* ஜோகட்

இடை உணவு
* மோதகம்
* தேனீர் 1 கப்

இரவு உணவு
* மரக்கறி கலந்த உப்பு மா
* காரம் குறைந்த உருளைக்கிழங்கு பிரட்டல்
* பழச்சலாது

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

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

மலைச்சிக்கல் நோயாளிக்குரிய ஒரு நாளைய உணவுப்பட்டியல்

6.00
பால் கலந்த தேநீர்

8.00
பால் கலந்த பாற்சோறு
சாம்பாறு
பப்பாசி 1 துண்டு

10.00
தோடம்பழச்சாறு 1 கப்
பிஸ்கட் 2

12.00
குத்தரிசிச் சோறு, மீன் கறி,பூசனிக்காய் பாற்கறி,கீரைக்கறி
தக்காளி,கரட் சலாது,பழச்சலாது

4.00
பால் தேநீர்
கேக் 1 துண்டு

8.00
இடியப்ப புரியானணி
கஸ்ராட் புடிங்
வாழைப்பழம்

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk