

தவறான உணவுப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பது எப்படி?

(Breaking bad Food Habits)

நான் உணவகம் ஒன்றில் பார்சல் (parcel) வாங்க சென்று காத்திருந்தபோது, அங்கே ஓடிக்கொண்டிருந்த தொலைக்காட்சியில், 700 பவுண்டு எடையிருந்து, தற்போது தன் எடையை வெகுவாக குறைத்துள்ள ஒரு பெண்மணி பேட்டியளித்துக் கொண்டிருந்தார். அதில் அவர், "தான் எடையைக் குறைப்பதற்கு முடிவெடுக்கும் முன்னர், எப்போதுமே ஓரிடத்தில் நிலையாக அமர்ந்து முறையான உணவை உண்டதில்லை. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே எப்போதும், எந்த வேலையை செய்துகொண்டிருந்தாலும், கையில் நொறுக்குத் தீனியை வைத்துக்கொண்டு தின்றுகொண்டே இருப்பேன். முறையாக, குறிப்பிட்ட வேலைக்கான சரிவிகித உணவுப் பழக்கம் என்னிடம் இருந்ததில்லை" என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிப்பதற்கான எளிய வழி - குறைவான உணவு, அதிகமான உடற்பயிற்சி என்பதுதான்.

குறைந்தபட்சம், முதல்முயற்சியாக சர்க்கரையின் அளவையாவது குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அந்தப் பெண்மணி சொன்னதைப் போன்று, நம்மில் பெரும்பான்மையோர், சிறுபருவத்திலிருந்தே தவறான உணவுப் பழக்கத்தைத் தொடங்கியிருப்போம். ஆனால், நமது உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதற்கு விரும்புகையில், நமக்கு அதுகுறித்த ஒரு தெளிவான புரிதலோ, அறிதலோ இருக்காது. எனவே, அனைத்து வயதிலுமுள்ள குழந்தைகள் பயன்பெறும் விதத்தில், அவர்கள் முறையான மற்றும் உடல் நலனுக்கு உகந்த ஒரு உணவுப் பழக்கத்தை உருவாக்கி வளர்த்துக்கொள்வதன் பொருட்டு, இங்கே சில ஆலோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன. அந்த ஆலோசனைகள் என்னவென்று பார்ப்போமா..!

இந்த ஆலோசனைகள் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்...

சிறுக சிறுக கொரிக்காதே...

உங்கள் உணவை முறையாக ஒரு தட்டிலோ அல்லது வாழை இலையிலோ போட்டு, மேசை மீதோ அல்லது தரையிலோ சரியான முறையில் அமர்ந்து உண்ணுங்கள். தனியாக அமர்ந்து உண்ண விரும்பவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை, வீட்டிலுள்ள யாருடனாவது சேர்ந்து அமர்ந்து உண்ணுங்கள்.

வீட்டில் வைக்கத்தக்கவை...

மைதா அல்லாத மாவினால், தூய எண்ணெயில் செய்யப்பட்ட தின்பண்டங்கள், சத்தான கொட்டை வகைகள் (பாதாம், முந்திரி போன்றவை), பழங்கள் மற்றும் கொட்டை மற்றும் பருப்பு வகைகளால் செய்யப்பட்ட வெண்ணெய் ஆகியவற்றை தயாரித்தோ அல்லது கடையில் வாங்கியோ, அவற்றை வீட்டில் வைத்திருக்கலாம். மேலும், வேண்டியபோது முட்டை வேகவைத்தும் கொடுக்கலாம். இதன்மூலம், குழந்தைகளுக்கு தின்பண்ட நினைப்பு வருகையில் எடுத்துக்கொடுத்து, அவர்களின் கவனம் வேறு தீங்குதரும் உணவுகளின் பக்கம் செல்லாமல் தடுக்கலாம்.

கேடுதரும் பண்டங்களே வேண்டாம்...

ஆங்கிலத்தில் ஜங்க் ஃபுட் (junk food) என்கிறார்களே, அதைத்தான் இங்கே கேடுதரும் பண்டங்கள் என்று குறிப்பிட்டோம். தயவுசெய்து அதை மறந்துவிடுங்கள். கடையில் அப்பொருட்கள் இருக்கும் பக்கமே திரும்பாதீர்கள். வீட்டிற்குள் சேர்க்கக்கூடாத பொருட்களின் பட்டியலில் இந்தவகைப் பண்டங்களை முதன்மையானதாக வையுங்கள். பதிலாக, உடலுக்கு கேடு விளைவிக்காத மற்றும் உடலுக்கு நன்மையைத் தரும் தின்பண்டங்களை வீட்டில் வைத்திருங்கள். பழங்கள் மற்றும் பச்சையாக உண்ணும் காய்கறிகளின் மூலமாகவும் தின்பண்டங்களை செய்யலாம். அது இன்னும் சிறப்பானது.

உடலுக்கு உகந்த பழச்சாறுகள் (fruit juices)...

பழங்கள், நமக்குப் பிடித்த இனிப்பு சுவையில்தான் இயல்பாகவே உள்ளவே. ஒவ்வொரு பழத்திலும் உள்ள சத்துக்களை கணக்கிட்டால் நாம் வாய் பிளப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. நம் பகுதியில் அதிகமாக கிடைக்கக்கூடிய வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளி, கொய்யா, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, மாதுளை உள்ளிட்ட பழங்களில் அதிகளவு விட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. அவற்றை நீங்கள் கடித்தோ அல்லது கத்தியால் நறுக்கியோதான் உண்ண வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. அம்மாவிடமோ அல்லது வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களிடமோ சொல்லி, மிக்சி(mixy)

மூலமாக ஜூஸ் (Juice) போட்டுத்தரச் சொல்லி, சுவைத்துப் பருகலாம். சுவையோடு சேர்ந்து, ஆரோக்கியத்தையும் அருந்தலாம்.

தண்ணீரே அருமருந்து, அற்புத மூலிகை...

என்னதான் நாம் பழச்சாறு உள்ளிட்ட பானங்களைப் பருகினாலும், தண்ணீரைப் போன்று அவை நம் தாகத்தை தீர்த்துவிடாது. ஒரு நாளைக்கு குறிப்பிட்டளவு நீர் பருக வேண்டுமென்பது, உடல்நலனைப் பேணுவதற்கு மிகவும் அவசியமானது. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட குளிர்ந்த நீரெல்லாம் வேண்டாம். மிதமான குளிர்ச்சியுள்ள சற்று வெதுவெதுப்பான தண்ணீரே சிறந்தது. எனவே, வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு எளிதில் எட்டும் வகையில் அல்லது அவர்கள் எளிதில் அணுகும் வகையில் தண்ணீர் பானை அல்லது பாத்திரத்தை வைத்திருப்பது அவசியம்.

எந்த வயதில் எவ்வளவு கலோரிகள்...

சராசரியாக, 4 வயதில் இருக்கும் ஒரு குழந்தை, ஒரு நாளைக்கு 17 தேக்கரண்டி (tea spoon) சர்க்கரையை உண்கிறது. ஒரு கோப்பையின் மூன்றில் ஒரு பங்கு அளவிற்கு இது சற்றே அதிகம். ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையில் 15 கலோரிகள் இருக்கும் நிலையில், மொத்தம் 17 தேக்கரண்டிக்கு 255 கலோரிகள்.

ஒன்று முதல் மூன்று வயதுவரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு, ஒரு நாளைக்கு 16 கிராம்கள் புரோட்டீனுடன் 1300 கலோரிகள் தேவை. அதேசமயம், 4 முதல் 6 வயதுவரையான குழந்தைகளுக்கு, ஒரு நாளைக்கு 24 கிராம்கள் புரோட்டீனுடன் 1800 கலோரிகள் தேவை. மேலும், 7 முதல் 10 வயது வரையான காலகட்டங்களில் இருப்பவர்களுக்கு, ஒரு நாளைக்கு 28 கிராம்கள் புரோட்டீனுடன் 2000 கலோரிகள் தேவை. (குறிப்பு: ஒரு முட்டையில் 6 கிராம் புரோட்டீனும், 75 கலோரிகளும் உள்ளன.)

இந்தவகையில் பார்க்கையில், ஒரு நாளைக்கு 180 கலோரிகள் தேவைப்படும் ஒரு 4 வயது குழந்தை, 17 தேக்கரண்டி சர்க்கரையும், 16 அவுன்ஸ் ஆப்பிள் பழச்சாறும் (juice) எடுத்துக்கொள்கையில், அது ஊட்டச்சத்து ரீதியாக, ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் கலோரிகளின் தேவையில் 25% -ஐ பெறுகிறது என்பதை நாம் மனதில் வைக்க வேண்டும்.

வாங்கும் உணவில் சரிபார்க்க வேண்டியவை...

நீங்கள் கடையில் ஒரு உணவுப் பொருளை வாங்கும்போது, அதன் உற்பத்தி உள்ளடக்க (ingredients) விபரங்களைக் காண வேண்டும். அந்த விபரத்தில், முதல் 5 உள்ளடக்கப் பொருட்களின் பட்டியலில் சர்க்கரை இடம்பெற்றிருந்தால், தயவுசெய்து அந்த உணவுப்பொருளை வாங்குவதை தவிர்க்கவும்.

இதற்கு பதிலாக இது...

கேக்குகள், ஐஸ் க்ரீம்கள், சாக்லேட்டுகள் மற்றும் வேறுவகையான மைதா பொருட்களை வாங்கியோ அல்லது தயாரித்தோ உண்பதற்கு பதிலாக, பழங்களைக் கொண்டு பழக்கலவை (பஞ்சாமிர்தம் போன்றோ அல்லது அலங்காரக் கலவைப் போன்றோ) தயார்செய்து உண்ணலாம். அவற்றில் வெல்லம், மாவு, வெண்ணெய் மற்றும் தயிர் போன்றவற்றை மிதமான அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சிலவற்றில் வெல்லத்திற்கு பதில் மிதமான அளவில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதுபோன்ற பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளும்போது, ஆரோக்கியம் கெடாமல், வித்தியாசமான சுவையும் கிடைக்கிறது.

காய்கறிக் கலவை...

சிறுதானியங்கள், பயறு வகைகள் மற்றும் சிலவகை காய்கறிகளைச் சேர்த்து, தயிரின் உதவியுடன் சுவையான கலவை செய்து, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். தயிர் போன்ற திரவத்தில், காய்கறிக் கலவையை கலந்து, அதில் முக்கி உண்பதை சிறு குழந்தைகள் அதிகம் விரும்புவார்கள்.

(பெற்றோர்களுக்கு இப்போது ஓரளவுப் புரிந்திருக்கும் என்று நம்புகிறோம். என்ன பெற்றோர்களே, நாளையிலிருந்தே இவற்றைக் கடைபிடிக்கத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்தானே..!

மூல ஆங்கிலக் கட்டுரை: **Maren Schmidt (மாண்டிசோரி ஆய்வாளர்)**

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: சொ.பிரசன்ன பாரதி (ரிலீஃப் ஃபவுண்டேஷன், சென்னை)

மேலதிக விபரங்களுக்கு: www.relieffoundation.in