# சத்துணவு

## ஊட்டச்சத்து :
## ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுதல்

### நல்ல ஊட்டச்சத்து எதற்காக முக்கியமாகிறது?

- நல்ல ஊட்டச்சத்தே நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்கைக்கு அடித்தளமாகிறது.
- குறைவான ஊட்டச்சத்து உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுயிழக்கச் செய்யும்.
- உங்கள் உடலின் காரியங்களையும், செயல்பாட்டினையும், எடையையும் சரியாக பேண ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு சக்தி அளிக்கிறது.

### ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்தில் என்ன பிரச்சனைகள் வரலாம்?

- ஹெச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள், சமூக, பொருளாதார, மனதிற்குட்பட்ட, உணர்வுகள் சம்மந்தப்பட்ட, உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் உட்பட பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்.
- நீங்கள் சரியாக உணவு உட்கொள்ளாமல் (சத்துக்குறைவு) இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு உடலில் ஒட்டாமல் (சத்து ஒட்டாமல் இருத்தல்) இருக்கலாம்.
- **சத்துக்குறைவுக்கு** கீழ்வருவன காரணங்களாக இருக்கலாம் :
  - குறைவான வருமானத்தினால் சரியான உணவை உட்கொள்ள முடியாமல் போகலாம்.
  - மனத்தளர்ச்சியினாலோ, நோயினாலோ, மற்ற மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதினால் உண்டாகும் பின் விளைவுகளினாலோ பசியின்மை ஏற்படலாம்.
  - உணவை வாங்கவோ, சமைக்கவோ சக்தியில்லாமல் இருக்கலாம்.
  - பற்களிலோ அல்லது ஈறுகளிலோ நோயினாலோ, வாயிலோ தொண்டையிலோ சீழ்புண்ணினாலோ மெல்லுவதிலும், சுவைப்பதிலும் பிரச்சனை.
  - குமட்டல் அல்லது வாந்தியினால் உணவை வயிற்றுக்குள் வைத்து வைக்க முடியாத நிலை.
  - உணவை சரியாக கையாள முடியாததினால் சிறிதளவே சாப்பிட்ட பின்னர் வயிறு நிரம்புகிற நிலை.
- **சத்து ஒட்டாமல்** இருத்தலுக்கு கீழ்வருவன காரணங்களாக இருக்கலாம் :
  - வயிற்றிலோ அல்லது குடலிலோ நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அவைகளால் உணவிலிருந்து சரியாக ஊட்டச்சத்தை எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.
  - வயிற்றிலோ அல்லது குடலிலோ நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ, மருந்துகள் உட்கொள்வதினால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதினாலோ வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகலாம்.



ASAAP
ALLIANCE FOR SOUTH ASIAN AIDS PREVENTION
www.asaap.ca
CATIE
Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida
www.catie.ca

## ஊட்டச்சத்தினை எப்படி பெறுவேன்?

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு மூன்று பகுதிகளை கொண்டது : புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்சத்து. இவை மூன்றையும் சமச்சீரான அளவில் எடுத்துக்கொள்வதே சரியான ஊட்டச்சத்தின் குறிக்கோள்.

- **புரதச்சத்து** :
  - பல அமினோ அமிலங்களால் புரதச்சத்து உண்டாக்கப்படுகிறது. இந்த அமினோ அமிலங்கள் தங்களுக்குள் வெவ்வேறுவிதமாக ஒன்றுபட்டு நமது தசைநார்களாகவும், தோலாகவும், முடியாகவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும், உடல்வாக்காகவும் திகழ்கிறது.
  - புரத்ச்சத்தில் சிறந்த உணவாவன : கறி, கோழி, மீன்கள், முட்டை, , கொட்டைகள், பீன்ஸ், தானியங்கள், விதைகள். புரதச்சத்தினை பலதரப்பட்ட வகைகளோடு சேர்த்தால், வெவ்வேறான அமினோ அமிலங்களால் உண்டான புரதச்சத்து கிட்டும்.
  - ஆரோக்கியமான உணவு தினமும் 2-3 புரதச்சத்து பரிமாறுதல்கள் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பரிமாறுதல் உள்ளங்கை அளவிலான கறி, 1/2 கப் பீன்ஸ், 1/3 கப் டோஃபு, அல்லது 2 முட்டைகள் ஆகும்.
- **கொழுப்புச்சத்து** :
  - பலதரப்பட்ட கொழுப்புச்சத்துக்கள் உங்கள் உடம்பில் உள்ளன. ஒவ்வொன்றிற்கும் வெவ்வேறு கடமைகள் உள்ளன. நமது உள்ளுருப்புகளுக்கு ஒரு மெத்தையாக அது பயன்படுகிறது, எதிர்கால தேவைக்கு சக்தியை சேர்த்து வைக்கிறது, நமது செல்களுக்கும், ஹார்மோன்களுக்கும் ஒரு மேலாடையாக திகழ்கிறது. அதுமட்டுமல்லாமல், நமது உடலெங்கும் வைட்டமின் A, D, E, K ஆகியவற்றை எடுத்துச்செல்ல உதவுகிறது.
  - சேச்சுறேட்டட் கொழுப்புச்சத்தானது வெண்ணை மற்றும் சிவப்பு கறியில் காணப்படும் விலங்கு கொழுப்புச்சத்து. இவை கொலஸ்ட்ராலினை அதிகப்படுத்தி இருதயம் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுக்கும்.
  - பாலி சேச்சுறேட்டட் கொழுப்புச்சத்தானது காய்கறி எண்ணைகள் இருக்கும் மார்ஜரீன், சோழம், நிலக்கடலை எண்ணை ஆகியவற்றில் இருக்கும். நமது நோய்தடுப்பு உடள்முறையில் T செல்களின் எண்ணிக்கை குறைய இது காரணமாக இருக்கிறது என சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. சேச்சுறேட்டட் கொழுப்புச்சத்துக்களை விட இவை குறைவாகவே உடலில் கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்துகிறது.
  - மோனோ அன்சேச்சுறேட்டட் கொழுப்புச்சத்தானது காய்கறி எண்ணைகள் இருக்கும் ஒலிவ் எண்ணை, கனோலா எண்ணை ஆகியவற்றில் இருக்கிறது. இவை உங்களது நோய் தடுப்பிலோ அல்லது கொலஸ்ட்ராலிலோ மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது.
  - ஒமேகா 3 அமிலங்கள் நமக்கு தேவையானவைகளாகும். ஏனென்றால், நமது உடல் அவற்றை உண்டாக்குவதில்லை. அவை உணவு வழியாகத்தான் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். இவை பெரும்பாலான மீன்களிலும், கடல் உணவிலும், பீன்ஸ்களிலும், பட்டாணிகளிலும் காணப்படுகின்றன. இருதயக் கோளாறுகளை குறைக்கவும், நோய்தடுப்பினை அதிகப்படுத்தவும் இது உதவுகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- **கார்போஹைட்ரேட்சத்து** :
  - அனுதினம் நாம் ஈடுபடும் செயல்களுக்கு சக்தி கொடுப்பது இந்த கார்போஹைட்ரேட்சத்துதான். சாதாரண சக்கரை, அல்லது ரொட்டி, அரிசி, பாஸ்டாக்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றில் உயரிய கார்போஹைட்ரேட்சத்துக்கள் கொண்ட உணவிலும் இருக்கும். இத்தகைய உயரிய கார்போஹைட்ரேட்சத்து உணவுகள் சாதாரண சக்கரைகளை விட சிறந்தது ஏனென்றால், இவைகளில் மினரல்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவையும் கிடைக்கும்.
  - ஆரோக்கியமான உணவானது 5–12 பரிமாறுதல்கள் கொண்ட தானியங்கள், 5–10 பரிமாறுதல்கள் கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவற்றை தினமும் உட்கொள்ளதக்கதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பரிமாறுதல்கள் தானியங்கள் என்பது 1

- றொட்டி துண்டோ அல்லது, 1/2 கப் அரிசியிலோ கிடைக்கும். ஒரு பரிமாறுதல் காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் என்பது ஒரு சாதாரண அளவிலான கனியோ அல்லது 1/2 கப் காய்கறிகளோ ஆகும்.

- **நீர் ஆகாரம்** :
  - நமது உடல் பெரும்பாலும் தண்ணீரினால் ஆனது. தண்ணீர் ஊட்டச்சத்தினை உடலெங்கும் கொண்டு செல்வது மட்டுமல்லாமல் உங்கள் சிறுநீரகத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. வியர்வையிலும், சிறுநீரிலும் இழக்கப்படும் உடல் நீரினை நீராகாரங்கள வழியாக மறுபடியும் உடலில் சேர்க்க வேண்டும்.
  - ஹெச்.ஐ.வி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் ஒரு நாளுக்கு 8 கப் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
  - உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருந்து அதற்காக நீங்கள் இன்டினாவிர் (க்ரிக்ஸிவான்) போன்ற மருந்துகளை உட்கொண்டால், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாவதை தடுக்க கண்டிப்பாக தண்ணீர் அதிகமாக குடிக்க வேண்டும்.
  - சாராயம், காபி போன்றவை உங்கள் உடலில் இருந்து தண்ணீரை வெளியேற்றுகின்றன. அவைகள் 8 கப் தண்ணிரின் ஒரு பகுதியாக எண்ணப்படக்கூடாது.
  - உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி இருந்தால், தண்ணீரோடு மினரல்களையும் இழப்பீர்கள். அதனால் கேடொரேடு அல்லது வேறு விளையாட்டு வீரர்கள் உபயோகிக்கும் நீர் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். இவைகளில் மினரல்கள் அதிகம் உண்டு.

**மற்ற ஊட்டசத்து உணவு தகவல்கள்** :

- காபி இல்லாமல் 8 கப் தண்ணீரோ, பழச்சாரோ, வேறு நீராகாரங்களையோ தினமும் அருந்துங்கள்.
- பருப்பு வகைகள், றொட்டி, தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுங்கள். உப்பு, சாராயம், கொழுப்புச்சத்துள்ள ஆகாரங்களை குறையுங்கள்.
- ஒரு நாளுக்கு 3 முறை அல்லது அதற்கு மேலாக உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.
- பலதரப்பட்ட வைட்டமின்கள் இருக்கும் உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்.
- தினமும் சிறிது நேரம் நடந்திடுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்திடுங்கள்.
- உணவு நல்ல முறையிலும் பாதுகாப்பாகவும் தயாரிக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உணவு நிபுணரை சந்தித்து விசேஷமாக ஏதேனும் உட்கொள்ள வேண்டியதை பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஹெச்ஐவி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகள் பற்றி முழு தகவல் தெரிந்த பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே குறிப்பிட்ட மருத்துவ சிகிச்சைகள் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தங்களை கவனித்து கொள்பவர்களுடன் சேர்ந்து, உடல் நிலையை தாமே பராமரிக்க விரும்பும் ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கனடாவின் எய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய எய்ட்ஸ் தடுப்பு நிலையம் (ASAAP) நல்லெண்ணத்துடன் வழங்குகிறது. CATIE(கேட்டி) அல்லது ASAAP (ஏஸாப்) அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்களை பெறுபவர்கள் இதை மருத்துவ ஆலோசனையாக கருதக்கூடாது. குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகளை நாங்கள் பின்பற்றவோ, பரிந்துரைப்பதோ இல்லை, பல்வேறு விரிவான தகவல்களை கலந்தாலோசிக்கவே நாங்கள் வலியிறுத்துகிறோம். மருத்துவம் சம்பந்த்பட்ட எந்த ஒரு முடிவையோ, நடவடிக்கையையோ எடுக்குமுன் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்குமாறு வலுவாக வலியிறுத்துகிறோம்.

CATIE அல்லது ASAAP அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்கள் முழுமையானவை அல்லது முற்றிலும் சரியானவை என்பதற்கு நாங்கள் எந்த உத்தரவாதமும் அளிப்பதில்லை. இந்த தகவல்களின் அடிப்படையில் செயல்படுபவர்கள் தங்கள் சொந்த பொறுப்பில் செயல்படலாம். இத்தகைய தகவல்களிலிருந்து பெறும் பயன் அல்லது அவபயன்களால் ஏற்படக்கூடிய எந்த ஒரு சேதத்திற்கும் CATIE அல்லது ASAAP அல்லது கனடாவின் பொது சுகாதார ஏஜென்சியோ, அதன் ஊழியர்களோ, இயக்குநர்களோ, அதிகாரிகளோ, அல்லது தொண்டர்களோ, பொறுப்பாக மாட்டார்கள். CATIE அல்லது ASAAP மூலமாக கிடைக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கப்படும் கட்டுரையின் கருத்துக்கள் முற்றிலும். ஏழுத்தாளரின் கருத்துக்கள் ஆகும், இது CATIE அல்லது ASAAP யின் கொள்ளகைகளையோ கருத்துக்ளையோ பிரதிபலிப்பதில்லை. கனடாவின் எந்த ஒரு பொது சுகாதார ஏஜென்சியின் கருத்துக்களையும் இது பிரதிபலிப்பதில்லை.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org
Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada
Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem