



சத்துணவு



ஊட்டச்சத்து:

வைட்டமின்கள் மற்றும் கூடுதல் உணவுகள்

வைட்டமின்கள் எதற்காக தேவைப்படுகிறது?

- நமது உடலில் வைட்டமின்களும், மினரல்களும் பல முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. மற்ற உணவுகளை நொறுக்கவும், நமது தோல், எலும்புகள், மற்றும் கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவும், நமது நோய்த் தடுப்பு சக்தியை சரியாக செயல்படவும் வைக்கிறது.

ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர்களுக்கு சிறப்பாக வைட்டமின்கள் தேவைப்படுகிறதா?

- ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்ட சிலருக்கு வைட்டமின்களும், மினரல்களும் உடலில் குறைந்த அளவு இருக்கிறது. போதிய அளவு இவைகளை எடுத்துக்கொள்ளாததினாலோ அல்லது உடலில் இவைகள் ஒட்டாமல் இருந்தாலோ இந்த குறைபாடு வரும்.
- ஹெச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாக குறையாக இருக்கும் வைட்டமின்கள்: வைட்டமின் A, B1, B6, B12, C, E மற்றும் போலேட்.
- ஹெச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாக குறையாக இருக்கும் மினரல்கள்: இரும்புச்சத்து, செலினியம், மெக்னீசியம், மற்றும் ஸின்க்.
- சராசரிக்கு கம்மியாக வைட்டமின்கள் A, B, E மற்றும் செலினியம் மினரல்கள் இருப்பவர்களுக்கு, சீக்கிரமாக நோய் உண்டாகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

போதிய அளவிற்கு வைட்டமின்களும், மினரல்களும் எப்படி எனக்கு கிடைக்கும்?

- வைட்டமின்களும், மினரல்களும் இருக்கும் சிறந்த மூலதனம் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுதான். காய்கறிகள், வெவ்வேறு நிறங்களை கொண்ட பழங்கள் என்று பலதரப்பட்ட உணவினை உட்கொண்டாலே உங்கள் உணவில் வைட்டமின்களும், மினரல்களும் அதிகமாக இருக்கும்.
- நீங்கள் நன்றாக உணவு உட்கொண்ட பிறகும் வைட்டமின்களும் மினரல்களும் குறைவாக இருந்தால் அதனை பூர்த்தி செய்ய கூடுதலாக மாத்திரைகளோ, ஊசிகளையோ போட்டுக்கொள்ளலாம்.

Nutrition :: Vitamins :: Tamil

ஊட்டச்சத்து:

வைட்டமின்கள் மற்றும் கூடுதல் உணவுகள்

2

- வைட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள் அதிகமாக அடங்கிய உணவுகள் வருமாறு:
வைட்டமின் A: பால், பாலடைக்கட்டி, பச்சை காய்கறிகள், ஈரல், பீட்டா காரோட்டின் (வைட்டமின் A-வாக மாறும்): பச்சை காய்கறிகள், ஆரஞ்சு, ஆரஞ்சு நிறத்தில் இருக்கும் காய்கறிகள், பழங்கள் (பப்பாளி போல)
வைட்டமின் B₁ (தயாமின்): கறி, கொட்டை பருப்புகள், தானியங்கள், ஈரல்
வைட்டமின் B₂ (ரிபோப்ளேவின்): பால் பொருட்கள், பீன்ஸ், இலையுள்ள காய்கறிகள்
வைட்டமின் B₆: கறி, பீன்ஸ், கொட்டை பருப்புகள், காய்கறிகள், வாழைப்பழங்கள்
வைட்டமின் B₁₂: கறி, சோயா பொருட்கள்
பையோடின்: முட்டை கரு, மீன், பீன்ஸ்
போலேட்: கறி, பீன்ஸ், ப்ராக்காலி, இலையுள்ள காய்கறிகள், கான்டலோப் (மூலாம்பழ வகை)
நியாஸின்: கோழிக்கறி, மீன், கடலை, பருப்புகள்
வைட்டமின் C: ஆரஞ்சு வகை பழங்கள் (ஸிட்ரஸ்), பச்சை காய்கறிகள், குடை மிளகாய், தக்காளி
வைட்டமின் D: சூரிய வெளிச்சம் (கண்டிப்பாக சூரியதடுப்பு லோஷனை போட்டுக்கொள்ளுங்கள்), பால்
வைட்டமின் E: செடி எண்ணெய்கள், இலையுள்ள காய்கறிகள், கொட்டை பருப்புகள், விதைகள்
காப்பர்: சிப்பிவகை (ஆய்ஸ்டர்கள்), பட்டாணி, பீன்ஸ், உறுப்பு கறி
இரும்புச்சத்து: கறி, பட்டாணி, பீன்ஸ், தானியங்கள், முட்டை, மீன், ஈரல்
செலினியம்: கடல் உணவு, முட்டை கரு, தானியங்கள்
மெக்னீஸியம்: கொட்டை பருப்புகள், தானியங்கள், பச்சை காய்கறிகள்
ஸின்க்: கடல் உணவு, தானியங்கள், ஈரல்

- அளவுக்கு அதிகமாக வைட்டமின்களை எடுத்துக்கொண்டாலும் அது பக்க விளைவுகளை உண்டு பண்ணி தீமையாகிடும்து. சில வைட்டமின்கள் சில மருந்துகளுடன் சரியாக ஒத்துப்போகாது. உங்கள் உணவு நிபுணரையோ அல்லது மருத்துவரையோ அணுகி கூடுதலாக என்ன எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென தீர்மானியுங்கள்.

வைட்டமின்கள் மினரல்கள் குறித்த பொதுவான ஊட்டச்சத்து

தகவல்கள்:

- ஒரு நாளுக்கு 2 மல்டி வைட்டமின்கள்
- நீங்கள் AZT எடுத்துக்கொண்டாலோ அல்லது உங்களுக்கு அதிகமான கொலஸ்ட்ரால் அல்லது ட்ரைக்லிஸரைட்ஸ் இருந்தாலோ 400 I.U. வைட்டமின் E ஐ எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தாலோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது உங்களுக்கு அதிகமான கொலஸ்ட்ரால் அல்லது ட்ரைக்லிஸரைட்ஸ் இருந்தாலோ 500 முதல் 1000mg வரை வைட்டமின் C எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் ஒரு வைட்டமின் B காம்பிளக்ஸ்
- அதிகமான காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்
- தினமும் 8 கப் தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது வேறு நீர் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். காபி, தேயிலை போன்றவற்றில் இருக்கும் மரவுப்புச்சத்து பொருட்களை உட்கொள்ளக்கூடாது (காபீன்).



ஊட்டச்சத்து:

வைட்டமின்கள் மற்றும் கூடுதல் உணவுகள்

3

Nutrition :: Vitamins :: Tamil



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/ஏய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கானடாவின் ஏய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய ஏய்ட்ஸ் தடுப்பு கூட்டமைப்பு (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 வலியுறுத்துகிறோம். மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு முடிவையோ, நடவடிக்கையையோ எடுக்குமுன் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்குமாறு வலுவாக வலியுறுத்துகிறோம்.

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 அவயன்களால் ஏற்படக்கூடிய எந்த ஒரு சேதத்திற்கும் CATIE அல்லது ASAAP அல்லது கானடாவின் 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 கொள்கையையோ கருத்துக்களையோ பிரதிபலிப்பதில்லை. கானடாவின் 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