

“எடையை குறைக்க அவசியம் வேண்டியது குறைக்க வேண்டும் என்ற குறிக்கோள்”

1. **உணர்வின் அளவு :** வயிறு நிரம்ப உண்ணாமல் இன்னும் சிறிது உண்ணலாம் என்று இருக்கும்போதே உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும். குறைந்த உணவு உட்கொள்வதை உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதற்கு உண்டான கால அளவு ஒருவருக்கு ஒருவர் வேறுபடும். சிலருக்கு குறுகிய காலமே தேவைப்படும். சிலருக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படும். உங்களது உணவு குறைப்பு முறை உங்கள் உடல் சோர்வடையாமல் சிறிது சிறிதாக குறைப்பதாக இருக்க வேண்டும். விடாப்பிடியாக இந்த பழக்கத்திற்கு உடம்பை உட்படுத்தவேண்டும்.
2. **பட்டினி :** பட்டினி உடல் எடையை குறைக்க சிறந்த முறையல்ல. இது மற்ற சத்து உணவுகள் கிடைக்காமல் செய்து விடும். வியாதிகளை வரவழைத்துவிடும். பட்டினி கிடப்பது சாத்தியமல்ல. உணவு பழக்கவழக்கத்தையும், உணவு வகைகளையும் மாற்றி அமைத்து கொள்ள வேண்டும்.
3. **அரிசி, கோதுமை, சம்பு, கேழ்வரகு :** மாவு சத்து உள்ள உணவுகளாகும். இந்த உணவுகளை கால்பங்கு உணவில் கட்டுப்படுத்தவும்.
4. **கூழ், கஞ்சி :** தவிர்க்கவும்.
5. **கீழங்கு வகைகள் :** மாவுச் சத்து அதிகம் உள்ளவைகள். அரிசி, கோதுமை போன்று இதை உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகளை உண்ணும்போது அரிசி கோதுமைகளின் அளவை அதற்கு ஏற்றாற்போல் குறைக்க வேண்டும்.
6. **எண்ணெய் :** உபயோகிப்பதை 75 சதவிகிதம் குறைக்கவும். உணவு உண்ணும்போதும், உணவுகள் செய்யும்போதும் உபயோகப்படுத்தும் எண்ணெய் 75 சதவிகிதம் குறைக்க

வேண்டும். ஊறுகாய்; பொடி எண்ணெய், தோசை, பூரி, உப்புமா, பொங்கல், எண்ணெய்குழம்பு, மாமிசம், தாளிப்பது, காய்கறிகள் வதக்கும்பொழுது எண்ணெய் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

7. **வெண்ணெய், நெய் :** முழுவதுமாக தவிர்ப்பது நலம்.
8. **தேங்காய் :** முழுவதுமாக தவிர்க்கவும். கீழ்க்கண்ட தேங்காய் உணவு வகைகளை தவிர்க்கவும். தேங்காய் சட்னி, துவையல், குருமா, தேங்காய் இனிப்புகள், தேங்காய் சாதம், சம்பல், அவியல் ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும்.
9. **தூய்ர் :** முழுவதுமாக தவிர்ப்பது நலம். வெண்ணெயை கடைந்து எடுத்தபின் மோர் உபயோகிக்கலாம்.
10. **பழவகைகள் :** மாம்பழம், வாழை, சப்போட்டா, பலா, தவிர்ப்பது நலம். ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, திராட்சை போன்றவைகளை மிதமாக சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
11. **இனிப்பு வகைகள், ஜஸ்கீர்ம் :** தவிர்க்கவும்.
12. **நீர் காய்கறிகள் :** செள செள, புடலை, பீர்க்கங்காய், பாகல் ஆகியவை நிறைய சேர்த்து கொள்ளவேண்டும்.
13. **தூய்ர் காய்கறிகள் :** கீரை, முட்டைகோஸ், காலிஃப்ளவர் நிறைய உட்கொள்ளவேண்டும்.
14. **நார்ச்சத்து காய்கறிகள் :** வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பீன்ஸ், கொத்தவரை, அவரை அதிகம் உட்கொள்ளவும்.
15. **சீற்றுணவு :** வெள்ளரி, பொரி, கொண்டைகடலை, சூப், வெங்காயம், முள்ளங்கி, கடைந்த மோர் சிற்றுணவாக உண்ணவும்.

16. பயிற்சி

- பயிற்சியிலும் கவனம் தேவை.
- புதிதாக பயிற்சியை தொடங்குபவர்கள் கவனமாக தொடங்கவேண்டும்.
- பயிற்சிகளை செய்தல் என்ற பழக்கத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.
- சிறிது சிறிதாக பயிற்சி செய்யும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தவும். [வாரம் ஒருமுறை அதிகப்படுத்தவும்].
- மெதுவாக நடப்பது, வேகமாக நடப்பது, மிதமாக ஓடுவது, நடப்பது, ஓடுவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, விளையாடுவது, வீட்டில் செய்யும் பயிற்சிகள்.

17. **எடை பார்த்தல் :** எடை பார்க்கும் கருவி வாங்கி வைப்பது அவசியம். எடையின் அளவை நாஸ்தோறும் சரிபார்த்து குறித்து வைக்கவேண்டும்.

நீங்கள் உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவரா?

“வாழ்வு என்பதே வரம்! தரமான வாழ்வு இன்ப சாகரம்!!”

உடல் எடை மிதமாக இருப்பது நன்று. நமது எடை அதிகமாக இருப்பதும், குறைவாக இருப்பதும் உடல் நலக்குறைவே. குறைகளை களைந்து மிதமான எடைக்கு உடலை கொண்டு வருவது அவசியம். பருமனாக உள்ளவர்கள் நமது மக்கள்தொகையில் அதிகம் ஆகி கொண்டே உள்ளனர். பருமனாக உள்ளவர்கள் விழுக்காடு [சதவீதம்] இரட்டிப்பாகிறது. இது ஒரு வியாதியை போல பரவுகின்றது. இந்த வியாதியை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரவேண்டும்.

உடல் எடை :

ஒருவர் எடை அதிகம் உள்ளதா, இல்லையா என்று அறிய ஒரு கருவி அவசியம் இல்லை. நமது கண்களே போதும். அவை துல்லிதமாக கூறிவிடும். இருப்பினும் எடை பார்ப்பது அவசியமாகிறது. சூத்திரங்களும் உள்ளன. உங்களது எடையை [கிலோ கிராம்] உங்களது உயரத்தின் மீட்டரின் [SQUARE] ஸ்கொயரில் வகுத்தால் வரும் எண் 25ற்கு உட்பட்டதாக இருத்தல் அவசியம்.

<20 குறைந்த அளவு.

20 < 25 சரியான அளவு

25 > 30 பருமன் அளவு

30 > 35 அதிக பருமன் அளவு.

35 > 40 மிக அதிக பருமன் அளவு.

எடை கீ. கீராம்

உயரம் மீட்டர் X உயரம் மீட்டர்

உணவு :

உணவுப் பொருள்கள் எரிபொருளாக உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. உணவுப் பொருள்களின் எரிபொருள்திறன் வேறுபடுகின்றது. எண்ணெய், கொழுப்புகளில் அதிக எரிபொருள்

திறன் உள்ளது. மாவுச்சத்து, புரதம், இவைகளின் எரிபொருள்திறன், கொழுப்பு எரிபொருள்திறனில் நாற்பது விகிதமே. நாா்சத்து உணவுகள் உணவுக்குழாயில் தங்கிவிடுவதால் அதன் எரிபொருள் அளவு மிக மிக குறைவே. ஆகையால் நமது உணவை வகைப்படுத்துதல் அவசியம் ஆகிறது. [எரிபொருள் திறன் கொண்டு]. எண்ணெய் சத்து உடலிற்கு தினமும் தேவைப்படுகிறது. அதன் அளவு உணவில் அதிகமாகும்பொழுது பாதிப்புகளும் வியாதிகளும் அதிகமாகின்றன.

உணவுப் பழக்கம் :

உணவு உண்ணும் நேரங்களும், சிற்றுணவு நேரங்களும் - முறைப்படுத்துதல் அவசியம். நிறைய வயிறு புடைக்க உண்பது, நொறுக்குத்தீனி உண்பது, தொலைக்காட்சி பார்க்கும்பொழுது உண்பது ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. உணவின் அளவு, உண்ணும் நேர அளவு - ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் உணவு உண்ணும் நேரம் உங்கள் வசதிக்கேற்ப வடிவமைப்பது அவசியம்.

அதிக உடல் எடையாள் பாதீப்புகள் :

- பருமனாக இருப்பதே ஒரு நோயாகும்.
- சர்க்கரை நோயும், இருதய நோய்களும் தாக்கும் அபாயம் - உள்ளது.
- மூட்டுக்கள் தேய்மானம் அடைதல், இடுப்பு வலி ஆகியவை உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு அதிக அளவு பாதிக்கப்படுகின்றது.
- வேலை செய்யும் திறன் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றது.
- அன்றாட வேலைகள் கவனிப்பதில் சிரமம் உண்டாகின்றது.