



ஊட்டச்சத்தும் பதற்றமும் (தமிழ்)

உடல்நலத்திற்கும் மனநலத்திற்கும் வலுவானதொரு தொடர்பு இருக்கிறது. நல்ல ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி, தூக்கம் மற்றும் மன அழுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியன பொதுவான உடல்நலத்தின் அடிப்படைகளாகும். நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் மூலமாக உங்களுடைய மனஅழுத்தத்தினையும் பதற்றத்தையும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம். அதற்கான வழிகள் பின்வருமாறு:

உங்களுடைய செரிமான மண்டலத்தினைப் பேணுதல்

உங்களுடைய செரிமான மண்டலத்தின் (வயிறு மற்றும் குடல்கள்) ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்களுடைய மனநலத்திற்கும் இடையே வலுவானதொரு தொடர்பு இருக்கிறது. உங்களுடைய செரிமான ஆரோக்கியத்தில் நீங்கள் உண்ணும் உணவு ஒரு பெரும் பங்கினை வகிக்கிறது, ஆகவே ஆரோக்கியமான செரிமான மண்டலத்திற்கு உகந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்து உண்பது அவசியம்.

நார்ச்சத்து (prebiotics) மற்றும் நொதித்த உணவு வகைக(fermented foods (probiotics))ளைச் சேர்த்துக்கொள்வது உங்களுடைய செரிமான ஆரோக்கியத்தையும் உங்களுடைய மன நலத்தையும் மேம்படுத்தும்.



பழங்களையும் காய்கறிகளையும் அதிகமாக உண்ணுங்கள்

விதவிதமான உணவுகளை நாம் உண்ணவேண்டும், அத்துடன் ஒரு நாளைக்கு 2 பரிமாறல் பழங்களையும் 5 பரிமாறல் காய்கறிகளையும் உட்கொள்வதை நாம் நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டுமென 'ஆஸ்திரேலிய உணவு வழிகாட்டல்கள்' (Australian Dietary Guidelines) சிபாரிசு செய்கின்றன. மன நலத்தினை மேம்படுத்தக்கூடிய ஊட்டச்சத்துகளும், தாதுக்களும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் உள்ளன. இந்த ஊட்டச்சத்துகளைப் பின்வரும் உணவுகளில் காணலாம்:

- புளிப்புப் பழங்கள் (citrus fruits) மற்றும் பப்பாளி (விட்டமின் - சி)
- கரும் பச்சை இலைக் காய்கறிகள் ('::போலேட்' மற்றும் 'ஸிங்க்')
- ஆவகாடோ மற்றும் அனைத்து வகை அவரைகள் (மக்னீசியம்)
- இனிப்பு உருளை, கேரட்டு, குடைமிளகாய் (விட்டமின் - ஏ)



ஆரோக்கியமான செரிமானத்திற்கான உணவுகள் நமது செரிமான மண்டலத்திலுள்ள நல்ல நுண்ணுயிரிகளுக்கு நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகள் (Prebiotic அல்லது high fibre) உணவாக அமைகின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை நொறுக்கி விக்த்தைக் குறைத்து செரிமானத்தை எளிதாக்குகின்றன. முழுப் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், பூண்டு மற்றும் பேர்ச்சை ஆகியன நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள முக்கியமான உணவு வகைகளில் உள்ளடங்கும்.

'ப்ரோ-பயோடிக்' அல்லது நொதித்த உணவுகளில் உயிருள்ள, செயல்திறமான நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன, இவை புதிய நுண்ணுயிரிகளை செரிமான மண்டலத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தி அதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். தயிர், மோர், 'கெஃபிர்' எனப்படும் புளித்த பால், இட்லி, தோசை அல்லது தயிர் சாதம் போன்ற உணவுகளில் நல்ல நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன, மற்றும் இந்த உணவுகள் உங்களுடைய செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.

போதுமான புரதத்தினை உட்கொள்ளுங்கள் நமது தசை இருப்புகளைப் பேணிக் காத்து, தேவைப்படும் ஆற்றலை மீண்டும் அளித்து, நீடித்த வயிறு நிரம்பிய உணர்வைக் கொடுக்கும் அத்தியாவசியமான பெரும்-போஷாக்கு புரதம் ஆகும். பதற்றத்தைக் குறைத்து மன அமைதியை ஊக்குவிக்கும் 'அமினோ அமிலங்கள்' அளவு ஆனது புரதம் புரதத்திற்கான மூலங்களில் முட்டை, கொண்டைக்கடலை, அவரைகள், மற்றும் பருப்புவகைகள், கொட்டைகள், மீன் மற்றும் பலவகைப்பட்ட இறைச்சிகள் ஆகியன உள்ளடங்கும்.





**World
Wellness
Group**

தாராளமாக நீர் அருந்துங்கள்

போதிய அளவிலான நீர்ச்சத்து உடலில் இருப்பது மூளையைச் செயல்பாட்டில் வைத்திருக்கும். அத்துடன் உங்களுடைய மன நிலையைப் பேணவும், நாள் நெடுக நீங்கள் கவனக்-குவீவோடு இருக்கவும் இது உதவும்.

யோசனைக் குறிப்பு: இனிப்புப் பானங்களைத் தவிருங்கள். காஃபி மற்றும் தேனீரை 1-2 கோப்பைகள் என்று குறையுங்கள். அல்லது உற்பத்திப் பொருளாக மாற்றப்படாத காஃபி அல்லது தேனீர் அல்லது மூலிகைத் தேயிலையைப் பாவியுங்கள் (உதாரணமாக, லெமன் க்ரான்ஸ், ஆரஞ்சுப் பூ, அல்லது துளசி) மற்றும் இயலும்போது மதுபானம் அருந்துவதை மட்டுப்படுத்துங்கள்.



உடற்பயிற்சிகளை அதிகம் மேற்கொள்ளல்

சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போதும், உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்போதும் நமது உடலில் 'எண்டோர்ஃபின்' (மகிழ்வூட்டும் ஹார்மோன் சுரப்பு) எனும் இரசாயனக் கலவை ஒன்று உற்பத்தியாகும். இதன் காரணமாக உங்களுடைய மன நிலை மேம்படும்.

அதிகமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் உங்களுடைய ஆற்றல் அளவுகளும் அதிகரிக்கும், நித்திரை மேம்படும் அத்துடன் மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உங்களுக்குக் குறையும். சமூகத்தினர் கலந்துகொள்ளும் நடைக் குழுக்கள், யோகா அல்லது நீங்கள் விரும்பும் ஒரு உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றின் மூலமாக ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரைக்குமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்



நல்ல கொழுப்புச் சத்துகளின் முக்கியத்துவம்

வயிறு நிரம்பிய உணர்வைக் கொடுப்பதிலும், ஹார்மோன்களின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் நல்ல கொழுப்புச் சத்துகள் முக்கியமான பங்கு ஒன்றை வகிக்கின்றன. எண்ணைப் பசையுள்ள மீன்கள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், ஆவகாடோ, கனோலா மற்றும் ஆலிவ் எண்ணை ஆகியவற்றில் காணப்படும் ஒமேகா - 3 எனப்படும் கொழுப்புச் சத்துகள் அல்லது குறைநிரப்பிகள் நமது மன நிலையை மேம்படுத்துவதில் உதவக்கூடும்.

ஒரு வாரத்திற்கு 2 - 3 பரிமாறல் மீன்கள், அல்லது 30 கிராம் கொட்டைகள்/விதைகள் அல்லது ஒமேகா - 3 உள்ள குறைநிரப்பியை உட்கொள்ளுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்

பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கான யோசனைக் குறிப்புகள்

- தேவைப்பட்டால், உறையவைக்கப்பட்ட பழங்களையும் காய்கறிகளையும் வாங்குங்கள் - உறையவைக்கப்பட்ட உணவுகள் பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவக்கூடும்.
- அதிக நார்ச்சத்து, புரதம் மற்றும் ஒமேகா - 3 ஆகிய சத்துகளுக்காக, அவரைகள், பருப்பு வகைகள், தக்காளி மற்றும் மீன் ஆகியன உட்பட குவளையில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை நன்கு பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- நாள் நெடுக நீங்கள் உட்கொள்ளும் நீர் மற்றும் உணவின் அளவுகளை அவதானிக்கவும், ஒரு வாரத்திற்கான உணவு வகைகளைத் திட்டமிடவும் முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய முன்னேற்றத்தை அவதானிக்க இது உதவும், அத்துடன் அவதானமான முறையில் நீர் அருந்துவது மற்றும் சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள உதவும்.

விரைவான சிற்றுண்டி யோசனைகள்:

பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவக்கூடிய சில விரைவான சிற்றுண்டிகள் மற்றும் பக்க-உணவுகளுக்கான யோசனைகள் சில:

- ஊறி முளை விட்ட உருந்து, கேரட்டு மற்றும் வெள்ளரி சலாது (salad)
- ஒரு கைப்பிடி முந்திரி, பிஸ்தா மற்றும் பாதாம் பருப்பு
- துவரை அல்லது கொண்டைக் கடலை
- தயிருடன் பழங்கள் அல்லது வெள்ளரி
- ஒரு கைப்பிடி கொட்டைகள் (முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, பப்பாளி அல்லது அண்மையில் பறிக்கப்பட்ட பழம்)



மேலதிக உதவி சிறிது தேவையா? உணவியலாளர் மற்றும்/அல்லது மனநல வல்லுநர் ஒருவருடன் தொடர்புகொள்வதில் உங்களுக்கு உதவ 'வொர்ல்ட் வெல்னெஸ் க்ரூப்' அணியுடன் பேசுங்கள்

#healthequityjustice

admin@worldwellnessgroup.org.au

www.worldwellnessgroup.org.au

33 Stoneham Street, Stones Corner QLD, 4120

P: (07) 3333 2100 F: (07) 3397 1358

ABN | 95154368804

