



ஊட்டச்சத்து மற்றும் மனச்சோர்வு (தமிழ்)

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

உங்களுடைய செரிமான மண்டலத்தினைப் பேணுதல்

உங்களுடைய செரிமான மண்டலத்தின் (வயிறு மற்றும் குடல்) ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்களுடைய மனநலத்திற்கும் இடையே வலுவான ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது. மனசோர்விற்கும் சரியில்லாத உணவின் காரணமாக நமது செரிமான மண்டலத்தில் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கும் இடையே ஒரு பெரும் தொடர்பு இருக்கிறது. உங்களுடைய உடல் நீங்கள் உண்ணும் உணவை எப்படி நொறுக்குகிறது என்பதில் மைக்ரோ-பையோம் எனப்படும் நுண்ணுயிரிகள் முக்கியமானதொரு பங்கினை வகிக்கின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகளுக்கு 5 வகையான பிரிவுகளைச் சேர்ந்த உணவு வகைகளைத் தாராளமாகக் கொண்டுள்ள உணவு மிக அவசியம்.



பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ணுங்கள்

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

- புளிப்புப் பழங்கள் (citrus fruits) மற்றும் பப்பாளி, ப்ரோக்கலி, காலிப்பளவர் (விட்டமின் - சி)
- கரும் பச்சை இலைக் காய்கறிகள் ('போலேட்' மற்றும் 'ஸிங்க')
- கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் கடல் உணவுகள் (மக்னீசியம்)
- இனிப்பு உருளை, கேரட்டு, குடைமிளகாய் (விட்டமின் 'ஏ')

விட்டமின் -டி, துரிய ஒளி விட்டமின்

விட்டமின் - டி நமது மனநலனில் ஒரு பெரும் பங்கினை ஆற்றக்கூடும். நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் மனநிலையை மேம்படுத்துவதற்காக நமக்குப் போதிய அளவிலான விட்டமின் - டி இருக்கிறது என்று சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்வதும், ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிட நேரத்திற்கு துரிய ஒளி நம் மீது படுமாறு இருக்கவேண்டியதும் முக்கியம்.

விட்டமின் - டி சேர்க்கப்பட்டுள்ள சோயா, அல்லது பால் உற்பத்திப் பொருட்கள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு அல்லது நண்டு, இறால் போன்ற ஒடுள்ள கடலுணவு மற்றும் துரிய ஒளியில் இருப்பது சிரமம் என்றால் விட்டமின் -டி உள்ள குறை நிரப்பிகள்

ஆரோக்கியமான செரிமானத்திற்கான உணவுகள்

நமது செரிமான மண்டலத்திலுள்ள நல்ல நுண்ணுயிரிகளுக்கு நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகள் (Prebiotic அல்லது high fibre) உணவாக அமைகின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை நொறுக்கி வீக்கத்தைக் 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, 'யோகுர்ட்', இட்லி, தோசை அல்லது தயிர் சாதம் போன்ற உணவுகளில் நல்ல நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன, மற்றும் இந்த உணவுகள் உங்களுடைய செரிமானத்தையும் மனநிலையையும் மேம்படுத்த உதவும்.



#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





ஊட்டச்சத்து மற்றும் மனச்சோர்வு (தமிழ்)

நல்ல கொழுப்புச் சத்துகளின் முக்கியத்துவம்

வயிறு நிரம்பிய உணர்வைக் கொடுப்பதிலும், ஹார்மோன்களின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் நல்ல கொழுப்புச் சத்துகள் முக்கியமான பங்கு ஒன்றை வகிக்கின்றன. எண்ணெய் பசையுள்ள மீன்கள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், ஆவகாடோ, கனோலா மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் காணப்படும் 'ஒமேகா - 3' என்பதும் கொழுப்புச் சத்துகள் நமது மனநிலையை மேம்படுத்துவதில் உதவக்கூடும்.

ஒரு வாரத்திற்கு 2 - 3 பரிமாறல் மீன்கள், அல்லது 30 கிராம் கொட்டைகள்/விதைகள் அல்லது 'ஒமேகா - 3' உள்ள குறைநிரப்பிய உட்கொள்ளுங்கள்.

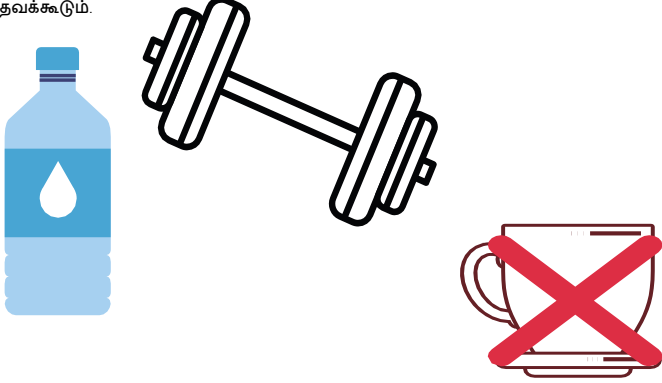
நினைவில் கொள்ளுங்கள்: ஒரு முறை சமைக்கப் பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்தாதீர்கள்



உங்களுடைய நித்திரப் பழக்கங்களை மேம்படுத்துதல்

மாறாத நித்திரப் பழக்கங்களையும், வழமையாக 5-7 மணி நேரத்திற்கு நித்திர கொள்வதையும் இலக்காகக் கொள்ளவேண்டும். இது உங்களுடைய உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டி, அது நன்கு இயங்கவும், மனச்சோர்வையும் மனநலனையும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவக்கூடும்.

நித்திர கொள்வதற்கு 2-3 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக 12.00 மணிக்கு கைப்பைகளைப் பார்ப்பதை நிறுத்துவது, காஃபி அல்லது தேனீரைக் குறைப்பது, இதற்குப் பதிலாக மூலிகைத் தேனீர் பாவிப்பது, வெல்லம் மற்றும் சர்க்கரை உள்ள உணவுகளை நாள் நெடுகக் குறைப்பது ஆகியவற்றினால் இரவில் நல்ல நித்திர கொள்ள உதவக்கூடும்.



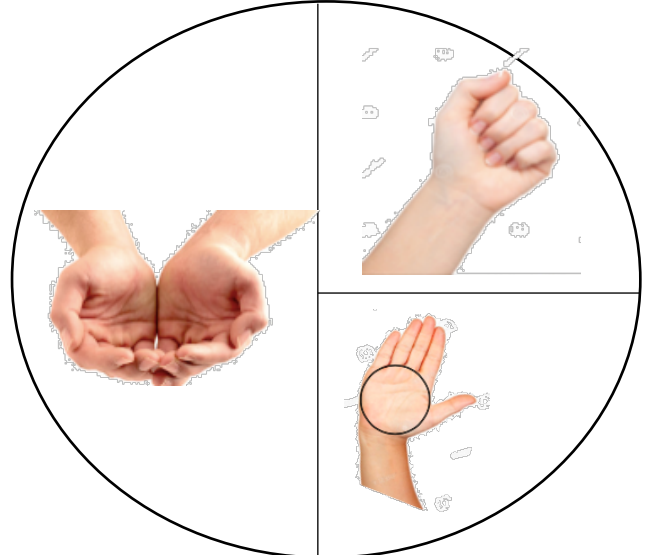
பரிமாறல் அளவுகள்

உணவுகளைப் பரிமாறும்போது உங்களுடைய கையால் உணவை அளந்து எடுத்தால் நீங்கள் சரியான அளவுகளில் உணவை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தலாம். இதற்கான மாறாத ஒரு விதிமுறை - அரை தட்டு காய்கறிகள் என்பது இரண்டு திறந்த உள்ளங்கை அளவுகளுக்கு சமம். ஒரு தட்டையான உள்ளங்கை அளவு என்பது ஒரு பரிமாறல் இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கான மாற்றின் அளவாகும். மற்றும் ஒரு கைப்பிடி அளவு என்பது ஒரு பரிமாறல் கார்போஹைட் ரேட் (அரிசிச் சோறு, பாஸ்தா, உருளை) அளவாகும்.

உடற்பயிற்சிகளை அதிகம் மேற்கொள்ளல்

சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போதும், உடல்நீதியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்போதும் நமது உடலில் 'எண்டோர்-பின்' (மகிழ்வுட்டும் ஹார்மோன்) எனும் இரசாயனக் கலவை ஒன்று உற்பத்தியாகும். அதிகமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் உங்களுடைய ஆற்றல் அளவுகளும் அதிகரிக்கும், நித்திர மேம்படும் மற்றும் 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



மேலதிக உதவி சிறிது தேவையா? உணவியலாளர் மற்றும்/அல்லது மனநல வல்லுநர் ஒருவருடன் தொடர்புகொள்வதில் உங்களுக்கு உதவ 'வொர்ட் 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

