

# கர்ப்பிணிகளுக்கான

உணவும் - உணவு முறைகளும்

**கர்ப்பத்துக்குத்**

**தயாராவது முதல்**

**பிரசவித்துப்**

**பாலூட்டுவது வரை...**

உணவு விஷயத்தில் கர்ப்பிணிகள் எச்சரிக்கையாக இருந்து எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்லும் கையேடு, இந்தப் புத்தகம்.

டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்



# கர்ப்பிணிகளுக்கான

உணவும் - உணவு முறைகளும்

**கர்ப்பத்துக்குத்**

**தயாராவது முதல்**

**பிரசவித்துப்**

**பாலூட்டுவது வரை...**

உணவு விஷயத்தில் கர்ப்பிணிகள் எச்சரிக்கையாக இருந்து எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்லும் கையேடு, இந்தப் புத்தகம்.

டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்





கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவும்

உணவு முறைகளும்

---

கர்ப்பத்துக்குத் தயாராவது முதல் பிரசவித்துப் பாலூட்டும்

வரை...

டாக்டர். டி. காமராஜ்

டாக்டர். கே. எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்



முன்னுரை.

கர்ப்பத்துக்குத் தயாராதல்

கருவுற்றிருக்கும்போது...

சத்துணவு சாப்பிடலாமே!

கர்ப்பிணிக்கு ஊட்டச்சத்தின் அவசியம்

மொத்தமே ஐந்து சத்துகள்தான்

கர்ப்பிணிகள் என்ன சாப்பிடலாம்?

உணவுகளில் உள்ள சத்துகள்

உணவை வெறுக்கவைக்கும்

கர்ப்பக் கால நிகழ்வுகள்

உணவு டைரி

உகர்ப்பிணிகள் சாப்பிட வேண்டிய

உணவுப் பொருள்கள்

கர்ப்பக் கால பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்

அன்றாட ஹெல்த் திட்டக் கையேடு

உடல் எடை அறிந்து சாப்பிட...

## முன்னுரை.

---

ஊட்டச்சத்துணவு என்றால் நிறைய பேருக்கு அது பணக்காரர் சாப்பிடும் உணவாகத்தான் தெரிகிறது. ஊட்ட உணவு என்பது செல்வச் செழிப்பில் வாழ்பவர்கள் மட்டுமே சாப்பிடும் விலை உயர்ந்த பழங்களோ, உணவுப் பதார்த்தங்களோ அல்ல; எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய கீரைகள், காய்கறிகள்கூட நிறைய ஊட்டச்சத்து உள்ளவைதான். இது நிறைய பேருக்குத் தெரிவதில்லை.

இந்தப் புத்தகம் கர்ப்பிணிகளுக்காக எழுதப்பட்டது என்றாலும், இதில் உள்ள தகவல்கள் அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் நிச்சயம் பயன்படும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. கிடைக்கின்ற உணவை எப்படி சத்துணவாக மாற்றிச் சாப்பிடலாம் என்பதன் அடிப்படையிலும், எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வருபவர்களிடம் என்ன சாப்பிடலாம்? எப்படி சாப்பிடலாம் என்று நாங்கள் சொல்லும் விவரங்களின் அடிப்படையிலும் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறோம்.

மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு குழந்தை பெற இயலாது அல்லது முடியாது என்றுதான் பலர் நினைப்பார்கள். ஆனால், எங்களுடைய அறிவுரைகளையும், குறிப்புகளையும் அப்படியே பின்பற்றி, எங்கள் மருத்துவமனையிலேயே ஒரு பெண் ஆரோக்கியமான முறையில் இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பெற்று சாதனை படைத்துள்ளார். மருத்துவரின் மீது நம்பிக்கை வைத்து, அவர் சொல்லும் ஆலோசனைகளைக் கேட்டுச் செயல்பட்டால் 'எல்லாம் நல்லபடியாக' நடக்கும் என்பதற்கு இது ஒரு நல்ல உதாரணம்.

தமிழிலேயே புதிய முயற்சியாக கர்ப்பிணிகள் நலனுக்காக இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியிருக்கிறோம். முழுமையாகப் புத்தகத்தைப் படித்து, சந்தேகங்களைப் போக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் புத்தகம், புதுமையான, மிக அவசியமான ஒன்றாக எல்லோருடைய கைகளிலும் இருக்க வேண்டும் என்பது எங்கள் எண்ணம். இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்து, கர்ப்பிணிகள் தங்களை நோய்களில் இருந்து காத்துக்கொண்டு, ஆரோக்கியமான அழகிய குழந்தையைப் பெற வேண்டும் என்பது எங்கள் விருப்பம். எங்கள் விருப்பம் நிறைவேறும் என்ற ஆசையுடன்,

**டாக்டர். டி. காமராஜ்**

**டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்**

ஆகாஷ் குழந்தையின்மைக்கான நவீன சிகிச்சை மையம்  
எண்.10, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, வடபழனி, சென்னை — 600 026.

போன்: 044—24726666, 24733999, 24816667, 24720202

## கர்ப்புத்துக்குத்\_தயாராதல்

பெண்ணாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் தாய் ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணம் கண்டிப்பாக இருக்கும். அதுவும், பிரசவத்தில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல், நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க வேண்டும். தான் 'அம்மா' என்று கூப்பிடப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பாள். ஆணாக இருந்தால் தான் 'அப்பா' என்று கூப்பிடப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பார்.

இது, ஏதோ ஒரு சில பெண்களுடைய எதிர்பார்ப்பு கிடையாது. ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாகச் சில பெண்களால் 'அம்மா' ஆக முடிவதில்லை. அதற்கு அவர்களுடைய உடல் நிலை, பரம்பரைக் காரணங்கள், நாள்பட்ட நோய்கள், சத்துப் பற்றாக்குறை போன்றவை காரணங்களாக இருக்கலாம்.

இருப்பினும், தவிர்க்கப்படக்கூடிய, தீர்க்கக்கூடிய பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து அவற்றுக்குத் தகுந்த மருத்துவரின் உதவியுடன் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் குழந்தைப் பாக்கியம் பெறலாம்.

அந்த வகையில், உணவு தொடர்பான பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு, அந்தப் பிரச்சனையில் இருந்து மீண்டு குழந்தை பெறக்கூடிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்தும் வகையில் இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தப் புத்தகம் முழுவதும் கர்ப்பிணிகளை மையமாக வைத்தே எழுதப்பட்டிருக்கிறது. உடலுறவு அல்லது வேறு செயற்கை முறை கருவூட்டல்கள் மூலம் ஒரு பெண்ணைக் கர்ப்பிணி ஆக்குவதோடு ஓர் ஆணின் செயல் முடிந்துவிடுகிறது. ஆனால், கர்ப்பிணி ஆனதில் இருந்து குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் காலம் வரை, மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டியது கர்ப்பிணிதான்.



குழந்தைக்காகத் தன்னுடைய சுக, துக்கங்களை, விருப்பு வெறுப்புகளை அடக்கிக்கொள்ள வேண்டிய 'நிர்ப்பந்தத்தில்' கர்ப்பிணி இருப்பாள். அதனால்தான், அவளுடைய நலனில் அதிக அக்கறை காட்டும் வகையில் அவளுக்காகவே இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் புத்தகத்தில் கருத்தரித்த பிறகு கர்ப்பிணிக்கான உணவும், உணவு முறைகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், கர்ப்பிணி ஆவதற்கு என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டாமா?

ஆணும் சரி பெண்ணும் சரி, குழந்தைப்பேற்றுக்காக முயற்சிக்கும் காலகட்டத்தில் சரியான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான், குழந்தை என்ற எண்ணம் ஈடேறும்.

அந்த வகையில், புதிதாகத் திருமணம் ஆன தம்பதிகளோ அல்லது நீண்ட நாள்களாகக் குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்களோ, குழந்தைக்கான முதல் அடியை எடுத்த வைக்க என்ன மாதிரியான உணவு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், அவர்கள் என்ன மாதிரியான உணவுப் பழக்க வழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை நாம் இப்போது பார்ப்போம்.

குழந்தையின்மையை வாழ்க்கை முறையிலான பாதிப்பு (Life Style Disorder) என்று சொல்லலாம். திருமணம் ஆன தம்பதிகளில் சுமார் 15 சதவீதத்தினர் குழந்தையின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இப்போதுள்ள வாழ்க்கை முறையால் இந்த எண்ணிக்கை இன்னும் அதிகமாகிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

குழந்தையின்மைக்கு உடல் எடை மிக மிக முக்கியம். ஆண்-பெண் இருவருமே பி.எம்.ஐ. (Basal Metabolic Index or Body Mass Index – BMI) எனப்படும் உயரம் மற்றும் எடைக்கு ஏற்ற உடல் பருமனோடு இருக்க வேண்டும்.

பி.எம்.ஐ. என்பதை  $\text{kg/m}^2$  (1 meter = 100cms,  $\text{meters}^2 = \text{meters} * \text{meters}$ ) என்ற ஃபார்முலா மூலம் கணக்கிடலாம்.

ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் இந்த பி.எம்.ஐ. சரியாக இருக்க வேண்டும். பி.எம்.ஐ. 18.5-க்குக் கீழே இருந்தால் குறைவான எடை,

18.5—24.9 வரை இருந்தால் சரியான எடை, 25 — 29.9 வரை இருந்தால் உடல் பருமன், 30—க்கு மேல் இருந்தால் அதீத உடல் பருமன் என்று அர்த்தம்.

பி.எம்.ஐ. கணக்குப்படி உடல் உடை குறைவாக இருந்தாலும் குழந்தைப்பேறு தள்ளிப்போகும். அதிகமாக இருந்தாலும் கண்டிப்பாகக் குழந்தைப்பேறு தள்ளிப்போகும். அதிலும், ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு இது அதிகமாகப் பொருந்தும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை, உயரத்துக்கு ஏற்ற சரியான உடல் எடை (பி.எம்.ஐ.) இருந்தால், கண்டிப்பாக அவர்கள் கருத்தரிக்கவும், குழந்தை பிறக்கவும் வாய்ப்பு மிக மிக அதிகம்.

பொதுவாகவே, ஆண்களைவிடப் பெண்கள்தான் அதிக உடல் எடை கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். நாம் எல்லோருமே நாக்கு ருசிக்கு ஏற்ப சாப்பிடுகிறோம். இதில் பெண்கள் மட்டும் விதிவிலக்கல்ல. நொறுக்குத் தீனி என்ற முறையில், தேவையான கலோரிக்கும் அதிகமாகவே சாப்பிடுகிறோம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் உடல் உழைப்பு குறைந்துவிட்டது. உடல் உழைப்பு குறைந்ததால் உடல் பருமன் பிரச்சனை அதிகரித்துவிட்டது. இது பெண்கள் விஷயத்தில் நூற்றுக்கு நூறு சரியாக இருக்கிறது.

ஆண்கள் என்றால் வெளியில் செல்வது போன்ற ஓரளவுக்காக உடல் ரீதியான பணிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆனால், பெரும்பாலான பெண்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் என்றால், ஆண்கள் வெளி வேலைக்குச் சென்றால், பெண்கள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்தார்கள்.

ஆனால், வீட்டுக்குள் இருக்கும் பெண்கள் சின்னச்சின்ன வேலைகளைத்தான் செய்கிறார்கள். அதிலும், கொஞ்சம் வசதியாக இருப்பவர்கள், அந்தச் சின்னச்சின்ன வேலைகளைக்கூடச் செய்யாமல், வீட்டு வேலைகளுக்கு ஆள்களை நியமித்துக்கொள்கிறார்கள்.

இதனால், சுத்தமாக உடல் உழைப்பு என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லாமல் செய்துவிடுகிறார்கள். மேலும், ஆண்களாவது தாங்கள் வெளியில் செல்வதால்

உடல் அமைப்பைப் பராமரிக்க உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைச் செய்கிறார்கள். இந்த விஷயத்திலும் பெண்கள் கொஞ்சம் பின்தங்கியே இருக்கிறார்கள்.

வீட்டுவேலையும் செய்வதில்லை. உடற்பயிற்சியும் செய்வதில்லை. நாக்கு ருசிக்கு நொறுக்குத்தீனியும் அதிகம் எனும்போது, தேவைக்கும் அதிகமான கலோரிகள் உடலில் சேர்ந்து உடல் எடை அதிகரித்துவிடுகிறது.

அந்தமாதிரி இருப்பதால், கலோரிகள் அதிகமாகி, நாக்கு ருசிக்கு ஏற்ப பலவகையான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகமாகிவிடுகிறது.

இதற்கு அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்றால், உடல் எடைக்கு ஏற்ப உணவு சாப்பிட வேண்டும். உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால், கலோரியைக் குறைக்க வேண்டும்.

உடல் எடை அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு நாங்கள் சொல்லும் அறிவுரை என்னவென்றால், ஒருநாளைக்குக் கிட்டத்தட்ட 1000 கலோரிகள் இருக்கும் உணவை மட்டும் சாப்பிடுங்கள் என்பதுதான். மேலும், உடல் எடையைக் குறைக்க நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

1000 கலோரி என்பது சொல்வதற்கு எளிதுதான். ஆனால், அளந்து அளந்து சாப்பிட முடியுமா? என்று கேட்கலாம். 1000 கலோரி என்பதைக் கடைப்பிடிப்பது கஷ்டமான ஒரு விஷயம்தான் என்றாலும், கலோரி இல்லாத உணவுப் பொருள்களாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

உதாரணத்துக்கு, காலையில் இட்லி, தோசைக்குப் பதிலாகக் கீரை, எந்தக் கீரையாக இருந்தாலும், ருசியாகச் சமைத்து வயிறு நிறையச் சாப்பிடலாம். முழு நேர உணவாகக்கூடச் சாப்பிடலாம்.

மதியம், வயிறு நிறைய சாலட் சாப்பிடலாம். தேவைப்பட்டால் இரண்டு சப்பாத்தி அல்லது கொஞ்சம் சாதம் சாப்பிடலாம். சாலட் என்றால், காய்கறி சாலட்தான். வெள்ளரிக்காய் போன்ற பச்சையாக இருக்கக்கூடிய காய்கறி எதை வேண்டுமானாலும் சாலட் செய்து சாப்பிடலாம். பழங்கள் சேர்க்க வேண்டாம். ஏனெனில், பழங்களில் கலோரி அதிகம்.

மாலையில், சுண்டல் சாப்பிடலாம். இது வயிறை அடைத்துவிடும். பசி இருக்காது. அதனால், பசியால் வாடவேண்டி இருக்காது. உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்கள் இரண்டு மூன்று நாள் பார்ப்பார்கள், பசி எடுக்கும்போது, உணவுக் கட்டுப்பாடாவது, மண்ணாவது என்று கண்டதைச் சாப்பிடத் தொடங்கிவிடுவார்கள். அதாவது மீண்டும் பழைய உணவு முறைக்கே மாறிவிடுவார்கள். அதனால், அவர்களுக்குப் பசி எடுக்கக் கூடாது, கலோரியும் அதிகம் இருக்கக் கூடாது என்றால் மாலையில் சுண்டல் போன்ற கலோரி குறைவாக உள்ள உணவு வகையைச் சாப்பிட வேண்டும்.

குழந்தையின்மைக்கு இன்னொரு மிக முக்கியக் காரணம் நொறுக்குத் தீனி. ஜங்க் ஃபுட் எனப்படும் இவற்றை நிறையச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். மேலும், கரு முட்டை உற்பத்தியாகும் சினைப்பையைச் சுற்றி சின்னச்சின்ன நீர்க்கட்டிகள் உருவாகும். இதற்கு பாலி சிஸ்டிக் ஓவேரியன் டிசீஸ் (பி.சி.ஓ.டி.) என்று பெயர். இதனால், சினைப்பையில் இருந்து கருமுட்டை வெளியாகி, பெரிதாகி, வெடித்து கருத்தரிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுவிடும். ஏனெனில், சினைப்பையைச் சுற்றியிருக்கும் நீர்க்கட்டிகள், சினைப்பையில் இருந்து கருமுட்டையை வெளியே வர விடாது. இதனால், அந்தப் பெண்ணால் கருவுற முடியாது.

இந்த பி.சி.ஓ.டி. பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு வேறு சில பிரச்சனைகளும் இருக்கும். ஏற்கெனவே, உடல் பருமன் இருக்கும். அத்துடன், தேவை இல்லாத இடங்களில் எல்லாம் முடி அதிகமாக முளைக்கும். ஆண்களைப்போல் மீசை, தாடி முளைக்கும். ஹார்மோன்களிலும் சில பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். மாதவிலக்கும் ஒழுங்காக இருக்காது.

பி.சி.ஓ.டி. பிரச்சனை இருப்பவர்கள், உடல் எடையை நன்றாகக் குறைத்து சரியான உடல் எடைக்கு வந்துவிட்டால் அந்தப் பிரச்சனை குறைந்துவிடும். அதோடு மருத்துவர்கள் சொல்லும் மருந்துகளையும் வாங்கிச் சாப்பிட்டால் பி.சி.ஓ.டி. பிரச்சனையில் இருந்து மீண்டு, விரைவில் எளிதாகக் கருத்தரிக்க முடியும்.

அதேபோல், உடல் எடை மிகக் குறைவாக இருப்பவர்களாலும் கருத்தரிக்க முடியாது. அதற்கான வாய்ப்பும் மிகக் குறைவு. மிகவும் ஒல்லியாக, புளுமியா

எனப்படும் சராசரி எடையைவிடவும் குறைவாக இருப்பவர்களால் கருத்தரிக்க முடியாது. இவர்களுக்கு ரத்த சோகை இருக்கலாம். வேறு சில பிரச்சனைகளும் இருக்கலாம். மாதவிலக்கும் ஒழுங்காக இருக்காது.

ஹார்மோன்கள் பிரச்சனைகள், மன நலம் உள்பட வேறு பல பிரச்சனைகளும் உருவாகலாம். அதனால், கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண்கள், சரியான உடல் எடையைப் பராமரிப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமான விஷயமாகும்.

சமீபத்திய ஆய்வில், கர்ப்பம் ஆக விரும்பும் பெண்கள், ஒரு டம்ளர் (200 மில்லி) கொழுப்பு நீக்கப்படாத பால், 'ஹோல் மில்க்' என்று சொல்வார்கள், அதைத் தினமும் குடித்தால், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று தெரியவந்துள்ளது.

கொழுப்பு நீக்காத பாலைக் குடித்தால் கலோரி அதிகம் சேராதா என்று கேட்கலாம். நீங்கள் கேட்பது சரிதான். கலோரி அதிகரிக்கும். அதை ஈடுகட்ட, கலோரி குறைவாக உள்ளவற்றைச் சாப்பிடலாம். கொழுப்பு நீக்கப்படாத பால் குடிக்க முடியாதவர்கள், பாலுக்குப் பதிலாகத் தினமும் ஒரு சிறிய கப் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடலாம்.

இதுவரை நாம் பார்த்தது பெண்கள் கருவுறுவதற்கான உணவுத் திட்டம். அடுத்து ஆண்களுக்கு.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை, பரவலான ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், பாதாம் , பிஸ்தா, பேரீச்சம் பழம், முருங்கைக் கீரை, முருங்கைக்காய் சாப்பிட்டால் நல்லது. கருத்தரிக்க வாய்ப்பு அதிகம் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. இதில் உண்மை கிடையாது.

சரியான உடல் எடையுடன் இருந்தால்தான் ஆண்களுடைய உடல் ஒழுங்காக இயங்கும். அதனால், ஆண்கள் கண்டிப்பாக, ஐடியல் வெயிட் எனப்படும் சரியான உடல் எடையைப் பராமரிக்க வேண்டும். அதுதான் எப்போதுமே நல்லது. இவர்களுக்கும் பி.எம்.ஐ. சரியாக இருந்தால், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

சரியான எடையைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்று சொன்னாலும், பி.எம்.ஐ.க்குப் பத்து சதவீதம் குறைவாகவோ, அதிகமாகவோ உடல் எடை இருக்கலாம்.

ஏனெனில், எப்போதுமே சரியான உடல் எடையைப் பராமரிப்பது என்பது சில சமயங்களில் சாத்தியப்படாது. நாங்களேகூட எடை விஷயத்தில் ரொம்பவும் கண்டிப்பாக இருப்பது கிடையாது. ஆனால், சராசரி உடல் எடைக்குச் சமீபமாக உடல் எடை இருக்கவேண்டியது மிகவும் முக்கியம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அதனால், ஆண்கள் பாதாம், பிஸ்தா போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதால் கலோரிகள் அதிகரித்து உடல் எடைதான் அதிகமாகுமே தவிர குறையாது.

உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு ஒரு பிரச்னை உண்டு. ஆண், பெண் இருவருடைய உடலிலும் ஆண் மற்றும் பெண் ஹார்மோன்கள் இருக்கும். பெண்கள் உடலில் பெண் ஹார்மோன்களும், ஆண்கள் உடலில் ஆண் ஹார்மோன்களும் அதிகமாக இருக்கும். இந்த நிலையில், உடல் பருமனாக உள்ள ஆண்களின் உடலில் இருக்கும் ஆண் ஹார்மோன்கள், கொழுப்பு அதிகம் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்லும்போது, பெண் ஹார்மோன்களாக மாறி மீண்டும் ரத்தத்தில் சேர்ந்துவிடும். இதனால், உடலில் இயல்பான அளவைவிட பெண் ஹார்மோன்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிவிடும்.

நீங்களே பார்க்கலாம். உடல் பருமனாக உள்ளவர்களின் உடல் அமைப்பு, நடை, மார்பு அளவு போன்றவை பெண் தன்மையுடன் இருக்கும். அதனால், ஆண்கள் கண்டிப்பாக உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும்.

பெண்கள் அளவுக்கு, உடல் பருமனைக் குறைக்க ஆண்களுக்குக் குறிப்பிட்டு இதைச் சாப்பிடுங்கள். அதைச் சாப்பிடாதீர்கள் என்று சொல்வதில்லை. உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் பருமனைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். உணவிலும் சில கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றினாலே போதும்.

ஆக, சரியான உடல் எடையைப் பராமரிப்பதுதான் ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் நல்லது. அதுதான் சீக்கிரம் குழந்தைப் பேறு பெறுவதற்கு வழி வகுக்கும்.



## கருவுற்றிருக்கும்போது...

---

மனித குலம் இதுவரை கண்டிராத வேகத்தில் இந்த 'உலகம்' இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த வேகம் எல்லாவற்றிலும் இருக்கிறது. உணவு, உறக்கம், பழக்க வழக்கங்கள், வேலை, காதல், திருமணம் என எல்லாவற்றிலும் மனிதன் 'வேகமாகவே' இருக்கிறான்.

உணவு விஷயத்தில் இந்த வேகம் இன்னும் அதிகமாகிக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. நன்கு உட்கார்ந்து, ரசித்து, ருசித்து, அனுபவித்துச் சாப்பிடும், அதுவும் வேளா வேளைக்கு என்ற நிலை மாறிவிட்டது. கிடைக்கும் நேரத்தில், கிடைத்த உணவைச் சாப்பிட்டுக் காலத்தைத் தள்ளும் நிலைக்கு மனிதன் 'தள்ளப்பட்டுவிட்டான்'. காரணம், ஒவ்வொரு நொடியும் 'பணம்' என்ற இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கை முறைக்கு மனிதனை இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் கொண்டுவந்திருக்கிறது.

குறிப்பாகப் பெண்கள். அழகு கொஞ்சம் குறைந்துவிட்டதாக 'நினைத்தாலே' முதலில் அவர்கள் கை வைப்பது உணவு விஷயத்தில்தான். அதிலும் கர்ப்பம் தரிக்கிற பெண்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். கர்ப்பமா, வேண்டவே வேண்டாம் என்று சொல்பவர்கள் ஒரு பக்கம்; கர்ப்பமா, இப்போதைக்கு வேண்டாம் என்று சொல்பவர்கள் இன்னொரு பக்கம். கடைசியில் ஏதோ 'நிர்ப்பந்தத்துக்காக' கர்ப்பம் தரித்த பிறகு, மகப்பேறு என்பது அவர்களுக்கு மனவருத்தம் தரக்கூடியதாக அமைந்துவிடுகிறது. இதற்கு முழுக் காரணம், அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கமும், உணவு முறையும் மாறிவிடுவதுதான்.

ஆக, பழைய பஞ்சாங்கமோ, நவீன விஞ்ஞானமோ எதுவாக இருந்தாலும், உணவு விஷயத்தில் அஜாக்கிரதையாக இருக்கக் கூடாது. இருக்கவே கூடாது.

இது ரொம்பத் தப்பு என்று சொன்னால் நம்பமாட்டார்கள். திருமணம் ஆகி, கர்ப்பம் தரித்து குழந்தையைச் சுமக்கிற காலத்திலும், அதற்குப் பாலூட்டும்போதும், குழந்தை நடக்கிற காலத்திலும்தான் ‘உணவின்’ முக்கியத்துவத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வார்கள்.

அந்த வகையில், கர்ப்பிணிகளுக்குப் பின்னால் வரப்போகும் பிரச்சனையை ஆரம்பத்திலேயே தடுத்துவிட முடியும். உணவுப் பழக்கத்தையும், உணவு முறையையும் வரைமுறைப்படுத்திக்கொண்டால், எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது.

இன்றைக்கு எல்லாத் துறைகளிலும் வளர்ச்சி அதிகரித்து மக்களுக்கு எல்லாவற்றைப் பற்றியும் விழிப்புணர்வு வந்திருப்பதைப்போல விடுதலைக்கு முன்பு வரை, ஏன், கடந்த இருபதாண்டுகளுக்கு முன்புவரை போதுமான விழிப்புணர்வு எதிலும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை.

சுதந்தரம் பெறுவதற்கு முன், கர்ப்பக் கால நோய்கள் மற்றும் பிரசவ காலப் பிரச்சனைகள் காரணமாக லட்சக்கணக்கான பெண்கள் மரணத்தைத் தழுவினார்கள். பிறக்கும் குழந்தைகளும் ஓராண்டு அல்லது ஐந்தாண்டுகளுக்கு உள்ளேயே இறந்துபோகிற நிலையும் இருந்தது. இதற்கு முக்கியக் காரணம், ஊட்டச்சத்து இல்லாமைதான்.

இந்த நிலைமையைப் போக்கும்விதமாக, மத்திய அரசு தாய்-சேய் நலத் திட்டத்தைத் தொடங்கி நாடு முழுவதும் செயல்படுத்தி வருகிறது. தாய்-சேய் நலனை மேம்படுத்துவதற்கான பிரசாரத்தை நாடு முழுவதும் செயல்படுத்தி, மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முயற்சியில் நல்ல முன்னேற்றம் இப்போது ஏற்பட்டுள்ளது. எல்லோருக்கும் மருத்துவம் என்ற ‘முழுமையான’ நிலையை நம் நாடு இன்று அடைந்திருக்கிறது. குறிப்பாக, தாய்-சேய் நலன் முழுமையாகக் காக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால், போதுமான ஊட்டச்சத்து விழிப்புணர்வு இன்னும் ஏற்படவில்லை.

பழையமையில் ஊறியிருக்கும் மக்களிடையே ஊட்டச்சத்துணவு பற்றியோ, அதன் காரணமாக, குழந்தை பிறக்கும்போது வளர்ச்சி குன்றிய நிலை உண்டாவது பற்றியோ, சுற்றுப்புறச் சீர்கேட்டால் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவது பற்றியோ விழிப்புணர்வு குறைவாகவே இருக்கிறது.



மக்கள் நெருக்கம் மிகுந்த பகுதியில் வாழ்பவர்களிடையே சுகாதாரக் குறைவு அதிகரித்தல், நகரங்களுக்குக் குடிபெயரும் மக்களின் ஏழைமை, பணவீக்கம், வழிவழியாகப் பெண்கள் கவனிக்கப்படாத நிலை போன்ற பிரச்சனைகளால் இன்னமும் முழுமையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்காமல் போகிறது.

இதுதவிர, வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் இதைச் சாப்பிடாதே, அதைச் சாப்பிடாதே என சட்டதிட்டம் போட்டுவைத்திருப்பார்கள். இதனாலும் பெண்ணுக்கு ஊட்டச்சத்துணவு பற்றிய விவரம் தெரியாமல் போகிறது.

## கர்ப்பிணிகளுக்கு சீரான உணவு முறையின் அவசியம்

கருவுறும் நிகழ்வுதான் பெண்ணின் வாழ்வில் ஒரு பெருமிதமான நிலை, பொற்காலம். ஆரோக்கியமான குழந்தை பெறுவதற்குத் தேவையான அடிப்படை விஷயங்களுள் முக்கியமான ஒன்று சத்துணவு.

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கும், கர்ப்பத்தில் குழந்தை வளர்வதற்கும், குழந்தைப்பேற்றுக்கும், குழந்தை பிறந்து பாலூட்டும் காலத்தைத் தாண்டி அதற்குப் பிறகும் சத்துணவு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

கர்ப்பிணி தனக்கும், தன் குழந்தைக்குமாக இரண்டு நபர்களுக்கான உணவைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்று ஒரு சாராரும், கர்ப்பக் காலத்தில் வயிற்றையும் வாயையும் கட்டி குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும் என இன்னொரு சாராரும் சொல்வார்கள். இந்த இரண்டுமே தவறு. மிகையினும் குறையினும் நோய் உண்டாகி கர்ப்பமும், குழந்தை பிறந்த பிறகு குழந்தையும்கூடப் பாதிக்கப்படும் என்பதுதான் உண்மை.

தாய்—சேய் இருவருக்கும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்று சிலர் கூறுவது நிறையச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அர்த்தத்தில் அல்ல; உணவு விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் எடுத்துக்கொண்டு, நல்ல சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற அர்த்தத்தில்தான்.

கருவுற்றிருக்கும்போது அவளிடம் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். கருப்பையில் சினைமுட்டை வளர்ந்து கருக் குழந்தையாக வளருகிறது. அந்தப் பையைச் சுற்றி பனிநீர்க் குடமும், நஞ்சும் உருவாகின்றன. மேலும், கருப்பையும் எடை

அதிகரித்துப் பெரிதாகி வளர்ச்சியடைகிறது. மார்கங்கள் பருத்து பாலூட்டும் நிலைக்குத் தயாராகின்றன. கருப்பைப் பகுதிகள் மென்மையாகி பிள்ளைப்பேற்றுக்குத் தயாராகின்றன. பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்னரும், பாலூட்டி குழந்தையை வளர்க்க கர்ப்பிணியின் உடல் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொள்கிறது.

இந்த மாற்றங்களுக்காகத் தன் உடலைப் பேணுவது கர்ப்பிணியின் கடமையாகும். நல்ல உடல் ஆரோக்கியமும், சக்தியும் பெற கர்ப்பிணி சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

பலவகை உணவுப் பொருள்கள் கிடைக்கும் இன்றைய நிலையில், அவற்றில் எவை சத்து நிறைந்தவை, எவை சுகாதாரமானவை என்ற அடிப்படை உண்மையைத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம். இது தெரியாமல் கர்ப்பிணிகள் முற்றிலும் குழம்பிப்போகக்கூடிய ஒரு விஷயமாக உணவு முறையை நினைக்கிறார்கள்.

இதனால் பல பெண்கள் எதைச் சாப்பிடுவது, எப்படிச் சாப்பிடுவது என்று தெரியாமல் பட்டினி கிடந்து உடம்பைக் கெடுத்துக்கொள்வார்கள் அல்லது கண்டதைத் தின்று உடம்பைப் பெருக்கிக்கொண்டு, குழந்தைப்பேற்றைக் கடினமாக்கிக்கொள்வார்கள்.

சாப்பிட்டாலும் பிரச்சனை, சாப்பிடாமல் போனாலும் பிரச்சனை என்ற நிலையில், உணவு முறையை ஒரு கர்ப்பிணி எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்பது தெரியாமல் ஒருவித அச்சத்துடனும், உறுத்தலோடும் தான் உணவைச் சாப்பிடவேண்டி இருக்கும்.

நலமான குழந்தைப்பேற்றுக்கு எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும், என்ன சாப்பிட வேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும், சத்துணவு என்றால் என்ன, ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கும், எளிதான குழந்தைப்பேற்றுக்கும் என்னென்ன சத்துகள் தேவை என்பது போன்ற விவரங்கள் கர்ப்பிணிக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இது தாய்-சேய் இருவரின் உடல் மற்றும் மன நலன் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும்.

இந்தியாவில், குழந்தைபெறும் பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்துணவு பற்றி போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தால் நோயுற்ற குழந்தைப்பேறு போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

பிறக்கும் குழந்தையும் உடல் நலத்துடன் இருக்க வேண்டும், பிள்ளை பெற்றவளும் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும். அதற்கு, வேளை தவறாமல் நல்ல சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட்டு, மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சத்தான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதையும், உடற்பயிற்சிகள் செய்வதையும் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

இன்னொரு விஷயம்...

நீங்கள் பெறப்போகும் குழந்தையின் நிறமும், குணமும் உங்களைப்போல் இருக்க வேண்டும் என்றால், ஊட்டச்சத்துணவு முக்கியம். ஏனென்றால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன் பெற்றோரின் இயல்புகளைத் தனியாகவோ, கலவையாகவோ கொண்டு பிறப்பதற்கு ஊட்டச்சத்து மிக முக்கியம் என்பதை ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன.

ஆகவே, ஊட்டச்சத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறுவதற்கு அஸ்திவாரம் போடுங்கள்.



## சத்துணவு சாப்பிடலாமே!

---

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற பழமொழியைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். நீ என்ன சாப்பிடுகிறாயோ அதன்படிதான் உனது உடல் நிலை இருக்கும் என்றொரு ஆங்கிலப் பழமொழியும் உண்டு.

நாம் சாப்பிடும் உணவின் தன்மை, அளவு, சாப்பிடும் முறை, உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரம் ஆகியவற்றைத் தெளிவாக அறிந்து சாப்பிடுவது – இவையெல்லாம் உணவை மருந்தாகச் செய்யும் வலிமை பெற்றவை.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று சொல்லும்போது, அந்த வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியோடும், நோய் நொடி இல்லாமலும், பிறருக்கு உதவும் வகையிலும் வாழ்வதற்குச் சத்துணவு அவசியம் என்பதையும் உணர வேண்டும்.

உணவை எதற்காகச் சாப்பிடுகிறோம்?

உடல் உயிர்ப்புடன் இருப்பதற்காகவும், செயல்படுவதற்காகவும், செல் பிரிதல் தொடர்ந்து நடைபெற பழைய செல்கள் இறந்து, புதிய செல்கள் உருவாவதன் மூலம் வளர்ச்சியை அடைவதற்காக, உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்காக – இப்படிப் பல காரணங்களுக்காக உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் எல்லா உயிரினத்துக்கும் உண்டு.

நமது உடல் ஓர் இயந்திரம் போன்றது. இயந்திரம் தொடர்ந்து இயங்க டீசல், பெட்ரோல் போன்ற எரிபொருள் எப்படித் தேவையோ, அதுபோல் உடல் இயக்கம் தொடர்ந்திட, உணவு என்ற எரிபொருள் மிகவும் அவசியம்.

எவ்வளவு எரிபொருளைப் பயன்படுத்தினாலும் இயந்திரங்கள் வளராது. தேய்மானம்தான். ஆனால், உடல் அப்படியில்லை. எரிபொருளைப் பயன்படுத்தி

வளர்ச்சி பெறும். தேய்ந்துபோனாலும் மீண்டும் வளரும்.

அதேநேரத்தில், ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவு என்றால் அதன் பலன் மிகவும் அதிகம். எப்படி நம்முடைய மோட்டார் வாகனங்களுக்கு சாதாரண டீசல், பெட்ரோலுக்குப் பதிலாக பிரீமியம் வகை எரிபொருளைப் பயன்படுத்துகிறோமோ அப்படி.

## சீரான உணவுமுறை

உடல் நிலை, வயது, உடல் உழைப்பு, உயரம் இவற்றுக்கு ஏற்ப ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடக்கூடிய உணவில் ஊட்டச் சத்துகள் சரியான அளவில் சேருவதுதான் சீரான உணவு முறை எனப்படும். இவ்வாறு சேரும்போது உடல் நலம் போற்றப்படுவதால், அதைச் சத்துணவு என்றும் சொல்லலாம்.

உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள்:

புரதம், மாவு, கொழுப்பு, தண்ணீர், வைட்டமின்கள் எனப்படும் உயிர்ச்சத்துகள் மற்றும் தனிமங்கள் போன்றவை.

இந்தச் சத்துகளின் தேவை என்பது, ஆளுக்கு ஆள், நேரத்துக்கு நேரம் மாறுபடும். வைட்டமின் போன்ற சத்துகளின் தேவையும் பயனும், புரதம், கொழுப்பு, மாவுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளும் அளவைச் சார்ந்துள்ளது.

நாம் சாப்பிடும் உணவில் புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, மாவுச் சத்து ஆகியவை இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இவற்றுள்,

புரதச் சத்து, உடலின் வளர்ச்சிக்குத் தேவை.

மாவுச் சத்து, உடல் இயங்குவதற்கான சக்தியைத் தருகிறது.

கொழுப்புச் சத்து உடலுக்குக் கூடுதல் சக்தியைத் தருகிறது.

கொழுப்புச் சத்தும், மாவுச் சத்தும் சரியான அளவில் சேர்ந்தால்தான் புரதச் சத்து உடல் வளர்ச்சிக்காகச் செயல்பட முடியும்.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பிரித்துச் செய்கிற இந்தச் சத்துகள், கர்ப்பிணிக்கு மிகவும் அவசியம். ஆகவேதான், கர்ப்பிணி சத்துணவு சாப்பிட வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறாள்.

★★★

## கர்ப்பிணிக்கு ஊட்டச்சத்தின் அவசியம்

---

கர்ப்பிணிகளுக்கு ஊட்டச்சத்து என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று என மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துவதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இது எதற்காக? கர்ப்பக் காலத்திலும், பாலூட்டும்போதும் தாய்-சேய் இருவரின் நலனுக்கும் ஊட்டச்சத்து மிகவும் அவசியம். கரு வளரும்போது, கர்ப்பிணியின் உடலுக்குக் கூடுதல் சத்து தேவைப்படும். அப்போதுதான் ஆரோக்கியமான சூழலில் கரு வளரும். அதற்குக் கண்டிப்பாக ஊட்டச் சத்து அவசியம்.

கருக்கமாகச் சொன்னால், ஊட்டச்சத்து சாப்பிடுவது என்பது கர்ப்பிணியின் பொதுவான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காகவும், கர்ப்பக் காலத்துக்குப் பிறகு குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுப்பதற்காகவும் மட்டுமின்றி, அதற்குப் பிறகும் அவளுடைய உடல் நலனுக்காகவும்தான்.

கர்ப்பக் காலத்துக்கு முன் ஃபோலிக் அமிலச் சத்து குறைவாக இருந்தால், பெண்ணின் கருப்பைக் குழாய்கள் பலவீனமாக இருக்கும் என்பதும், அந்தக் குழாய்கள் வழியாக கருவானது கருப்பைக்கு வந்து பதியமாவது கடினம் என்பதும் அனைவருமே தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் கால்சியம், இரும்பு மற்றும் பிற நுண்ணூட்டச் சத்துகளின் பற்றாக்குறை இருந்தால், அது கர்ப்பக் காலம் முழுமையடைவதில் பிரச்சனையை உண்டாக்கும்.

குழந்தை பிறந்து பாலூட்ட வேண்டிய சூழலில் தாய்க்குப் போதுமான சத்து இல்லாவிட்டால் குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டம் கிடைக்காது. நோய் வாய்ப்படவும், விரைவில் இறந்துபோகவும்கூட நேரலாம். இதனால்தான், கர்ப்பம்

தரித்த நாளில் இருந்து பாலூட்டும் காலம் முழுவதும் வைட்டமின்களும், கால்சியம் சத்தும் தாய்க்கு மிகவும் அவசியம் என மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள்.

## உணவு முறையின் அவசியம்

கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பும் பெண்கள் தங்களது உணவில் போதிய அளவில் அனைத்துச் சத்துகளும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சத்துகள் குறைந்துவிட்டால் ரத்த சோகை போன்ற தொல்லைகளும், அதிகரித்துவிட்டால் சர்க்கரை நோய் போன்ற தொல்லைகளும் வரும்.

எடை கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் கர்ப்பக் காலத்தில் பல்வேறு பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கவேண்டி இருக்கும் என்பதால், கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண்கள் அனைவரும் கருத்தரிப்பதற்கு ஏற்ற எடையுடன் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

குறைவான எடையுடன் தாய் இருந்தால் குழந்தையானது எடை குறைவுடன் இருக்கும். அதிக எடையுடன் தாய் இருந்தால் குழந்தை பிறக்கும்போது ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். டாக்சீமியா என்ற நோயின் தாக்கம் இருக்கும் அல்லது பெண்ணுக்குச் சர்க்கரை நோய் ஏற்படலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில், ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்க வேண்டும். கூடுதலான ரத்த ஓட்டம் இருந்தால்தான், அதன்மூலம் குழந்தைக்கு ரத்தமும், ஆக்சிஜனும் செல்லும். தாய்க்கு ரத்த சோகை இருந்தால் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் ஆபத்து நேரலாம்.

ரத்த சோகை சிறிய அளவில் இருந்தால் இரும்புச் சத்து குறைவாக இருக்கலாம். ரத்த சோகை அதிகம் இருந்தால் :போலேட் குறைபாடு அல்லது வைட்டமின்-பி12 குறைபாடு இருக்கும். இதைத் தவிர்ப்பதற்காகத்தான் இரும்புச் சத்து உள்ள டானிக் அல்லது மாத்திரையை டாக்டர்கள் பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.

கர்ப்பக் காலத்தின் இரண்டாவது மூன்று மாதங்களிலும் (4—6 மாதங்கள்), மூன்றாவது மூன்று மாதங்களிலும் (7—9 மாதங்கள்) தாயின் எடை



அதிகரிக்கும். வாரத்துக்கு ஒரு கிலோ வீதம் உடல் அதிகரிப்பது கூடாது. அதேபோல், மாதத்துக்கு ஒரு கிலோ வீதம் எடை குறைவதும் ஆபத்தானது. ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் இவ்வாறு ஏற்படலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில், ரத்த பிளாஸ்மாவின் அளவு சுமார் 50 சதவீதம் அளவுக்கு அதிகரிக்க வேண்டும். ரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் அடர்த்தி இயல்பைவிட 20 சதவீதம் அதிகரிக்க வேண்டும்.

இந்த மாற்றங்கள் இருந்தால்தான் கர்ப்பிணி நல்ல சத்துணவு சாப்பிடுகிறாள் என்று பொருள். அப்போதுதான் அவளுக்குத் தேவையான சத்தும், ஊட்டமும், உடல் திரவமும் கிடைக்கும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் உடலின் செயல்திறன் அதிகரிப்பதால் குடல் இயக்கம் வேகமாக நடக்கும். ஃபோலேட், கால்சியம், இரும்பு, துத்தநாகம் போன்றவற்றின் தேவையும் அதிகரிக்கும். இதை ஈடுசெய்வதற்கு ஏற்ற உணவைக் கர்ப்பிணி சாப்பிட வேண்டும்.

எலக்ட்ரோலைட்ஸ், கொழுப்பு அமிலங்கள், கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் ஆகியவை சாதாரணமான செயல் ஊக்கியின் விளைவாக கருவுக்குக் கடத்தப்படும். ரத்தச் சர்க்கரை அளவும் குழந்தைக்கு அதிகமாகக் கிடைக்கும். பரிசோதித்துப் பார்த்தால் கர்ப்பினியின் ரத்தத்தில் உள்ளதைவிட குழந்தையிடம் கூடுதலான ரத்தச் சர்க்கரை இருப்பது தெரியவரும்.

அமினோ அமிலங்கள், நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள், சோடியம், கால்சியம், இரும்பு போன்ற சத்துகள் எல்லாமே பனிக்குடம் வழியாக குழந்தையின் ரத்த ஓட்டத்தில் சீராகக் கலக்க வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் கருக் குழந்தை போதுமான வளர்ச்சியை அடையாது.

உயரத்து ஏற்ற எடை இருக்கவேண்டியது அவசியம். இருபது கிலோ எடையுள்ள கர்ப்பிணி, இரண்டாவது மூன்று மாத காலம் தொடங்கிய பிறகு வாரத்துக்கு அரை கிலோ வீதம் உடல் எடையை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும். 26 கிலோ எடை உள்ளவளாக இருந்தால், ஒரு கிலோவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு எடை அதிகரித்தால் போதுமானது.

இந்த எடை அதிகரிப்பெல்லாம், கருப்பையில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி, பனிக்குடத்தின் வளர்ச்சி, பனிக்குட நீர் அதிகரிப்பது, கருப்பை மற்றும் மார்பகங்கள் அளவில் பெரிதாவது, ரத்தம் அதிகரிப்பது ஆகியவற்றைச் சார்ந்திருக்கும். சுமார் 26 கிலோ எடையுள்ள பெண், கர்ப்பக் காலத்தில் ஏழரை கிலோ எடை அதிகரித்தால் போதுமானது. அதற்குக் கூடுதலாகச் சென்றால், உணவு முறையில் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

உயரத்தை மீறிய எடை இருந்தால், வாரத்துக்கு 300 கிராம் வீதம் அதிகரிக்க வேண்டும். குறை எடையுடன் இருந்தால் வாரத்துக்கு 350 கிராம் வீதம் எடை கூடினால்தான் பாலூட்டும் காலத்தில் குழந்தைக்குப் போஷாக்கான பால் கொடுக்க முடியும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகமாக எடை கூடிவிட்ட பெண்கள் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு, ஆபத்தில்லாத உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சின்னக் கணக்கை எப்போதும் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கருத்தரிக்காதபோது சாப்பிட்ட புரதத்தைவிட கர்ப்பத்தின்போது கூடுதலாக எட்டரை கிராம் புரதத்தைச் சாப்பிட்டால் போதும். குழந்தையானது இரண்டு மற்றும் மூன்றாவது மூன்று மாதக் காலங்களில் தினமும் சுமார் 30 கிராம் புரதத்தைத் தாயிடம் இருந்து எடுத்துக்கொள்கிறது. குறைப் பிரசவக் குழந்தைகள் வெறும் 20 கிராம் புரதத்தை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்கின்றன. இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் சில சத்துகளின் தேவையானது எந்த அளவு இருக்க வேண்டும். அவை எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்.

## ஃபோலேட்

கருத்தரிக்கும் முன்பு தினமும் 400 மைக்ரோ கிராம் ஃபோலிக் அமிலம் வரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், கருக்குழாய் சிதைவு தடுக்கப்படும். கருக்குழாய் பாதிப்பால் ஏற்கெனவே கர்ப்பம் பாதிக்கப்பட்ட

பெண்களுக்கு சுமார் 4 மி.கி. வரை ஃபோலிக் அமிலம் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

## ஃபுளுரைடு

ஃபுளுரைடு சத்து இருந்தால் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கும். இல்லாவிட்டால் பற்கள் மஞ்சள் நிறத்திலும், கறையுடனும் இருக்கும். இந்தச் சத்து அதிகரிக்காமல், குறையாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பாலூட்டும் காலத்தில் குழந்தைக்கு இந்தச் சத்து தேவைப்படும்.

## இரும்புச் சத்து

கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணியைத் தாக்கும் பொதுவான பிரச்சனை, ரத்த சோகை. 90 சதவீதம் ரத்த சோகை வருகிறது என்றால் 10 சதவீதம் மட்டுமே ஃபோலிக் அமிலக் குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. மாதவிலக்கு நின்று கருவுறுதல் துவங்கிய பிறகு தினமும் 4 மி.கி. வரை இரும்புச் சத்து தேவைப்படும்.

கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் பெண்ணுக்கு 1040 மி.கி. இரும்புச் சத்து தேவை. இதில் 200 மி.கி. வரை கூடுதல் ரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் உருவாக்கத்துக்குத் தேவைப்படும். சுமார் 840 மி.கி. இரும்புச் சத்து விரயமாகிறது. குழந்தைக்குச் சுமார் 300 மி.கி. இரும்புச் சத்துவரைக் கடத்தப்படுகிறது. பனிக் குடத்துக்கு 50 முதல் 75 மி.கி. இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது. கர்ப்பக் காலத்தின் முடிவில் கூடுதலாகவும் ஹீமோகுளோபின் செல்களுக்கு சுமார் 450 மி.கிராமும், ரத்தப்போக்குநிகழும்போது 200 மி.கிராமும் தேவைப்படும்.

எனவேதான், கர்ப்பிணிகள் அதிகமாக இரும்புச் சத்து உள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது. சாதாரண காலத்தில் 10 சதவீதம் இரும்புச் சத்து சாப்பிட்டிருந்தால், கர்ப்பக் காலத்தில்

சுமார் 30 சதவீதம் இரும்புச் சத்து சாப்பிட வேண்டும். இதற்காகத் தினமும் 13 முதல் 40 மி.கி. இரும்புச் சத்து சாப்பிட வேண்டும்.

ரத்த சோகை உள்ள பெண்ணுக்குத் தினமும் 120 முதல் 150 மி.கி. இரும்புச் சத்து தேவைப்படும். இவை பெண்ணின் எலும்பு மஜ்ஜைகளைப் பலப்படுத்தவும், குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்தை அளிக்கவும் தேவை என்பதால் இரும்புச் சத்து உள்ள காய்கறிகள், முருங்கைக் கீரை போன்றவற்றைத் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

## கால்சியம்

குழந்தையின் எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிகவும் முக்கியம். கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் கர்ப்பம் சார்ந்த ரத்தக் கொதிப்பை (பி.பி.) கட்டுப்படுத்தவும், குறைப் பிரசவம் நிகழ்வதைத் தடுக்கவும் கால்சியம் சத்து அவசியம்.

## மெக்னீசியம்

‘ப்ரிஎக்லாம்சியா’ என்ற கர்ப்பச் சன்னி பிரசனை தோன்றுவதை மெக்னீசியம் சத்து தடுக்கிறது.

## செலனியம்

செலனியம் சத்து குறைந்தால் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை திடீரென இறந்துவிடும் அபாயம் ஏற்படும். குழந்தை இறக்காமல் பிறந்தாலும் குறை எடையுடன் இருக்கும். எனவே, செலனியம் சத்து உள்ள உணவுகளைக் கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக்கொள்ள வேண்டும்.

## துத்தநாகம்

குழந்தை சரியான எடையுடன் பிறப்பதற்கும், கர்ப்பக் காலம் குறிப்பிட்ட காலத்தைவிட அதிகமாகப் போகாமல் இருப்பதற்கும், குழந்தைக்குக் கொடுக்கச் சரியான அளவு தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கும் இந்தச் சத்து அவசியம்.

**காஃபீன்**

தினமும் ஐந்தாறு கப் காபி குடிப்பதால் குழந்தைக்கோ தாய்க்கோ எந்தத் தீங்கும் நேர்வதில்லை. இந்தச் சத்தும் குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் தேவை என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

**என் – 3 கொழுப்பு எண்ணெய்கள்**

கடல்சார் பொருள்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யை அதிகமாகச் சாப்பிடும் பெண்களுக்குக் கர்ப்பக் காலம் நீண்டுபோகும் சூழல் உண்டாகும். அதே சமயம், குழந்தையின் கண்கள் உருவாக்கம் மற்றும் மூளையின் செயல்திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கு என்-3 கொழுப்பு எண்ணெய் அவசியமாகும். என்-3 எண்ணெய் தரும் மீன்களைக் கர்ப்பிணி தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். இவ்வாறு சாப்பிடும்போது தாய்க்கும் சேய்க்கும் பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன.

**வைட்டமின்-பி6**

வைட்டமின்-பி6 சத்தானது பெண்களுக்கு வரும் மசக்கை வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தவும், இரட்டைப் பார்வைக் கோளாறு வருவதைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. இதைத் தினமும் 50 முதல் 100 மி.கி.வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

**வைட்டமின்-சி**

பனிக்குடம் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முன்பாக உடைவதைத் தடுப்பதற்கும், தாய்ப்பால் நிறையச் சுரப்பதற்கும், தாய்க்கும் சேய்க்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கிடைப்பதற்கும் வைட்டமின்-சி மிக முக்கியம்.

இவற்றைப் பற்றி இன்னோர் அத்தியாயத்தில் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

## கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்

சிலருக்குக் கர்ப்பக் காலத்தில் ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கும். அவர்கள் இந்த நோய்கள் இருப்பதை அறியாமலும் அல்லது நோயைத் தடுக்க முயற்சிக்காமலும் கண்டதைச் சாப்பிட்டுவந்தால், பாதிப்பு அதிகமாகி அவர்களுக்கும், குழந்தைக்கும் பிரச்சனை ஏற்படலாம். இவற்றைக் கர்ப்பிணிகள் முன்னதாக அறிந்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்வதற்கும் ஊட்டச்சத்து முறை பற்றி அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியம்.

தனது உயரம், எடை, வயது ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டு சாப்பிடத் தெரிந்துகொள்ளாத கர்ப்பிணி, தனது கர்ப்பக் காலத்தை மிகவும் சிரமப்பட்டு நகர்த்தவேண்டி இருக்கும் என்பதால், உணவு முறையைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வது பல வழிகளிலும் நன்மை தரும்.

## எப்போதிருந்து சாப்பிட வேண்டும்?

நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருந்தால், இப்போது முதலே உணவு முறை மாற்றத்தை மேற்கொள்ளலாம். இன்னும் கர்ப்பம் தரிக்காமல், கர்ப்பத்துக்கு ஆயத்தமாக இருந்தால் இந்தச் சமயத்திலேயே உணவு முறை மாற்றத்தை ஏற்கலாம்.

இன்னும் திருமணமே ஆகவில்லை என்கிறீர்களா? மிகவும் நல்லது. இந்தச் சமயம்தான் ஊட்டச் சத்துணவுக்கு ஏற்ற காலம்.

ஏனெனில், குழந்தையாகப் பிறந்த பிறகு, நமக்குக் கருத்து தெரிந்து சாப்பிடத் தொடங்கியது முதல் ஒவ்வொரு வேளை உணவும் நமக்கு

ஊட்டச்சத்துணவாகவே இருக்கிறது. வாழ்நாள் முழுமையிலும் இந்த உணவின் அளவு, விகிதம் மாறுமே தவிர, ஊட்டம் என்பது சரிவிகிதத்தில் தொடர்ந்துகொண்டேதான் இருக்க வேண்டும். பிறகு, எந்த உணவில் என்ன சத்து இருக்கிறது என்பதையும் அதை எந்த அளவில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான பிரசவத்துக்கு என்ன வழி என்றால், கர்ப்பக் காலப் பராமரிப்புகளை ஒழுங்காகச் செய்துவருவதுதான். அதுபோல், கர்ப்பம் எளிதாக அமைவதற்கு என்ன வழி என்று கேட்டால், கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பு அதற்கான சரியான சூழலை உண்டாக்குவதுதான்.

சரியான சூழலை உண்டாக்குவது என்றால் மருந்து மாத்திரைகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் நிறுத்திவிடுதல், புகை, மது, போதைப் பொருள் பழக்கம் இருந்தால் நிறுத்துதல் ஆகிய மட்டும்தான் என்று நினைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதும் கூட இதில் அடங்கும். சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாத பெண்களால் நலமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியாது.

திருமணத்துக்கு முன்போ, திருமணத்துக்குப் பிறகோ, உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி, வயிறு நிறைய வேண்டும் என்றோ, அழகு குறையக் கூடாது என்றோ, சிறிதளவு சாப்பிட்டுப் பழகும் பெண்கள், தனது எதிர்காலச் சந்ததியை ஆரோக்கியமில்லாமல் பெற்று, நோய்க்கு உள்ளாக்குகிறார்கள் என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம்.

ஒரே வயதுடைய ஓர் ஆணையும், ஒரு பெண்ணையும் எடுத்துக்கொண்டால், அந்தப் பெண் அந்த ஆணைவிட இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே பருவமடைந்துவிடுகிறாள். ஆணைவிடப் பெண்ணின் உடலும் உள்ளமும் வேகமாக வளர்ச்சி அடைந்துவிடுகின்றன. இந்த வளர்ச்சியானது பதினொன்று முதல் பத்தொன்பது—இருபது வயது வரை வேகமாக இருக்கும். அதற்கேற்ப, உணவு முறையும், பழக்க வழக்கங்களும், சிந்தனைத் திறனும் சீக்கிரமே மாறுபடுகின்றன.

என்ன மாறுபட்டாலும், பெண்கள் அனைவரும் வளர்ச்சியில் பின்தங்கிய ஆண்களைவிட உயரமாகவும், வலிமையாகவும் திடீரென வளர்வதில்லை.

(சில விதிவிலக்கு இருக்கலாம்). காரணம் என்னவென்றால், மற்ற விஷயங்களைப்போலவே பெண்கள் அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது என்ற கட்டுப்பாடும் இளம் பெண்கள் மீது திணிக்கப்படுவதுதான்.

தொடக்கத்தில் ஆணைவிட, வேகமாக வளர்ச்சி அடைந்தபோதிலும், போதிய ஊட்டச் சத்து தராமல் வாயையும், வயிற்றையும் கட்டிக்காக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படும் பெண், இளம் வயதிலேயே 'மருந்துக்கு' அடிமையாகிறாள். இதனால் மன நிலையிலும், உடல் நிலையிலும் வளர்ச்சி குன்றியவளாக, லேசான காய்ச்சால் வந்தாலும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறாள்.

மீன்-ஏஜ் காலத்தில்தான் எலும்புகள் வளர்ந்து வலுவாகும். இடுப்புக்கூட்டுப் பகுதி விசாலமாகும். வயிற்றுப் பகுதி உறுப்புகள் பெரிதாகும். கருவுறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கியிருக்கும். தசை அமைப்பும் உருவ மாற்றமும் ஏற்படத் தொடங்கியிருக்கும்.

இந்தச் சமயத்தில், பெண்ணின் உடல் வளர்ச்சிக்குச் சத்தான உணவு தேவை. இந்த உணவானது தற்போதைய உடல் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாது, பிற்காலத்தைய உடல் நலனுக்காகவும் அளிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால், இதைப் பெற்றோர் உணர்வதில்லை.

11 அல்லது 13 வயதில் மாதவிலக்கு தொடங்கிவிடுவதால், பல பெற்றோர், தம் பெண்ணுக்குக் கல்யாண வயது வந்துவிட்டதாக நினைத்து, இருபது வயதுக்குள் திருமணத்தை முடித்துவிட நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த நேரத்தில்தான் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வளர்ந்து, நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் (பிட்யூட்டரி, தைராய்டு) ஊக்கமடைந்து செயல்படத் தொடங்கும். ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகரிக்கும். இதனால், மார்பகத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். கருப்பை பெரிதாகும். இந்த மாற்றத்தால் பயம், கவலை ஏற்படுவதால் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பது தெரியாமல் மன நலம் கெட்டு, மனக் கிளர்ச்சி ஏற்படும்.

மன நிலையில் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடக்காத இந்த நேரத்தில் திருமணம் செய்துகொடுத்தால் வெளி வேலை, வீட்டு வேலை மற்றும் தாம்பத்ய உறவு போன்றவை வலுக்கட்டாயமாகத் திணிக்கப்பட்டு பெண்ணின் உடல் நலனும்,



மன நலனும் ஒருங்கே கெட்டுப்போகும் என்பதை நினைப்பதுமில்லை. அதைப் பொருட்படுத்துவதும் கிடையாது.

பெண்ணுக்கு ஊட்டச் சத்துக் குறைவு ஏற்பட்டு உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதால், இளம் வயதில் கர்ப்பமானது தாய்க்கும், சேய்க்கும் தீங்காகவே முடியும். 12—15—க்குள் மாதவிலக்கு வந்தாலும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளான சூலகம், கருப்பை போன்றவை பக்குவமடைய 20 வயது ஆகும். இந்த வயதில்தான் ஒரு குழந்தையைச் சுமக்கும் அளவுக்குக் கருப்பை வலுப்பெற்று இருக்கும்.

இடுப்பு எலும்பும், அவற்றால் உருவாகும் உள்பக்கக் குழியும் வலுவள்ளதாக அமையும். ஊட்டச்சத்து இல்லாமையாலும், நோயாலும், பக்குவப்படுதல் இல்லாததாலும், சரியான வயது இல்லாததாலும் பெண்களுக்கு இந்த வயதில் குழந்தையைச் சுமந்தால், இந்த உறுப்புகள் பலவீனமாகவும், பிள்ளைப்பேறுக்கு ஏற்ப பக்குவமடையக் காலதாமதமாகும்.

இந்தநிலையில் கர்ப்பம் அடைந்தால் கர்ப்பப் பையில் நோய் பரவி இறப்பு ஏற்படலாம். மேலும், கருச்சிதைவு, இறந்து பிறக்கும் சிசு, குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல் போன்றவை அதிகரிக்கும் என்பதைப் பெற்றோர் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். 20 வயதில் திருமணம் செய்து 21 வயதில் குழந்தைப்பேற்றை ஏற்படுத்தினால் தாய்—சேய் நலன் பாதிக்காமல் இருப்பதோடு, இறப்பு விகிதமும் குறையும்.

கருவானது கருப்பையில் உருவாகி வளர்ந்துவரும்போது ஒரு கர்ப்பிணி தனது பொறுப்பை உணர்ந்து எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது மிகவும் அவசியம். தக்க சமயத்துக்கு ஏற்றவாறு ஒரு கர்ப்பிணி தன்னைக் காத்துக்கொள்வது தாய்—சேய் இருவரையும் பிரச்சனைகளில் இருந்து காப்பாற்றும்.

கர்ப்பினியானவள் கர்ப்பத்தின்போது எவ்வாறு உடல் நலம் பேண வேண்டும் என மருத்துவரை அணுக வேண்டும். உடல் சுத்தம், பல் சுத்தம், சத்துணவு, உடலுறவு பற்றிய விவரங்கள், மருந்துகள் பற்றிய தகவல்கள் அனைத்தையும் மருத்துவரிடம் தெரிந்துகொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

சத்துணவும், சுத்தமான உணவும் கர்ப்பிணியின் லட்சியமாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம், உடல் பருமனை அதிகரிக்கும் கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவற்றை எப்படி நடைமுறைப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றி அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் தெரிந்துகொள்ளலாம்.



## மொத்தமே ஐந்து சத்துகள்தான்

---

ஊட்டச்சத்து என்கிறார்களே அப்படி என்றால் என்ன? அது எங்கு கிடைக்கும்? என்ன செலவாகும்? எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்...? என்பது போன்ற பல கேள்விகள் பலருக்கு எழலாம்.

நமக்குத் தெரிந்தவரை சத்துள்ளவை என்றால், ஆப்பிள், பேரீச்சம்பழம், ஹார்லிக்ஸ், காம்ப்ளான் போன்ற விலை உயர்ந்த பொருள்கள்தான். இவற்றை நம்மால் எப்படி வாங்கிச் சாப்பிட முடியும் என்று சிலர் நினைக்கலாம்.

நிறைய உணவுகளைச் சாப்பிடுவதோ, அதன் மூலம் கிடைக்கும் அபரிமிதமான சக்தியோ ஊட்டச்சத்து கிடையாது. மேலும், விலை உயர்ந்த உணவுப் பொருள்கள் மட்டுமே ஊட்டச்சத்துகள் ஆகிவிடாது.

நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள், வாய், இரைப்பை மற்றும் குடல் பகுதியிலை நன்றாக அரைக்கப்பட்டு, நொதிக்கப்பட்டு, சக்தியாகி, ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் சென்று ஒவ்வோர் உறுப்பையும் சீராக இயங்க வைக்கும் வகையில் 'கிடைப்பது'தான் ஊட்டச்சத்து.

இன்னும் சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றால், நமது உடல், இயங்குவதற்கும், வளர்ச்சி அடைவதற்கும் தேவையான சில குறிப்பிட்ட பொருள்களை உணவின் மூலமாகப் பெற்றுக்கொள்கிறது. இந்தக் குறிப்பிட்ட பொருள்கள்தான் ஊட்டச்சத்துகள் எனப்படுகின்றன. இந்த ஊட்டச்சத்துகள் உணவில் சரியான அளவில் சேர்ந்தால்தான் உடல் நலம் காக்கப்படும்.

எவை எவை ஊட்டச்சத்துகள்

நமது உடல் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்கு மொத்தம் ஐந்து வகையான ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. அவை: புரதச் சத்து, மாவுச் சத்து (கார்போஹைட்ரேட்), கொழுப்புச் சத்து, உயிருட்டச் சத்துகள் (வைட்டமின்கள்), தனிமச் சத்துக்கள் (தாதுப் பொருள்கள்). இந்தச் சத்துகள் எல்லாம் நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்களில் இருக்கின்றன. சில உணவுப் பொருள்களில் குறைவாகவும், சில உணவுப் பொருள்களில் அதிகமாகவும் இவை உள்ளன.

இவற்றுள் புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு ஆகியவை நிறையத் தேவைப்படுவதால் 'மேக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள்' எனவும், வைட்டமின் போன்றவை குறைந்த அளவே போதும் என்பதால் அவை 'மைக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

இவற்றைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

## புரதச் சத்து

புரதச் சத்தை புரோட்டீன் என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருவதற்கும், உடல் செல்கள் வளர்வதற்கும் புரதம் இன்றியமையாதது. உடலின் எல்லா பாகத்துக்கும் சென்று ஆக்சிஜனை தந்து, கழிவுப் பொருள்களை அகற்றும் பணியைச் செய்யும் ரத்தத்தில் உள்ள பிளாஸ்மாவும், சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள ரத்த நிறமியும் புரதப் பொருள்கள்தான்.

ஒரு பெண் பிறந்தது முதலே, போதுமான அளவு புரோட்டீன் சத்தைப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, அவளால் முழு வளர்ச்சியை எட்டியிருக்க முடியும். நம் உடலில், ஒரு பக்கம் செல்கள் அழிந்துகொண்டிருக்கும். இன்னொரு பக்கம் புதுப்புது செல்கள் உருவாகிக்கொண்டே இருக்கும். இதனால், உடல் உறுப்புகள் சீராக வளர்ந்து காணப்படுவதற்குப் புரதச் சத்து அவசியம்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், உடலின் வளர்ச்சிக்குப் புரதம் மிகமிக முக்கியம்.

## புரதத்தின் வகைகள்

உணவுப் பொருள்களில் உள்ள புரதத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் வகை — மீன், கல்லீரல், இறைச்சி, முட்டை, பால் ஆகிய உணவுப் பொருள்களில் இருந்து கிடைப்பது. இது விலங்கினப் புரதச் சத்து எனப்படும்.

இரண்டாவது வகை — சோயாபீன்ஸ், நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, பயறு வகைகள், காய்கறிகள், மொச்சை, துவரை, காராமணி, உளுந்து, பாசிப்பயிறு, கொள்ளு, உடைத்தகடலை போன்றவற்றில் இருந்து கிடைப்பது. இது தாவரப் புரதச் சத்து எனப்படும்.

தாவர வகை உணவுகளில் அதிலும் குறிப்பாக, தானியங்களில்தான் அதிக புரோட்டீன் இருக்கும் என்று பெரும்பாலானவர்கள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இது தவறு. மொச்சை, காராமணி, உளுந்து, துவரை, பாசிப்பயறு, நிலக்கடலை போன்ற பருப்பு வகைகளில் 20 — 25 சதவீதம் மட்டுமே புரதம் உள்ளது. சோயாபீன்ஸில் 40 சதவீதப் புரதம் உள்ளது. கேழ்வரகு, அரிசி போன்ற தானியங்களில் 2 — 5 சதவீதம், கீரைகளில் 8 — 10 சதவீதம் புரதம்தான் உள்ளது. கிழங்குகளில் மிகக் குறைந்த அளவு புரதமே உள்ளது.

ஆனால், இறைச்சியில் 21.5 சதவீதமும், கல்லீரலில் 19.3 சதவீதமும், மீனில் 21.5 சதவீதமும், முட்டையில் 13.3 சதவீதமும், பாலில் 3.3 சதவீதமும் புரதச் சத்து உள்ளது.

கர்ப்பக் காலத்தில் புரோட்டீன் அதிகமாகத் தேவைப்படும் என்பதால், புரோட்டீன் சத்து உள்ள உணவுப் பொருள்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியும்.

மீன், இறைச்சி, தானியங்கள், முளைகட்டிய தானியம், தயிர், பால் பொருள்கள் ஆகியவற்றில் நிறைய புரோட்டீன் இருக்கிறது. இவற்றில் கொழுப்புச் சத்தும் அதிகம் இருப்பதால், குறைந்த கொழுப்பு உள்ள புரதப் பொருள்களைச் சாப்பிடலாம். இறைச்சியைத் தோல் நீக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

உயிருட்டச் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுப் பொருள்களையும், பால், பருப்பு, பழம், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், முட்டை ஆகியவற்றைப் பக்குவமாகச்

செய்து சாப்பிட்டால், எந்தவிதமான சத்துக்குறைவும் இல்லாத குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு அதிகம். மேலும், சாப்பிடும் உணவை அவசரப்படாமலும், காலம் தவறியும், அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுவதும் தவறு.

குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டிருப்பது தெரிந்தால், அந்தக் குழந்தையின் உடலில் புரதச் சத்து குறைவாக இருக்கிறது என்றும், சுரப்பிகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்றும் சொல்லலாம். சுரப்பிகள் சரியாக இயங்கி ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்வது புரதம்தான். கர்ப்பிணியின் உணவில் புரதச் சத்து குறைந்துவிட்டால், ரத்தத்தின் திடத்தன்மை குறைந்து நீர்த்துப்போகும். தசைகள் சுருக்கமடைந்துவிடும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு நாளைக்கு 60 கிராம் புரதம் தேவை. கர்ப்பிணிக்கு ஒரு நாளைக்கு 85 கிராம் தேவைப்படும். மொத்தப் புரதத் தேவையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு விலங்கினப் புரதமாக இருந்தால் நல்லது.

எனவே, முட்டையும், பாலும் கர்ப்பிணிக்கு முக்கியமான உணவுப் பொருள்களாகும். உணவில் எந்தச் சத்து குறைந்தாலும் புரதச் சத்து முழு அளவு இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்தச் சத்து உடல் வளர்ச்சி, உடல் உறுப்புகளில் உள்ள பழுது நீக்கம், குழந்தை வளர்ப்பு, பால் சுரத்தல் போன்றவற்றுக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது.

புரதம் குறைந்துவிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை சவலையாக இருக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து பல நோய்கள் உடலைத் தாக்க இடம் கொடுக்கும். புரதம் அதிகமானால் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுக் கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படும்.

## மாவுச் சத்து

மாவுச் சத்தை கார்போஹைட்ரேட் என்பார்கள். வளர்ச்சிக்கு புரதச் சத்து எவ்வளவு முக்கியமோ, அதுபோல் உடல் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்க மாவுச் சத்து மிகவும் முக்கியம். மாவுப் பொருள்கள் உடலில் சர்க்கரைச் சத்தாக ரத்தத்தில் கலந்து உடலுக்குச் சக்தியைத் தருகின்றன. நமது உடலுக்குத் தேவையான

சக்தியில் சுமார் 50 – 70 சதவீதம் வரை மாவுச் சத்தில் இருந்துதான் கிடைக்கிறது.

மாவுச் சத்தில் கார்பனும், நீரின் மூலக்கூறுகளும் 1 : 1 என்ற விகிதத்தில் இருக்கும். இதில் ஜீரணிக்க முடியாத மாவுச் சத்து, ஜீரணிக்கப்படுகிற மாவுச் சத்து என்று இருவகை உண்டு. ஜீரணிக்கப்படுகிற மாவுச் சத்து உடலுக்கு ஆற்றலாகவும், ஜீரணிக்க முடியாத மாவுச் சத்து, நார்ச் சத்து என்ற பெயரில் நல்ல மலம் இளக்கியாகவும் பயன்படுகிறது.

மாவுச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் சேர்ந்து உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. இந்த இரண்டு சத்துகளும் சேர்ந்தால்தான் புரத்தால் உடல் வளர்ச்சிக்கான பணியில் ஈடுபட முடியும்.

உணவில், பொதுவாக இடம் பெறும் அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு ஆகியவற்றில் அதிகமாக இருப்பது மாவுச் சத்துதான். புழுங்கல் அரிசியில் 78.9 சதவீதமும், கேழ்வரகில் 72.7 சதவீதமும், கோதுமையில் 71.2 சதவீதமும், கம்பில் 67.1 சதவீதமும், சோளத்தில் 72.4 சதவீதமும் மாவுச் பொருள்தான் உள்ளது. அரிசி, கோதுமை மட்டுமின்றி கடலை, பருப்பு, பட்டாணி போன்ற தானியங்களிலும், உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளிலும், வாழைப்பழம், மாம்பழம் போன்ற பழ வகைகளிலும் நிறைய மாவுச் சத்து உள்ளது. சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவற்றிலும் மாவுச் சத்து நிறைய உள்ளது.

மாவுச் சத்து, வேலை செய்வதற்கும், கருவைத் தாங்குவதற்கும் தேவையான பலத்தைக் கொடுக்கிறது. மாவுச் சத்து போதுமான அளவில் இருந்தால் உடலுக்குப் பலம் கிடைக்கும். கூடுதலாக இருந்தால் கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு கொழுப்பாக மாற்றப்படும். குறைவாக இருந்தால் மயக்கம், கால் மற்றும் தலைவலி, உறுப்புகளில் பாதிப்புகள் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படும்.

## கொழுப்புச் சத்து

கார்போஹைட்ரேட்டைக் காட்டிலும் கூடுதலான சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது கொழுப்புச் சத்து. கொழுப்பானது உடலில் எரிபொருளாக எரிந்து சக்தியைத்

தருகிறது. சராசரியாக உணவின் மூலம் கிடைக்கும் சக்தியில் சுமார் 13 சதவீதம் கொழுப்பின் வழியாகக் கிடைக்கிறது.

ஒரு கிராம் புரதம் மற்றும் மாவுப் பொருளில் 4 கலோரி சக்தி கிடைத்தால், ஒரு கிராம் கொழுப்புப் பொருளில் 9 கலோரி சக்தி கிடைக்கும்.

கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால்தான் உடலில் அட்ரீனல் மற்றும் கொனடோட்ரோபின் ஹார்மோன் உற்பத்தி சீராக இருக்கிறது. போதுமான அளவு கொழுப்புச் சத்து இருக்கும்போது, ஹார்மோன் செயல்பாடு, நரம்புகளின் இயக்கம், உடல் அழகு, சருமப் பாதுகாப்பு ஆகியவை சீராக இருக்கும். குறைவாகிவிட்டால் உடல் மெலிந்து சக்தியற்ற நிலையும், குறைந்த ரத்த அழுத்தமும் உண்டாகும். கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகிவிட்டால் ரத்தக் குழாய் அடைப்பு, மூட்டு நோய், நரம்பு நோய்கள், மூச்சுத் திணறல், இதயக் கோளாறுகள் போன்றவை தோன்றும்.

கொழுப்புப் பொருளைச் சாப்பிடும்போது உணவின் அளவை அதிகரிக்காமலேயே அதிக சக்தியைப் பெறலாம். தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், வனஸ்பதி, நெய் ஆகியவற்றில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. இறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மீனின் கல்லீரல் ஆகியவற்றிலும் அதிகமாக இருக்கிறது.

மைக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள் எனப்படும் வைட்டமின்கள் போன்ற உயிர்ச் சத்துகள் கரைவதற்கும், குடல் அவற்றைக் கிரகிப்பதற்கும் கொழுப்பு தேவை. குறிப்பாக வைட்டமின்-ஏ, வைட்டமின்-டி, வைட்டமின்-கே ஆகியவற்றை உடல் கிரகிப்பதற்குக் கொழுப்புச் சத்து தேவை.

அன்றாடத் தேவையைவிட அதிகமான கொழுப்பு உடலில் சேரும்போது, அது உடலின் வருங்காலத் தேவைக்காகச் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. இதனால்தான் உடல் பருத்து, முக்கியமாக வயிற்றுப் பகுதியில் தேங்கி தொப்பை விழுகிறது.

தாவரக் கொழுப்பாகிய நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்யில் கொழுப்புச் சத்து மட்டுமே இருக்கிறது. ஆனால், நெய், வெண்ணெய் மற்றும் மீன்



எண்ணெய் போன்றவற்றில் கொழுப்புச் சத்துடன் வைட்டமின்-ஏ, வைட்டமின்-டி போன்ற உயிர்ஸ்ட்டுச் சத்துகளும் உள்ளன.

எண்ணெய் தவிர கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களிலும் கொழுப்புச் சத்து உள்ளது.

வேர்க்கடலை 40.1 சதவீதம், சோயாபீன்ஸ் 20.3 சதவீதம், இறைச்சி 13.3 சதவீதம், முட்டை 13.3 சதவீதம், கடலை 5.3 சதவீதம், முந்திரிப் பருப்பு 4.9 சதவீதம், பால் 3.6 சதவீதம். முட்டை, பால் இவற்றில் காணப்படும் கொழுப்பு எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியது. நாள்தோறும் ஒருவருக்கு 50 கிராம் முதல் 60 கிராம் கொழுப்பு தேவைப்படுகிறது. அதாவது நாம் சாப்பிடும் உணவின் மூலம் தினமும் 30 சதவீதத்துக்கு மிகாமல் கொழுப்புச் சத்து இருக்க வேண்டும்.

## கொழுப்பு உணவு வகைகள்

இறைச்சியில்தான் கொழுப்புச் சத்து இருக்கும் என சிலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள். நாம் சாப்பிடும் தானியங்களிலும் கூடக் கொழுப்புச் சத்து உள்ளது. உதாரணத்துக்குச் சிலவற்றைப் பார்ப்போம் (கிராம்களில்).

## தானியங்கள்

கம்பு — 5, கேழ்வரகு — 1.3, கோதுமை — 1.5, சாமை — 4.7, சோளம் — 1.9, தினை — 4.7, பச்சரிசி (கைக்குத்தல்) 0.6, மில் அரிசி — 0.4, கைக்குத்தல் புழுங்கல் அரிசி — 0.6, புழுங்கல் அரிசி (மில்) — 0.4, மக்காச்சோளம் — 0.5, உளுத்தம் பருப்பு — 1.4, கடலை — 5.3, காராமணி — 0.7, கொள்ளு — 0.5, துவரம் பருப்பு — 1.7, பச்சைப் பயிறு — 1.3, மொச்சை — 0.8 கிராம்.

## கீரைகள்

அகத்திக் கீரை — 1.4, பசலைக் கீரை — 0.9, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை — 0.7, மணத்தக்காளிக் கீரை — 1.0, முட்டைக்கோஸ் — 0.1, முருங்கைக் கீரை

— 1.7, முளைக் கீரை — 0.5.

## கிழங்கு வகைகள்

உருளைக்கிழங்கு — 0.1, கருணைக்கிழங்கு — 0.1, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு — 0.3, சிவப்பு முள்ளங்கி — 0.3, சேப்பங்கிழங்கு — 0.1, பீட்ரூட் — 0.1, மஞ்சள் முள்ளங்கி — 0.2, மரவள்ளிக்கிழங்கு — 2.0, பெரிய வெங்காயம் — 0.1, சிறிய வெங்காயம் — 0.1, வெள்ளை முள்ளங்கி — 0.1, சேனைக்கிழங்கு — 0.1.

## காய்கறிகள்

அவரைக்காய் — 0.1, கத்தரிக்காய் — 0.3, கல்யாணப் பூசணி 0.1, காலிஃப்ளவர் — 0.4, கீரைத் தண்டு — 0.1, கொத்தவரங்காய் — 0.2, சுண்டைக்காய் வற்றல் — 1.7, சுரைக்காய் — 0.1, தக்காளி — 0.1, நெல்லிக்காய் — 0.1, பச்சைப் பட்டாணி — 0.1, பறங்கிக்காய் — 0.1, பலாக்காய் — 0.3, பலாக் கொட்டை — 0.4, பாகற்காய் — 0.2, சிறு பாகற்காய் — 1.0, பீர்க்கங்காய் — 0.1, புடலங்காய் — 0.3, மாங்காய் — 0.1, முருங்கைக்காய் — 0.1, வாழைக்காய் — 0.2, வாழைத்தண்டு — 0.1, வாழைப்பூ — 0.2, வெண்டைக்காய் — 2.0, வெள்ளரிக்காய் — 0.1.

## பருப்புகள்

எள் — 43.3, தேங்காய் — 41.6, நிலக்கடலை — 40.1, முந்திரிப் பருப்பு — 46.9, வாதுமைக் கொட்டை — 58.9.

## கனிகள்

அத்திப்பழம் — 0.2, ஆப்பிள் — 0.1, கொய்யாப் பழம் — 0.2, நாவல் — 0.1, நீல திராட்சை — 0.1, பலாப்பழம் — 0.1, பேரீச்சம்பழம் — 0.1, ஆரஞ்சு —

0.3, இலந்தைப்பழம் — 0.1, எலுமிச்சம்பழம் — 1.0, கொடி முந்திரிப்பழம் — 0.2, சீத்தாப்பழம் — 0.3, கொய்யா — 0.2, தர்பூசணி — 0.2, நுங்கு — 0.1, பப்பாளி — 0.1, கொய்யா — 0.2, பேரிக்காய் — 0.1, மலைவாழை — 0.1, மாதுளை — 0.1, மாம்பழம் — 0.1, வால்பேரி — 2.6, வாழைப்பழம் — 0.1.

## இறைச்சி வகைகள்

ஆட்டிறைச்சி — 13.3, ஆட்டு ஈரல் — 7.5, கோழி இறைச்சி — 0.6, கோழி முட்டை — 13.3, மாட்டிறைச்சி — 2.6, மீன் — 0.6, வாத்து முட்டை — 13.7.

## பால் வகைகள்

ஆட்டுப்பால் — 5.6, எருமைப்பால் — 8.8, கடைந்த பால் — 0.1, தயிர் — 2.9, தாய்ப்பால் — 3.9, திரட்டுப்பால் — 3.2, பசும்பால் — 3.6, பாலடைக்கட்டி — 25.1, பால் பொடி — 0.1, மோர் — 4.1.

## ஊட்டச்சத்தின் அவசியம்

கர்ப்பிணிகளுக்கு அவர்களது உடல் இயக்கத்துக்கும், உழைப்புக்கும் மட்டுமின்றி, வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கும் தேவைப்படும் என்பதால் உணவின் அளவைக் கூட்டாமல் கூடுதலாக உணவில் ஊட்டச் சத்துகளைப் பெறவேண்டி இருக்கிறது.

பொதுவாகவே, கர்ப்பிணியானவள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மிக அதிகமாகப் பின்பற்றாமல் இருப்பது நல்லது. கர்ப்பக் காலத்தில் தாயின் எடை மிக அதிகமாக ஏறிக்கொண்டே வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை மிகப் பருமனாக இருக்கும். பேறு காலம் மிகவும் சிக்கல் மிகுந்ததாக இருக்கும் என்ற கருத்து உள்ளது. ஆனால் இது தவறு.

தாயானவள் உணவு விஷயத்தில் இவ்வளவு தீவிரம் காட்டினால் பிறக்கும் குழந்தை ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டோடும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாமலும் பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது. தாயின் உடல் பருமன் தானாகக்

குறையாது. நடப்பது, நீந்துவது போன்ற உடற்பயிற்சியும், கலோரி குறைந்த உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது, மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பது போன்றவற்றால்தான் உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும். அதேசமயத்தில், கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகச் சக்தி தேவைப்படும் என்பதால் பார்த்து நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பால், பால் பொருள்கள், இனிப்பு வகைகள் ஆகியவை உடல்பருமனை அதிகரிக்கும். ஆகவே, மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் குறைந்த அளவில் அவற்றைச் சாப்பிட்டு, பற்றாக்குறையை ஈடுகட்ட மிகக் குறைந்த கலோரி உள்ள உணவுகள், நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் வழக்கமான உடல் எடையைவிட 10 அல்லது 12 கிலோ எடை அதிகரிக்க வேண்டும். அதற்கு மேல் அதிகமாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக எடையும் ஆபத்து, குறைந்த எடையும் ஆபத்து. ஆகவே, தாயின் எடை அதிகரிக்காமல், நிலையாகவோ அல்லது இயல்பைவிடக் குறைவாகவோ இருந்தால் குறைப் பிரசவத்தில் குழந்தை பிறத்தல், கர்ப்பத்திலேயே இறத்தல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

கர்ப்பிணியின் எடை அதிகமாக இருந்தால், பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு இதர பிரச்சனைகளுடன் டாக்சீமியா நோய் உடனடியாக ஏற்பட்டு, பிற்காலத்தில் குழந்தை உடல்பருமனால் அவதிப்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. இதனால், சரிவிகித ஊட்டச்சத்துணவைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி கொழுப்பை தேவைப்பட்ட அளவே கர்ப்பிணிகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு விஷயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, உணவானது கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, புரதங்கள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நீர் ஆகியவற்றால் ஆனது. இவை அனைத்துமே கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்கு சரிவிகிதமாகக் கிடைக்கும் வகையில், உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

## தண்ணீரும் சத்துதான்

தண்ணீரை நீர்ச் சத்து என்பார்கள். ஊட்டச்சத்தில் தண்ணீரைச் சேர்த்திருப்பதன் முக்கிய நோக்கம், உலக இயக்கத்துக்கு மட்டுமல்லாமல் உடல் இயக்கத்துக்கும் இதன் பங்களிப்பு முக்கியம் என்பதால்தான். போதுமான நீர்ச் சத்து இல்லாவிட்டால் குடல் இயக்கம் சரியாக நடைபெறாது. ஊட்டச்சத்தும் சரியான அளவில் உடலுக்குச் சேராது.

காய்கறிகள், பழங்கள் அல்லது இறைச்சி என எதை எடுத்துக்கொண்டாலும் நீர்ச் சத்துதான் அதிகமாக இருக்கும். இந்தச் சத்து, உணவை எளிதில் ஜீரணிக்கவும், உடல் உறுப்புகளுக்கு சத்துகள் சம அளவில் சென்று சேரவும் உறுதுணையாக உள்ளது.

நமது உடல் எடையில் சுமார் 70 சதவீதம் அளவுக்கு நீர் இருக்கிறது. இந்த அளவு குறையும்போது நாவறட்சி முதல் நீர்ச்சுருக்கு, சிறுநீரகப் பாதிப்புகள் போன்ற பல பிரச்சனைகள் தலை தூக்கும். இவற்றைத் தவிர்க்க, நமது உடல் எடையில் 2 – 4 சதவீதம் அளவுக்குச் சமமாக இருக்கும் வகையில் நீர் அருந்த வேண்டும். ஒரு கிலோ எடைக்கு 40 – 50 மில்லி நீர் வரை அருந்த வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என வற்புறுத்தப்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம், கர்ப்பக் காலத்தில் போதுமான அளவு சாப்பிடாததாலும், நீர் அருந்தாததாலும் மலச்சிக்கல், மூலநோய் போன்ற தொல்லைகள் வந்துவிடுவதைத் தடுப்பதற்குத்தான்.

கர்ப்பிணிகள் உலர்ந்த உணவுகளான ரொட்டிகள், பிஸ்கட், அடை போன்றவற்றைச் சாப்பிடும்போது மலம் கெட்டிப்பட்டு குடல் இயக்கம் தடைபடும். இதைத் தவிர்க்க 90 சதவீதம் நீர்ச் சத்து உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரைப் போதுமான அளவு குடிக்கலாம்.

ரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறுவதற்குத் தண்ணீர் மிக முக்கியம். காரணம், தண்ணீரில் ஆக்சிஜன் என்ற பிராண வாயு அதிகம் உள்ளது. ரத்த ஓட்டத்தில்

போதுமான ஆக்சிஜன் இருந்தால்தான் உடல் செல்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ரத்தத்தில் கலக்காத யூரியா, சர்க்கரை மற்றும் பிற கழிவுப் பொருள்கள் சிறுநீரகங்கள் மூலமாகவோ, தோல் வழியாகவோ வெளியேறுவதற்கு நீர்ச் சத்து மிக அவசியம். மேலும், சாப்பிடும் சத்துப் பொருள்கள் சரியாக நொதிக்கப்படுவதற்கும், நொதிப்பின்போது ஏற்படும் எதிர்வினைகளின் விளைவாக உருவாகும் நச்சுகள் நீக்கப்படுவதற்கும் நீர்ச் சத்து மிகவும் அவசியம்.

## நீர்ச் சத்துக் குறைவதால் ஏற்படும் அபாயங்கள்

கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் மசக்கை போன்றவற்றால் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை ஏற்பட்டு நீர்ச் சத்துக் குறைவதால் உடலில் நீரின் அளவும், உப்பின் அளவும் குறைந்துவிடும். இதனால் மயக்கம், பதற்றம், டென்ஷன் போன்ற தொல்லைகள் வரும். நாள்பட்ட நிலையில் நீர்ச் சத்து குறைந்துபோயிருந்தால் சிறுநீரகப் பாதிப்பு, அட்ரீனல் கார்டிகல் குறைபாடு, சர்க்கரை நோய் போன்றவை தலைதூக்கும். தொற்று நோய்கள் அதிகரிக்கும் அபாயமும் உண்டு. கர்ப்பக் காலச் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சரிவிகிதத்தில் நீர்ச் சத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கோடைக் காலத்தில் நாம் அருந்தும் நீரின் அளவு அதிகமாகவும், குளிர் காலத்தில் குறைவாகவும் இருக்கும். அதேபோல், கோடைக் காலத்தில் உடலில் இருக்கும் நீர் அதிக அளவில் வியர்வையாகவும், குளிர் காலத்தில் சிறுநீராகவும் வெளியேறும். இவற்றையெல்லாம் அறிந்து நீர்ச் சத்தைப் போதுமான அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## வைட்டமின்கள் (உயிர்ச்சத்துகள்)

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான சத்துகளை வைட்டமின்கள் என்கிறோம். உணவின் மூலம் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய, உடலுக்கு மிக முக்கியமான பொருளான வைட்டமின்கள், குறைந்த அளவில்

தேவைப்படுவதால் மைக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள் எனப்படுகின்றன. இந்த உயிர்ச்சத்து அனைத்தும் ஊட்டச்சத்துகளான புரதம், புரோட்டீன் மற்றும் கொழுப்பு வழியாகப் பெறப்படுகின்றன. அதேசமயம், இந்த ஊட்டச்சத்துகளின் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் நேரடியாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான சத்துகள் என்பதால் இவற்றை உயிருட்டச் சத்துகள் அல்லது வைட்டமின்கள் என்று சொல்கிறார்கள். வைட்டமின்களில் ஏ, பி, சி, டி, ஈ, கே என 14 வகைகளும், ஒவ்வொன்றிலும் பல உள்பிரிவுகளும் உள்ளன. இந்தச் சத்துகள் நம் உடலுக்குக் குறைந்த அளவே தேவை. இவை குறைந்தாலும் அதிகரித்தாலும் உடலுக்கு ஆபத்து. வைட்டமின்களை நீரில் கரைபவை, கொழுப்பில் கரைபவை என இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

## வைட்டமின்-ஏ

இந்த வைட்டமின் சத்தானது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் கண் பார்வைக்கும் உதவுகிறது. இந்தச் சத்து உணவில் குறைந்தால் தோல் வறண்டுபோவதுடன், கண்ணில் உள்ள கருவிழிப் படலம் காய்ந்து அதில் புண் உண்டாகும். மேலும், கண் எரிச்சல் உண்டாகி இரவு நேரத்தில் பார்வை மங்கி, மாலைக்கண் நோய் ஏற்படும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து காயங்கள் ஆறுவது தாமதமாகும்.

நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தும் மியூக்கஸ் மெம்ப்ரேன் எனப்படும் சீதப்படல ஒருங்கிணைப்பைப் பராமரிக்க இந்தச் சத்து மிகவும் அவசியம். எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்கும், காயங்களை ஆற்றவும் வைட்டமின்-ஏ தேவை.

பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், மீன் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் வைட்டமின்-ஏ நிறைய உள்ளது. மாம்பழம், பப்பாளி, கேரட், முட்டைக்கோஸ், கீரை, பச்சை மிளகாய், சோளம், தக்காளி, வாழைப்பழம் ஆகியவற்றிலும் இந்தச் சத்து உள்ளது. சராசரியாக ஒருவருக்கு 500 –1000 மைக்ரோ கிராம் வரை தேவைப்படும்.

## வைட்டமின்-பி (தயாமின்)

வைட்டமின்-பியில் பல வகைகள் உள்ளன. வைட்டமின்-பி1 அல்லது தயாமின் என்பது நாம் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள மாவுப் பொருளை உடலுக்குப் பயன்படுத்தும் பணியில் ஈடுபடுகிறது. இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் பசியின்மை, வலுவின்மை, வீக்கம், இதயத் திறன் குறைந்து மெதுவான நாடித்துடிப்பு போன்றவை ஏற்பட்டு நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும். பல்வேறு மன நோய்களுக்கும், பெரிபெரி எனப்படும் நோய்க்கும் வைட்டமின்-பி குறைபாடுதான் காரணம்.

அரிசித் தவிடு, கோதுமை, காளான், முட்டை, கீரைகள், பால், மீன், கொட்டைகள், பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. உள்ளது. தினமும் 1.2 – 1.5 மி.கிராம் வரை தேவைப்படும்.

## வைட்டமின்-பி2 (ரிபோஃபிளேவின்)

ரிபோஃபிளேவின் எனப்படும் இந்த வைட்டமின்-பி சத்தானது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இது குறைந்தால் வாயின் ஓரத்தில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு நாக்கில் எரிச்சலும், புண்ணும் உண்டாகும். வாய்ப்புண், தொண்டை வலி, தலையில் பொடுகு, ரத்த சோகை, உணவை விழுங்க முடியாத நிலை போன்ற தொல்லைகளும் உருவாகும்.

பிறக்கும் குழந்தைக்கு இந்தச் சத்துப் பற்றாக்குறை இருந்தால் தாடை எலும்பு மற்றும் எலும்புகள் நீளமாக வளராது. மெலிந்த விலா எலும்புகள், மெலிந்த பாதங்கள், அண்ணப்பிளவு போன்ற குறைபாடுகள் தோன்றும்.

பால், மீன், இறைச்சி, முட்டை, அரிசி, கோதுமை, தயிர், மோர், புளித்த இட்லி மாவு, கேரட், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகம் உள்ளது. தினசரி 0.7 – 1.7 மில்லி கிராம் வரை தேவை.

## ஃபோலிக் அமிலம்



ஃபோலிக் அமிலம் என்ற மற்றொரு வைட்டமின்-பி சத்து, கருக்குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், தாயின் ரத்த அளவு அதிகரிப்பதற்கும் தேவைப்படுகிறது. ரத்த சோகையை அகற்றுகிறது என்பதாலும், ரத்தச் சத்துக் குறைந்தால் கருச்சிதைவு ஏற்படும் என்பதாலும், இந்தச் சத்து உள்ள உணவைக் கர்ப்பிணிகள் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். போதுமான அளவில் இந்தச் சத்தைச் சாப்பிடாவிட்டால் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு ஏற்படலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தின் ஆரம்பத்திலேயே தாய்க்குப் போதுமான அளவு ஃபோலிக் அமிலச் சத்து இருந்தால் குழந்தையின் நரம்பு மண்டலக் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயம் வெகுவாகக் குறைவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை, கல்லீரல், முட்டை, ஈஸ்ட், மொச்சை, கொட்டைகள், முழு தானியம் ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து நிறைய இருக்கிறது. ஆனால், சமைக்கும்போது 80 சதவீத ஃபோலிக் அமிலச் சத்து அழிக்கப்படுகிறது. தினசரி 300 – 500 மைக்ரோ கிராம் வரை தேவை.

## நியாசின் (நிக்கோடினிக் அமிலம்)

நியாசின் அல்லது நிக்கோடினிக் அமிலம் என்ற வைட்டமின் சத்துக் குறைந்தால் தோலில் எரிச்சல், வாய்ப்புண், அஜீரணத்தையும் அறிவு மந்தத்தையும் ஏற்படுத்தும் பெலிக்ரா என்ற தோல் நோய் ஆகியவை உண்டாகும். தினசரித் தேவை, 100 – 300 மி.கிராம்.

## பென்டோதினின் அமிலம்

ஊட்டச்சத்துகளில் இருந்து சக்திகள் பிரிவதற்கு இந்த வைட்டமின் சத்து அவசியம். குமட்டல், வாந்தி, கை கால் நடுக்கம், கால் எரிச்சல் போன்றவற்றுக்கு இந்தச் சத்துக் குறைபாடுதான் காரணம். தினமும் 10 மி.கிராம் வரை தேவைப்படும் இந்தச் சத்தைப் பெற உலர்ந்த காளான், கோதுமை, எண்ணெய், முட்டை, பருப்பு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

## வைட்டமின்—பி6

பைரிடாக்சின் எனப்படும் இந்த வைட்டமின் சத்துக் குறைந்தால் ரத்த சோகையும் உடல் எடைக்குறைவும் ஏற்படும். தலையில் பொடுகு, வாய்ப்புண், வாந்தி, குமட்டல், தலை கிறுகிறுப்பு, சிலருக்கு வலிப்பு கூட வரலாம். இந்தச் சத்தானது கர்ப்பிணிகள் காலையில் எடுக்கும் வாந்தியைத் தடுக்கும்.

தானியங்கள், இறைச்சி, சர்க்கரைப்பாகு, கோதுமை, தவிடு முதலியவற்றில் இந்தச் சத்து உள்ளது. 100 கிராம் புரதத்துக்கு 1.25 மி.கிராம் அளவு சாப்பிட வேண்டும். காச நோயாளிகளுக்கு இந்தச் சத்து கூடுதலாகத் தேவைப்படும்.

## வைட்டமின்—பி12

ரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாக இந்த வைட்டமின் தேவை. ரத்த சோகை வருவதற்கு இந்த வைட்டமின் சத்துக்குறைவும் ஒரு காரணம். மீன், முட்டை, பால், இறைச்சி ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகம் உள்ளது. தாவர உணவில் குறைவாக இருக்கும். இந்தச் சத்துக்கு சயனோ—கோபாலமைன் என்ற பெயரும் உண்டு. தினமும் 0.5 — 1.0 மைக்ரோ கிராம் வரை தேவை. குறைந்து போனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்த சோகை, மூட்டுவலி, மலட்டுத்தன்மை, ஜீரண உறுப்புகளில் கோளாறுகள் போன்றவை ஏற்படும்.

## கோலின்

வைட்டமின்—பியின் இன்னொரு பகுதியான இது, தானியங்கள், பால், பருப்பு, மீன், கல்லீரல் போன்றவற்றில் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் நரம்பு பாதிப்புகள், உடலில் அதிகம் கொழுப்பு சேருவது போன்றவை ஏற்படும். தினமும் 10 மி.கிராம் சாப்பிட வேண்டும்.

## இன்னோஸிட்டால்

இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் முடி உதிர்தல், இதயம், நரம்பு பாதிப்புகள், உறக்கமின்மை, மூளைப் பாதிப்பு, படபடப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் தோன்றும். இதைத் தினமும் 10 மி.கிராம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## பாயிட்டின்

இந்தச் சத்து முட்டை, தானியங்கள், காளான், கோதுமை, அரிசி, இறைச்சி போன்றவற்றில் காணப்படுகிறது. மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதால் இந்தச் சத்துக் குறைந்துவிடும். தினமும் 150 – 200 மைக்ரோ கிராம் வரை தேவை.

## வைட்டமின்-சி

இந்த வைட்டமின் சத்தானது நமக்கு அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. இதை அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்று சொல்வார்கள். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் இந்தச் சத்து தேவை. இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் சொறி, கர்ப்பான் நோய், மூட்டுகளில் வலி, தலைச்சுற்றல், பற்கள் வலுவிழந்துபோதல், மூக்கிலும் மற்ற உறுப்பிலும் ரத்தக் கசிவு போன்ற பல தொல்லைகள் வரும்.

புளிப்புச் சுவை உள்ள இந்த உயிரூட்டச் சத்து, நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுப் பழம், அன்னாசிப்பழம், கொய்யாப்பழம், தக்காளிப்பழம், மிளகாய், முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, முளைத்த கடலை, முட்டைக்கோஸ் ஆகியவற்றில் அதிகம் உள்ளது. தினசரி தேவை சுமார் 100 மி.கிராம். சளி பிடிக்காமல் இருப்பதும், பற்களுக்கு உறுதி சேர்ப்பதும் இந்த வைட்டமின்தான்.

## வைட்டமின்-டி

இந்தச் சத்தானது கொழுப்பில் கரையும் தன்மை கொண்டது. உடலில் எலும்பு உருவாவதற்கும், எலும்புகளில் கால்சியம் சேருவதற்கும் இது உதவுகிறது. இயற்கையே சூரிய வெளிச்சம் மூலம் இந்தச் சத்தை மனிதனுக்கு

அளித்துவிடுகிறது. வெய்யிலில் சிறிது நேரம் நின்றாலே இந்தச் சத்து கிடைத்துவிடும்.

இந்தச் சத்து குறைந்த குழந்தைகளுக்கு ரிக்கெட்ஸ் நோய் ஏற்படுகிறது. மண்டையோட்டு எலும்புகள் சரியாகப் பொருந்தாத நிலை ஏற்படலாம். பெரியவர்களுக்குக் கை கால் எலும்புகள் பலவீனம் அடைவதால் உடலின் எடையைத் தாங்குவதற்கான சக்தி இருக்காது. மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், பால், முட்டை, கல்லீரல் ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து உள்ளது.

## வைட்டமின்—ஈ

இந்த வைட்டமின் சத்தானது ஓர் ஆன்டிஆக்சிடண்ட் ஆகும். இனப்பெருக்கத்துக்குத் தேவையான இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும். ஆண்களுக்கு இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் விந்தணுக்கள் உண்டாகாது. பெண்களுக்குக் குறைந்தால் கர்ப்பம் தரிப்பதில்லை. அவ்வாறு தரித்தாலும் கரு வளராமல் சிதைந்துபோகலாம். இதுதவிர, ஜீரணக் கோளாறுகள், தசைப்பிடிப்பு, புற்றுநோய், மலட்டுத்தன்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவையும் ஏற்படும்.

முளைவிடப்பட்ட விதைகள், கோதுமை, கீரை, தக்காளி, பால், பச்சை நிறக் காய்கறிகளான அவரை, பின்ஸ், தக்காளிக்காய், மற்றும் எண்ணெய்ப் பொருள்களில் இந்தச் சத்து இருக்கிறது.

## வைட்டமின்—கே

உணவில் வைட்டமின்—கே சத்து குறைந்தால் ரத்தம் உறையாது. காயங்கள் ஏற்பட்டால் ரத்தம் கசிந்துகொண்டே இருப்பதற்கு இந்த வைட்டமின் பற்றாக்குறையே காரணம்.

ரத்த உறைவை ஏற்படுத்தும் ப்ரோத்ராம்பின் உருவாக இந்தச் சத்து உதவுகிறது. இது குறைந்தால் குடல் சார்ந்த நோய்கள் உண்டாகும். முட்டைக்கோஸ், பச்சைப் பட்டாணி, பசலைக் கீரை, கல்லீரல்,

உருளைக்கிழங்கு, தாய்ப்பால் ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. சில பாக்டீரியாக்களால் நமது சிறுகுடலின் கீழ்ப்பகுதியிலும் இது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் நேரடியாக உடல் செயல்பாட்டுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. இதனால்தான் கர்ப்பிணிகளுக்கு அடிக்கடி வைட்டமின் சத்துக் குறைவு ஏற்படுகிறது. கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் தேவைக்கும் அதிகமாக இருந்தால், சேமிக்கப்படுகின்றன.

தெரிந்துகொள்ள...

பெரும்பாலான வைட்டமின்களை உடலால் தயாரித்துக்கொள்ள முடியாது. அதனால்தான், ஊட்டச்சத்துணவை நாம் சார்ந்திருக்கவேண்டியிருக்கிறது. கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்—ஈ மற்றும் வைட்டமின்—டி இரண்டும் உடலில் தேவைக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துவைக்கப்பட்டால் நச்சுத்தன்மை கொண்டதாக மாறி, எதிர்விளைவை உண்டாக்கும். எனவே, வைட்டமின்கள் சரியான அளவில் இருக்கும் வகையில் சாப்பிடுவது நல்லது.

கர்ப்பிணிக்கும் இந்தச் சத்து, சரியான அளவில், சரியான விகிதத்தில் கிடைக்க வேண்டும். இதைப் பெற, கர்ப்பம் தரிக்காத பெண் சாதாரணமாகத் தினமும் 2000 கலோரி உள்ள உணவைச் சாப்பிட்டால், கர்ப்பினியோ கூடுதலாக 500 கலோரி அளவுக்கு உணவைக் கூடுதலாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து சாப்பிடும் பெண்ணுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையின் எடை 3.2 கிலோ இருப்பதாக வைத்துக்கொண்டால், ஊட்டச்சத்து சாப்பிடாத பெண்ணுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையின் எடை 2.8 கிலோ அளவுதான் இருக்கும்.

இன்னொன்றையும் நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

நிறைய கலோரி தேவை என்றால், புரதச் சத்து உள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். சுண்ணாம்புச் சத்து கிடைக்க வேண்டும் என்றால் கால்சியம் நிறைந்த உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட வேண்டும். கருச்சிதைவு, குறைப்

பிரசவம் ஆகியவை நேராமல் இருக்க ஃபோலிக் அமிலத்தைப் போதுமான அளவு சாப்பிட வேண்டும்.

எவ்வளவு தேவை என்பதை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

## தாதுச் சத்துகள் (நுண்ணூட்டச் சத்துகள்)

உடலின் இயக்கம் சீராக நடைபெறுவதற்கு மாவுச் சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் எந்த அளவுக்கு முக்கியமோ, அதே அளவு தாதுச் சத்து அல்லது தனிமச் சத்தும் முக்கியமானது. ஆனால், இது மிகக் குறைந்த அளவு கிடைத்தாலும் போதும்.

தாதுக்கள், ஊட்டச்சத்துக்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான அங்கமாகும். உடலின் முக்கிய மூலப் பொருள்களில் தாதுக்கள் உள்ளன. சில தாதுக்கள் உடலின் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், தூண்டுவதற்கும் பயன்படுகின்றன.

உணவுப் பொருளில் இருந்து கிடைக்கும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீஷியம், பொட்டாசியம், இரும்புச் சத்து, கந்தகம், அயோடின், ஃபுளோரின், தாமிரம் போன்றவையெல்லாம் தாதுச் சத்துகள்தான். இவற்றைப் பற்றிக் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

## கால்சியம்

தாதுச் சத்துகளில் மிக முக்கியமானது கால்சியம். குழந்தைக்கு எலும்புகளும், பற்களும் சுமார் 8 வாரக் கரு நிலையிலேயே வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமின்றி, அவை உருவாகவும் கால்சியம் தேவை. இயல்பாக ரத்தம் உறைதல், இதயத் துடிப்பை ஒழுங்குபடுத்துதல், தசையில் பரிணாமத்தை அதிகப்படுத்துதல் என உடலின் பிற செயல்பாடுகளிலும் கால்சியம் பயன்படுகிறது.

குழந்தையின் உடலில் கர்ப்பக் காலத்தின் இறுதியில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு கால்சியம் சேருகிறது. தாயின் பிற்காலத்துக்காக அன்றாட கால்சியத் தேவை

கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் அதிகமாகிறது.

கருக் காலத்தில் 30 கிராமுக்கும் கீழ் கால்சியத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் கர்ப்பிணியின் குழந்தைக்கு மண்டையோட்டில் போதிய ரத்த ஓட்டம் இருக்காது. மண்டையோடும் உருவாகும் என உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. தாயின் கால்சியத்தில் இருந்து குழந்தை சுமார் 3 சதவீதம் அளவுக்கு கால்சியத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது.

பாலாடை, முட்டை, காய்கறிகள், பால், ஓட்ஸ், தானியம், இறைச்சி, மீன், தயிர், பச்சைக் கீரைகள், பால் பொருள்கள் ஆகியவற்றில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. இவற்றில் கொழுப்பும் அதிகம் உள்ளது என்பதை மறக்கக் கூடாது. குறைந்த கொழுப்பும், நிறைந்த கால்சியமும் உள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

## தினமும் சாப்பிட வேண்டியவை

பாலாடைக்கட்டி (85 கிராம்), மீன் (170 கிராம்), பிரெட் (7 துண்டுகள்), பால் (இரண்டு டம்ளர்) ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டாலே தினசரி கால்சியத் தேவை பூர்த்தியாகிவிடும்.

தாயின் உடலிலும், குழந்தையின் உடலிலும் ரத்தம் பெருகவும், குழந்தையின் முதல் ஓராண்டு தேவைக்கென இரும்புச் சத்து சேமிக்கப்படுவதால் கால்சியம் உபரியாக இருக்க வேண்டும்.

உடலுக்குத் தேவையான கால்சியத்தை அளிப்பதில் பாலும், பாலாடையும் மிகச் சிறந்தவை. பச்சைக் காய்கறி மற்றும் கேழ்வரகில் உள்ள கால்சியத்தைவிட பாலில் உள்ள கால்சியம் மிகச் சிறந்தது.

100 கிராம் பாலில் 0.12 கிராம் கால்சியம் உள்ளது. இரண்டு டம்ளர் பாலில் 1200 மி.கி. கால்சியம் கிடைக்கிறது. (குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் 750 மி.கி. குடித்தால் அன்றாடத் தேவைக்கான 80 சதவீதம் கால்சியம் கிடைத்துவிடும்). பால் குடிக்காதவர்கள் சோயா, ஆரஞ்சு, சிறிய வகை மீன்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடலாம்.

பெண்களுக்குத் தினமும் 0.5— 0.6 கிராம் வரையிலும், கர்ப்பிணிக்கு 1.2 கிராம் வரையிலும் கால்சியம் தேவை. ஒரு பெண் கர்ப்பம் ஆன பிறகு, கருக் குழந்தைக்கு 25 — 27 கிராமும், நஞ்சுக்கு 1 கிராமும், தாயின் உடலுக்கு 1 கிராமும் தேவைப்படும். எனவே, கர்ப்பிணிக்கு 1.5 கிராமும், பாலூட்டும் தாய்க்கு 2 கிராமும் நாள்தோறும் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. இந்தத் தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய நாள்தோறும் கர்ப்பிணிகள் அரை லிட்டர் முதல் ஒரு லிட்டர் வரை பால் குடிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த பிறகும் இதே அளவு பால் குடிக்க வேண்டும்.

கால்சியம் சத்து குறைந்துவிட்டால், கர்ப்பிணிகளின் எலும்பு அடர்த்தி குறைவதோடு, அடிக்கடி தசைப்பிடிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி, பால் சுரப்பது குறைதல் போன்ற தொல்லைகளால் பாதிக்கப்படவேண்டி இருக்கும். பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கும் வளர்ச்சிக் குறைபாடு, நரம்பு மற்றும் தசைப்பிடிப்பு நோய்கள், எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு போன்றவை தோன்றும்.

## பாஸ்பரஸ்

பாலில் இருந்து அதிக அளவு பாஸ்பரஸ் மூலப்பொருள் கிடைக்கிறது. உடலில் உள்ள எல்லா செல்கள் மற்றும் திசுக்களின் முக்கியக் கூட்டாக பாஸ்பரஸ் விளங்குகிறது. எலும்புகள், நரம்புகள், பற்கள் மற்றும் தசைகள் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்கு பாஸ்பரஸ் இன்றியமையாத சத்தாகும்.

இது புரதத்தின் ஒரு கூட்டுப்பொருளாக இருப்பதால், புரதச் சத்து அதிகம் உள்ள முட்டை, இறைச்சி, மீன், பச்சைக் காய்கறிகள், பால் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி, சோளம், கோதுமை, பீன்ஸ், வேர்க்கடலை, ஆட்டிறைச்சி ஆகியவற்றைப் போதுமான அளவு சாப்பிடலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் பாஸ்பரஸ் குறைந்தால் பசியின்மை, அசதி, எலும்புத் தேய்மானம் போன்றவை உண்டாகும். தினமும் 1 — 3 மி.கிராம் பாஸ்பரஸ் இருந்தாலே போதும்.



## இரும்புச் சத்து

ஹீமோகுளோபின் எனப்படும் ரத்தப் புரதத்தின் முதன்மையான கூட்டுப் பொருள்களுள் இரும்புச் சத்தும் ஒன்று. சிவப்பு அணுக்களை உருவாக்கும் இந்தச் சத்து ரத்தத்தின் வழியாக செல்களுக்கு ஆக்சிஜனை எடுத்துச்செல்லும் பொறுப்பை வகிக்கிறது. கர்ப்பக் காலத்தின் கடைசி மூன்றாவது மாதத்தின்போது இரும்புச் சத்தானது வழக்கத்தைவிடக் குழந்தைக்குச் சுமார் 10 மடங்கு தேவைப்படும். எனவே, தாயின் உடலில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்த இரும்புச் சத்தானது அடர் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பட்டாணி, பீன்ஸ், உலர் திராட்சை, முட்டை, நண்டு ஆகியவற்றில் அதிகம் உள்ளது.

ஒரு நாளைக்கு 30 – 60 மி.கி. இரும்பு மூலப் பொருள்கள் கர்ப்பிணிக்குத் தேவைப்படுகிறது. இரும்புச் சத்துடன் ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச்சாற்றை எடுத்துக்கொள்வது உடலால் இரும்பு உறிஞ்சப்படுவதை அதிகப்படுத்துகிறது. குளிர்மானங்களைக் கர்ப்பிணிகள் குறைவாகவே அருந்த வேண்டும். மென்பானத்தில் கலோரிகள் இருப்பதில்லை. செயற்கை இனிப்பூட்டிகளே சேர்க்கப்படுகின்றன. அதேபோல் டீ, காபி ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது.

இரும்புச் சத்து கட்டாயமாகத் தேவை என்பதாலேயே இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை மருத்துவர் தருவார். அவை கர்ப்பிணியின் உடலில் ரத்தத்தைப் பெருக்கி, சோகையின்றி இருக்க உதவும். இது, வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் அவசியத் தேவை. குழந்தை பிறக்கும் முன்னரே கருக் குழந்தையின் கல்லீரலில் இந்த இரும்புச் சத்தானது சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. பாலில் குறைந்த அளவு இரும்புச் சத்து இருப்பதால் பாலை மட்டுமே நம்பி இருக்கும் முதல் மூன்று மாதத்துக்கு, தனது ரத்த விருத்திக்கு கல்லீரலில் சேமித்து வைத்திருக்கும் இரும்புச் சத்தையே குழந்தையின் உடல் உபயோகிக்கிறது.

இதனாலேயே தாய்க்கு இரும்புச் சத்து மருந்தை மருத்துவர் கொடுப்பார். சிலர் இரும்புச் சத்து மாத்திரையைச் சாப்பிட்டால் குழந்தையின் எடை அதிகரிக்கும் என்றும், குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும் என்றும் தவறாகக் கருதி,

அறியாமையால் உடலைக் கெடுத்துக்கொள்கின்றனர். குறிப்பிட்டுச் சொல்லும் அளவுக்கு குழந்தையின் எடை அதிகரிப்பதில்லை. மரபுக்கூறுகளும், நோயும்தான் குழந்தையின் எடையை அதிகரிக்குமே தவிர சத்துள்ள உணவால் மட்டும் எடை அதிகரிப்பதில்லை.

குறைந்த சத்துள்ள உணவு சாப்பிடும் பெண்களில் 8 – 11 சதவீதத்தினருக்கு கருச்சிதைவோ, குறைப் பிரசவமோ ஏற்படுகிறது என்றால், நிறைந்த சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடும் பெண்களில் 3 சதவீதத்தினருக்கே இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. நிறை மாதத்தில் பிறந்தாலும், தாயின் உணவில் சத்துகள் குறைந்தால் அசடுகளாகப் பிறக்கும் நிலையும் ஏற்படும்.

ஆகவே, தனக்கும், தன்னுள் வளரும் – பெற்று வளர்க்கப்போகும் குழந்தைக்காக ஒரு கர்ப்பிணி இரும்புச் சத்து உள்ள உணவை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். பருப்பு வகைகள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், தானியம், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, வெல்லம், உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சம்பழம் இவற்றில் இரும்புச் சத்து சிறிதளவே உள்ளது. நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு பெண்ணுக்கு 30 மி.கி. தேவை என்றால், கர்ப்பிணிகளுக்கு 60 மி.கி. தேவை. எனவே, இரும்புச் சத்துக் குறைவால் தன் நலனும், தன் பிள்ளையின் நலனும் குறையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதை மனத்தில் கொண்டு, மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி இரும்புச் சத்து மாத்திரையை உணவுடன் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

உடலில் மொத்தமாக 4.3 கிராம் இரும்புச் சத்து உள்ளது என்றால், அதில் 70 முதல் 75 சதவீதம் ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களில் உள்ளது. 15 முதல் 20 சதவீதம் ஈரல், கல்லீரல், எலும்பு மஜ்ஜை ஆகியவற்றில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. 3 – 5 சதவீதம் தசைப் பகுதியில் உள்ளது. ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை உருவாக்கவே இரும்புச் சத்து மிகுதியாகப் பயன்படுவதால் அது குறைந்தால் ரத்த சோகை ஏற்படும். கர்ப்பத்தின்போது தாய்க்குத் தேவைப்படும் நிறைய ரத்தத்துக்கும், குழந்தையின் நஞ்சு வளர்ச்சிக்கும் இரும்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது.

மெக்னீஷியம்

மற்ற கனிமச் சத்துகளில் மெக்னீஷியமும் மிக முக்கியமானது. இது நரம்புகள், தசைகள் ஆகியவற்றில் தொடு உணர்ச்சியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்தச் சத்துக் குறைந்தால் மன அழுத்தம், தசைகளில் தளர்வு, தலைச் சுற்றல், இதயப் படபடப்பு போன்ற பல பிரச்னைகள் வரும்.

பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை, தானியங்கள், பருப்பு, எண்ணெய் வித்துகள், ஆட்டிறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவற்றில் இந்தச் சத்து அதிகம் உள்ளது. ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான சோடியமும், குளோரினும் நம் உடலுக்கு உப்பு மூலம் கிடைக்கின்றன. இதுதவிர, ஃபுளோரின், தாமிரம், கோபால்ட், மாங்கனீஸ், துத்தநாகம், பொட்டாசியம் ஆகியவை நாம் சாப்பிடும் உணவிலேயே கிடைத்துவிடுகின்றன. தினமும் 280 மி.கி. வரை இந்தச் சத்து தேவைப்படும்.

மெக்னீஷியச் சத்தானது சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு அதிகமானால் குமட்டல், வாந்தி, ரத்த அழுத்தக் குறைவு போன்றவை ஏற்படும். அதனால், உடலில் அதிகமாக மெக்னீஷியம் சேர்வதும் ஆபத்துதான்.

## அயோடின்

அயோடின் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் கருத்தரிப்பதற்கு முன்னாலேயே தைராய்டு பாதிப்பு வந்துவிடும். கர்ப்பிணிக்கும், குழந்தைக்கும் மிகச் சிறிய அளவிலேயே அயோடின் தேவைப்படுவதால் அயோடின் கலந்த உப்பைத் தினமும் உணவில் பயன்படுத்தினாலே போதும். பிரச்னைகளைத் தவிர்த்துவிடலாம். கடல் மீன்கள், காய்கறிகள், முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் ஆகியவற்றில் அயோடின் அதிகம் உள்ளது.

## துத்தநாகம்

கர்ப்பிணிக்குத் துத்தநாகத்தின் தேவை மிக முக்கியம். இது குறைந்தால் கருக் குழந்தையின் வளர்ச்சிக் குறைபாடு, குறைப் பிரசவம், குழந்தைக்குப்

பிறவிக் குறைபாடு, பிரசவச் சிக்கல், குழந்தை இறப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

புரதச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவைச் சாப்பிட்டாலே, போதுமான அளவு துத்தநாகச் சத்து கிடைக்கும். பால், மீன், முட்டையின் மஞ்சள் கரு போன்றவற்றில் துத்தநாகச் சத்து உள்ளது.

## சோடியம்

சோடியம் சத்தானது உடலில் சுமார் 100 கிராம் வரை சேமிக்கப்படுகிறது. இது செல்கள் மற்றும் எலும்புகளில் சேமிக்கப்படுகிறது. உடலில் நீர்ச் சத்தின் அளவைச் சீராக வைத்துக்கொள்வதற்கும், தசை நார்கள் வலுவோடு இருப்பதற்கும் சோடியம் தேவை. தினமும் 115 மி.கி. சோடியம் போதும்.

உப்பில் அதிக அளவு சோடியம் உள்ளது. கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்கு சோடியத்தின் தேவை அதிகரிக்கும். அதனால், கர்ப்பக் காலத்தில் உப்பின் தேவையைக் குறைக்கக் கூடாது. இந்தச் சத்து குறையும்போது பலவீனம், சோர்வு, அனோரெக்சியா, மனக் குழப்பம் போன்ற தொல்லைகள் உண்டாகும்.

விலங்கு உணவுகளிலும், சில காய்கறிகளிலும் சோடியம் சிறிது உள்ளது. ஆகவே, அவற்றைப் பார்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

சோடியச் சத்தோடு சேர்ந்த இன்னொரு சத்து குளோரைடு. வயிற்றில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்துடன் இணைந்து செயலாற்றுகிறது. பெரும்பாலும், சோடியம் குறைந்தால் குளோரைடும் குறைந்துவிடும். உப்பில் இருந்து நிறைய குளோரைடு சத்தைப் பெறலாம்.

## தாமிரம்

கர்ப்பக் காலத்தில் பாரம்பரிய நோய்கள் தலைகாட்டுவதற்கும், எலும்புத் தேய்மானம், சிறுநீரக நோய்கள், திடீரென இதயத்தைப் பிளக்கச் செய்யும் மென்சிஸ் நோய் போன்றவை வர வாய்ப்பு இருப்பதற்கும் தாமிரச் சத்துதான்

முக்கியக் காரணம். உடலில் 15 மி.கி. வரை சேமித்துவைக்கப்பட்டிருந்தாலும், தினமும் 2 – 6 மி.கி. வரை மட்டுமே தேவைப்படுகிற தாமிரச் சத்தை தானியங்கள், பருப்புகள், கொட்டைகள், எண்ணெய்வித்துகள், மீன், ஆட்டிறைச்சி, கல்லீரல் ஆகியவற்றில் இருந்து பெறலாம்.

## ஃபுளோரின்

குடிநீர், கடல் மீன், வெண்ணெய், தேயிலை ஆகியவற்றில் ஃபுளோரின் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்தச் சத்துக் குறைந்த நிலையில் கர்ப்பம் தரித்தால் குழந்தையின் எலும்புகள் பாதிக்கப்படுவதோடு, பல் சொத்தையும் உண்டாகும்.

இதேபோல் சிலிகான், குரோமியம், மாலுப்டினம், டாரின், கார்னிடைன், மயோஇனாசிடால், பயோஃபிளேவனாய்ட்ஸ், செலனியம், கோபால்ட், நிக்கல், போரான், ஆர்சனிக், டின், வானடியம் போன்ற மிகச் சிறிய நுண்ணூட்டச் சத்துகளும் உள்ளன. இவை எந்த விகிதத்தில் தேவை என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து, அதன்படி சத்துணவைச் சாப்பிட்டு, ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்வது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.

## ஊட்டச்சத்துகள் எப்படி சக்தியாக மாறுகின்றன?

உடல் வளர்ச்சிக்கும், அதன் இயக்கத்துக்கும், அதைத் தொடர்ந்து பராமரிப்பு செய்வதற்கும், உடலின் திசுக்கள் அனைத்தையும் சீராக்குவதற்கும் ஊட்டச் சத்துகள் தேவை என்பதையும், அவற்றை நாம் உணவின் மூலமாகப் பெறுகிறோம் என்பதையும் பார்த்தோம். இந்த ஊட்டச்சத்தில் புரோட்டீன் எனப்படும் புரதம், மாவுப் பொருளான கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து ஆகிய மூன்று பிரிவுகள் இருப்பதையும் பார்த்தோம். இவை எவ்வாறு சக்தியாக மாறுகின்றன என்பதைப் பற்றி இப்போது தெரிந்துகொள்வோம்.

நாம் சாப்பிடும் உணவானது வாய், உணவுக் குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் வழியாக ஜீரணிக்கப்பட்டு மலக்குடல், ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறுகிறது. இதுவே செரிமானம் ஆகும்.

உணவை வாயில் போட்டு மெல்லும்போது நமது வாயில் உள்ள உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளில் காணப்படும் அமைலேஸ் என்ற நொதிப் பொருளானது மாவுப் பொருளை ஜீரணிக்க உதவுகிறது. அமைலேஸுடன் கலந்த உணவுப் பொருள், உணவுக் குழாய் வழியாக இரைப்பைக்குச் செல்கிறது.

இரைப்பையில் சுரக்கும் ஜீரண நீரில் பெப்சின், ரெனின் என்ற இரண்டு நொதிப் பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றுடன் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலமும் சுரக்கும். பெப்சின் என்ற நொதிப் பொருள் உணவில் உள்ள புரதத்தை பெப்டைஸ் என்ற எளிய ஜீரணப் பொருளாக மாற்றிவிடும். ரெனின் என்ற நொதி உணவுப் பொருளை ஜீரணத்துக்கு ஏற்றதாக மாற்றுகிறது.

இவ்வாறு சிதைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள் முன்சிறுகுடலை அடையும். இந்த முன் சிறு குடல் பகுதிக்கு டியோடினம் என்று பெயர். சிறுகுடலுக்கு வந்த உணவுடன், பித்தப்பையில் சுரக்கும் பித்த நீர் கலந்து கொழுப்புகளைச் சிதைக்க உதவுகிறது. அதேநேரத்தில், கணையத்தில் இருந்து வரும் ஜீரண நீரும் தன்னிடம் அடங்கியுள்ள லைப்பேஸ், புரோட்டீயேஸ், அமைலேஸ் என்ற நொதிப் பொருள்களின் உதவியுடன் புரதம், மாவுப் பொருள் மற்றும் கொழுப்பைச் சிதைக்க உதவுகிறது. அதன்பிறகு, உணவில் உள்ள புரதம் பெப்டைடுகளாக அதாவது அமினோ அமிலங்களாக மாற்றப்படுகிறது. மாவுப் பொருளானது சுக்ரோஸ், லாக்டோஸ் மற்றும் மால்டோஸ் ஆகியவை கலந்து ஸ்டார்ச்சாகவும், குளுக்கோஸ், ஃப்ரக்டோஸ் மற்றும் காலக்டோஸாகவும் மாறும். கொழுப்புப் பொருளானது மோனோகிளிசரைடு கொழுப்பு அமிலமாக மாறும்.

அதன்பிறகு, சிறுகுடலின் மையப் பகுதிக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, அங்குள்ள ரத்த நாளம் வழியாக உணவுப் பொருள்களில் உள்ள சத்துகள் கிரகிக்கப்பட்டு ரத்தத்தோடு கலக்கின்றன. கூழ்ம நிலையில் சத்து பிரிக்கப்பட்ட உணவு பிறகு பெருங்குடலுக்குள் தள்ளப்படுகிறது. அங்கு, அதில் உள்ள நீர்ச் சத்துகள் உறிஞ்சப்பட்ட பிறகு மலக்குடல் வழியாக ஆசனவாயை நோக்கித் தள்ளப்பட்டு வெளியேறுகிறது.

உணவில் இருந்து பிரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைப் பொருள்கள் ரத்தத்தில் உள்ள ஆக்சிஜனுடன் சேர்ந்து எரிந்து வெப்பத்தை உண்டாக்கும். இந்த வெப்பத்தை

சக்தியாக உடல் திசுக்கள் பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன.

இந்தச் சக்தியைக் கலோரி என்ற அளவீட்டால் அளக்கிறார்கள். ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனை கலோரி சத்து தேவை என்று இப்படித்தான் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

## கலோரி எப்படி பிரிக்கப்படுகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவானது அப்படியே சக்தியாக மாறிவிடுவதில்லை. அது எரிந்து வெப்பமாகிப் பிறகு சக்தியாக மாறுகிறது.

ஒரு கிலோ எடையுள்ள சுத்தமான நீரை ஒரு டிகிரி சென்டிகிரேட் அளவுக்குச் சூடேற்ற ஆகும் சக்தியைத்தான் ஒரு கலோரி என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். நமது வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் மின் விளக்கு ஒன்று எரியும்போது வெளியாகும் வெப்பத்தை சுமார் 100 கலோரிகள் என்று சொல்லலாம்.

உடலின் எடை, தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப கலோரிகள் செலவாகும். நாம் கூடுதலாகச் சாப்பிட்டு அதிக கலோரிகள் கிடைத்தால், அவை வருங்காலத்துக்காகச் சேர்த்துவைக்கப்படும். இந்தச் சேமிப்பு அதிகரிக்க அதிகரிக்கத்தான் உடல் எடை கூடுகிறது.

சாதாரணமாக, 4.1 கலோரி சக்தியைப் பெற ஒரு கிராம் மாவுச் சத்து எரிய வேண்டும். ஒரு கிராம் கொழுப்பு எரியும்போது 9.3 கலோரி கிடைக்கும். 4 கிராம் கலோரி வெப்பம் தேவைப்பட்டால் ஒரு கிராம் புரதம் எரிய வேண்டும். ஒவ்வொரு சத்துப் பொருளிலும் ஒவ்வொருவிதமான பணியும், பொறுப்பும், அமைந்திருக்கின்றன. ஒரு சத்துப்பொருள் மட்டும் மிகுந்து பிற சத்துகள் குறைந்தால் அதனால் உடலுக்குப் பலவிதப் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

ஒவ்வொரு சத்தும் நமது உடலில் தேவைக்கேற்ப இடம்பெற வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு எல்லாச் சத்தும் சரிவிகித அளவில் கிடைத்தால்தான் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

சாதாரணமாக, ஒரு பெண்ணுக்கு உழைப்பு குறைவான நிலையில் 2400 கலோரியும், மிகமிக அதிகமான கடின உழைப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது 3000

கலோரியும், கர்ப்பிணியாக இருக்கும் காலத்தில் 2400 கலோரியும், பாலூட்டும்போது 2700 கலோரியும் தேவைப்படும்.

## கர்ப்பிணிகள் கண்டுகொள்ளாத நார்ச்சத்து

எல்லாச் சத்துகளைப்போலவே நார்ச் சத்தும் நமது உடலுக்கு மிகவும் தேவையான ஒன்றாகும். ஆனால், இதனுடைய முக்கியத்துவம் பலருக்குத் தெரிவதில்லை. இந்தச் சத்து கர்ப்பக் காலத்தில் மிக முக்கியமானதாகும். இதில் என்னென்ன வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன என்று கேட்காதீர்கள். இதில் வைட்டமின்களோ, தாதுப் பொருள்களோ கிடையாது. ஆனாலும் மிக அவசியமானது. இதனால்தான், நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ள பொருள்களைச் சாப்பிடுங்கள் என மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.

## நார்ச் சத்து ஏன் அவசியம்?

சீரான குடல் இயக்கத்துக்கு இந்த நார்ச் சத்து மிக அவசியம். நாம் சாப்பிடும் உணவில் இருக்கும் சக்கைப் பொருள்கள்தான் நார்ச் சத்து. நம் ஜீரண மண்டலத்தில் ஜீரணிக்கப்படாத மாவுப் பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றை செல்லுலோஸ், ஹெமி செல்லுலோஸ் என்று சொல்வார்கள். இவைதான் நார்ச் சத்து. செல்லுலோஸ் என்பது தாவரத்தின் வெளிச் சுவர்களில் காணப்படும் நார் இழைகளாகும். விலங்குகளின் உடல் செல்களில் சுற்றுச் சுவர் கிடையாது என்பதால் அதில் நார்ச் சத்து குறைவாகவே இருக்கும்.

செல்லுலோஸ் எனப்படும் நார்ச் சத்துதான் நமது உடலுக்கும் குடலுக்கும் மிக அவசியமானதாக இருக்கிறது.

சிறுகுடலானது சத்துகளை உறிஞ்சும்போது எல்லாவற்றையும் உறிஞ்சாது. உறிஞ்சவும் முடியாது. காரணம், உணவுப் பொருளில் செல்லுலோஸ் என்ற நார்ப் பொருள் இருப்பதுதான். இதனால், ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவின் எஞ்சிய பகுதியைப் பெருங்குடலுக்குத் தள்ளிவிடும்.



பெருங்குடலின் வேலை என்ன தெரியுமா? தன்னிடம் வரும் உணவுப் பொருளில் உள்ள நீர்ச் சத்தை உறிஞ்சி எடுத்துக்கொள்வதுதான். ஆனால், நார்ப் பொருளில் தங்கியிருக்கும் நீர்ப் பொருளை அதனால் முற்றிலுமாக உறிஞ்சி எடுத்துவிட முடியாது. அதனால், உறிஞ்சிய வரை லாபம் என்று உறிஞ்சிக்கொண்டு நீர்ச் சத்தோடு உள்ள நார்ப் சத்தை அப்படியே மலத்தில் சேர்த்து அனுப்பிவிடும். இதனால்தான், மலம் கெட்டிப்படாமல், வழுவழப்பாக மலக்குடலை அடைந்து வெளியேறுகிறது.

நார்ப் சத்து இல்லாவிட்டால் மலம் இறுகி, ஆசனவாயை விட்டு வெளியே வருவதில் சிரமம் உண்டாகும். அதுதான் மலச்சிக்கல் எனப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் ஒரே முக்கல், முனகல்தான். இதனால் ஏற்படுவதுதான் மூல நோய். மூல நோயால், நிம்மதியாக உட்காரவோ, படுக்கவோ முடியாது. கடுமையான வலியாலும், வேதனையாலும் அவதிப்படவேண்டி இருக்கும்.

## நார்ப் சத்தின் உருவாக்கம்

நமது உடலின் ஊட்டத்துக்கு ஊட்டச்சத்துகள் முக்கியமானவை என்று பார்த்தோம். அந்த ஊட்டச்சத்துகளில் மாவுச் சத்தான கார்போஹைட்ரேட்டும் ஒன்று என்றும் பார்த்தோம்.

சக்தியை உண்டாக்குவதற்காக நமது உடல் முதலில் கார்போஹைட்ரேட்டைத்தான் தேர்வு செய்யும். இதுபோதுமான அளவு இல்லாதபோது மட்டுமே புரதத்தையும், கொழுப்பையும் எரித்து சக்தியை உண்டாக்கிக்கொள்ளும்.

மாவுப் பொருளானது சர்க்கரைச் சத்து நிரம்பியது. மாவுப் பொருளில் ஸ்டார்ச், டெக்ஸ்ட்ரின், கிளைகோஜென், செல்லுலோஸ் ஆகியவை இருக்கும். இவற்றைக் கூட்டுச் சர்க்கரை அல்லது பாலிசாக்கரைட்ஸ் என்று சொல்வார்கள்.

இவ்வாறே சுக்ரோஸ், மால்டோஸ், லாக்டோஸ் என்ற சர்க்கரைப் பொருள்களும் இருக்கும். இவற்றை இரட்டைச் சர்க்கரை அல்லது டைசாக்கரைட்ஸ் என்று சொல்வார்கள்.

குளுக்கோஸ், ஃபிரக்டோஸ், கேலக்டோஸ் என்ற பொருள்களாக மாற்றப்படும் விதத்தில் இருக்கிற சர்க்கரைப் பொருளை ஒற்றைச் சர்க்கரைப் பொருள் அல்லது மோனோசாக்ரைடு என்று சொல்வார்கள். இவையெல்லாம் கார்போஹைட்ரேட் எனப்படும் மாவுச் சத்தில் இருப்பவை.

கூட்டுச் சர்க்கரைப் பொருளோடு இணைந்தவாறு செல்லுலோஸ் என்ற நார்ப் பொருள் இருக்கும். செல்லுலோஸ் என்பதை நீங்களே எளிதாக அடையாளம் கண்டுவிடலாம். ஆரஞ்சு பழத்தை உரித்தால், அதனுள் மெல்லிய தோல் இருக்கிறதே, அதுதான் செல்லுலோஸ் எனப்படும் நார்ப் பொருள்.

தக்காளியையோ, கத்தரிக்காயையோ, அவரைக்காயையோ மெல்லும்போது, இறுதியில் எஞ்சி நிற்கும் அதன் நரம்புகள், தோல் ஆகியவைதான் நார்ப் பொருள். கேழ்வரகு மாவு அரைக்கும்போது, அதில் கறுப்பு நிறத்தில் பொடியாக விழும் கேழ்வரகின் மேல் பகுதியும் நார்ப் பொருள்தான். இந்த நார்ப் பொருள் வாழைத்தண்டு, காய்கறிகள், தானியங்கள், தண்டுகள் ஆகியவற்றில் நிறைய இருக்கின்றன.

நார்ப் பொருளை எந்த என்ஸைமும் (நொதி) ஜீரணிக்காது. அதனால் அப்படியே தள்ளிவிடும். ஜீரணமாகும்போது, கூட்டுச் சர்க்கரையானது ஜீரண நீர்களால் நொதிக்கப்பட்டு இரட்டைச் சர்க்கரையாக மாற்றப்பட வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் ஒற்றைச் சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டால் ஜீரணப் பாதையில் தடையேற்றப்பட்டு, உடல் பாதிக்கப்படும்.

அதனால், ஒற்றைச் சர்க்கரையாக மாற்றப்படாத உணவுகளைத்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

## நார்ச் சத்தின் அவசியம்

நார்ச் சத்து அடங்கிய உணவானது குடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது. மலச்சிக்கலுக்கு மருந்தாக அமைகிறது. உணவுடன் செல்லும் நீரை ஈர்த்துக்கொள்ளும் வேலையைச் செய்வதால் மலம் இறுகாமல் வழவழப்பாக இருந்து, குடலில் எங்கும் தங்காமல் சுலபமாக மலக்குடலையும், ஆசனவாயையும் அடைந்து வெளியேறுகிறது.

நார்ச் சத்து இல்லாவிட்டால் முக்கி முனகும்போது, ஆசன வாயிலில் உள்ள ரத்த நாளங்கள் அதிகமான ரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுக்கவேண்டி இருக்கும். இதனால், நாளடைவில் ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தத் தேக்கம் உண்டாகிவிடும். காய்ந்து வெளியேறுகிற மலம், ஆசன வாயின் மெல்லிய சுருக்குத் தசைகளைக் கிழித்துவிடுவதால் ஆசனவாயில் எரிச்சல், புண்கள் போன்றவை உண்டாகும். அவற்றைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், புரைப் புண்கள் உண்டாகும்.

அதனால், உட்கார முடியாது. ரத்தக் கசிவு ஏற்படும். ரத்த சோகைக்கும் வழிவகுக்கும். அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றும். ஆனால், மலம் கழிக்க முடியாது. உடல் மற்றும் மனச்சோர்வும், பசியின்மையும் உண்டாகும்.

கர்ப்பக் காலத்தின்போது மட்டுமல்ல, எப்போதும் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால் குடல் பாதிக்கப்பட்டு குடல் புற்றுநோய் தோன்றவும் வழி ஏற்படும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

## நார்ச் சத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றும்.
- மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.
- குடலின் வேலைகள் ஒழுங்காக நடைபெறுகிறது.
- சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புப் பொருள்கள் ஒழுங்காக ஜீரணிக்கப்படுகின்றன.
- மாரடைப்பு, சர்க்கரை நோய், பித்தப்பை கற்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல் போன்றவை தடுக்கப்படுகின்றன.
- நீரை உறிஞ்சி வைத்துக்கொள்வதால் அதிகப்படியான திரவத்தின் தேவை இல்லாமலேயே நச்சுப் பொருள்கள் குடலுக்குள் சென்று அமர்ந்துவிடும்.
- உணவில் உள்ள நச்சுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

- சாப்பிட்ட பிறகு, ‘முழுத் திருப்தி’ ஏற்படுகிறது.

தினமும் சுமார் 30 கிராம் நார்ச் சத்தைச் சாப்பிட்டால் போதும். நமது ஜீரண மண்டலம் சரியாக இயங்கும்.

## நார்ச் சத்து உள்ள பொருள்கள்

இயற்கையில் கிடைக்கும் பழங்கள், காய்களின் தோல், தானியங்கள் ஆகியவற்றில் நார்ச் சத்து உள்ளது. முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, காய்கறிகள் குறிப்பாக பீன்ஸ் மற்றும் அவரையில் நார்ச் சத்து அதிகம்.

வெண்டைக்காய், முள்ளங்கி, பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், வெள்ளரிக்காய், தோல் உறிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு, மக்காச்சோளம், பட்டாணி, கேரட், வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய், பீட்ரூட், கீரைகள், காலிஃப்ளவர், கீரைத்தண்டு ஆகியவற்றில் நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ளது.

கொய்யா, பேரிச்சை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பப்பாளி, ப்ளம், பீச், திராட்சை, பேரிக்காய், மாதுளை போன்றவற்றிலும் தேங்காயிலும் நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ளது.

நார்ச் சத்தை அதிகப்படுத்த, தானியங்களையும், பயறுகளையும் முதல் நாள் ஊறப்போட வேண்டும். இரண்டாவது நாள் முளை கட்டுகிறபோது நார்ப் பொருள் அதிகரிக்கும்.

வாழைப்பழத்தில் நார்ச் சத்து கிடையாது. ஆனால், மேல்தோலில் உள்ளது. இருந்தாலும், தோலை லேசாக உறித்துவிட்டு, அடித்தோலுடன் வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால், 50 சதவீத மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

ராகி, கம்பு போன்றவற்றைக் கழுவிக்காயவைத்து அரைத்து சலிக்காமல் அப்படியே பயன்படுத்தினால், அவற்றில் உள்ள நார்ச் சத்தை முழு அளவில் பெற முடியும்.

அரிசியின் மீது உள்ள தவிட்டை நீக்கிச் சமைப்பதும், சமைத்ததை வடிகட்டிவிடுவதும் தவறு. மேலும் அரிசியை நன்றாக ஊறவைத்துக் கழுவிப்

பயன்படுத்துவதும் தவறு. இதனால் அரிசியின் மேல் உள்ள நார்ச் சத்து வீணாகிவிடும்.

## நார்ச் சத்தை மட்டுப்படுத்தும் பொருள்கள்

இறைச்சி உணவில் அதிகமான நார்ப் பொருள் கிடையாது. பால், முட்டை, தோல் நீக்கப்பட்ட தானியங்கள், பருப்புகள், கிழங்குகள் ஆகியவற்றில் நார்ச் சத்து இல்லை. இவ்வாறு நார்ச் சத்து இல்லாத பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தால் உடலுக்குச் சக்தி கிடைத்தாலும், பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

அடிக்கடி காபி குடிப்பது, பிரெட் சாப்பிடுவது, உலர்ந்த பொருள்களைச் சாப்பிடுவது ஆகியவை நார்ச் சத்தின் தேவையைக் குறைத்து மலச்சிக்கலை அதிகப்படுத்தக்கூடியவை.

இவற்றைத் தவிர்க்க தினமும் நார்ச் சத்து உள்ள பொருள்களைச் சாப்பிடுங்கள். மலம் வந்தாலும் வராவிட்டாலும் குறித்த நேரத்தில் கழிப்பறைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். காலாற நடப்பதும், இடையிடையே காய்கறிகளால் செய்த நொறுக்குத் தீனிகளை உண்பதும் நல்லது.



## கர்ப்பிணிகள் என்ன சாப்பிடலாம்?

---

ஒ வ்வொருவரும் தனது உடலின் எடை, உயரம் மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்ற விஷயத்தை அறிந்திருப்பீர்கள். ஆனால், கர்ப்பிணியானவள் உணவு விஷயத்தில் சரியான அளவைச் சாப்பிட்டால்தான் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற முடியும்.

கர்ப்பத்துக்கு முன் ஒரு பெண் எவ்வளவு எடை இருக்கிறாளோ, அதைவிடக் கூடுதலாக 9 கிலோ வரை எடை அதிகரிக்கும்படிப் பார்த்துக்கொண்டால் போதுமானது. அதிக எடைபோடுவது சிரமத்தை உண்டாக்குமே தவிர, நலம் பயக்காது.

கருக் குழந்தையானது ஓர் ஒட்டுண்ணி. தனக்குத் தேவையான அனைத்தையும் தன் தாயிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்வதோடு, தாயின் உடல் நலத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. இப்படிப்பட்ட நிலையில், குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் அதன் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில் கொண்டும், தனது சொந்த உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, கர்ப்பிணியானவள் சத்துணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்பிணி சாப்பிடும் உணவில் புரதச் சத்து இருக்க வேண்டும் அல்லவா? அதற்கு, இறைச்சி, மீன், முட்டை, பாலாடைக் கட்டி, பால், பட்டாணி, பீன்ஸ், சோயாபீன்ஸ், தானியங்கள், முழுக் கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை உணவில் அதிகமாக இருக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கார்போஹைட்ரேட் எனப்படும் மாவுச் சத்தும் தேவை அல்லவா? அதற்கு, சர்க்கரைப் பொருள்கள், இனிப்பு ரொட்டிகள், பாலாடைக் கட்டி, அரிசி உணவு,

உருளைக்கிழங்கு, கேக்குகள், இனிப்புகள், ஜாம், சாக்லேட் வகைகள் போன்றவற்றைப் போதுமான அளவு எடுத்துக்கொள்ளலாம். கொழுப்புச் சத்துக்கு, இறைச்சி, பால், வெண்ணெய், தயிர், க்ரீம்கள், நெய், சமையல் எண்ணெய், மீன் எண்ணெய் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்-ஏ கிடைக்க மீன் எண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், கிட்னி போன்ற பகுதிகள், பால், பாலாடைக் கட்டி, நெய், வெண்ணெய் மற்றும் வாழைப்பழம், பீச், ப்ளம் போன்ற பழங்களைச் சாப்பிடலாம். தக்காளி, பீட்ரூட், கேரட் போன்றவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்-பி1 வேண்டும் என்றால், தானியங்கள், விதைகள், கொட்டைகள், கோதுமை, பச்சரிசி, சோயாபீன்ஸ், முட்டை, ஈஸ்ட், ஈரல், மூளை மற்றும் மீன் உணவுளைச் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்-பி2 வேண்டும் என்றால், இறைச்சி உணவு நல்லது. கோதுமை, பட்டாணி, பீன்ஸ் போன்றவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்-சி-க்கு பழங்கள் குறிப்பாக ஆரஞ்சு, நெல்லி, எலுமிச்சை, திராட்சை, தக்காளி, முலாம் பழம், வெள்ளரிப் பழம் ஆகியவற்றையும், காய்கறிகளில் முட்டைக்கோஸ், கேரட், முருங்கைக்காய், காளிஃப்ளவர் போன்றவற்றையும், கீரைகளையும் சாப்பிடலாம். சமைக்கும்போது வைட்டமின்-சி சத்து அழிந்துவிடும் என்பதால் அரைவேக்காடுடனோ அல்லது பச்சையாகவோ பயன்படுத்தும் காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

வைட்டமின்-டி சத்துக்கு நிறைய மீன், மீன் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். முட்டை, பாலாடை, பால் போன்றவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்-ஈ சத்தைப் பெற முளைகட்டிய தானியங்கள், கோதுமை போன்றவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். முட்டை, தயிர், வெண்ணெய், முழு தானியங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து கிடைக்க வேண்டும் என்றால், இறைச்சி குறிப்பாக ஈரல், கிட்னி மற்றும் முட்டை, பச்சை நிறக் காய்கறிகள், முருங்கைக் கீரை, முட்டைக்கோஸ் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

கால்சியம் கிடைக்க மீன், கொட்டைகள், முட்டை, அடர் பச்சை நிறக் காய்கறிகள், பால் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

இவைதவிர, உடலில் ரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் உருவாவதற்குப் பாஸ்பரஸ், துத்தநாகம், அயோடின், மெக்னீசியம், கோபால்ட் போன்றவை தேவைப்படுகின்றன. இவ்வாறே உடல் திசுக்களை உருவாக்குவதிலும் இத்தகைய மைக்ரோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் முழு அளவில் பயன்படுகின்றன. இவற்றை உணவில் பெறுவதற்குக் கடல் உணவுகள், முட்டை, பால், இறைச்சி, வெங்காயம், முழு தானிய உணவுகள், பால் பொருள்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

ஈயச் சத்து பெறுவதற்கு இறைச்சி, பீன்ஸ் நல்லது. அயோடின் சத்து மீன்களில் நிறைய இருக்கிறது. மெக்னீசியச் சத்துக்கு பட்டாணி, பீன்ஸ், கோதுமைத் தயாரிப்புப் பொருள்கள், தானிய உணவுகள், பச்சைக் காய்கறிகள், இறைச்சி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

ஃபோலிக் அமிலம் கிடைப்பதற்குப் பச்சைக் கீரைகள், காய்கறிகள், ஈரல், கிட்னி, பால் பொருள்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பாலில் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்-டி சத்து அதிகம் உள்ளதால் பால் சாப்பிடுவது நல்லது. பால் ஒரு முழுமையான உணவு. தற்போது கடைகளில் விற்பனைக்கு வரும் பால்கள் பதப்படுத்தப்படுவதால், அதில் சக்தி இழப்புகள், வயிற்றுக்கு ஒவ்வாமை போன்ற பாதிப்புகள் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே, பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிக் குடிப்பது நல்லது.

சராசரியாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் போதுமான ஊட்டச் சத்தைப் பெறுவதற்குக் கீழ்க்கண்ட அளவிலான உணவுப் பொருள்கள் தேவை.

தானியப் பொருள்கள் — 400 கிராம், பருப்பு வகைகள் — 90 கிராம், கீரை மற்றும் இலைக் காய்கறிகள் — 110 கிராம், பிற காய்கறிகள் — 90 கிராம், கிழங்குகள் — 90 கிராம், பழங்கள் — 90 கிராம், வெல்லம் — 60 கிராம், எண்ணெய் அல்லது நெய் — 60 கிராம், மீன் மற்றும் இறைச்சி — 100 கிராம், முட்டை — 30 கிராம், பால் — அரை லிட்டர்.

**கர்ப்பிணிக்குத் தேவையான உணவு விகிதம்**



மொத்தக் கலோரி	: 2500
புரதம் (கிராம்)	: 85
கால்சியம் (கிராம்)	: 1.5
இரும்பு (மி.கிராம்)	: 40
வைட்டமின்-ஏ (மைக்ரோ கிராம்)	: 3600
வைட்டமின்-பி (மி.கிராம்)	: 1.8
வைட்டமின்-சி (மி.கிராம்)	: 100
வைட்டமின்-டி (மைக்ரோ கிராம்)	: 20

#### பாலூட்டும் போது...

மொத்தக் கலோரி	: 3000
புரதம் (கிராம்)	: 100
கால்சியம் (கிராம்)	: 2
இரும்பு (மி. கிராம்)	: 30
வைட்டமின்-ஏ (மைக்ரோ கிராம்)	: 4800
வைட்டமின்-பி (மி.கிராம்)	: 2.3
வைட்டமின்-சி (மி.கிராம்)	: 100
வைட்டமின்-டி (மைக்ரோ கிராம்)	: 20

#### கருத்தரிக்காத போது...

மொத்தக் கலோரி	: 2200
புரதம் (கிராம்)	: 60
கால்சியம் (கிராம்)	: 0.8
இரும்பு (மி. கிராம்)	: 20

வைட்டமின்-ஏ (மைக்ரோ கிராம்) : 3000

வைட்டமின்-பி (மி.கிராம்) : 1.5

வைட்டமின்-சி (மி.கிராம்) : 70

வைட்டமின்-டி (மைக்ரோ : 10  
கிராம்)

### கர்ப்பக் காலத்தில் எடை அதிகரிக்க வேண்டிய விதம்

கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகரிக்கும் எடையானது, தாய் மற்றும் சேய் இருவரின் நலனைச் சார்ந்தது என்பதால் கர்ப்பக் காலத்தில் சரியான விகிதத்தில் உடல் எடை அதிகரிக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எல்லோரும் ஒரே மாதிரியாக எடை அதிகரிப்பதில்லை. உங்கள் உயரம், எடை, வயது ஆகியவற்றைக் கணக்கிட்டு, நீங்கள் எவ்வளவு எடையைக் கூட்டினால் போதுமானது என்பதை மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லுவார். சுமார் 9 கிலோ அதிகரித்தால் போதும். குழந்தையின் 3 கிலோ தனி. மொத்தத்தில் அதிகபட்சம் 12 கிலோ எடை அதிகரிப்பது போதும்.

கர்ப்பம் தரித்த உடனே எடை உயராது. ஏனெனில் கர்ப்பக் காலத்தின் தொடக்கத்தில் உண்டாகும் குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை போன்ற காரணங்களால் முதல் மூன்று மாதங்களில் எடையானது இயல்பைவிட மிகவும் குறைந்துவிடும். 500 கிராம் – 1 கிலோ வரை குறைவது சாதாரணம். 5 – 10 கிலோ வரை குறைவது அசாதாரணம். இப்படி அதிகமாகக் குறைந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எடை அதிகரிப்பது என்பது, கருத்தரித்த 12-வது வாரம் அல்லது 14-வது வாரத்தில் தொடங்கும். அந்தச் சமயத்தில் பெரும்பாலும் வாந்தியும், குமட்டலும் நின்றிருக்கும். கர்ப்பிணிக்கு நன்றாகப் பசி எடுத்து, எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றும்.

இந்தச் சமயத்தைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான ஊட்டச்சத்துணவைக் கொடுத்தால் கர்ப்பிணி நலமான தாய்மையை அடைய முடியும். அவ்வாறு

நல்ல ஊட்டம் பெறும் கர்ப்பிணியின் உடல் எடை சுமார் 20—வது வாரம் வரை அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். அதன்பிறகு, குழந்தையின் வளர்ச்சி விகிதம் மிக அதிகமாக இருப்பதால் 30—வது வாரத்துக்குள் எடை அதிகமாகி, பிரசவத்துக்குப் பிறகு படிப்படியாகக் குறைந்துபோகும்.

### தேவையான எடை அதிகரிப்பு

கர்ப்பக் காலத்தில் உடலின் பல உறுப்புகள் (குறிப்பாக மார்பகம், வயிறு, கருப்பை, கருப்பையில் உள்ள குழந்தை மற்றும் பனிக்குடம், பனிக்குடத்தில் உள்ள நீரின் அளவு ஆகியவை) அளவில் வளர்ச்சி அடைவதாலும், ரத்த ஓட்டம் சுமார் 30 சதவீதம் அதிகரிப்பதாலும் எடை அதிகரிக்கும்.

அதன்படி, கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணியின் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

குழந்தையின் எடை	: 3.2 கிலோ
பனிக்குடம்	: 0.67 கிலோ
பனிநீர்	: 0.91
கருப்பை	: 0.91 கிலோ
மார்பகம்	: 0.67
புதிய ரத்த ஓட்டம்	: 1.81 கிலோ
<b>மொத்தம்</b>	<b>: 8.2 கிலோ</b>

இதற்கு மேல் கர்ப்பிணியின் எடை அதிகமாக இருந்தால், அதற்கு, உடலில் உள்ள திரவம் அல்லது கொழுப்பின் காரணமாக இருக்கலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எடை அதிகரிக்க வேண்டிய அளவு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

**0—14—வது வாரம்:** எடை அதிகரிக்காது. 10—வது வார வாக்கில்தான் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கத் தொடங்கும். 14—வது வார வாக்கில் பசி எடுக்கும் நிலை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும். இந்த நேரத்தில்தான் கர்ப்பிணி தான் விரும்பியதை அல்லது அவ்வப்போது கிடைப்பதைச் சாப்பிடத் தொடங்குவாள்.

**14-20-வது வாரம்:** 2.3 கிலோ வரை. இதற்கு மேல் அதிகமாக எடை அதிகரித்தால் கர்ப்பச் சன்னி ஏற்படலாம். இது, தாய்க்கும் சேய்க்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

**20-30-வது வாரம்:** மொத்தம் 4.5 கிலோ. இந்தக் காலகட்டத்தில் உடல் எடையைக் குறைப்பது மிகவும் கடினம். ஆனால், கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்து உடல் எடை மிகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**30-36-வது வாரம்:** மொத்தம் 2.3 கிலோ. இந்த வாரத்தில் கர்ப்பிணியின் எடை அதிகரிக்கும். இவ்வாறு உயரும்போது கர்ப்பச் சன்னி வருவதற்கு வாய்ப்பு இருந்தால், மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

**36-40-வது வாரம்:** இந்தக் காலகட்டத்தில் குழந்தை எந்த நேரத்திலும் பிறக்கலாம் என்பதால் கர்ப்பிணியின் எடை உயரக் கூடாது. உண்மையில், 38-வது வாரத்துக்குப் பிறகு கர்ப்பிணியின் எடை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாகக் குறையும்.

### **சில எச்சரிக்கைகள்**

உடம்பில் அதிக நீர்ச் சத்து சேர்தல், அதிகமான ஹார்மோன் உடலில் சுரப்பது, உணவில் அதிகமாக உப்பு அல்லது நறுமணப் பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வது அல்லது இந்த அத்தனைக் காரணங்களாலும் கர்ப்பக் காலத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கலாம்.

எடை உயர்வைக் கண்காணிக்க வீட்டிலோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது எடையைச் சரிபார்க்க வேண்டும்.

### **கூடுதலாக எடை அதிகரித்தால் என்ன ஆகும்?**

கர்ப்பிணிக்கு வழக்கத்துக்கு மாறாக எடை உயருகிறது என்றால், சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றவில்லை என்று அர்த்தம். பெரும்பாலான பெண்கள் கார்போஹைட்ரேட் சத்தை சர்க்கரை வடிவிலோ அல்லது வேறு வடிவிலோ உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கலாம். பாலாடைக் கட்டி அல்லது நெய் சேர்ந்த பொருள்களைச் சாப்பிட்டிருக்கலாம் அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தாலும், தினமும் குடிக்கும் பாலின் அளவை

அதிகரித்திருக்கலாம். இவை அதிக கலோரி தரும் உணவுப் பொருள்கள் என்பது பல கர்ப்பிணிகளுக்குத் தெரியாததே இதற்குக் காரணம்.

ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ள பெண்களுக்கும், உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் பால் குடிக்கும்படி மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வார்கள். பாலில் குறிப்பிட்ட அளவு சத்துப் பொருள்கள் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால், அதில் கூடுதலான கலோரியும் இருக்கிறது என்பதால், அளவை மீறும்போது எடையும் கூடிவிடும்.

கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் தாராளமாக நீர் அல்லது திரவ உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அவற்றில் குறைவான கலோரி இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

கர்ப்பிணிகள், கர்ப்பக் காலத்தில் சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து கறுப்புக் காப்பி (காடி) அல்லது டீ குடிக்கலாம். இதில் குறைவான கலோரிச் சத்தே இருக்கும்.

அதேபோல், அஜீரணக் கோளாறை உண்டாக்கும் உணவு வகைகளையும் தவிர்த்துவிட வேண்டும். வறுத்த உணவுகள், ஸ்ட்ராங் டீ போன்றவை அஜீரணத்தை உண்டாக்கும் என்பதால் கூடுமானவரை இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

இவ்வாறு தவிர்க்க வேண்டியவற்றைத் தவிர்த்து, சாப்பிட வேண்டியவற்றைச் சரிவிகிதத்தில் சாப்பிடும் வழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால் தாய்-சேய் நலன் முற்றிலும் பாதுகாக்கப்படும்.



## உணவுகளில் உள்ள சத்துகள்

---

நாம் சாப்பிடும் 100 கிராம் உணவுப் பொருள்களில் அடங்கியிருக்கும் தோராயமான சத்து விவரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இவற்றுள் புரதம், கொழுப்பு, புரோட்டீன் (மாவு), கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவை கிராம் கணக்கிலும், இரும்பு, வைட்டமின்-பி1, நியாசின் எனப்படும் நிக்கோடினிக் அமிலம், ரிபோஃப்ளேவின் எனப்படும் வைட்டமின்-பி2, வைட்டமின்-சி ஆகியவை மி.கிராம் (ஒரு கிராமில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு) என்ற அளவிலும், வைட்டமின்-ஏ சத்து மைக்ரோ கிராம் (ஒரு கிராமில் லட்சத்தில் ஒரு பங்கு) என்ற அளவிலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கர்ப்பிணிக்குத் தினமும், புரதம் — 85 கிராம், சுண்ணாம்புச் சத்து — 1.5 கிராம், இரும்புச் சத்து — 40 மி.கி., வைட்டமின்-ஏ — 3600 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின் — பி — 1.8 கிராம், வைட்டமின்-சி 100 மி.கி., வைட்டமின் — டி — 20 மைக்ரோ கிராமும் தேவை.

இந்த அளவுப்படி எவ்வளவு உணவு எடுத்துக்கொண்டால் ஒரு நாளைக்குப் போதுமானது என்பதைக் கணக்கிட்டு கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடலாம்.

### உணவு வகைகள்

#### சாதம்

புரதம் — 2.4, கொழுப்பு 0.2, மாவுச் சத்து 26.8, சுண்ணாம்பு 0.04, பாஸ்பரஸ் — 0.04, இரும்பு — 1, வைட்டமின் — பி1 — 0.04, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.6, வைட்டமின் — பி2 — 0.02. கிடைக்கும் சக்தி — 118 கலோரிகள்.

## சாம்பார் சாதம்

புரதம்	: 2.8 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.05 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 15.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 27 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.04 மி.கிராம்
நியாசின் அமிலம்	: 0.35 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.02 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 1.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 84 கலோரிகள்</b>

## தயிர் சாதம்

புரதம்	: 2.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 2.8 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.08 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 96 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நியாசின் அமிலம்	: 0.04 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.08 கிராம்

வைட்டமின்-சி : 1.9 மி.கிராம்

**கிடைக்கும் சக்தி : 87 கலோரிகள்**

## இட்லி

புரதம்	: 3.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.15 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 20.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 0.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 6 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.07 மி.கிராம்
நியாசின் அமிலம்	: 0.09 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.04 கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 96 கலோரிகள்</b>

## தோசை

புரதம்	: 4.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 9.7 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 28.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.07 கிராம்
இரும்பு	: 1.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 239 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.1 மி.கிராம்



நியாசின் அமிலம் : 0.3 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-பி2 : 0.06 கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 216 கலோரிகள்

### மசாலா தோசை

புரதம் : 4.6 கிராம்  
கொழுப்பு : 8.4 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 29.4 கிராம்  
சுண்ணாம்பு : 0.04 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் : 0.08 கிராம்  
இரும்பு : 1.7 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-ஏ : 210 மைக்ரோ  
கிராம்  
வைட்டமின்-பி1 : 0.9 மி.கிராம்  
நியாசின் அமிலம் : 0.8 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-பி2 : 0.06 கிராம்  
வைட்டமின்-சி : 3.6 மி.கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 212 கலோரிகள்

### சர்க்கரைப் பொங்கல்

புரதம் : 2 கிராம்  
கொழுப்பு : 6.8 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 43.7 கிராம்  
சுண்ணாம்பு : 0.006 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் : 0.03 கிராம்  
இரும்பு : 0.3 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ : 150 மைக்ரோ  
கிராம்

வைட்டமின்-பி1 : 0.02 மி.கிராம்

நியாசின் அமிலம் : 0.28 மி.கிராம்

வைட்டமின்-பி2 : 0.02 கிராம்

**கிடைக்கும் சக்தி : 244 கலோரிகள்**

### வெண் பொங்கல்

புரதம் : 3.7 கிராம்

கொழுப்பு : 4.1 கிராம்

மாவுச் சத்து : 20.6 கிராம்

சுண்ணாம்பு : 0.02 கிராம்

பாஸ்பரஸ் : 0.05 கிராம்

இரும்பு : 1.1 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ : 118 மைக்ரோ  
கிராம்

வைட்டமின்-பி1 : 0.06 மி.கிராம்

நியாசின் அமிலம் : 0.4 மி.கிராம்

வைட்டமின்-பி2 : 0.05 கிராம்

**கிடைக்கும் சக்தி : 135 கலோரிகள்**

### சப்பாத்தி

புரதம் : 8.8 கிராம்

கொழுப்பு : 9.6 கிராம்

மாவுச் சத்து : 54 கிராம்

சுண்ணாம்பு : 0.04 கிராம்

பாஸ்பரஸ் : 0.23 கிராம்  
இரும்பு : 5.3 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-ஏ : 224 மைக்ரோ  
கிராம்  
வைட்டமின்-பி1 : 0.35 மி.கிராம்  
நியாசின் அமிலம் : 3.5 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-பி2 : 0.09 கிராம்  
**கிடைக்கும் சக்தி : 339 கலோரிகள்**

## பூரி

புரதம் : 6.9 கிராம்  
கொழுப்பு : 26.3 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 40.6 கிராம்  
சுண்ணாம்பு : 0.01 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் : 0.18 கிராம்  
இரும்பு : 4.1 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-ஏ : 15 மைக்ரோ கிராம்  
வைட்டமின்-பி1 : 0.18 மி.கிராம்  
நியாசின் அமிலம் : 2.5 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-பி2 : 0.06 கிராம்  
**கிடைக்கும் சக்தி : 425 கலோரிகள்**

## பரோட்டா

புரதம் : 6.8 கிராம்  
கொழுப்பு : 29.7 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 41.4 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.015 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.18 கிராம்
இரும்பு	: 4.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 707 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.12 மி.கிராம்
நியாசின் அமிலம்	: 2.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.06 கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி : 461 கலோரிகள்</b>	

**ரவை இட்லி (கிடைக்கும் சக்தி — 186 கலோரிகள்):** புரதம் — 4.4, கொழுப்பு — 7.5, மாவுச் சத்து — 25.2, சுண்ணாம்பு — 0.05, பாஸ்பரஸ் — 0.07, இரும்பு — 0.8, வைட்டமின்-ஏ — 253, வைட்டமின்-பி1 — 0.06, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.44, வைட்டமின்-பி2 — 0.026, வைட்டமின்-சி — 1.3.

**அடை 9கிடைக்கும் சக்தி — 203 கலோரிகள்):** புரதம் — 6.9, கொழுப்பு — 4.6, மாவுச் சத்து — 33.1, சுண்ணாம்பு — 0.03, பாஸ்பரஸ் — 0.09, இரும்பு — 2.3, வைட்டமின்-ஏ — 158, வைட்டமின்-பி1 — 0.1, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.8, வைட்டமின்-பி2 — 0.1, வைட்டமின்-சி — 2.6.

**கேழ்வரகு அடை (கிடைக்கும் சக்தி — 249 கலோரிகள்):** புரதம் — 4.3, கொழுப்பு — 4.9, மாவுச் சத்து — 47, சுண்ணாம்பு — 0.22, பாஸ்பரஸ் — 0.16, இரும்பு — 3.2, வைட்டமின்-ஏ — 137, வைட்டமின்-பி1 — 0.27, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.7, வைட்டமின்-பி2 — 0.07.

**கேழ்வரகுப் புட்டு (கிடைக்கும் சக்தி — 289 கலோரிகள்):** புரதம் — 2.3, கொழுப்பு — 5.1, மாவுச் சத்து — 57.7, சுண்ணாம்பு — 0.14, பாஸ்பரஸ் — 0.14, இரும்பு — 5.5, வைட்டமின்-ஏ — 193, வைட்டமின்-பி1 — 0.13, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.4, வைட்டமின்-பி2 — 0.04.

**கேழ்வரகுக் களி (கிடைக்கும் சக்தி — 133 கலோரிகள்):** புரதம் — 2.4, கொழுப்பு — 2.3, மாவுச் சத்து — 25.8, சுண்ணாம்பு — 0.1, பாஸ்பரஸ் —

0.09, இரும்பு — 1.8, வைட்டமின்-ஏ — 68 , வைட்டமின்-பி1 — 0.15, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.36, வைட்டமின்-பி2 — 0.04.

**கோதுமை உப்புமா (கிடைக்கும் சக்தி — 118 கலோரிகள்):** புரதம் — 2.8, கொழுப்பு — 3.9, மாவுச் சத்து — 17.9, சுண்ணாம்பு — 0.007, பாஸ்பரஸ் — 0.03, இரும்பு — 0.5, வைட்டமின்-ஏ — 102, வைட்டமின்-பி1 — 0.04, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.3, வைட்டமின்-பி2 — 0.007, வைட்டமின்-சி — 0.9.

**சாம்பார் (கிடைக்கும் சக்தி — 52 கலோரிகள்):** புரதம் — 2.1, கொழுப்பு — 1.8, மாவுச் சத்து — 6.7, சுண்ணாம்பு — 0.02, பாஸ்பரஸ் — 0.04, இரும்பு — 1.1, வைட்டமின்-ஏ — 37, பி1 — 0.04, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.26, வைட்டமின்-பி2 — 0.02, வைட்டமின்-சி — 1.5.

**கீரை சாம்பார் (கிடைக்கும் சக்தி — 69 கலோரிகள்):** புரதம் — 3.6, கொழுப்பு — 1.9, மாவுச் சத்து — 9.3, சுண்ணாம்பு — 0.36, பாஸ்பரஸ் — 0.06, இரும்பு — 5.7, வைட்டமின்-ஏ — 1435, வைட்டமின்-பி1 — 0.05, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.5, வைட்டமின்-பி2 — 0.02 , வைட்டமின்-சி — 37.9.

**பருப்பு ரசம் (கிடைக்கும் சக்தி — 15 கலோரிகள்):** புரதம் — 0.8, கொழுப்பு — 0.5, மாவுச் சத்து — 1.9, சுண்ணாம்பு — 0.02, பாஸ்பரஸ் — 0.02, இரும்பு — 0.5, வைட்டமின்-ஏ — 37, பி1 — 0.02, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.1, வைட்டமின்-பி2 — 0.08, வைட்டமின்-சி — 0.8.

**கடைந்த பருப்பு (கிடைக்கும் சக்தி — 115 கலோரிகள்):** புரதம் — 6.7, கொழுப்பு — 2.1, மாவுச் சத்து — 17.1, சுண்ணாம்பு — 0.05, பாஸ்பரஸ் — 0.07, இரும்பு — 2.7, வைட்டமின்-ஏ — 67, வைட்டமின்-பி1 — 0.14, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.73, வைட்டமின்-பி2 — 0.73.

**கொண்டைக்கடலை சுண்டல் (கிடைக்கும் சக்தி — 192 கலோரிகள்):** புரதம் — 9.2, கொழுப்பு — 7.8, மாவுச் சத்து — 20.1, சுண்ணாம்பு — 0.08, பாஸ்பரஸ் — 0.11, இரும்பு — 3.9, வைட்டமின்-ஏ — 140, வைட்டமின்-பி1 — 0.11, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.98, வைட்டமின்-பி2 — 0.06, வைட்டமின்-சி — 0.8.

**பச்சைப்பயறு சுண்டல் (கிடைக்கும் சக்தி - 152 கலோரிகள்):** புரதம் - 9.2, கொழுப்பு - 6.5, மாவுச் சத்து - 21.8, சுண்ணாம்பு - 0.06, பாஸ்பரஸ் - 0.14, இரும்பு - 3.4, வைட்டமின்-ஏ - 86, வைட்டமின்-பி1 - 0.17, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.9, வைட்டமின்-பி2 - 0.07, வைட்டமின்-சி - 0.8.

**அரிசிப் பாயசம்(கிடைக்கும் சக்தி - 116 கலோரிகள்):** புரதம் - 2.1, கொழுப்பு - 2.7, மாவுச் சத்து - 20.6, சுண்ணாம்பு - 0.06, பாஸ்பரஸ் - 0.05, இரும்பு - 4.7, வைட்டமின்-ஏ - 197, வைட்டமின்-பி1 - 0.05, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.2, வைட்டமின்-பி2 - 0.4.

**சேமியா பாயசம் (கிடைக்கும் சக்தி - 116 கலோரிகள்):** புரதம் - 4.2, கொழுப்பு - 2.8, மாவுச் சத்து - 20.5, சுண்ணாம்பு - 0.06, பாஸ்பரஸ் - 0.05, இரும்பு - 0.26, வைட்டமின்-ஏ - 104, வைட்டமின்-பி1 - 0.03, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.06, வைட்டமின்-பி2 - 0.08.

**கடலைப் பருப்பு பாயசம் (கிடைக்கும் சக்தி - 158 கலோரிகள்):** புரதம் - 5.5, கொழுப்பு - 3.6, மாவுச் சத்து - 29.5, சுண்ணாம்பு - 0.05, பாஸ்பரஸ் - 0.01, இரும்பு - 3.4, வைட்டமின்-ஏ - 141, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.14, வைட்டமின்-பி2 - 0.28.

**இறைச்சிக் குழம்பு (கிடைக்கும் சக்தி - 172 கலோரிகள்):** புரதம் - 9.4, கொழுப்பு - 14.1, மாவுச் சத்து - 2.1, சுண்ணாம்பு - 0.08, பாஸ்பரஸ் - 0.08, இரும்பு - 1.6, வைட்டமின்-ஏ - 216, வைட்டமின்-பி1 - 0.08, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.7, வைட்டமின்-பி2 - 0.07, வைட்டமின்-சி - 1.9.

**இறைச்சி வறுவல் (கிடைக்கும் சக்தி - 239 கலோரிகள்):** புரதம் - 15.4, கொழுப்பு - 18.3, மாவுச் சத்து - 3.2, சுண்ணாம்பு - 0.16, பாஸ்பரஸ் - 0.14, இரும்பு - 2.3, வைட்டமின்-ஏ - 207, வைட்டமின்-பி1 - 0.16, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 5.5, வைட்டமின்-பி2 - 0.21, வைட்டமின்-சி - 5.4.

**மீன் வறுவல் (கிடைக்கும் சக்தி - 220 கலோரிகள்):** புரதம் - 17.5, கொழுப்பு - 16.2, மாவுச் சத்து -1.4, சுண்ணாம்பு - 0.05, பாஸ்பரஸ் - 0.45, இரும்பு - 1.2, வைட்டமின்-ஏ - 216, வைட்டமின்-பி1 - 0.11, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 1.3, வைட்டமின்-பி2 - 0.02, வைட்டமின்-சி - 1.

**பிரியாணி குஸ்கா (கிடைக்கும் சக்தி - 201 கலோரிகள்):** புரதம் - 6, கொழுப்பு - 11.4, மாவுச் சத்து - 18.7, சுண்ணாம்பு - 0.03, பாஸ்பரஸ் -0.06, இரும்பு - 1.03, வைட்டமின்-ஏ - 29, வைட்டமின்-பி1 - 0.06, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 1.8, வைட்டமின்-பி2 - 0.06, வைட்டமின்-சி - 0.32.

**ஆம்லெட் (கிடைக்கும் சக்தி - 197 கலோரிகள்):** புரதம் - 14.9, கொழுப்பு - 14.6, மாவுச் சத்து - 1.3, சுண்ணாம்பு - 0.06, பாஸ்பரஸ் - 0.26, இரும்பு - 2.6, வைட்டமின்-ஏ - 2410, வைட்டமின்-பி1 - 0.15, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.26, வைட்டமின்-பி2 - 3.38.

**காபி (கிடைக்கும் சக்தி - 52 கலோரிகள்):** புரதம் - 1.9, கொழுப்பு - 1.7, மாவுச் சத்து - 7.2, சுண்ணாம்பு - 0.05, பாஸ்பரஸ் - 0.05, இரும்பு - 0.12, வைட்டமின்-ஏ - 77, வைட்டமின்-பி1 - 0.02, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.09, வைட்டமின்-பி2 - 0.09, வைட்டமின்-சி - 0.7.

**தேநீர் (கிடைக்கும் சக்தி - 36 கலோரிகள்):** புரதம் - 0.7, கொழுப்பு - 0.8, மாவுச் சத்து - 0.5, சுண்ணாம்பு - 0.03, பாஸ்பரஸ் - 0.02, வைட்டமின்-ஏ - 38, வைட்டமின்-பி1 - 0.01, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.05, வைட்டமின்-பி2 - 0.05, வைட்டமின்-சி - 0.3.

**கொக்கோ (கிடைக்கும் சக்தி - 87 கலோரிகள்):** புரதம் - 3.8, கொழுப்பு - 3.5, மாவுச் சத்து - 10.1, சுண்ணாம்பு - 0.1, பாஸ்பரஸ் - 0.08, இரும்பு - 0.1, வைட்டமின்-ஏ - 153, வைட்டமின்-பி1 - 0.04, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.1, வைட்டமின்-பி2 - 0.17, வைட்டமின்-சி - 1.35.

**எருமை மோர் (கிடைக்கும் சக்தி - 33 கலோரிகள்):** புரதம் - 1.2, கொழுப்பு - 2.5, மாவுச் சத்து - 1.4, சுண்ணாம்பு - 0.04, பாஸ்பரஸ் - 0.4, இரும்பு

— 0.1, வைட்டமின்—ஏ — 46, வைட்டமின்—பி1 — 0.01, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.05, வைட்டமின்—பி2 — 0.05, வைட்டமின்—சி — 0.45.

**பசு மோர் (கிடைக்கும் சக்தி — 18 கலோரிகள்):** புரதம் — 0.9, கொழுப்பு — 1.4, மாவுச் சத்து — 1.4 சுண்ணாம்பு — 0.04, பாஸ்பரஸ் — 0.04, இரும்பு — 0.1, வைட்டமின்—ஏ — 51, வைட்டமின்—பி1 — 0.02, நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.05, வைட்டமின்—பி2 — 0.06, வைட்டமின்—சி — 0.45.

## காலை முதல் இரவு வரை

காலையில் சிற்றுண்டி சாப்பிடுவது முதல் இரவுச் சாப்பாடு வரை, சத்துகளைக் கணக்கிட்டு அதன்படி சாப்பிட வேண்டும்.

சிற்றுண்டியில், சரியான அளவில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், நார்ச் சத்து ஆகியவை இருக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட அளவில் கொழுப்பு அமிலம் இருக்கலாம். சிற்றுண்டியில் தானிய வகை உணவு, திரவ உணவு சேர்க்கலாம்.

அதன் பிறகு, குறைந்தது நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகுதான் மதிய உணவு சாப்பிட வேண்டும். காய்கறிகள், தானிய வகைகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். மதிய உணவு முடிந்த பிறகு, மாலையில் நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடலாம். அதுவும், சக்தி அடிப்படையிலான, ‘டிரான்ஸ்-ஃபேட் சிப்ஸ்’, சத்தான ‘ரைட் பைட்’ போன்ற பாக்கெட் உணவுகள் வந்துள்ளன. அவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

எந்த வித உணவு சாப்பிட்டாலும், அதில் அதிகக் கொழுப்பு, அதிக இனிப்பு, குறைவான நார்ச் சத்து உள்ளது தெரிந்தால், அவற்றைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. சத்தான உணவு சாப்பிட்டாலும் மன அழுத்தம் இருந்தால், அவ்வளவு சக்தியும் காணாமல் போய்விடும்.

## உணவுத் திட்டம்

உணவில் இருக்க வேண்டிய கலோரிகள் — 2400 (சுமாராக).



கர்ப்பிணியின் எடை — 48.

- **காலை 7 மணிக்கு:** ஒரு கப் டீ, ஐந்தாறு பேரீச்சம் பழத் துண்டுகள், இரண்டு அல்லது மூன்று மேரி பிஸ்கட் அல்லது ரஸ்க்.
- **காலை 8.30—க்கு:** இரண்டு ரொட்டித் துண்டுகள் அல்லது ஒரு கோப்பை கஞ்சி அல்லது இரண்டு இட்லி அல்லது காய்கறிக் கூட்டுடன் இரண்டு சப்பாத்தி, ஒரு துண்டு பாலாடைக் கட்டி அல்லது ஒரு முட்டை மற்றும் ஒரு டம்ளர் பால்.
- **பகல் 11 மணிக்கு:** ஏதேனும் ஒரு பழம், ஒரு கப் முளை கட்டிய தானியம்.
- **நண்பகல் ஒரு மணிக்கு:** மூன்று அல்லது நான்கு சப்பாத்தி அல்லது மூன்று கரண்டி சாதம், ஒரு கப் பருப்பு, ஒரு கப் பச்சைக் காய்கறி, ஒரு கப் தயிறு, ஒரு சிறிய தட்டு நிறைய சாலட்டுகள்.
- **மாலை 4 மணிக்கு:** ஒரு தம்ளர் மில்க் ஷேக் அல்லது ஒரு பாலாடை சாண்ட்விச் அல்லது சாப்பிடும் அளவுக்கு உப்புமா.
- **மாலை 8.30—க்கு:** மூன்று, சப்பாத்தி அல்லது மூன்று கரண்டி சாதம், ஒரு கப் பருப்பு, ஒரு கப் பச்சைக் காய்கறி, ஒரு கப் தயிறு, கோழி இறைச்சி அல்லது மீன் ஒரு கப், ஒரு தட்டு சாலட்.
- **இரவு 9.30—க்கு:** ஒரு டம்ளர் பால்

இங்கு சொல்லப்பட்ட தோராயமான அளவில் உணவைப் பங்கிட்டு, தினசரி உணவு முறையை நிர்ணயித்துக்கொள்ளலாம்.

கர்ப்பிணிகளின் நலனுக்காகப் பல்வேறு உணவுகள், காய்கறிகள், பழங்கள், குழம்புச் சாமான்கள் ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ள சத்துகள் பற்றிய விவரங்களைப் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

★★★

## உணவை வெறுக்கவைக்கும் கர்ப்பக் கால நிகழ்வுகள்

---

கர்ப்பிணிகளுக்குப் பசியே எடுக்காது, ஏன்? கர்ப்பம் தரித்துவிட்ட சந்தோஷத்திலா? இல்லை. உண்மைக் காரணம், கருவுற்றிருப்பதை அறிந்திராத அந்தக் காலக் கட்டத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களால்தான்.

எப்படி மஞ்சள் காமாலை நோய் வந்தால், உணவைக் கண்டதும் குமட்டிக் கொண்டு வருமோ அப்படியொரு குமட்டலும், வாந்தியுமாக இருப்பதெல்லாம் கர்ப்பக் காலத்தில் சாதாரண நிகழ்வுகள். உணவு மறுக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து ருசி தெரியாமை, குமட்டல், வாந்தி, அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், மலச்சிக்கல் போன்ற பல தொல்லைகள் வரும். இவற்றைப் பற்றியும் கொஞ்சம் தெரிந்துகொள்வோம்.

### **மசக்கை**

இந்த மாதம் மாதவிலக்கு வராமல் தள்ளிப்போகிறது என்றால், அதற்குக் கர்ப்பம் ஒரு காரணமாக இருக்கும் என்பது பெண்களுக்குத் தெரியும். சிலருக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைவு காரணமாகவும் மாதவிலக்கு தள்ளிப்போகலாம். கர்ப்பத்துக்கு அடையாளமாக மாதவிலக்கு தள்ளிப்போயிருந்தால் சில நாள்களில் (முதல் மூன்று வாரத்துக்குள்) மார்னிங் சிக்னஸ் எனப்படும் மசக்கை ஏற்படும். காலை மற்றும் மாலை நேரங்களில் இந்த மசக்கையின் தொல்லை அதிகமாக இருக்கும்.

**மசக்கை ஏன் வருகிறது?**

கர்ப்பமுற்றதும், கருவானது கருப்பைக்குள் வளர வளர நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அதிகமாகச் சுரக்கத் தொடங்கும். இந்தச் சுரப்பிகள், குழந்தையை வளர்ப்பதற்காகச் சுரக்கின்றன என்றாலும், கர்ப்பிணிக்கு வாந்தி எடுக்கும் உணர்வையும், தலை சுற்றுகின்ற உணர்வையும் கொடுக்கும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் அதிகச் சுரப்பால் அஜீரணம், சாப்பிடாதபோதும் உணவு நெஞ்சிலேயே நிற்பது போன்ற உணர்வு, சாப்பிட்டதும் ஏப்பம் இப்படிப் பல அறிகுறிகளை உண்டாக்கும்.

அந்த நேரத்தில் எப்படிப்பட்ட சுவையான உணவுப் பொருளை எதிரில் வைத்தாலும் கர்ப்பிணிக்குக் குமட்டிக்கொண்டு வரும். தண்ணீர் குடித்தால்கூட உடனடியாக வெளியே வந்துவிடும். காலையில் தோன்றும் மசக்கை வெய்யில் நேரத்தில் போய்விடும். சிலருக்குத் தொடர்ந்து இருப்பதும் உண்டு. இந்தத் தொல்லையைத் தவிர்ப்பதற்காக எப்போதும் சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடக்கும் நிலைக்குக் கர்ப்பிணி தள்ளப்பட்டுவிடுவாள்.

பட்டினி கிடக்கும் நிலையில் கர்ப்பிணிக்குப் போதிய ஊட்டச்சத்து கிடைக்காது. கருக் குழந்தைக்கும் கிடைக்காது. கிடைக்கிற கொஞ்ச ஊட்டச்சத்தும் வாந்தியில் வெளியேறிவிடுவதால் அதை எவ்வாறு சரி கட்டுவது என்பது தெரியாமல் கர்ப்பிணி தடுமாறுவாள்.

இதை ஈடுசெய்வதற்காக, பெண்ணின் உடல் மாறுபட்ட முறையில் ஊட்டத்தைச் சேகரிக்கத் தொடங்கும். கர்ப்பக் காலத்தில் சுவையான உணவுகள் குமட்டும்போது மாங்காயும், சாம்பலும் ருசிப்பதுபோல் இருக்கும். செங்கல் பொடியும், விபூதியும், அடுப்புக்கரியும், காரைச் சுண்ணாம்பும், பற்பசையும் பலவித ஊறுகாய்களும் கர்ப்பிணிக்குப் பிடிக்கும். கிராமத்தில் சில பெண்கள் வேப்பிலையைக்கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள் என்றால், மசக்கையின்போது ஏற்படும் மாறுபட்ட சுவை உணர்வின் தன்மையை யுகித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஊறுகாய், அரிசி, கிராம்பு, இஞ்சி இப்படி உணவுப் பொருள்களாகச் சாப்பிடும்போது அவற்றில் உள்ள சத்துகள் கிடைக்கலாம். ஆனால் சரி, சாம்பல் போன்ற பொருள்களைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. போகப்போக, உடல் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

வயிற்றில் அதிக சர்க்கரைச் சத்து இல்லாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நிறைய சர்க்கரைப் பொருள் இருந்தால் வாந்தி எடுக்கும் உணர்வை ஏற்படுத்திவிடும். கொழுப்பு மிகுந்த உணவைச் சாப்பிடவோ, சமைக்கவோ கூடாது. இவையும் வாந்தி உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

நிறைய வாந்தி எடுத்தால் கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தை வெளியே வந்துவிழுந்துவிடும் என பழங்காலத்துக் கதைகளைக்கூட சில பெண்கள் நம்பி பயப்படுவார்கள். ஆனால், அது உண்மையல்ல. நிறைய வாந்தி எடுப்பதால் பெண்ணின் உடலில் நீர்ச் சத்து குறையும். இதைத் தவிர்க்கச் சரியான மருத்துவ ஆலோசனை மேற்கொண்டாலே போதும்.

மசக்கையின்போது கொஞ்சம் தேநீர் அல்லது பிஸ்கட்டுகளைக் காலையில் சாப்பிடலாம். கொழுப்பு உணவை நீக்கிவிட்டு, அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடலாம். மசக்கைக் காலத்தில் பெண்ணுக்கு எதையும் கொடுக்காமல் தவிர்ப்பதைவிட, சூடான பால், பழச்சாறு, இளநீர், ஊறுகாய், மாங்காய் போன்றவற்றைக் கொடுப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

### **மார்பக வலி மற்றும் இடுப்பு வலி**

கர்ப்பம் தரித்த பிறகுதான் மார்பகத்தின் வளர்ச்சி முழுமை அடையும். அதில் நிறமாற்றங்கள், சின்னச் சின்ன முடிச்சுகள் போன்றவை தோன்றும். மார்பகத்துக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகச் செல்வதால் ரத்த நாளங்கள் புடைத்துக் காணப்படும். அந்தப் பகுதியில் தொட்டாலே வலிக்கும்.

அதேபோல், கருப்பை வளர்ந்து முன்னே தள்ளும்போது உடல் சமநிலையை இழந்து தடுமாறும். இதனால் முதுகு வலிக்கும். கால்களுக்குச் செல்லும் ரத்த நாளங்கள் கருப்பையால் அழுத்தப்படுவதால் கால் வலி, இடுப்புப் பகுதியில் வலி, எந்த வாசனை பட்டாலும் ஓயாத தலைவலி போன்றவை வரும்.

இந்த நேரங்களில் சாப்பிடத் தோன்றாது. இதனால், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படக்கூடும். இந்தப் பிரச்சனைகள் கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் தொடரும் என்பதால் கர்ப்பினிகள் இதைப் பழக்கமாக்கிக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டும்.

### **அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்**

கருப்பையில் குழந்தை வளரும்போது அதற்கேற்ப விரிந்து கொடுப்பதால் கருப்பையானது அளவில் பெரிதாகும். இந்த நிலையில் அது சிறுநீரகத்தை அழுத்துவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி ஆகிறது என நினைத்து தண்ணீர் குடிப்பதைச் சிலர் நிறுத்திவிடுவார்கள். நீர்ச் சத்து உள்ள காய்கறிகளையும் தவிர்ப்பார்கள்.

இவ்வாறு செய்யக் கூடாது. போதுமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நீர்ச் சத்து இழக்காமல் இருப்பதற்குத் தண்ணீரில் சிறிது உப்பு மற்றும் சர்க்கரை கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குடிக்கலாம்.

அதேபோல், கர்ப்பக் காலத்தில் உடலில் நீர் கோத்துக்கொள்வது உண்டு. இதனால் கை கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும். இரவில் பால் குடிப்பது, தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது ஆகியவற்றால்தான் இந்தப் பிரச்சனை வருகிறது என்று நினைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

### **மலச்சிக்கல்**

மலக்குடலை கருப்பை அழுத்துவதால் அவசரமாக மலம் கழிக்க வேண்டும் என்பது போன்ற உணர்வு தோன்றுவது இயல்பு. ஆனால், மலம் கழிக்கச் சென்றால், மணிக்கணக்கில் முக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஜீரண மண்டலம் மெதுவாகத்தான் செயல்படும். தவிர, ஹார்மோன் மாற்றங்களால் குடல் விரிவடைவதும், சுருங்குவதுமாக இருக்கும். இதனால் குடலுக்குள் உணவுப் பொருள்கள் தள்ளப்படுவதிலும் தாமதம் ஏற்படும். ஏற்கெனவே, குடலில் உள்ள உணவில் இருந்து நீர்ச் சத்தை குடல் உறிஞ்சிவிடுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

இந்தப் பிரச்சனையைத் தவிர்க்க நார்ச் சத்து உள்ள உணவைச் சாப்பிட்டு, போதுமான நீரையும் குடிக்க வேண்டும். எனிமா போன்றவற்றைக் கர்ப்பிணி பயன்படுத்தக் கூடாது. தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் சூடான பால் அல்லது வெந்நீர் குடித்தாலே குடல் இளகும். முதல் வேலையாக மலம் கழித்துவிட வேண்டும். கொட்டைகள் நிறைந்த கொய்யா போன்ற பழங்கள், வாழைப்பழம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

### **மூல நோய்**

கர்ப்பிணிகளைத் தாக்கும் பொதுவான பிரச்சனை மூல நோய். ஏற்கெனவே மூல நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை ஓயாத தொல்லையாக இருக்கும். கர்ப்பக் காலத்தில் கருப்பையானது இடுப்புக் கூட்டுப் பகுதியை நோக்கித் தள்ளப்படுவதால், ஆசனவாயின் சிரை நாளங்கள் வெளிநோக்கித் தள்ளப்பட்டு மூலக் கட்டிகள் தோன்றும். குடலை எப்போதும் இளக்கமாக வைத்துக்கொண்டால் இந்தப் பாதிப்பு பெரிதாகாமல் தடுக்கலாம்.

மூல நோய்ப் பிரச்சனையானது கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்பட்டிருந்தால் பிரசவத்துக்குப் பிறகு சரியாகிவிடும். தொடர்ந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை முக்கியம்.

ஏதாவது சாப்பிட்டால் அடிக்கடி கழிவறை செல்லவேண்டி இருக்கும் என்பதால், பலர் பட்டினி கிடப்பார்கள். இந்தப் பழக்கம் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டை உண்டாக்கிவிடும். மூல நோய்ப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நார்ச் சத்து உள்ள உணவுகள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவற்றை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### **மூச்சுத் திணறல்**

கர்ப்பிணிகள் பலருக்கு அவ்வப்போது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். இதை அவர்கள் கர்ப்பக் கால ஆஸ்துமா என நினைத்து வாயில் பஃப் அடித்துக்கொள்வது, ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்து, மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது என்று இருப்பார்கள்.

சிலர், குளுமையான உணவைச் சாப்பிட்டதால்தான் இப்படி ஆகிவிட்டது என்று நினைத்து, சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிடாமல் தவிர்ப்பார்கள். இது தவறானது.

கர்ப்பக் காலத்தில் கருப்பையானது மேல் நோக்கி அழுத்தும்போது நுரையீரலால் முழுமையாக விரிவடைய முடியாது. இதனால்தான், ஆழ்ந்து சுவாசிக்க முடியாமல் அவ்வப்போது மூச்சுத் திணறல் உண்டாகிறது. கர்ப்பக் காலத்தில் சாதாரணமாக வரும் இது போன்ற பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் முறையை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

### **மயக்கம்**

கர்ப்பிணிக்கு அடிக்கடி மயக்கம், தலைச்சுற்றல் ஆகியவை வருவதுண்டு. இதற்குப் பெரும்பாலும் ரத்த அழுத்தம் அவ்வப்போது குறைந்துவிடுவதே காரணம். ஆகவே, வயிற்றைப் பட்டினி போடாமல், ஏதேனும் ஒரு பொருளைச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. மயக்கம் வருகிறதே என எதையும் தள்ளி வைக்காதீர்கள்.

### **ஈறு மற்றும் கண்களில் பாதிப்பு**

கர்ப்பம் தரித்த பிறகு ஈறுகள் மென்மையாகிவிடுவதால், ஈறுகளில் இருந்து ரத்தக் கசிவு ஏற்படும். இதை உணராமல் கடினமானப் பொருள்களைக் கடிப்பது, பல் குச்சியால் ஈறுகளைக் குடைவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாதீர்கள்.

மாவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட்ட பிறகு வாய் கொப்பளிப்பது, மென்மையான பொருள்களைச் சாப்பிடுவது என்றிருந்தால் இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

மேலும், கண்களில் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் திரை விழுந்ததுபோல் இருக்கும். இதைக் கண்டு பயப்படாமல், கீரைகள் குறிப்பாக பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது, டென்ஷன் ஆகாமல் இருப்பது போன்றவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

கண் பாதிப்பு இருந்தால் பப்பாளி, பேரீச்சை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, அன்னாசிப்பழம், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், பேரிக்காய், கேரட், முட்டைக்கோஸ், முருங்கைக்காய், தேங்காய், வெந்தயக் கீரை, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

மூக்கில் இருந்து ரத்தம் வருவது, குமட்டல், எதைக் கண்டாலும் வெறுப்பு ஏற்படுவதுபோல் இருந்தாலும், ஊட்டச்சத்துணவு சாப்பிடுவதற்கு மறக்கக் கூடாது.

### **பாலுறவுத் தூண்டல்கள்**

கர்ப்பக் காலத்தில், பல பெண்களுக்கு அடிக்கடி பாலுறவுத் தூண்டல்கள் இருக்கும். இதற்குக் காரணம், உணவில் முருங்கைக்காயும், முருங்கைக் கீரையும் சாப்பிடுவதோ அல்லது சத்தான பொருள்களைச் சாப்பிடுவதோ

அல்ல. ஹார்மோன்களின் ஏற்ற இறக்கமே காரணம். இந்தத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்த, உணவு முறையில் கைவைத்துவிடாதீர்கள்.

### **தூக்கம் இல்லாமை**

கருக் காலத்தில் குழந்தை வளரும்போது, எந்தப் பக்கம் படுத்தாலும் அசவுகரியமாக இருப்பது இயல்பு. இதை உணராத சில பெண்கள், நிறையச் சாப்பிடுவதால்தான் குழந்தை பெரிதாகிவிட்டது. அதனால் எப்படிப் படுத்தாலும் குழந்தை பாதிக்கப்படும். தனக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் என்று நினைக்கிறார்கள்.

இன்னொரு விஷயம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவேண்டி இருப்பதாலும் உறக்கமின்மை ஏற்படும். சரியான ஊட்டச்சத்துணவு சாப்பிடாவிட்டாலும் உறக்கமின்மை ஏற்படும். இவ்வாறு பல பிரச்சனைகள் கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படுவது இயல்பு.

உணவு முறையைச் சீர்படுத்திக்கொண்டால், கர்ப்பக் காலத்தில் உணவை மறுக்க வைக்கும் பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.





## உணவு டைரி

---

சாப்பிடுவதில் ஒரு ஒழுங்கு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதை விடாமல் தொடர்ந்து மேற்கொண்டால் பழகிவிடும். பிற்காலத்துக்கும் இது நல்லது. என்னென்ன ஒழுங்கு முறை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

### **உணவு டைரி**

என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை மட்டுமல்ல, எங்கு எப்படி சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதையும் ஒரு டைரியில் குறித்துவையுங்கள். அதை வாரம் ஒருமுறை பரிசீலனை செய்து பாருங்கள். இதுபோன்ற சுய ஒழுங்கு முறைகள் உங்களின் தேவையற்ற எடையைக் குறைக்கப் பெரிதும் உதவும்.

### **பட்டியல் இடுங்கள்**

இந்த வாரம் என்னென்ன சாப்பிடப்போகிறீர்கள் என்பதை முன்கூட்டியே பட்டியல் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். அதையே கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடியுங்கள். இல்லையெனில், அங்கு கொஞ்சம், இங்கு கொஞ்சம் என்று சாப்பிட்டு எடை எகிறிவிடும்.

### **காய்கறி லிஸ்ட்**

கலோரி மற்றும் கொழுப்புச் சத்து குறைந்த பத்து காய்கறிகளை உங்களுக்குப் பிடித்தவை, பிடிக்காதவை என்ற பாகுபாடெல்லாம் பார்க்காமல் எடை போட்டு வாங்கி இருப்பில் வையுங்கள். அந்தக் காய்கறிகளையே சுழற்சி முறையில் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

### **டாக்டர்**

கர்ப்பக் காலத்தில் எகிறிவிட்ட எடையைக் குறைக்க, பக்கத்து வீட்டுக்காரர், எதிர் வீட்டுக்கார் எனத் தெரிந்தவர்கள் எல்லாம் சொல்லும் ஆலோசனைகளைவிட உங்கள் மருத்துவர் சொல்வதுதான் சரியான ஆலோசனையாக இருக்கும். இதை ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது.

### **காலை உணவு**

இது வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாட்டுக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. நமது உடலுக்குத் திரவமும், ஊட்டச்சத்துகளும் காலை வேளையிலேயே தேவைப்படுகின்றன. உடலைக் குறைப்பதற்காகக் காலை உணவைத் தவிர்த்துவிட்டு, மதியம் ஒருபிடி பிடிக்க வேண்டாம்.

### **அளவான – அவசரமில்லா உணவு**

ஐஸ்கிரீம் போன்ற சுவை மிகுந்த பதார்த்தங்களை எப்போதாவது சாப்பிடுவதால் தவறில்லை. ஆனால், குறைவாகவே சாப்பிடுங்கள். மெதுவா... மெதுவா... பஸ் பிடிக்கும் அவசரத்தில் அள்ளிக் கொட்டி அவசர அவசரமாக உள்ளே தள்ள வேண்டாம். 20... 30 நிமிடங்களாவது பொறுமையாக அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள். நன்றாக ரசித்து, ருசித்து மென்று சாப்பிடுங்கள்.

### **திரவ உணவு, சாண்ட்விச்**

அதிகப் பசியாக இருக்கும்போது, சூப் அல்லது பழரசத்தை முதலில் சாப்பிடுங்கள். அப்போது பசி அடங்கிவிடும். பிறகு தேவையான அளவுக்கு உணவைச் சாப்பிடுங்கள்.

சாண்ட்விச் சாப்பிடலாம். ஆனால், அதன் உள்ளே வெண்ணெய், முட்டை, இறைச்சி என கொழுப்புகளைச் சேர்க்க வேண்டாம். அவற்றுக்குப் பதிலாக வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கீரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

### **நொறுக்குத் தீனியா?**

பக்கத்திலேயே போக வேண்டாம். கொழுப்பு மிகுந்தவை என்பதற்காக மட்டுமல்ல, மீண்டும் மீண்டும் உங்களைத் தின்னத் தூண்டுபவை அவை. உடல் எடை மிகக் குறைவாக இருந்தால் நொறுக்குத் தீனி தின்னலாம். இந்த

நொறுக்குத் தீனியும் உங்கள் அன்றாட கலோரிக்கு மிகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### **டபுள் ஆம்லெட்**

இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி, அதில் எண்ணெய் ஊற்றிப் பொறித்து ஆம்லெட் சாப்பிடவே கூடாது. நான்—ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் ஒரே ஒரு முட்டையை உடைத்து ஊற்றி மற்றொரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் அதில் சேர்த்து ஆம்லெட் தயாரியுங்கள். ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் 120 கலோரியைச் சேமிக்கலாம். ஒரு முட்டையின் மஞ்சள் கருவைச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் 63 கலோரியையும், கொழுப்புச் சத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

### **உருளைக்கிழங்கு**

நிறைய கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுவதால் நம் வயிறு நிரம்பும். ஆனால், அதிகமாக எண்ணெய்யில் பொறித்த உருளைக்கிழங்கு வகைகள் நமக்குப் பகைவன் என்பதை மறவாதீர்.

### **பால்**

கொழுப்புச் சத்து குறைக்கப்பட்ட பாலாகப் பார்த்து அருந்துங்கள். பழைய பாலைக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள். பாலில் 10 கலந்து குடிப்பதையும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதேபோல், பாலில் நிறைய தண்ணீர்விட்டுக் குடிப்பதும் வேண்டாம். கறந்த பாலைக் காய்ச்சிக் குடிப்பது நல்லது.

### **இனிப்புகள்**

இவை பசி ஆர்வத்தைத் தூண்டும். ஆனால், அதன்மூலம் கிடைக்கும் ஆற்றல், சிறிது நேரத்திலேயே குறைந்து, பழைய நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். கர்ப்பினிகள் அடிக்கடி இனிப்பு சாப்பிடுவதால் சர்க்கரை நோய் இருந்தால் அதன் பாதிப்பு அதிகமாகும்.

### **அவிப்பது நல்லது**

சில காய்கறிகளை அவிக்க முடியும் என்றால் அதுவே சிறந்தது. இதனால் நீங்கள் மிச்சப்படுத்தும் ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி எண்ணெய்யின் மூலம் 120

கலோரிகளைக் குறைக்க முடியும். மேலும், ஊட்டச் சத்துகளும் வீணாவதில்லை.

### **சாலட்**

ஊட்டச்சத்து மிக்க சாலட்டுகள் நம் உடலுக்கு உகந்தவை. ஆனால், அதில் எண்ணெய் ஊற்றி அலங்கரிக்க வேண்டாம். வினிகர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

### **வெண்ணெய் இல்லா சூப்**

வெண்ணெய்க்குப் பதிலாக சூப் வகைகளில் சிறிது உருளைக்கிழங்கை மசித்துப்போட்டுக் குடித்துப் பாருங்கள். ருசியாகவும் இருக்கும். சத்தும் கூடும். காய்கறி சூப், சிக்கன் சூப், காளான் சூப் ஆகியவை நல்லது.

### **மீன்**

எண்ணெய்யில் பொறித்த மீன் வேண்டாம். சாதாரணமாகப் புளி போட்டு வைத்த மீன் குழம்பே போதுமானது.

### **பானங்களைத் தவிர்க்கவும்**

இதற்குப் பதிலாக பழரசமும், காய்கறி சூப்பும், பாலும் இருக்கவே இருக்கிறது. ஊட்டச்சத்து மிக்க இந்த உணவுகள் தேவையான கலோரியைத் திரட்டித் தரும்.

### **கொழுப்பைக் குறைக்கலாம்**

இது எடையைக் குறைக்க உதவுவதோடு ஆரோக்கியத்துக்கும் வழிவகுக்கும். பொதுவான உணவு வகைகளில் எவ்வளவு கொழுப்புச் சத்து உள்ளது என ஒரு பட்டியலைத் தயாரியுங்கள். சராசரிப் பெண்ணுக்கு 40–50 கிராம் கொழுப்புச் சத்து தேவை. சராசரி ஆணுக்கு 60–70 கிராம் கொழுப்புச் சத்து தேவை. இந்த அளவைவிடக் குறைந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால், அதற்கு மேல் எப்போதும் வேண்டாம்.

### **மயக்கமா?**

எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று உண்ணாவிரதம் இருந்து உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியச் சத்துகள்கூடக் கிடைக்காமல் செய்து, தளர்ந்து போய் மயக்கம் போட்டுக் கீழே விழுந்து அடிப்பட்டு அனைவரையும் பயமுறுத்தாதீர்கள்.

### **ஸ்பூன் சாப்பாடு**

நீங்கள் கையால் சாப்பிடுவதாக இருந்தால் ஸ்பூன் மூலம் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு இந்த முறை புதிதாக இருக்கும் பட்சத்தில் சாப்பிட அதிக நேரம் பிடிக்கும். குறைவாகவும் சாப்பிடுவீர்கள்.

### **சூப்பில் இருந்து தொடங்குங்கள்**

சூப்பில் இருந்து சாப்பிடத் தொடங்குவார்கள் பிறரைவிடக் குறைவான கலோரிகளையே சாப்பிடுவதாக ஆய்வில் தெரியவந்திருக்கிறது.

### **பழங்கள்**

வீட்டில் எங்காவது சாக்லெட் மற்றும் மிட்டாய்களை உங்களுக்காக இல்லாவிட்டாலும் வேறு யாருக்காகவும் வாங்கி வைக்காதீர்கள். அது உங்களைத் தின்னத் தூண்டும். மாற்றாக ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் போன்ற பழங்களை வைத்திருப்பது நல்லது.

மேற்கூறிய ஒழுங்கு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தால் கட்டாயமாக எடையைக் குறைத்து எந்தவித நோய்க்கும் ஆளாகாமல் உங்களைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.



# உகர்ப்பிணிகள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள்

---

அடுத்து வரும் பக்கங்களில் கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பழங்கள், காய்கறிகள், தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், குழம்பு சாமான்கள், கிழங்குகள், இறைச்சிகள் எனத் தனித்தனித் தலைப்புகளில் தெளிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளின் அளவுகளும் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதால், கர்ப்பிணிகள் தங்கள் தேவைக்கேற்ற உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட உதவியாக இருக்கும்.

## பழங்கள்

தினமும், ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவது என்பது ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கு மிகவும் நல்லது. தாதுச் சத்துகளும், வைட்டமின் சத்துகளும் ஏராளமாக உள்ளதால் பழங்களைக் கர்ப்பிணிக்கான மாபெரும் இயற்கை மருந்து என்று சொல்லலாம்.

வில்லை அதிகம் உள்ள பழங்களில்தான் சத்துகள் இருக்கும் என்று நினைத்தால் அது தவறு. ஆப்பிள் பழத்தில் இல்லாத சத்துகள்கூட வில்லை மலிவான கொய்யாப் பழத்தில் உள்ளன. கொய்யாவில் வைட்டமின்-சி சத்தும், புரதச் சத்தும் உள்ளன. ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிடச் சிறிய நெல்லிக்கனியில் பல மடங்கு வைட்டமின்-சி சத்து உள்ளது. மாம்பழத்தில் வைட்டமின்-ஏ சத்து அதிகமாக உள்ளது.

சீதாப்பழம், சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, மாம்பழம் போன்றவை தாராளமாகக் கிடைக்கக்கூடியவை. அழகான, ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற பழ வகைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட வேண்டிய பழங்களில் சிலவற்றையும் அவற்றில் உள்ள சத்துகளின் அளவையும் பார்ப்போம். (100 கிராம் பழத்தில் உள்ள சத்துகள்).

### வாழைப்பழம்

அதிகச் சத்து உள்ள பழங்களில் வாழைப்பழமும் ஒன்று. பூவன் வாழைப்பழத்தை ஏழைகளின் சத்துணவு என்றே சொல்லலாம். கர்ப்பிணிகளும் தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கலாம். வாழைப்பழம் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு வேறு சத்துணவே தேவையில்லை என்று சொல்லலாம். குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான முக்கியமான சத்துகள் எல்லாம் எல்லா வகை வாழைப்பழத்திலும் உள்ளன. ஆனால், மக்கள்தான் வாழைப்பழத்தின் முக்கியத்துவத்தை இன்னும் உணராமல் இருக்கிறார்கள். விலை மலிவாகவும், அநேகமாக ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய வாழைப்பழங்களைத் தினமும் சாப்பிட வேண்டும்.

### நேந்திரம் பழம்

நீர்	: 61.4 கிராம்
புரதம்	: 1.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 36.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 80 மைக்ரோ கிராம்

வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.08 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 7 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.04 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 153 கலோரிகள்</b>

### சாதாரண வாழைப்பழம்

நீர்	: 73.4 கிராம்
புரதம்	: 1.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 24.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 124 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.17 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 6 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.5 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 104 கலோரிகள்</b>



## நாட்டு வாழைப் பழம்

நீர்	: 73.4 கிராம்
புரதம்	: 1.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 24.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 124 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.17 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 6 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 104 கலோரிகள்

## கொய்யாப்பழம்

தினமும் ஒரு கொய்யாப் பழத்தைக் காலை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால், இதயம் வலுப்படுவதுடன், ரத்தமும் சுத்தமாகும்.

நீர்	: 76.1 கிராம்
புரதம்	: 1.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 14.5 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 0 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.02 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 212 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 6.9 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 66 கலோரிகள்</b>

### ஆப்பிள்

ரத்தத்தின் நீர்மத்தன்மையைக் காப்பதிலும், ரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதிலும் சிறந்து விளங்குகிறது.

நீர்	: 85.9 கிராம்
புரதம்	: 0.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 1.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 0 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.12 மி.கிராம்

நிக்கோடினிக்	: 0.2 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.03 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 2 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 56 கலோரிகள்</b>

### மாம்பழம்

வாழைப்பழத்தைப் போலவே நிறைய சத்துகள் அடங்கியது. எல்லாவகை மாம்பழத்திலும் நிறைய சத்துகள் உள்ளன. சிறு நீர்ப் பையில் கல் உருவாகித் தொந்தரவு கொடுத்தால், மாம்பழச் சாற்றைத் தொடர்ந்து குடித்துவந்தால் கல் கரைந்து சிறுநீருடன் வெளியேறிவிடும். மாம்பழம் சூடு என்று சொன்னாலும், கர்ப்பிணிகள் இதைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

நீர்	: 86.1 கிராம்
புரதம்	: 0.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 11.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 2540 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 0.9 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.09 கிராம்

வைட்டமின்-சி	: 16 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.1 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 50 கலோரிகள்

### பேரீச்சம் பழம்

தசை வளர்ச்சிக்கும் உடல் வலிமைக்கும் பயன்தரக்கூடியது. பசும்பாலில் பேரீச்சம் பழத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், நல்ல ரத்த உற்பத்தியும், உடல் நலமும் கிடைக்கும்.

நீர்	: 26.1 கிராம்
புரதம்	: 3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 67.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.07 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08 கிராம்
இரும்பு	: 10.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 600 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.09 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.03 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.1 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 283 கலோரிகள்

### திராட்சை

எல்லாவகையான திராட்சைகளும் மருத்துவக் குணம் கொண்டவைதான். அது பச்சையாகவோ, உலர்ந்ததாகவோ இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பலவகையான

குடல் பாதிப்புகளுக்குப் பச்சை திராட்சை நல்ல பலன் கொடுக்கும். உலர்ந்த திராட்சையை அப்படியே சாப்பிடுவதைவிடப் பசும்பாலில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்துச் சாப்பிட்டால் பலன் கூடுதலாகக் கிடைக்கும்.

நீர்	: 79.2 கிராம்
புரதம்	: 0.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.04 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.03 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 1 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 71</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

**விதையில்லாத திராட்சை**

நீர்	: 88.5 கிராம்
புரதம்	: 1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.01 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 10 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்

இரும்பு	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.12 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.03 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 45</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### உலர்ந்த திராட்சை

நீர்	: 18.5 கிராம்
புரதம்	: 2 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 76.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.10 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08 கிராம்
இரும்பு	: 4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.09 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 315</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### தக்காளிப்பழம்

நமது நாட்டில் தக்காளியைப் பழமாகக் கருதுவது இல்லை. சமையலுக்குப் பயன்படும் ஒரு காய்கறியாகவே கருதுகிறார்கள். ஆனால், வேறு பழ வகைகளைச் சாப்பிட இயலாதவர்கள் தக்காளிப்பழத்தைச் சமைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் உடல் வளத்தையும், பலத்தையும் அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். பலவீனமான உடலுக்குத் தக்காளிப்பழம் ஒரு டானிக் என்று சொல்லலாம். ரத்த உற்பத்திக்கு உகந்தது. சீரான ரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய தக்காளிப்பழத்தைக் கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட்டுப் பயன்பெறலாம்.

நீர்	: 94.5 கிராம்
புரதம்	: 1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 3.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 350 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.12 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.06 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 32 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.4 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 21 கலோரிகள்

**மாதுளம் பழம்**

மாதுளம் பழத்தின் சத்து விதைகளில்தான் உள்ளது. அந்த விதைகளை மென்று தின்றால்கூட ருசியாக இருக்கும். மாதுளையின் எல்லாப் பாகங்களும் மருத்துவச் சிறப்பு கொண்டவை. மலம் இளக்கும் இயல்புடையது. தினமும் பாதி அளவு மாதுளம் பழத்தை நன்றாக மென்று தின்றால் மலக்கட்டு நீங்கும்.

நீர்	: 7.8 கிராம்
புரதம்	: 1.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 14.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.07 கிராம்
இரும்பு	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.10 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 16 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 5.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 65</b>
<b>கலோரிகள்</b>	

### **பேரிக்காய்**

காய் என்று சொன்னாலும் இதுவும் பழம்தான். ஜீரண சக்தியை அதிகரிப்பதில் பேரிக்காய் சிறந்தது. குடலின் செயலாற்றலை அதிகப்படுத்தக்கூடியது. நரம்புத் தளர்ச்சியை அகற்றுவதுடன், இதயத்துக்கு வலிமை தரக்கூடியது இந்தப் பழம்.

நீர் : 86.9 கிராம்



புரதம்	: 0.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 11.5 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.01 கிராம்
இரும்பு	: 0.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 28 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.02 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.03 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 47 கலோரிகள்</b>

### ஆரஞ்சுப் பழம்

இதைக் கமலாப்பழம் என்றும் சொல்வார்கள். உணவே இல்லாத நிலையில் நோயின் தாக்கம் அதிகரித்து உடல் பலவீனப்பட்ட நிலையில் ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றைக் குடித்தால் உடல் விரைவில் சக்தி பெறும். தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு ஆரஞ்சு பழச்சாறு அருமையான உணவாகும். ஆனால், கைக்குழந்தைக்கு ஆரஞ்சு பழச்சாறுடன் சரிபாதி அளவு தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.

நீர்	: 87.8 கிராம்
புரதம்	: 0.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 10.6 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 0.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 350 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.12 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.06 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 68 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.33 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 49 கலோரிகள்</b>

### சாத்துக்குடி

ஆரஞ்சு பழத்தின் சத்துகளும், குணங்களும் கொண்டது. ரத்த உற்பத்திக்கு ஏற்றது.

### தர்பூசணி

தர்பூசணிப் பழம் நீர்ச் சத்து உள்ள பழம். கர்ப்பிணிகளுக்குத் தேவையான தனிமங்கள், புற்றுநோயைத் தடுக்கும் பொருள்கள் அதிகம் உள்ளன.

நீர்	: 95.7 கிராம்
புரதம்	: 0.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 3.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.01 கிராம்

இரும்பு	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 0 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.02 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.04 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 1 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 17 கலோரிகள்</b>

### அன்னாசிப்பழம்

நீர்	: 86.5 கிராம்
புரதம்	: 0.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 12 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.01 கிராம்
இரும்பு	: 0.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 18 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.20 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.12 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 39 மி.கிராம்

நார்ச் சத்து : 0.3 மி.கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 50 கலோரிகள்

### எலுமிச்சை

நீர் : 84.6 கிராம்  
புரதம் : 1.5 கிராம்  
கொழுப்பு : 1 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 10.9 கிராம்  
சுண்ணாம்பு : 0.09 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் : 0.02 கிராம்  
இரும்பு : 0.3 மி.கிராம்  
வைட்டமின்-ஏ : 15 மைக்ரோ  
கிராம்  
வைட்டமின்-பி1 : 0.02 மி.கிராம்  
நிக்கோடினிக் : 0.1 மி.கிராம்  
அமிலம்  
வைட்டமின்-பி2 : 0.03 கிராம்  
வைட்டமின்-சி : 63 மி.கிராம்  
நார்ச் சத்து : 1.2 மி.கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 59 கலோரிகள்

### நாவல்பழம்

நீர் : 78.2 கிராம்  
புரதம் : 0.7 கிராம்  
கொழுப்பு : 0.1 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 19.7 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.01 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 50 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 18 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.9 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 83 கலோரிகள்</b>

### பலாப்பழம்

நீர்	: 77.2 கிராம்
புரதம்	: 0.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 19.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 175 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்

வைட்டமின்-பி2	: 0.13 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 10 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 84 கலோரிகள்</b>

### சீதாப்பழம்

நீர்	: 73.5 கிராம்
புரதம்	: 1.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 23.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.33 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.44 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 37 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 105</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### முந்திரிப் பழம்

நீர்ச் சத்து 87.9, புரதம் — 0.2, கொழுப்பு — 0.1, மாவுச் சத்து — 11.6, சுண்ணாம்பு — 0.01, பாஸ்பரஸ் — 0.06, இரும்பு — 0.2, வைட்டமின்-ஏ — 25 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1— 0.02 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.4 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 — 0.05 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி — 180 மி.

கிராம், நார்ச் சத்து – 0.9 மி.கிராம் உள்ளது. கிடைக்கும் சக்தி – 48 கலோரிகள்.

### அத்திப் பழம்

எல்லாவிதமான சத்துகளும் உள்ள பழம் என்றால் அது அத்திப் பழம்தான். பலவீனமான உடல் அமைப்பு உள்ளவர்களுக்குச் சீமை அத்திப்பழம் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கக்கூடியது.

கர்ப்பிணிகள் ஒவ்வொரு பழத்திலும் உள்ள சத்துகளையும், அதனால் ஏற்படும் நன்மைகளையும் கருத்தில்கொண்டு தினமும் ஏதாவது ஒரு பழத்தைச் சாப்பிட்டு, எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல், நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறலாம்.

### தானிய வகைகள்

கர்ப்பிணி பசித்த வேளையில் சாப்பிட ஒரே தானியத்தையே தினமும் சாப்பிடாமல், ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு வகையான தானியத்தையோ அல்லது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட தானியங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்ல பலனைத் தரும்.

அரிசி உணவு சாப்பிடுபவர்கள், இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள கோதுமையையும், சுண்ணாம்புச் சத்து உள்ள கேழ்வரகையும், பருப்பு வகைகளையும் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்மைகள் உண்டாகும். சுத்தம் செய்யப்பட்ட பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கல் அரிசியிலும்,பாலிஷ் செய்யப்படாத பச்சரிசியிலும் வைட்டமின் மற்றும் தாதுச் சத்துகள் அதிகம் உள்ளதால், கர்ப்பிணிகள் இவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

### கோதுமை

நீர்	: 12.8 கிராம்
புரதம்	: 11.8 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.5 கிராம்

மாவுச் சத்து	: 71.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.32 கிராம்
இரும்பு	: 5.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 64 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.45 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.17 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 348 கலோரிகள்</b>

### கைக்குத்தல் பச்சரிசி

நீர்	: 12.2 கிராம்
புரதம்	: 8.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 77.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.17 கிராம்
இரும்பு	: 2.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 4 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.21 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.4 மி.கிராம்



வைட்டமின்—பி2	: 0.16 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.6 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 349 கலோரிகள்</b>

#### மில் அரவைப் பச்சரிசி

நீர்	: 13.0 கிராம்
புரதம்	: 6.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 79 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.11 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 1.2 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.06 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 347</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

#### கைக்குத்தல் புழுங்கல் அரிசி

நீர்	: 12.6 கிராம்
புரதம்	: 8.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 77.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்

பாஸ்பரஸ்	: 0.28 கிராம்
இரும்பு	: 2.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 9 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.27 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.12 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 348 கலோரிகள்</b>

#### மில் அரவைப் புழுங்கல் அரிசி

நீர்	: 13.3 கிராம்
புரதம்	: 6.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 78.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.15 கிராம்
இரும்பு	: 2.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.21 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 3.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.05 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 345 கலோரிகள்</b>

## கேழ்வரகு

நீர்	: 13.1 கிராம்
புரதம்	: 7.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 72.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.33 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.27 கிராம்
இரும்பு	: 5.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 42 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.42 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.19 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 331 கலோரிகள்

## சோளம்

நீர்	: 11.9 கிராம்
புரதம்	: 10.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.9 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 72.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.28 கிராம்
இரும்பு	: 6.2 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ	: 47	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.37	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.8	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.13	கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.6	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 349</b>	<b>கலோரிகள்</b>

### பச்சை மக்காச்சோளம்

நீர்	: 79.4	கிராம்
புரதம்	: 4.3	கிராம்
கொழுப்பு	: 0.05	கிராம்
மாவுச் சத்து	: 15.1	கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01	கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.10	கிராம்
இரும்பு	: 0.7	மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 32	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.11	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.6	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.17	கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 4	மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.14	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 82</b>	<b>கலோரிகள்</b>

## காய்ந்த மக்காச்சோளம்

நீர்	: 14.9 கிராம்
புரதம்	: 11.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 3.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 66.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.33 கிராம்
இரும்பு	: 2.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 90 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.42 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.10 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.7 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 342 கலோரிகள்

## கம்பு

நீர்	: 12.4 கிராம்
புரதம்	: 11.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 5 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 67.1 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.35 கிராம்
இரும்பு	: 8.8 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ	: 132	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.33	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.3	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.25	கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 360</b>	<b>கலோரிகள்</b>

### தினை

நீர்	: 12.6	கிராம்
புரதம்	: 8.3	கிராம்
கொழுப்பு	: 1.4	கிராம்
மாவுச் சத்து	: 65.6	கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.04	கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.24	கிராம்
இரும்பு	: 5.2	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.33	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.09	கிராம்
நார்ச் சத்து	: 9	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 308</b>	<b>கலோரிகள்</b>

### பார்லி

நீர்	: 12.5 கிராம்
புரதம்	: 11.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 69.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.23 கிராம்
இரும்பு	: 3.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 10 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.47 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 4.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.20 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.9 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 335 கலோரிகள்

### அவல்

நீர்	: 12.6 கிராம்
புரதம்	: 6.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 77.5 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.22 கிராம்
இரும்பு	: 8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.21 மி.கிராம்

நிக்கோடினிக்	: 4 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்-பி2	: 0.05 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 4 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.7 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 347

### கலோரிகள்

### சோயாபீன்ஸ்

சோயாபீன்ஸ் சாப்பிடுவதன் மூலம் நாளமில்லாச் சுரப்பியின் செயல்பாடுகளை முறைப்படுத்தலாம் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். சோயாபீன்ஸ் போன்ற முழு தானியங்களில் ஃபைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற சத்துப் பொருள் உள்ளது. நம் உடலில் இயற்கையாகவே சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் போலவே இது செயல்படுவதால், பெண்களின் உடலுக்கு அது வலு சேர்க்கும்.

மாதவிடக்கு முற்றுப்பெற்ற நிலையில் உள்ள பெண்கள் சோயாபீன்ஸை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதில் உள்ள ஐசோஃபிளேவன்களும் ஈஸ்ட்ரோஜனைப்போலவே செயல்படும்.

ஹார்மோன் குறைபாடு உள்ள பெண்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பு சோயாபீன்ஸ் உள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தினமும் 60 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், இயற்கையாகவே ஹார்மோன்கள் சுரக்கத் தொடங்கிவிடும்.

இதுதவிர, கெட்ட கொழுப்பைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகரிப்பதற்கும், ரத்த நாளப் பிரச்சனைகளுக்கும் சோயாபீன்ஸில் உள்ள ஃபைட்டோஸ்ட்ரோஜன் நல்லது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நீர்	: 8.1 கிராம்
புரதம்	: 43.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 19.5 கிராம்



மாவுச் சத்து	: 20.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.24 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.69 கிராம்
இரும்பு	: 11.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 426 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.73 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 3.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.39 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.7 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 432 கலோரிகள்

### பருப்பு வகைகள்

பலவகைப் பருப்புகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தேவையான புரதச் சத்தைப் பெறலாம். உளுந்து சேர்வதாலும், புளிக்க வைப்பதாலும் இடலியும், தோசையும் புரதச் சத்தையும், உயிருட்டச் சத்தையும் அதிகமாகத் தருகின்றன.

#### துவரம் பருப்பு

நீர்	: 12.2 கிராம்
புரதம்	: 22.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.7 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 55.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.14 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.26 கிராம்

இரும்பு	: 8.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 132 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.45 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 2.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.19 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.5 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 327 கலோரிகள்

### உளுந்து

நீர்	: 10.9 கிராம்
புரதம்	: 24 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 60.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.20 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.37 கிராம்
இரும்பு	: 9.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 38 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.42 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 2.0 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.37 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.9 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 350 கலோரிகள்

## பாசிப் பருப்புறு / சிறு பருப்பு

நீர்	: 10.4 கிராம்
புரதம்	: 24 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 56.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.14 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.28 கிராம்
இரும்பு	: 8.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 94 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.47 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.0 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.39 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 4.1 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 334 கலோரிகள்

## கடலைப் பருப்பு

நீர்	: 9.9 கிராம்
புரதம்	: 20.8 கிராம்
கொழுப்பு	: 5.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 59.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.06 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.33 கிராம்
இரும்பு	: 9.1 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ	: 129	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.48	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.4	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.18	கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 372</b>	<b>கலோரிகள்</b>

### கொள்ளு

நீர்	: 11.8	கிராம்
புரதம்	: 22	கிராம்
கொழுப்பு	: 0.5	கிராம்
மாவுச் சத்து	: 57.3	கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.28	கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.39	கிராம்
இரும்பு	: 7.6	மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 71	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.42	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.5	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.2	கிராம்
நார்ச் சத்து	: 5.3	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 322</b>	<b>கலோரிகள்</b>

எள்

நீர்	: 5.1 கிராம்
புரதம்	: 18.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 43.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 25.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 1.4 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.57 கிராம்
இரும்பு	: 10.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 60 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 1.01 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 4.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.34 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.9 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 564 கலோரிகள்</b>

#### கடலை

நீர்	: 9.8 கிராம்
புரதம்	: 17.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 5.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 61.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.19 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.24 கிராம்
இரும்பு	: 9.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 190 மைக்ரோ

	கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.30 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 2.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.35 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.9 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 361 கலோரிகள்

### வறுத்த பட்டாணி

நீர்	: 9.9 கிராம்
புரதம்	: 22.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 59.1 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.36 கிராம்
இரும்பு	: 5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 18 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.47 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 2.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.21 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 4.4 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 340 கலோரிகள்

### காய்ந்த பட்டாணி

நீர்	: 13 கிராம்
புரதம்	: 19.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 56.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.07 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.30 கிராம்
இரும்பு	: 4.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 39 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.45 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.19 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 4.5 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 315 கலோரிகள்

#### உடைத்த கடலை

நீர்	: 11.2 கிராம்
புரதம்	: 22.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 5.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 58.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.07 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.31 கிராம்
இரும்பு	: 8.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 129 மைக்ரோ கிராம்

வைட்டமின்-பி1	: 0.20 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.15 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.01 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 372 கலோரிகள்</b>

### பாதாம் பருப்பு

நீர்	: 5.2 கிராம்
புரதம்	: 20.8 கிராம்
கொழுப்பு	: 58.9 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 10.5 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.23 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.49 கிராம்
இரும்பு	: 3.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.24 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 4.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.57 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.7 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 655</b> <b>கலோரிகள்</b>

### முந்திரிப் பருப்பு

நீர்	: 5.9 கிராம்
புரதம்	: 21.2 கிராம்



கொழுப்பு	: 46.9 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 22.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.45 கிராம்
இரும்பு	: 5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 60 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.63 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.19 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.3 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 596 கலோரிகள்

### வேர்க்கடலை

நீர்	: 7.9 கிராம்
புரதம்	: 26.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 40.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 20.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.39 கிராம்
இரும்பு	: 1.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 37 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.90 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 14.1 மி.கிராம்

அமில்ம்

வைட்டமின்—பி2 : 0.30 கிராம்

நார்ச் சத்து : 3.1 மி.கிராம்

கிடைக்கும் சக்தி : 549 கலோரிகள்

### பச்சைக் காய்கறிகள்

தனிமச் சத்து அதிகம் உள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், கர்ப்பிணிக்கு மிகவும் தேவையானவை. கேரட், வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம் போன்றவற்றை நன்கு கழுவி கூடுமானவரை பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் நல்லது. கேரட், பீட்ரூட், முட்டைக்கோஸைக் கழுவி மேல்தோல் நீக்கி உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சமைத்துச் சாப்பிடுவதைவிடப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் அவற்றில் உள்ள சத்துகள் அப்படியே கிடைக்கும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் தேவைப்படும் சத்துகளை அதிக அளவில் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் பெறலாம்.

### கத்தரிக்காய்

பிஞ்சு கத்தரிக்காய் சமைப்பதற்கு நல்லது. இதில் நிறைய வைட்டமின்கள் உள்ளன.

நீர் : 91.5 கிராம்

புரதம் : 1.3 கிராம்

கொழுப்பு : 0.3 கிராம்

மாவுச் சத்து : 6.4 கிராம்

சுண்ணாம்பு : 0.02 கிராம்

பாஸ்பரஸ் : 0.06 கிராம்

இரும்பு : 1.3 மி.கிராம்

வைட்டமின்—ஏ : 75 மைக்ரோ

	கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.1 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 12 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.3 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 34 கலோரிகள்</b>

### வாழைக்காய்

நீர்	: 83.2 கிராம்
புரதம்	: 1.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 14.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 30 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.02 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 24 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.7 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 66 கலோரிகள்</b>

## பாகற்காய்

இது குடல் பகுதியில் உள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியது. பசியைத் தூண்டும். மலத்தை இளக்கும். பெண்களுக்குப் பாலைக் கொடுக்கும். சிறிது புளி சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது.

நீர்	: 92.4 கிராம்
புரதம்	: 1.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 4.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.07 கிராம்
இரும்பு	: 2.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 125 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.07 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.09 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 88 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.08 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 25 கலோரிகள்

## வெண்டைக்காய்

நீர்	: 88 கிராம்
புரதம்	: 2.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்

மாவுச் சத்து	: 7.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.09 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08 கிராம்
இரும்பு	: 1.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 58 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.07 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.06 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.16 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 16 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 41 கலோரிகள்</b>

### காலிஃபிளவர்

நீர்	: 89.4 கிராம்
புரதம்	: 3.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 5.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 1.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 38 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.10 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 0.9 மி.கிராம்

அமில்ம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.10 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 66 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 39 கலோரிகள்</b>

### கொத்தவரங்காய்

நீர்	: 82.5 கிராம்
புரதம்	: 3.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 9.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.13 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 5.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 200 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.09 மி.கிராம்
நிக்கோடிக்	: 0.6 மி.கிராம்
அமில்ம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.03 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 49 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.3 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 56 கலோரிகள்</b>

### வெள்ளரிக்காய்

நீர்	: 96.4 கிராம்
------	---------------

புரதம்	: 0.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 2.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 1.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 7 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 14</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### நூல்கோல்

நீர்	: 92.1 கிராம்
புரதம்	: 1.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 5.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 36 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.05 மி.கிராம்

நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.09 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 85 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.5 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 30 கலோரிகள்

### அவரைக்காய்

நீர்	: 82.4 கிராம்
புரதம்	: 4.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 10 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 1.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 10 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 12 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 59 கலோரிகள்

### இரட்டை அவரை (டபுள் பீன்ஸ்)

நீர்	: 73.8 கிராம்
------	---------------



புரதம்	: 8.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 12.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.04 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.14 கிராம்
இரும்பு	: 2.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 22 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 4.3 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும்</b>	<b>: 85</b>
<b>சக்தி</b>	<b>கலோரிகள்</b>

#### முருங்கைக் காய்

நீர்	: 86.9 கிராம்
புரதம்	: 2.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 3.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.11 கிராம்
இரும்பு	: 5.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 110 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.07 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 120 மி.கிராம்

நார்ச் சத்து : 4.8 மி.கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 26 கலோரிகள்

### மஞ்சள் பூசணி

நீர் : 92.6 கிராம்  
புரதம் : 1.4 கிராம்  
கொழுப்பு : 0.1 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 5.3 கிராம்  
சுண்ணாம்பு : 0.01 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் : 0.03 கிராம்  
இரும்பு : 0.7 மி.கிராம்  
வைட்டமின்—ஏ : 50 மைக்ரோ  
கிராம்  
வைட்டமின்—பி1 : 0.06 மி.கிராம்  
நிக்கோடினிக் : 0.5 மி.கிராம்  
அமிலம்  
வைட்டமின்—பி2 : 0.04 கிராம்  
வைட்டமின்—சி : 2 மி.கிராம்  
நார்ச் சத்து : 0.7 மி.கிராம்  
கிடைக்கும் சக்தி : 28 கலோரிகள்

### புடலங்காய்

நீர் : 94.1 கிராம்  
புரதம் : 0.5 கிராம்  
கொழுப்பு : 0.3 கிராம்  
மாவுச் சத்து : 4.4 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 1.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 100 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.04 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.06 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 22 கலோரிகள்</b>

#### **தக்காளிக்காய்**

நீர்	: 92.8 கிராம்
புரதம்	: 1.9.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 4.5 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 2.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 190 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.07 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.01 கிராம்

வைட்டமின்—சி	: 31 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 27 கலோரிகள்

### பீர்க்கங்காய்

நீர்	: 95.4 கிராம்
புரதம்	: 0.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 3.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.04 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.04 கிராம்
இரும்பு	: 1.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 33 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.07 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 5 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.5 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 18 கலோரிகள்

### சாம்பல் பூசணி

நீர்	: 96 கிராம்
புரதம்	: 0.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்

மாவுச் சத்து	: 3.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 1 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 15</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### தேங்காய்

நீர்	: 36.3 கிராம்
புரதம்	: 4.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 41.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.24 கிராம்
இரும்பு	: 1.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.10 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 7 மி.கிராம்

நார்ச் சத்து	: 3.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 444
	<b>கலோரிகள்</b>

### கொப்பரைத் தேங்காய்

நீர்	: 3.5 கிராம்
புரதம்	: 6.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 62 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 22.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.16 கிராம்
இரும்பு	: 3.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 3 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்-பி2	: 0.04 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 1 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.9 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 628
	<b>கலோரிகள்</b>

### பச்சை மிளகாய்

நீர்	: 82.6 கிராம்
புரதம்	: 2.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 6.1 கிராம்

சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08 கிராம்
இரும்பு	: 1.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 175 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.19 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.29 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 111 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 6.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 41 கலோரிகள்</b>

### நெல்லிக்காய்

நீர்	: 81.8 கிராம்
புரதம்	: 0.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.02 கிராம்
இரும்பு	: 1.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 9 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.2 மி.கிராம்

வைட்டமின்-பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 600 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 3.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 58 கலோரிகள்</b>

இவை மட்டுமல்ல, சில காய்கறிகளில் குறிப்பிட்ட சில சத்துகள் அதிகமாக உள்ளன.

வெள்ளரிக்காயில் ஃபோலிக் அமிலம் 14.7 மைக்ரோ கிராம் உள்ளது. இதில் வைட்டமின்-பி, வைட்டமின்-சி உள்ளது. பீன்ஸில் கால்சியம், வைட்டமின்கள்-ஏ,பி,சி மற்றும் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.

புடலங்காயில் மெக்னீசியம் 53 மி.கிராம் உள்ளது. பாஸ்பரஸ், தாமிரம், இரும்பு, வைட்டமின்-ஏ மற்றும் வைட்டமின்-பியும் உள்ளன. கோவைக்காயில் வைட்டமின்-ஏ 156 மைக்ரோ கிராம் உள்ளது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு ஆகியவையும் உள்ளன.

முள்ளங்கியில் பொட்டாசியம் 138 மி.கிராம் உள்ளது. தக்காளியில் வைட்டமின்கள் நிறைய உள்ளன. அதில் உள்ள லைகோஃபீன் என்ற நிறமி புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. வாழைத்தண்டு நீர்ச் சத்து மிக்கதோடு, சிறுநீரகக் கல் அடைப்பையும் தடுக்கக்கூடியது. இதில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின்-பி, வைட்டமின்-சி, இரும்புச் சத்து ஆகியவை உள்ளன. வாழைப்பூவில் பாஸ்பரஸ் 40 மி.கிராம் உள்ளது. கால்சியம் 32 மி.கிராம் உள்ளது.

இப்படி நிறையச் சத்து உள்ள காய்கறிகளை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். ஏதோ 100 கிராம் காய்கறிகளை வாங்கினோமோ நறுக்கி குழம்பு வைத்து ஆளுக்குப் பத்து கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொண்டோமோ? குழம்பு ருசியாக இருந்ததா? அது போதும் என்று நினைத்தால் உடலுக்குத் தேவையான சத்தைப் பெற இயலாது.

**குழம்புச் சாமான்கள்**



நாம் அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தும் குழம்புச் சாமான்களிலும் நிறைய சத்துக்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பார்ப்போம்.

### தனியா

நீர்	: 11.2 கிராம்
புரதம்	: 14.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 16.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 21.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.63 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.37 கிராம்
இரும்பு	: 17.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 950 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.22 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 1.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.35 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 32.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 288 கலோரிகள்

### சீரகம்

நீர்	: 11.9 கிராம்
புரதம்	: 18.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 15 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 36.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 1.08 கிராம்

பாஸ்பரஸ்	: 0.49 கிராம்
இரும்பு	: 31 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 520 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.55 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.36 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 3 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 356 கலோரிகள்

## பூண்டு

நீர்	: 62.8 கிராம்
புரதம்	: 6.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 29 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.03 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.31 கிராம்
இரும்பு	: 1.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.23 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 3 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்

கிடைக்கும் சக்தி : 142

கலோரிகள்

கடுகு

நீர்	: 8.5 கிராம்
புரதம்	: 22 கிராம்
கொழுப்பு	: 39.7 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 23.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.49 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.70 கிராம்
இரும்பு	: 17.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 270 மைக்ரோ கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.08 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 541 கலோரிகள்</b>

மிளகு

நீர்	: 12.9 கிராம்
புரதம்	: 11.5 கிராம்
கொழுப்பு	: 6.8 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 49.5 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.46 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.20 கிராம்

இரும்பு	: 16.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 1080 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.09 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.14 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 14.9 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 305 கலோரிகள்

### மஞ்சள்

நீர்	: 13.1 கிராம்
புரதம்	: 6.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 5.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 69.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.15 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.28 கிராம்
இரும்பு	: 18.6 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 30 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.3 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 349 கலோரிகள்

### புளி

நீர்	: 20.9 கிராம்
புரதம்	: 3.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 67.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.17 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.11 கிராம்
இரும்பு	: 10.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 60 மைக்ரோ கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.07 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 3 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 5.6 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 283 கலோரிகள்</b>

#### மிளகாய் வற்றல்

நீர்	: 10 கிராம்
புரதம்	: 15.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 6.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 31.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.16 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.37 கிராம்
இரும்பு	: 2.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 345 மைக்ரோ

	கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.93 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 9.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.43 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 50 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 30.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 246 கலோரிகள்</b>

### ஏலக்காய்

நீர்	: 8.3 கிராம்
புரதம்	: 10.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 8.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 48.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.13 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.16 கிராம்
இரும்பு	: 5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.22 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.17 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 9.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 244</b> <b>கலோரிகள்</b>

### வெந்தயம்

இந்த உலகில் உள்ள அனைத்துவிதமான நோய்களுக்கும் அருமருந்து என்று ஆயுர்வேத மருத்துவர்களால் குறிப்பிடப்படுவது வெந்தயம். வெந்தயக் கீரையைத் தினமும் 100 கிராம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால் தேவையான போஷாக்கு கிடைத்துவிடும். வெந்தயக்கீரையில் புரதச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, மெக்னீஷியம், பொட்டாசியம், செலனியம் போன்ற தாதுப் பொருள்கள் தவிர, பீட்டா கரோட்டீன், ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின்-சி, நார்ச் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

ரத்த சோகையைத் தவிர்க்க 30 மைக்ரோ கிராம் இரும்புச் சத்து தேவை. கருக் காலத்தில் ஏற்படும் எல்லாப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும், கர்ப்பக் கால ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை நோயைப் போக்கவும் வெந்தயம் பயன்படுகிறது. இதில் நான்கு ஹைட்ராக்சி-ஐசோலி-யூசின், ட்ரிகோன்லின், அல்கலாய்டுகள், ஸ்டீராய்டுகள் போன்ற பல அரிய பொருள்களும் உள்ளன. ஜீரணமாகக்கூடிய நார்ச் சத்தும் உள்ளது. இவை அனைத்துமே விலை மதிப்பற்ற மருத்துவக் குணம் கொண்டவை.

நீர்	: 13.7 கிராம்
புரதம்	: 26.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 5.8 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 44.1 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.16 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.37 கிராம்
இரும்பு	: 14.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 100 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.34 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 1.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.29 கிராம்

நார்ச் சத்து : 7.2 மி.கிராம்

கிடைக்கும் சக்தி : 333 கலோரிகள்

## கீரைகள் தரும் சத்துகள்

மலிவாகக் கிடைப்பதால் எதையுமே தரம் தாழ்த்திப் பார்க்கும் பழக்கம் நம்மிடம் மட்டுமல்ல, உலகம் முழுவதும் இருக்கிறது. ஆனால், மலிவான பொருள்களில் நிறைய மேன்மைகள் பொதிந்து கிடக்கும் என்பதை அதை அலசி ஆராய்ந்து பார்த்தால்தான் தெரியும்.

உதாரணத்துக்கு, கடைகளில் ஐந்து ரூபாய்க்கு விற்கப்படும் கீரைக்கட்டை வாங்கிச் சமைத்துச் சாப்பிட நமக்கு விருப்பம் இருக்காது. ஆனால் 50 ரூபாய் கொடுத்து ஆப்பிள் வாங்கிச் சாப்பிட்டால்தான் சத்து என்று நினைக்கிறோம்.

ஆனால், ஆப்பிளில் சொல்லிக்கொள்ளும்படியான பிரமாதமான சத்துகள் இல்லை. மிகக் குறைந்த சத்துகளும், தாதுப் பொருள்களும், சர்க்கரையும்தான் உள்ளன. அப்படியிருக்க ஆப்பிள் பழத்துக்கு ஏன் அத்தனை பெருமை. ஆப்பிளில் மற்ற சத்துகள் குறைவாக இருந்தாலும், நார்ச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த ஒரு காரணத்துக்காகத்தான் ஆப்பிளுக்கு மதிப்பு. அதனால்தான், கர்ப்பிணிகள் கட்டாயம் ஆப்பிள் சாப்பிட வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கின்றனர்.

உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்ந்துவிடுவதன் காரணமாக ரத்தக் குழாய் குறுகிவிடக்கூடும். குறைபாடு தீவிரமானால் இதயம் பாதிக்கப்பட்டு உயிர் இழக்க நேரிடலாம். இத்தகைய குறைபாட்டை வெற்றிகரமாகச் சமாளித்து உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது நார்ச் சத்து. கீரைகள், கீரைத்தண்டு, பச்சைக் காய்கறிகளில் நார்ச் சத்து மிக அதிகமாக உள்ளது.

அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் ஒரேயடியாக பசுமையான காய்கறிகளை ஒதுக்கிவிடக் கூடாது. அசைவ உணவுடன், காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் அலட்சியம் காட்டினால் நார்ச் சத்து கிடைக்காமல் போய்விடும். பால் சாப்பிட வசதி இல்லாதவர்கள் கீரைகளைச் சாப்பிட்டுப் பயன்பெறலாம்.



**வைட்டமின்-சி உள்ள கீரைகள்:** பசலைக்கீரை, முளைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கொத்தமல்லி, முட்டைக்கோஸ் இலை.

**வைட்டமின்-பி உள்ள கீரைகள்:** பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி.

**வைட்டமின்-ஏ உள்ள கீரைகள்:** முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, கொத்தமல்லி, பசலைக் கீரை, கறிவேப்பிலை, முளைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை.

**இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள கீரைகள்:** பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, முளைக்கீரை, புதினா.

**சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள கீரைகள்:** முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, புதினா, முளைக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை, அகத்திக் கீரை.

அடுத்து சில கீரைகளில் உள்ள சத்துகளைப் பார்ப்போம்.

### கொத்தமல்லி

குழம்பில் வாசனைக்காகச் சேர்க்கும் கொத்தமல்லியில் வைட்டமின்-ஏ மற்றும் வைட்டமின்-சி சத்தும் நிறைய உள்ளன.

நீர்	: 87.9 கிராம்
புரதம்	: 3.3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.6 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 5.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.14 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 10 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 6900 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்

நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.06 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 135 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.2 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 40 கலோரிகள்</b>

### கறிவேப்பிலை

நீர்	: 66.3 கிராம்
புரதம்	: 6.1 கிராம்
கொழுப்பு	: 1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 16 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.81 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.60 கிராம்
இரும்பு	: 3.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 7560 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 2.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.21 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 4 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 6.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 97 கலோரிகள்</b>

### முருங்கைக் கீரை

நீர்	: 75 கிராம்
புரதம்	: 6.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.7 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.44 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.07 கிராம்
இரும்பு	: 7 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 6780 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.05 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 220 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.9 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 96 கலோரிகள்</b>

### வெந்தயக்கீரை

நீர்	: 81.8 கிராம்
புரதம்	: 4.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.9 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 9.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.47 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 16.9 மி.கிராம்

வைட்டமின்-ஏ	: 2340	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.04	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.8	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.31	கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 52	மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1	மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 67</b>	<b>கலோரிகள்</b>

## புதினா

நீர்	: 83	கிராம்
புரதம்	: 4.8	கிராம்
கொழுப்பு	: 0.6	கிராம்
மாவுச் சத்து	: 8	கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.20	கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08	கிராம்
இரும்பு	: 15.6	மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 1600	மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05	மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1	மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.16	கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 27	மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2	மி.கிராம்

கிடைக்கும் சக்தி : 57 கலோரிகள்

**பசுலைக்கீரை**

நீர்	: 91.7 கிராம்
புரதம்	: 1.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.9 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 3.4 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.06 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.01 கிராம்
இரும்பு	: 5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 5600 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.16 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 28 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.6 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 30 கலோரிகள்

**தண்டுக்கீரை**

நீர்	: 85.8 கிராம்
புரதம்	: 4.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.5 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 5.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.50 கிராம்

பாஸ்பரஸ்	: 0.11 கிராம்
இரும்பு	: 21.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 5560 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.03 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.30 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 103 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.5 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 47 கலோரிகள்

#### அகத்திக் கீரை

நீர்	: 73.1 கிராம்
புரதம்	: 8.4 கிராம்
கொழுப்பு	: 1.4 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 11.8 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 1.13 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.08 கிராம்
இரும்பு	: 3.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 5400 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.21 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 1.2 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.09 கிராம்

வைட்டமின்—சி	: 169 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 2.2 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 93 கலோரிகள்

### முட்டைக்கோஸ்

நீர்	: 90.2 கிராம்
புரதம்	: 1.8 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 6.3 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.08 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 1200 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.09 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 124 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.0 மி.கிராம்
கிடைக்கும் சக்தி	: 33 கலோரிகள்

### கிழங்குகள்

கிழங்குகளை அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது என்று சிலர் சொல்வார்கள். கிழங்கு சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லை, வாதம், பித்தம் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள்.

கர்ப்பிணிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் அத்தனையும் பல கிழங்குகளில் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே, கிழங்குகளையும் போதுமான அளவு சாப்பிட வேண்டும்.

### பீட்ரூட்

நீர்	: 83.8 கிராம்
புரதம்	: 1.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 13.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.2 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 1 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.04 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்—பி2	: 0.09 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 10 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 62</b>
	<b>கலோரிகள்</b>

### கேரட்

நீர்	: 86 கிராம்
புரதம்	: 0.9 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 10.7 கிராம்



சுண்ணாம்பு	: 0.08 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 1.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 1890 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.04 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.02 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 3 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.1 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 47 கலோரிகள்</b>

### சேப்பங்கிழங்கு

நீர்	: 73.1 கிராம்
புரதம்	: 3 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 22.1 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.04 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.14 கிராம்
இரும்பு	: 2.1 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 40 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.09 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்

வைட்டமின்-பி2	: 0.03 கிராம்
நார்ச் சத்து	: 1.7 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 47 கலோரிகள்</b>

### மரவள்ளிக்கிழங்கு

நீர்	: 59.4 கிராம்
புரதம்	: 0.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.2 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 38.7 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 0.9 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 0 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.05 மி.கிராம்
நிக்கோடீனிக் அமிலம்	: 0.3 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.1 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 25 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.6 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 159 கலோரிகள்</b>

### முள்ளங்கி

நீர்	: 94 கிராம்
புரதம்	: 0.7 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்

மாவுச் சத்து	: 4.2 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.05 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.06 கிராம்
இரும்பு	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 5 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.06 மி.கிராம்
நிக்கோடிக் அமிலம்	: 0.5 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.02 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 15 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 21 கலோரிகள்</b>

### உருளைக்கிழங்கு

நீர்	: 74.7 கிராம்
புரதம்	: 1.6 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 22.9 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.01 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.03 கிராம்
இரும்பு	: 0.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 22 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.10 மி.கிராம்
நிக்கோடிக்	: 1.2 மி.கிராம்

அமிலம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 17 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 99 கலோரிகள்</b>

### சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு

நீர்	: 68.5 கிராம்
புரதம்	: 1.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.3 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 31 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.02 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 0.8 மி.கிராம்
வைட்டமின்—ஏ	: 10 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்—பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக்	: 0.7 மி.கிராம்
அமிலம்	
வைட்டமின்—பி2	: 0.04 கிராம்
வைட்டமின்—சி	: 24 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.8 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 132 கலோரிகள்</b>

### வெங்காயம்

வெங்காயம் ஒரு நல்ல மருத்துவப் பொருள். இதை இதயத்தின் தோழன் என்றும் சொல்லலாம். இதில் உள்ள கூட்டுப் பொருள்கள் ரத்தத்தில் கொழுப்பு சேர்வதை இயல்பாகவே கரைத்து உடல் முழுவதும் ரத்தத்தைக் கொழுப்பு இல்லாமல் ஓடவைக்க உதவுகிறது. ஃபைப்ரினோலிசின் என்ற பொருளைச் சுரந்து கொழுப்பு உணவுகள் மூலமாக ரத்த நாளங்களுக்குள் நுழைந்த கொழுப்புகளைக்கூடக் கரைத்துவிடும்.

பெண்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்காமல் அடக்கிவைப்பதால், அதில் நுண்ணுயிரிகளின் உற்பத்தி அதிகமாகி நோய் ஏற்படலாம். இவர்களுக்குச் சிறுநீர்த்தொற்று வரும். வெங்காயத்தை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டாலே, கழிவுப் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியே தள்ளிவிடும். இதனால், சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்றும் குணமாகும்.

சிறுநீர்ப் பையில் யூரிக் அமிலம் அதிகமாகச் சேர்ந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றும். இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நிறைய வெங்காயம் சாப்பிட்டால் கற்கள் கரைந்துவிடும்.

எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படுபவர்களுக்கு செலனியச் சத்து குறைவாக இருக்கும். இவர்கள் மன இறுக்கம், களைப்பு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவார்கள். இதைத் தவிர்க்க சலபமான வழியாக வெங்காயம், பூண்டு போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டால் செலனியம் கிடைக்கும். பாதிப்புகள் குறையும்.

புற்றுநோயைப் போக்கும் அற்புத மருந்தாக வெங்காயம் உள்ளது. மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவற்றுக்கும் வெங்காயம் கண்கண்ட மருந்து. வெய்யிலில் அதிக நேரம் இருப்பதால் ஏற்படும் வெப்பத் தாக்கத்தில் இருந்து தப்ப, வெங்காயத்தை உள்ளங்கை, கன்னங்கள், வயிறு, குதிகால் போன்ற இடங்களில் தடவிக்கொள்ளலாம்.

வெங்காயத்தில் பெரிய வெங்காயம், சின்ன வெங்காயம் என்று இரண்டு வகை இருந்தாலும் இரண்டுமே ஏறக்குறைய ஒரே பலன் தருபவைதான். ஆனால், மருத்துவத்தில் சின்ன வெங்காயம்தான் அதிகமாகப் பயன்படுகிறது. இதற்கு மெடிசின் வெங்காயம் என்றே பெயர்.

நீர்	: 86.8 கிராம்
புரதம்	: 1.2 கிராம்
கொழுப்பு	: 0.1 கிராம்
மாவுச் சத்து	: 11.6 கிராம்
சுண்ணாம்பு	: 0.18 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	: 0.05 கிராம்
இரும்பு	: 0.7 மி.கிராம்
வைட்டமின்-ஏ	: 15 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின்-பி1	: 0.08 மி.கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	: 0.4 மி.கிராம்
வைட்டமின்-பி2	: 0.01 கிராம்
வைட்டமின்-சி	: 11 மி.கிராம்
நார்ச் சத்து	: 0.4 மி.கிராம்
<b>கிடைக்கும் சக்தி</b>	<b>: 51 கலோரிகள்</b>

### அசைவ உணவுகள்

அசைவ உணவாகிய மீன் மற்றும் இறைச்சியில் புரதச் சத்து நிறைய உள்ளது. கல்லீரலில் இரும்பு சத்தும், மீன் எண்ணெய்யில் வைட்டமின்-ஏ மற்றும் வைட்டமின்-டி போன்ற சத்துகள் உள்ளன.

### முட்டை

முட்டையில் கரு உருவாகி வளர்வதற்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துகளும் உள்ளதால் கர்ப்பிணிக்கு ஏற்ற உணவாகும். வைட்டமின்-சி, இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்பு, ஆகியவை முட்டையில் உள்ளன. முட்டையைப்

பச்சையாகச் சாப்பிடாமல் வேகவைத்தோ, பொரித்தோ சாப்பிட்டால் நல்லது. மீன் மற்றும் இறைச்சி உணவுகளைக் கர்ப்பிணி சாப்பிடாவிட்டாலும் முட்டை மட்டுமாவது சாப்பிடலாம்.

### **கோழி முட்டை**

நீர்ச் சத்து — 73.7, புரதம் — 13.3, கொழுப்பு — 13.3, சுண்ணாம்பு — 0.06, பாஸ்பரஸ் — 0.23, இரும்பு — 2.1, வைட்டமின்-ஏ — 960 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1 — 0.4 மி.கிராம், நிக்கோடிக் அமிலம் — 0.1 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 — 0.3 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி — 173 கலோரிகள்.**

### **வாத்து முட்டை**

நீர்ச் சத்து — 71, புரதம் — 18.5, கொழுப்பு — 13.7, மாவுச் சத்து — 0.7, சுண்ணாம்பு — 0.07, பாஸ்பரஸ் — 0.26, இரும்பு — 3, வைட்டமின்-ஏ — 900 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1 — 0.12 மி.கிராம், நிக்கோடிக் அமிலம் — 0.2 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 — 0.30 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி — 180 கலோரிகள்.**

### **வஞ்சிரம் மீன்**

நீர்ச் சத்து — 77.6 கிராம், புரதம் — 14.6 கிராம், கொழுப்பு — 4.3 கிராம், மாவுச் சத்து — 1.5 கிராம், சுண்ணாம்பு — 0.59 கிராம், பாஸ்பரஸ் — 0.34 கிராம், இரும்பு — 2 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி : 103 கலோரிகள்.**

### **காணாங்கெளுத்தி (அயலை)**

நீர்ச் சத்து — 77.3 கிராம், புரதம் — 18.9 கிராம், கொழுப்பு — 1.7 கிராம், மாவுச் சத்து — 0.5 கிராம், சுண்ணாம்பு — 0.43 கிராம், பாஸ்பரஸ் — 0.31 கிராம், இரும்பு — 4.5 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி — 93 கலோரிகள்.**

### **இறால் மீன்**

நீர்ச் சத்து — 77.4, புரதம் — 19.1, கொழுப்பு — 1, மாவுச் சத்து — 0.8, சுண்ணாம்பு — 0.32, பாஸ்பரஸ் — 0.28, இரும்பு — 5.3, வைட்டமின்-பி1—0.01

மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 4.8 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.1 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 89 கலோரிகள்.**

#### **சாளை மீன்**

நீர்ச் சத்து - 78.1, புரதம் - 2.1, கொழுப்பு - 1.0, சுண்ணாம்பு - 0.09, பாஸ்பரஸ் - 0.36, இரும்பு - 2.5, நிக்கோடினிக் அமிலம் - 2.6 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 101 கலோரிகள்.**

#### **நெத்திலி மீன்**

நீர்ச் சத்து - 79.1, புரதம் - 14.5, கொழுப்பு - 1.4, மாவுச் சத்து - 2.5, சுண்ணாம்பு - 0.64, பாஸ்பரஸ் - 0.44, இரும்பு - 3.8, வைட்டமின்-பி1-0.01 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 2.3 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.18 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 81 கலோரிகள்.**

#### **மாட்டிறைச்சி**

நீர்ச் சத்து - 74.3, புரதம் - 22.6, கொழுப்பு - 2.6, சுண்ணாம்பு - 0.01, பாஸ்பரஸ் - 0.19, இரும்பு - 0.8, வைட்டமின்-பி1-0.15 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 6.4 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.04 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி - 2 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 114 கலோரிகள்.**

#### **ஆட்டிறைச்சி**

நீர்ச் சத்து - 71.5, புரதம் - 18.5, கொழுப்பு - 13.3, சுண்ணாம்பு - 0.15, பாஸ்பரஸ் - 0.15, இரும்பு - 2.5, வைட்டமின்-ஏ - 9 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1-0.18 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 6.8 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.27 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 94 கலோரிகள்.**

#### **ஆட்டு ஈரல்**

நீர்ச் சத்து - 70.4, புரதம் - 19.3, கொழுப்பு - 7.5, மாவுச் சத்து - 1.4, சுண்ணாம்பு - 0.01, பாஸ்பரஸ் - 0.38, இரும்பு - 6.3, வைட்டமின்-ஏ - 6690 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1-0.36 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம்



— 17.6 மி.கிராம், வைட்டமின்—பி2 — 1.70 மி.கிராம், வைட்டமின்—சி — 20 மி.கிராம் உள்ளது. கிடைக்கும் சக்தி — 150 கலோரிகள்.

### கோழி இறைச்சி

நீர்ச் சத்து — 72.2, புரதம் 25.9, கொழுப்பு 0.6, சுண்ணாம்பு 0.03, பாஸ்பரஸ் 0.25, வைட்டமின்—ஏ — 20 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்—பி1—0.05 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் — 10.7 மி.கிராம், வைட்டமின்—பி2 — 0.14 மி.கிராம் உள்ளது. கிடைக்கும் சக்தி — 109 கலோரிகள்.

### பால் மற்றும் பால் பொருள்கள்

ஊட்டச்சத்துகள் சீரான விகிதத்தில் பாலில் சேர்ந்திருப்பதால் கர்ப்பிணிகளுக்குப் பால் ஒரு சிறந்த உணவாகும். பாலில் உள்ள புரதம் கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் தேவை. தாய்க்குப் பற்களின் வளர்ச்சிக்கும், கருக் குழந்தையின் எலும்புகள் உறுதியாக இருப்பதற்கும் கால்சியம் தேவை. இது, பாலில் நிறையவே இருக்கிறது. கர்ப்பிணி தினமும் 600 மி. லிட்டர் பால் குடித்தால் பிறக்கும் குழந்தை உடல் திடத்துடன் இருக்கும்.

சைவ உணவு மட்டும் சாப்பிடும் கர்ப்பிணிகள் கட்டாயம் பால் குடிக்க வேண்டும். எருமைப் பாலைவிடப் பசும்பால் சிறந்தது.

### பசும்பால்

நீர்ச் சத்து — 87.6, புரதம் — 3.3, கொழுப்பு — 3.6, மாவுச் சத்து — 4.8, சுண்ணாம்பு — 0.12, பாஸ்பரஸ் — 0.09, இரும்பு — 0.2, வைட்டமின்—ஏ — 54 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்—பி1—0.05 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் — 0.1 மி.கிராம், வைட்டமின்—பி2 — 0.21 மி. கிராம், வைட்டமின்—சி — 2 மி.கிராம் உள்ளது. கிடைக்கும் சக்தி — 65 கலோரிகள்.

### எருமைப் பால்

நீர்ச் சத்து — 81, புரதம் — 4.3, கொழுப்பு — 8.8, மாவுச் சத்து — 5.1, சுண்ணாம்பு — 0.21, பாஸ்பரஸ் — 0.13, இரும்பு — 0.2, வைட்டமின்—ஏ — 49 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்—பி1—0.04 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் —

0.1 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.18 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி- 5 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 117 கலோரிகள்.**

### **ஆட்டுப் பால்**

நீர்ச் சத்து - 85.2, புரதம் - 3.7, கொழுப்பு - 5.6, மாவுச் சத்து - 4.7, சுண்ணாம்பு - 0.17, பாஸ்பரஸ் - 0.12, இரும்பு - 0.3, வைட்டமின்-ஏ - 55 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1-0.05 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.3 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 0.14 மி. கிராம், வைட்டமின்-சி - 1 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 84 கலோரிகள்.**

### **பால் பவுடர் (கொழுப்பு நீக்கியது)**

நீர்ச் சத்து - 4.1, புரதம் - 35, கொழுப்பு - 0.1, மாவுச் சத்து - 54, சுண்ணாம்பு - 1.37, பாஸ்பரஸ் - 1, இரும்பு - 1.4, வைட்டமின்-பி1-0.45 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் -1 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 1.64 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி - 5 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 357 கலோரிகள்.**

### **பால் பவுடர்**

நீர்ச் சத்து - 2, புரதம் - 26.4, கொழுப்பு - 27.5, மாவுச் சத்து - 38.2, சுண்ணாம்பு - 0.91, பாஸ்பரஸ் - 0.71, இரும்பு - 0.5, வைட்டமின்-ஏ - 339 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1-0.31 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.7 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 1.46 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி - 6 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 502 கலோரிகள்.**

### **தயிர்**

நீர்ச் சத்து - 90.3, புரதம் - 2.9, கொழுப்பு - 2.9, மாவுச் சத்து - 3.3, சுண்ணாம்பு - 0.12, பாஸ்பரஸ் - 0.19, இரும்பு - 0.3, வைட்டமின்-ஏ - 39 மைக்ரோ கிராம், வைட்டமின்-பி1-0.05 மி.கிராம், நிக்கோடினிக் அமிலம் - 0.1 மி.கிராம், வைட்டமின்-பி2 - 1.06 மி.கிராம், வைட்டமின்-சி - 1 மி.கிராம் உள்ளது. **கிடைக்கும் சக்தி - 51 கலோரிகள்.**

இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது பால் சாப்பிடக் கூடாது. அதேபோல், டெட்ராசைக்ளின். இரண்டையும் சாப்பிட்டால் இரும்புச் சத்தும் சேராது, டெட்ராசைக்கிளினும் சேராது.

★★★

## கர்ப்பக் கால பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்

---

### மலச்சிக்கல்

சத்துணவோ, சுத்தமான உணவோ எதுவாக இருந்தாலும் நார்ச் சத்து இல்லை என்றால் மலச்சிக்கல் கண்டிப்பாக வரும். அதிலும் கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்குத் தொல்லை கொடுக்கும் பிரச்சனைகளில் முக்கியமானது மலச்சிக்கல்.

எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த கர்ப்பிணி, தனக்கு மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனை இருப்பதாகவும், கழிவறையில் உட்கார்ந்து முக்கும்போது, குழந்தை வெளியில் வந்துவிடுமோ என்ற பயம் இருக்கிறது என்று சொன்னார்.

அவர் சொன்னதைக் கேட்டு எங்களுக்கு அதிர்ச்சியாகவும், ஆச்சரியமாகவும் இருந்தது. மலச்சிக்கல் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவருக்கு இல்லையே என்று நினைத்துக்கொண்டோம். அவர் மட்டுமல்ல, நிறைய பேருக்கும் விழிப்புணர்வு இல்லை.

மலச்சிக்கலும், கருப்பையில் இருந்து குழந்தை வெளியே வருவதற்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஊட்டச்சத்துதான் கர்ப்பிணியின் லட்சியமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், உடல் பருமனைக் கூட்டும் கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கர்ப்பக் காலத்திலும், பிரசவத்திலும் பிரச்சனைகள் நேரலாம். தாய்க்கு மட்டுமல்லாமல் குழந்தைக்கும் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

சாப்பிட்ட உணவு நன்றாக ஜீரணம் ஆகி மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பது ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிக்கும் நல்லது. கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகமாகச்

சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்கள், குடல் தசைகளைப் பாதிக்க, மலச்சிக்கல் இயற்கையாகவே ஏற்படும். மேலும், கருக் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காகச் சாப்பிடும் இரும்புச் சத்து மாத்திரையும் மலச்சிக்கலை அதிகப்படுத்தலாம். இத்தகைய இயற்கையான மலச்சிக்கலைப் போக்க, கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை வளர வளர, கருப்பையின் அளவும் பெரிதாகும். இவ்வாறு பெரிதாகும் கருப்பை, மலக்குடலில் உள்ள ரத்தச் சிரை நாளங்களை அழுத்துவதால் அந்த நாளங்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைபடும். தேங்கி நிற்கும் ரத்தத்தால் ரத்த நாளங்கள் உப்பி, திரண்டு, பெருத்து, குறுகிக்கொள்கின்றன. இதுதான் மூலம் எனப்படுகிறது.

மலச்சிக்கலால் மலம் இறுகி, கஷ்டப்பட்டு வெளியேறும் போது பருத்து உப்பி நிற்கும் ரத்த நாளங்களில் இருந்து ரத்தம் கொட்டுகிறது. மூலத்தில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறுவதால் கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்த சோகை ஏற்படலாம். மேலும், கர்ப்பிணியின் உடலில் இரும்புச் சத்துக் குறைபாடும் ஏற்படும்.

கீரைகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் இந்தப் பிரச்சனைகள் தீரும். அப்படித் தீரவில்லை என்றால், மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று மலம் இளக்கிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

### **ரத்த சோகை**

கர்ப்பிணிகளுக்குத் தொல்லை கொடுக்கும் நோய்களுள் ரத்த சோகைக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. கர்ப்பக் கால ரத்த சோகையால் சுமார் 90 சதவீதப் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

### **என்ன காரணம்?**

ரத்த சோகைக்கு அதுவும் பெண்களுக்கு வரக்கூடிய ரத்த சோகைக்கு முக்கியக் காரணம் மாதவிலக்கு. இயற்கையாகவே பெண்களின் உடலில் ரத்த உற்பத்தி குறைவாக இருக்கும். மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கினாலும், பிற நோய்களால் ரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் அழிவதாலும் ரத்த சோகை ஏற்படலாம்.

இன்னொரு முக்கியக் காரணம் தொற்றுநோய்க் கிருமிகள். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் எனப்படும். சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்றால் எலும்பு மஜ்ஜைகளைக் கிருமிகள் தாக்கி, சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியைக் குறைத்துவிடுகின்றன. இதற்கான அறிகுறிகள் வெளியே தெரியாததால் பல பெண்கள் இதைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை.

அடுத்தது, மசக்கை. இதன் காரணமாக கர்ப்பிணிக்கு உணவு மீது ஆர்வம் இல்லாமல்போவதால் பட்டினி கிடப்பார்கள். சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடமாட்டார்கள். பெரும்பாலானவர்கள், புளி, சாம்பல், மாங்காய் போன்றவற்றின் மீது ஆர்வம் ஏற்பட்டு வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்கிறார்கள். அப்படியே சாப்பிடாமலும் வாந்தி எடுத்துவிடுவார்கள். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான சத்து கிடைக்காது. விளைவு, ரத்த சோகை.

மசக்கை முடிந்தவுடன் அதிகச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். ரத்த உற்பத்திக்கு இரும்புச் சத்து, ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் பி-12, வைட்டமின்-சி, தாமிரம், புரதம் ஆகியவை தேவை.

கர்ப்பத்தின்போது, குடல் புழுத் தொல்லை, குறிப்பாக கொக்கிப் புழு இருந்தால் கண்டிப்பாக ரத்த சோகை ஏற்படும். மூன்று முறைகளுக்கு மேல் மலேரியா காய்ச்சல் வந்தால் கர்ப்பிணிகள் உடலில் ரத்தம் குறைந்து ரத்த சோகை வரும்.

ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணியின் ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் குறைவாக இருக்கும். இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கும், திசுக்களுக்கும், கருப்பையில் வளரும் சிசுவுக்கும் போதுமான ஆக்சிஜன் கிடைக்காமல் உடல் நலிவு ஏற்படும். இதன் அறிகுறிகளாக உடல் சோர்வு, பசியின்மை, தலைவலி, மயக்கம், தூக்கப் பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்படும். அதிக வேலை செய்யும்போதோ, நடக்கும்போதோ, மூச்சுத் திணறல், கை கால், விரல் முனைகளில் ஊசி குத்தும் வலி, நெஞ்சு வலி போன்றவை ஏற்படுவது ரத்த சோகையின் அடுத்தகட்ட அறிகுறிகளாகும்.

கர்ப்பக் காலத்துக்கு முன் உடலில் போதுமான இரும்புச் சத்து இருந்தாலும், கருவுற்ற பிறகு அதன் அளவு வெகுவாகக் குறைந்திருக்கும். இதை ஈடுசெய்வதற்காக இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும்படி மருத்துவர்கள்

சொல்வார்கள். ஆனால், இரும்புச் சத்து மாத்திரையால் சிலருக்கு அஜீரணம் ஏற்படும். இதனால், மாத்திரையை நிறுத்திவிடுவார்கள். இது தவறானது.

சில பெண்களின் குடல், இரும்புச் சத்தை உறிஞ்சுவதில்லை. இதற்கு என்ன காரணம் என்று சரியாகத் தெரியவில்லை. இவர்களுக்கு இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை ஊசி வழியாகச் செலுத்தவேண்டி இருக்கும்.

சிலருடைய ரத்தத்தில் போதுமான இரும்புச் சத்து இருந்தாலும் அது பயன்படுத்தப்படாது. இதற்குக் காரணம், ஹீமோகுளோபின் மற்றும் சிவப்பு அணுக்கள் உருவாக்கத்தில் பயன்படும் மெக்னீசியம், தாமிரம் மற்றும் தைராய்டு ஹார்மோன் ஆகியவை குறைவாக இருப்பதுதான். தாலசீமியா, சிக்கில்செல் அனீமியா போன்ற நோய்கள் இருந்தாலும், ஃபோலிக் அமிலக் குறைபாடு இருந்தாலும் போதுமான இரும்புச் சத்து உடலில் சேராது.

இவற்றையெல்லாம் கவனத்தில்கொண்டு மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற வேண்டும். கர்ப்பம் உறுதியானவுடன், தொடக்கத்தில் இருந்தே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதுடன், ரத்த சோகையைப் போக்கும் எளிய வழிகளை முறையாகப் பின்பற்றினால் ஆபத்துகளை முழுவதுமாகத் தவிர்க்கலாம்.

### **இரும்புச் சத்து பெற**

கர்ப்பிணிக்குத் தினமும் 2.2 கிராம் இரும்புச் சத்து தேவைப்படும். இது மற்ற சமயங்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம். எனவே, சாப்பிடும் உணவில் இரும்புச் சத்து இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் போன்ற தானியங்களிலும், புடலங்காய், பூசணிக்காய், பீர்க்கங்காய், பீட்ரூட், முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்கறிகளிலும், அனைத்துக் கீரைகளிலும், முருங்கைக்காயிலும், பேரீச்சம்பழத்திலும் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இவற்றைத் தினமும் சாப்பிட்டால் கர்ப்பிணிக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைத்துவிடும்.

பால், பட்டாணி, உளுந்து, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு போன்றவற்றில் இரும்புச் சத்தோடு புரதச் சத்தும் அதிகம் உள்ளது. ரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் வைட்டமின்-பி12 மற்றும் தாமிரச்சத்து, முட்டை, மீன், இறைச்சி, ஈரல், மூளை போன்ற அசைவ

உணவுகளில் நிறைய உள்ளது. எனவே, அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள், அடிக்கடி உணவில் இவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

குடல் புழுத் தொல்லைக்கு மூன்று மாதத்துக்கு ஒருமுறை மருந்து சாப்பிட வேண்டும். அஜீரணக் கோளாறுகள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தேநீர் குடிப்பதைக் கர்ப்பிணிகள் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### **உடல் பருமன்**

கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்ணின் உடல் எடை, கருக் குழந்தை, பனிக்குடம் தவிர்த்து சுமார் 9 கிலோ அதிகமாகவும், எல்லாம் சேர்த்து 12 கிலோ வரை அதிகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் எடை அதிகரிப்பு, வாழ்க்கை முழுவதும் தொடரக்கூடியதாக உள்ளது என்று பல ஆய்வுகள் நிரூபித்திருக்கின்றன.

பிரசவத்தின்போது சிக்கல்கள் தோன்றுவதற்கும், கர்ப்பக் கால சர்க்கரை நோய் வருவதற்கும், கர்ப்பச் சன்னி நோய், அறுவைப் பேறு, குழந்தைப் பிறந்த பிறகு நோய்த்தொற்று, ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பல சிக்கல்கள் வருவதற்கும் கர்ப்பக் கால உடல்பருமன் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. இவைதவிர, உடல் பருமனால் குழந்தைக்கு நியூரல் டியூப் தொற்று மற்றும் மேக்ரோசோமியா பிரசனைகள் வருவது என்பது கூடுதல் தகவல்.

இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் பலரும் வேலைக்குச் செல்வதாலும், ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டிருப்பதாலும், பீட்ஸா, கேக், ஐஸ்கிரீம் என்று சாப்பிடுவதாலும் உடல் பருமன் பிரசனைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

நாம் சாப்பிடும் உணவில் அதிக மாவுச் சத்து இருக்கிறது. மாவுச் சத்து தேவைக்கு அதிகமாகும்போது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு சேமித்துவைக்கப்படுகிறது. பணத்தைச் சேமிக்கிறோமோ இல்லையோ, கொழுப்பைத் தினமும் சேர்த்து உடல் எடையை அதிகரித்துக்கொள்கிறோம். இந்தக் கொழுப்பு, கர்ப்பிணியின் கீழ் வயிறு மற்றும் தொடைப் பகுதியில் நிறைய சேருகிறது.

### **கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்த**



கொழுப்பைக் குறைக்கும் செயல்களில் கர்ப்பிணி ஈடுபட வேண்டும். வெறுமனே உட்கார்ந்திருக்காமல் குனிந்து பெருக்குவது, பாத்திரம் தேய்ப்பது, நடப்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் அடிப்பது, யூப்பந்து போன்றவை விளையாடுவது, நடனமாடுவது இப்படி ஏதேனும் ஒரு செயலில் ஈடுபட்டால், சத்துகள் முறையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, கொழுப்பு அதிகமாக உடலில் சேராது. இந்தச் செயல்களில் ஈடுபடும்போது நிறைய சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் உளவியல் ரீதியாகவும் ஏற்படுவதில்லை.

அடிக்கடி நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். மூன்று வேளையும் மூக்குப் பிடிக்க சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, அதே அளவு உணவை ஐந்தாறு முறையாகப் பிரித்துச் சாப்பிடலாம்.

கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தத் தினமும் 45 நிமிடம் ஜாக்கிங் அல்லது 75 நிமிடம் நடைப் பயிற்சி அல்லது 30 நிமிடம் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சியை மேற்கொண்டால், உடல் தசைகளால் 30—70 சதவீதம் வரை சக்தி எரிக்கப்பட்டுவிடும்.

மாவுச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். பீன்ஸ், அவரை, கொத்தவரை போன்ற பச்சை நிறக் காய்கறிகள், நார்ச் சத்து மிக்க கீரைகள் மற்றும் பழங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சிக்குப் பதிலாக மீன் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் சாப்பிடலாம்.

### **ரத்தக் கொதிப்பு (அ) ரத்த அழுத்தம்**

கர்ப்பிணிகளுக்கு வரும் நோய்களுள் முக்கியமானது மிகை ரத்த அழுத்தம் எனப்படும் ரத்தக் கொதிப்பு. இதை ஆங்கிலத்தில் ஹைபர்டென்ஷன் அல்லது ஹை பிளட் பிரஷர் என்று சொல்வார்கள்.

இன்றைய அளவிலும் கர்ப்பிணிகளின் மரணத்துக்கும், கருவில் உள்ள குழந்தைகளின் மரணத்துக்கும் முக்கியக் காரணம் ரத்தக் கொதிப்புதான்.

கர்ப்பக் காலத்தில் கை கால் வீக்கம், டென்ஷன், படபடப்பு போன்றவை இருந்தால், கர்ப்பிணி எதன் மீதோ ஆசைப்பட்டுவிட்டதுதான் காரணம் என்று

சொல்வார்கள். இது உண்மை அல்ல. அந்தப் பெண்ணுக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மையான காரணம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை ரத்த அழுத்தம் சற்றுக் குறைவாக இருக்கும். கடைசி மூன்று மாதங்களில்தான் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது இதயப் பிரச்சனை, மூளையில் ரத்தம் கசிதல், கர்ப்பச் சன்னி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்து நேரலாம்.

ஆகவே, கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பே ரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். தவறியவர்கள், கர்ப்பக் காலத்திலாவது அடிக்கடி ரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

அடிக்கடி தலை கிறுகிறுப்பு, தலைச் சுற்றல், பார்வை மங்கலாகிப் பிறகு இருட்டிக்கொண்டு வருவது போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகிச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பரம்பரையாகவே வறுமையான குடும்பச் சூழல், சிறுநீரகப் பிரச்சனை, எப்போதும் டென்ஷனாக இருப்பது போன்ற காரணங்கள் இல்லாமல், ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், அதற்கு உணவு முறைதான் காரணம்.

### **உப்பைக் குறையுங்கள்**

ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தால் உணவில் உப்பைக் குறைவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். உப்பில் உள்ள சோடியம் மிகை ரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். குறைந்த ரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்கள் சோடியம் சத்தை சேர்த்துக்கொண்டால் ரத்த அழுத்தம் சீராகும். ஏற்கெனவே சீரான ரத்த ஓட்டம் இருந்தாலோ, மிகை ரத்த அழுத்தம் இருந்தாலோ சோடியம் சத்தை குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிப்ஸ் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதால், அவற்றைக் கர்ப்பினிகள் தவிர்ப்பது நல்லது. கருவாடு, மோர் மிளகாய், ஊறுகாய்கள், உப்பு சேர்த்த பிற உணவுப் பொருள்களையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் பல பெண்கள் கவனமாக இருப்பதில்லை. அதனால்தான் அவர்களுக்கு ரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கிறது.

கடைகளில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை வாங்கும்போது அதன் மீது ஒட்டப்பட்டுள்ள லேபிளில் சோடியம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைப் பார்த்து வாங்குங்கள். உப்பு நிறைந்த உணவுக்குப் பதிலாக கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் நார்ச் சத்து உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனெனில் இவை ரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியவை.

அதேபோல், ரத்தக் கொதிப்பு வரும் வாய்ப்பு உள்ள கர்ப்பிணிகள் காப்பி குடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவது அல்லது குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. காப்பி குடிப்பதால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. மதுவையும் தொடக் கூடாது.

காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றில் கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் சத்துகள் நிறைய உள்ளன. கால்சியம் சத்தை மாத்திரைகளாக எடுத்துக்கொள்வதைவிட கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், பால் பொருள்கள், கால்சியம் நிறைந்த காய்கறிகள் ஆகியவற்றின் மூலம் பெறுவது நல்லது.

பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உள்ள உணவில், மெக்னீசியம் சத்தும் நிறைய இருப்பதால், இவற்றை ரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவாகப் பயன்படுத்தலாம்.

### **இறைச்சி வேண்டாம்**

கடைகளில் இறைச்சி வாங்கி அதை அப்படியே சமைத்தால், அதில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கத்தான் செய்யும். கோழிக்கறியைத் தோல் நீக்கி வாங்க வேண்டும். ஏனெனில், தோல், ஈரல், கிட்னி, தொடை போன்றவற்றில் கொழுப்பு இருப்பதால் அவை உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும். சிக்கனில் நெஞ்சுப் பகுதி கறியை வாங்கிச் சாப்பிடலாம். அதேபோல், ஆட்டிறைச்சியிலும், மாட்டிறைச்சியிலும் நிறைய கொழுப்பு இருப்பதால், எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

கொழுப்புக்கும் மிகை ரத்த அழுத்த நோய்க்கும் தொடர்பு இருப்பதால் கூடுமானவரை இறைச்சியைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ரத்தக் கொதிப்பு பிரச்சனை இல்லாதவர்கள் குறிப்பிட்ட அளவு இறைச்சியைச் சேர்த்துக்கொள்வதில் தவறில்லை.

## சாப்பிட வேண்டியவை

பழங்கள், காய்கறிகள், கொழுப்பு குறைந்த பொருள்கள், முழு தானியங்கள், பூண்டு சாப்பிடலாம். பூண்டில் உள்ள நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பது தெரியவந்துள்ளது. சாம்பார் வெங்காயத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ரத்தக் கொதிப்பு இருப்பது தெரிந்தால், உடனடியாக மருத்துவப் பரிசோதனையும், தொடர் சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## பெப்டிக் அல்சர்

பெப்டிக் அல்சர் என்பது வயிறு மற்றும் குடல்களின் சுவர்களில் ஏற்படும் புண் ஆகும். இந்தப் புண், நமது உணவு மண்டல உறுப்புகளின் மீது அமைந்திருக்கும் மியூக்கஸ் மேம்பரேன் எனப்படும் மென்மையான சவ்வை அழித்துவிடும்.

நம் உடலில் போதிய எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாமல் இருந்தால் அல்சர் உண்டாகலாம். எனவே, ரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு விரைவில் அல்சர் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

மசக்கையின்போது சரியாகப் பசி எடுக்காமல்போவதால் கர்ப்பிணிகள் சரிவரச் சாப்பிடுவதில்லை. நீண்ட நேரம் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது இரைப்பை அமிலம் சுரந்து புண் உண்டாகும். நமது வயிற்றில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், பெப்சின் போன்றவை சுரக்கின்றன. இதன் அளவு தேவைக்கு அதிகமாகும்போது புண் உண்டாகும். தேவையான அளவு சுரந்தாலும் அது வேலை செய்வதற்கான போதிய உணவு வயிற்றில் இல்லாதபோது அந்த அமிலத்தன்மை காலியான வயிற்றை மூடியுள்ள மியூக்கஸ் மேம்பரேனை அரித்து அல்சரை உண்டாக்கிவிடும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் இயல்பாகவே ஏற்படும் பயம், மன அழுத்தம், கவலை, கோபம், படபடப்பு போன்றவற்றால் நரம்புகளின் செயல் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால், வேகஸ் நரம்பின் தூண்டுதல் அதிகமாகி ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. இது அல்சர் உண்டாக ஒருவிதக் காரணமாகலாம்.

நம் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தின் வேலையைச் சரிப்படுத்த அதே அளவுக்குக் காரத்தன்மையும் முக்கியம். எனவே, நம் உடலில் பைகார்பனேட் அளவு போதுமானதாக இருக்க வேண்டும். இதன் அளவு குறைவாக இருந்தால், அமிலத்தன்மையின் அளவு அதிகமாகி அல்சர் உண்டாகும்.

மற்ற நோய்களுக்காகச் சாப்பிடக்கூடிய ஆஸ்பிரின், கார்டிகோ ஸ்டிராய்டு மற்றும் வீரியம் உள்ள ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளாலும் அல்சர் வரலாம். காபி, டீ, உணவைச் சூடாகச் சாப்பிடுதல் போன்றவை வயிற்றில் அதிகமான திரவங்கள் சுரக்கத் துணை புரிவதாலும் அல்சர் வரும். தீக்காயத்தால் வயிற்றுத் திசுக்களில் ஏற்படும் பயங்கரமான காயங்கள் பெப்டிக் அல்சரை உண்டாக்குகின்றன.

பெப்டிக் அல்சர் வருவதற்குப் பரம்பரையும் ஒரு காரணம். O ரத்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்குக் குடல் புண்ணும், A ரத்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு வயிற்றுப் புண்ணும் அதிகமாக வருகிறது.

மேற்கூறிய காரணங்கள் தவிர சரிவர உணவு சாப்பிடாமை, உணவுப் பற்றாக்குறை, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாமை மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்றவற்றாலும் பெப்டிக் அல்சர் உண்டாகும்.

### அல்சரின் அறிகுறிகள்

1. முதலில் வயிற்று வலி வரும். இந்த வயிற்று வலி சாப்பிட்ட உடனேயும் வரலாம் அல்லது சாப்பிட்ட சில மணி நேரம் கழித்தும் வரலாம். இது அல்சர் உண்டாகியிருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்தது.
2. உணவுக் குழாயில் அல்சர் உண்டாகி இருந்தால், சாப்பிடும் போதே வயிற்று வலி வரும். வயிற்றில் அல்சர் ஏற்பட்டிருந்தால் சாப்பிட்ட அரை மணியில் இருந்து ஒரு மணி நேரத்துக்குள் வயிற்று வலி ஏற்படும்.
3. குடல் பகுதியில் அல்சர் ஏற்பட்டிருந்தால் சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்தில் இருந்து 4 மணி நேரத்துக்குள் வயிற்று வலி உண்டாகும். குறிப்பாக, இரவு நேரத்தில் வலி அதிகமாக இருக்கும்.
4. இதைத்தவிர வயிறு எரிச்சல், வாந்தி, குமட்டல், புரையேறுதல், வாயுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல், உடல் மெலிவு, உடல் சோர்வு போன்ற

அறிகுறிகளும் இருக்கும். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டு கர்ப்பிணி தனக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிட்டதோ என்று பயப்படலாம்.

அல்சரை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து சிகிச்சை பெறாவிட்டால் அல்சர் முற்றிய நிலையில் ரத்த வாந்தி, மலத்தில் ரத்தம் கலந்து வெளியாதல், வயிறு மற்றும் குடல் சவ்வில் ஓட்டை ஏற்பட்டு வயிறு மற்றும் குடலின் உள்ள உணவுப் பொருள்கள் வெளியேறி வயிற்று அறையில் கலந்து மற்ற உறுப்புகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் மற்றும் பித்தநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புகளையும் பாதித்துவிடும். இதனால், வயிற்று அறைக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. இறுதியில் இந்த அல்சர், வயிறு மற்றும் குடல் புற்றுநோயாக மாறிவிடும்.

### **உணவு முறைகள்**

பொதுவாக அல்சர் உள்ளவர்கள் காரம், உப்பு, புளிப்பு போன்றவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காபி, டீ போன்றவற்றைத் தொடவே கூடாது. நுங்கு, இளநீர் குடிக்கலாம். உணவில் காரத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் நிச்சயம் குணம் பெறலாம்.

வாரம் ஒருமுறை அகத்திக் கீரையைப் பாசிப் பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம். அகத்திக் கீரைப் பூவையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கலாம்.

பழங்களில் ஆப்பிள், மாம்பழம், திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, சப்போட்டா, சீதாப்பழம், நாவல்பழம், அத்திப்பழம் போன்றவற்றையும், காய் வகைகளில் கேரட், வெண்டைக்காய், நன்கு பழுத்த பப்பாளி, முள்ளங்கி, வெள்ளரிப்பிஞ்சு போன்றவற்றை மிளகு, உப்புத் தூள் போட்டுச் சாப்பிடலாம். தேங்காய், வேர்க்கடலை, முட்டைக்கோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

புளிப்புச் சுவை உள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கிச்சிலிப் பழம், தக்காளி, டீ, காபி, மது வகைகள், அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சுவைக்காக மட்டுமே உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்சர் நோயாளிகள் முதலில் உப்பு சேர்க்காத அல்லது உப்பு குறைந்த உணவைச்

சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழைப்பூவை நன்கு வேகவைத்து வெந்தயம், ஓமம், சீரகம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குடல்புண் குணமாகும்.

எந்த அல்சராக இருந்தாலும் தொடக்கத்திலேயே மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை செய்துகொள்ளாவிட்டால் அல்சர் முற்றி தேவையற்ற பிற நோய்களைக் கொண்டுவந்துவிடும். அதனால் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

### **சிறுநீரகப் பாதிப்புகள்**

கர்ப்பக் காலத்தில் சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்று, சிறுநீர்ப்பை தொற்று, சிறுநீரகக் கற்கள் போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகள் உண்டாகும்.

### **சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்றும், சிறுநீர்ப்பை தொற்றும்**

கர்ப்பிணிகளைப் பாதிக்கும் நோய்களில் குறிப்பிடத்தக்கது சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்று. பொதுவாகவே சுமார் 20 சதவீதப் பெண்களின் சிறுநீரில் பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாக இருக்கும். இதற்கான காரணம் தெரியவில்லை. அவர்களின் சிறுநீர்ப் புழையில் சுரக்கும் திரவங்கள் அளவில் குறையும்போது இந்தப் பாக்டீரியாக்கள் பெருகிவிடுகின்றன.

கர்ப்பத்தின் தொடக்கத்தில், பெண்கள் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்கமாட்டார்கள். கர்ப்பம் வளர வளர அடிக்கடி சொட்டு சொட்டாகச் சிறுநீர் பிரிகிறது என்பதாலும் சிறுநீர் கழிக்கமாட்டார்கள். இந்தக் காரணங்களால், பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் பாக்டீரியாக்கள் அதிகம் பெருகி நோய்த்தொற்றை உண்டாக்குகின்றன.

இந்த நோயால் கருவுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் வராது என்றாலும், குறைப் பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே, சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்று உள்ளதா என்பதைக் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பும், கர்ப்பம் தரித்த பின்பும் அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

சிறுநீர்ப்பையைப் பாதிக்கும் கிருமித்தொற்றுக்கு சிஸ்டைடிஸ் என்று பெயர். இந்தப் பிரச்னை இருக்கும்போது அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், சிறுநீர்

கழிக்கும்போது எரிச்சல், சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து வருதல், கீழ் வயிற்றில் வலி போன்றவை இருக்கும்.

சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும் பிரச்சனையும் இருக்கிறது. இதற்கு பைலோநெப்ரிடிஸ் என்று பெயர். சிறுநீர்ப்பை தொற்று மாதிரியான அறிகுறிகள் இதற்கும் உண்டு. இடுப்பின் வலது பக்கம் அல்லது இடது பக்கத்தில் ஊசியால் குத்துவதைப் போன்ற வலியும், குளிர்க் காய்ச்சலும், உடல் சோர்வும் ஏற்படும்.

சர்க்கரை நோயால் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிவதால் நோய்த்தொற்று அதிகமாக இருக்கும். போதுமான நீர்ச் சத்து இல்லாததால் ரசாயனப் படிவங்கள் சேர்ந்து சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகும். இந்தப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

### **தடுக்கும் உணவு முறைகள்**

சிறுநீரகத்தைத் தாக்கும் கிருமிகளில் இருந்து தப்பிக்க, நிறைய தண்ணீர், மோர், பழச்சாறுகள், வாழைத்தண்டுச் சாறு, இளநீர், பதநீர், கரும்புச்சாறு என திரவ உணவை அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

காய்கறிகளில் வெள்ளரி, முள்ளங்கி, வெங்காயம் போன்ற நீர்ச் சத்து மிக்க காய்கறிகள், பழங்களில் தர்பூசணி, திராட்சை, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, கிச்சிலி, முலாம், பப்பாளி, பேரிக்காய் போன்றவற்றில் இருந்து சாறு எடுத்து நிறைய தண்ணீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். தண்டுக்கீரை, சிறுகீரை போன்றவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். சிறுகீரை, சிறந்த சிறுநீர் ஊக்கியாகும். இதைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியும். கிருமிகள் வெளியேறும். உணவு சாப்பிடும்போது பெரும்பாலும் கஞ்சியாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

நோயின் பாதிப்பு அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

### **சர்க்கரை நோய்**

நமது உடல் உறுப்புகள் சுணக்கம் இல்லாமல் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான சக்தியை உணவில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்துதான் தருகிறது. இந்தச் சத்து மிகாமலும், குறையாமலும் உடலில் இருக்கும் வரை எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை. குறைந்துவிட்டால் மூளை தனது செயல்திறனை இழந்துவிடுவதால், மயக்கம், கோமா, சுயநினைவு இழத்தல் போன்ற



பிரச்சனைகள் வந்துவிடுகின்றன. சர்க்கரை அதிகரித்தால், போதிய சத்துகள் உடலுக்குள் எரிக்கப்படாமல் தேங்கிவிடும்.

ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை இன்சலின் என்ற பொருள் எரித்து சத்தாக மாற்றுகிறது. இந்த இன்சலின் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டாலோ அல்லது செயல் திறன் இழந்துபோனாலோ சர்க்கரை நோய் ஏற்படும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோயை, கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்பட்ட சர்க்கரை நோய், கர்ப்பக் காலத்திலும் தொடரும் சர்க்கரை நோய் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

- குடும்பத்தில் யாருக்காவது சர்க்கரை நோய் இருந்தால்
- சிறுநீரில் சர்க்கரை காணப்பட்டால்
- இதற்கு முன் ஏற்பட்ட கர்ப்பத்தில் குழந்தை இறந்து பிறந்திருந்தால்
- கருத்தரிக்கக் கூடுதல் காலமோ கர்ப்ப நாள்களின் எண்ணிக்கை வழக்கத்தைவிடக் கூடுதலாகவோ இதற்கு முன் இருந்தால்
- தாயின் உடல் அதிகப் பருமனுடன் இருந்தால் அல்லது திடீரென உடல் எடை அதிகரித்தால்
- ஏற்கெனவே பிறந்த குழந்தை ஊனமுற்றதாக இருந்தால்
- கர்ப்பம் தரித்த பெண்ணுக்கு முப்பது வயதுக்கும் மேல் இருந்தால்

கண்டிப்பாக சர்க்கரை நோய்ப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை நோய் இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பும், கருவுற்ற பிறகும் கூட அவ்வப்போது சர்க்கரைப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம்.

**கர்ப்பக் காலத்தில் மட்டும் சிலருக்கு சர்க்கரை நோய் வருவது ஏன்?**

கர்ப்பத்தின்போது நஞ்சுக்கொடி உருவாகிய பிறகு அதில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரொஜெஸ்டீரான், பால் சுரப்பு ஹார்மோனான ஹியூமன் பிளாசென்டல் லாக்டோஜன் ஹார்மோன் போன்றவை இன்சலினை எதிர்க்கும் பணியைச் செய்கின்றன. இந்த ஹார்மோன்களை எதிர்த்து வேலை

செய்வதற்கு மற்ற காலத்தில் இருப்பதைவிடக் கூடுதலாக இரண்டரை மடங்கு சர்க்கரைச் சத்து கர்ப்பிணிக்குத் தேவைப்படும். இந்தச் சர்க்கரைச் சத்து கிடைக்காதபோது அல்லது உடல் அதைத் தயார் செய்ய முடியாமல் போகும்போது சர்க்கரை நோய் வந்துவிடுகிறது.

### **இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?**

குழந்தையின் உடல் தான் உருவான 12 வாரத்துக்குப் பிறகு தாமாக இன்சலினை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கும். இதற்கு முன்பு, தாயின் ரத்தத்தின் வழியாகத்தான் சர்க்கரையும், அதை எரிக்க இன்சலினும் செல்ல வேண்டும்.

தாயின் ரத்தத்தில் போதிய சர்க்கரை இருந்து, அதை எரிக்க இன்சலின் இல்லாவிட்டால் குழந்தையின் உடலில் சக்தி எரியாது. இதனால் குழந்தையின் உறுப்புகளில் போதிய வளர்ச்சி ஏற்படாமல் குழந்தை ஊனமுற்றதாகப் பிறக்கவும் அல்லது கருவிலேயே இறந்துவிடவும் நேரலாம். அப்படி இல்லாவிட்டால், குழந்தை பெரிய உடலுடன் பருத்தோ அல்லது இயல்பைவிட மிகச் சிறுத்தோ காணப்படலாம்.

ஹைபோகிளைசீமிக் எனப்படும் தாழ்சர்க்கரைப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படவும், மூச்சுத் திணறலாலும் பாதிக்கப்படலாம். பிலிருபின் என்ற நிறமிகள் அதிகமாகும். பாலிசைதீமியா எனப்படும் கூடுதல் ரத்த அணுக்கள் தோன்றலாம்.

இந்தப் பிரச்சனைகளால் பிறவி ஊனம் ஏற்படலாம். நரம்பு மண்டலப் பாதிப்புகள், தண்டுவடம் வளர்ச்சி அடையாத நிலை, தலை வளர்ச்சி அடையாத நிலை, ஹைட்ரோசெஃபாலஸ் எனப்படும் பெரியதலைப் பிரச்சனை, இதயம் சார்ந்த பிரச்சனைகளான இதயத்தில் ஓட்டை, இதய நாளங்கள் பாதிக்கப்படுதல் போன்ற பிறவிப் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

இந்தக் குழந்தைகளுடைய சிறுநீரகங்களும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். அவை வளர்ச்சி அடையாமலோ, அவற்றில் குறைபாடுகளோ ஏற்படும். மலக்குடல் வளர்ச்சி அடையாது. ஆசனவாய் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதைப்போல் மிகவும் சுருங்கிக் காணப்படும்.

குழந்தை எல்லாவற்றையும் தாண்டி கருவில் நலமாக இருந்தாலும் பிறக்கும்போது மூச்சு முட்டி இறக்கவும், சர்க்கரை குறைவாக இருப்பதால் பிறக்கும்போதே இறந்து பிறப்பதும் நடைபெறலாம். தாய்க்குப் பிரசவம் என்பது மிகவும் கொடுமையானதாக இருக்கும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதத்தில் குழந்தைக்கு ஊனம் ஏற்படும். இரண்டாவது மூன்று மாதக் காலத்தில் குழந்தையின் திறன், குணாதிசயம் போன்றவை பாதிக்கப்படும். மூன்றாவது மூன்று மாதத்தில் தாயிடம் இருந்து பெறப்பட்ட சர்க்கரை, குழந்தையின் உடலில் உள்ள இன்சலின் ஆகியவை சேர்ந்து உடல் பருமனை உண்டாக்கும்.

இந்த மாதிரியான விஷயங்களுக்காகத்தான் கர்ப்பக் காலத்தில் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும் என எல்லா மருத்துவர்களும் எச்சரிக்கிறார்கள். கர்ப்பம் தரித்த 12 வாரத்துக்குள்ளும், 24—வது வாரத்திலும், இறுதியாக 30—34—வது வாரத்திலும் பரிசோதனை செய்வார்கள்.

நீங்களாகவே பரிசோதனை செய்து சிறுநீரில் சர்க்கரை இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். சர்க்கரை இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் குழந்தையானது தாயிடம் இருந்து சர்க்கரையை உறிஞ்சிக்கொள்வதால் இரவு பட்டினி கிடக்கும் தாய்க்கு விடிந்ததும் லோ—சுகர் இருக்கும். இதையும் சமப்படுத்தவேண்டி இருக்கும்.

### **நோயைக் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?**

மிக முக்கியமான உணவுமுறையை மாற்றி அமைக்க வேண்டும். இன்சலின் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

லோ—சுகர் இருந்தால் இயல்பான உணவைவிடக் கூடுதலாக 300 கலோரி உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். சர்க்கரை அதிகமாக இருந்தால், கிழங்குகள், சர்க்கரை, இனிப்புப் பொருள்கள், எண்ணெய்ப் பொருள்கள், கொழுப்பு உணவுகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தாய்க்குச் சர்க்கரை நோய் இருந்தால் சிறுநீர்த்தாரைத் தொற்று ஏற்படும். ரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாகும். விழித்திரையில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். கர்ப்பக்

காலத்தில் தொடங்கிய சர்க்கரை நோய் பிரசவம் வரை தொடர்ந்தாலோ, அதற்குப் பிறகும் தொடர்ந்தாலோ பாதிப்பு வாழ்நாள் வரை தொடரும்.

ஆகவேதான், கர்ப்பக் காலத்தில் சர்க்கரை நோய் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் என கர்ப்பினிகள் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

### **சர்க்கரையைத் தடுக்கும் உணவுகள்**

கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க, வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், நூக்கல், முள்ளங்கி, கத்தரிக்காய், அவரை, முருங்கைக்காய், தக்காளிக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, கீரைகள், பாகற்காய், பச்சைப் பட்டாணி, முளை கட்டிய தானியங்கள், பீன்ஸ், வெள்ளைப்பூண்டு, வெண் பூசணி, சுரைக்காய், கேரட், புடலை ஆகிய காய்கறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அடிக்கடி சாலட்டாக செய்து சாப்பிடலாம். கேழ்வரகு, கோதுமை, சோயா பீன்ஸ் ஆகியவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அரிசிச் சாதத்தைக் கூடுமானவரை தவிர்ப்பது நலம். கொழுப்புப் பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். நார்ச் சத்து மிக்க உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். நெய், டால்டா, வனஸ்பதி, தேங்காய், தோல் நீக்காத இறைச்சி, வறுத்த உணவுகள், ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம் போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். பொரியல் செய்து சாப்பிடுவதைவிடக் கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம். முள்ளங்கி, நூல்கல், கிழங்கைத் தவிர, வேறு கிழங்குகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

திராட்சை, கிஸ்மிஸ் எனப்படும் உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சை, சப்போட்டா, பப்பாளி, தேன், மலை வாழை, குலோப் ஜாமுன், பஞ்சாமிர்தம், சர்க்கரைப் பொங்கல், இனிப்பு வகைகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

திராட்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்றவற்றை எப்போதாவது ஒன்றிரண்டு சாப்பிடலாம். நிறைய சாப்பிடக் கூடாது. நாவல் பழம் சாப்பிடலாம். வெள்ளரிச்சாறு போன்று சர்க்கரை இல்லாத காய்கறிச் சாறுகளைக் குடிப்பது நல்லது. உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். வயிறு முட்டச் சாப்பிடாமல் அவ்வப்போதது கிடைப்பதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

சர்க்கரை குறைவாக இருந்தால், உணவில் கிழங்கு வகைகளைக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக்கொள்வது, பழச்சாறில் கொஞ்சம் இனிப்பு சேர்த்துக் குடிப்பது நல்லது.

பகல் வேளைகளில் காய்கறிகளை அவித்துச் சாப்பிடலாம். மாலையில் சூப் வைத்துச் சாப்பிடலாம். இரவில் கூடுமானவரை காய்கறிகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. உணவில் புதினா துவையல், கறிவேப்பிலை துவையல், கொத்தமல்லித் துவையல், வெங்காயம் மற்றும் பூண்டுத் துவையல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் உணவில் வெந்தயத்தைக் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தலாம். கருஞ்சீரக எண்ணெய்யும் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சிகள், காலாற நடப்பது போன்றவற்றை மேற்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் இல்லாமல் கர்ப்பக் காலத்தை நிறைவு செய்யலாம்.



## அன்றாட ஹெல்த் திட்டக் கையேடு

---

க ர்ப்பிணிகளைப் பொறுத்தவரை கருவைச் சுமக்கும் பத்து மாதங்களின் ஒவ்வொரு நாளும் மிக முக்கியமானவை. இந்தப் பத்து மாதங்களும் சரியான மருத்துவ ஆலோசனை, முறையான உணவுப் பழக்கம், வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டால் அழகான குழந்தையை எந்தவிதச் சிரமமும் இல்லாமல் பெற்றெடுக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

அதற்கு கர்ப்பக் காலத்தை முன்னதாகத் திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

பதினெட்டு அம்சக் கோட்பாடு ஒன்றை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அதை ஒவ்வொரு நாளும் பின்பற்றுகிறீர்களா? என்பதைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலானவற்றைப் பின்பற்றினால், உங்களுக்கு இயல்பான குழந்தைப் பேறு வாய்க்கும் என்பதையும், இல்லாவிட்டால் சிக்கலான பேறு வாய்க்கும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

### **பதினெட்டு அம்சத் திட்டங்கள்**

1. மன உளைச்சலோடு சாப்பிடமாட்டேன். உணவின் மீது அதிருப்தி காட்டமாட்டேன்.
2. ஊட்டம் தரக்கூடிய உணவை மட்டுமே சாப்பிடுவேன். திருப்தியான அளவு சாப்பிடுவேன்.
3. உணவில் போதுமான அளவு வைட்டமின்களும், தாதுச் சத்துகளும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வேன்.
4. எனது உணவில் குறைந்தபட்சம் ஒன்பது வகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வேன்.

5. எனது உடல் நலனைப் பாதுகாக்கும் வகையில் நடந்துகொள்வேன். மருத்துவர்களை அடிக்கடி மாற்றமாட்டேன்.
6. தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்வேன்.
7. கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேராமல் பார்த்துக்கொள்வேன்.
8. உடற்பயிற்சிக்கும், ஓய்வுக்கும் நேரம் ஒதுக்குவேன்.
9. பரம்பரைக் குறைபாடுகள் மற்றும் கர்ப்பக் காலத்தில் குழந்தை பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் பற்றி அறிந்துவைத்திருப்பதால், கர்ப்பம் தரித்த பிறகும் உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட்டபோதும் அதுபற்றி மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்துக்கொள்வேன்.
10. உடலின் சர்க்கரை அளவு, உப்பு அளவு, இரும்புச் சத்து அளவு ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள அவ்வப்போது உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வேன்.
11. மருந்துகள், உணவுகள் சாப்பிடும் முன்பாகவும், வெளியூர்ப் பயணம் மேற்கொள்ளும் முன்பாகவும் மருத்துவரைக் கலந்து பேசி பிறகுதான் முடிவுசெய்வேன்.
12. பாலுறவு விஷயத்தைப் பற்றிக் கணவருடன் வெளிப்படையாக விவாதித்து, உடல் நலனுக்கு ஏற்ப நடப்பேன். பாலுறவால் நோய்த்தொற்று ஏற்படாதபடிப் பார்த்துக்கொள்வேன்.
13. மன இறுக்கம் தரும் சூழலைத் தவிர்ப்பேன். எனக்காகக் குறைந்தபட்ச நேரத்தை ஒதுக்குவேன்.
14. நன்றாக உறங்குவதற்கான சூழலை உண்டாக்குவேன்.
15. உடலையும், மனத்தையும் பலப்படுத்தத் தியானம், யோகா போன்ற இயற்கை வழிகளை நாடுவேன்.
16. வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்பதை உணர்ந்து, எதையும் பாசிட்டிவ்வாக எடுத்துக்கொள்வேன்.

17. பிரசவக் காலத்துக்கு முன்பாகவே, குழந்தைப் பேற்றைச் சிறப்பாகக் கவனிக்கும் மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள் பற்றிய விவரங்களைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்வதோடு, அதற்கு ஆகும் செலவுகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான வசதிகளையும் பெருக்கிக்கொள்வேன்.
18. குழந்தை பிறந்த பிறகு அதைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்வேன்.

இந்தப் பதினெட்டு அம்சங்களையும் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்பினிகள் இந்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தினால் மட்டும் போதாது. மன இறுக்கத்தை உண்டாக்கும் சூழல்களையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தின் தொடக்கத்தில் மன இறுக்கத்தால் பாதிக்கப்படும்போது கருவுக்கு ஆபத்து ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாததாக இருக்கலாம். எப்போதும், கடுகடுவென முகத்தை வைத்துக்கொண்டு இருப்பது, பிறர் மீது சீறி விழுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

வேலை செய்யாமல் ஓய்வாகப் படுத்துக் கிடப்பது குழந்தைப் பேற்றைக் கடினமாக்கும் என்பதோடு, கர்ப்பினிக்கு உடல் நலப் பாதிப்பையும் உண்டாக்கும்.

நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் மனத்தைத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளத் தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகள், நடத்தல் ஆகிய செயல்களில் ஈடுபடலாம்.

**உணவுப் பழக்கம் சார்ந்த மூட நம்பிக்கைகள்**

- கர்ப்பினிகள் என் உருண்டை சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

இதற்குப் போதுமான ஆதாரம் கிடையாது. ஆனால், என் மற்றும் நல்லெண்ணெய்யில் வறுத்த பொருள்கள் மசக்கையை அதிகப்படுத்தி, அசவுகரியத்தை உண்டாக்கலாம். நன்றாகப் பழுக்காத பப்பாளிப் பழமும்,



அன்னாசிப் பழமும் ஒரு சிலருக்குக் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும். எனவே, அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

- **இரும்புச் சத்து டானிக்கை கர்ப்பிணி குடித்தால் பிறக்கப்போகும் குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும்.**

இது தவறு. தாய்—சேய் இருவருக்குமே இரும்புச் சத்து மிக மிக அவசியம். இந்தச் சத்தால் ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்த சோகை வராமல் தடுக்கப்படும். கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையின் கல்லீரலில் இந்த இரும்புச் சத்து சேமித்துவைக்கப்படுவதால், பிறந்த பிறகு முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு இந்தச் சத்தையே குழந்தை பயன்படுத்திக்கொள்கிறது. குழந்தை கறுப்பாகப் பிறப்பதற்கும் இரும்புச் சத்து மாத்திரை அல்லது டானிக்குக்கும் எந்தத் தொடர்பும் கிடையாது.

- **குங்குமப்பூவைச் சாப்பிட்டால் குழந்தை சிவப்பாகப் பிறக்கும்.**

இதுவும் தவறு.

- **மீன், முட்டை, பால் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் வயிற்றிலேயே குழந்தை மிகவும் குண்டாகிவிடும். இதனால், ஆயுதம் போட்டுத்தான் குழந்தையை வெளியே எடுக்கவேண்டி இருக்கும்.**

சர்க்கரை நோய் உள்ள பெற்றோர் மற்றும் இயல்பாகவே உயரமாக உள்ள பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத்தான் பொதுவாக எடை அதிகமாக இருக்கும். மற்றபடி இந்த ஊட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் குழந்தைகளின் எடை அதிகரிக்காது. சத்துணவு சாப்பிடுவதால் ஆரோக்கியமானதாக வேண்டுமானால் இருக்கலாம். எடை அதிகமாக இருப்பதற்குப் பரம்பரையும், மரபுப் பண்புகளும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். ஒருபோதும் சத்துணவு எடையைக் கூடாது. ஆயுதம் போட்டுக் குழந்தையை எடுக்கவேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

- **வயிறு நிறையச் சாப்பிடக் கூடாது. அரை வயிற்றோடுதான் கர்ப்பிணி இருக்க வேண்டும்.**

இப்படி இருந்தால் கர்ப்பிணிக்குக் கருச்சிதைவு அல்லது குறைப் பிரசவம் போன்றவை நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். பிரசவத்துக்கு முன்

ரத்தப்போக்கு, ரத்த சோகை, தாய்—சேய் இருவரில் ஒருவர் மட்டுமே உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு போன்றவை ஏற்படும்.

• கர்ப்பிணி, ஒவ்வொரு வாரமும் விளக்கெண்ணெய் குடித்து மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏற்கெனவே குமட்டலால் அவதிப்படும் கர்ப்பிணிகள் விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றைக் குடித்து வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி போன்றவை வந்தால் தாங்கமாட்டார்கள். சாதாரணமாக நார்ச் சத்து உள்ள கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும்.

★★★

## உடல் எடை அறிந்து சாப்பிட...

---

உங்களுடைய உயரம் மற்றும் எடைக்கு ஏற்ற உணவு முறையை எல்லோரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். குறிப்பாக கர்ப்பிணிகளுக்கு இது மிகவும் முக்கியம்.

தேவையான அளவுக்குக் குறைவாகவோ, அதிகமாகவோ சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அதனால், எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. உங்கள் உயரத்துக்கும் ஏற்ற சரியான எடை (பி.எம்.ஐ.) என்ன? அதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது. சுலபம்

உங்களுடைய தற்போதைய உயரம் 164 செ.மீ. எடை 65 கிலோ என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 164-ல் இருந்து 100-ஐ கழித்துக்கொள்ளுங்கள். மீதி உள்ள 64-ஐ 0.9-ஆல் பெருக்குங்கள். 57.6 வரும். இதுதான், நீங்கள் இருக்க வேண்டிய சரியான எடை.

அதேநேரத்தில், உங்களுடைய தற்போதைய எடையான 65 கிலோவில் இருந்து சரியான எடையான 57.6 கிலோவைக் கழித்தால் 7.6 கிலோ வரும். இது, உங்களுடைய அதிகப்படியான எடையாகும்.

சரி. உங்களுடைய சரியான எடை 57.6 கிலோவாக இருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்துவிட்டது. அதற்கு ஏற்ப சாப்பிட வேண்டிய உணவின் அளவு என்ன? அதையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

உங்களுடைய எடையை 30-ல் பெருக்குங்கள். எவ்வளவு வருகிறதோ அந்த அளவு கலோரி சக்தி உள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டால் உங்களுடைய அன்றாடத் தேவை பூர்த்தியாகும். அதன்படி, உங்களுடைய எடையான 57.6 கிலோவுக்கு 1728 (57.6 து 30) கலோரி சக்தியுள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவும் உணவு முறைகளும் (Karpinigalukkana Unavum Unavu Muraigalum)

by டாக்டர். டி. காமராஜ் / டாக்டர். கே. எஸ். ஜெயராணி காமராஜ் (Dr. T. Kamaraj / Dr. K.S. Jayarani Kamaraj) ©

e–ISBN: 978–81–8493–936–1

This digital edition published in 2014 by

Nalam Veliyeedu

177/103, First Floor, Ambal’s Building,

Lloyds Road, Royapettah,

Chennai 600 014, India.

Email: [support@nhm.in](mailto:support@nhm.in)

Web: [www.nhmreader.in](http://www.nhmreader.in)

First published in print in 2009 by Nalam Veliyeedu

All rights reserved.

Nalam Veliyeedu is an imprint of New Horizon Media Private Limited, Chennai, India.

This e–book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher’s prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of both the copyright owner and the above–mentioned publisher of this book. Any unauthorised distribution

of this e–book may be considered a direct infringement of copyright and those responsible may be liable in law accordingly.

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.