

உடற்பருமனா? அதை மாற்றி விடுங்கள் !

Tamil
02

அன்பான பெற்றோர்களே

உங்கள் பிள்ளைகளின் உடல்பருமனாக இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அது ஒரு ஆரோக்கியக் குறைபாடு என்பது உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் மற்றப்பிள்ளைகளின் கேலிப்பேச்சினாலும் பரிசாசத்தினாலும் உங்கள் பிள்ளைகள் வருந்துவதுமன்றி உடற்பயிற்சி வகுப்பு நேரத்திலும் மற்றப் பிள்ளைகளைப் போல் உடல் அசைவுகளைச் செய்ய முடியாமல் இருக்கும்.

இளம் பிராயத்தில் உள்ள உடல்பருமன் “கட்டுப்பாட்டுக்குள்” கொண்டு வராவிடின், குழந்தைகள் பெரியவர்களாகும் போது அவர்களுக்கு இதய-சலரோக வருத்தங்களும் மூட்டுவருத்தங்களும் வர சந்தர்ப்பமாகிறது.

அதிகூடிய கலோரிப் பெறுமானமுள்ள உணவுவகைகளை உண்பதாலும், அதிகுறைந்த உடல் உழைப்பினாலும் ஏற்படும் சமநிலைப் பாதிப்பே அதிக உடல் நிறைக்கு காரணமாகும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- உங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் நிறைக்குறைப்புக்கு ஏற்கனவே முயற்சி செய்திருப்பீர்கள் .நாமும் ஒரு சில” டிப்ஸ்” தந்து உங்களுக்கு உதவ காத்திருக்க - குறோம். இதன் அர்த்தம் சிறுவர் மருத்துவரின் ஆலோசனை அல்லது உணவுக்கட்டுப்பாட்டு ஆலோசகரின் ஆலோசனைக்கு மாற்றி என்பதல்ல.
- உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு நீண்டகால அவகாசம் எடுக்கும். அதற்கு பொறுமை தேவை. உடல் மெலிவதற்குரிய மருந்துப்பொருட்களும், தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும் நீண்டகால வெற்றிக்கு உதவமாட்டாது. ஆதலால் உங்கள் பிள்ளைகளின் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுவதன்மூலம் வெற்றிகாணுங்கள்.
- திட்டமிடப்பட்ட கலோரிப்பெறுமானம் குறைந்த உணவுப் - பொருட்களை உண்ணக்கொடுங்கள். உண்ணும்உணவின் சக்தியை, படிப்படியாக உடல் அசைவுகளைக் கூட்டுவதன் மூலம்(உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுக்கள்) பயன்படுத்துங்கள்



அறிவுறுத்தல்கள்

உடல் அசைவுகளைக் கூட்டுங்கள் :

- சைக்கிள் ஓடுவது, பஸ், காரில் செல்வதற்குப் பதிலாக காலால் நடக்கவிடுங்கள். விடுமுறை நாட்களில் கூடுதலாக ஓடியாடி விளையாடவிடுங்கள். விளையாட்டுக்கழகங்களில் சேர்ந்து (நீந்துவது போன்ற) விளையாடவிடுவதன் மூலம் கொம்பியூட்டர், ரீவீ விளையாட்டுக்களைத் தவிருங்கள்.

வழமையான உணவுவகைகளையும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் மாற்றுங்கள்

- ஓழங்கான நேரத்திக்கு உண்ணக் கொடுப்பதன் மூலம் பெரிய பசியுணர்வைக் குறைக்கப்பாருங்கள். மூன்றுமுறை பெரிய உணவுநேரமும் இரண்டுமுறை இடைப்பட்ட சிறுஉணவு நேரமும் திட்டமிடுங்கள்.
- ஓரே நேரத்தில் மேசையில் அமர்ந்து மற்ற குடும்ப அங்கத்தவர்களும் பிள்ளைகளுடன் உண்ணலாம். அனைவரும் கலோரிப் பெறுமானம் திட்டமிட்ட உணவை உண்பதன் மூலம், பிள்ளைகளையும் பழக்கப்படுத்த - தலாம். சாப்பிடும்போது ரீவி, கொம்பியூட்டரைத் தவிர்த்து சாப்பாட்டில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்த உணவுப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள். எண்ணையில் பொரித்த உணவுவகைகளையும், கொழுப்புக் கூடிய உணவு - வகைகளையும் தவிருங்கள். சில உணவுப்பொருட்களின் கொழுப்புச் சத்து மறைமுகமாக இருக்கும். உதாரணமாக: வூஸ்டர், சொக்கலேற், கேக் பிட்சா, ஐஸ்கிரீம் முதலியன.
- பால் உணவுவகைகளில் கொழுப்புச்சத்துக் குறைந்த குவார்க், இனிப்பு - அற்ற யோக்கற், கொழுப்புவிதம் குறைந்த சீஸ் முதலியன பாவிக்கலாம்.
- சீனி, இனிப்புப்பொருட்களை கட்டுப்படுத்துங்கள். பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி இனிப்புப்பண்டங்களைக் கொடுக்கவேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை சிற்றுண்டியாக கொடுக்கலாம். செயற்கை இனிப்புப்பொருட்களால் செய்யப்பட்ட உணவுவகைகளைத் தவிருங்கள்.
- போதியளவு நீராகாரம் அருந்தக் கொடுங்கள். நாள் ஒன்றிற்கு 1 ½ லீற்றர் அருந்தலாம். தண்ணீர், இனிப்பற்றதேநீர், பிழியப்பட்ட பழச்சாறு முதலியன சிறந்தவை. கோலா, ஐஸ்ரீ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- பழங்கள், மரக்கறிகள் நாளாந்த உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இடைப் - பட்ட உணவுநேரத்தில் ஒரு பழமோ, கரட் முதலிய மரக்கறிகள் கொடுக்கலாம்.
- நாளாந்த உணவில் கலோரி குறைந்த உணவுவகைகளை தேர்ந்து எடுங்கள். உதாரணமாக Ruchbrot, Volkorn நூடில்ஸ், Volkorn அரிசி, உருளைக் - கிழங்கு முதலியன.
- இறைச்சி, மீன், முட்டைவகைகளை கிழமைக்கு 1-2 தடவை உணவில் சேர்த்தால் போதுமானது. இதையும் கூட கொழுப்புச் சத்து குறைந்த - துதாக தெரிவு செய்யுங்கள். தயவு செய்து Wurst வகைகளைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

