

ஆரோக்கியமான
உணவு, சர்க்கரை
நோய்த்தடுப்பு
மற்றும் அந்நோயை
கட்டுப்பாட்டில்
வதைத்திரும்பதற்கான
உதவிக் காறிப்புகள்

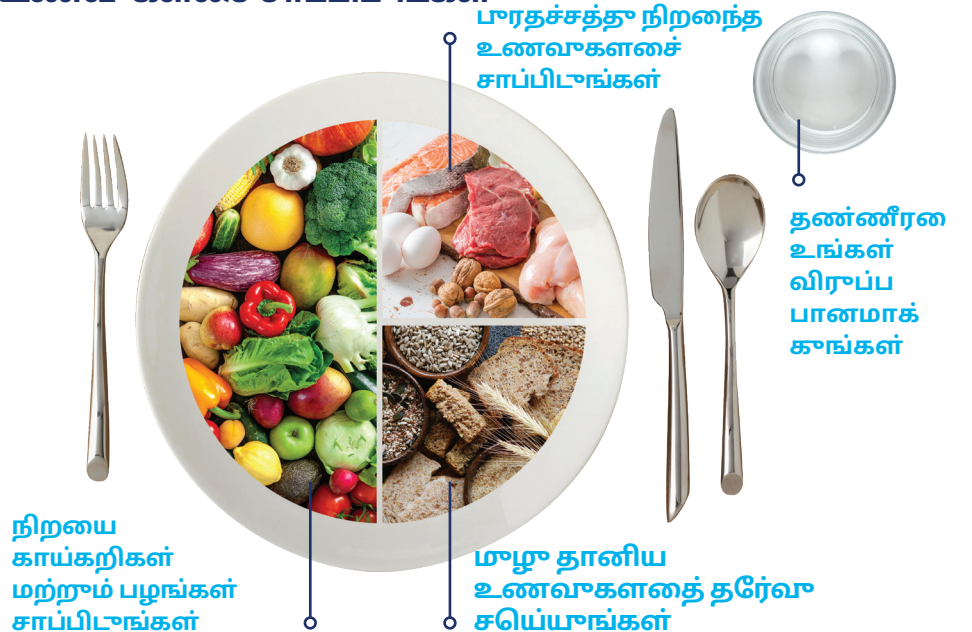


உங்கள் உடலானது அதன் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான ஆற்றலதைத் தரும் உணவதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாமலும் சமீபத்து வதைக்காமலும் இருக்கும்போது சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் ஏற்படுகிறது. உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான மாக்கிய ஆற்றலானது காளுக்கோஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பழங்கள், பால், சில காய்கறிகள், தானியங்கள், ஸ்டார்ச் (மாச்சத்து) உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை போன்ற மாவச்சத்துக் கொண்ட உணவுகளில் இருக்கும் சர்க்கரையின் ஒரு வடிவமாகும். உங்கள் உடலானது அதற்குத் தேவையான ஆற்றலுக்காகக் காளுக்கோஸைப் பயன்படுத்த முடியாதபோது, உங்கள் இரத்தத்தில் காளுக்கோஸ் தங்கி இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரிக்கிறது.

சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயின் வகையைப் பொறுத்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவதைக் கட்டுப்படுத்த மாத்திரதைகள், இன்சலின் அல்லது பிற ஊசி மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயின் வகை	இந்த வகை நோய்க்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது
வகை 1 சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் இந்த வகை நோயில் கணயைம் இன்சலினதை உற்பத்தி செய்யாது. காளுக்கோஸ் உடலின் ஆற்றலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதற்குப் பதிலாக உங்கள் இரத்தத்தில் தங்கிவிடும்.	<ul style="list-style-type: none"> இன்சலின் ஊசிகள் ஆரோக்கியமான உணவதைச் சாப்பிடுவது
வகை 2 சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் இந்த வகை நோயில் கணயைம் போதுமான அளவு இன்சலினதை உற்பத்தி செய்யாது அல்லது உங்கள் உடல் அது உற்பத்தி செய்யும் இன்சலினதை சரியாகப் பயன்படுத்தாது.	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான உணவதைச் சாப்பிடுவது உடற்பயிற்சி மாத்திரதைகள் மற்றும்/அல்லது இன்சலின் அல்லது பிற ஊசி மருந்துகள்
நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்க்கு மாந்தயை கட்டம் இரத்தத்தில் உள்ள காளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் இயல்பதை விட அதிகமாக இருக்கும், ஆனால் வகை 2 சர்க்கரை நோய் என உறுதிப்படுத்தும் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்காது.	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான உணவதைச் சாப்பிடுவது உடற்பயிற்சி
கர்ப்பகால சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தத்தில் காளுக்கோஸ் (சர்க்கரையின்) அளவு அதிகரிப்பது.	<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான உணவதைச் சாப்பிடுவது இன்சலின் அல்லது மாத்திரதைகள் பயன்படுத்தப்படலாம்

ஒவ்வொரு நாளும் பல்வறோ வகை ஆரோக்கியமான உணவதைச் சாப்பிடுங்கள்



சர்க்கரை நோய்க்கு ஏதனும் மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டாலும், ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் அனாதைத் தாயை சர்க்கரை நோயையும் சிறப்பான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். என்ன சாப்பிட வேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

- காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள் (சப்ஜி/சாலட் - உருளைக்கிழங்கு சரேக்காமல்). இவற்றில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் மற்றும் கலோரிகள் குறைவு.
- மீன், கோழி, கொழுப்பு குறைவாக உள்ள இறைச்சிகள், குறைந்த கொழுப்புகள் சீஸ், பனீர் அல்லது மாட்டை போன்ற கொழுப்பு குறைவாக உள்ள விலங்கின் பூரதங்களைத் தேர்வு செய்யவும். டோஃபு மற்றும் பரூப்பு போன்ற காய்கறி பூரதத்தை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- விலங்குகளின் கொழுப்புகள் மற்றும் தனீகாய் எண்ணெய்க்கு பதிலாக ஆலிவ் மற்றும் கனோலா போன்ற தாவர எண்ணெய்களையும், கொட்டைப்பரூப்புகளையும் தேர்வு செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு உணவிலும் மாழை தானிய ரொட்டி, சப்பாத்தி, பிரட்டுகள் மற்றும் தானியங்கள் உள்ளிட்ட தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்துக்கள்; அரிசி (பழுப்பு, பாஸ்மதி, பழுங்கல் அரிசி), நூலுல்ஸ் அல்லது உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை சிறிய அளவு சரேத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உணவை சாப்பிட்டு மாபிக்கம்போது சாதா தயிர் மற்றும் ஒரு பழம் சாப்பிடுங்கள்.

கையடக்க உணவின் அளவுகள் காறித்த வழிகாட்டி

உணவின் அளவுகளைச் சரியாகக் கணிப்பதற்கு உங்கள் கைகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உணவைத் திட்டமிடும்போது, பின்வரும் உணவு அளவுகளை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்திடுங்கள்.



பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

தானியங்கள் அல்லது மாவாச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்கள் அல்லது பழங்களை உங்கள் மூஷ்பியின் அளவு தேர்வு செய்யுங்கள்.



காய்கறிகள்

இரண்டு கைகளிலும் எவ்வளவு பிபிக்க மாபியமோ அவ்வளவு காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள். பிரகாசமான நிறத்திலுள்ள காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



பூரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

உங்கள் உள்ளங்கையின் அளவு மற்றும் உங்கள் சிறிய விரலின் தடிமன் அளவுக்கு பூரதச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உங்கள் கட்டவிரலின் நுனியின் அளவிற்கு கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.



பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

உதாரணங்கள்: மாம்பழம், வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, பழுப்பரிசி, பிரட், சப்பாத்தி

காய்கறிகள்

உதாரணங்கள்: வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், கூடை மிளகாய்

பூரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

பரூப்பு, பனீர், டோஃபு, குறைந்த கொழுப்புகள் மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, மீன், தயிர், பால் (வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால், 1%), சீஸ்

கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உதாரணங்கள்: ஹைட்ரஜனற்றப்படாத மார்கரனை (செயற்கை வெண்ணெய்), கனோலா எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய்

மாதிரி உணவாத் திட்டங்கள்

வடக்கு கலாச்சார உணவாகள்	ததற்கு கலாச்சார உணவாகள்
<p>காலலை உணவா:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 மூழா தானிய பிரட் துண்டுகள் • வரேக்கடலலை வண்ணெய் (2 மஜேகைக்கரண்டி, 30 மிலி) • காறனந்த அளவா கொழாப்புள்ள தயிர் (1/3 கப், 75 மிலி) • சாய் டீ - சர்க்கரலை சரேக்காமல் (காறனந்த கொழாப்புள்ள பால் சரேத்தா 1/2 கப், 125 மிலி) 	<p>காலலை உணவா:</p> <ul style="list-style-type: none"> • உப்புமா (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது • காய்கறி சட்னி (2 மஜேகைக்கரண்டி, 30 மிலி) • காறனந்த அளவா கொழாப்புள்ள தயிர் (1/3 கப், 75 மிலி) • சாய் டீ - சர்க்கரலை சரேக்காமல் (காறனந்த கொழாப்புள்ள பால் சரேத்தா 1/2 கப், 125 மிலி)
<p>மதிய உணவா</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 மூழா கதாமை சப்பாத்தி (ஒவ்வொன்றும் 6", 15 ச.மீ.) • காறனந்த அளவா கொழாப்புள்ள தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி) • பச்சலை காய்கறி சாலட் (காறனந்த கலகாரி உடயை உணவாப்பொருட்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டது) • பனீரூடன் சப்ஜி, உராளகைகிழங்கு சரேக்காமல் (1/4 கப், 60 மிலி) • 1/2 நடூத்தர அளவா மாம்பழம் • சாய் தனீர் அல்லது கரப்பு காபி - சர்க்கரலை இல்லாமல் 	<p>மதிய உணவா</p> <ul style="list-style-type: none"> • பொங்கல் (3/4 கப், 175 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது • காய்கறி சட்னி • காறனந்த கொழாப்புள்ள ககாழி (2 அவுன்ஸ், 60 கிராம்) • காறனந்த அளவா கொழாப்புள்ள தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி) • பச்சலை காய்கறி சாலட் • சாகா (பச்சடி) • 1 சிறிய வாழலைப்பழம் • தண்ணீர்
<p>இரவா உணவா</p> <ul style="list-style-type: none"> • சாதம், பாஸ்மதி/பழாப்பரிசி சாதம் (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது • பராப்பு (1/2 கப், 125 மிலி) • மீன் (1 அவுன்ஸ், 30 கிராம்) • பச்சலை காய்கறி சாலட் • சப்ஜி, உராளகைகிழங்கு சரேக்காமல் • 1 நடூத்தர அளவா ஆரஞ்சு • தண்ணீர் 	<p>இரவா உணவா</p> <ul style="list-style-type: none"> • சாதம், பாஸ்மதி/பழாப்பரிசி சாதம் (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது • சாம்பார் (1 கப், 250 மிலி) • டகாஃபா கழம்பா (1 அவுன்ஸ், 30 கிராம்) • பச்சலை காய்கறி சாலட் • 1 நடூத்தர அளவா ஆரஞ்சு • தண்ணீர்
<p>மாலலை சிற்றாண்டி</p> <ul style="list-style-type: none"> • வறுத்த கொண்டலைக்கடலலை (1/2 கப், 125 மிலி) 	<p>மாலலை சிற்றாண்டி</p> <ul style="list-style-type: none"> • பெர்ரிகளூடன் கிரகேக்க தயிர்

மாதிரி உணவாத் திட்டங்கள் வழிகாட்டுதலுக்கு மட்டுமஜே. ஆரகாக்கியமான உணவாத் தரேவகளை மஜேகாளவதற்கான ஆலகாசனகைகா பதிவாசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபாணரலைச் சந்தித்து ஆலகாசனலைப் பறவாம்.



ஆரோக்கியமாக இரப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் காடும்பத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்

பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரைப் பார்ப்பதற்கு முன் உங்களுக்கு உதவும் சில உதவிக் கூறிப்புகள் இதோ இங்கே.

எப்போது சாப்பிட வேண்டாம்?	
உதவிக் கூறிப்புகள்	ஏன்? ஏனெனில்...
<ul style="list-style-type: none"> கால உணவை தவறவிடாமல் சாப்பிடுங்கள். மலின்று வளே உணவுகளையும் வழக்கமான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். உணவுகளுக்கு இடையில் ஆறு மணி நேரத்திற்கு மலே இடவளே விட வேண்டாம். ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியை சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பலாம். 	<ul style="list-style-type: none"> இது அன்றைய நாளுக்கான நல்ல தடக்கத்தை வழங்குகிறது. சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் உணவுகளைச் சாப்பிடுவது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை சீராக வதைரூக்க உதவுகிறது.
<ul style="list-style-type: none"> உணவு சாப்பிடும் வளேயில் நீங்கள் வளேயே செல்லப் போகிறீர்கள் என்றால், ஆரோக்கியமான உணவுகளை (மூழ் தானிய கிராக்கர்கள், சீஸ் மற்றும் காய்கறிகள் போன்றவை) பகே செய்து எடுத்துச் செல்லுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> இவ்வாறு செய்வதன் மலில் நீங்கள் எங்குச் சென்றாலும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.
என்ன சாப்பிட வேண்டாம்	
<ul style="list-style-type: none"> ஒவ்வொரு உணவிலும் அல்லது சிற்றுண்டியிலும் பலவகையான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> அனதை உணவு வகைகளிலிருந்தும் உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது உங்கள் உடல் அனதை உண்டச்சத்துக்களையும் பறுவதை உறுதி செய்கிறது.
<ul style="list-style-type: none"> வழக்கமான குளிர்மானங்கள் போன்ற சர்க்கரை நிறைந்தவகையையும், இனிப்பு வகைகளான காலாப் ஜாமலின், ஜிலபே மற்றும் ரப்ரி போன்ற இனிப்புகளையும் சாப்பிடுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். செயற்கை இனிப்பலிட்டிகளைச் சிறிய அளவுகள் சேர்த்துக் கொள்வது பாதுகாப்பாக இருக்கும். 	<ul style="list-style-type: none"> நீங்கள் எவ்வளவு அதிகம் சர்க்கரை நிறைந்த உணவை சாப்பிடுகிறீர்களோ அல்லது கூபிக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாக இருக்கும்.
<ul style="list-style-type: none"> பொரித்த உணவுகள், நம்கீன், கச்சோரி மற்றும் ஜிலபே போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளையும், எண்ணெய் பதார்த்தங்களையும் கட்டுப்படுத்துவம். பகே செய்தல், நறொப்பில் நரேபியாக சமதைத்தல், நறொப்பில் வறுத்தல், வகேவதைத்தல், திரவத்தில் உணவுகளை இட்டு வகேவதைத்தல், வாட்டி வறுத்தல், வதக்காதல் போன்ற ஆரோக்கியமான முறையில் உணவுகளைத் தயார் செய்யவம். 	<ul style="list-style-type: none"> அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள் இதயத்திற்கு சிரமம் ஏற்படுத்துவம், உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம். ஆரோக்கியமான உடல் எடை இதய செயல்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்கும், இது இரத்த சர்க்கரை அளவின் கட்டுப்பாட்டிற்கும் உதவியாக இருக்கும்.
<ul style="list-style-type: none"> ஒவ்வொரு உணவிலும் கறறைந்தது இரண்டு வகையான காய்கறிகளையாவது சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> காய்கறிகளில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது.
<ul style="list-style-type: none"> நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவம் (மூழ் தானிய பிரட், ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள், உருளக்கிழங்கு, சனேக்கிழங்கு, பயறு வகைகள், உலர்ந்த பீன்ஸ், பழப்பு அரிசி, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்). 	<ul style="list-style-type: none"> அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் வயிறு நிரம்பிய திரப்தியை உங்களுக்குத் தரும், மலேம் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கறறைக்கும்.
<ul style="list-style-type: none"> தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் கூபிக்கவம். 	<ul style="list-style-type: none"> வழக்கமான பழச்சாறு, இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட காபி மற்றும் தனீர் கூபிப்பது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும்.
எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டாம்	
<ul style="list-style-type: none"> வயிறு நிரம்பி, திரப்தி அடையும்போது சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான அளவு உணவு உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கத் தேவையானதை வழங்குகிறது. அதிகமாக சாப்பிட்டால், உங்கள் உடலானது கலுதல் ஆற்றலை கொழுப்பாக உடலில் சமேத்து வகைக்கும். தேவையானதை விட அதிகமாகச் சாப்பிடுவதன் மலில் உங்கள் உடல் எடையும் அதிகரிக்கலாம்.

உடற்பயிற்சியும் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிவகாக்கும்

உதவிக்காறிப்புகள்

- தினமும் நடபயிற்சி செய்வது போன்ற சில உடற்பயிற்சிகளை செய்ய மயற்சிக்கவும்

ஏன்? ஏனெனில்...

- வழக்கமான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை மீம்படுத்தும்.
- ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது.
- 150 நிமிட உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் வாரத்திற்கு ஐந்து மூன்று 30 நிமிடங்கள் என பிரித்துச் செய்யலாம்.
- உங்களது உடலும் மனதும் நன்றாக இரப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

அன்றாட அலுவல்களில் உடற்பயிற்சியை எப்படி சேர்த்துக் கொள்வது?

உதவிக்காறிப்புகள்

- உங்கள் அன்றாட அலுவல்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கென நேரத்தை ஒதுக்கிடுங்கள்.
- மதொவாக ஆரம்பித்து பிப்பியாக மயற்சியின் அளவை அதிகரிக்கவும்.
- வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் சூறுசூறுப்பாக இரக்க மயற்சி செய்யுங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடம் மிதமானது மாதல் தீவிரமானது வரன உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது.
- வாரத்திற்கு இரண்டு மூறையாவது வலிமை தாங்குத்திறன் பயிற்சிகள் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- பிவி பார்ப்பது அல்லது திரைப்படம் பார்ப்பதற்கு சலெவதற்குப் பதிலாக கூடும்பமாகச் சேர்ந்து சூறுசூறுப்பான விளையாட்டுகள் விளையாடலாம் அல்லது சலெல்பாடகளைச் செய்யலாம்.
- பாதிய உடற்பயிற்சிகளை மயற்சித்து உங்களுக்கா நீங்களே சவால் செய்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வீட்டில் சூறுசூறுப்பாக இரங்கள்.

உதாரணங்கள்

- உங்கள் சூற்றுப்பகாதிகளில் நடபையிற்சி செய்யலாம், பிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்கலாம், பரோந்தில் இரந்து ஒரு நிறுத்தம் மன்னதாகவே இறங்கி நடக்கலாம்.
- மதொவாக நடப்பதில் இரந்து தடாடங்குங்கள். நீங்கள் தயாரானதும், உங்கள் வகேத்தை அதிகரித்திடுங்கள்.
- வகே நடபையிற்சி, இலகைளை தடாண்டி எடுத்து பெருக்காவது, ஜாகிங் சலெவது, நீச்சல் செய்வது, கல்டைப்பந்து விளையாடாவது, வகேயலும் செய்வது
- பளா தலிக்காவது, பூஷ்-அப்ஸ், சிட் அப்ஸ் மற்றும் ரசெஸ்டன்ஸ் பண்ட பயிற்சிகள்.
- ஒரு சூற்றுப்பகாதியில் பகை சவாரி செய்யலாம் அல்லது உள்ளூர் காளத்தில் கூடும்பத்தாடன் நீச்சல் அபிக்கலாம்.
- நடனமாட, டனென்னிஸ் விளையாட அல்லது யகா சலெய் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- பளா தலிக்காவது, பூஷ்-அப்ஸ், சிட் அப்ஸ் மற்றும் ரசெஸ்டன்ஸ் பண்ட பயிற்சிகள். ஒரு நரேத்தில் 10 நிமிடங்கள் பிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குங்கள் அல்லது மாலில் நடந்துச் சலெலுங்கள்.



மது அராந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்

மது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை பாதிக்கலாம். உங்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்கவும், உங்கள் உடல் மராந்தை பயன்படுத்தும் மாறையை மாற்றவும் மது காரணமாக இருக்கலாம்.

எந்தளவு மது அராந்துவது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மராத்துவப் பராமரிப்பா கழுவிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உங்கள் மாழ உடலையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்! சர்க்கரை நோயை ஆரோக்கியமான மாறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்!

கலுதல் தகவல்களை தடேகிறீர்களா? www.diabetes.ca என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.



சொல்விளக்கம்

மாவாச்சத்து மாவாச்சத்து உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கிறது. இது தானியங்கள் (அதாவது அரிசி, பாஸ்தா, நூலுல்ஸ், கோதுமை, ஓட்ஸ் போன்றவை), பழங்கள், பால், தயிர் மற்றும் மாவாச்சத்துள்ள காய்கறிகள் (அதாவது உருளைக்கிழங்கு, சோளம்) போன்ற உணவுகளில் இருக்கிறது. மாவாச்சத்துக்கள் உங்கள் உடலில் காளுக்கோஸாக (சர்க்கரையாக) உடக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்காப்போது, உங்கள் உணவில் இருக்கும் காளுக்கோஸ் உடலால் சரியான மாறையில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. இது சரியான மாறையில் பயன்படுத்தப்படாவிட்டால், உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகப்படியான காளுக்கோஸ் தேங்கிவிடும், இதன் காரணமாக உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள காளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் வழக்கத்தை விட அதிகமாக உயரும்.

உடற்பயிற்சி உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மடம்படுத்த அனைவரும் செய்யக்கூடிய பயிற்சியாகும். ஜிம்மிற்குச் செல்வது அல்லது மாரத்தான் போட்டியில் ஓடுவதுதான் உடற்பயிற்சி என்றில்லை. பிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குவது, சூற்றுப்பகுதியைச் சூற்றி நடப்பது மற்றும் வீட்டில் வகேயலும் செய்வது போன்ற வீட்டு வலைகளைச் செய்வதும் உடற்பயிற்சியே.

ஓவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடம் மிதமானது மாதல் தீவிரமானது வரல உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது. ஓவ்வொரு வாரமும் கூறலந்தது இரண்டு மாறையாவது உங்கள் உடற்பயிற்சி அட்டவணையில் பளூ தலுக்குதல் மற்றும் ரசெஸ்டன்ஸ் பணேட் உடற்பயிற்சி போன்ற தாங்குத்திறன் பயிற்சிகளைச் செய்யுமாறும் இது பரிந்துரைக்கிறது.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

ஏரோபிக் பயிற்சி (உயிர்வளிக்கோரம் பயிற்சி) ஏரோபிக் பயிற்சி என்பது உங்களலை கடினமாக சுவாசிக்கச் செய்யும், இதன்மலும் உங்கள் இதயம் வகேமாகத் துபிக்கும்.

உதாரணங்கள்: வகே நடபயிற்சி, ஸ்கடேபிங் மற்றும் பகை சவாரி

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

தாங்குத்திறன் (ரசெஸ்டன்ஸ்) பயிற்சி தாங்குத்திறன் உடற்பயிற்சி என்பது தசயலை வலமயைக்க எடகைள், எடலை இயந்திரங்கள், ரசெஸ்டன்ஸ் பணேடுகள் அல்லது ஓராவரின் சொந்த உடல் எடையின் மலும் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் சூரக்கமான பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

DIABETES CANADA

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

டயாபிட்டிஸ் கனடா கண்ணுக்குத் தரரியாத கொள்ளை நோயான சர்க்கரை நோயை ஸுலப்படச்செய்து, அதன் அவசரநிலையையும் வளெரிப்படுத்துகிறது. கிட்டத்தட்ட 11.5 மில்லியன் கனடியர்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் அல்லது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கு மாந்தயை கட்டத்தில் உள்ளனர். சர்க்கரை நோயை மூபிவாக்கக் கொண்டுவரவதற்கான நரேம் இது - அது உடல்நலத்தில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்பாக பசேப்படும் பழி, அவமானம் மற்றும் தவறான தகவல்கள் அனைத்திற்கும் மாற்றுப்பள்ளி வலைப்பதற்கான நரேமிது. கல்வி மற்றும் ஆதரவாச் சவலைகள், மராத்துவப் பராமரிப்பா நிபுணர்களுக்கான ஆதாரங்கள், அரசாங்கங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் பணியிடங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் மற்றும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சலை மடம்படுத்துவதற்கும் சிகிச்சயைக் கண்டுபிப்பதற்குமான ஆராய்ச்சிக்கு நிதியுதவி போன்ற விஷயங்களைச் செய்வதன் மலும் சர்க்கரை நோயை மூபிவாக்கக் கொண்டுவரவதற்குக் கனடா நாட்டவர்களின் டயாபிட்டிஸ் கனடா கலுட்சுச் சரேந்து பணியாற்றி வரகிறது.

இந்த ஆவணம் 2018 டயாபிட்டிஸ் கனடா மராத்துவ பயிற்சி வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது © 2018 கனடிய நீரிழிவா சங்கம். கனடிய நீரிழிவா சங்கம் என்பது டயாபிட்டிஸ் கனடா என்ற பெயரின் பதிவு செய்யப்பட்ட உரிமையாளராகும். 02/22