

## வருகை 2

### சக்திச் சமநிலை

உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கான ஒரேயொரு வழி உங்களின் உணவு உண்ணல் முறைகள் மற்றும் உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளினை நிரந்தரமாக மாற்றுவதேயாகும். தங்களின் உடல் நிறையானது நிங்கள் உண்ணும் உணவு பருகும் பானங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட அனைத்து சக்திகள் (கலோரிகள்) மற்றும் நாளாந்த நடவடிக்கைகளின்போது பயன்படுத்தப்படு ம் அனைத்து சக்திகளின் (கலோரிகள்) சமநிலையினை பிரதிபலிக்கின்றது.

தங்களின் உடல் நிறையினை சீராகப் பேணுவதற்கு, உணவு மற்றும் பானங்களிலிருந்து உள்ளெடுக்கப்படும் அளவானது தங்களின் நாளாந்த செயற்பாடுகளில் தாங்கள் பயன்படுத்துகின்ற சக்தி அளவுக்கு சமமானதாக இருத்தல் வேண்டும்



உடல் நிறை அதிகரிப்பது என்பது, நீங்கள் வழமையாக பயன்படுத்தும் சக்தியிலும் பார்க்க அதிகளவிலான நேரம், சக்தியினை நீங்கள் எடுப்பதனைக் குறிக்கின்றது. வேறுபாடானது வழமையாக சிறியதாகவும், உண்மையில் நாளாந்தம் 50 - 100 மேலதிக கலோரிகளை கொண்டிருக்கும்.

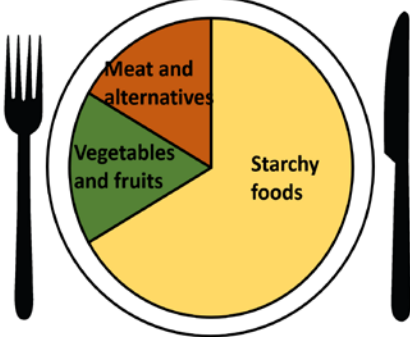


நிறையினைக் குறைப்பதற்கு, நீங்கள் சிறியளவிலான கலோரிகளையும் / அல்லது அதிகளவிலான உடற; பயிற்சியினையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். தங்களின் உணவு உண்ணல் முறையானது தங்களுக்கென்று பிரத்தியேகமாக தயாரிக்கப்பட்டதாகும். நீங்கள் இந்த திட்டத்தினை பின்பற்றுவதன் மூலம் வாரமொன்றிற்கு ½ கி.கி அல்லது 1 இறாத்தல் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென நம்பலாம்.



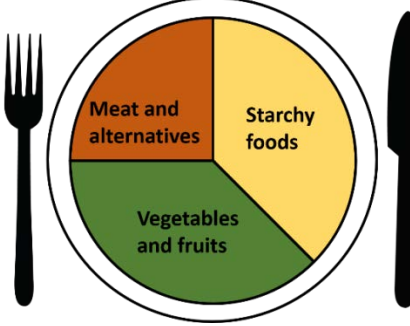
## உணவுத் தட்டுக்கள்

உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி, நார்ப்பொருட்களை அதிகளவில் உணவில் சேர்ப்பதுடன் மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் அதிகளவில் உண்ணுதல் மற்றும் குறைந்தளவிலான இறைச்சி மற்றும் மாற்று உணவுகள் மற்றும் khg;ngHUs; உணவுகளை உணவில் சேர்த்தலாகும். தங்களின் உணவுத் தட்டினை கீழே தரப்பட்டவாறான வடிவங்களில் அதாவது உணவுத் தட்டின் அரைவாசிக்கு மேல் மரக்கறிகளினைக் கொண்டதாக தயார்ப்படுத்துக.



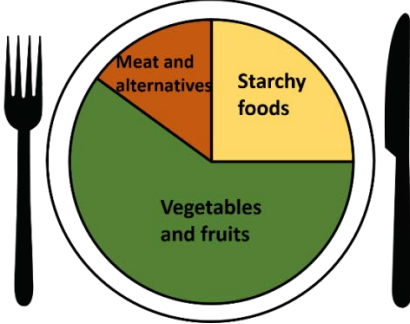
### மரபுரீதியான உணவுகள்

ஆரோக்கியமற்ற உணவு விகிதாசாரங்கள்



### ஆரோக்கியமான சமநில உணவுகள்

இந்த முறைகளில் உணவு வீதாசாரங்களினை மாற்றுவதானது ஆரோக்கியமான உணவினைப் பெறுவதற்கு வழி வகுக்கும்.



### உடல் நிறையினைக் குறைக்கும் உணவுகள்

இந்த முறையில் வீதாசாரங்களினை மாற்றுவதானது சக்தி உள்ளெடுத்தலினை அதிகரிப்பதுடன் தங்களின் உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கும் வழி வகுக்கும் அதேவேளையில் சமவளவிலான உணவினை உண்பதற்கு தங்களுக்கு அனுமதியளிக்கின்றது.

### உபயோகமான குறிப்புகள்:

- நீங்கள் சாதாரணமாக வைத்திருக்கும் உணவுத்தட்டில் மேலதிகமாக வெள்ளரிக்காய், பச்சிலைகள், சலாதுகள், தக்காளிப்பழங்கள் என்பனவற்றினைச் சேர்க்குக.
- உருளைக்கிழங்கு/ சோறு போன்ற khg;ngHUs; உணவுகis itf;f Kன்னர் உங்களின் உணவுத் தட்டில் kuf;fwp கலவையினை வைக்கவும்.
- கடைசியாக மீன்/ இறைச்சி / KI;il போன்றவற்றினை வைக்குக. ஏனெனில் இத்தகைய உணவுப் பொருட்கள் தங்களின் உள்ளெடுத்தலினைக் குறைக்கும்



# உணவுத் தட்டுக்கள் தொடர்பான விளக்கப்படம்



## ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல்

தொடர்ந்து வரும் வருகைகளின் போது ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல் முறையினை நீங்கள் மிக விரிவாக கலந்துரையாடுவீர்கள். பிரதான செய்திகள் இங்கே மேலோட்டமாக தரப்படுகின்றது.:

### நீங்கள் உண்ணும் உணவிலுள்ள கொழுப்புக்களின் அளவினைக்

**குறைத்தல்:** கொழுப்பானது வெண்ணெய்க்கட்டி, கொழுப்பு, நெய்

Mfpadtw;wpypUe;J ngwg;gLtJld; வேறு ஏதேனும் உணவுப்பாகத்திலும் பார்க்க

அதிகளவிலான கலோரிகளினை (சக்தி) வழங்குவதில் பங்களிப்பினைச்

செலுத்துகின்றது. அனைத்துக் கொழுப்புக்களும் அதேயளவிலான rf;jpapid வழங்கி வருவதுடன்

உங்களின் உடல் நிறையில் அதேயளவிலான விளைவுகளை

உண்டாக்கின்றன. எவ்வாறாயினும், தாவர மற்றும் மரக்கறி கொழுப்பணவுகள் (mono- and poly-

unsaturated fats) விலங்கு கொழுப்பிலும் (saturated fat) பார்க்க உங்களின் உடலுக்கு

ஆரோக்கியமானதாகும்.



### நார்ப் பொருட்களினை உண்ணுதல்: நார்ப்பொருட்களினை உணவில்

சேர்ப்பதானது தங்களின் பசியினை ePz;l Neu;jjpw;F தீர்த்து வைப்பதுடன் தங்களின்

உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கும் வழி வகுக்கின்றது. நார்ப்பொருளானது

மரக்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் KOikahd jhdpaq;fspypUe;J ngwg;gLk; jPl;lhj அரிசி, kz;epw பாஸ்தா(Brown pasta)

மற்றும் முழு உணவுக்கான மாவுகளிலுபு;J (whole meal grain) jahupf;fg;gLk; பாண், Nuhl;b, ,bag;gk;

மற்றும் mg;gk; vd;gtw;wpy; fhzg;gLfpd;wd.



### சீனியினைச் சேர்ப்பதில் கவனமாயிருத்தல்: நீங்கள் உட்கொள்ளும்

உணவில் சேர்க்கும் சீனியின் அளவினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு

முயற்சிக்கவும். பெருமளவிலான சீனி குளிர்பானங்களிலும் உணவின் பின்னர்

உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளிலும் (dessert) காணப்படுபு;w. இனிப்புச்

சுவையினைக் கொண்ட எவையேனும் சீனியினைக் கொண்டிருப்பதுடன்

அவற்றினை உங்களின் உணவில் சேர்ப்பதனை மட்டுப்படுத்துதல் வேண்டும்.



### உங்கள் சாப்பாட்டி; cg;gpd; அளவினைக் குறைத்தல்: உப்பு

உங்களது உடல் நிறையில் எவ்வித தாக்கத்தினையும் ஏற்படுத்தாத

போதிலும் அது உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தினை அதிகரிப்பதற்கு வழி

வகுக்கும் என்பதுடன் தங்களுக்கு இருதய நோய்களினை

ஏற்படுத்துவதற்கும் ஏதுவாக அமையலாம்.



### அதிகளவில் மரக்கறிகளையும் பழங்களையும்

உண்ணுதல்: மரக்கறிகளும் பழங்களும் குறைந்தளவிலான

கலோரிகளினைக் கொண்டிருப்பதுடன் மிகவும் குறைந்தளவிலான

கொழுப்பினையும் அதிகளவிலான நார்ப் பொருட்களினையும் கொண்டுள்ளது. உங்களின்

உணவு; ngUk;ghyd gFjp மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலிருந்து வருதல் வேண்டும்.



**மதுபானம்:**மதுபானங்கள் நீங்கள் கலோரிகளினை உள்ளெடுப்பதற்கான காரணமாக அமைகின்றது. நீங்கள் உட்கொள்ளும் மதுபானங்களில் எத்தனை கலோரிகள் உள்ளன என்பதனை உறுதி செய்க. பியர், சாராயம், வைன் மற்றும் சீனி சேர்க்கப்பட்ட ஸ்பிரிற்றுக்கள் என்பன பெருமளவிலான கலோரிகளைக் கொண்டுள்ளன.



**உணவு விபர பட்டியல்களினை அறிந்து கொள்ளுதல்:** நீங்கள் உண்பதற்கு உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது உணவு விபரப்பட்டியல்கள் அதற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும். அவை உணவுப் பொருளில் கொழுப்பு, நார், சீனி மற்றும் உப்பு என்பன எவ்வளவில் உள்ளன என்பதனையும் எத்தனை கலோரிகள் உள்ளன என்பதனையும் உங்களுக்கு அறியத்தரும். அத்துடன் உணவு விபரப்பட்டியல்கள் உங்களுக்கு மிகவும் உகந்த உணவு எது என்பதனை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவியளிக்கின்றன.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per 2/3 cup	
<b>Calories 230</b>	
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 100mg
12%	Total Carbs 37g
	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g

**உணவு பாகத்தின் அளவு:**உங்களின் உணவுத்தட்டினை அளவுக்கதிகமாக நிறைக்க வேண்டாம். ஏற்புடைய அளவில் உணவு பாகத்தினை வைத்திருக்கவும். கொழுப்பு அதிகமுள்ள கறிகளினதும் சோறு மற்றும் ghz; என்பவற்றின் பாக அளவினை குறைக்கவும். அத்துடன் பழக்கலவை மற்றும் மரக்கறிகளை (சிறியளவிலான எண்ணெய்யுடன்)அதிகளவில் உணவில் சேர்க்குக.

## சமையல் குறிப்புகள்

### இறைச்சி, கோழி அல்லது மீனினை சமைத்தல்

- நீர் மற்றும் மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் என்பனவற்றுடன் சிறிதளவு தேங்காய்ப் பால் அல்லது தேங்காய் பாலின்றி இறைச்சியினை சமைக்க முயற்சிக்கவும்.
- பன்றி இறைச்சியினை சமைக்க முன்னதாக அனைத்துக் கொழுப்புக்களையும் வெட்டி அகற்றுக.
- கோழியிலிருந்து தோலினை நீக்குதல் வேண்டும்.
- கருவாடு அல்லது மீனினை கூடியவரையில் குறைந்தளவில் பொரிக்கவும்.
- இறைச்சி மற்றும் மீன் என்பனவற்றிற்கான ஆரோக்கியமான மாற்றீடாக குறைந்தளவிலான கொழுப்பினைக் கொண்ட jhtuGujj;jpig; (TVP-Textured vegetable protein) பயன்படுத்துக.

### சமையலில் எண்ணெய்யினைப் பயன்படுத்தும் போது.

- Rமுகமான நிலையிலுள்ள போது, முழுக் குடும்பத்திற்கும் 2 மேசைக்கரண்டிகளுக்கு மட்டுப்படுத்துக.
- சட்டியில் உணவு ஒட்டாதிருப்பதற்காக நீரினைச் சேர்க்குக. ஈரலிபிG jd;ikia அதிகரிப்பதற்காக சேரிitapy; நீங்கள் பயன்படுத்தும் வெங்காயத்தின் அளவினை இரட்டிப்பாக்குக.
- அனைத்து எண்ணெய்கsk; ஒரேயளவிலான கலோரிகளினைக் கொண்டுள்ளd vd;gij நினைtpy; கொள்க.

### சமையலில் தேங்காய் பாலாடை / பாலினை பயன்படுத்தும் போது

- சமையலுக்கான தேங்காய்ப்பாலில் நீரினைச் சேர்க்குக.
- பால் சோறு தயாரிப்பதற்காக தேங்காய்ப் பாலில் நீரினைச் சேர்க்குக.

## மதுசாரம்

மதுசாரம் அதிகளவிலான கலோரிகளைக் கொண்டுள்ளது. பியர் மற்றும் ஏனைய அனைத்து மதுபானங்களும் பெருமளவிலான சீனிகளைக் கொண்டுள்ளது. மதுசாரமானது உணவில் நாட்டத்தினை அதிகரித்து உடல் நிறை அதிகரிப்பினை ஊக்குவிக்கின்றது.

நீங்கள் உடல் நிறையினைக் குறைக்க விரும்பின் நீங்கள் உட்கொள்ளும் மதுபானத்தின் அளவினை குறைக்க வேண்டும். தங்களின் உணவு உட்கொள்ளல் திட்டமிடலில் kj நொறுக்குத் தீனியின் பகுதியாக கருதப்படுகின்றது.



## நிறை குறைப்பின் முக்கியத்துவம்

அடுத்து வரும் 6 மாதங்களினுள் தங்களினால் உடல் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை தங்களுக்கு எவ்வளவு உள்ளது ? (தயவு செய்து 1-10 வரை புள்ளியிடுக)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
இதுவரையில் நம்பிக்கை இல்லை		சாதாரணமான நம்பிக்கை			தன்னம்பிக்கை				மிகவும் தன்னம்பிக்கை

## தன்னம்பிக்கை

அடுத்து வரும் 6 மாதங்களினுள் தங்களினால் உடல் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை தங்களுக்கு எவ்வளவு உள்ளது ? (தயவு செய்து 1-10 வரை புள்ளியிடுக)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
இதுவரையில் நம்பிக்கை இல்லை		சாதாரணமான நம்பிக்கை			தன்னம்பிக்கை				மிகவும் தன்னம்பிக்கை

வருகை 2 : தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

திகதி	நிறை	இடுப்பு சுற்றளவு

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்	அடையப் பெற்ற இலக்கு
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

மேற்படி இலக்குகளை தாங்கள் அடைவதற்கு பின்வரும் வினாக்களை தாங்களாகவே கேட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையலாம்:

இந்த இலக்கினை எவ்வாறு அடைய?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?