

## வருகை 4

### காபோஹைதரேற்றுக்கள் : நிறைவான உணவுகள், நார் மற்றும் சீனி

காபோஹைதரேற்றினைக் கொண்டுள்ள உணவுகள் எமக்கு நாள் முழுவதற்கும் தேவையான சக்தியினைத் தருகின்றது. மாப்பண்டங்கள் மற்றும் சீனியினைக் கொண்டுள்ள உணவுகள் சமிபாடடையக்கூடிய காபோஹைதரேற்றுக்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் மாப்பண்டங்கள் சீனியிலும் பார்க்க மெதுவாக அகத்துறிஞ்சப்படுவதனால் அவை எமக்கு மிகவும் சிறந்தவையாகும்

நீங்கள் உண்ணும் காபோஹைதரேற்றுக்களில் அதிகமானவை மாப்பண்டங்களிலிருந்து கிடைத்தல் வேண்டும்.

நிறை உணவுகள் தானியங்கள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. உதாரணம். சோறு, பாண், நூட்டிள்ஸ், Nuhl; b> ghw; NrhW> , bag; gk.;



நார்ப்பொருளானது காபோஹைதரேற்றினைக் கொண்டிருப்பதால் முழுமையாக சமிபாடடைய மாட்டாது. அதனால் அது எமது சமிபாட்டுத் தொகுதியின் அனைத்து வழிகளினூடாகவும் பயணம் செய்து இரைப்பையிலிருந்து மலக்குடலுக்கு கொண்டு செல்வதற்கு உதவுவதுடன் இதயத்தினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கும் , சாப்பிட்ட பின்னர் போதும் என்ற உணர்வினையும் எமக்கு ஏற்படுத்துவதற்கு வழி வகுக்கின்றது. நார்ப்பொருளானது தாவரங்களின் (தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள்) மேலோடுகளிலிருந்து பெறப்படுகின்றது ஆனாலும் உணவு பதப்படுத்தலின் போது அடிக்கடி அகற்றப்படுகின்றது. வெள்ளை பாஸ்தா, வெள்ளை அரிசி மற்றும் வெள்ளைப் பாண் மா என்பனவற்றில் பெரும்பாலும் நார்ப்பொருள் நீக்கப்பட்டுள்ளது.

பழுப்பு / இயற்கையான அரிசி, பழுப்பு / மொத்த கோதுமை பாஸ்தா மற்றும் பாண் மற்றும் ஓட்ஸ், பீன்ஸ் மற்றும் பருப்பு ஆகியவற்றில் உயர்ந்தளவில் நார்ப்பொருட்கள் உள்ளன.



இவற்றினை இயலுமானவரையில் வெள்ளை திடமான உணவுக்கான ஆரோக்கியமான மாற்றிடாக உண்ணலாம்.

பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள், பருப்புக்கள் மற்றும் விதைகள் போன்றனவும் நார்ப் பொருளினைக் கொண்டுள்ளன.

- அளவுக்கதிகமான பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் உண்ணல்
- சிறியளவிலான பருப்புக்கள் மற்றும் விதைகளை உட்கொள்ளுதல் (இவை பொதுமானளவு கொழுப்பினைக் கொண்டுள்ளதை நினைவிற் கொள்க.)

# மறைந்துள்ளீனி தொடர்பான விளக்க வரைபடம்



500 மி.லீ.போத்தல்  
கொக்கா கோலா அல்லது  
ரிபேனா



500 மி.லீ.போத்தல்  
ஸ்பிரைற் அல்லது பன்டா



288 மி.லீ. கார்டன்  
ரூபிக்கா மாம்பழச்சாறு



300 மி.லீ.போத்தல்  
தூய்மையான  
தோடம்பழச்சாறு



330 மி.லீ.கார்டன்  
100% இயற்கையான இளநீர்



## ஊக்குவிக்கும்(உந்துசக்தி) காரணிகள்

பெரும்பாலான மக்களுக்கு குறித்த சில உணவுகள் அல்லது சூழ்நிலைகள் அவர்களின் உணவருந்தலினை கட்டுப்படுத்த முடியாமைக்கு ஏதுவாக அமைந்திருந்தன. இது அவர்களுடனான தொடர்புகளினை விருத்தி செய்வதற்கு உதவியளிப்பதாக அமையும்.

### உந்துசக்தி வாய்ந்த உணவுகள்

உந்துசக்தியினை ஏற்படுத்துகின்ற உணவுகளை கட்டப்படுத்துவது மிகவும் கடினமானது என்பதனை நீங்கள் உணருவீர்கள். உணவினை உண்ணும் போது பின்வருவனவற்றுள் ஏதேனுமொன்றினை அநுபவ ரீதியாக உணருவீர்களாயின், அது உந்துசக்தி வாய்ந்தவையாக கருதப்படும்:

- நீங்கள் காணும் போதெல்லாம் உணவினை உண்கிறீர்கள் எனில்,
- உண்ணுவதை நிறுத்தவது கடினமென நீங்கள் உணருவீர்களாயின்
- உங்களுக்கு பசியில்லாத போதிலும் நீங்கள் உணவினை உண்ணுவீர்களாயின்,

### உபாயங்களுக்கு ஈடு கொடுத்தல்

இத்தகைய உணவுகளை உண்ண முயற்சிப்பதும் அவற்றினைத் தவிர்ப்பதும் சிறந்தாக அமையலாம். நீங்கள் உங்களது உணவருந்தல் வழக்க முறையினை கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருப்பின் அவை உங்களது உணவுமுறையில் திரும்பவும் மீள அறிமுகப்படுத்தப்படமுடியும். சில பேர் உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் அவற்றின் மீது அதிகம் அவா கொள்வதற்குக் காரணம் எனக் கருதுகின்றார்கள். இது உங்களுக்க் நிகழாமாவிருந்தால் உங்களின் உணவு முறையில் இப்போதும் சாத்தியமானதாக அமையலாம் எனால் இது மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வழியாகும்.

உதாரணமாக:

- வாரத்தில் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் 1 பிஸ்கர் அல்லது 2 பிஸ்கற்றுக்களை உண்பதற்கு உங்களை நீங்களே அனுமதிக்கலாம்.
- நீங்கள் உங்களின் திடமான உணவினை உண்பதற்கு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாக அதன்பின்னர் நீங்கள் எவ்வாறு உணருவீர்கள் என்பதனைப் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள்.

உந்துசக்தி வாய்ந்த உணவுகள் உண்பதினை குறைப்பதற்கான பயிற்சி:

ஏதேனும் உணவு உங்களுக்கு ஒத்துவரா தென நீங்கள் நினைப்பீர்களாயின் அவற்றினை கீழே நிரல்படுத்துக.:

என்ன வகையான பாதுகாப்பு உபாயங்கள் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளன.?

## உந்துதல் சூழ்நிலைகள்

சில வேளைகளில் நீங்கள் என்ன உண்ணுகின்றீர்கள் என்பது தெரியாமல் போகலாம், ஆனால் நீங்கள் உங்களது கட்டுப்பாட்டினை இழப்பதன் காரணமாக எப்போது எவ்வாறு உண்ண வேண்டுமென்பது தூண்டப்படுகின்றது. தங்களின் உந்துதல் சூழ்நிலைகளை இனங்காண்பதற்கு முயற்சிக்கவும்.

**இங்கே சில பொதுவானவைகள் தரப்படுகின்றன.:**

- நான் எல்லா நாட்களிலும் குறைவாகவே உண்கின்றேன். ஆனால் நொறுக்குத் தீனிகளை எல்லா பின்னேரங்களிலும் உண்கின்றேன்.
- நான் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது அடிக்கடி உண்கின்றேன்.
- நான் உணவு தயாரிக்கும் போது உணவினை உண்கின்றேன்.
- வேலையிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்தவுடன் உடனடியாகவே உண்கின்றேன்.
- நான் சில வேளைகளில் இரவில் விழித்தெழுந்தால், திரும்பவும் நித்திரை கொள்வதற்கு எதையாவது உண்கின்றேன்.
- சாதாரணமாக ஒரு பிஸ்கற் பைக்கற்றினை திறந்தால், வழமையாக நான் அனைத்து பிஸ்கற்றுக்களையும் உண்டு விடுவேன்.
- உணவு கெட்டுப் போனாலும் நான் வழமையாக அனைத்தையும் உண்பேன்.
- நான் வேலையை விட்டு வீட்டுக்குச் செல்லும் போது அடிக்கடி உண்பேன்.
- நான் எனது பிள்ளைகளுக்கு உணவு பரிமாறும் போது உண்பதுடன் அவர்களின் மீதி உணவுகளையும் உண்பேன்.

அவற்றினை பாதுகாப்பது தொடர்பில் மேற்காள்ளப்படுகின்ற உந்துதல் சூழ்நிலைகளை இனங்காணுதல்.

உந்துதல் சூழ்நிலைகளின் செயற்பாடு:

உங்களின் திட்டங்களிலிருந்து நீங்கள் உந்தப்படுகின்றபோதான வேளைகளை நினைத்துப் பார்ப்பதுடன் (உணவருந்தல் அல்லது செயற்பாடு) அவற்றினை நிரல்படுத்துக:

என்ன வகையான பாதுகாப்பு உபாயங்கள் கலந்துரையாடப்பட்டன.?

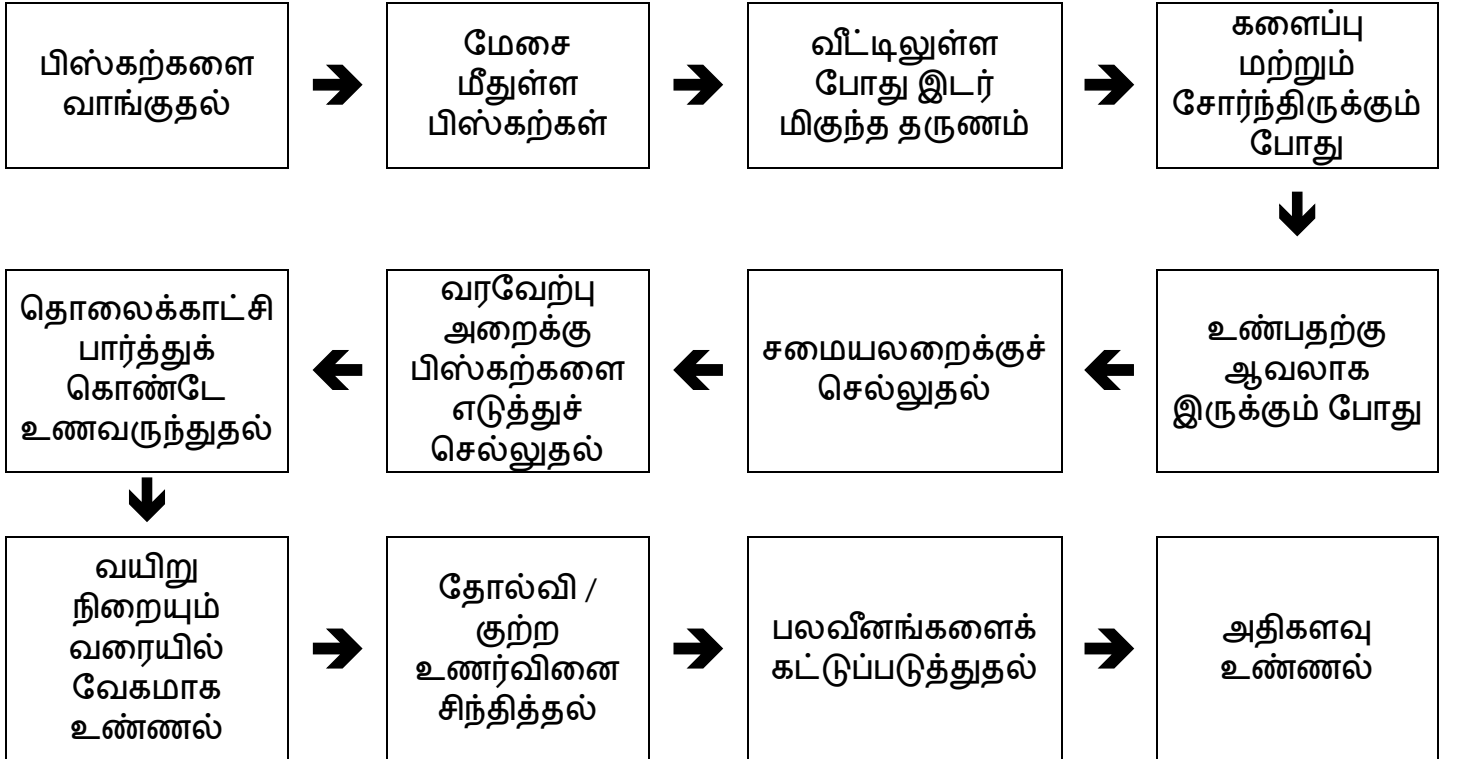


## உணவருந்தல் நடத்தைப் பயிற்சி

உளவியல் நிபுணர்கள் உணவுப் பொருட்களினை வாங்குதல் அல்லது வழங்குதலிலிருந்து உணவு உண்டு முடியும் வரையில் பொதுவாக ஆரம்பிக்கின்ற நிகழ்வுகளின் சங்கிலியாக உணவருந்தலினை அங்கீகரிக்கின்றனர். நிகழ்வுகளின் சங்கிலிக்கிடையில் உள்ளவற்றினை பின்வரும் உதாரணத்தினூடாக சிறப்பாக விபரிக்க முடியும்:

சானி தனது நிறையினைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் கடுமையாக முயற்சி செய்து வருகின்றார். சானி அரைப் பைக்கற் பிஸ்கற்றுக்களை உண்டாள். குற்ற உணர்வை உணர்ந்தாள். பின்பு மேலும் உண்டாள். அவளது உணவருந்தலானது உணவருந்தலின் முன்னர் அல்லது பின்னர் பல்வெறு இணைப்புக்களுடனான நிகழ்வுகளின் தொடர்ச்சியாக இருந்தது. நாங்கள் சானி பிஸ்கற்றுக்களினைக் கொண்டு வந்த போது ஆரம்பிக்கப்பட்ட சங்கிலித் தொடரினைப் பார்க்கலாம்.

இந்த சங்கிலியில் 12 இணைப்புக்கள் உள்ளன:



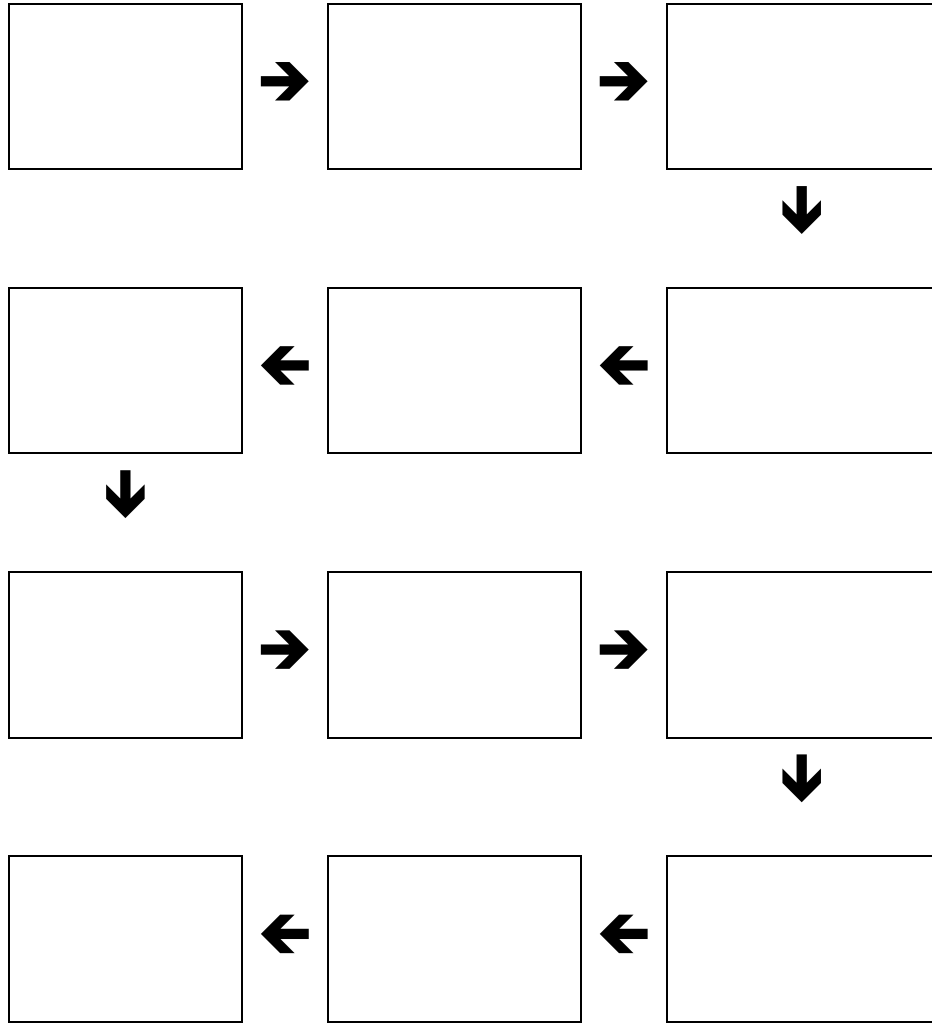
சானி தனது 'உந்துதல் சூழ்நிலைகள்' மற்றும் தனது ஊக்க உணவு என்பவற்றிலிருந்து தானாகவே விடுபடுவதற்கான பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களினைக் அவர் கொண்டுள்ளதினை இந்த உதாரணத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ள முடியுமா?

சானி பிஸ்கற்களை உண்ணும் அவளுடைய பழக்கவழக்கம் மற்றும் அவளின் உணவருந்தல் பழக்கவழக்கத்தினை மேலும் கட்டுப்படுத்துவதற்குமான சங்கிலி இணைப்புக்களினை அகற்ற முடிந்துள்ள வழிமுறைகள் குறித்து கீழே தரப்படுகின்றது.

இணைப்பு	இணைப்பினை அகற்றுதல்
1. பிஸ்கற்களை வாங்குதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>வயிறு நிறைய சாப்படுவதற்காக பட்டியலிலுள்ளவற்றினை வாங்குதல்</li> <li>பிஸ்கற் மீதுள்ள நாட்டத்தினை தவிர்த்தல்</li> <li>பிஸ்கற்றுக்களுக்குப் பதிலாக வேறு சில பதலீடுகளினை வாங்குதல்</li> <li>தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படுகின்ற வேறு எதனையேனும் வாங்குதல்</li> <li>சகபாடி அல்லது நண்பருடன் சென்று கொள்வனவு செய்தல்</li> </ul>
2. மேசை மீதுள்ள பிஸ்கற்கள்	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒள புகாத கொள்கலன்களில் வைத்திருத்தல்</li> <li>குறிநூட்டப்பட்ட பிஸ்கற்கள்</li> <li>பார்வையில் படாதவாறு எடுக்க முயாதவாறு வைத்திருத்தல்</li> </ul>
3. வீட்டிலுள்ள போது இடர் மிகுந்த தருணம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>உல்லாசமாக இருப்பதற்காக ஏதாவது செய்தல். உதாரணம். நடத்தல்</li> <li>விட்டிலிருந்து வெளியே செல்லுதல்</li> </ul>
4. களைப்பு மற்றும் சோர்ந்திருக்கும் போது	<ul style="list-style-type: none"> <li>எதாவது உடற்பயிற்சியினை செய்தல்</li> <li>புதினப் பத்திரிகையினை வாசித்தல்</li> <li>வீட்டு வேலைகளினை செய்தல்</li> </ul>
5. உண்பதற்கு ஆவலாக இருக்கும் போது	<ul style="list-style-type: none"> <li>அவாவிலிருந்து பசியினை வேறுபடுத்தி உணருக</li> <li>உங்களின் பசி வீதத்தினை 1 - 10 வரையில் மதிப்பிடுக. தங்களின் மதிப்பானது 7 இலும் பார்க்க குறைவாக இருப்பின் உண்ணாதிருப்பதற்கு முடிவு செய்க.</li> </ul>
6. சமையலறைக்குச் செல்லுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>சமையலறையினை சுத்தம் செய்தல்</li> <li>குறைந்த கலோரிகளினைக் கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் இருப்பதனை உறுதி செய்க.</li> </ul>
7. வரவேற்பு அறைக்கு பிஸ்கற்களை எடுத்துச் செல்லுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒரு அறையில் மாத்திரம் உணவு உண்பதற்கு தீர்மானிக்கவும்.</li> </ul>
8. தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே உணவருந்துதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>உணவருந்தும்போது வேறு ஒன்றையும் செய்ய வேண்டாம்.</li> </ul>
9. வயிறு நிறையும் வரையில் வேகமாக உண்ணல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒரே நொத்தில் ஒரு பிஸ்கற்றினையே பரிமாறுக</li> <li>உணவருந்தும் போது இடைநிறுத்துதல்</li> <li>உங்களின் உணவினை நன்றாக மெல்லவும்</li> <li>நீங்கள் உண்ணும் ஒவ்வொன்றினைப் பற்றியும் நினைத்துப் பார்க்குக.</li> </ul>
10. தோல்வி / குற்ற உணர்வினை சிந்தித்தல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>அடைய வேண்டியவை பற்றி சாதகமாக சிந்திக்குக</li> <li>சேதங்களை எவ்வாறு குறைப்பது என்பது சிந்திக்குக</li> <li>யதார்த்தமான இலக்குகள் குறித்து மீளாய்வு செய்க.</li> </ul>
11. பலவீனங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>கட்டுப்பாட்டினை அதிகரிப்பதற்கு தீர்மானிக்குக</li> </ul>
12. அதிகளவு உண்ணல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>சங்கிலி தொடர்பில் ஆய்வு செய்க.</li> <li>இடர்பாட்டில் சிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்</li> </ul>



தங்களுக்கு உண்மையிலேயே சாப்பிட பிடிக்காத ஏதாவதொன்றினை நீங்கள் சாப்பிட்ட போதான நேரத்தினை மறுபடி நினைத்துப் பார்க்க. அத்தகைய சூழ்நிலையினை ஆய்வு செய்வதற்கு கீழ்வரும் நடத்தை சங்கிலியினைப் பயன்படுத்துக.



இணைப்பு	இணைப்பினை அகற்றுவதற்கான எனது உபாயங்கள்
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

சிகிச்சை வருகை 4: 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 அடைவது எவ்வாறு?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது

நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?