

வருகை 5

உணவு விபர பட்டியல் தொடர்பில் தெளிவின்மையா?

உணவு விபர பட்டியல் பற்றி புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பின், பொதியிடப்பட்ட உணவுகளிலிருந்து அதிகமான தெரிவுகள் தொடர்பிலான விளக்கங்களினை தங்களுக்கு வழங்குவதற்கு உதவியளிக்கும்.

பெரும்பாலும் பொதியிடப்பட்ட உணவுகளில் நீங்கள் உட்டச்சத்து நிறைந்த மேசையினைக் காணலாம். இது உணவுப் பொருளானது சக்தி, கொழுப்பு, சினி மற்றும் உப்பு என்பனவற்றினை எவ்வளவு கொண்டிருக்கின்றது என்பதனை உங்களுக்கு காட்டுகின்றது. அதனருகேயுள்ள இன்னொரு நிரலானது உணவுப் பொருளின் தனிப்பாகமானது எவற்றினைக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதனைக் காட்டுகின்றது.

உட்டச்சத்து நிறைந்த மேசை

மாதிரிப் பெறுமதி	100 கிராமிற்கு	பிஸ்கற் ஒன்றிற்கு
சக்தி	2052kJ 490kcal	257kJ 61kcal
கொழுப்பு	23g	2.8g
அவற்றில் நிரம்பிய கொழுப்பு	11g	1.4g
காபோஹைதரேற்று	63g	7.8g
சீனியில்	22g	2.7g
நார்ப் பொருள்	3.8g	<0.5g
புரதச் சத்து	6.8g	0.9g
உப்பு	1.1g	0.14g

இது தங்களுக்கு ஒவ்வொரு பிஸ்கற்றும் 61 கலோரிகளினையும் 2.8 கிராம் கொழுப்பினையும் கொண்டுள்ளது என்பதனைக் கூறுகின்றது.மற்றைய வற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது நீங்கள் ஆரோக்கியமான தெரிவினை மேற்கொள்ள முடியும்.

பொருட்களினை வாங்குதல்

இடர் மிகுந்த நேரத்தில் உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும் போது சிலவற்றினை நீங்கள் காணலாம். அவை பெரும்பாலும் ஆசையினைத் துண்டிப்பவையாக அமைகின்றன.

நீங்கள் அதிகம் விலையெனக் கருதும் பழங்கள் அல்லது மரக்கறிகளை பருவ காலத்தின் போது அல்லது விசேட கழிவுகளில் கிடைக்கின்ற போது வாங்கவும். தகரத்திலடைத்த அல்லது குளிர்நட்டப்பட்ட உணவுகள் புத்தம் புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள்

வாரமென்றிற்கான திட்டமிடல். நீங்கள் கடைக்குப் போக முன்பாக தேவையான பொருட்கள் பற்றிய பட்டயலொன்றினை எழுதுக.பொருள் பட்டியலில் இல்லாத ஏதனையும்

உங்களுக்கு ஆசையாயிருந்தாலும் கேக், பிஸ்கற், ஏனைய நொறுக்குத் தீனிகள் உண்பதனை

அவர்கள் நீங்கள் அதிகம் உண்ண வேண்டுமென நினைப்பின் பெரிய பைக்கற்றுக்கள் வாங்குவதை தவிர்க்கலாம்.

உங்களுக்கு உதவி தேவையெனக் கருதின் குடும்பத்தவர்களுடன் அல்லது நண்பரொருவருடன்

நீங்கள் பசியாக, கவலையாக, களைப்பாக, கோபமாக அல்லது மன அழுத்தத்துடன் இருக்கும் போது உணவுப் பொருட்களை வாங்க



விடுமுறை நாட்கள், விசேட வைபவங்கள் மற்றும் கொண்டாட்டங்கள்

நீங்கள் கொண்டாட்டங்களில் ஈடுபடும் போது கவனமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். முன்னைய மாதங்களில் நீங்கள் கடுமையாக வேலை செய்தமையினால் இழந்த நிறையினை நீங்கள் மிக விரைவாக மீளப் பெறுவதனைக் காணலாம்.

பரிமாறும் அளவுகள் : நீங்கள் புதிய உணவுகள் மற்றும் சமையல் முறைகளின் மாதிரிகளினைக் கொண்டிருக்கலாம். நீங்கள் பல்வேறு வேறுபட்ட கறிகளினைச் சமைக்க முயற்சிப்பீர்களாயின், விசேடமாக உணவு பாகங்களின் அளவினை சிறியதாக வைத்திருக்க மறக்க வேண்டாம். உங்களது வயிறானது நிரம்பியுள்ளதாக நீங்கள் உணரும் போது, உணவுத் தட்டில் சிலவற்றினை மீதமாக விடவும்.

கட்டற்ற இன்ப நுகர்வு: எமது விருப்பதிற்குரிய விருந்துகளில் நாம் இன்பத்தினை அனுபவிக்க முடியவில்லையெனில், விடுமுறைகள் மகிழ்வாக அமைய மாட்டாது. பிரதானமாக ஒரேயொரு மகிழ்வூட்டலினையேனும் வைத்திருத்தல்வேண்டும்.

ஒருங்கிணைந்து செயற்படுதல் : பல பேர், விடுமுறை நாட்களில் உணவுகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளுகின்றனர். விடுமுறை நாட்களில் அவர்களின் கவனத்தினை திசை திருப்பும் நோக்குடன் புதிய விடயங்களினை அவதானித்தல், புதிய மனிதர்களைச் சந்தித்தல் அல்லது புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

வெளியே போய் உணவருந்துதல் / வெளியிலிருந்து வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல்

‘வெளியே போய் உணவருந்துதல்’ என்பது வேலைத்தளத்திலுள்ள சிற்றுண்ணடிச்சாலையில் உணவருந்துதல் , உணவகத்தில் அல்லது கபேயில் உணவருந்துதல் அல்லது வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் போன்றவற்றினை உள்ளடக்குகின்றது. நீங்கள் வெளியே உண்பீர்களாயின் அல்லது முறையாக வியாபாரிகளிடமிருந்து (வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது அதற்கு மேல்) உணவினைப் பெற்று உண்பீர்களாயின் நீங்கள் உங்கள் தெரிவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கான தங்களின் ஆற்றலில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும். அருமையாக நீங்கள் வெளியே போய் சாப்பிடுவீர்களாயின் (மாத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது அதற்கு குறைவாக), உங்களது விருப்பத்திற்குரிய உணவுகளை நீங்கள் ருசித்து சாப்பிடலாம்.

நீங்கள் மதிய உணவினையோ அல்லது இரவு உணவினையோ உண்பதற்காக அவற்றினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னதாக எதனை உண்ண வேண்டுமென்று திட்டமிட வேண்டும். உதாரணமாக, பிரைட் றைஸ் அல்லது பிரியாணிக்குப் பதிலாக சோறு மற்றும் கறி மற்றும் மீன் போன்ற கொழுப்பு குறைந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல். வேலையிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்லும் போது ஆரோக்கியம் குறைந்த நொறுக்குத் தீனிகளினை வாங்குவதை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். - உதாரணம் - சிற்றுண்டிகள்

வெளியே உணவருந்தல் பயிற்சி:

வெளியே இருந்து வாங்கி வரும் உணவுகளில் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு எது? மற்றும் வெளியே எங்கு போய்ச் சாப்பிட பிடிக்கும்?

நீங்கள் உங்களின் தெரிவுகளினை எவ்வாறு மேம்படுத்த முடியும்?

நீங்கள் பயன்படுத்தும் உணவகங்கள் அல்லது உணவுகளை எடுத்துச் செல்லும்

இடங்களிலிருந்து சில உணவு விபர அட்டைகளை சேகரிக்குக. ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை தெரிவு செய்து கொள்வதுடன் உங்களின் அடுத்த தொலைபேசி அழைப்பு தொடர்பில் கலந்துரையாடலினை தயார்ப்படுத்தவும்.

உண்பதற்கான அழுத்தங்களை கையாளுதல்

தங்களின் ஆரோக்கியமான உணவருந்தல் முறையினை பின்பற்றுவதற்கான தடைகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதான பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் எப்போதுமே உள்ளன. அது விடுமுறைகள், விருந்துகள் அல்லது வேலையில் ஏற்படும் கடுமையான தருணங்களாகவும் இருக்கலாம். தங்களின் ஆரோக்கியமான உணவருந்தல் முறையினை பின்பற்றுவதற்கான தடைகளை ஏற்படுத்தக்கூடியதான பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் எப்போதுமே உள்ளன. அது விடுமுறைகள், விருந்துகள் அல்லது வேலையில் ஏற்படும் கடுமையான தருணங்களாகவும் இருக்கலாம்.

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் அணுகுமுறை
இத்தகைய சூழ்நிலைகள் சவால் நிறைந்தவையாக காணப்படுவதுடன் இத்தகைய சூழ்நிலைகளுக்கு "பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் அணுகுமுறை" இனைக் கையாள்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

உதாரணம் :

நீங்கள் வேலையிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்ததும் மளிகைச் சாமான்கள் வைத்திருக்கும் அறையில் அரைவாசி சாப்பிடப்பட்ட பிஸ்கற் பைக்கற்றினை விட்டுட்டு வெளியேறிச் செல்வதை நீங்கள் காண்கின்றீர்கள். நீங்கள் அவர்களின் சிந்திக்காமையினை நினைத்து எரிச்சல் மற்றும் அதிர்ச்சியடைகின்றீர்களா? நீங்கள் பிஸ்கற்றுக்களை உண்பதற்கு ஆவலாக உள்ளீர்களா ...

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் அணுகுமுறையானது 3 பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது :

- 1 பிரச்சனையை நிறுத்துதலும் அதனைப் பற்றி சிந்தித்தலும்
- 2 உங்களின் தெரிவுகளைப் பார்க்கவும்
- 3 சாதாரியமாகவும் உறுதியாகவும் பதிலளித்து பிரச்சனையினைத் தீர்த்தல்

<p>1 பிரச்சனையை நிறுத்துதலும் அதனைப் பற்றி சிந்தித்தலும்</p>	<p>நீங்கள் திரும்பவும் நடவடிக்கையினை எடுக்கும் போது உங்களுக்குப் பல்வேறு தெரிவுகள் உள்ளன என்பதனை புரிந்து கொள்ளவும்</p>
<p>2 உங்களின் தெரிவுகளைப் பார்க்கவும்</p>	<p>நீங்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> பிஸ்கற்களை சாப்பிடுகின்றீர்களா பிஸ்கற்றுக்களை வெளியே வீசுகின்றீர்களா நீங்கள் பிஸ்கற்றுக்களை கொள்கலன்களில் இடுகின்றீர்களா உங்கள் பிள்ளைகளுடன் போய்க் கதையுங்கள் <p>இத்தகைய பதிலளிப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் தங்களை எவ்வாறு சிந்திக்க வைக்கின்றது என்பதனை கவனமாக யோசிக்கவும்.</p>
<p>3 சாதாரியமாகவும் உறுதியாகவும் பதிலளித்து பிரச்சனையினைத் தீர்த்தல்</p>	<p>ஏனையவர்களின் உரிமைகளை நியாயமாகவும் மரியாதையாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளையில் உங்களுடைய உணர்வுகளை நேர்மையாகவும் பொருத்தமான வகையிலும் வெளிப்படுத்த வேண்டும்மென்பதனை இது குறிப்பிடுகின்றது. மேலுள்ள உதாரணத்தினை நினைவில் கொள்க:</p> <ul style="list-style-type: none"> உங்களது பிள்ளைகள் பிஸ்கற்றுக்களை தூரத்தில் வைப்பார்களாயின் உங்களுக்கு இலகுவானதாக அமையும் என உங்களது பிள்ளைகளுக்குக் கூறவும். வீட்டில் பிஸ்கற்றுக்கள் எதுவுமில்லையெனில் உங்களுக்கு இலகுவானதாக அமையும் என உங்களது பிள்ளைகளுக்குக் கூறவும், அப்படி உண்ணல் முறையினை கடைப்பிடிக்காவிடின் நீங்கள் பிஸ்கற் வாங்குவதை முற்றாக நிறுத்த போவதாக கூறவும் .

உணவருந்துவது தொடர்பில் ஏனையவர்களிடமிருந்தான அழுத்தம்
ஏனையவர்கள் உங்களை உண்ணுவதற்கு ஊக்குவிக்கும் போது நீங்கள் அதிக நேரத்தினை எடுக்க வேண்டியிருக்கும். இது ஒரு உணவினைப் பண்பிடுவதற்கு அல்லது வழங்குவதற்கான சாதாரண நடவடிக்கையாகும்.

அவர்கள் அவை உதவி புரிபவையாக இருக்குமென நினைக்கலாம், அல்லது தங்களுக்கு முன்பாக தனியாக உண்ண அவர்களுக்கு அசனகரியமாக இருக்கலாம் அல்லது அவர்கள் தங்களது தீர்மானத்தினை சோதனை செய்வதாக இருக்கலாம்.

உணவு வழங்கப்பட வேண்டிய சூழ்நிலைகளை தயாரிப்பதற்கு முயற்சிப்பதுடன் அதனை எவ்வாறு எதிர் கொள்வது என்பதனை மனதில் கொள்க.

இல்லை, நன்றி, நான் தற்போதுதான் உண்டேன்.

இல்லை, நன்றி, எனக்கு இப்போது பசியில்லை.

இது சுவையானதாக தோன்றுகின்றது. ஆனாலும் எனது இரவு உணவினை வீணாக்குவதற்கு நான் விரும்பவில்லை.

என்னால் இப்போது சாப்பிட முடியாது. நான் சிலவற்றினை விட்டுக்க எடுக்கச் செல்லலாமா?

உணவு உண்பதில் உள்ள அழுத்தங்களை கையாண்ட தங்களின் அனுபவங்கள் சிலவற்றினை நினைத்துப் பார்ப்பதுடன் கடந்த காலத்தில் அவற்றினை எவ்வாறு எதிர்கொண்டீர்கள். தற்போது இத்தகைய நிலைமைகளை எவ்வாறு கையாளுகின்றீர்கள்?

	கடந்த காலத்தில் எவ்வாறு நான் எதிர்கொண்டேன்?	எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு எதிர்கொள்வேன்?
உதாரணம்1 உணவு மேசையிலுள்ள உணவின் மீதான நாட்டம்	முழு நாளும் உறங்காது வேலை செய்கின்றேன். அதனால் ஏதாவது உண்ண வேண்டும் போல் எனக்கு தோணும். நான் வயிராற உண்ட பின் திருப்தி கொள்கின்றேன். நான் எனது உணவுக்கட்டுப்பாட்டினை தகர்த்துள்ளதாக உணருகின்றேன்.	வழமையாக வெளியே போவதற்கு முன்பாக உண்பேன். உணவு மேசையிலுள்ள உணவுத் தெரிவினை மதிப்பாய்வு செய்தல், ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ளல் மற்றும் மேசையிலிருந்து விலகியிருத்தல்.
உதாரணம் 2 தங்களின் முன்பாக நண்பனொருவன் உணவருந்துதல்		
உதாரணம் 3		
உதாரணம் 4		

சிந்தனை வடிவங்கள்

எமது அனைத்து நடைவடிக்கைகளும் நடவடிக்கையினைப் பற்றிய சிந்தனையுடனேயே ஆரம்பமாகின்றன. உடல்நிறை குறைப்பானது நாம் நடைமுறைப்படுத்தவுதற்கு முயற்சிக்கின்ற புதிய உடலாரோக்கிய பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்பிலான பல்வேறு புதிய சிந்தனைகளுடன் தொடர்புபடுகின்றது.

சிலவேளைகளில் உடல் நிறை குறைப்பு தொடர்பில் நிறையினைக் குறைப்பதற்காக கடுமையாக உழைப்பதுடன் சாத்தியமற்ற இலக்குகளையும் கால வரையறைகளினையும் அவர்களாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இது உங்களுக்கு கவலையினையும் ஏதேனும் வழியில் மாற்றத்தினை அடைவதற்கான தங்களின் இயலுமைகள் குறித்து மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்கும் இட்டுச் செல்லும் கூடிய விரைவில் அதிகமாக எதிர்பார்க்கும் பொறியினுள் நீங்கள் சிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. இந்த வகையிலான சிந்தனைச் செயல்முறையானது “பழக்கவழக்கப் பொறி” என அழைக்கப்படுகின்றது.

உதவி செய்யா மனப்பாங்கு

கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனை :

“நான் எனது உணவருந்தல் முறையினை முழுமையாக பின்பற்றினாலோ அல்லது எல்லாவற்றினையும் கைவிட்டாலோ அது எனக்கு நல்லதையே செய்யும்”

பெருங் கேடு விளைதல் :

“ஓ இல்லை.. நான் மீண்டும் அதற்கு ஆளானேன். அவ்வாறான எனது அனைத்து கடினமான வேலைகளுக்கும் நான் இரண்டாவது உதவியளிப்பினைப் பெற்றுள்ளேன். இந்த வாரம் நேரம் விரயமானதாக இருந்துள்ளது.”

தலைமுறையினைத் தாண்டி:

“நான் ஒரு பைக்கைற் பிஸ்கற்றுக்களை உண்டேன். நான்

உதவி செய்யும் மனப்பாங்கு

“என்னால் சிறப்பாக செய்ய முடியுமென்ற எனது உணுண்ணல் முறையினை பின்பற்றுவதற்கு நான் முயற்சிப்பேன், ஆனால் சில அரிதான விடுபாடுகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.”

“நான் தற்காலிகமாக பின்பற்றாமல் விட்டுவிட்டேன். மிகவும் முக்கியமான விடயம் என்னவெனில், அதனை மீளவும் பெறுவதற்கு முயற்சிக்கின்றேன். அதன்பின்னர் இது என்னுடைய ஒட்டுமொத்த முன்னேற்றதினைப் பாதிக்காது”

“நான் ஒரு பைக்கைற் பிஸ்கற்றுக்களை உண்டேன். அதனை நிறுத்துவது ரொம்ப கடினமென நான் உணர்ந்து

ஒரு போதும் மன உறுதியினைக்
கொண்டிருந்ததில்லை”

**நல்ல விடயங்களினைக்
குறைத்தல்:**

“இன்று எனக்கு நல்ல நாளாக இருந்த
போதிலும் இது கடைசி நாளாக
இருக்காது. எனக்குத் தெரியும் நான்
என்ன விரும்புகிறேன் என்று.”

**கூடாத விடயங்களை
மிகைப்படுத்திக் கூறுதல்:**

“நான் ஐஸ் கிரீம் சாப்பிட்டேன். அது
எனக்கு மிகவும் ஏற்படையதாகும்”

கொண்டேன். அடுத்த முறை
பிஸ்கற்றினை எனது வராந்த
உணவுண்ணல் திட்டத்தில்
உள்ளடக்கவுள்ளேன்”

“இன்று எனக்கு மிகச் சிறந்த நாளாக
இருந்தது. நான் எனது முன்னேற்றம்
குறித்து உண்மையிலேயே
மகிழ்ச்சியடைந்தேன்.”

“நான் ஐஸ் கிரீம் உண்டேன். நான்
இதுவரையில் எல்லா வாரங்களிலும்
நன்றாக மேற்கொண்டவற்றில்
முதலாவதாக பின்பற்றத் தவறவிட்ட
விடயமாகும்.”

உங்களின் எதிர்மறை சிந்தனை செயற்பாடுகளை அங்கீகரிப்பதானது, அவற்றினை
எவ்வாறு சிறந்தவையாக மாற்றுவது என்பதற்கான முதல் படியாகும். குறிக்கோள்கள்
மற்றும் இலக்குகளை உருவாக்க முயற்சிக்கும் போது எதிர்நோக்கும் மறைமுக
இடர்பாடுகள் சில இங்கே தரப்படுகின்றன. தங்களின் உதவி செய்யா மனப்பாங்கினை
எவ்வாறு அவற்றினை உதவி செய்யத்தக்கவையாக மாற்றுவது என்பது குறித்து
சிந்திக்குக.

உதவி செய்யா மனப்பாங்கு

நான் செய்ய மாட்டேன்...

நான் செய்வேன்...

நான் எப்போதும் செய்வேன்...

நான் ஒருபோதும் செய்ய மாட்டேன்...

உதவி செய்யும் மனப்பாங்கு

உதவி செய்ய முயற்சிப்பேன் மற்றும்
தவிர்ப்பேன்...

எனதுநோக்கம்...

உதவி செய்ய முயற்சிப்பேன்...

உதவி செய்ய முயற்சிக்க மாட்டேன்...

இந்த முறையிலுள்ள சிறிய மாற்றத்தினை நீங்கள் மிகவும் வெளிப்படையானது எனக்
கருதலாம். ஆனால், நீங்கள் எவற்றினை அடையக்கூடியதாக இருந்துள்ளது
என்பதனை திரும்பிப் பார்க்கும் போது இது உங்களுக்கு உண்மையில் உதவியாக
இருக்கும்.

வருகை 2 : தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

திகதி	நிறை	இடுப்பு சுற்றளவு

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்

அடையப் பெற்ற இலக்கு

1.

2.

3.

4.

5.

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?