

துரித உணவால் துவளும் குழந்தைகள்

பெற்றோர்களை எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள்

கோவை, ஜூலை 6: மாற்றங்கள் நிறைந்த இன்றைய வேகமான உலகில் உணவு முறைகளில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளது. அதிகரித்து வரும் துரித உணவு (பாஸ்ட் புட்) மற்றும் மதிப்பற்ற உணவு (ஜங் புட்) முறைகளால்



ராஜேந்திரன்

இன்றைய குழந்தைகளின் நாளைய எதிர்காலம் நோய்களின் தாக்கங்கள் நிறைந்ததாக காணப்படும் என்று மருத்துவர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் உணவு முறைகளில் கட்டாய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இதுகுறித்து கே.எம்.சி.எச் மருத்துவர் ராஜேந்திரன் கூறியதாவது:

தற்போதுள்ள வாழ்க்கை முறையில் உடல் உழைப்பு முற்றிலும் இல்லாமல் போய் விட்டது. மேலும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரான உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் எதிர்கால சமூகம் நோய்கள் நிறைந்ததாக இருக்கும். துரித உணவு, மதிப்பற்ற உணவுகள் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள் அறியாமல் அனைவரும் அதை விரும்பி உண்கின்றனர். பர்கர், பீசா, சமோசா, புஜ்ஜி, சிப்ஸ், ஐஸ்கிரீம், பல்வேறு வகையான குளிர்பானங்கள், நூடுல்ஸ், உள்ளிட்ட உணவு

களில் அதிகப் படியான கொழுப்பும், சர்க்கரையும் நிறைந்துள்ளது. இதை தொடர்ந்து உட்கொண்டால் அதிக அளவில் உடல் எடை

அதிகரித்து, சிறு வயதிலேயே ரத்தக் கொதிப்பு, ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

மேலும் இது எதிர்காலத்தில் இதயம் சார்ந்த நோய்கள், எலும்பு மற்றும் பற்கள் சார்ந்த நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளது. இவ்வகை உணவு

களில் கலர் சேர்ப்பதற்கு பல்வேறு பொடிகள் கலப்பதால் புற்றுநோய் பாதிப்புகள் ஏற்படும். எதிர்கால சமூகத்தில் நோய் தாக்கங்களில் இருந்து காப்பாற்ற பள்ளிகளில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். பள்ளிகளின் முன்பு இதுபோன்ற உணவுகளை விற்பதை தடை செய்ய வேண்டும். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் தயார் செய்யப்படும் முறைகள் பற்றி குழந்தைகளுக்கு எடுத்துரைத்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு ராஜேந்திரன் கூறினார்.

பெற்றோர்கள் கவனத்திற்கு

குழந்தைகளுக்கு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முளை கட்டிய தானியங்களை தினமும் உட்கொள்ள பழக்குங்கள்.

ஐஸ்கிரீம், சாக்லெட் மற்றும் தெருவோர உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.

சுத்தமான எலுமிச்சை சாறு, இளநீர் மற்றும் பழரசம் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான சான்ட்விச் கொடுக்கலாம். ஆட்டு இறைச்சி, கோழி இறைச்சி கொடுக்கும் போது பொரிக்காமல் வாட்டி கொடுக்கலாம்.

அதிக கீரிம் மற்றும் அதிக காரம் நிறைந்த உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவேண்டும்.

குறைந்த கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவை கொடுக்கலாம்.

பூரி, பக்கோடா உள்ளிட்ட உணவுகளை வீட்டில் செய்யும் போது அதற்காக பிசையும் மாவுகளில் வெண்ணெய் மற்றும் எண்ணெய் விடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.