

அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் கொண்ட உணவு முறை

குறைவான எடை, எடை குறையும் பிரச்சினை அல்லது போதுமான அளவு சாப்பிடுவதில் பிரச்சினை உடையோருக்கு அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் கொண்ட உணவுப் பழக்கம் தேவை.

அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் உள்ள ஓர் உணவுப் பழக்கம் உங்களுக்குக் கூடுதல் கலோரிகளும் புரதச் சத்தையும் அளிக்கிறது. காயங்களை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கும், எடை கூடுவதற்கும், நோய்களினால் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கும் இது துணைபுரியும். இதனால் மருத்துவமனையில் நீங்கள் தங்கும் காலகட்டத்தையும் குறைக்க உதவும்.

நீங்கள் கூடுதலாக சாப்பிடுவதற்கு பயனுள்ள குறிப்புகள்

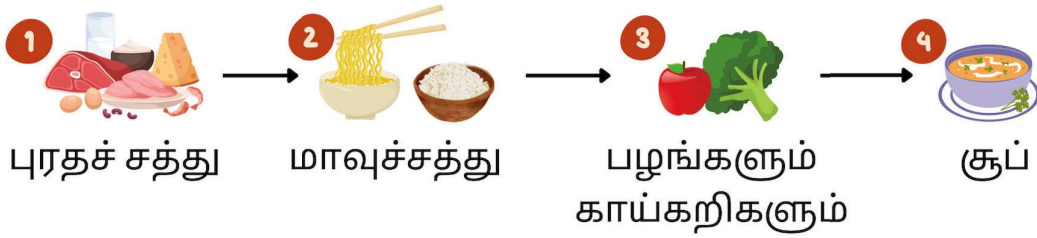
- உங்கள் பசியின்மை கூடுதலாக இருக்கும் போது உங்களின் மிகப்பெரிய உணவை உண்ணுங்கள், உதாரணமாக காலை உணவு
- நாள் முழுவதும் அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள், உதாரணமாக 2 முதல் 3 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை சிறிய அளவிலான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள் ஒரு நாளைக்கு 5 முதல் 6 முறை உணவு உண்ணுதல்)



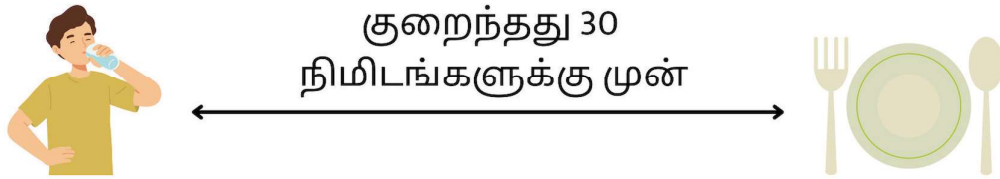
- சாதாரண பானங்களை, உதாரணமாக தண்ணீர், தேநீர், காப்பி அருந்துவதற்குப் பதிலாக, ஊட்டச்சத்து மிகுந்த பானங்களை அருந்துங்கள். உதாரணமாக பால், சோயா பால், மைலோ, பழச்சாறு.



- உங்கள் ஆற்றலையும் புரதச் சத்தையும் அதிகரிக்க, பின்வரும் வரிசைமுறையில் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்



- உங்களுக்கு உப்பிய உணர்வை ஏற்படுத்தாதிருக்க, உணவு உண்பதற்குக் குறைந்த 30 நிமிடத்திற்கு முன்னதாக பானங்களை அருந்துங்கள்



- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான இசையைக் கேட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுங்கள். இது உங்கள் மனநிலை மற்றும் பசியை அதிகரிக்கலாம்.



- நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், உங்களுடன் கொஞ்சம் உணவை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக ஒரு பாட்டில் பழச்சாறு (Smoothie) அல்லது ஒரு சிறிய பையில் கடலைகள் அல்லது உலர்ந்த பழங்கள்.



- நீங்கள் மகிழ்க்கூடிய வகையில் நறுமணம் நிறைந்த உணவுவகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உணவின் சுவையையும் மணத்தையும் அதிகரிக்க மசாலா மற்றும் சுவையூட்டும் பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள்.



- உணவு அளவு மிகுதியாகத் தோன்றச் செய்யாமல் இருக்க, ஒரு பெரிய தட்டைப் பயன்படுத்தி, அதில் சிறிய அளவிலான உணவை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்



- உங்கள் தட்டில் உள்ள உணவுகளின் நிறங்களை வேறுபடுத்துங்கள்; அவற்றை அழகுபடுத்துங்கள்






உங்களுக்கு விருப்பமான உணவு, பானங்கள் ஆகியவற்றில் ஆற்றலையும் புரதச் சத்தையும் அதிகரித்திடுதல்










உங்கள் உணவு, பானம் ஆகியவற்றின் ஆற்றல் மற்றும்/ அல்லது புரதச் சத்தை அதிகரிக்க, நீங்கள் அவற்றில் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய உள்பொருள்கள் சில இதோ:

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் |
|---|---|
| <p><u>பானங்கள்</u></p>  <p>மைலோ (Milo)</p>  <p>தேநீர்</p>  <p>காப்பி</p>  <p>சோயா பால்</p>  <p>பால்</p> | <p><u>ஆற்றலை அதிகரிக்க</u></p>  <p>சுண்டிய பால்</p>  <p>சர்க்கரை</p>  <p>தேன்</p>  <p>பாலேடு (Cream)</p>  <p>வெண்ணெய்</p>  <p>சர்க்கரைப் பாகு</p>  <p>வெண்ணெய்ப் பழம் அல்லது மற்றவகை பழங்கள் புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p>  <p>FULL-FAT MILK</p> <p>முழு கிரீம் பால்</p>  <p>LOW-FAT MILK</p> <p>குறைந்த கொழுப்புடைய பால்</p>  <p>பால் மாவு (மேலாடை/ முழு வெண்ணெய்)</p>  <p>கடலை வெண்ணெய்</p> |

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் |
|--|--|
| <p data-bbox="217 317 613 411">பால்வகை உணவுப் பொருட்கள்</p>  <p data-bbox="354 638 464 684">தயிர்</p>  <p data-bbox="337 848 493 942">கஸ்டர்ட் (Custard)</p>  <p data-bbox="318 1125 513 1171">பனிக்கூழ்</p> | <p data-bbox="797 296 1203 342">ஆற்றலை அதிகரிக்க</p>  <p data-bbox="659 527 964 621">சாக்லெட்/ பழச் சர்க்கரைப் பாகு</p>  <p data-bbox="626 831 997 926">சாக்லெட்/ சர்க்கரை மேலாடை/ தேன்</p>  <p data-bbox="1008 810 1395 947">துண்டு பிஸ்கட்டுகள்/ ரொட்டி(Waffle)/ குக்கி</p> <p data-bbox="781 968 1240 1014">புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p>  <p data-bbox="667 1167 972 1304">பால் மாவு (மேலாடை/ முழு வெண்ணெய்)</p>  <p data-bbox="1089 1167 1346 1262">கடலைகளும் விதைகளும்</p> |
| <p data-bbox="331 1472 505 1518">பழங்கள்</p>  | <p data-bbox="789 1356 1195 1402">ஆற்றலை அதிகரிக்க</p>  <p data-bbox="643 1535 927 1629">பனிக்கூழ்/ பாலேடு (Cream)</p> <p data-bbox="976 1535 1378 1629">சாக்லெட்/ சர்க்கரைப் பாகு/ மேலாடை</p> <p data-bbox="773 1671 1235 1717">புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p>  <p data-bbox="626 1850 899 1944">தயிர்/ கஸ்டர்ட் (Custard)</p> <p data-bbox="927 1850 1395 1944">பழச்சாற்றைத் தயாரிக்க பாலுடன் அரைக்கவும்</p> |

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் | | |
|---|---|--|--|
| <p>ரொட்டி</p>  | ஆற்றவை அதிகரிக்க | | |
| |  வெண்ணெய்ப் பழம் |  காயா |  சாக்லெட் பாலேடு |
| |  செயற்கை வெண்ணெய் (Margarine) |  சுண்டிய பால் |  மேயோனீஸ் (Mayonnaise) |
| | புரதச் சத்தை அதிகரிக்க | | |
|  மத்தி மீன் (Sardine) |  சூரை மீன் (Tuna) | | |
|  இறைச்சிக் கழிப்பட்டு |  கடலை வெண்ணெய் |  முட்டை | |
|  ஹம்முஸ் (Hummus) |  பாலாடைக்கட்டி |  வேகவைத்த பீன்ஸ் | |

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் |
|---|--|
| <p data-bbox="316 514 397 556">சூப்</p>  | <p data-bbox="738 283 1144 325">ஆற்றலை அதிகரிக்க</p> <div data-bbox="657 346 901 493">  </div> <p data-bbox="568 514 982 598">ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகள்*</p> <div data-bbox="1161 388 1323 493">  </div> <p data-bbox="1063 514 1388 598">பொறித்த சின்ன வெங்காயம்</p> <p data-bbox="738 661 1201 703">புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p> <div data-bbox="560 724 706 829">  </div> <p data-bbox="576 829 698 871">பீன்ஸ்</p> <div data-bbox="860 745 1031 829">  </div> <p data-bbox="844 829 1047 871">கடலுணவு</p> <div data-bbox="1177 745 1307 829">  </div> <p data-bbox="1201 829 1291 871">மீன்</p> <div data-bbox="755 892 852 1018">  </div> <p data-bbox="755 1008 893 1050">முட்டை</p> <div data-bbox="982 892 1112 997">  </div> <p data-bbox="982 1008 1104 1050">தவ்வு</p> <div data-bbox="657 1081 787 1186">  </div> <p data-bbox="568 1186 876 1228">வேற்கடலைகள்</p> <div data-bbox="1104 1081 1242 1186">  </div> <p data-bbox="958 1186 1380 1291">துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி</p> |

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் |
|---|---|
| <p>இறைச்சி மற்றும் பிற உணவு பொருட்கள்</p>  <p>இறைச்சி & கோழி</p>  <p>கடலுணவு</p>  <p>மீன்</p>  <p>தவ்வு</p> | <p>ஆற்றலை அதிகரிக்க</p>  <p>கொழுப்பு சத்து நிறைந்த மீனைத் தேர்ந்தெடுங்கள்</p>  <p>விருப்பமான மாவுச்சத்துடன் பரிமாறுங்கள்</p>  <p>ரொட்டித் துண்டுகள்/ மாவு கொண்டு தூவுங்கள்</p>  <p>சமைக்கும்போது கூடுதல் எண்ணெய்*/ வெண்ணெய்</p> <p>புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p>  <p>சமைப்பதற்கு முன், முட்டை/ பால் மாவை பூசிக்கொள்ளுங்கள்</p> |

உணவுவகை

பின்வரும் உள்பொருள்களைச்
சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

மாவுச் சத்து



கஞ்சி



அரிசி



ஓட்ஸ்



நூடல்ஸ்

ஆற்றலை அதிகரிக்க



ஆரோக்கியமான
எண்ணெய் வகைகள்*



சக்கரவள்ளிக்
கிழங்குகள்



கூடுதல் குழம்பு/
சுவைச்சாறு



பரங்கிக்காய்

புரதச் சத்தை அதிகரிக்க



சாலை மீன்
(Sardine)



சூரை மீன்
(Tuna)



துண்டு துண்டாக
வெட்டப்பட்ட இறைச்சி



இறைச்சிக் கழிப்பட்டு



வேற்கடலைகள்



பீன்ஸ்,
பருப்புவகை



தவ்வு



முட்டை



மீன்




இறால்



பால்/
பால் மாவு



டெம்பே
(Tempeh)

| உணவுவகை | பின்வரும் உள்பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் | |
|---|--|---|
| <p data-bbox="240 583 474 634">காய்கறிகள்</p>  | <p data-bbox="743 289 1149 340">ஆற்றலை அதிகரிக்க</p>  |  |
| | <p data-bbox="522 508 938 604">பாலேடு சார்ந்த பச்சடி சுவைச்சாறு</p> | <p data-bbox="1058 508 1383 604">பொறித்த சின்ன வெங்காயம்</p> |
| |  <p data-bbox="548 802 961 898">ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகள்*</p> |  <p data-bbox="1091 802 1393 898">கடலையுடன் வறுத்திடுங்கள்</p> |
| | <p data-bbox="727 940 1188 991">புரதச் சத்தை அதிகரிக்க</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="539 1012 662 1087">  <p data-bbox="548 1096 630 1138">மீன்</p> </div> <div data-bbox="776 1012 896 1087">  <p data-bbox="743 1096 928 1138">இறைச்சி</p> </div> <div data-bbox="1042 1012 1123 1087">  <p data-bbox="1019 1096 1156 1138">இறால்</p> </div> <div data-bbox="1237 1012 1360 1087">  <p data-bbox="1253 1096 1360 1138">தவ்வு</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="597 1180 711 1264">  <p data-bbox="587 1264 727 1306">முட்டை</p> </div> <div data-bbox="896 1180 1019 1264">  <p data-bbox="808 1264 1107 1306">பாலாடைக்கட்டி</p> </div> <div data-bbox="1221 1180 1344 1264">  <p data-bbox="1188 1264 1377 1360">ஹம்முஸ் (Hummus)</p> </div> </div> | |

உங்களுக்கு சில மருத்துவ நோய் உதாரணத்திற்கு நீரிழிவு நோய் அல்லது நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் இருந்தால்,, அன்புகூர்ந்து உங்கள் உணவியல் நிபுணரை கலந்து ஆலோசித்திடுங்கள். உங்களுக்கு சில உணவு மாற்றங்கள் தேவைப்படலாம்.

*ஆரோக்கியமான தெரிவு' சின்னத்தை உடைய ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

உதாரணத்திற்கு: எள்ளு, இடலை, சோயா பயிறு, சூரியகாந்தி அல்லது கனோலா எண்ணெய்.



அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் உடைய சிற்றுண்டிகள்

உணவு நேரங்களுக்கு இடையில் சிற்றுண்டிகள் உண்பதற்கான சில யோசனைகள் இதோ:



சேனைக்கிழங்குப்
பசை



பயிர்/ கடலைப் பசை



சாக்லெட்
புட்டிங்



பால்/ சோயா
பாலுடன் வெந்த
முட்டை புட்டிங்



சோயா பீன் கட்டி



முந்திரிப்
ஜெல்லி



பனிக்கூழ்



பழவகைத் தயிர்



பால்கட்டி கேக்



பாலேடு கேக்/
Muffins/ Cupcakes



டாவ் சார் பியா
(Tau sar piah)



கடலை
மிட்டாய்கள்



பால், பாலாடை அல்லது
வெண்ணெய்யுடன்
மசித்த
உருளைக்கிழங்கு



இறைச்சி ரொட்டி
(Bao)/ உருண்டைகள்



எடமாமே
(Edamame)

உங்கள் உடல் எடையை அடிக்கடி கண்காணியுங்கள். மேற்குறிப்பிட்ட உத்திமுறைகளைப் பயன்படுத்திய பின்னர், நீங்கள் தொடர்ந்து உடல் எடை குறைகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் பின்வருபனவற்றைச் செய்யலாம்:



- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்
- Glucerna, Ensure, Resource Fruit Liquid, Fresubin 2kcal முதலான உட்கொள்ளக்கூடிய ஊட்டச்சத்து துணை உணவுப்பொருள்களைப் பரிசீலியுங்கள் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்



வசதியான உணவுகளுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்



- உங்கள் உணவை பெருமளவில் தயார் செய்து, மீதமுள்ளவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்திடுங்கள்



- குவளையிலடப்பட்ட சூப், சூரை மீன், பால், ஓட்ஸ், பிஸ்கட்டுகள் முதலான உணவுவகைகளை அலமாரியில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள்



- உங்களுடைய உணவைத் தயாரிக்க உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால் உணவு விநியோகச் சேவைகளின்வழி உணவை வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்

| | <p align="center">அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் உடைய உணவுக்கான யோசனைகள்</p> |
|---|--|
| <p>காலை உணவு</p> | <ul style="list-style-type: none"> • பாலேடு, வெண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் சமைக்கப்பட்ட முட்டை • முட்டை/ மயோனைஸ் கொண்ட சூரை மீன்/ வேகவைத்த பீன்ஸ் உடன் அடுக்கு ரொட்டி • முழு கிரீம் பால் மற்றும் கடலை/ விதைகள் கொண்ட ஓட்ஸ் • பருப்புக் குழம்புடன் கூடிய முட்டை பரோட்டா • நாசி லெமாக் (Nasi lemak) • Lontong • முட்டை, தவ்வு ஆகியவற்றுடன் பீஹூன் <p>மற்றும் 1 குவளை பழச்சாறு/ பால்/ சோயா பால்/ பால் தேநீர், காப்பி அல்லது மைலோ</p>  |
| <p>மதிய உணவு & இரவு உணவு</p> | <ul style="list-style-type: none"> • மீன்/ துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி/ முட்டை/ தவ்வு மற்றும் எள் எண்ணெய்யுடன் கூடிய சோறு, கஞ்சி அல்லது நூடல்ஸ் • பருப்புக் குழம்பு அல்லது மீன்/ கோழி/ இறைச்சிக் குழம்புடன் கூடிய சப்பாத்தி, தோசை அல்லது இட்லி • இறைச்சி சுவைசாறு, பாலாடைக்கட்டி ஆகியவற்றுடன் கூடிய பாஸ்டா (Pasta)  |

| | <p align="center">அதிக ஆற்றலும் புரதச் சத்தும் உடைய உணவுக்கான யோசனைகள்</p> |
|---|--|
| <p align="center">உணவு நேரங்களுக்கு இடையில் சிற்புண்புகள்</p> <p>ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 முறை</p> | <ul style="list-style-type: none"> • சோயாபீன் கட்டி (Soybean curd) • டாவ் சார் பியா (Tau sar piah) • பாலாடைக்கட்டி கொண்ட ரொட்டி • பாலேடு கேக் • பழச்சாறு • தயிர் • பாலாடைக்கட்டி/ சூரை மீனுடன் கூடிய பிஸ்கட் • இறைச்சி ரொட்டி/ உருண்டைகள் • குவே குவே (Kueh kueh) • 1 குவளை பால்/ சோயா பால்/ மைலோ <div style="text-align: center;">  </div> |

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure