

உடல் பருமனும் அதற்கான தீர்வுகளும்



உடல் பருமன் என்பது தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள உடல் எடையேயாகும். நாம் உண்ணும் உணவில் கலோரித் திறன் அதிகமாக இருக்கும். அந்த கலோரிகள் முழுமையான பயன்படுத்தாமல் அப்படியே உடலில் தங்கி விடுவதால் உடல் எடை அதிகாரிக்கிறது.

ஒருவர் உண்ணும் உணவில் 2500 கலோரிகள் இருக்கிறது. இவற்றில் 2000 கலோரிகள் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது நடத்தல், ஓடுதல் மற்றும் உடல் உழைப்புகளால் 2000 கலோரிகள் மட்டுமே செலவழிக்கப்படுகின்றன. மீதமுள்ள 500 கலோரிகள் அப்படியே உடலில் தங்கிவிடுகிறது. இவ்வாறு தினமும் அதிக கலோரிகள் சேர்வதால் அவை கொழுப்பு பொருட்களாக மாற்றப்பட்டு வயிற்றின் அடிப்பகுதி, பக்கவாட்டுப் பகுதி, தொடையில் இருபுறங்களில் சேமிக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல்எடை அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த உடல் பருமனால் ஆண், பெண் இருபாலரும் மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர்; சிறுகுழந்தை முதல் முதியவர் வரை இந்த அவஸ்தைக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. உடல் பருமன் என்பது திடீரென்று உண்டாவது அல்ல. பல வருடங்களாக உடலில் சேர்ந்த கொழுப்புப் பொருட்கள் எடையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

பொதுவாக உடல் பருமனை வெறும் மருந்துகள் கொடுத்து குறைக்க இயலாது. மருந்தோடு சேர்ந்து உணவுக் கட்டுப்பாடு, உழைப்பு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை சேர்த்து செய்ய வேண்டும். ஆண்களுக்கு வயிற்றின் மேல்பகுதியில் கொழுப்பு பொருட்கள் சேமிக்கப்பட்டு, வயிறு பருத்து காணப்படுகிறது. பெண்களுக்கு இடுப்பு, தொடை, கால், வயிறு பகுதிகளில் சேமிக்கப்படுகிறது.

உடல் பருமன் ஏற்பட காரணங்கள்:

1. அளவுக்கு அதிகமாக கொழுப்பு பொருட்கள் நிறைந்த உணவை சாப்பிடுவதும், மேலும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை உண்பதும் தான் உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணம்.
2. அதிக உழைப்பின்மை, உடற்பயிற்சியின்மை.

3. உடலில் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரந்தால் உடல்பருமன் அதிகரிக்கின்றது.
4. சிலருக்கு பரம்பரையாக உடல் பருமன் நோயின் தாக்கம் வந்துக் கொண்டிருக்கும்.
5. நவீன உணவு பழக்கவழக்கங்கள் (பிட்லா, பர்கர், பேக்கரி உணவு பொருட்கள்) மற்றும் மருந்து மாத்திரைகளும் உடல் பருமனாகக் காரணமாகிறது.

உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்கள்:

1. இரத்த அழுத்தம்.
2. இருதய படபடப்பு, இருதய இரத்தகுழாய் அடைப்பு.
3. கல்லீரல் பாதிப்பு.
4. பித்தப்பைக் கற்கள்.
5. நீரிழிவு நோய்.
6. மூட்டுவலி.
7. சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.
8. வயிற்றில் புண் மற்றும் Reflux disorders
9. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு பிரச்சனை, மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் இடுப்பு, கை, கால், மூட்டுவலி உண்டாகும்.
10. மனச் சிதைவு ஏற்படுவதாலும், சிலரின் உடல் எடை அதிகரிக்கும். மேலும், உடல் பருமனால் மன அழுத்தம் அதிகமாகும்.

சராசரி அளவை விட பெரிதாக இருப்போரை பருமனாக இருப்பதாகக் கூறுகிறோம். உடல்பருமனை அளவிட உடல்எடை குறியீட்டு எண் என்ற முறையை பயன்படுத்துகிறோம். இது ஒருவரது உயரம் மற்றும் எடையைக் கொண்டு கணக்கிடுகிறோம். இதனை எளிதாக நமது உயரத்தின் அளவிலிருந்து 100 CM அளவைக் குறைத்தால், அதுதான் சரியான உடல் எடை ஆகும். உதாரணமாக ஒருவருடைய உயரம் 160 CM இருந்தால் 160 / 100 = 60 கிலோகிராம். இதற்கு அதிகமாக இருந்தால் உடல்

பருமன் என்கிறோம். சராசரி BMஐ 18 முதல் 23 ஆகும். BMஐ 18 கீழே இருந்தால் அவர் குறைந்த எடை உடையவர். அதுவே 25-க்கும் அதிகமானால், அதிக எடை என்கிறோம். BMஐ 30 மேல் இருந்தால் உடல் பருமன் என்றும், 40 மேல் இருந்தால் அதிக உடல் பருமன் என்கிறோம். உடல் பருமன் குறியீடு 35-க்கு கீழே இருந்தால் உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் மருந்து மாத்திரைகள் மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம். ஆனால் BMஐ 35க்கு மேலே இருந்தால் உடல் எடையை குறைப்பது கடினம். எனவே, இவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இதனை Gastric Banding, Sleeve Gastrectomy மற்றும் Gastric Bypass போன்ற அறுவை சிகிச்சை மூலம் உடல் எடையை குறைக்க இயலும். உடல் எடையை படிப்படியான குறைக்க வேண்டும். நாளொன்றுக்கு உங்கள் உணவு முறையில் சுமார் 500 கிலோகலோரி அளவுக்கு குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள். இதன் மூலம் உடம்பில் ஏற்கனவே சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பில் இருந்து தேவையான கலோரிகள் அன்றாடச் சக்திக்காக எடுத்துக் கொள்ளப்படும். பொதுவாக உடலில் நமக்குத் தேவையான அளவு கலோரியை விட அதிக அளவில் கொழுப்பு சேர்ந்தாலே உடல் குண்டாகத் தோற்றம் அளிக்கிறது. தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்பு உடலில் தேங்கியிருப்பதை கரைத்தலே எடைக் குறைப்பாகும். சாப்பிடாமல் இருந்து உடல் எடையை குறைக்கலாம் என்று நினைப்பவர்களுக்கு உடல் பலவீனமும், நோயும் தான் வந்து சேரும்.

உடல் எடையை குறைக்க விரும்புபவர்கள்

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்:

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு
2. உடற்பயிற்சி
3. எடை குறைய விடாமுயற்சி

உணவுப் பழக்கங்கள்:

1. உடல் எடை குறைய பட்டினி இருக்காதீர்கள். சமச்சீரான சரிவிகித உணவை உண்ண வேண்டும்.

2. காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் 300 ml குடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

3. காபி, டீ போன்ற பானங்கள் அதிகம் அருந்தக் கூடாது. கபைன் இன்சலினை அதிகரிக்கச் செய்து செரிமானத்தைத் தாமதமாக்குகின்றது.

அதற்கு பதில் ஹெர்பல் டீ, லெமன் டீ மற்றும் பழச்சாறுகளை அருந்தலாம்.

4. உப்பு உடலை உப்பவைக்கும். எனவே உப்பைக் குறைத்து சாப்பிடுங்கள்.

5. மூன்று வேளை அதிகம் உண்பதற்குப் பதில் 5 வேளை குறைவாக உண்ணுங்கள்.

6. தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே உண்பது, கை பேசியில் பேசிக் கொண்டே உண்பது, புத்தகங்கள் வாசித்துக் கொண்டே உண்பது போன்ற பழக்கங்களை நிறுத்துங்கள்.

7. காலை உணவை தவிர்க்க வேண்டாம். உணவு உண்டபின் உறங்கக் கூடாது. பகல் தூக்கம் இருக்கக் கூடாது. உணவு உண்டபின் குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது நடக்க வேண்டும்.

8. குறைந்தது 3 லிட்டர் முதல் 4 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உணவு உண்டபின் ஒரு டம்ளர் மோரைக் குடித்தால் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகிவிடும், எடை கூடாது.

9. அரிசி உணவுகள், கிழங்கு உணவுகளும் கார்போஹைட்ரேட் அவற்றை அதிகம் உட்கொள்ளாமல், கைகுத்தல், கேழ்வரகு, சம்பாரவை, ஓட்ஸ், பாஸ்தா போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

10. தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், புடலை, அவரை, முட்டைக் கோஸ், பாகற்காய், முருங்கைக்காய், குடமிளகாய் மற்றும் வாழைத்தண்டு போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை (குறைந்தது 200 கிராம் ஒரு நாளைக்கு) சேர்த்துக் கொண்டால், உடல் எடையை குறைக்க உதவும்.

11. உணவில் பச்சை காய்கறி சாலட்கள், பழ சாலட்கள் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சர்க்கரைக்கு பதிலாக பனைவெல்லம், மாற்று இனிப்புகளை அளவாகப் பயன்படுத்தலாம்.

12. பொறித்த உணவுகளை விட ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்தவை.

13. வறண்ட உணவு வகைகள் இரவு உணவில் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

14. வெங்காயம், பூண்டு, கொள்ளு, பயிறு, இஞ்சி உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



தொடர்புக்கு: **Dr.R.Kannan, DIRECTOR**

New No.177/3, M.T.H.Road, Villivakkam, Chennai – 600 049.

for Emergency : 044-26180099, 43577755

for Appointments : 8754590908, 8754590905, 9150555260