



**BEST Learning Centre**

Joining us to write your Own Success Story



உணவியல், உடல் நலம் மற்றும் சுகாதாரம்

பொது அறிவியல்

*Copy Right @ Best Learning Centre*

*First Edition January 2020*

*All Rights Reserved*

## உணவியல், உடல் நலம் மற்றும் சுகாதாரம்

### அறிமுகம் :

- உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO), " நலம் என்பது ஒரு மனிதனின் முழுமையான உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலனைக் குறிப்பதாகும்: இது நோயின்றி இருப்பதை மட்டும் குறிப்பதல்ல" என்று வரையறுத்துள்ளது.
- உடல் நலம் என்பது நமது சுற்றுச்சூழலில் ஏற்படும் அழுத்தங்களுக்கும், மாற்றங்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் உடல் தன்னைத் தகவமைத்துக் கொள்வதன் மூலம், உடலினுள் சம நிலையைப் பேணுகின்ற சிறப்பான நிலையாகும். இந்நிலை ஹோமோயோஸ்டேசிஸ் எனப்படுகிறது.
- சுகாதாரம் என்பது உடல் நலனிற்கு ஏற்ற நடைமுறைகளை நிறுவக்கூடிய அல்லது பராமரிக்கக்கூடிய அறிவியல் ஆகும்.

### ஊட்டச்சத்துக்கள் :

- முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் ஆறு வகைப்படும் :

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. கார்போஹைட்ரேட்டுகள் | 2. புரதங்கள்    |
| 3. கொழுப்புகள்         | 4. வைட்டமின்கள் |
| 5. தாது உப்புக்கள்     | 6. நீர்         |

### புரதச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள்

நம் தினசரி உணவில் சில ஊட்டச்சத்துக்கள் நீண்ட காலம் இல்லாமல் போவதால் குறைபாட்டு நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இந்த நிலை ' ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ' என்று குறிக்கப்படுகிறது.

- குவாசியோர்கர் (Kwashiorkar )
- மராஸ்மஸ் ( Marasmus )

**சுகாதாரம்:**

- உடல்நலமே உண்மையில் சிறந்த செல்வம் ஆகும்.
- தனிப்பட்ட மற்றும் சுற்றுப்புறச் சுகாதாரத்தைப் பராமரிப்பதே தூய்மை எனப்படும்.
  - தனி நபர் சுகாதாரம்
  - சமூக சுகாதாரம்
  - உணவு சுகாதாரம்

**உணவு சுகாதாரம் :**

- சுகாதாரமின்மை காரணமாக, நோய் உண்டாக்கும் நுண்ணுயிரிகள் உணவுப் பொருட்களைக் கெட்டுப்போகச் செய்கின்றன.
- உணவு கெட்டுப்போதலின் அறிகுறிகள் : தோற்றம் , நிறம் , தன்மை, மணம் மற்றும் சுவையில் ஏற்படும் மாற்றம்.
- உணவு கெட்டுப்போதலின் காரணிகள் :
  - உள்காரணிகள்
  - வெளிக்காரணிகள்

**உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகள் :**

- உலர்த்தல்
- புகையிடுதல் / புகையூட்டல்
- கதிரியக்கம்
- குளிர் முறையில் பாதுகாத்தல்
- உறைய வைத்தல்
- பாஸ்டர் பதனம்( பாஸ்ட்டுரைசேஷன் )
- கலன்களில் அடைத்தல்