

# குணமடைய நன்றாக சாப்பிடுதல்

புரதங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உங்கள் உடலுக்கு குணமடைய தேவையான பொருட்களை வழங்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நல்ல உணவு ஒரு செயல்பாட்டை ஒரே இரவில் குணப்படுத்தாது, ஆனால் உண்மையாக நன்றாக சாப்பிடுவது உங்கள் உடல் அதன் பழுதுபார்க்கும் வேலையைச் செய்ய உதவுகிறது, மேலும் மோசமாக சாப்பிடுவது அதை மெதுவாக்கும். அறுவை சிகிச்சை உங்கள் உடல் பிஸியாக உள்ளது: ஒரு காயத்தை ஒன்றாக பின்னல், புதிய திசுவை வைப்பது, இவை அனைத்தும் நீங்கள் கொடுக்கும் உணவில் இயங்குகின்றன. செய்தி நீங்கள் சிறப்பு எதுவும் தேவையில்லை, ஆடம்பரமான அல்லது விலையுயர்ந்த. ஒரு சாதாரண, ஒரு சில விஷயங்களில் சிறிது கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், சமநிலையான உணவு கிட்டத்தட்ட உங்கள் குணப்படுத்தும் தேவைகளை எல்லாம்.

## புரதம் பிரதான கட்டுமானத் தொகுதி

நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை நினைவில் வைத்திருந்தால், இதைச் செய்யுங்கள்: \*\* புரதம் உங்கள் உடலின் மூலப்பொருள் புதிய சருமம், குணப்படுத்தும் தசை, எலும்பு மற்றும் போராடும் செல்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாரங்களில் உங்கள் தேவை புரதம் உண்மையில் செல்கிறது மேலே, பல மக்கள் சற்று குறைவாக சாப்பிடும் போது வழக்கமான.

ஒவ்வொரு உணவிலும் ஒரு புரத உணவை சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள் இரவு உணவு:

- பசை இல்லாத இறைச்சி, கோழி, மீன் (டோனா அல்லது சால்மன் போன்ற டின்னர் மீன் எளிதானது)
- முட்டைகள்
- பால், பிரியாணி மற்றும் யோகர்ட்
- பருப்பு வகைகள்

• டோஃபு, நட்ஸ் மற்றும் நட்ஸ் பட்டர்

நீங்கள் எடை அல்லது எதையும் எண்ண தேவையில்லை. கட்டைவிரல் ஒரு எளிய விதி ஒவ்வொரு பிரதான உணவிலும் பால்மின் அளவிலான புரத உணவு, மேலும் புரதம் நிறைந்த ஒரு யோகர்ட் போன்ற சிற்றுண்டி, ஒரு கைப்பிடி கொட்டைகள், சீஸ் மற்றும் கிராக்கர்கள், அல்லது ஒரு கிளாஸ் பால்.

## மொத்தத்தில் போதுமான ஆற்றல்

குணமடைதல் ஆற்றலை எரிக்கிறது, எனவே உங்கள் உடலுக்கு தேவை போதுமான எரிபொருள் அதை செய்ய. இது உடற்பயிற்சி செய்வதற்கோ, உடல் எடையை குறைப்பதற்கோ இது சரியான நேரம் அல்ல. உங்கள் வெட்டுதல் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைச் சேமித்து வைப்பதில்லை. மீட்பு தாமதமாகலாம்.

உங்கள் பசியின்மை குறைந்து விட்டால் (இது அறுவை சிகிச்சை, மயக்க மருந்து, அல்லது நீங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொண்டால்), சிறிய அளவில் அதிகமாக சாப்பிடுவது நல்லது. உணவுக்கு இடையில் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகள், நீங்கள் உண்பதற்காக உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது, உங்கள் பசியின்மைக்கு உதவுகிறது அதன் கால்களை மீண்டும் காண்கிறது.

## குணமடைய உதவும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த ஒரு மாறுபட்ட உணவு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உங்கள் பழுதுபார்ப்பு வேலை சார்ந்துள்ளது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்வருபவைஃ

- **வைட்டமின் சி** கொலாஜன் உருவாக்க உதவுகிறது, உங்கள் உடல் மூட பயன்படுத்துகிறது செதில்கள் காயத்தை வலுப்படுத்துகிறது. இது சிட்ரஸ் பழங்கள், பெர்ரி, கிவி பழங்கள், தக்காளி, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் பச்சை இலைகள்.
- **சின்க்** உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு உதவுகிறது. இறைச்சி, கடல் உணவுகள், முட்டைகள், பால் பொருட்கள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் முழு தானியங்கள்.
- **வைட்டமின் D மற்றும் கால்சியம்** குறிப்பாக எலும்பு முறிவு அல்லது எலும்புக்குப் பிறகு அறுவை சிகிச்சை, ஏனென்றால் அவற்றில் இருந்துதான் எலும்புகள் புனரமைக்கப்படுகின்றன. பால், வலுவூட்டப்பட்ட தாவர பால், மென்மையான எலும்புகள் கொண்ட டின்னர் மீன் மற்றும் இலை பச்சை; வைட்டமின் D பெரும்பாலும் சூரிய ஒளியில் இருந்து வருகிறது, எண்ணெய் நிறைந்த மீன் மற்றும் முட்டைகள். நீங்கள் எலும்பு அறுவை சிகிச்சை இருந்தது என்றால், அது எங்கள் [எலும்பு ஆரோக்கியம்](#) பக்கம்.
- **இரும்பு** உங்கள் உடலைச் சுற்றி ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் இரத்தத்தை மீண்டும் உருவாக்குகிறது, இது பயனுள்ளதாக இருக்கும் சிவப்பு இறைச்சி, முட்டை, பீன்ஸ், வெங்காயம் மற்றும் பச்சை காய்கறிகள் அனைத்தும் அதை

வழங்குகின்றன, மேலும் வைட்டமின்-சி உணவுடன் இருப்பது உதவுகிறது நீங்கள் தாவர மூலங்களிலிருந்து இரும்பை உறிஞ்சுகிறீர்கள்.

இவை அனைத்தும் சாதாரண, அன்றாட உணவுகளிலிருந்து வருவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். வாரம் முழுவதும் கலக்க மற்றும் நீங்கள் எந்த பற்றி மிகவும் கடினமாக யோசிக்காமல் அவர்களை மறைக்க வேண்டும் ஒற்றை ஒரு.

## ஃபைபர் மற்றும் திரவங்கள்

மிகவும் பொதுவான, மிகவும் விரும்பத்தகாத மீட்பு பகுதியாக உள்ளது **மலச்சிக்கல்** வலுவான வலி நிவாரணி மருந்துகள் (குறிப்பாக கோடீன் அல்லது ஆக்ஸிகோடோன் கொண்டவை) வழக்கத்தை விட குறைவான செயல்திறன் கொண்டிருப்பது அதை மோசமாக்குகிறது. திட்டமிடல் அதை தலையில்.

- **நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்** நாள் முழுவதும்: தண்ணீர் சிறந்தது. ஒரு உண்மையான வேறுபாடு.
- **ஃபைபர் சாப்பிடுங்கள்:** பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானிய ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள், ஓட்ஸ், பீன்ஸ் மற்றும் வெங்காயம் அனைத்து விஷயங்களை நகரும் வைத்து உதவும்.
- **மெதுவாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்** நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்கிய எல்லைகளுக்குள்; குறுகியதாக இருந்தாலும், வழக்கமான நடைப்பயிற்சி உங்கள் குடலுக்கு உதவுகிறது.

நீங்கள் வலுவான வலி நிவாரணி மருந்துகள் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு க்கும் மேலாக இருக்கும் என்று தெரிந்தால், அது ஆரம்பத்தில் இருந்தே திரவங்களையும் நார்ச்சத்துக்களையும் பராமரிக்கவும், உங்கள் மருத்துவரை நீங்கள் இருக்கும் வரை காத்திருக்க விட ஒரு மென்மையான மலச்சிக்கல் பற்றி மருந்தாளர் சங்கடமான.

## நீங்கள் கூடுதல் தேவையா?

பெரும்பாலான மக்களுக்கு, பதில் இல்லை. உணவு, நீங்கள் உணவு இருந்து உங்களுக்கு தேவையான என்ன கிடைக்கும், மற்றும் என்று எந்த நல்ல ஆதாரமும் இல்லை கூடுதல் வைட்டமின் மாத்திரைகள் குவித்து ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் விரைவாக குணமடைய செய்கிறது.

ஒரு இரத்தப் பரிசோதனையானது ஒரு அறியப்பட்ட பற்றாக்குறையை சரிசெய்வதே விவேகமான விதிவிலக்கு. நீங்கள் ஏதாவது குறைவாக இருந்தால் (வைட்டமின் D அல்லது இரும்பு வழக்கமானவை), பின்னர் அது உண்மையில் உதவுகிறது. அது ஒரு கைப்பிடி எடுத்து வேறுபட்டது நீங்கள் ஏற்கனவே சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு பற்றி நினைத்து, அது எங்களுக்கு அல்லது உங்கள் GP ஒரு விரைவான வார்த்தை மதிப்பு, என சில மருந்துகளுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு அருகில் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. தனி பக்கத்தில் **தசை மற்றும் எலும்பு**

அமைப்பின் ஆரோக்கியத்திற்கான ஊட்டச்சத்து கூடுதல் செல்கிறது இதைப் பற்றி விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் இருந்தால் நீரிழிவு, உண்மையான கவனம் மதிப்புள்ள ஒரு விஷயம் உள்ளது: உங்கள் அதிக இரத்த சர்க்கரை குணப்படுத்தும் மற்றும் காய பிரச்சனைகள் மற்றும் தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது, எனவே அறுவை சிகிச்சையைச் சுற்றியுள்ள வாரங்கள் உங்கள் நிலைகளின் மேல் இருக்கவும், உங்கள் வழக்கமான நீரிழிவு நோயைக் கண்காணிக்கவும் இது ஒரு நல்ல நேரம் நெருக்கமாக ஆலோசனை.

## உங்கள் கை நடவடிக்கை வெளியே இருக்கும் போது ஒரு கை சாப்பிடுவது

மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நடைமுறை சிக்கல் பெரும்பாலும் என்ன ஆனால் சாப்பிட எப்படி சமைத்து சாப்பிடுவதற்கு ஒரு கையைக் கையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது:

- **சுலபமான, குழப்பமில்லாத புரதம்:** தயிர், பிரியாணி, கேன் மீன், முட்டை, பால், நட வெண்ணெய், ஹம்முஸ், சுடப்பட்ட பீன்ஸ், முன் சமைத்த கோழி.
- **[பக்கம் 3-ன் படம்]** பேட்ச்-சமையல் மற்றும் உறைவிப்பான் உணவுகள் அறுவை சிகிச்சை, அல்லது கூடுதல் சமைக்க நாட்களில் பிறகு எனவே நீங்கள் தயாராக பகுதிகள் கிடைத்துவிட்டது ஒரு கையால் சூடேற்றவும்.
- **செல்லத் தயாரான பொருட்களை வாங்குதல்:** முன்கூட்டியே வெட்டப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், கிரேட் சீஸ், மைக்ரோவேவ் அரிசி, தயாராக உணவு, மற்றும் எளிதாக திறக்க பேக்கேஜிங்.
- **வசதியாக சாப்பிட உங்களை அமைக்க:** பிளேட் நிறுத்தங்கள் கீழ் ஒரு அல்லாத சீட்டு பாய்ச்சல் அது சறுக்கும், மற்றும் எளிய கருவிகள் ஒரு ரொட்டி அல்லது ஒரு பாணை உணவு மிகவும் எளிதாக செய்ய ஒரு கத்தி மற்றும் ஒரு கோலை ஒன்றாக தேவைப்படும் ஏதாவது விட.
- **உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.** குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் ஒரு உணவை அல்லது ஒரு கடைக்குச் செல்ல முன்வந்தால் முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு, ஆம் சொல்ல; அது அவர்களுக்கு எளிதான வழிகளில் ஒன்றாகும் உதவி, மற்றும் அது அழுத்தம் எடுக்கிறது.

## ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் மீட்பு மூலம் தங்கள் வழியில் சாப்பிட. ஆனால் ஒரு வாரத்தை எங்களுடன், உங்கள் GP அல்லது ஒரு ஊட்டச்சத்து நிபுணர்ஃ

- உங்கள் பசியின்மை தொடர்ந்து குறைவாக உள்ளது, அல்லது நீங்கள் எடை இழக்கிறீர்கள் பொருள்

- உங்களுக்கு விழுங்குவதில் சிரமம் உள்ளது, அல்லது உணவு அல்லது பானம் உங்களை இருமல் அல்லது மூச்சுத்திணறல்
- நீங்கள் **நீரிழிவு** மற்றும் உங்கள் சர்க்கரைகள் அதிகமாக இயங்குகின்றன அல்லது கட்டுப்படுத்துவது கடினம்
- உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து அல்லது வைட்டமின் D குறைபாடு இருப்பதாகக் கூறப்பட்டிருந்தால் அதை எப்படி சரிசெய்வது என்று உறுதியாக தெரியவில்லை

நன்றாக சாப்பிடுவது குணமடையும் சில பகுதிகளில் ஒன்றாகும் அது உண்மையிலேயே உங்கள் சொந்தமானது கைகள். நீங்கள் அதை சரியான பெற தேவையில்லை, வழக்கமான, சீரான உணவு இலக்கு ஒவ்வொன்றிலும் புரதம், ஏராளமான திரவங்கள், மற்றும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.