



[tamil]

# நீரிழிவு நோயும் மத்தியத் தரைக்கடல் உணவும் (Diabetes og middelhavskost)

புற்றுநோய் மற்றும் இதயக்குழாய் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைவாகக் கொண்ட உணவு முறையை மத்தியத் தரைக்கடல் பகுதி பாரம்பரியமாகப் பின்பற்றி வருகிறது.

மத்தியத் தரைக்கடல் உணவு முறை ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் மாறுபடுகிறது என்றாலும், இது ஆலிவ் எண்ணெய், சிறிதளவு இறைச்சி, அதிக அளவிலான தாவரம் சார்ந்த உணவுகள் மற்றும் சிறிது ஒயின் ஆகியவற்றை வழக்கமாக உள்ளடக்குகிறது.

## ஆலிவ் எண்ணெய்

ஆலிவ் எண்ணெய் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது - மத்தியத் தரைக்கடலின் சில பகுதிகளில் உள்ள குடும்பத்தினர் இந்த கொழுப்பை மட்டும்தான் பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இது அதிகளவில் நிறைவற்ற கொழுப்பை கொண்டிருப்பதால், இது ஒரு சிறப்பு எண்ணெய் ஆகும். இந்த எண்ணெய் கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்காது. இந்த எண்ணெய் சமைப்பதற்கும், சாலடுகளின் மீது ஊற்றுவதற்கும், சுவை மணத்தை அதிகரிக்க சமைத்த காய்கறிகளின் மேல் தெளிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படலாம். ரேப்சீட் எண்ணெயும் ஆலிவ் எண்ணெயைப் போன்று கிட்டத்தட்ட அதே அளவு நிறைவற்ற கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளது என்றாலும், இதன் சுவை மிகவும் நடுநிலையானதாக இருக்கும்.

## அதிக காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

மத்தியத் தரைக்கடல் பகுதினார் பலசமயம் உணவின் முக்கிய உட்பொருளாகக் காய்கறிகளைப்

பயன்படுத்துகின்றனர். பருவக்கால காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி சூப்கள், சாலடுகள் மற்றும் சமையல் செய்வது இங்கு வழக்கமாகும். பழங்களும் காய்கறிகளும் ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் (ஆன்டிஆக்ஸிடன்டுகள்), புற்று எதிர்ப்பிகள் (ஆன்டிகார்சினோஜென்கள்) என இரண்டையும் கொண்டுள்ளது. இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து உயர்வளியேற்றம் பெற்று, இதயத் தமனிச் சுவர்களில் உறைவதை ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் தடுக்கின்றன. மேலும், சமீப ஆண்டுகளில், புற்று எதிர்ப்பிகள் பல காய்கறிகளில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக, பூண்டு பெருமளவில் பாராட்டப்படுகிறது. ஆனால், பல்வேறு காய்கறிகளைப் பெருமளவு உண்பதால் மட்டுமே ஆரோக்கியத்தின் பலன்களைப் பெற முடியும்.

## கொட்டைப் பருப்புகள்

மத்தியத் தரைக் கடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் உணவு முறையின் முக்கிய பகுதியாக கொட்டைப் பருப்புகள் உள்ளன. கொட்டைப் பருப்புகள் ஆரோக்கியமான கொழுப்பையும் மற்ற பலனளிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளன. தினசரி கொட்டைப் பருப்புகள் அல்லது பாதாம் பருப்புகளை நல்ல நொறுக்குத்தீனியாகவோ அல்லது காய்கறி உணவில் நல்ல உட்பொருளாகவோ சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

## பீன்ஸ், துவரைகள், அரிசி, தானியங்கள் மற்றும் பாஸ்தா

பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் துவரை ஆகியவை மத்தியத் தரைக் கடல் உணவுகளின் முக்கிய உட்பொருட்களாகும். அரிசியும் மற்ற தானியங்களும் சில பகுதிகளில் முக்கியமானவை. சில பகுதிகளில் பாஸ்தா முக்கிய உணவுகளுள் ஒன்றாக உள்ளது. ரொட்டி பெரும்பாலும் முக்கிய உட்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படாமல், உணவுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. நார்வே நாட்டை விட குறைவான அளவிலேயே உருளைக்கிழங்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பீன்ஸ், பட்டாணிகள் மற்றும் துவரைகள் ஆகியவை குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்தது. ஏனென்றால், அவை நிலையான இரத்தச் சர்க்கரையை அளிக்கின்றன. இதற்கு குறைவான இன்சலினே தேவை. உருளைக்கிழங்குகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மாவைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ரொட்டிகள் விரைவாக செரிமானம் ஆகி, இரத்தச் சர்க்கரையை உடனடியாக அதிகரித்திடும். அரிசி, பாஸ்தா மற்றும் கோதுமை ரொட்டி இந்தளவுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது என்றாலும், நீங்கள் இப்பொழுது அதிக நார்ச்சத்தைக் கொண்ட முழுதானிய பாஸ்தாவை வாங்கி உபயோகிக்கலாம் என்பதைக் கவனியுங்கள். முழுதானிய பாஸ்தாவும் முழுதானிய அரிசியும் இரத்தச் சர்க்கரையை சிறிதளவே அதிகரிக்கும் மற்றும் அவற்றில் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால் வயிறும் நிறையும்.

## மீன் மற்றும் இறைச்சி

மாட்டிறைச்சி என்பது பாரம்பரிய மத்தியத் தரைக்கடல் உணவுமுறையில் ஒரு பகுதியல்ல; விசேஷ உணவுகள் வழக்கமாக மீன் அல்லது கோழி இறைச்சியைக் கொண்டே தயாரிக்கப்படுகின்றன. மீன்களில் குறிப்பாக மத்திய மீன் மற்றும் கொய்மீன் போன்ற கொழுப்புள்ள உயிரினங்கள் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமளிக்கும் ஒமேகா-3 கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன. கோழி இறைச்சி மற்றும் மற்ற பறவை இறைச்சிகளும் மற்ற இறைச்சிகளைவிட நல்ல கொழுப்புச் சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன.

## பால், சீஸ் மற்றும் வெண்ணெய்

ஆரம்ப காலங்களில், பால் பொருட்கள் மத்தியத் தரைக் கடல் உணவு முறையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கவில்லை. தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தியதும், குழந்தைகள் பால்

குடிப்பதை நிறுத்திவிடுவார்கள். வெண்ணெய் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, ஆனால் சீஸ் பெரும்பாலான மத்தியத் தரைக் கடல் உணவுகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் சீஸில் உள்ள லாக்டோஸ் மற்றும் கொழுப்பு அளவைக் கவனிப்பது நல்லது.

## ஓயின்

சிறிதளவு மது ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மையளிப்பதாகத் தோன்றுகிறது. குறிப்பாக மத்தியத் தரைக் கடல்-பாணியில், உணவு வேளையில் சிறிய அளவுகளில் குடித்தால் நல்லது. இரத்தத்தில் உள்ள மது நிதானமாக அதிகரிக்கும். சிகப்பு ஓயினில் மது இருப்பதோடு, ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் மற்றும் மற்ற ஊட்டச்சத்துக்களில் உள்ள ஆரோக்கிய நன்மைகளும் இதில் இருக்கும். அதிகளவில் மது அருந்துவது, குறிப்பாக உணவு வேளைக்குப் பிறகு அருந்துவது, உடல்நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும்.

## உடல் செயல்பாடு

மத்தியத் தரைக் கடல் உணவுமுறை பற்றி கலந்துரையாடும்போது, இத்தகைய உணவை சாப்பிடும் நடுத்தர வர்க்கத்தினரும் மீனவர்களும், நண்பகலில் சிறிதுநேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர, நாள் முழுவதும் கறுசுறுப்பாக இருக்கின்றனர் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. உடல் செயல்பாடும், குறைவான அளவு மன உளைச்சலும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அவசிய தேவைகளாகும். உணவுக்கட்டுப்பாட்டை இந்த முறையில் பார்க்க வேண்டும்.

## குறிப்பு

நார்வே நாட்டு உணவுக்குள் மத்தியத் தரைக்கடல் உணவுமுறைகள் சிலவற்றை எப்படி கொண்டுவருவது: சமைப்பதற்கு ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் ரேப்சீட் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். தாவரம் சார்ந்த உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள். கொட்டைப் பருப்புகள், பட்டாணி, பீன்ஸ் மற்றும் துவரைகளை உங்கள் சமையலில் அதிகமாகப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களால் பல வகையான சாலடுகள், காய்கறி உணவுகள் மற்றும் சூப்புகள் போன்றவற்றை செய்ய முடியும். பின்குறிப்பு: மீனை மறந்துவிடாதீர்கள்!

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தின் இந்தத் தகவல் தாள் (Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013ல் திருத்தப்பட்டது.