

**ஆரோக்கியமான
உணவு, சர்க்கரை
நோய்த்தடுப்பு
மற்றும் அந்நோயை
கட்டுப்பாட்டில்
வைத்திருப்பதற்கான
உதவிக்கூறிப்புகள்**

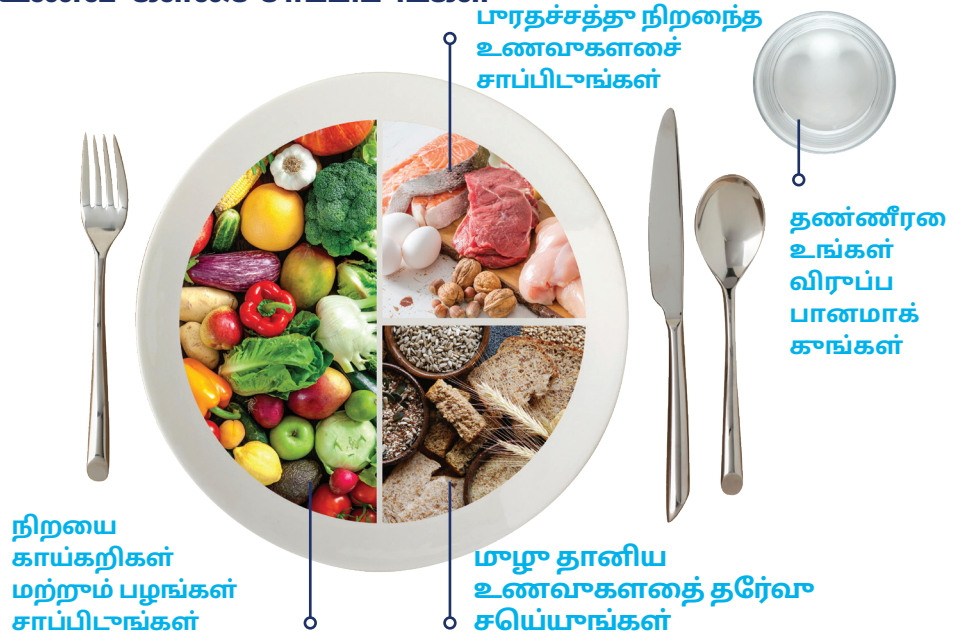


உங்கள் உடலானது அதன் செயல்பாப்பிற்குத் தேவையான ஆற்றலுக்குத் தர உணவைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாமலும் சமீபத்து வகைக்காமலும் இருக்கும்போது சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் ஏற்படக்கூறும். உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான முக்கிய ஆற்றலானது காளக்கோஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பழங்கள், பால், சில காய்கறிகள், தானியங்கள், ஸ்டார்ச் (மாச்சத்து) உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை போன்ற மாவச்சத்துக் கொண்ட உணவுகளில் இருக்கும் சர்க்கரையின் ஒரு வடிவமாகும். உங்கள் உடலானது அதற்குத் தேவையான ஆற்றலுக்காகக் காளக்கோஸைப் பயன்படுத்த முடியாதபோது, உங்கள் இரத்தத்தில் காளக்கோஸ்தேங்கி இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரிக்கிறது.

சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயின் வகையைப் பொறுத்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த மாத்திரைகள், இன்சுலின் அல்லது பிற ஊசி மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயின் வகை	இந்த வகை நோய்க்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது
வகை 1 சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் இந்த வகை நோயில் கணமையம் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாது. காளக்கோஸ் உடலின் ஆற்றலுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதற்குப் பதிலாக உங்கள் இரத்தத்தில் தேங்கிவிடும்.	- இன்சுலின் ஊசிகள் - ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுவது
வகை 2 சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் இந்த வகை நோயில் கணமையம் போதுமான அளவு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாது அல்லது உங்கள் உடல் அது உற்பத்தி செய்யும் இன்சுலினை சரியாகப் பயன்படுத்தாது.	- ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுவது - உடற்பயிற்சி - மாத்திரைகள் மற்றும்/அல்லது இன்சுலின் அல்லது பிற ஊசி மருந்துகள்
நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்க்கு மாந்தைய கட்டம் இரத்தத்தில் உள்ள காளக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும், ஆனால் வகை 2 சர்க்கரை நோய் என உறுதிப்படுத்தும் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்காது.	- ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுவது - உடற்பயிற்சி
கர்ப்பகால சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோய் கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தத்தில் காளக்கோஸ் (சர்க்கரையின்) அளவு அதிகரிப்பது.	- ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுவது - இன்சுலின் அல்லது மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படலாம்

ஒவ்வொரு நாளும் பல்வகை வகை ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்



சர்க்கரை நோய்க்கு ஏதனும் மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டாலும், ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் அனாதைத் துருவையான சர்க்கரை நோயையும் சிறப்பான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். என்ன சாப்பிட வேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

- காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள் (சப்ஜி/சாலட் - உருளைக்கிழங்கு சரேக்காமல்). இவற்றில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் மற்றும் கலோரிகள் குறைவு.
- மீன், கோழி, கொழுப்பு குறைவாக உள்ள இறைச்சிகள், குறைந்த கொழுப்புள்ள சீஸ், பனீர் அல்லது மூட்டை போன்ற கொழுப்பு குறைவாக உள்ள விலங்கின் பருதங்களைத் தேர்வு செய்யவும். டோஃபு மற்றும் பருப்பு போன்ற காய்கறி பருத்ததைத் தேர்வு செய்துங்கள்.
- விலங்குகளின் கொழுப்புகள் மற்றும் தங்காய் எண்ணெய்க்கு பதிலாக ஆலிவ் மற்றும் கனோலா போன்ற தாவர எண்ணெய்களையும், கொட்டைப்பருப்புகளையும் தேர்வு செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு உணவிலும் முழு தானிய ரொட்டி, சப்பாத்தி, பிரட்டுகள் மற்றும் தானியங்கள் உள்ளிட்ட தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்துக்கள்; அரிசி (பழுப்பு, பாஸ்மதி, பழுங்கல் அரிசி), நூல்ஸ் அல்லது உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை சிறிய அளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உணவை சாப்பிட்டு மூடிக்கம்போது சாதா தயிர் மற்றும் ஒரு பழம் சாப்பிடுங்கள்.

கையடக்க உணவின் அளவுகள் கறித்த வழிகாட்டி

உணவின் அளவுகளைச் சரியாகக் கணிப்பதற்கு உங்கள் கைகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உணவைத் திட்டமிடும்போது, பின்வரும் உணவு அளவுகளை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்திடுங்கள்.



பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

தானியங்கள் அல்லது மாவுச்சத்துள்ள உணவுப்பொருட்கள் அல்லது பழங்களை உங்கள் முஷ்பியின் அளவு தேர்வு செய்யுங்கள்.



காய்கறிகள்

இரண்டு கைகளிலும் எவ்வளவு பிபிக்க முடியுமோ அவ்வளவு காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள். பிரகாசமான நிறத்திலுள்ள காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



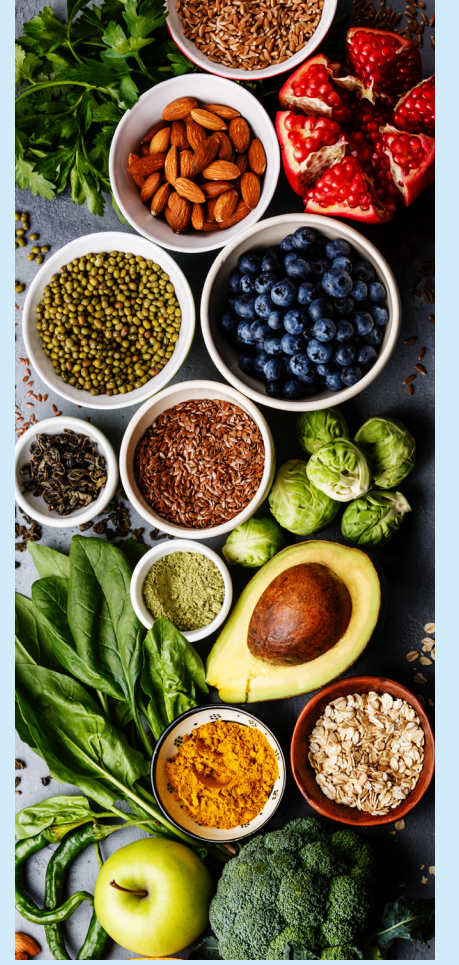
புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

உங்கள் உள்ளங்கையின் அளவு மற்றும் உங்கள் சிறிய விரலின் துபிமன் அளவுக்கு புரதச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.



கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உங்கள் கட்டவிரலின் நுனியின் அளவிற்கு கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.



பழங்கள்/தானியங்கள் & மாச்சத்துக்கள் (ஸ்டார்ச்)

உதாரணங்கள்:
மாம்பழம், வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, பழுப்பரிசி, பிரட், சப்பாத்தி

காய்கறிகள்

உதாரணங்கள்:
வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், கடை மிளகாய்

புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

பருப்பு, பனீர், டோஃபு, குறைந்த கொழுப்புள்ள மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, மீன், தயிர், பால் (வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால், 1%), சீஸ்

கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

உதாரணங்கள்:
ஹைட்ரஜனேற்றப்படாத மார்கரனை (செயற்கை வெண்ணெய்), கனோலா எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய்

மாதிரி உணவாத் திட்டங்கள்

வடக்கு கலாச்சார உணவாகள்	ததெற்கு கலாச்சார உணவாகள்
காலலை உணவா: 2 மாழா தானிய பிரட் துண்டுகள் - வதேர்க்கடலலை வணெண்ணயெ (2 மஜேகைக்கரண்டி, 30 மிலி) - காறனந்த அளவா கதொழாப்புள்ள தயிர் (1/3 கப், 75 மிலி) - சாய் டீ - சர்க்கரலை சதேர்க்காமல் (காறனந்த கதொழாப்புள்ள பால் சதேர்த்து 1/2 கப், 125 மிலி)	காலலை உணவா: - உப்புமா (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது - காய்கறி சட்னி (2 மஜேகைக்கரண்டி, 30 மிலி) - காறனந்த அளவா கதொழாப்புள்ள தயிர் (1/3 கப், 75 மிலி) - சாய் டீ - சர்க்கரலை சதேர்க்காமல் (காறனந்த கதொழாப்புள்ள பால் சதேர்த்து 1/2 கப், 125 மிலி)
மதிய உணவா 2 மாழா கதோதமலை சப்பாத்தி (ஒவ்வதொன்றும் 6", 15 சதெ.மீ.) - காறனந்த அளவா கதொழாப்புள்ள தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி) - பச்சலை காய்கறி சாலட் (காறனந்த கலதோரி உடயை உணவாப்பதொருட்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டது) - பனீரூடன் சப்ஜி, உராளகைக்கிழங்கா சதேர்க்காமல் (1/4 கப், 60 மிலி) 1/2 நடூத்தர அளவா மாம்பழம் - சாய் ததேர் அல்லது கரப்பு காபி - சர்க்கரலை இல்லாமல்	மதிய உணவா - பதொங்கல் (3/4 கப், 175 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது - காய்கறி சட்னி - காறனந்த கதொழாப்புள்ள கதோழி (2 அவுன்ஸ், 60 கிராம்) - காறனந்த அளவா கதொழாப்புள்ள தயிர் (3/4 கப், 175 மிலி) - பச்சலை காய்கறி சாலட் - சாகா (பச்சடி) 1 சிறிய வாழலைப்பழம் - தண்ணீர்
இரவா உணவா - சாதம், பாஸ்மதி/பழாப்பரிசி சாதம் (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது - பரப்பு (1/2 கப், 125 மிலி) - மீன் (1 அவுன்ஸ், 30 கிராம்) - பச்சலை காய்கறி சாலட் - சப்ஜி, உராளகைக்கிழங்கா சதேர்க்காமல் 1 நடூத்தர அளவா ஆரஞ்சு - தண்ணீர்	இரவா உணவா - சாதம், பாஸ்மதி/பழாப்பரிசி சாதம் (2/3 கப், 150 மிலி)* சமதைத்த பிறகா அளவிடப்பட்டது - சாம்பார் (1 கப், 250 மிலி) - டதோபா காமும்பா (1 அவுன்ஸ், 30 கிராம்) - பச்சலை காய்கறி சாலட் 1 நடூத்தர அளவா ஆரஞ்சு - தண்ணீர்
மாலலை சிற்றாண்டி வறுத்த கதொண்டகைக்கடலலை (1/2 கப், 125 மிலி)	மாலலை சிற்றாண்டி பதெர்ரிகளூடன் கிரதேக்க தயிர்

மாதிரி உணவாத் திட்டங்கள் வழிகாட்டுதலுக்கு மட்டுமதே. ஆரதோக்கியமான உணவாத் ததேர்வாளை மதேற்கதொள்வதற்கான ஆலதோசனகைக்கா பதிவாசய்யப்பட்ட உணவியல் நிபாணரலைச் சந்தித்து ஆலதோசனலைப் பதெறவாம்.



ஆரோக்கியமாக இரப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் காதம்பத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்

பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரைப் பார்ப்பதற்கு முன் உங்களுக்கு உதவும் சில உதவிக்கூறிப்புகள் இதோ இங்கே.

எப்போது சாப்பிட வேண்டும்?	
உதவிக்கூறிப்புகள்	ஏன்? ஏனெனில்...
- கால உணவை தவறவிடாமல் சாப்பிடுங்கள். - மூன்று வளைய உணவுகளையும் வழக்கமான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். - உணவுகளுக்கு இடையில் ஆறு மணி நேரத்திற்கு மேல் இடவெளி விட வேண்டாம். - ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியை சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பலாம்.	- இது அன்றைய நாளுக்கான நல்ல தொடக்கத்தை வழங்குகிறது. - சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் உணவுகளைச் சாப்பிடுவது உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
உணவு சாப்பிடும் வளையில் நீங்கள் வளைய சலெல்லப் போகிறீர்கள் என்றால், ஆரோக்கியமான உணவுகளை (மூல தானிய கிராக்கர்கள், சீஸ் மற்றும் காய்கறிகள் போன்றவை) பகிர் செய்து எடுத்துச் சலெல்லங்கள்.	இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் எங்குச் சென்றாலும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.
என்ன சாப்பிட வேண்டும்	
ஒவ்வொரு உணவிலும் அல்லது சிற்றுண்டியிலும் பலவகையான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்	அனைத்து உணவு வகைகளிலிருந்தும் உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது உங்கள் உடல் அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதன் உறுதி செய்கிறது.
- வழக்கமான குளிர்மானங்கள் போன்ற சர்க்கரை நிறைந்தவகையையும், இனிப்பு வகைகளான கலாப் ஜாமின், ஜிலபி மற்றும் ரப்ரி போன்ற இனிப்புகளையும் சாப்பிடுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். - செயற்கை இனிப்புகளைச் சிறிய அளவுகள் சேர்த்துக் கொள்வது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.	நீங்கள் எவ்வளவு அதிகம் சர்க்கரை நிறைந்த உணவை சாப்பிடுகிறீர்களோ அல்லது குடிக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரை (காளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாக இருக்கும்.
- பொரித்த உணவுகள், நம்கீன், கச்சோரி மற்றும் ஜிலபி போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளையும், எண்ணெய் பதார்த்தங்களையும் கட்டுப்படுத்தவும். - பகிர் செய்தல், நெருப்பில் நேரடியாக சமைத்தல், நெருப்பில் வறுத்தல், வகைவகைத்தல், திரவத்தில் உணவுகளை இட்டு வகைவகைத்தல், வாட்டி வறுத்தல், வதக்காதல் போன்ற ஆரோக்கியமான முறையில் உணவுகளைத் தயார் செய்யவும்.	- அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள் இதயத்திற்கு சிரமம் ஏற்படுத்தலாம், உடல் எடையை அதிகரிக்கலாம். - ஆரோக்கியமான உடல் எடை இதய செயல்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்கும், இது இரத்த சர்க்கரை அளவின் கட்டுப்பாட்டிற்கும் உதவியாக இருக்கும்.
ஒவ்வொரு உணவிலும் குறைந்தது இரண்டு வகையான காய்கறிகளையாவது சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.	காய்கறிகளில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது.
நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும் (மூல தானிய பிரட், ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள், உளுக்கிழங்கு, சனேக்கிழங்கு, பயறு வகைகள், உலர்ந்த பீன்ஸ், பழப்பு அரிசி, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்).	அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் வயிறு நிரம்பிய திரும்பிய உங்களுக்குத் தரம், மலும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கும்.
தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் குடிக்கவும்.	வழக்கமான பழச்சாறு, இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட காபி மற்றும் தனீர் குடிப்பது உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்காது.
எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்	
வயிறு நிரம்பி, திரும்பி அடையும்போது சாப்பிடுவதன் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.	- சரியான அளவு உணவு உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கத் தேவையானதை வழங்குகிறது. - அதிகமாக சாப்பிட்டால், உங்கள் உடலானது கலிதல் ஆற்றலை கொழப்பாக உடலில் சேமித்து வைக்கும். - தேவையானதை விட அதிகமாகச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் உடல் எடையும் அதிகரிக்கலாம்.

உடற்பயிற்சியும் சர்க்கரண நோய் உள்ளவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிவகாக்கும்

உதவிக்காற்றிப்புகள்

- தினமும் நடபயிற்சி செய்வது போன்ற சில உடற்பயிற்சிகளை செய்ய மூயற்சிக்கவும்

ஏன்? ஏனெனில்...

- வழக்கமான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் இரத்த சர்க்கரணை கட்டுப்பாட்டை மீம்படுத்தும்.
- ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது.
- 150 நிமிட உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் வாரத்திற்கு ஐந்து முறை 30 நிமிடங்கள் என பிரித்துச் செய்யலாம்.
- உங்களது உடலும் மனதும் நன்றாக இரப்பதாக நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

அன்றாட அலுவல்களில் உடற்பயிற்சியை எப்படி சேர்த்துக் கொள்வது?

உதவிக்காற்றிப்புகள்

- உங்கள் அன்றாட அலுவல்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கென நேரத்தை ஒதுக்கிடுங்கள்.
- மதொவாக ஆரம்பித்து பபிப்பபியாக மூயற்சியின் அளவனை அதிகரிக்கவும்.
- வாரத்தின் பரெம்பாலான நாட்களில் சூறுசூறுப்பாக இரூக்க மூயற்சி செய்யுங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடம் மிதமானது முதல் தீவிரமானது வரனை உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது.
- வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது வலிமனை தாங்குத்திறன் பயிற்சிகள் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- பிவி பார்ப்பது அல்லது திரைப்படம் பார்ப்பதற்கு சலெவதற்குப் பதிலாக கூடும்பமாகச் சேர்ந்து சூறுசூறுப்பான விளையாட்டுகள் விளையாடலாம் அல்லது சலெல்பாட்களனைச் செய்யலாம்.
- பூதிய உடற்பயிற்சிகளை மூயற்சித்து உங்களுக்கு நீங்களே சவால் செய்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வீட்டில் சூறுசூறுப்பாக இரூங்கள்.

உதாரணங்கள்

- உங்கள் சூற்றுப்பகாதிகளில் நடபைப்பயிற்சி செய்யலாம், பபிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்கலாம், பரோந்தில் இரூந்து ஒரு நிறுத்தம் மூன்னதாகவே இறங்கி நடக்கலாம்.
- மதொவாக நடப்பதில் இரூந்து தடாடங்குங்கள். நீங்கள் தயாரானதும், உங்கள் வகேத்தனை அதிகரித்திடுங்கள்.
- வகே நடபைப்பயிற்சி, இலகைளனை தடோண்டி எடுத்து பரெுக்காவது, ஜாகிங் சலெவது, நீச்சல் செய்வது, கல்டைப்பந்து விளையாடாவது, வகேயலும் செய்வது
- பளூ தலுக்காவது, பூஷ்-அப்ஸ், சிட் அப்ஸ் மற்றும் ரசெஸ்டன்ஸ் பணேட் பயிற்சிகள்.
- ஒரு சூற்றுப்பகாதியில் பகைச் சவாரி செய்யலாம் அல்லது உள்ளூர் காளத்தில் கூடும்பத்துடன் நீச்சல் அபிக்கலாம்.
- நடனமாட, டனென்னிஸ் விளையாட அல்லது யகோகா செய்ய கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- பளூ தலுக்காவது, பூஷ்-அப்ஸ், சிட் அப்ஸ் மற்றும் ரசெஸ்டன்ஸ் பணேட் பயிற்சிகள். ஒரு நரேத்தில் 10 நிமிடங்கள் பபிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குங்கள் அல்லது மாலில் நடந்துச் சலெலுங்கள்.



மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்

மது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை பாதிக்கலாம். உங்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்கவும், உங்கள் உடல் மருந்தை பயன்படுத்தும் முறையை மாற்றவும் மது காரணமாக இருக்கலாம்.

எந்தளவு மது அருந்துவது உங்களுக்குப் பாதகப்பானது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பு கழுவிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.

**ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உங்கள்
மூழ் உடலையும் கவனித்துக்
கொள்ளுங்கள்! சர்க்கரை நோயை
ஆரோக்கியமான முறையில்
கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்!**

கலிதல் தகவல்களைத் தேடுகிறீர்களா?
www.diabetes.ca என்ற வலைத்தளத்தைப்
பார்வையிடவும்.



சொல்விளக்கம்

மாவாச்சத்து மாவாச்சத்து உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கிறது. இது தானியங்கள் (அதாவது அரிசி, பாஸ்தா, நூடுல்ஸ், கோதுமை, ஓட்ஸ் போன்றவை), பழங்கள், பால், தயிர் மற்றும் மாவாச்சத்துள்ள காய்கறிகள் (அதாவது உருளைக்கிழங்கு, சோளம்) போன்ற உணவுகளில் இருக்கிறது. மாவாச்சத்துக்கள் உங்கள் உடலில் களுக்கோஸாக (சர்க்கரையாக) உடக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்காப்போது, உங்கள் உணவில் இருக்கும் களுக்கோஸ் உடலால் சரியான முறையில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. இது சரியான முறையில் பயன்படுத்தப்படாவிட்டால், உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகப்படியான களுக்கோஸ் தேங்கிவிடும், இதன் காரணமாக உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள களுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகள் வழக்கத்தையிட அதிகமாக உயரும்.

உடற்பயிற்சி உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மீட்டுவதற்கு அனைவரும் செய்யக்கூடிய பயிற்சியாகும். ஜிம்மிக்ஸ் செல்வது அல்லது மாரத்தான் போட்டியில் ஓடுவதுதான் உடற்பயிற்சி என்றில்லை. பிக்குட்டிகளில் ஏறி இறங்குவது, சூற்றுப்பகுதியைச் சூற்றி நடப்பது மற்றும் வீட்டில் வகையல்கள் செய்வது போன்ற வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதும் உடற்பயிற்சியே.

ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடம் மிதமானது முதல் தீவிரமானது வரையிலான உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு டயாபிட்டிஸ் கனடா பரிந்துரைக்கிறது. ஒவ்வொரு வாரமும் கறைந்தது இரண்டு முறையாவது உங்கள் உடற்பயிற்சி அட்டவணையில் பஸ் தவிக்காதல் மற்றும் ரசிஸ்டன்ஸ் பணைட் உடற்பயிற்சி போன்ற தாங்குத்திறன் பயிற்சிகளைச் செய்யுமாறும் இது பரிந்துரைக்கிறது.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

ஏரோபிக் பயிற்சி (உயிர்வளிக்கோரும் பயிற்சி) ஏரோபிக் பயிற்சி என்பது உங்களை கடினமாக சுவாசிக்கச் செய்யும், இதன்மூலம் உங்கள் இதயம் வகைமாகத் துடிக்கும்.

உதாரணங்கள்: வகை நடப்பயிற்சி, ஸ்கேட்டிங் மற்றும் பைக் சவாரி

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

தாங்குத்திறன் (ரசிஸ்டன்ஸ்) பயிற்சி தாங்குத்திறன் உடற்பயிற்சி என்பது தசையை வலிமையாக்க எட்கைள், எட்கை இயந்திரங்கள், ரசிஸ்டன்ஸ் பணைட்கள் அல்லது ஒருவரின் சொந்த உடல் எடையின் மூலம் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் சூரக்கமான பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது.

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

டயாபிட்டிஸ் கனடா கண்ணுக்குத் தெரியாத கொள்ளை நோயான சர்க்கரை நோயை பாலப்பச்செய்து, அதன் அவசரநிலையையும் வளிப்படுத்துகிறது. கிட்டத்தட்ட 11.5 மில்லியன் கனடியர்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் அல்லது சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கு முந்தைய கட்டத்தில் உள்ளனர். சர்க்கரை நோயை மூடுவதற்குக் கொண்டுவருவதற்கான நேரம் இது - அது உடல்நலத்தில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்பாக பச்செய்தும் பழி, அவமானம் மற்றும் தவறான தகவல்கள் அனைத்திற்கும் மாற்றுப்பள்ளி வளைப்பதற்கான நேரம்தான். கல்வி மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள், மருத்துவப் பராமரிப்பு நிபுணர்களுக்கான ஆதாரங்கள், அரசாங்கங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் பணியிடங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் மற்றும் இந்நோய்க்கான சிகிச்சைகளை மீட்டுவதற்கும் சிகிச்சையைக் கண்டறிப்பதற்குமான ஆராய்ச்சிக்கு நிதியுதவி போன்ற விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் சர்க்கரை நோயை மூடுவதற்குக் கொண்டுவருவதற்குக் கனடா நாட்டவர்களுடன் டயாபிட்டிஸ் கனடா கலிதல்ச் சேர்ந்து பணியாற்றி வருகிறது.

இந்த ஆவணம் 2018 டயாபிட்டிஸ் கனடா மருத்துவ பயிற்சி வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது © 2018 கனடிய நீரிழிவா சங்கம். கனடிய நீரிழிவா சங்கம் என்பது டயாபிட்டிஸ் கனடா என்ற பெயரின் பதிவு செய்யப்பட்ட உரிமையாளராகும். 02/22