

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

நல்வாழ்வு கையேடு

மகிழ்ச்சியான குடலுக்கான உங்கள் வழிகாட்டி

சிறந்த நல்வாழ்வுக்காக முழு உணவுகளால் உங்கள் உடலை ஊட்டுங்கள்

உங்களுக்காக இடைவிடாமல் உழைக்கும் ஒரு பரபரப்பான உள் உலகத்தை கற்பனை செய்யுங்கள் — அதுதான் உங்கள் குடல்! வெறும் செரிமானத்திற்கும் அப்பால், உங்கள் சக்தி, மனநிலை, ஒட்டுமொத்த வீரியம் அனைத்திலும் இது முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. எளிய முழு உணவுத் தேர்வுகள் இந்த அற்புதமான அமைப்பை எப்படி வளர்க்கின்றன என்பதை இந்த வழிகாட்டி காட்டும்.

aimedilabs.com/resources

உங்கள் குடலைப் புரிந்துகொள்வோம்: வெறும் செரிமானம் மட்டுமல்ல

உங்கள் குடலில் கோடிக்கணக்கான நுண்ணுயிர்கள் வாழ்கின்றன — இவை சேர்ந்து 'குடல் நுண்ணுயிர்த் தொகுதி' எனப்படும். இந்த நுண்ணுயிர்கள் உணவை உடைக்கவும், ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சவும், உடலின் பிற பகுதிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் உதவுகின்றன. சமநிலையான நுண்ணுயிர்த் தொகுதி நல்ல செரிமானம் முதல் வலுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வரை அனைத்தையும் ஆதரிக்கிறது.

- ☐ உங்கள் உள் சூழல்தொகுதியைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ☐ குடலுக்கும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை அறியுங்கள்.
- ☐ குடல் சமநிலையை ஆதரிக்கும் உணவுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

தெரியுமா?

உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு செல்களில் சுமார் 70% குடலில்தான் உள்ளன!

குடலின் தாக்கம்

70%

குடலில் நோய் எதிர்ப்பு செல்கள்

பல கோடி

குடல் நுண்ணுயிர்கள்

10 கோடி+

குடல் நரம்பு செல்கள்

உங்கள் குடலுக்கு முழு உணவுகளின் சக்தி

முழு உணவுகள் என்பவை பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் போன்ற இயற்கையான, பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள். அவை தங்கள் ஊட்டச்சத்துகள், நார்ச்சத்து, நன்மை தரும் கூறுகள் அனைத்தையும் தக்கவைத்துக்கொள்கின்றன — செழிக்கும் குடலுக்கு சிறந்த எரிபொருள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைப் போலல்லாமல், இவை உங்கள் நுண்ணுயிர்த் தொகுதியை வளர்க்கின்றன.

- இயற்கையான நிலையில் உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- பொட்டலம் மற்றும் அதிகம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் குறையுங்கள்.
- புதிய காய்கறி, பழங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

எளிய விதி

மண்ணிலிருந்தோ விலங்கிலிருந்தோ வரும், அதிகம் மாற்றப்படாத எதுவும் பெரும்பாலும் ஒரு முழு உணவே!

குடல் நட்பு மாற்றங்கள்

வெள்ளை ரொட்டி



முழு கோதுமை சப்பாத்தி

இனிப்பு பானங்கள்



தண்ணீர் / சுவையூட்டிய நீர்

பொட்டல தின்பண்டங்கள்



பழம் / கொட்டை / விதைகள்

சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்



செக்கு எண்ணெய்

நார்ச்சத்து: உங்கள் குடலின் சிறந்த நண்பன்

நார்ச்சத்து என்பது தாவர உணவுகளில் உள்ள செரிக்க முடியாத பகுதி; குடல் ஆரோக்கியத்தில் இது முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. இது மலத்திற்கு கனத்தை சேர்த்து, ஒழுங்கான மலம் கழிதலுக்கு உதவி, நல்ல குடல் பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவாகவும் செயல்படுகிறது. பலவகை நார்ச்சத்து மூலங்களைச் சேர்ப்பது மகிழ்ச்சியான குடலுக்கு அவசியம்.

- ☐ தினமும் பலவகை தாவர உணவுகளைச் சேருங்கள்.
- ☐ கரையக்கூடிய, கரையாத நார்ச்சத்து இரண்டையும் இலக்காக்குங்கள்.
- ☐ அசௌகரியத்தைத் தவிர்க்க நார்ச்சத்தை படிப்படியாக அதிகரியுங்கள்.

தினசரி இலக்கு

பலவகை மூலங்களிலிருந்து தினமும் குறைந்தது 25-30 கிராம் நார்ச்சத்தை இலக்காக்குங்கள்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் (100 கி.)

பருப்பு

15 கி

ஓட்ஸ்

10 கி

கீரை

6 கி

கொண்டைக்கடலை

7 கி

புரோபயாட்டிக்ஸ் & பிரீபயாட்டிக்ஸ்: வலிமையான ஜோடி

புரோபயாட்டிக்ஸ் என்பவை சில உணவுகளில் உள்ள உயிருள்ள நன்மை தரும் பாக்டீரியாக்கள்; பிரீபயாட்டிக்ஸ் என்பவை இந்த நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்கும் சிறப்பு நார்ச்சத்துகள். இவை இரண்டும் சேர்ந்து பலவகையான, செழிக்கும் குடல் நுண்ணுயிர்த் தொகுதிக்கு ஆதரவான சூழலை உருவாக்குகின்றன.

- புரோபயாட்டிக் மூலங்கள்: தயிர், மோர், ஊறுகாய், கஞ்சி.
- பிரீபயாட்டிக் மூலங்கள்: பூண்டு, வெங்காயம், வாழைப்பழம், ஓட்ஸ், பருப்பு.
- குடல் ஆதரவுக்கு இவற்றை தவறாமல் உண்ணுங்கள்.

கூட்டு முயற்சி!

பிரீபயாட்டிக்ஸ் உணவு என்றால், புரோபயாட்டிக்ஸ் உங்கள் குடல் சமையலறையின் உதவிச் சமையல்காரர்கள்!

குடல் சூப்பர் உணவுகள்

வகை	எடுத்துக்காட்டு	நன்மை
புரோபயாட்டிக்	தயிர், கஞ்சி	நல்ல பாக்டீரியா சேர்க்கும்
பிரீபயாட்டிக்	பூண்டு, ஓட்ஸ்	நல்ல பாக்டீரியாவுக்கு உணவு
நார்ச்சத்து	பருப்பு, காய்கறி	செரிமானத்துக்கு ஆதரவு

நீரேற்றம் & கவனமான உணவு: தட்டுக்கு அப்பால்

குடல் ஆரோக்கியம் என்பது நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது மட்டுமல்ல, எப்படி சாப்பிடுகிறீர்கள், குடிக்கிறீர்கள் என்பதும் தான். போதிய நீரேற்றம் உணவு செரிமான பாதையில் சுலபமாக நகர உதவுகிறது. கவனமான உணவு — உணவிலும் உடலின் சமிக்ஞைகளிலும் கவனம் செலுத்துதல் — செரிமானத்துக்கு உதவி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

- ☐ நாள் முழுவதும் நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ☐ மெதுவாகச் சாப்பிட்டு உணவை நன்கு மென்று உண்ணுங்கள்.
- ☐ உடலின் பசி, வயிறு நிறைந்த சமிக்ஞைகளைக் கேளுங்கள்.
- ☐ அமைதியான உணவு சூழலை உருவாக்குங்கள்.

நீர் ஞானம்

தினமும் 8-10 டம்ளர் தண்ணீரை இலக்காக்குங்கள்; மூலிகை தேநீரும் கணக்கில் சேரும்!

கவனமான உணவு பழிகள்

1

அமைதியாக அமருங்கள்



2

உணவைப் பாருங்கள்



3

மெதுவாக நன்கு மென்று உண்ணுங்கள்



4

சுவை, தன்மையை ரசியுங்கள்



5

வயிறு நிறைந்த சமிக்ஞையைக் கேளுங்கள்

தினமும் குடல் நட்பு தட்டை உருவாக்குதல்

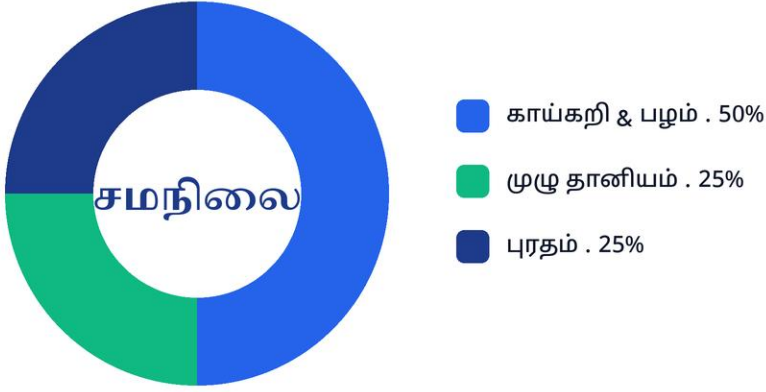
சமநிலையான தட்டை உருவாக்குவது சிக்கலானது அல்ல. பல்வகை, நிறம், முழு உணவுப் பொருட்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் தட்டில் பாதியை காய்கறி, பழங்களாலும், கால் பகுதியை முழு தானியங்களாலும், மீதி கால் பகுதியை புரத்தாலும் நிரப்புங்கள். இது பலவகை ஊட்டச்சத்து, நார்ச்சத்தை உறுதி செய்கிறது.

- வானவில் நிற பழங்கள், காய்கறிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- சுத்திகரிக்கப்பட்டதைவிட முழு தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- தாவர அடிப்படை புரதம், குறைகொழுப்பு இறைச்சியைச் சேருங்கள்.
- புளித்த உணவுகளை தவறாமல் முயற்சியுங்கள்.

வானவில்லை உண்ணுங்கள்

உணவில் உள்ள வெவ்வேறு நிறங்கள் பெரும்பாலும் உங்கள் குடலுக்கு வெவ்வேறு நன்மை தரும் கூறுகளைக் குறிக்கின்றன!

உங்கள் சமநிலை தட்டு



முக்கியக் குறிப்புகள்

- 1 உங்கள் குடல் ஆரோக்கியம் உடல் முழுவதையும் பாதிக்கிறது.
- 2 தினமும் முழு, பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
- 3 மகிழ்ச்சியான, ஒழுங்கான குடலுக்கு நார்ச்சத்து அவசியம்.
- 4 உங்கள் உணவில் பிரீபயாட்டிக்ஸ், புரோபயாட்டிக்ஸ் இரண்டையும் சேருங்கள்.
- 5 நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், கவனமாக உண்ணுங்கள்.
- 6 தட்டில் பல்வகை இருந்தால் குடலுக்கு பலவகை ஊட்டம்.

AML

DEMOCRATISING MEDICAL INTELLIGENCE

முழு உணவுகளால் உங்கள் குடலை வலுப்படுத்துவது, துடிப்பான வாழ்வை நோக்கிய
எளிய ஆனால் ஆழமான படி. சிறிதாகத் தொடங்குங்கள், தொடர்ந்து செய்யுங்கள்,
உள்ளே ஏற்படும் அற்புத மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள். உள்ளிருந்து
ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான நீங்கள் — இதோ உங்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

மேலும் ஆரோக்கியத் தகவல்களுக்கு
@aimedilabs-ஐப் பின்தொடருங்கள்

ஆதாரப்பூர்வமான ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு, எளிமையாக.