



**அம்மாக்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான தலையாய பிரச்சனைகளில் முக்கியமானது உணவுப் பழக்கம். “வயசுதான் ஆச்சே தவிர, இன்னும் சாப்பாட்டு விஷயத்துல பிடிவாதம் மாறவே கில்லை...”** என்கிற ஆதங்கம் அனேக அம்மாக்களுக்கு நிச்சயம் இருக்கும். அது மட்டுமா? சீக்கிரம் வளர வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் அளவுக்கு மீறியும் ஆரோக்கியமின்றியும் சாப்பிடுகிற பிள்ளைகள், ஒவ்வியாகக் காட்சியளிக்கிற எண்ணத்தில் சாப்பாட்டையே தவிர்க்கிற பிள்ளைகள் என உன் ஏஜில் பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகிற சிந்த தீயர் மாற்றத்தை அத்தனை எளிதில் அம்மாக்களால் எதிர்கொள்ள முடிவதில்லை... என்னதான் செய்யலாம்?

**பி**ள்ளைகளின் உணவுப் பழக்கம் என்பது பெற்றோரின் வாழ்க்கை முறை மற்றும் வளர்ப்பு முறையினால் வடிவமைக்கப்படுகிறது. வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள், காய்கறிகள் சாப்பிட மறுத்து, சிப்பையும் நொறுக்குத் தீனிகளையும் கொறித்துக் கொண்டிருந்தால், பிள்ளைகள் மட்டும் எப்படி ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்துக்கு மாறுவார்கள்?

விடலைப் பருவம் என்பது பிள்ளைகளின் உடலில் ஹார்மோன் மாறுதல்களை உண்டாக்கி, அவர்களது வளர்ச்சியில் திடீரென நம்ப முடியாத மாற்றங்களைத் தரும் வயது. இந்த வயதில்தான், குழந்தைகள் உயரத்தில் 20 சதவிகிதமும், எடையில் 50 சதவிகிதமும் அதிகரிக்கிறார்கள். திடீரெனத் தீவிரமாகும் அந்த மாற்றங்களின் விளைவால், உன் ஏஜில் பிள்ளைகளின் சத்துணவுத் தேவை - குறிப்பாக புரதம், கால்சியம், இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் ஃபோலேட் போன்றவை அதிகம் தேவைப்படும்.

படிப்பு, விளையாட்டோடு, அவர்களது மனப் போக்கையும்கூட உணவு பாதிக்கும். உன் ஏஜில் வளர்ச்சி என்பது பீறிட்டுக் கிளம்பும். அதை ஈடுகட்ட அவர்களுக்கு அதிக கலோரி தேவைப்படும். அந்த கலோரியானது சத்தான உணவின் மூலம் கிடைப்பதாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்துக்கு அடுத்தபடியாக மிகமிக ஆரோக்கியமாக சாப்பிட வேண்டிய வயது விடலைப் பருவம். ஆனால், பெரும்பாலானோர் அதைப் பொருட்படுத்துவதே இல்லை.

சிலர் அதிகம் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனாலும், சத்தாக சாப்பிடுவதில்லை. அதிக உணவு என்பது ஆரோக்கியமான உணவு என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த வயதுப் பிள்ளைகள் பெரும்பாலான நேரம் வெளி உணவுகளையே அதிகம் உண்ண வேண்டிய கட்டாயம். அம்மா என்கிற ஊட்டச் சத்து நிபுணர் அருகில் இருந்து கண்காணிக்கவும் வாய்ப்பில்லை. உன் ஏஜ் பிள்ளைகளின் விருப்ப உணவு ஃபாஸ்ட் ஃபுட். அதிலும் ஆரோக்கியத்துக்குக் கொஞ்சமும் உத்தரவாதமில்லாத கொழுப்பு உணவுகள்...

உன் ஏஜ் ஆண்பிள்ளைகளுக்கு நிறைய சாப்பிட்டால் உருண்டு திரண்ட தசைகளுடன் உடல்வாகு மாறும் என்கிற நம்பிக்கை. பெண்களுக்கோ, குறைவாகச் சாப்பிட்டால்தான் ஒவ்வியாக இருக்க முடியும் என்கிற எண்ணம்.

மாதவிலக்கின் மூலம் ஏற்படுகிற இரும்புச்

சத்து இழப்பை ஈடுகட்டும் வகையில் இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அவர்கள் முறையாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. பருவ வயதில் சுவைகள் மாறிப் போய், கொழுப்புள்ள உணவை நோக்கியே அவர்களது ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது. ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் புரதம் நிறைந்த உணவுகளின் மீதான தேடல் அதிகரிக்கிறது. பெண்பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது உடலில் இயற்கையாக அந்தப் பருவத்தில் அதிகம் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோனின் காரணமாக, இனிப்புகளின் மீது தேடல் அதிகரிக்கும்.

**எப்படிச் சாப்பிட வைப்பது?**

**1.** நல்ல சத்துணவுப் பழக்கத்தை அடையாளம் காட்டுங்கள். இதை சாப்பிட்டா நல்லது என போதிக்காமல், அத்தகைய உணவுகளை நீங்கள் சாப்பிட்டால் அவர்களும் அதைப் பின்பற்றுவார்கள். உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதிலும், தினசரி உணவைத் திட்டமிடுவதிலும் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள். நல்ல உணவுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்குமான தொடர்பை புரிய வைங்கள்.

**2.** பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனைக்கு வருகிற உணவுகள், அதிக சர்க்கரை, செயற்கை நிறம் மற்றும் சுவை சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள், கெமிக்ஸ் சேர்த்த உணவுகளை உண்பதற்குத் தடை விதியுங்கள். இத்தகைய உணவுகள், உன் ஏஜ் பிள்ளைகளின் எலும்புகளில் உள்ள கால்சியம் சத்தை அடியோடு அரித்து விடும் என்பதை உணர்த்துங்கள்.

**3.** பிள்ளைகளின் போக்கிலேயே உணவு பற்றிய பேச்சை கொண்டு செல்லுங்கள். உதாரணத்துக்கு அந்த வயதில் எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் சீக்கிரம் வளர வேண்டும் என்கிற ஆவல் இருக்கும். எந்த மாதிரி உணவுகளை சாப்பிட்டால் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் என்று



பேசலாம். நிறைய டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு தமது நண்பர்கள் தம்மைவிட வேகமாக வளர்வதாகவும், அதற்குக் காரணம் அவர் களது உணவு அல்ல... ஜீன்ஸ் என்றும் ஒரு எண்ணம் உண்டு. இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளின் அவசியத்தை அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லலாம். ஏரி யேட்டட் குளிர் பாளங்களில் உள்ள பாஸ்



ஆண் பிள்ளைகளுக்கு நிறைய சாப் பிட்டால் உருண்டு, திரண்ட தசை களுடன் உடல்வாகு மாறும் என்கிற நம்பிக்கை. அதுவே டீன் ஏஜ் பெண்களுக்கோ, குறைவாகச் சாப்பிட லால்தான் ஒல்லியாக இருக்க முடியும் என்கிற எண்ணம்!

போரிக் அமிலமானது, எலும்புகளில் உள்ள கால்சியத்தை அழித்து, எலும்புகளின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் என்பதைப் புரிய வைக்கலாம். வளர்ச்சி என்பதை மீறி, அவர்களுக்கு அழகாகக் காட்சியளிக்க வேண்டும் என்பதிலும் ஆர்வம் அதிகமிருக்கும். சத்தான உணவு என்பது அழகான சருமத்துடனும் தொடர்புடையது என எடுத்துச் சொல்லலாம். விளையாட்டில் ஆர்வமிருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு சத்தான உணவு என்பது, விளையாட்டுத் திறமைக்கும், அது தொடர்பான உற்பயிற்சி மற்றும் உடல் உறுதிக்கும் கூட அவசியமானது எனப் புரிய வைக்கலாம்.

4. விடலைப் பருவத்தில் ஆண்களுக்கு 20 சதவிகிதமும், பெண்களுக்கு 33 சதவிகிதமும் இரும்புச் சத்து கூடுதலாகத் தேவை. ஆண்களுக்கு தசை வளர்ச்சிக்கும், பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போதான இழப்புக்கும் இது முக்கியம் எனப் புரிய வைப்புகள்.

5. ஆண்களுக்கு 25 சதவிகிதமும் (தினசரி 15 கிராம்), பெண்களுக்கு அதை விட சற்று குறைவாகவும் புரதம் தேவை என்பதை வலியுறுத்தி, அதற்கேற்ற உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.

6. ஆண் பிள்ளைகளுக்கு 33 சதவிகிதமும், பெண்களுக்கு 20 சதவிகிதமும் அதிகமான துத்தநாகச் சத்து தேவை.

7. விடலைப் பருவத்தில் ஆண், பெண் இருவருக்குமே அதற்கு முந்தைய வயதை விட 33 சதவிகிதம் அதிகமான கால்சியம் தேவை. (நாளொன்றுக்கு 1,200 மி.கி.)

8. டீன் ஏஜில் இருக்கும் போது, 20 முதல் 30 சதவிகிதம் வைட்டமின்களின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. கன்னாபின்னா உணவுப்பழக்கம் அந்தத் தேவையை பூர்த்தி செய்வதில்லை என்பதால், மருத்துவ ஆலோசனையுடன் வைட்டமின் சப்ளிமென்ட் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

9. விடலைப்பருவத்தில் மூளையானது முழு வளர்ச்சியை அடைந்து விடுகிறது. ஆனாலும், அது சில மாற்றங்களை செய்து கொண்டே இருக்கிறது. மூளை வளர்ச்சிக்கும் சத்தான உணவு அவசியம். பெரும்பாலும் இந்த வயதில் ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட், கோலீன், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் பல்கூட்டு மாவுச்சத்து (Complex carbohydrates) கொண்ட உணவுகள், மூளையின் ஆரோகியத்துக்கு அவசியம்.

ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்த

உணவுப்பொருட்கள்... கொய்யா, பப்பாளி, கமலா ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள். கேரட், தக்காளி, கீரை வகைகள், குடமிளகாய், அவரைக்காய், காலிஃப்ளவர் போன்ற காய்கறிகள். பாதாம், பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகள்.

கோலீன் நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்... முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பீன்ஸ், அவரைக்காய், காலிஃப்ளவர்.

ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்... வஞ்சிர மீன், இறால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, வால்நட்.

பல்கூட்டு மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்... கைக்குத்தல் அரிசி. கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை போன்ற முழு தானியங்கள்.

இந்த உணவுப்பொருட்கள் மூளையைச் சிறந்து இயங்கச் செய்வது மட்டுமல்லாமல் மனச்சோர்வையும் தடுப்பவை.

நண்பர்களைப் பார்த்து, அவர்களைப் போல இருக்க வேண்டும் என்கிற ஆவலின் காரணமாகவும், விளையாட்டில் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்திலும் கொழுப்பைத் தவிர்க்கிற பிள்ளைகள் அதிகம். அப்படி அவர்கள் கொழுப்பைத் தவிர்க்கப்படுவது முடிவெடுத்ததும், உடலுக்குத் தேவையான நல்ல கொழுப்பையும் சேர்த்தே தவிர்க்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மேற்கூறிய உணவுகளை அதிகமாகவும், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைக் குறைவாகவும் எடுத்துக் கொள்ளப் பழக்க வேண்டும்.

10. பார்பி டால் மாதிரி இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிற மகளின் எண்ணத்தை விட்டு அழிக்க உதவுங்கள். அந்த மாதிரி கருத்துகளைத் தாங்கி வருகிற பத்திரிகைகளில் பார்க்கிற அழகான, ஒல்லியான மாடல் பெண்களைப் போன்ற உடல்வாகு தனக்கு சாத்தியமே இல்லையோ என ஏங்க வைக்கும். அப்படி அவர்கள் பார்க்கிற படங்களும், கேள்விப்படுகிற தகவல்களும் கற்பனையானவை, நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு சாத்தியமில்லாதவை என அவர்களுக்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளின் முரட்டுத்தனமான நடவடிக்கைகள்... எதிர்த்து கொள்வதும், சமாளிப்பதும்... அது அடுத்த இதழில்!



மனநல மருத்துவர் கவுதம் தாஸ்

தொகுப்பு: சாஹா  
மாடல்: பாரஸ்  
படங்கள்: ஆர்.கோபால்