

T 07 407

நீரிழிவு நோய் ஆய்வுத் திட்டம்
(DIABETES DETECTION DRIVE)



ஒய்ஸ் மென்ஸ் சங்கம்,
திருச்சிராப்பள்ளி.



மாணவரும் பட்டியல்கள்

உயரம்

எடை (பவுண்டில்)

ஆண்

பெண்

4' 11"

————

110-118

5' 0"

————

112-120

5' 1"

————

114-122

5' 2"

124-133

117-125

5' 3"

127-136

120-128

5' 4"

130-140

124-132

5' 5"

133-144

127-135

5' 6"

137-147

130-140

5' 7"

141-151

133-144

5' 8"

145-156

137-147

5' 9"

149-160

————

5' 10"

153-164

————

5' 11"

157-168

————

6' 0"

161-173

————

உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் வெற்றிபெற சில வழிகள்

1. மன உறுதி உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்கு இன்றியமையாதது.

2. உணவு உட்கொள்ளத் துவங்குமுன் எல்லாப் பண்டங்களையும் ஒரே தட்டில் முன்பாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அவைகளைக் காண்பதிலேயே நிறைய உண்பதுபோல ஒரு நிறைவு ஏற்படும். மேலும் சிறுகச் சிறுகச் சாப்பிடுவதால் நிறைய உட்கொண்டதுபோல் ஒரு நிறைவு ஏற்படும்.

3. பருமனான உடல் உள்ளவர்கள் 10 அல்லது 15 பவுண்டுகள் வரை எடையைக் குறைப்பது நல்லது. கூடிய வரை அவர்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடைக்குள் இருப்பது நல்லது. (2-ம் பக்கம் பார்க்க)

4. உணவு உட்கொள்ளும்பொழுது முதலில் காய்கறிகளைச் சாப்பிடவேண்டும். பிறகே தானிய வகைகளை உண்ணவேண்டும்.

5. குறிப்பிட்ட உணவு நேரத்திற்கு முன்பாக பசிக்கு மானால் வெள்ளரி போன்றவைகளையும், கொஞ்சம் அரிசிப் பொரியும் தண்ணீரும் உட்கொள்ளலாம்.

6. இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட், சாக்லெட் போன்றவைகளை வீட்டில் சேகரித்து வைக்கவேண்டாம். அவைகள் ஆசையைத் தூண்டிவிடலாம்.

7. எளிய உடற்பயிற்சி (நடத்தல் போன்றது) உடலுக்கு இன்றியமையாதது.

8. கீழே குறிப்பிட்டுள்ள காய்கறிகளை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் உண்ணலாம்.

நீர்ப்பூசணி
வாழைத்தண்டு
வாழைப்பூ
கத்தரிக்காய்
காராமணி
புடலங்காய்
நூல் கோல்

முட்டைக்கோஸ்
காவி ப்ளவர்
பீன்ஸ்
வெண்டைக்காய்
முருங்கைக்காய்
பாகற்காய்
கீரை வகைகள்

உருளைக் கிழங்கும் மற்ற கிழங்கு வகைகளும் கூடாது. சர்க்கரையை எந்த விதத்திலும் சேர்க்கக் கூடாது. இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிரீம், கேக் போன்றவை கூடாது.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக, சாக்கரீன், ஸ்வீடெக்ஸ் மதுரினி போன்றவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

உணவுப் பட்டியல் (1)

(1200 கலோரி)

உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கும் எடையைக் குறைக்க விரும்புவர்களுக்கும் உகந்தது:

(மாவுச் சத்து 150 கிராம்: புரதம் 50 கிராம்: கொழுப்பு 40 கிராம்)

சைவ உணவு

காலம் 6-00 மணி : 12 (அ) காப்பி சர்க்கரை இல்லாமல்
(பாலின் அளவு 1/2 கப் (அ) 100 மிளி)

- காலை 8-00 மணி : இட்னி பெரியது 1 சிறியது 2
 (அ) தோசை 1 (அரிசி, ராகி,
 கோதுமை)
 (அ) உப்புமா 3/4 கப்
 (அ) பொங்கல் 3/4 கப்
 (அ) ரொட்டி 1 துண்டு (1' பருமன்)
 உடன் உளுந்து வடை 1
 சாம்பார் — 1/2 கப்
 ட (அ) காபி கூடாது
- காலை 11-00 மணி : பச்சைக் காய்கறி (தக்காளி,
 வெள்ளரி போன்றவை) மோர் 1 கப்
 (அ) ட (அ) காபி 1 கப்
 சர்க்கரை இல்லாமல்
 (அ) ஆரஞ்சு ரசம் 1 கப்
 சர்க்கரை இல்லாமல்
- பகல் 1-00 மணி : அரிசி (அ) கோதுமை சாதம் 1 கப்
 (அ) சப்பாத்தி 1 (பருப்பு வகைகள் 1
 அவுன்ஸ் (அ) 30 கிராம் சமையலில்
 சேர்க்கலாம்)
 சாம்பார் — 1/4 கப்
 கீரை 1/2 கப் (4 அவுன்ஸ்)
 காய்கறிகள் 1/2 கப்
 ரசம் 1/2 கப்
 தயிர் — 1 கப் (100 மிலி)
 (அ) மோர் 2 கப்
 அப்பளம் — 1
 ஊறுகாய்

பழ வகைகள் கூடாது

மாலை 5-00 மணி : உ (அ) காப்பி 1 கப் சர்க்கரை

இல்லாமல்

இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவு போல்

இரவு 11-00 மணி : பால் கூடாது

அசைவ உணவு

மாலை 6-00 மணி :

8-00 மணி }
11-00 மணி } சைவ உணவுப் பட்டியல் போல்

பகல் 1-00 மணி . மட்டன் குழம்பு 1/4 கப் உடன் 2
சிறிய மட்டன் துண்டுகள் (அ) 1
சிறிய மீன் துண்டு (அ) 1/2 முட்டை
தயிர் கூடாது சிறிது மோர்
சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

மாலை 5-00 மணி } சைவ உணவு போல அசைவ

இரவு 8-00 மணி } உணவுகள் இரவில் கூடாது

ஒரு நாள் முழுதும் சமையலுக்கு உதவும் நல்லெண்
ணையின் அளவு 5 தேக்கரண்டி (அ) 1/2 அவுன்ஸ்

உணவுப் பட்டியல் (2)

(1500 கலோரி)

சரிசம எடை உள்ள வீட்டுப் பெண்மணிகளுக்கு உகந்தது. (மாவுச்சத்து 200 கிராம், புரதம் 60 கிராம், கொழுப்பு 40 கிராம்)

சைவ உணவு

- காலை 6-00 மணி : டீ (அ) காப்பி 1 கப், சர்க்கரை இல்லாமல் (பாலின் அளவு 1/2 கப் (அ) 100 மி. லி.)
- காலை 8-00 மணி : இட்லி பெரியது 1 சிறியது 2
 (அ) தோசை 1 (அரிசி, ராகி,
 (அ) உப்புமா 3/4 கப் (கோதுமை)
 (அ) பொங்கல் 3/4 கப்
 (அ) ரொட்டி 1 துண்டு (1' பருமன்)
 உடன் உளுந்த வடை 1
 சாம்பார் 1/2 கப்
 டீ (அ) காப்பி 1 கப்
 சர்க்கரை இல்லாமல்
- காலை 11-00 மணி : பட்டியல் (1) ல் உள்ளது போல்
- பகல் 1-00 மணி : அரிசி (அ) கோதுமை சாதம் 1 1/2 கப்
 சாம்பார் 1/4 கப்
 கீரை சுமார் 1/2 கப் (4 அவுன்ஸ்)
 காய்கறிகள் 1/2 கப் (4 அவுன்ஸ்)
 ரசம் 1/2 கப்
 தயிர் 1/2 கப் (அ) மோர் 2 கப்
 அப்பளம் 1 (அ) 2
 ஊறுகாய்

பழங்கள் கூடாது

மாலை 5-00 மணி : உப்பு பிஸ்கட் 2 (அ) சிறிய வடை 1
1௨ (அ) காப்பி 1 கப்

சர்க்கரை இல்லாமல்

இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவைப்போல (சாதத்திற்கு
பதிலாக 2 சிறிய சப்பாத்தி)

இரவு 11-00 மணி : பால் 1/2 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

அசைவ உணவு

மாலை 6-00 மணி)

8-00 மணி)

11-00 மணி)

சைவ உணவுப் பட்டியல் போல்

பகல் 1-00 மணி : மட்டன் குழம்பு 1/4 கப் உடன் 2 சிறிய
மட்டன் துண்டுகள் (அ) 1 மீன்
துண்டு (அ) 1/2 முட்டை மற்றவை
சைவ உணவில் உள்ளதுபோல்

மாலை 5-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளது போல்

இரவு 8-00 மணி : அரிசி (அ) கோதுமை சாதம் 1
1/2 கப் (அ) 2 சிறிய சப்பாத்தி
காய்கறிகள் 1/2 கப் சாம்பார் 1/4 கப்
ரசம் — 1/2 கப் மோர் — 1 கப்
மட்டன் (அ) மீன் (அ) முட்டை
பகல் உணவு போல்

பழ வகைகள் கூடாது

இரவு 10-00 மணி : பால்—1/2 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

உணவுப் பட்டியல் (3)

(1800 கலோரி)

சரிசம எடையுள்ள, அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாத ஆண்களுக்கு உகந்தது.

(மாவுப் பொருள் 250 கிராம்: புரதம் 65 கிராம்: கொழுப்பு 45 கிராம்)

சைவ உணவு

காலை 6-00 மணி: டீ (அ) காப்பி — 1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல். (பாலின் அளவு $\frac{1}{2}$ கப் (அ) 100 மிளி)

காலை 8-00 மணி: இட்லி பெரியது 2 சிறியது 4.
(அ) தோசை — 2

(அரிசி, ராகி, கோதுமை)

(அ) உப்புமா— $1\frac{1}{2}$ கப்

(அ) பொங்கல்— $1\frac{1}{2}$ கப்

(அ) ரொட்டி — 2 துண்டுகள்

(1" பருமன்) உடன் உளுந்த வடை 1

சாம்பார் — $1\frac{1}{2}$ கப்

டீ (அ) காப்பி — 1 கப்

சர்க்கரை இல்லாமல்

காலை 11-00 மணி: உணவுப் பட்டியல் (1)ல்

உள்ளதுபோல்.

பகல் 1-00 மணி : அரிசி (அ) கோதுமை சாதம்—2 கப்
 (அ) சப்பாத்தி — 2
 சாம்பார் — $\frac{1}{2}$ கப்
 கீரை வகைகள் 1 $\frac{1}{2}$ கப் (4அவுன்ஸ்)
 காய்கறிகள் — 1 $\frac{1}{2}$ கப் (4அவுன்ஸ்)
 தயிர் — 1 $\frac{1}{2}$ கப் (அ) மோர் 2 கப்
 அப்பளம் 2 ஊறுகாய்
 வாழைப்பழம் கூடாது — ஓர் சிறிய
 ஆரஞ்சு உட்கொள்ளலாம்.

மாலை 5-00 மணி : 1 (அ) காப்பி 1 கப்
 சர்க்கரைஇல்லாமல் உப்பு பிஸ்கட் 2
 (அ) போண்டா — 2
 (அ) வடை — 1

இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவில் உள்ளது போல்
இரவு 10-00 மணி : பால் 1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

அசைவ உணவு

**காலை 6-00 மணி }
 8-00 மணி } சைவ உணவில் உள்ளது போல்
 12-00 மணி }**

பகல் 1-00 மணி : மட்டன் குழம்பு 1 $\frac{1}{4}$ கப் உடன்
 4 சிறிய மட்டன் துண்டுகள்
 (அ) 1 மீன் துண்டு (அ) 1 முட்டை
 தயிர் கூடாது, மோர் சேர்த்துக்
 கொள்ளலாம். மற்றவை சைவ
 உணவில் உள்ளதுபோல்

மாலை 5-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளதுபோல்
இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவில் உள்ளது போல்
10-00 மணி : பகல் 1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

உணவுப் பட்டியல் (4)

(2100 கலோரி)

சரிசம எடை உள்ள கடினமான உடல் உழைப்பு உள்ள ஆண்களுக்கும், கருவுற்ற பெண்களுக்கும் உகந்தது.

(மாவுப்பொருள் 285 கிராம் : புரதம் 75 கிராம் :
கொழுப்பு 60 கிராம்)

கால 6-00 மணி : டீ (அ) காப்பி—1 கப்

சர்க்கரை இல்லாமல்

பாலின் அளவு ½ கப் (அ) (100 மி.லி.)

கால 8-00 மணி : இட்லி பெரியது—2. சிறியது 4.

(அ) தோசை—2

(அரிசி, ராகி, கோதுமை)

(அ) உப்புமா 1½ கப்

(அ) பொங்கல் 1½ கப்

(அ) ரொட்டி—2 துண்டு,

(1½ அவுன்ஸ் வெண்ணெய்)

உடன் உளுந்து வடை—1

சாம்பார்—1½ கப்

டீ (அ) காப்பி 1 கப்

சர்க்கரை இல்லாமல்

கால 11-00 மணி : பால்—1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

(அ) மோர்—10 அவுன்ஸ்

(அ) ஆரஞ்சு ரசம்— 8 அவுன்ஸ்

சர்க்கரை இல்லாமல்

பச்சைக் காய்கறி— வெள்ளரிக்காய்,

தக்காளி போன்றவை

பகல் 1-00 மணி : அரிசி (அ) கோதுமை சாதம்—2கப்
 (அ) சப்பாத்தி—2, நெய் $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்
 சாம்பார்—1 $\frac{1}{2}$ கப்
 கீரை வகைகள்—1 $\frac{1}{2}$ கப் (4 அவுன்ஸ்)
 காய்கறிகள்—1 $\frac{1}{2}$ கப் (4 அவுன்ஸ்)
 ரசம் 1 $\frac{1}{2}$ கப் அப்பளம்—2
 தயிர்—1 $\frac{1}{2}$ கப் (அ) மோர்—2 கப்
 மலைப்பழம்—1 (அ) ஆப்பிள் 1 $\frac{1}{2}$
 (அவுன்ஸ்)

மாலை 5-00 மணி : உப்பு பிஸ்கட்—2 (அ) போண்டா—2
 (அ) வடை—1 கொஞ்சம் சட்னி
 1 (அ) காப்பி—1 கப்
 சர்க்கரை இல்லாமல்

இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவில் உள்ளதுபோல்
 10-00 மணி : பால்—1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

அசைவ உணவு

காலை 6-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளதுபோல்
 8-00 மணி : வடைக்கு பதிலாக 1 முட்டை
 11-00 மணி

பகல் 1-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளதுபோல்
 தயிருக்கு பதிலாக மாமிச உணவு
 (பட்டியல் 3 பார்க்கவும்)

மாலை 5-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளதுபோல்

இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவில் உள்ளதுபோல்

இரவு 10-00 மணி : பால்—1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

ஒரு நாள் சமையலுக்கு உதவும் நல்லெண்ணெயின்
 அளவு 10 தேக்கரண்டி (அ) 1 அவுன்ஸ்.

உணவுப் பட்டியல் (5)

(2400 கலோரி)

இளவயது நோயாளிகளுக்கும், உடல் மிகவும் மெலிவுற்று உள்ளவர்களுக்கும் உகந்தது. பொதவாக இவர்களுக்கு இன்சலின் ஊசியும் தேவைப்படும்.

(மாவுப் பொருள் 300 கிராம்; புரதம் 100 கிராம்;
கொழுப்பு 75 கிராம்)

சைவ உணவு

காலை 6-00 மணி : ௨ (அ) காபி-1 கப்

சர்க்கரை இல்லாமல்
(பாலின் அளவு $\frac{3}{4}$ கப் (அ) சர்க்கரை
150 மி.லி.)

காலை 8-00 மணி : இட்லி பெரியது 2 (அ) சிறியது 4

(அ) தோசை 2 (அரிசி, ராகி,
கோதுமை)

(அ) உப்புமா $1\frac{1}{2}$ கப்

(அ) பொங்கல் $1\frac{1}{2}$ கப்

(அ) ரொட்டி 2 துண்டு,

1/2 அவுன்ஸ் வெண்ணெய்

உடன் உளுந்த வடை-2

சாம்பார்-1 கப் ௨ (அ) காபி-2 கப்

(பாலின் அளவு 1/2 கப் (அ) 100 மி.லி.)

காலை 11-00 மணி : பால்-1 கப் (சர்க்கரை இல்லாமல்)

(அ) மோர்-10 அவுன்ஸ்

(அ) ஆரஞ்சு ரசம்-8 அவுன்ஸ்

சர்க்கரை இல்லாமல்

உடன் பச்சைக்காய்கறித்துண்டுகள்

- பகல் 1-00 மணி :** அரிசி (அ) கோதுமை சாதம்—2 கப்
 (அ) சப்பாத்தி—2, நெய் $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்
 (அ) 2 தேக்கரண்டி, சாம்பார்—1/2 கப்
 கீரை வகைகள் 1/2 கப் (4 அவுன்ஸ்)
 காய்கறிகள்—1/2 கப் (4 அவுன்ஸ்)
 ரசம்—1 கப்
 அப்பளம்—2 (அ) 3 ஊறுகாய்
 தயிர்—1 கப் (அ) மோர் 200 மி.லி.
 வாழைப்பழம்— (அ) ஆப்பிள் $\frac{1}{2}$
 (அவுன்ஸ்)
- மாலை 5-00 மணி :** உப்பு பிஸ்கட்—4 (அ) வடை 2
 சட்னி (அ) சாம்பாருடன்
 1 (அ) காபி—1 கப்
 சர்க்கரை இல்லாமல்
- இரவு 8-00 மணி :** பகல் உணவில் உள்ளதுபோல்
இரவு 10-00 மணி : பால்—1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

அசைவ உணவு

- காலை 6-00 மணி :** சைவ உணவில் உள்ளது போல்
8-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளது போல்
 உடன் 1 முட்டையும் 1 வடையும்
10-00 மணி : சைவ உணவில் உள்ளது போல்
- பகல் 1-00 மணி :** மட்டன் (அ) மீன்—2 அவுன்ஸ்
 (8 சிறிய துண்டுகள் (அ) 1 துண்டு
 மீன், தயிருக்கு பதிலாக மோர்
 உட்கொள்ளலாம். மற்றவை சைவ
 உணவில் உள்ளது போல்
- மாலை 5-00 மணி :** சைவ உணவில் உள்ளது போல்
இரவு 8-00 மணி : பகல் உணவில் உள்ளது போல்
இரவு 10-00 மணி : பால்—1 கப் சர்க்கரை இல்லாமல்

ஒரு நாள் முழுவதும் சமையலுக்கு உதவும்
 நல்லெண்ணெயின் அளவு 10 தேக்கரண்டி (அ) 1 அவுன்ஸ்

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :



M/s. Viswanathan Agencies

B-3, FIRST CROSS, THILLAINAGAR.

TRICHY - 620 018.

Pharmaceutical Distributors For :

M/s, DEYS MEDICAL LTD.,

M/s. GEOFFREY MANNERS & CO LTD.,

M/s. HOECHST PHARMACEUTICALS LTD.,

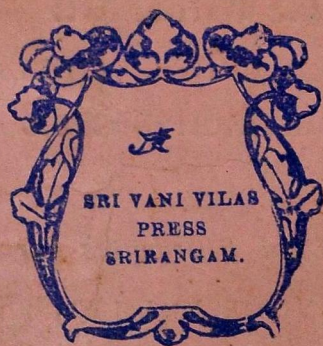
M/s. JHON WYETH LTD.,

M/s. M. S. D. LTD.,

M/s. MAY & BAKER LTD.,

M/s. ROUSSEL LTD.,

M/s. ROCHE LTD.,



SRI VANI VILAS
PRESS
SRIRANGAM.