

நாட்பட்ட
நோய்களில்
உணவுமுறை



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

Living before Leaving

நாட்பட்ட நோய்களில் உணவுமுறை

“எனக்கு சாப்பிட பிடிக்கவில்லை” நாட்பட்ட நோய்களுடன் இருக்கும் நமது அன்புக்குரியவர்களால் சொல்லப்படும் பொதுவான வரி இது.

பொதுவான காரணங்கள் இவற்றை உள்ளிடும்:

- சுவை அல்லது வாசத்தை உணரும் உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், சில உணவுகள் அல்லது பானங்களை விரும்பாததாக்கும்
- மருந்து மற்றும் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் ஒரு அசௌகரியமான உண்ணும் அனுபவத்தை கொடுக்கலாம், உதாரணமாக, மலச்சிக்கல், குமட்டல், வாந்தி, உப்புசம்
- புற்றுநோய், உறுப்பு கோளாறு போன்ற நோய்கள் பசியின்மையை உண்டாக்கும். இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்பது இன்னும் முழுமையாக புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை, ஆனால் நோய்க்கான உடலின் பதில்வினையுடன் இது தொடர்புடையது
- வாய்ப்புண்கள், பூஞ்சை தொற்றினால் வரும் வலி (வாய் வெண்புண்)
- கதிரியக்க சிகிச்சையினால் ஏற்பட்ட அளவுக்கதிகமான வாய் உலர்வு சாப்பிடுவதை சிரமமாகவும் அசௌகரியமாகவும் ஆக்கும்
- வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளை பாதிக்கும் இரத்தத்திலுள்ள இரசாயன ஏற்றத்தாழ்வுகள், உதாரணமாக, உயர் கால்சியம் நிலைகள்
- மனநிலை-தொடர்பான பிரச்சினைகள், உதாரணமாக, மனஅழுத்தம். முறையாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாத வலி கூட மோசமான மனநலத்துக்கு வழிவகுக்கும், இது பசியின்மையை ஏற்படுத்தும்

- உயர்நிலை டிமென்ஷியாவின் விளைவாக குழப்பம் அல்லது உணவை அடையாளம் காண முடியாமை ஏற்படலாம். இதன் விளைவாக உணவை மறுத்தல், உணவில் நாட்டம் இல்லாமை, உணவை விழுங்குவதற்கு பதிலாக வாயிலேயே வைத்திருத்தல்
- உடலின் உணவுப் பாதையில் தடுப்பு
- தசைகள் பலவீனமாக இருப்பதாலும் பற்கள் இல்லாமையாலும் மெல்லுவதில் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமமாக இருக்கும்.

விழுங்குவதில் சிரமம்

விழுங்குவதற்கு உதவும் தசைகள் பலவீனமானதாலோ அல்லது இந்த தசைகளை ஒருங்கிணைப்பதில் சிரமம் இருந்தாலோ, இது ஏற்படுகிறது. விழுங்குவதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகளை நமது அன்பிற்குரியவர்கள் அனுபவித்தால் அதை உணர்வது முக்கியம், அப்போது தான் சாப்பிடும் போது அல்லது குடிக்கும் போது ஏற்படும் அடைத்தல் உணர்வைக் குறைக்க நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம்.

விழுங்குவதில் சிரமம் என்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகள் எதையும் நீங்கள் கவனித்தால், மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் தெரிவிக்கவும்:

- இருமல்* பெரும்பாலான உணவுகளின் போது/அதற்குப் பிறகு
- குடித்த பிறகு மற்றும்/அல்லது ஓய்வெடுக்கும் போது ஈரமான “களகளப்பு” ஓசை
- இருமல்* ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான உணவு/பானத்தை உண்ட பிறகு, உதாரணமாக, இருமல்* சோறு சாப்பிடும் போது இருக்கிறது ஆனால் கஞ்சி குடிக்கும் போது இல்லை
- நீண்டநேர மெல்லுதல்
- உணவின் போது/அதற்கு பிறகு மூச்சுத்திணறல்
- வாயில் உணவை வைத்திருத்தல் ஆனால் விழுங்குவதில்லை
- தொண்டையில் ஏதோ மாட்டிக் கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வு குறித்து புகார் செய்தல்
- வழக்கத்தை விட குறைவாக உண்பது அல்லது குடிப்பது

* சிலர் இருமுவதற்கு பதிலாக தொண்டையை செருமக்கூடும்



எடை இழப்பு

நாட்பட்ட நோயின் காரணமாக உடலினால் சத்துக்களை சரிவர செயல்முறைப்படுத்த முடியாததினால், போதுமான அளவு உணவை சாப்பிட்டாலும் உங்களின் அன்புக்குரியவரால் தசைகளை வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். மாறாக, கணிசமான எடை மற்றும் தசையை அவர்கள் இழக்கக்கூடும்.



சத்துக்கள் மற்றும் உணவு உண்ணும் அனுபவத்தை மேம்படுத்துதல்

சிங்கப்பூரில், உணவு என்பது அன்பு மற்றும் பராமரிப்பு ஆகியவற்றின் வெளிப்பாடாக கருதப்படுகிறது. ஆகவே, நமது அன்புக்குரியவர்களுக்காக நாம் பிரத்தியேகமாக தயார் செய்த உணவை அவர்கள் அனுபவித்து உண்பதில்லை என்பதையும், நமது சிறந்த முயற்சிகளையும் மீறி அவர்கள் எடை இழப்பதையும் ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் சிரமமானது. பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பு ஏற்படும் அனைத்து நிகழ்வுகளையும் நாம் மீட்டெடுக்க முடியாது என்றாலும், உணவின் சத்துக்கள், அவர்களின் சௌகரியம் மற்றும் வாழ்க்கைத்தரம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்க நாம் சில காரணங்களை கருத்தில் கொள்ளலாம். அவை:

1. உணவு விருப்பங்களை புரிந்து கொள்ளுதல்

- கடந்த காலத்தில் உங்களின் அன்புக்குரியவர் சில வகையான உணவுகளை உண்டு மகிழ்ந்திருக்கலாம், ஆனால் அவர்களின் விருப்பங்கள் மாறக்கூடும் - கடந்த காலத்தில் சம்பால் பெலாச்சான்(sambal belacan) விரும்பி சாப்பிட்டவர் இப்பொழுது வெறும் கஞ்சியும் எளிமையான மென்மையான உணவுகளையும் விரும்பலாம்.
- சுவையையும் மணத்தையும் கூட்ட, தைரியமாக பல்வேறு மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாக்களைக் கொண்டு சமைத்துப் பாருங்கள்.
- பல்வேறு வெப்பநிலையில் உணவை மேலும் சுவாரசியமாக்கலாம், உதாரணமாக, சூடான உணவுக்கு பின் குளிர்வான ஐஸ் க்ரீம் சாப்பிடுதல்.
- உங்களது அன்புக்குரியவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள், உணவு மற்றும் பானங்களுக்கு அவர்களின் பதில்வினையை கவனியுங்கள், அவர்களின் வழக்கங்கள் மாறுவதை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

2. பொருத்தமான பதத்தை பயன்படுத்துங்கள் (பின்னிணை 1 & 2 வை ஆலோசிக்கவும்)

- உணவு மற்றும் பானத்தின் பதம் விழுங்குவதற்கு எவ்வளவு எளிதானது என்பதை நிர்ணயிக்கும். உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்ற பதம் எது என்பது குறித்து ஒரு பேச்சு நிபுணர் அல்லது செவிலியர் ஆலோசனை கூறலாம்.

3. வாயை சுத்தமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்திருங்கள்

- செயற்கைப் பற்களை ஒவ்வொரு உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்களது அன்புக்குரியவரால் முடிந்த மட்டும் தினமும் அவர்களின் பற்களை சுத்தம் செய்து வாயை கொப்பளிக்கச் செய்யுங்கள். மிக-மென்மையான முட்கள் கொண்ட பல் துலக்கியை அல்லது பல் துலக்கும் குச்சியை பயன்படுத்துங்கள்.
- முறையான அலசல்களும் வாயை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும். வாய் கொப்பளிக்கும் திரவத்தை வீட்டிலேயே எளிமையாகச் செய்ய நான்கு கோப்பைகள் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும். அடிக்கடி தேவைப்படும் அளவுக்கு உங்களின் அன்புக்குரியவர் இவ்வாறு செய்யலாம்.
- சுவையூட்டப்பட்ட ஐஸ் சிப்ஸ் அல்லது பகுதி-உறைந்த அன்னாசிப் பழமும் கூட வாயை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும்.
- வாயில் சிகப்பு அல்லது வெள்ளை அல்சர்கள், புண்கள் அல்லது திட்டிகள் இருந்தால், அது பூஞ்சை தொற்றை குறிக்கக்கூடும். அப்படிப்பட்ட மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- அவர்களின் வாயின் ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்கும்படியான, அவர்களுக்கு விருப்பமான பானம் கொண்டு, அடிக்கடி உறிஞ்சிக் குடிக்கும்படியான ஒரு சிறிய சிப்பர் பாட்டிலையோ அல்லது ஒரு சிறிய ஸ்ப்ரே பாட்டிலையோ படுக்கைக்கு அருகில் வைப்புகள்.
- உங்களின் அன்புக்குரியவரால் குடிக்கவோ அல்லது விழுங்கவோ முடியவில்லை என்றால், பல்துலக்கும் குச்சி ஒன்றினால் மென்மையாக அவர்களின் வாயை சுத்தம் செய்து, அவர்களின்

வாயை ஈரமாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க ஈரப்பதம் கொண்ட வாய் ஜெல் போடவும்.

4. உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு, உணவு சாப்பிடுவதை மேலும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் எளிதாகவும் ஆக்குங்கள்

- நல்ல வெளிச்சமான சூழலில் சாப்பிடுங்கள், அவர்கள் என்ன சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதை பார்த்து மகிழ உதவி தேவைப்பட்டால், அவர்களின் கண்ணாடியை போட்டு விடவும்.
- உணவை மகிழ்ச்சியாக உண்ண ஒரு ரம்மியமான சூழலை உருவாக்குங்கள், உதாரணமாக, குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்களின் மத்தியில், அல்லது மென்மையான பின்னணி இசை ஒலிக்கையில்.
- உணவுகளையும் கரண்டி வகைகளையும் கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் வையுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரை மேஜையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடும்படி அல்லது படுக்கையை விட்டு தள்ளி வேறு எங்காவது சாப்பிடும்படி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- நாற்காலியிலோ அல்லது படுக்கையிலோ நேராக உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது எருக்களிப்பு ஏற்படுவதை தடுக்கும். ஒவ்வொரு உணவு அல்லது சிற்றுணவு சாப்பிட்ட பின்பும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்களுக்கு நேராக அமர்ந்த நிலையில் இருப்பது நல்லது.

5. தேவைப்படும் வகையில் உதவுங்கள் மற்றும் நிதானப்படுத்துங்கள்

- உங்களின் அன்புக்குரியவர் மூச்சு திணறலினால் அவதிப்பட்டாலோ அல்லது தொடக்கத்திலேயே சோர்வாக இருந்தாலோ, சாப்பிடுவதினால் அவர்கள் மேலும் சோர்வடையலாம். உணவு சாப்பிடும் போது அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு அடுத்த தேக்கரண்டி உணவை ஊட்டும் முன், வாயிலுள்ள உணவை அவர் விழுங்கியிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- இரண்டு வாய் உணவுக்கு இடையே சிறிது திரவத்தை உறிஞ்சும்படி வழங்கவும், வாயிலுள்ள உணவை அவர் விழுங்க இது உதவும்.

6. உணவை மேலும் சுவாரஸ்யமானதாக ஆக்கவும்

- உணவில் பல்வேறு நிறங்களிலான உட்பொருட்களை சேர்க்கவும், உதாரணமாக, ப்ராக்கோலி உணவில் கேரட் துண்டுகள் மற்றும் மசிக்கப்பட்ட உருளைக்கிழங்கை சேர்க்கவும்.
- உணவை வேறுபட்ட நிறத்திலான பாத்திரத்தில் பரிமாறவும், உதாரணமாக, கஞ்சியை வெள்ளைக் கிண்ணத்துக்கு பதிலாக சிகப்புக் கிண்ணத்தில் பரிமாறவும்.
- உணவின் தோற்றத்தை மேலும் சுவாரஸ்யமானதாக ஆக்க, பல்வேறு சமையலறை சாதனங்களைக் கொண்டு, உதாரணமாக, ஐஸ் க்ரீம் ஸ்கூப்கள், மஃபின் கோப்பைகள், குக்கீ கட்டர்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, உணவை பல்வேறு வடிவங்களில் அமைக்கவும்.

7. நாள் முழுவதும் சிறிய உணவுகள் அல்லது சிற்றுணவுகளை பரிமாறவும்

- அவர்கள் எதை, எப்போது சாப்பிட விரும்புகிறார்கள் என்பதை அவர்களாகவே முடிவு செய்யும்படி உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஊக்கப்படுத்தவும்.
- ஒரு நாளில் 3 பெரிய உணவுகள் சாப்பிடுவதை விட, 5 முதல் 6 சிறிய உணவுகள் சாப்பிடுவதை அவர்கள் விரும்பலாம்.
- சிறிய அளவிலான பரிமாறல்கள் பயமுறுத்தாமல் இருக்கும். அவர்களுக்கு இன்னமும் பசித்தால், மேலும் உணவு பரிமாறலாம்.
- குமட்டல் இருந்தால், உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்போ அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியோ, மறக்காமல் குமட்டல் மருந்தை அளிக்கவும்.

8. ஒவ்வொரு வாய் உணவும் முக்கியம்

- உணவில் கலோரிகள் மற்றும் புரதச்சத்தை கூட்டுங்கள் உதாரணமாக, கஞ்சியில் நல்லெண்ணெய், முட்டை அல்லது டோஃபு சேர்க்கவும்; பிஸ்கெட்டுகளில் பினட் பட்டர் அல்லது டீனா சேர்க்கவும்; மில்க் ஷேக்களில் வாய்வழி ஊட்டச்சத்து மருந்துகள் சேர்க்கவும்.

- உயர் கலோரி, உயர் புரத சிற்றுணவுகள் வழங்கவும், உதாரணமாக, சிகப்பு அல்லது பச்சை பயறு தூப், எள்ளு பசை, புபர் சா சா, பால், பீன்கர்ட்.
- ஊட்டச்சத்துமிக்க பானங்கள் வழங்கவும், உதாரணமாக, சோயா பால்; முழு கொழுப்பு அல்லது ருசி சேர்த்த பால்; வாய்வழி ஊட்டச்சத்து மருந்துகள்; பழ ஸ்முத்தீஸ்; தயிர் பானங்கள்; சூடான பானங்களில் பால், ஐஸ் க்ரீம் அல்லது தேன் சேர்த்தல்.

9. உணவுடன் சேர்த்து அளவுக்கதிகமான பானங்களை தவிர்க்கவும்

- பானங்கள், குறிப்பாக நுரையேற்றப்பட்ட பானங்கள், வயிறு நிரம்பிய அல்லது உப்புசமான உணர்வை, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு, மிக விரைவாக கொடுக்கும்.
- உங்களின் அன்புக்குரியவர் திரவ உணவு மட்டுமே உட்கொண்டிருந்தாலொழிய, உணவை விழுங்குவதற்கு உதவ மட்டுமே உணவின் போது திரவங்களை உறிஞ்ச வேண்டும்.

உங்களின் அன்புக்குரியவரின் உடலுக்கு தேவையானபடி, அதன் அடிப்படையில், உணவும் பழங்களும் அளிக்கவும். கட்டாயப்படுத்தி உண்ண வைப்பதால் உங்களுக்கும் (பராமரிப்பாளர் என்ற முறையில்) உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கும் இருவருக்குமே சிரமம். இது, உடல்ரீதியான அசௌகரியம் அல்லது வலியையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் அன்புக்குரியவரால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உணவை அவர் விரும்பும் போது உண்பதால், அவருக்கு கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியை அதிகபட்சமாக்குவதே சாப்பிடுவதன் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும் - வெறும் சுவைக்காக அவர்களது விருப்பமான உணவை அவர்கள் ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டிகள் சாப்பிட்டாலும் கூட பரவாயில்லை.

பின்னிணை 1



உணவின் வடிவத்தை திரவமாக மாற்றுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு விழுங்குவது சிரமம் என்றால், அவர் குடிக்கும் திரவத்தின் வடிவத்தை மாற்றும்படி அறிவுறுத்தப்படுகிறது. க்ளியர் சூப்ப்கள், திரவ இனிப்புகள், மற்றும் திரவ கஞ்சிகள் ஆகியவற்றுக்கும் இது பொருந்தும். கெட்டியான திரவம் வாயினுள் மெதுவாகச் செல்வதால், அதை விழுங்கும் போது இன்னும் சிறப்பாக கட்டுப்படுத்த முடியும். எருக்களிப்பதையோ அல்லது தவறாக நுரையீரலுக்குள் விழுங்குவதையோ இது முழுமையாக தடுக்காவிட்டாலும், அதற்க்கான ஆபத்து குறையும் என்று நம்பப்படுகிறது.

வர்த்தக-ரீதியாக விற்கப்படும் கெட்டிப்படுத்தும் பவுடர்கள் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். மெல்லிய திரவங்களை (உதாரணம் தண்ணீர், காபி, தேநீர்) தேவைப்படும் அளவுக்கு கெட்டிப்படுத்த எவ்வளவு பவுடர் சேர்க்க வேண்டும் என்பதான அட்டவணை பொதுவாக பொட்டலங்கள் மீது காணப்படும். சில கெட்டிப்படுத்தும் பவுடர்கள் அதிக நேரம் கெட்டியாக வைத்திருக்காது என்பதை கவனிக்கவும். எப்பொழுதும் உங்களது அன்புக்குரியவருக்கு கொடுக்கும் முன் திரவத்தை மீண்டும் ஒரு முறை பரிசோதிக்கவும். தேவைப்பட்டால், மருந்து சிரப் வடிவத்தில் கொடுக்கப்படலாம், அல்லது மாத்திரைகள் நொறுக்கப்பட்டு, பொருத்தமான கெட்டிப்படுத்தும் திரவத்துடன் கலந்து கொடுக்கப்படலாம்.

திரவத்தின் "கெட்டித்தன்மையை" முள்கரண்டி பரிசோதனை மூலம் மதிப்பிடுவதும் நல்ல யோசனை, ஏனென்றால் சிறிய அளவிலான திரவம் அல்லது சிரப்பை கெட்டிப்படுத்த வேண்டிய சூழல்கள் ஏற்படலாம். முள்கரண்டி பரிசோதனை என்பதில் முள்கரண்டியை திரவத்தினுள் போட்டு, அதை 45-டிகிரி கோணத்தில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

தண்ணீர் அல்லது அவர்களின் வழக்கமான பானங்களுடன் கெட்டிப்படுத்தும் பவுடர்களை பயன்படுத்த உங்கள் அன்புக்குரியவர் எதிர்ப்பு தெரிவிக்கலாம். இயற்கையிலேயே கெட்டியாக உள்ள திரவங்களை குடிக்க அவர்கள் எளிதில் சம்மதிக்கக்கூடும். சில உதாரணங்கள் கீழே உள்ள அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

திரவத்தின் கெட்டித்தன்மை	முள்கரண்டி பரிசோதனை
<p>மெல்லிய திரவம் (Thin fluid)</p>	<p>கெட்டிப்படுத்தப்படாத திரவம். இது முள்கரண்டியின் முட்கள் வழியாக விரைவாக ஓடி, முள்கரண்டியின் மீது சிறிதளவு ஒட்டுகிறது அல்லது சிறிதளவு கூட ஒட்டுவதில்லை.</p>
<p>அமிர்தம் போல கெட்டியாக (Nectar thick)</p>	<p>திரவம் முள்கரண்டியின் முட்கள் வழியாக விரைவாக ஓடி, முள்கரண்டியில் மெலிதாக ஒட்டுகிறது.</p>
<p>தேன் போல கெட்டியாக (Honey thick)</p>	<p>முள்கரண்டியின் முட்களுக்கிடையே திரவம் வலைப்பின்னல் அமைத்து, அதன் வழியே மெதுவாக சொட்டுகிறது.</p>
<p>புட்டிங் போல கெட்டியாக (pudding thick)</p>	<p>திரவம் நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு முள்கரண்டியில் அமைகிறது, முள்கரண்டியின் முட்கள் வழியே சொட்டுவதில்லை.</p>

உதாரணங்கள்	படம்
மைலோ, தேநீர், தண்ணீர், காபி.	
கெட்டியான பார்லி பானம், மாம்பழச்சாறு, பரங்கிக்காய் சூப்.	
தேன், பாப்பாளி மில்க் ஷேக், கருப்பு எள் பசை.	
கெட்டியான தயிர், மென்மையான ஜெல்லி, கிராஸ் ஜெல்லி (வடிக்கட்டு சிரப்), மாம்பழப் புட்டிங்.	



மாற்றப்பட்ட திட்ட உணவுகள்

பொதுவாக, வயதானவர்கள் அல்லது உடல் நலமில்லாதவர்களால், மென்மையான மற்றும் எளிதில் மெல்லக்கூடிய உணவுகளை கையாள முடியும். விழுங்குதல் ஒரு சவாலாக அமையும் போது, உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு பின்வரும் நான்கு பொதுவான வகைகளுள் ஒன்றாக இருக்கலாம் என்று உடல்நல பராமரிப்பு தொழில்முறையாளர்கள் கூறுகின்றனர்:

1. இயல்பான உணவு அல்லது விருப்பமான உணவு

- குறிப்பிட்ட அளவு அல்லது அமைப்பில் அல்லாத வழக்கமான உணவுகளை இது குறிக்கும்
- கடிக்கவும் மெல்லவும் தேவைப்படும்
- பல்வேறு அமைப்பின் கலவை, உதாரணமாக, சூப்பில் நூடுல்ஸ்

2. பெரிதாக வெட்டப்பட்டது அல்லது மெல்ல எளிதானது

- இந்த பிரிவில் உள்ள உணவுகள் பொதுவாக மென்மையாக இருக்கும். அத்துடன் சுமார் 3 செமீ முதல் 4 செமீ சதுரங்களாக வெட்டப்பட்டிருக்கும்
- உணவை உடைக்க கொஞ்சம் மெல்லத் தேவைப்படும்
- உணவை மென்மையாக்க, இன்னும் கொஞ்சம் குழம்பு தேவை அல்லது இன்னும் கொஞ்ச நேரம் சமைக்க வேண்டும்

3. மென்மையாக அரைக்கப்பட்டது அல்லது ஈரமாக உள்ளது

- உணவுகள் மென்மையாக, ஈரமாக மற்றும் அரைக்கப்பட்டு உள்ளது (சுமார் 0.3 செமீ முதல் 0.5 செமீ வரை)
- கசாப்புக் கடையிலிருந்து இறைச்சி வாங்கினால் இறைச்சியை அரைத்து குழந்தை உணவு போன்று வாங்கவும்
- குறைந்தபட்ச மெல்லுதல் தேவை

4. அரைக்கப்பட்ட உணவு

- மென்மையாக, கட்டிகள்-இல்லாமல் இருக்கும் வரை உணவு அரைக்கப்படுகிறது
- மெல்லத் தேவையில்லை

- உணவை தயார் செய்ய கலப்பான் தேவை
- மிகவும் நீராக அல்லது ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது



உணவுக்கான ஆலோசனைகள்

அரைக்கப்பட்ட	மென்மையாக அரைக்கப்பட்டது அல்லது ஈரமாக உள்ளது	பெரிதாக வெட்டப்பட்டது அல்லது மெல்ல எளிதானது	இயல்பான உணவு
காலை உணவு			
<ul style="list-style-type: none"> • அரைக்கப்பட்ட ஓட்ஸ் • அரைக்கப்பட்ட கஞ்சி • தயிர் • அரைக்கப்பட்ட டாவ் சுவான் அல்லது பச்சை பயிறு 	<ul style="list-style-type: none"> • ஸ்க்ராம்ப்ளிள்ட் முட்டை • மீ சுவா (வெட்டப்பட்டது) • க்வே தியாவ் (வெட்டப்பட்டது சிறிதாக) • சீ சாங்பான் (வெட்டப்பட்டது சிறிதாக) • லோன்தோங் (வெட்டப்பட்டது) 	<ul style="list-style-type: none"> • கேரட் கேக் • ச்வீ க்வே • சீ சாங்பான் • மென்மையான ரொட்டி ஜாமுடன் • பாவ் • தோசை 	<ul style="list-style-type: none"> • வறுத்த பீஹூன் • ரொட்டி பராட்டா • பர்கர்கள் சான்ட்விட்ச்கள் • நாஸி லெமாக்

அரைக்கப்பட்ட

நுட்பமாக அரைக்கப்பட்ட/
மென்மையான-ஈரமான

மதிய உணவு

- க்ரீம் சூப்கள்
- அரைத்த காய்கறிகள்
உதாரணமாக, பரங்கிக்காய்,
கேரட், சோளம்
- மசித்த உருளைக்கிழங்கு
- அரைத்த இறைச்சி அல்லது
மில்க் ஷேக் (குழம்புடன்
அரைக்கப்பட்டது)
- அரைத்த சவன்முஷி
- மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட
மென்மையான காய்கறிகள்
உதாரணம், காலிபிளவர்,
ப்ராக்கலி, கேரட்
- பருப்பு கறி
- சவன்முஷி

இரவு உணவு

- அரைத்த கஞ்சி
- மசித்த உருளைக்கிழங்கு
- அரைத்த கிழங்கு வகைகள்
- க்ரீம் சூப்
- ஓர் நீ
- அரைத்த இறைச்சி
- அரைத்த இலை அல்லது
கிழங்கு காய்கறி வகைகள்
- ஹம்மஸ்
- கஞ்சி

இரவு சிற்றுணவுகள்

- ஜெல்லி/ஜெல்லோ
- மில்க் ஷேக்
- மூஸ் கேக்
- ஐஸ் க்ரீம்
- ஸ்முத்தி
- தயிர்
- எள் அல்லது சிவப்பு
அவரை பசை
- செங் டிங்
- புபர் ஹிடாம்
- மென்மையான பழங்கள்
(கரகரப்பாக மசித்தது)
- சோயா பீன்கர்ட்
- காபியில் தோய்த்த ரொட்டி
- மைலோ
- பழ தயிர்

பெரிதாக வெட்டப்பட்டது அல்லது
மெல்ல எளிதானது

இயல்பான உணவு

மதிய உணவு

- அரைத்த இறைச்சி
- மென்மையான டோஃபு
- அவித்த எண்ணெய் மீன்
- ஷெப்பர்ட் பை
- நூடுல்ஸ் (வெட்டப்பட்டது)
- மீன் மற்றும் கிழங்கு வறுவல்
- கோழி நக்கெட்ஸ்
- பீன்கர்ட் (டாவ் குவா)
- அவித்த முட்டைகள்
- கிரில் செய்த மீன் உ.ம்., சால்மன்
- குழம்பு/கறி இறைச்சி
- சப்பாத்தியுடன் பருப்பு
- கோழி துண்டாக்கியது

இரவு உணவு

- ஸ்விட் அன்ட் சார் சூப்
- அவித்த மீன் பில்லெட் மற்றும் குழம்பு
- மெலிதாக வெட்டிய இறைச்சி மற்றும் இலை, பச்சைநிற காய்கறிகள்
- அப்பம்
- தாலூஹூ டெலாரர்
- டகோயாகி
- கீரை வகைகள்
- இட்லி
- கோழி சாட்டே

இரவு சிற்றுணவுகள்

- மென்மையான பழங்கள் (கடிக்கும் அளவில் வெட்டப்பட்டது)
- சீஸ் கேக்
- பாண்டான் கேக்
- முட்டை டார்ட்
- பீனட் பேன்கேக்
- க்வே லாபிஸ்
- மினி பழ டார்ட்
- டைஜஸ்டிவ் பிஸ்கெட்டுகள்
- கறி பப்

இதர முக்கிய தகவல்கள்:

1. ரொட்டி அல்லது பிஸ்கெட்டுகளை மென்மையாக்க மைலோ அல்லது இதர மெல்லிய திரவங்களை பயன்படுத்தினால், திரவத்தை சரியான பதத்துக்கு கெட்டியாக்கி, கொடுக்கும் முன் அளவுக்கதிகமான திரவத்தை கொட்டிவிட வேண்டும்.
2. வெவ்வேறு பதத்தை தவிர்க்கவும் (திடப்பொருள் + திரவம்). உங்களின் அன்புக்குரியவருக்கு விழுங்குவதில் சிரமம் இருந்தால், வெவ்வேறு பதங்கள் கலந்த உணவை சாப்பிடுவது அவருக்கு சவாலாக அமையும். உதாரணமாக, பீ ஹூனை சூப்பில் அரைத்த இறைச்சி மற்றும் வெட்டிய காய்கறிகளுடன் பரிமாறும் பட்சத்தில், பீ ஹூனை கொடுக்கும் போது சூப்பை கொட்டி விடவும். அரைத்த இறைச்சி மற்றும் வெட்டிய காய்கறிகளை தனித்தனியாக கொடுக்கவும்.
3. கஞ்சி அல்லது ஓட்ஸ் கொடுக்கும் போது, தேக்கரண்டியில் உள்ள உமிழ்நீரிலிருந்து வரும் என்ஜைம்கள் உணவை படிப்படியாக நீர்த்துப் போகச் செய்யும். உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஊட்டும் அதே தேக்கரண்டியினால் உணவை குழப்புவதை தவிர்க்கவும். மாறாக, கிண்ணத்தின் பக்கவாட்டிலிருந்து எடுக்கவும்.

பின்னிணை 2

ஒரு உணவை நான்கு பதங்களுக்கு ஏற்றவாறு எப்படி மாற்ற முடியும் என்பதற்கு கீழே உள்ள உணவுக்குறிப்புகள் உதாரணங்களாகும். மாற்றும் செயல்முறையை நீங்கள் பழகிக் கொண்டுவிட்டால், பிறகு உணவை சமைத்து உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு ஏற்றவாறு அநேகமான உணவுகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.



சோயா சாஸ் கோழி, இஞ்சி மற்றும் குடைமிளகாயுடன்

பொருட்கள்

கோழி பிரெஸ்ட், துண்டுகள்
 இஞ்சி
 பூண்டு, உரித்து மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது
 சிறிய வெங்காயம், உரித்து வெட்டப்பட்டது
 சிகப்பு குடைமிளகாய்*, விதைகள் அகற்றி
 வெட்டப்பட்டது
 பச்சை குடைமிளகாய்*, விதைகள் அகற்றி
 வெட்டப்பட்டது
 சமையல் எண்ணெய்
 லேசான சோயா சாஸ்
 அடர் சோயா சாஸ்
 சர்க்கரை
 கோழி சாறு
 சோள மாவு கலவை

கொத்தமல்லி

அளவு

2 துண்டுகள்
 6 ஸ்லைஸ்கள்
 2 பூண்டு பற்கள்
 1
 ½
 ½
 1 மேஜைக்கரண்டி
 1 மேஜைக்கரண்டி
 ½ தேக்கரண்டி
 ¼ தேக்கரண்டி
 ½ கப்
 1 மேஜைக்கரண்டி
 சோள மாவு மற்றும்
 2 மேஜைக்கரண்டி
 தண்ணீர்
 அலங்கரிக்க

சத்து தகவல்கள்

பரிமாறல்கள்: 2
 பரிமாறும் அளவு: 313 g

ஒவ்வொரு பரிமாறலிலும்
 (313 கி) உள்ளது:

கலோரிகள்: 290 kcal
 மாவுச்சத்து: 18 g
 புரதச்சத்து: 29 g



மாற்றப்பட்ட பதத்துக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

*எளிதாக மெல்ல, மிருதுவாக-ஈரமாக இருக்க மற்றும் அரைப்பதற்கான பதத்துக்கு. குடை மிளகாயின் தோலை நீக்கவும் இதற்கு, குடை மிளகாயை 5-10 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து, பின்னர் குளிர் நீரில் அமிழ்த்தவும். ஆற வைத்த பிறகு, அதன் தோலை சுலபமாக உரித்து விடலாம்.

இயல்பான (சமைக்கும் முன்)

கோழி பிரஸ்ட்டை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.

கரகரப்பாக வெட்டப்பட்டது/ எளிதாக மெல்ல முடிவது (சமைக்கும் முன்)

கோழி பிரெஸ்ட்டு மற்றும் குடைமிளகாய்களை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும் (உங்கள் கைவிரல் நகம் அளவுக்கு).

நன்றாக அரைக்கப்பட்ட/ மிருதுவான ஈரமான (சமைத்த பின்)

கலப்பானில் போட்டு அரைக்கும் முன், இஞ்சி துண்டை எடுத்து விடவும். உணவு நன்றாக அரைப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அரைத்தது (சமைத்த பின்)

உணவு மிருதுவாக, கட்டிகள்-இல்லாமல் கலப்பானில் போட்டு அரைக்கவும், அதற்கு முன்பு இஞ்சியை எடுத்து விடவும். தேவைப்படும் அளவு குழம்பை இதில் சேர்க்கவும்.

சமையல் அறிவுறுத்தல்கள்:

1. ஒரு நான்-ஸ்டிக் வாணலியில் எண்ணெய் தூடேற்றி, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் மற்றும் குடைமிளகாயை, நல்ல மணம் வரும் வரை வதக்கவும்.
2. கோழி துண்டுகளை சேர்த்து, இரண்டு நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும் பிறகு லேசான மற்றும் அடர்த்தியான சோயா சாஸ், சர்க்கரை, கோழி சாறு ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். சீராக கலக்கும் வரை தொடர்ந்து வதக்கவும்
3. சட்டியை மூடி போட்டு மூடி, மிதமான சூட்டில் வைக்கவும் 15 நிமிடங்களுக்கு. கருகுவதை தடுக்க அவ்வப்போது கிளறவும்
4. குழம்பை கெட்டியாக்க சோள மாவு கலவையை மெதுவாக சேர்க்கவும்.
5. பரிமாறும் முன் கொத்தமல்லித் தழை கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

அவித்த முட்டை டோஃபு, பசலைக் கீரையுடன்

பொருட்கள்

மீடியம் முட்டைகள்
வழுவழப்பான டோஃபு* (மெல்லிதாக வெட்டியது/ அரைத்தது)
பசலைக் கீரை
மிளகு
உப்பு
எள் எண்ணெய்
கோழி சாறு

அளவு

2
½ பெட்டி அல்லது
150 g
100 g
¼ தேக்கரண்டி
¼ தேக்கரண்டி
½ தேக்கரண்டி
¼ கப்

மாற்றப்பட்ட பதத்துக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

இயல்பான (சமைக்கும் முன்) ஸ்லைஸ் செய்யப்பட்ட டோஃபுவை பயன்படுத்தவும்.

கரகரப்பாக வெட்டப்பட்டது/ எளிதாக மெல்ல முடிவது (சமைக்கும் முன்) ஸ்லைஸ் செய்யப்பட்ட டோஃபுவை பயன்படுத்தவும்.

நைசாக அரைக்கப்பட்ட/ மிருதுவான ஈரமான (சமைத்த பின்) அரைத்த டோஃபுவை பயன்படுத்தவும்.

அரைத்தது (சமைத்த பின்) ஸ்லைஸ் செய்யப்பட்ட டோஃபுவை சமையலுக்கு பயன்படுத்தவும். சமைத்த பின்னர், அவித்த முட்டை மற்றும் டோஃபு கலவையை அரைக்கவும், படிநிலை 6 க்கு செல்லும் முன்னர்.

சமையல் அறிவுறுத்தல்கள்:

- சட்டியில் நீரை நிரப்பி, அதில் 2 சொட்டு எண்ணெய் சேர்க்கவும். பசலைக் கீரையை கொதிக்க விடவும் 3 நிமிடங்களுக்கு (அல்லது மிருதுவாகும் வரை). வெந்த பசலைக் கீரையை கரகரப்பாக வெட்டவும்.
- பசலைக் கீரையை கோழி சாற்றுடன் சேர்த்து மிருதுவாகும் வரை அரைக்கவும்.
- முட்டைகளை ஒரு கிண்ணத்தில் உடைக்கவும். கிண்ணத்தில் ¼ கப் தண்ணீரை அளந்து ஊற்றவும். இத்துடன் உப்பு, மிளகு மற்றும் எள் எண்ணெய் சுவைக்காக சேர்க்கவும். சீராக கலக்கும் வரை அரைக்கவும்.
- டோஃபுவை குழியான பாத்திரத்தில் வைத்து, கலந்த முட்டை கலவையை உள்ளே ஊற்றவும்.
- டோஃபு முட்டை கலவையை 10 நிமிடங்கள் வரையோ அல்லது முட்டை கலவை கெட்டியாகும் வரையோ வேக வைக்கவும். அவிக்கும் போது, குழியான பாத்திரத்தை லேசாக மூடி போட்டு மூடவும்.

6. டோபு மற்றும் முட்டைக் கலவையின் மீது பசலைக் கீரையை ஊற்றவும். பசலைக் கீரையை லேசாக அழுத்திவிடவும். மேலும் 2-3 நிமிடங்களுக்கு அவித்து, சூடாக பரிமாறவும்.

சத்துணவு தகவல்கள்

பரிமாறல்கள்: 2
பரிமாறும் அளவு: 201 g

ஒவ்வொரு பரிமாறலிலும் (201 கி) இருப்பது:

கலோரிகள்: 139 kcal
மாவுச்சத்து: 6 g
புரதச்சத்து: 11 g

பர்சிம்மன் மற்றும் பார்லி டூயல் டிசர்ட்

பொருட்கள்

பழுத்த பர்சிம்மன் (தோல் நீக்கப்பட்டது)
பார்லி
தேன்

அளவு

1
100 g
1 மேஜைக்கரண்டி

மாற்றப்பட்ட பதத்துக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

இந்த டிசர்ட்டுக்கு அரைக்க வேண்டும், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து பதங்களுக்கும் பொருத்தமான டிசர்ட்டை இது உருவாக்கும். ஹாலண்ட் பார்லியை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும், ஏனென்றால் அதில் மாவுச் சத்து அதிகம், அது எளிதில் அரைபடாது.

சமையல் அறிவுறுத்தல்கள்:

1. பார்லி மிருதுவாகும் வரை சமைக்கவும். பின்னர் பார்லியை அரைக்கும் போது பயன்படுத்த சிறிது பார்லி நீரை எடுத்து வைக்கவும்.
2. பர்சிம்மனை, மிருதுவாகும் வரை மற்றும் கட்டிகள் இல்லாத வரை மைய அரைக்கவும். பர்சிம்மன் பியூரியை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் எடுத்து வைக்கவும்.
3. பார்லியையும் தேனையும் சேர்த்து அரைத்து, ஒரு டிசர்ட் கப்பிலோ அல்லது கிண்ணத்திலோ ஊற்றவும். மிருதுவான, கட்டிகள்-இல்லாத பதம் வரும் வரை, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும்.
4. பர்சிம்மன் பியூரியை பார்லி பியூரி மீது அமைக்கவும்.
5. குளிராகவோ அல்லது வெதுவெதுப்பாகவோ பரிமாறவும்.

சத்துணவு தகவல்கள்

பரிமாறல்கள்: 2
பரிமாறும் அளவு: 130 g

ஒவ்வொரு பரிமாறலிலும் (130 g) இருப்பது:

கலோரிகள்: 261 kcal
மாவுச்சத்து: 56 g
புரதச்சத்து: 8 g

ஸ்முத்தீஸ்

வாழைப்பழம் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை
சோயா ஷேக்

பொருட்கள்

வாழைப்பழம் (பெரிது)
சோயா பால்* (அல்லது உயர் கால்சியம்
சோயா பால்)
தேன்
அரைத்த இலவங்கப்பட்டை

அளவு

1
250 ml
2 மேஜைக்கரண்டி
1 சிட்டிகை

ஸ்விட்டி ஸ்முத்தி

பொருட்கள்

ஹனிட்யூ
மாம்பழம் (தோலுரித்து வெட்டப்பட்டது)
பால்* (அல்லது முழு கொழுப்பு பால்)

அளவு

100 g
1
50 ml

கிவி லஸ்ஸி

பொருட்கள்

கிவி (தோலுரித்தது)
தயிர்*
(அல்லது முழு கொழுப்பு தயிர்)
தேன்
குளிர்ந்த நீர்
நசுக்கிய பனிக்கட்டி

அளவு

1
10 g
1 தேக்கரண்டி
50 ml
½ கப்

மிகவும் ஆரஞ்சு ஸ்முத்தி

பொருட்கள்

ப்பாளி
ஆரஞ்சு (தோல் உரித்தது, கொட்டை
நீக்கப்பட்டது)
தயிர்* (அல்லது முழு கொழுப்பு தயிர்)
தேன்
எலுமிச்சை சாறு

அளவு

20 g
½
15 g
1 மேஜைக்கரண்டி
1 தேக்கரண்டி

தயார் செய்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

1. எல்லா பொருட்களையும் மிருதுவாகும் வரை அரைக்கவும்.
2. குளிராக பரிமாறினால் சிறந்தது. ஸ்மூத்திகள் குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமித்து வைக்கப்படலாம் ஆனால் அவற்றை செய்த உடனேயே சாப்பிடுவது சிறந்தது ஏனென்றால் காலப்போக்கில் சுவையும் சத்துக்களும் இழந்து விடுகின்றன.

* திரவ பதத்தை மாற்ற வேண்டுமென்றால், ஸ்மூத்தியின் பதத்தை மெலிதாக்க அல்லது அடர்த்தியாக்க, திரவத்தின் அளவை குறைக்கவும் அல்லது கூட்டவும்.

பதிப்புரிமம் © 2020 சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்.

சமையல்குறிப்புகள்: பயன்படுத்த அனுமதி பெறப்பட்டது. ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டுத் துறை, டான் டொக் செங் மருத்துவமனை.

முதல் பிரசுரம் ஜூன் 2020 இல்:

சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

Braddell House Singapore 319637

மின்னஞ்சல்: secretariat@singaporehospice.org.sg

வலைதளம்: www.singaporehospice.org.sg

தொலைபேசி எண்: 6538 2231

மறுப்பு செய்பவர்: இந்த சிற்றேடு வழிகாட்டுதலுக்கு மட்டுமே. இது தொழில்முறை ஆலோசனைக்கான மாற்று அல்ல. மிகவும் சம்பந்திய புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து எங்களுடைய இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.



**Live
WELL**

வழங்குபவர்கள்:



**SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL**

வாழ்க வளமுடன். விடை பெறுக நலமுடன்