

தினமணி

"ஆரோக்கியமாக 100 ஆண்டுகள் வாழ உணவுமுறையும், உடற்பயிற்சியும் உதவும்"

Author: dn

- First Published: Jun 10, 2014 3:39 AM
- Last Updated: Jun 10, 2014 3:39 AM

ஆரோக்கியமாக 100 ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கு உணவு முறையும், உடற்பயிற்சியும் உதவும் என்று டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம் கூறினார்.

ஆரோக்கியமாக 100 ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கு உணவு முறையும், உடற்பயிற்சியும் உதவும் என்று டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம் கூறினார்.

சென்னை அண்ணாநகரில் உள்ள தமிழ்நாடு மூத்த குடிமக்கள் நலச் சங்கத்தின் 27-ஆம் ஆண்டு பொதுக்குழுக் கூட்டம் ரூயிற்றுக்கிழமை நடைபெற்றது.

இதில் கலந்து கொண்டு "இதய நலத்துடன் ஆரோக்கியமான வாழ்வு" என்ற தலைப்பில் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கி டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம் கூறியது:

தற்போதைய வாழ்க்கை முறையில் உடல் நலத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது குறைந்து வருவதாலும், தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை கடைப்பிடித்து வருவதாலும் சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இதில் குறிப்பாக உடல் பருமன், ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பது, மது மற்றும் புகை பழக்கம், மன அழுத்தம் உள்ளிட்ட காரணங்களால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

இந்நிலையில், மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும், ஆரோக்கியமான முறையில் 100 ஆண்டுகள் நலமுடன் வாழ்வதற்கும் உணவு முறையும், உடற்பயிற்சியும் உதவுகிறது.

அந்த வகையில் எண்ணெயில் சமைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை அதிக அளவு உண்ணுவதை தவிர்த்து காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் கொண்ட சரிவிகித உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்வது அவசியம்.

மேலும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வகையில் நாள்தோறும் மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா பயற்சி, உடற்பயிற்சி போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியம் என்றார் டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்.

நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு மூத்த குடிமக்கள் நலச் சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர் டி.ராஜசேகரன், தலைவர் வி.வீரபத்ரன், பொருளாளர் ஏ.வி.பாலகிருஷ்ணன், செயலாளர் என்.ராஜலட்சுமி, துணைத் தலைவர் என்.வரலட்சுமி உள்ளிட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

Copyright © 2012, The Dinamani.com. All rights reserved.