



ஆரோக்கியம்



உடல் எடையை சீரா க வைத்துக்கொண்டால் பல நோய்களை எளிதாக தடுக்கலாம் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே! இருப்பினும், நம்மில் பலர் உடல் பருமனுக்கு ஆளாகி, எடையைக் குறைக்க படாதபாடுபடுகிறோம்.

அதிக எடை... எப்போதுமே ஆபத்தானது. அதற்காக பயப்பட்டு... விரைவாகவும், எளிதாகவும் எடையைக் குறைக்கும் மருந்துகள், பொடிகள், பானங்கள் மற்றும் அங்கீகரிக்கப்படாத சிகிச்சைகள் என்று பணத்தைச் செலவு செய்து, உடல் நலத்துக்கு மறைமுகமாக கேடு விளைவிக்கும் முயற்சிகளை நாடுகிறோம்.



இந்த நிலை மாற வேண்டும் என்றால்... ஆரோக்கிய எடையைப் பற்றி நாம் போதிய விழிப்புணர்வு பெற வேண்டும்.

உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையே நலம்

இதயம் மற்றும் உள்ளூறுப்புகள் யாவும் நன்றாக வேலை செய்வதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது சீரான உடல் எடை. முக்கியமாக நம் உயரத்துக்கு உகந்த எடை இருந்தால்... மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, மூட்டுவலி, கல்லீரல்-நுரையீரல் பிரச்சினை போன்ற பாதிப்புகள் வரும் அபாயம் குறைகிறது.

இதனை 'Ideal BMI' (Body mass index) என்று கூறுகிறோம்.

'பி.எம்.ஐ.' = எடை (கிலோ) / உயரம் (மீட்டர்)²

அதாவது, நமது உடல் எடையை உயரத்தின் இருமடங்கால் வகுக்கும்போது கிடைக்கும் எண்தான் 'பி.எம்.ஐ.' ஆகும்.

'பி.எம்.ஐ.' அட்டவணை

18.5 - கீழ்	- எடை பற்றாக்குறை (Under weight)
18.5 முதல் - 24.9	- சரியான எடை (Normal weight)
25 முதல் - 29.9	- அதிக எடை (Over weight)
30-க்கு மேல்	- உடல் பருமன் (Obesity)

இடுப்புச் சுற்றளவு?

மருத்துவ ரீதியாக இடுப்புச் சுற்றளவை இரண்டாக பிரிக்கலாம்.

இளநு அடல்! அந்நாள் உடல்! அந்நாள் உடல்! அந்நாள் உடல்!



டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்

'waist circumference' எனப்படுவது தொப்புளுக்கும், மார்புக்கூட்டின் கீழ் பாகத்துக்கும் நடுவில் உள்ள பகுதியின் சுற்றளவு ஒன்று.

இந்த அளவு ஆண்களுக்கு 102 சென்டிமீட்டருக்குள்ளும், பெண்களுக்கு 88 சென்டிமீட்டருக்குள்ளும் இருந்தால் நலம்.

'Hip' எனப்படுவது நம் பின்பக்கம் எடுக்கப்படும் சுற்றளவாகும். waist hip ratio சுற்றளவு 2. அதாவது, முதல் சுற்றளவை இரண்டாம் சுற்றளவால் வகுக்கும்போது கிடைக்கும் எண், ஆண்களுக்கு 0.90-க்குள்ளும், பெண்களுக்கு 0.85-க்குள்ளும் இருந்தால் அது சீரான உடல்வாகைக் குறிக்கும்.

தொப்பை அதிகமாக இருப்பவர்கள், அதாவது, ஆப்பிள் போல் உடம்பின் நடுப் பகுதியில் பருமனாக இருப்பவர்கள் மாரடைப்பால் அதிகம் தாக்கப்படுகிறார்கள்.

உடல் பருமன்- காரணங்கள்

உடல் எடை குறித்து முக்கிய விபரங்களை தெரிந்துகொண்டீர்கள். ஆனால், உடல் பருமன் ஏன் வருகிறது என்று தெரியுமா?



நம் உடம்பை சரியாக கவனித்துக்கொள்ளாததால்தான் பெரும்பாலும் இந்தப் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகிறோம். உண்ணும் உணவும், அதன் தன்மையோ... அளவோ சரியாக இல்லாமல் போனாலோ அல்லது உடம்புக்கு தேவையான உடற்பயிற்சி செய்யாவிட்டலோ, மன அமைதியின்றி சதா கவலைப்படுவது, தூக்கமின்மை, மது அருந்துதல் போன்றவையோ உடல் பருமனுக்கு முக்கியமான காரணங்கள்.

இதைத் தவிர 'ஹார்மோன்' கோளாறுகள், சில மருந்து-மாத்திரைகள், நீண்ட கால மன அழுத்தம் ஆகியவையும் உடல் எடை கூடுவதற்கு பிரதான காரணங்களாகும். கண்டபடி நொறுக்குத்தீனி தின்பதாலும் சிலருக்கு பருமன் கூடும்.

குறிப்பாக சிறு வயதில் இருந்தே 'கொழு கொழு' என்று அழகாக இருக்கும் குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னரும் பருமனாக இருப்பதை அதிகம் பார்க்கலாம். 'infantile obesity' எனப்படும் இந்த உடல்வாகு, உலகெங்கும் அதிகரித்து வருகிறது. இதற்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்தாக வேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் உடல் பருமன், மாரடைப்பு போன்றவை வெகுவாக நம்மைப் பயமுறுத்தும்! ஆரோக்கியம் கெடும்!!

அதற்கு வழி வகுக்கலாமா?

அளவான- ஆரோக்கியமான உடலே... வளமான ஆதாரம் என்பதை உணருங்கள்.

- (இருதயம்... தொடர்ந்து துடிக்கட்டும்)

இருதய நலம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு பதில்களைப் பெற...
044-4319 2828, 99404 08828. info@cardiacwellnessinstitute.com