



## పోషక ఆహారము

### NUTRITION

Fact Sheet No. - 800

#### హెచ్.ఐ.వి మరియు పోషకాహార ప్రాముఖ్యత:

ఆరోగ్యకరమైన పోషక ఆహారము అనగా శరీరానికి కావల్సినంత స్థూల మరియు సూక్ష్మ పోషకాలను అందించుట. స్థూల పోషకాలు అనగా శక్తిని ఇచ్చే పోషకాలు అనగా కొవ్వు పదార్థం, పిండి పదార్థాలు మరియు ప్రోటీన్లు. ఈ పదార్థాలు శరీర బరువుకు తోడ్పడతాయి. సూక్ష్మ పోషకాలలో విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలను బగా పనిచేయుటకు ఉపయోగపడతాయి. కానీ బరువు తగ్గకుండా ఉండుటకు ఉపయోగపడవు.

హెచ్.ఐ.వి రోగులు మంచి పోషక ఆహారం తీసుకొనుట చాలా అవసరం. శరీరం ఏదైనా రోగంతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆ రోగం నిరోధించుటకు చేసే ప్రయత్నంలో చాలా శక్తి ఖర్చు అయిపోతుంది. కనుక ఒక వ్యక్తి మామూలుగా తినే దానికన్నా ఎక్కువ తినవల్సి ఉంటుంది. కాని అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ ఆహారం తినాలని కోరిక ఉండదు మరియు ఎక్కువగా తినలేము.

మనం తీసుకునే మందులు పొట్ట మీద మరియు అరుగుదల మీద ప్రభావం చూపుతాయి. మరియు కొన్ని అవకాశ వ్యాధుల వలన నోటిలోను గొంతులోను వుండ్లు ఏర్పడతాయి. అందువలన ఆహారం తినుట మరియు అరుగుదల కూడా కష్టం అవుతుంది. కొన్ని మందులు మరియు సంక్రమణల వలన విరోచనాలు కూడా అవుతాయి. విరోచనాలు వున్న సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం పూర్తిగా శరీరానికి ఉపయోగపడదు. (554 చూడండి)

ఒక వ్యక్తి బరువు తగ్గుతున్నప్పుడు శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి పోతుంది లేదా కండరాలు కరిగిపోతవి. ఒక వేళ శరీరంలోని కండరాలు చాలా వరకు కరిగిపోతే శరీర ఆకృతిలో మార్పులు వస్తాయి.

మనం 5% కన్నా ఎక్కువ బరువు కోల్పోతే అది ప్రమాదకరమైన ఎయిడ్స్ వాస్టింగ్ లక్షణం.

అటువంటి సమయంలో వైద్యుడను సంప్రదించాలి.

#### హెచ్.ఐ.వి రోగులకు ఆరోగ్య సూత్రాలు :

ముఖ్యంగా మంచి మరియు ఎక్కువ ఆహారం తినాలి. అధిక కండర బలం రోగాన్ని ఎదురు కొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ ఆహారం తినుట చాలా అవసరం. బరువు తగ్గుట మరియు తగ్గాలి అనుకొనుట హెచ్.ఐ.వి రోగులకు చాలా హానికరం.

ఎక్కువ శాతం ప్రోటీన్లు మరియు పిండి పదార్థం మరియు కొంచెం కొవ్వు ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

1. ప్రోటీన్లు: ప్రోటీన్లు కండలు పెరుగుదలకు మరియు కాపాడుటకు ఉపయోగపడతాయి.

2. పిండిపదార్థం: శక్తిని ఇస్తుంది. అధిక పిండిపదార్థం పప్పుల వలన, కూరగాయలు, పండ్లు ద్వారా శరీరంకు అందుతాయి. సమయంలో కావల్సిన శక్తిని ఇస్తాయి మరియు పీచు పదార్థాన్ని మరి పోషకాలను అందచేస్తాయి. సింపుల్ పిండి పదార్థం శరీరం పనిచేయుటకు కావల్సిన శక్తిని ఇస్తాయి. సింపుల్ పండి పదార్థం పచ్చి లేద ఎండు పండ్లు తేన మరియు రసాల ద్వారా అందుతుంది.

**కొవ్వ పదార్థం:** ఇది అధిక శక్తిని ఇస్తుంది. ఇది శరీరానికి కొంచెం కావల్సి ఉంటుంది. మరీ అధిక శాతం అవసరం లేదు. మోనో సాట్యురేటెడ్ లేదా ఒక కణం ఉన్న కొవ్వ గింజలు, పప్పులు మరియు అలివ్ నూనె, చేపలు ద్వారా వస్తుంది. వీటిని మంచి కొవ్వ పదార్థం అంటారు. సాట్యురేటెడ్ కొవ్వ వెన్నలోను జంతువుల మాంసంలోను వుంటుంది. దీనిని చెడు కొవ్వ పదార్థం అంటారు.

కావల్సినంత లేదా కొద్దిగా వ్యాయామం మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలను కండలగా మార్చుటకు ఉపయోగపడుతుంది. మనం ప్రతిరోజూ చేసే పనిలో భాగంగా వ్యాయామం కూడా చేయాలి. (82 చూడండి)

ద్రవ్యములు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నీరు పళ్ళరశాలు వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా త్రాగుట వలన మందులు తీసుకొనుట వలన కలిగే ఇతర అనారోగ్యం తగ్గుతాయి. ఎక్కువ నీరు త్రాగుట వలన విరోచనం సాఫీగా అవుతుంది. మరియు నోరు ఆరిపోదు. కాఫీలు, టీ, కూల్ డ్రింక్స్ చాక్లెట్లు వంటివి తీసుకొనుట వలన శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. కనుక అవి తీసుకున్నప్పుడు ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

**ఆహార భద్రతలు పాటించాలి:**

ఆహారం వలన త్రాగు నీటి వలన కలిగే అనేక అనారోగ్యాల నుండి మనలని మనం కాపాడుకోవాలి. ఆహారం తయారు చేసేముందు మరియు వంట చేసేముందు చేతులను శుభ్రంగా నబ్బుతో కడుక్కోవాలి. వంట గది మరియు వంట సామానులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తినే పళ్ళు మరియు కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగి వాడుకోవాలి. సరిగ్గా ఉడకని గుడ్లను మరియు మాంసము తినకూడదు. మాంసమును వండే ముందు బాగా శుభ్రపరచు కోవాలి. మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో నిలువ

ఉంచాలి. 3 రోజుల లోగా తినేయాలి. 3 రోజుల కన్నా ఎక్కువ రోజులు వండిన ఆహారం ఫ్రిజ్లో కూడా నిలువ ఉంచకూడదు. షాపులో ఎవైనా రెడీమేడ్ ఆహారం కొనేముందు ఆకరి తారీఖు చూసి కొనాలి.

పంపు ద్వారా వచ్చే నీటి నుండి కొన్ని సూక్ష్మ క్రిములు వ్యాపిస్తాయి. కనుక మనికి వచ్చే త్రాగునీరు శుభ్రంగా లేకపోతే కాచి వడపోసిన నీటిని త్రాగాలి.

హెచ్.ఐ.వి మరియు పోషకాహార ప్రాముఖ్యత:

కొంతమందికి అన్ని రోజులలో వంట చేసుకుని భోజనం చేయటం కష్టమౌతుంది. అటువంటి సమయంలో వేరే ఉపాహారము లేదా ఫలహారం వంటివి తినుట వలన మన శరీరంకు కావలసిన శక్తిని, పోషకాలను అందించవచ్చు. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు సమృద్ధిగా వున్న ఉపాహారాలను తినవలెను. మొలకెత్తిన పెసరపప్పు, పచ్చికూరలు, పళ్ళు, పప్పులు వంటి పౌష్టిక ఆహారం తినుట వలన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. (801 పత్రం చూడండి) పౌష్టిక ఆహారం గురించి వైద్యుడను అడిగి తెలుసుకోండి.

**ముగింపు సమాచారం:** హెచ్.ఐ.వి రోగులకు పౌష్టిక ఆహారం చాలా అవసరం. హెచ్.ఐ.వి రోగులు మామూలు వ్యక్తి తీసుకునే ఆహారం కన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకోవాలి. శరీరంను పుష్టిగా మరియు బలంగా ఉంచుకోవాలి.

సమత్యలవైన ఆహారం తీసుకోవాలి. సంపూర్ణమైన పప్పు పదార్థాలను కొంచెం కొవ్వ పదార్థాలను, మరియు తీపి పదార్థాలను తీసుకోవాలి. కొద్దిపాటి వ్యాయామం చేయటం మంచిది. అందువలన కండరాలు పెరిగి శరీరం బలిష్టంగా ఉంటుంది.