

# Voice of SBV – Enriching Mind Body & Soul



## SBV PODCASTS PROPOSAL FOR PODCASTS



### TRANSCRIPT

**Dr. A. N. Uma**

**Principal I/C Allied Health Sciences, SBV**

**Dr. T. Arulmozhi**

**Tutor, Nutrition and Dietics, AHS, SBV**

Good Morning to one and all, this is Dr.A.N.Uma, Principal, Faculty of Allied Health Sciences, Sri Balaji Vidyapeeth on this Podcast session titled, “Strengthen your Fortress during COVID times - Immune boosting through food & diet”

People across the globe are consuming various foods that are rich in nutrients that help improve their immune system to stay healthy in the fight against the corona virus pandemic. I personally feel that this pandemic has given more importance for good homemade cooking and dietary management. Increased surge in online food ordering and delivery platforms, created havoc, in people’s health due to unhealthy food intake with lot of junk foods. So, now this pandemic is actually a blessing in disguise such that people have started to realize that homemade food is the best which provides proper nourishment for a hail and a healthy body and all set to combat COVID 19 with good immunity. What are the foods we need to consume during this tiring times...

We have with us Mrs.T.Arulmozhi, Clinical Nutritionist from AHS who will be giving us some inputs in this regard.

Vanakkam Madam,

2. இப்போது, என்னிடம் சொல்லுங்கள், எல்லா வயதினருக்கும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை

புத்துணர்ச்சியூட்டும் வகையில் வீட்டிலேயே நாம் உண்ணக் கூடிய சிறந்த உணவுப்பொருட்கள் என்னவென்று?

இப்பொழுது இருக்கும் சூழ்நிலையில் நாம் சாப்பிடும் உணவில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடைய ஆகாரங்களை சாப்பிடுவது நல்லது. வெஜிடேரியனாக இருந்தால் நீங்கள் சாப்பிட வேண்டிய ஆகாரம் : என்னவென்றால்

முழுதானிய வகைகள் மற்றும் சிறுதானிய வகைகளில் முழு கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு இவையெல்லாம் கஞ்சியாக பருகி கொள்ளலாம் அல்லது உப்புமா வகைகளாக சாப்பிடலாம். இதை தவிர்ந்து சம்பாரவை, கோதுமை மாவு மூலம் செய்யக்கூடிய தின்பண்டங்களை எடுத்துக்கொண்டால் நம் ஆரோக்கியத்திற்கும், நோய்எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. இத்தருணத்தில் பருப்பு மற்றும் சிறுதானியங்களை முளைகட்டி எடுத்துக்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. விருப்பமுடையோர் அவர்கள் விருப்பம் போல் சிறிது வேகவைத்தோ ஆவில் செலுத்திலியோ சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

அடுத்தது காய்கறி வகைகளை எடுத்து கொள்ளும் பொழுது என்னை பொறுத்தவரை, எல்லா

# Voice of SBV – Enriching Mind Body & Soul

## SBV PODCASTS

காய்கறிகளும் அணைத்து வகையான சத்துக்களை கொண்டு உள்ளது. ஆனால் நோய் எதிர்ப்பு அதிகம் உள்ள காய்கறிகள் என்னவென்று கேட்டால் வைட்டமின் சி அதிகமுள்ள நெல்லிக்காய் மற்றும் எலுமிச்சைப்பழம் . இவை இரண்டும் இப்பொழுது மலிவாக கிடைக்கின்றது . நெல்லிக்கனி ஒரு நாளைக்கு ஒன்று பச்சையாக சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இல்லையென்றால் அதைசிறிது வேகவைத்து அதில் நாட்டுசர்க்கரை சேர்த்து ஊறவைத்து வெயிலில் காயாவைத்து பக்குவப்படுத்தி அன்றாடம் தேன்சுவைக்க சாப்பிடலாம் . இத்தருணத்தில் எலுமிச்சை பழமும் மிகவும் மலிவாக கிடைக்கிறது. அதை தினமும் உப்பு சர்க்கரை போட்டு ஜூஸ் ஆகவோ அல்லது வாரத்தில் இரு அல்லது மூன்று முறை எலுமிச்சை பழம் சாதமாக சாப்பிடலாம் . Bp உள்ளவர்களை தவிரவீட்டில் செய்யக்கூடிய எலுமிச்சை ஊறுகாயை அனைவரும் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

நிறைய நீர் ஆகாரம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும் என்பதால் நீர் மோரில் எலுமிச்சை பழச்சாறை கலந்து குடிப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானதும் கூட.. அதேபோன்று நெல்லிக்கனி எலுமிச்சை பழம் கலந்த சாதமும் சாப்பிடலாம் மற்றும் அதன் சாரும் கலந்து பருகி கொள்ளலாம். இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேலும் அதிகரிக்கும் .

அடுத்து மிக முக்கியமானது கீரை வகைகள் மற்றும் ( probiotics) ப்ரோபையோட்டிக்ஸ் அதாவது ( தயிர், மற்றும் யோகூர்ட்) உணவு வகைகளும் எடுத்து கொள்ளலாம். அணைத்து கீரைவகைகளும் எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியமானது . கீரைகளை பருப்புடன் சேர்த்தோ அல்லது சூப் ஆகவோ தினமும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதிலும் முக்கியமாக முருங்கை கீரையில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உள்ளதால் அணைத்துவயதினரும், அம்முருங்கை, ஈற்றையும், கீரையும் சிறிது கொதிக்க வைத்து அதில் சிறிதுமிளகு சீரகம் பூண்டு உப்பு சேர்த்து பருகுவது நல்லது.

அடுத்து பழவகைகள் : இந்த தருணத்தில் நமக்கு எளிதாக கிடைக்கக் கூடியது மாம்பழம், பப்பாளிப்பழம், pineapple, இவை அனைத்திலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகுந்து இருப்பதினால் நாம் அன்றாடம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

அடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்ட அசைவ உணவு வகைகள் பற்றி பார்த்தால் நாட்டு முட்டை, நாட்டு கோழி, ஆட்டு இறைச்சி மற்றும் மீன் உணவு வகைகளை எடுத்து கொள்வது நல்லது. இதில் நாட்டு கோழி மற்றும் ஆட்டு இறைச்சியை தினமும் சூப் ஆகவும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

Thank you Mrs.Arulmozhi,

I can also understand that pregnant & lactating mothers, children & adolescent need to consume lot of fruits, vegetables in the form of salads marinated with nuts, soups, fresh juice which plays a vital role to boost the immunity.

All the food items purchased needs to be cleanly washed and cooked properly to keep the pathogens at bay.

Drinking few glasses of warm or hot water helps the body's cells absorb nutrients and fight infections.

Elderly people are advised to take veg or nonveg soup with powdered spices like pepper, cumin, coriander with a tinge of turmeric & garlic to enhance their immune system.

In all a balanced diet comprising nutrient-rich vegetables, fruits, pulses, cereals, and curd coupled with a healthy lifestyle are the key to boost immunity and stay safe amidst COVID 19

# Voice of SBV – Enriching Mind Body & Soul

## SBV PODCASTS

pandemic.

Thank you