

ஒழுங்கு விதி 7 (2)

45% சதவீதத்துக்குக் குறையாத பழச்சாறு

அட்டவணை IV

இலங்கைக்கு சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ள நாளாந்த உணவின் அளவு - 1998

குழுக்கள்	விபரம் #	உடல் நிறை	தேறிய சக்தி	புரதம்	சுண்ணாம்புச் சத்து	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து 'ஏ'	தயமின்	இரிபோ பிளேபின்	நியாசின்	அசுகோபிக் அமிலம்	போலிக் அமிலம்	உயிர்ச் சத்து 'பி'
		கி.கி	கி. கலோரி/கி/யூ	கி.	மி.கி./நாளாந்தம்	மி.கி./நாளாந்தம்	மைக்ரோகி/நாளாந்தம்	மி.கி./நாளாந்தம்	மி.கி./நாளாந்தம்	மி.கி./நாளாந்தம்	மி.கி./நாளாந்தம்	மை.கி./நாளாந்தம்	மை.கி. நாளாந்தம்
ஆண்	இருந்துகொண்டு செய்யும் வேலை	60	2475 [10350]	53 (45)	400	17	600	1.2	1.5	16	40	200	1.0
	சாதாரண வேலைகள்		2840 [11880]	„	„	„	„	1.4	1.7	19	„	„	„
	பாரமான வேலைகள்		3350 [14010]	„	„	„	„	1.7	2.0	22	„	„	„
பெண்	இருந்து கொண்டு செய்யும் வேலை	50	1920 [8030]	44 (38)	400	19	600	1.0	1.2	13	40	200	1.0
	சாதாரண வேலைகள்		2020 [8450]	„	„	„	„	1.0	1.2	13	„	„	„
	பாரமான வேலைகள்		2240 [9370]	„	„	„	„	1.1	1.3	15	„	„	„
	கர்ப்பம் தரித்தவர்களின்-பூரண செயலாற்றல்கள்		+285 [1200]	47 (6)	1000	23	600	+0.2	+0.2	+2	40	500	1.5
	குறைவான செயலாற்றல்கள்		+200 [850]	„	„	„	„	+0.1	+0.2	+1	„	„	„
	பாலூட்டும் தாய்மார்களின் 0 - 6 மாதங்கள்		+500 [2100]	+21 (18)	1000	19	950	+0.3	+0.3	+3	80	250	1.5
	6 - 12 மாதங்கள்		+500 [2100]	+15 (13)	„	„	„	+0.3	+0.3	+3	„	„	„
குழந்தைகள்	03 - 06 மாதங்கள்	7.0	700 [2930]	27 (13)	500		350	0.4	0.4	5	25	21	0.2
	06 - 09 „	8.5	810 [3390]	29 (14)	„	„	„	0.4	0.5	5	„	26	„
	09 - 12 „	9.5	950 [3970]	29 (14)	„	„	„	0.5	0.6	6	„	29	„
சிறுவர்கள்	01 - 02 வருடங்கள்	11.0	1150 [4810]	29 (14)	400	7	400	0.6	0.7	8	40	33	0.2-1
	02 - 03 „	13.5	1350 [5650]	30 (15)	„	8	„	0.7	0.8	9	„	41	„
	03 - 05 „	16.5	1570 [6570]	36 (18)	„	10	„	0.8	0.9	10	„	50	„
ஆண் பிள்ளைகள்	05 - 07 வருடங்கள்	20.5	1850 [7740]	31 (21)	400	12	400	0.9	1.1	12	40	62	0.2-1
	07 - 10 „	27.0	2100 [8790]	41 (27)	„	16	600	1.1	1.3	14	„	81	„
	10 - 12 „	34.5	2200 [9200]	53 (34)	600	20	„	1.1	1.3	15	„	104	„
	12 - 14 „	44.0	2400 [10040]	67 (44)	„	23	„	1.2	1.4	16	„	132	„
	14 - 16 „	55.5	2650 [11090]	80 (52)	„	29	„	1.3	1.6	17	„	167	„
	16 - 18 „	64.0	2830 [11840]	88 (58)	500	34	„	1.4	1.7	19	„	192	„
பெண் பிள்ளைகள்	05 - 07 வருடங்கள்	20.5	1750 [7322]	31 (21)	400	12	400	0.9	1.1	12	40	62	0.2-1
	07 - 10 „	27.0	1810 [7573]	41 (27)	„	16	600	0.9	1.1	12	„	81	„
	10 - 12 „	36.0	1950 [8160]	55 (36)	600	21	„	1.0	1.2	13	„	108	„
	12 - 14 „	46.5	2100 [8790]	67 (44)	„	18	„	1.1	1.3	14	„	140	„
	14 - 16 „	52.0	2150 [9000]	72 (47)	„	20	„	1.1	1.3	14	„	156	„
	16 - 18 „	54.0	2150 [9000]	66 (43)	500	21	„	1.1	1.3	14	„	162	„

எல்லா வயது வீச்சுக்களும் தரப்பட்ட மாதத்தில் அல்லது வருடத்தில் தொடங்கி அத்துடன் தரப்பட்ட மாதத்தின் அல்லது வருடத்தின் ஒரு தசமத்தினால் குறைந்த எண்ணில் முடிவடையும். (உ.-ம்; 3-6 மாதங்கள் = 3-5.99 மாதங்கள்)

உடல் நிறையானது வயது வீச்சின் நடுப்புள்ளியில் உள்ளவாறு இருக்கும் (என். சி. எச். எஸ்)

* அடைப்புக்களுக்குள்ளேயுள்ள பெறுமானங்கள் புரதங்களின் தேவைப்பாட்டைக் குறிப்பிடுபவையாகும்.

** (அரிசியை அடிப்படையாகக் கொண்ட திட்ட உணவில்) திட்ட உணவு இரும்பு உறிஞ்சுகையை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

வளர்ந்த ஆண்களுக்கு, குழந்தைகள் மற்றும் வளரும் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு 5%, வளரும் பெண்கள், வளர்ந்த மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களுக்கு 8%, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு - 13.3% (உ. சு. தா. சிபார்சுகள் 1985 ஐ அடிப்படையாகக் கொண்டது; இரும்புச்சத்துக்கான சிபாரிசுகள் 1990 இன் ஐ. சி. எம். ஆர். விதப்புகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.)

அட்டவணை V

விளக்கக் குறிப்புகள் :

(அ) போஷாக்கு உரிமைகள்:

(i) உணவொன்றின் போஷாக்கு மட்டத்தை விபரிக்கும் போஷாக்கு உரிமை போஷாக்கின் உள்ளடக்கம் எனக் கருதப்படும். (உதாரணம்:- "கல்சியத்தின் தோற்று நார்கள் மலிந்துள்ளவைகள்", "கொழுப்பு குறைவாக உள்ளது") ஒப்புநோக்கும் உரிமைக் கோரல் என்பது இரண்டு உணவுப் பொருட்களின் அல்லது அதற்கு மேலதிகமான உணவுப்பொருளின் போஷாக்கு மட்டத்தையோ அல்லது சக்தியின் பெறுமதியையோ ஒப்புநோக்கும் உரிமைக்கோரலாகும். (உதாரணம்:- "குறைந்த", "மிகக் குறைந்த", "மிகவும் சொற்ப", "அதிகரித்த", "மிகவும் அதிகரித்த")

(ii) "போஷாக்கு செயலாற்றல் உரிமைக்கோரல்" என்பது உடம்பின் வளர்ச்சி அபிவிருத்தியுடன் பொதுவாக செயலாற்றல்களுடன் உடம்பின் செயற்பாட்டை விபரிக்கும் போஷாக்கு உரிமைக்கோரலாகும். (உதாரணம்:- பலமுள்ள", "பற்களினதும் எழும்புகளினதும் வளர்ச்சிக்கும் கல்சியம் உபயோகப்படும்", "உடம்பின் கலங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கும் அவைகளைப் புதுப்பிப்பதற்கும் புரோட்டீன் உபயோகப்படும்". "செங்குருதித் துணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்வதற்கு இரும்பு அத்தியாவசியமாகும்". விற்பனை "ஈ" உடம்பின் கலங்களின் கொழுப்புச் சத்தை ஒட்சியேற்றத்திலிருந்து தடுக்கும். "போலிக் அமிலம் அடங்கியுள்ளது". போலிக் அமிலம் கருவின் பொதுவான வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது".)

(ஆ) போஷாக்கின் உள்ளடக்கம் தொடர்பான உரிமைக்கோரல்கள் செய்யப்படும் பொழுது பட்டியல் 'அ' இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிபந்தனைகள் ஏற்படையனவாதல் வேண்டும்.

(இ) உணவின் இயல்பான போஷாக்கு அதாவது உரிமைக்கோரலின் விடயமாகவுள்ள போஷாக்கு குறைவாயின் அல்லது இல்லையாயின், உணவின் பெயருக்கு உடன் முன்னால் போஷாக்கு மட்டம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பதத்தைக் குறிப்பிடுதல் கூடாது என்பதுடன், அதற்கு பதிலாக "(போஷாக்கின் பெயர்) குறைந்த உணவு" அல்லது "(போஷாக்கின் பெயர்) இல்லாத உணவு" எனக் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.

(ஈ) கீழே குறிப்பிடப்பட நிபந்தனைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்கமைவாக உடம்பில் போஷாக்கு செயலாற்றல் தொடர்பான போஷணை செயலாற்றுதல் உரிமைக்கோரல்களுக்கு அனுமதி வழங்கப்படுகின்றது:-

(i) இவ்வொழுங்கு விதிகளுக்கான IV ஆம் அட்டவணையின் கீழ் போஷணைச் சிபார்சு பெறுமதி என். ஆர். வீ. (N. R. V) தாபிக்கப்பட்டுள்ள அத்தியாவசியமான போஷணைகளுக்கு மட்டுமே ஆகும்.

(ii) போஷணை உரிமைக்கோரல் செய்யப்படும் உணவுப்பொருள் அதற்கான உணவில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வளமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.

(iii) போஷணை செயலாற்றல் உரிமைக்கோரிக்கையான, பிரதான உணவு அதிகாரியால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள விஞ்ஞானரீதியிலான இணக்கத்தின் அடிப்படையின் மீது செய்யப்படுதல் வேண்டும்.

(iv) நோயொன்றுக்குச் சிகிச்சையாக அல்லது நோயொன்றிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அப்போஷாக்கு உதவி அளிப்பதெனக் குறிக்கும் பயனைக் கொண்ட ஏதேனும் கூற்று உரிமைக்கோரலில் உட்படுத்தப்படாதிருத்தல் வேண்டும்.

பட்டியல் 'அ'

உள்ளடக்கம்	உரிமைக் கோரல்	நிபந்தனைகள் இற்கு அதிகமாகக் கூடாது
சக்தி	குறைவு இல்லாதது	40 கி. கலோரி (270 கி. யூல்) 100 கி. க்கு (திட உணவு) 20 கி. கலோரி (85 கி. யூல்) 100 கி. க்கு (திரவம்) 4 கி. கலோரி 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்)
கொழுப்பு	குறைவு இல்லாதது	3 கிராம்/ 100 கிராமுக்கு (திட உணவு) 1.5 கிராம் 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்) 0.5 கிராம் 100 கி. க்கு (திட உணவு) அல்லது 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்)
ஊறிய கொழுப்பு	குறைவு இல்லாதது	1.5 கிராம், 100 கி. க்கு (திட உணவு) 0.75 கிராம், 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்) மற்றும் 10% சக்தி 0.1 கிராம் 100 கி. க்கு (திட உணவு) 0.1 கிராம் 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்)
கொலஸ்ட்ரோல்	குறைவு இல்லாதது	0.02 கிராம், 100 கிராமுக்கு (திட உணவு) மற்றும் 1.5 கிராம் ஊறவைக்கப்பட்ட கொழுப்பு 100 கிராமுக்கு 0.01 கிராம், 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்) மற்றும் 0.75 கிராம் மற்றும் ஊறவைக்கப்பட்ட கொழுப்பின் 10% சக்தி 0.005 கிராம், 100 கிராமுக்கு (திட உணவு) மற்றும் 1.5 கிராம் ஊறவைக்கப்பட்ட கொழுப்பு 100 கிராமுக்கு 0.005 கிராம், 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்) மற்றும் 0.75 கிராம் ஊறவைக்கப்பட்ட கொழுப்பின் 100 மி. லீ. க்கு மற்றும் ஊறவைக்கப்பட்ட கொழுப்பின் 10% சக்தி
சீனி	இல்லாதது	0.5 கிராம், 100 கிராமுக்கு (திட உணவு) 0.5 கிராம், 100 மி. லீ. க்கு (திரவம்)
சோடியம்	குறைவு மிகக்குறைவு இல்லாதது	0.12 கிராம், 100 கிராமுக்கு 0.04 கிராம், 100 கிராமுக்கு 0.005 கிராம், 100 கிராமுக்கு

- "குறைவான ஊறிய கொழுப்பு" என்ற உரிமைக்கோரலின் விடயத்தில் ஏற்படையதாகவிருக்குமிடத்து மாற்றுக் கொழுப்பு அமிலங்கள் கவனத்தில் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும். இந்த ஏற்பாடு குறைவான கொலஸ்ட்ரோல் அத்துடன் கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாதது என்ற உரிமைக் கோரல்களுக்கும் ஏற்படையதாகத் தல வேண்டும்.