

ஆசிய மகளிரிடையே ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கங்களை ஊக்குவிக்க இலக்கு

மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை மிகவும் ஆரோக்கியமானது என்பதை உலகளாவிய சுகாதார அமைப்புகள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளன.

இந்நிலையில், மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறையில் எந்தெந்த உணவு வகைகள் சிங்கப்பூரில் உள்ள பெண்களுக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை கண்டறிய ஆய்வு ஒன்று நடத்தப்பட இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட சில மெடிட்டரேனியன் உணவு வகை

களைச் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க ஆசிய மகளிரை ஊக்குவிக்க இப்புதிய ஆய்வு இலக்கு கொண்டுள்ளது.

சிங்கப்பூரில் இந்த ஆய்வு 300 ஆசியப் பெண்களிடம் நடத்தப்படும். மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச் சத்துக்குப் பதிலாக தானியவகைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது.

இறைச்சி வகைகள், பதப்

படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாக மீன்களுக்கும் தாவரவகைகளிலிருந்து பெறப்படும் புரதச் சத்துக்கும் முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது.

இந்த உணவுமுறை இதய நோய்களைத் தடுக்கவும் உயர் ரத்த அழுத்தம், உயர் ரத்தக் கொழுப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும் மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை உதவுவதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தப் புதிய ஆய்வுக்கு சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவப் பள்ளியில் உள்ள ஆசிய மகளிர் சுகாதாரத்துக்கான உலகளாவிய மையம் தலைமை தாங்குகிறது.

மகளிர் சுகாதார மாநாடு 2024ல் கலந்துகொண்டு பேசிய சுகாதாரம் மற்றும் தகவல், மின்னிலக்க மேம்பாட்டுத் துணை அமைச்சர் ரஹாயு மஹ்ஸாம் புதிய ஆய்வை வரவேற்றுப் பாராட்டினார்.

இந்த மாநாடு அக்டோபர் 24ஆம் தேதியிலிருந்து 26ஆம் தேதி வரை சேண்ட்ஸ் எக்ஸ்போ, மாநாட்டு மையத்தில் நடைபெற்றது.