www.tntextbooks.in

1 உணவு

கற்றல் நோக்கங்கள்

V5S1Y1

இப்பாடத்தைக் கற்றபின் மாணவர்கள் பெறும் திறன்களாவன:

- உணவு கெட்டுப்போதல் மற்றும் உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி அறிதல்.
- ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள் மற்றும் அவற்றைத் தடுக்கும் முறைகளை கூறுதல்.
- உடல் பருமன் பற்றியும், உடல் நிறை குறியீட்டு எண்ணை அளவிடும் முறை பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளல்.
- சரிவிகித உணவின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளல்.
- சமையலறையில் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள் குறித்து அறிந்து கொள்ளல்.

முன்னுரை

நமது உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கு புரதம், கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்பு போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து நாம் இவற்றைப் பெறுகிறோம். நாம் உணவை முறையாகப் பாதுகாக்காததால் சில வேளைகளில் அவை கெட்டுப்போகின்றன. கெட்டுப்போன உணவை நாம் உண்பதால் நமக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்படுகிறது. எனவே, நாம் உண்ணும் உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம். இந்தப் பாடத்தில் உணவு கெட்டுப்போதல் மற்றும் உணவைப் பாதுகாத்தல், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டு நோய்கள், சரிவிகித உணவு மற்றும் சமையலறை பாதுகாப்பு குறித்து நாம் படிக்க இருக்கிறோம்.

I. உணவு கெட்டுப்போதல்

பழங்கள், காய்கறிகள், பால் மற்றும் இறைச்சி போன்ற உணவுப் பொருள்கள் மிகக் குறுகிய காலம் மட்டுமே உண்ணக்கூடிய தன்மையுடன் இருக்கக்கூடியவை. இவை விரைவில் கெட்டுப்போகின்றன. இந்த உணவுகள் கெட்டுப்போகும் உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அரிசி போன்ற ஒருசில உணவுகள் கெட்டுப்போவதில்லை. ஆனால், அவையும் நாளாகும்போது கெட்டுப்போய்விடும். உணவுகளின் மணம் மற்றும் சுவை போன்ற இயற்கையான நிலைகளில் மாற்றம் ஏற்படும்போது அவை கெட்டுப்போன உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவற்றின் சுவை மற்றும் மணத்திலிருந்து நாம் அந்த மாற்றங்களை அறியலாம். கெட்டுப்போன உணவுகள் உண்பதற்கு ஏற்றவையல்ல. கெட்டுப்போன உணவை உண்பதன் மூலம் நமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

5th_Science_Term_II_Unit_1_TM.indd 59 21-08-2019 12:07:18