Source: *Tamil Murasu*, p3
Date: 25 January 2019

ஆரோக்கிய உணவைக் கண்டறிவதற்கான புதிய செயலி

நீரிழிவுக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடிய அபாய நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கென ஆரோக்கிய உணவைக் கண்டறியும் புதிய செயலி ஒன்று உருவாக்கப்பட்டு உள்ளது.

இங் டெங் ஃபோங் மருத்துவ மனையும் சிங்கப்பூர் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தின் செயற்கை நுண்ணறிவு நிபுணர்களும் இணைந்து இச்செயலியை உரு வாக்கியுள்ளனர்.

‘ஜூரோங்ஹெல்த் ஃபுட் லொக்’ (JHFoodLg) எனப்படும் இச்சயலி செயற்கை நுண் அறிவைப் பயன்படுத்துகிறது.

நீரிழிவு ஏற்படக்கூடிய நோ யாளிகள் தங்களின் உணவைக் கைபேசிவழி படம்பிடித்து இந்தச் செயலியில் பதிவேற்றம் செய்வர்.

செயலியின் தரவுத்தளத்தில் ஏற்கெனவே பதிவேற்றம் செய்யப் பட்ட ‘நாசி பாடாங்’, ‘லக்சா’ என 200க்கும் மேற்பட்ட பிரபலமான உணவுவகைகள் தொடர்பான தகவல்கள் இருக்கும்.

நோயாளி பதிவேற்றம் செய்த படத்திலுள்ள உணவை உடனே செயலி தரவுத்தளத்தில் உள்ள உணவுவகைகளுடன் இணைத்து அதன் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான தகவல்களைக் காட்டும்.

இத்தகவல்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம், ஜூரோங்ஹெல்த் வளாகம், ஆஸ்திரேலிய உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து தரவுத்தளம் ஆகிய வற்றிலிருந்து பெறப்படும்.

தரவுத்தளத்தில் இல்லாத ஓர் உணவுவகை பதிவேற்றம் செய்யப் பட்டால், அதைப் பற்றி தகவல் திரட்டி வைத்துக்கொள்ளும் ஆற்றலும் செயலிக்கு உண்டு.

செயலியைப் பயன்படுத்துவோர் தாங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள கலோரிகள், கொழுப்புச் சத்து, மாவுச்சத்து, சர்க்கரை அளவு போன்ற தகவல்களை நாள்குறிப்பு முறையில் காணலாம்.

எடைக் குறைப்பு, உடற்பயிற்சி தொடர்பான இலக்குகளை இச்செயலிவழி திட்டமிடலாம்.

அத்துடன் நோயாளிகளின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக் கும் மருத்துவமனையின் ஊட்டச் சத்து, உடற்பயிற்சி நிபுணர்களுடன் நோயாளிகள் நேரடியாகச் செயலி வழி உரையாடலாம்.

உணவிலுள்ள சத்துகள் பற்றி அறிந்துகொள்ள ‘ஜூரோங்ஹெல்த் ஃபுட் லொக்’ செயலி உதவுகிறது. **படம்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்**

தற்போது மருத்துவமனையின் ‘லிவன்’ திட்டத்தில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மட்டும் பயன் படும் இச்செயலி விரைவில் பொது மக்களாலும் பயன்படுத்தப்படும்.

கிட்டத்தட்ட 400,000க்கும் மேற்பட்டோருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்ததாகவும் 430,000 பேருக்கு நீரிழிவு ஏற்படும் அபாயநிலை இருந்ததாகவும் 2017ஆம் ஆண்டின் புள்ளிவிவரங்கள் காட்டுகின்றன.

Source: Tamil Murasu © Singapore Press Holdings Ltd. Permission required for reproduction.