



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Ph.: 044-23860217. www.sriramachandra.edu.in

‘Nutritious food before conception also important for healthy baby’

Chennai, 28th October, 2022.

Consumption of balanced nutritious food before conception is as important as during conception for a young women to deliver healthy babies, said Dr. R.Hemalatha, Director, ICMR National Institute of Nutrition, Hyderabad while inaugurating a national seminar on ‘Nutraceuticals – a novel approach to health’ at Sri Ramachandra Institute of Higher Education and Research her today. Intake at the first thousand days of the babies will determine how they will live till their seventies and beyond. Low intake of wholegrains, vegetables, fruits and nuts and high intake of sodium are the main causes of diet related non communicable diseases including diabetes, hypertension, overweight, obesity and abdominal adiposity, she added.

Speaking on the occasion Dr.P.V.Vijayaraghavan, Vice Chancellor, SRIHER said that a lot of clinical research is needed on various foods and their impact on good and bad health.

Students, researchers and faculty of biomedical sciences and researchers from various research institutions in the country are presenting papers at the conference.

The one day meet was organised by the faculty of biomedical sciences of SRIHER.

.....

For more information please contact Dr.A.Sumathy, HoD, Biomedical Sciences, SRIHER,9444052192.

Issued by: T. G. Nallamuthu, Consultant, Media Relations, SRIHER, 9444265578, 9940399346.



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai
Ph.: 044-23860217. www.sriramachandra.edu.in

“நலமான குழந்தைக்கு கருத்தரிப்புக்கு முன்பே தாய்க்கு சத்துணவு தேவை”

சென்னை, 28 அக்டோபர் 2022

உடல் நலமான குழந்தைகளை பெற தாய்மார்களுக்கு கருத்தரிப்புக்கு முன்பே ஊட்டச்சத்துணவு அவசியம் என்று ஸ்ரீ இராமச்சந்திரா உயர்கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் இன்று நடைபெற்ற உணவாகும் மருந்துகள் என்ற தலைப்பில் நடைபெற்ற தேசிய கருத்தரங்கத்தை துவக்கி வைத்து பேசிய ஐதரபாத்தில் உள்ள இந்திய மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தின் தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனத்தின் இயக்குனர் Dr. R. ஹேமலதா கூறினார். குழந்தையின் முதல் ஆயிரம் நாட்களில் உண்ணும் உணவே வளர்ந்து 60, 70 வயதிற்கும் மேல் அவர்கள் எப்படி வாழ்வார்கள் என்பதை உறுதி செய்யும். முழு தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகள் குறைவாக உண்பதும், உப்பை அதிகமாக சாப்பிடுவதும், தொற்றல்லா நோய்களான நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக எடை மற்றும் பருமன் ஆகியவற்றிற்கு முக்கிய காரணம் என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

நிகழ்ச்சியில் பேசிய ஸ்ரீ இராமச்சந்திரா பல்கலையின் துணைவேந்தர் Dr. P.V. விஜயராகவன் பேசுகையில் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளின் நல்ல மற்றும் கெட்ட விளைவுகள் பற்றிய நோயாளிசார் ஆய்வுகளை மேற்கொள்வது அவசியம் என்று கூறினார்.

நாடெங்கிலுமுள்ள மருத்துவ அமைப்புகளின் உயிரி மருத்துவ அறிவியல் துறை சார்ந்த ஆய்வாளர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இக்கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டனர். இதை ஸ்ரீ இராமச்சந்திராவின் உயிரி மருத்துவ அறிவியல் துறை நடத்தியது.

For more information please contact Dr.A.Sumathy, HoD, Biomedical Sciences, SRIHER, 9444052192.

Issued by: T. G. Nallamuthu, Consultant, Media Relations, SRIHER, 9444265578, 9940399346.