உட்கொள்ளுதல் :

உணவை , உணவு உட்குழிவறையினுள்ளே (அ) உணவுக் கிடிலினுள்ளே எடுத்துக் கொள்ளும் செயல் உட்கொள்ளுதல் உண்ணும் உணவின் அடிப்படையில் மூன்று வகைப்படுகின்றன. அவை,

01. சிறிய உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளும் முறைகள்
02. பெரிய உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளும் முறைகள்
03. திரவ உணவை (அ) மென்மையான திசுக்களை உட்கொள்ளும் முறைகள்.

01. சிறிய உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளும் முறைகள்:

இம்முறைகள்; மிதவை உயிரிகள் , நிலையான (ம) சோம்பலான நீர்வாழ் உயிரினங்களில் காணப்படுகின்றன.

பொய்க்கால் உதவி கொண்டு உண்ணல்: அமீபா போன்ற ரைசோபோடா உயிரினங்கள் உணவை பொய் கால்களின் உதவி கொண்டு உண்ணுகிறது.

குறுஇழை , நீள் இழை கொண்டு உண்ணல்: சிலியேட்டா, ஸ்பான்ஞ்கள், சில வயிற்றுக் காலிகள் , டியூனிக்கேட்டுகள் (ம) தலை முதுகு நாணிகள், போன்றவைகளிடையே காணப்படுகின்றது.

கோழைத் திரவத்தின் உதவி கொண்டு உட்கொள்ளுதல்: கீட்டாப்டெரஸ் வெர்மிடஸ் போன்ற நீர் வாழ் உயிரினங்கள் கோழைத் திரவத்தைச் சுரந்து வலைபோல் பரப்புகின்றன.

உணர்நீட்சிகள் உதவி கொண்டு உண்ணல்: கிறியுடலிகள், பாலிகீட் புழுக்கள் போன்றவை , உணர் நீட்சிகளின் உதவிக் கொண்டு

உணவுத் துகள்களை சேகரித்து உண்ணுகின்றன.

திண்ம உணவுப் பொருள்களை உண்ணும் முறைகள்:

01. செயலற்ற உணவுப் பொருள்களை விழுங்குதல்: வளை தோண்டி வாழும் உயிரிகளான மண்புழு, அரினிக்கோலா போன்ற உயிரிகள் தங்கள் வெளிநீரும் திறன் கொண்ட தொண்டைக் குழியின் உதவிக் கொண்டு சிதைந்து மட்குகளை விழுங்குகின்றன.

02. சுரண்டி, துளைத்து உணவெடுத்து உண்ணல்: ராடுலா கொண்ட வயிற்றுக் காலிகள், கடல் குச்சி உயிரினங்கள் போன்றவை உணவுப் பொருள்களை சுரண்டி (அ) துளைத்து எடுத்து உண்ணுகின்றன.

03. உணவைப் பிடித்து உண்ணல்: சில உயிரினங்கள் உணவைப் பிடிப்பதற்குரிய பல தகவமைப்புகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. (எ.கா) டிடினியத்தின் புரோபோசிஸ்.

திரவப் பொருள்களை உட்கொள்ளும் முறைகள்:

01. குத்தி உறிஞ்சும் வகை: கொக்கிப் புழு, அட்டை, உண்ணி, கொசு போன்ற உயிரினங்கள் குத்தி உறிஞ்சி உண்ணுகின்றன.

02. உறிஞ்சும் வகை: சில புரோட்டோசோவாக்களும் உருளைப் புழுக்களும் உறிஞ்சும் தகவமைப்புகள் மட்டும் கொண்டுள்ளன.

03. உடற்பரப்பின் மூலம் உணவை உள்ளே எடுத்துக் கொள்ளல்: ஸ்போரோசோவாக்கள், நாடாப் புழுக்கள், சாக்குலைனா போன்ற உயிரிகள் தங்கள் உடற்பரப்பின் மூலம் திரவ உணவை உறிஞ்சுகின்றன.

புரோட்டீன் பற்றாக் குறைவினால் விளையும் நோய்கள்:

அவசியமான அமினோ அமிலங்களைக் கொண்ட புரோட்டீன் உணவுப் பொருள்கள் தேவையான அளவு தினசரி உண்ணாவிட்டால் குழந்தைகளுக்கு கீழ்வரும் பாதிப்புகளும் நோய்களும் தோன்றுகின்றன.

01. நொதிகள் உருவாக்கம் நிகழாமையால்: அசீரணம் உணவு உட்கிரகித்தல் செயலில் தளர்வு (ம) வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது.

எலும்புத் தசைகள் (ம) குருதிச் செவ்வணுக்கள் தங்கள் அமைப்பையும் பணியையும் பராமரிக்க இயலாமையால் தசைகள் நலிவுற்று சோகை நோய் தோன்றுகிறது.

புரோட்டீன் பற்றாக் குறைவினால் குழந்தைகளுக்கு மராஸ்மஸ், குவாஷியோர்கர் என்ற இருவகை நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

மராஸ்மஸ்: புரோட்டீன் தேவையான அளவு உட்கொள்ளாத, ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளில் காணப்படுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை எடையிழந்து, தொடர்ந்து வயிற்றுப்போக்குடையதாய் இருக்கின்றது.

குவாஷியோர்கர்: புரோட்டீன் தேவையான அளவு உட்கொள்ளாத ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தோன்றுகின்றன. எடை இழப்பு, தசைகள் (ம) கொழுப்பு நலிவுற்று காணப்படும். ஹைப்போ அல்புமினியாவினால் அல்புமின் குறைவினால் கால்கள் வீக்கமடைந்து காணப்படுகின்றன.

Reference

Dr.(Tmt.) Bernis Aanandharaj