

யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் போசாக்கும்

பேராசிரியை வசந்தி அரசரத்தினம்,
துணைவேந்தர்

(உயிரிரசாயனவியந்துறை,
மருத்துவ பீடம்)

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



அண்ணா நிறுவன ஸ்தாபகர்

திரு.பொ.நடராசா அவர்களின் வாழ்க்கையின் அத்தியாயங்களை உள்ளடக்கும் வகையில் உருவாகும் நூலிற்கு எனது ஆக்கத்தினை வழங்குவதையிட்டு பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இவர் ஒரு சிறந்த மனிதாபிமானம் மிக்க நிர்வாகியாவார். அன்னாரினால் உருவாக்கப்பட்ட அண்ணா நிறுவனம் அவர் இந்த சமூகத்தின் மேல் கொண்டிருந்த விருப்பையும் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. இந்த வகையில் ஒரு நிறுவனத்தைக் கட்டியெழுப்பிப் பராமரிக்கும் திறன் இன்று எம்மத்தியில் எத்தனை பேருக்கு உள்ளது என்பது மிகப் பெரிய வினாவாகவேயுள்ளது.

நல்ல மனிதனாகவும் சிறந்த நிர்வாகியாகவும் செயற்பட்டு மக்களிடையேயும், தொழிலாளர்களிடையேயும் நன்மதிப்பையும் அவர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பெற்றுச் செயலாற்றும் திரு.பொ. நடராசா அவர்களை உதாரணமாகக் கொண்டு தற்போதைய இளம் சமூகத்தினர் செயற்படுவது மிக அவசியமாகும். இவருடைய நிறுவனம் தமிழ் மக்களின் பாரம்பரிய உணவுவகைகளைத் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான பல உற்பத்திகளை உருவாக்குவதனால் இந்த ஆக்கத்திற்கு 'யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் போசாக்கும்' என்ற தலைப்பில் இக்கட்டுரையினை எழுதுவதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

1. அறிமுகம்

யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் தனித்து வமானவை. இவை கேரள மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்புடையவை எனக் கருதப்படுகின்றது. எனினும் யாழ்ப்பாணமக்களின் உணவுவகைகள், உணவு தயாரிக்கும் முறைகள் என்பன வேறுபட்டே காணப்படுகின்றன. ஒரு சமூகத்தின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் அவர்கள் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்ப மாறுபடுகின்றன. மேலும் அவர்களால் இலகுவாகப் பெறக்கூடிய உணவுவகைகள் உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை தீர்மானிப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. பொதுவாக உணவுப் பழக்கவழக்கம் ஒருவருடைய பசியைப் போக்குவதற்காக அமையும், அத்துடன் விருப்பத்திற்கு ஏற்ற உணவையே அடிக்கடி உண்ணுவார். சுயவிருப்பத்திற்காகவோ அல்லது பசியைப் போக்குவதற்காகவோ அல்லது இலகுவில் கிடைக்கக் கூடிய உணவினை உண்ணுவதாலோ ஒருவர் தனக்குத் தேவையான முழுமையான போசனைகளைப் பெறமுடியாது. எனவே போசாக்குப் பற்றிய ஓரளவு அறிவு தனிமனிதன் ஒவ்வொருவனுக்கும் மிகவும் அவசியமாகும். இந்தவகையில் யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவு உட்கொள்ளும் முறை, உணவினைத் தயாரிக்கும் முறை, உணவினைச் சேமித்து வைக்கும் முறை என்பன உணவுகளிலுள்ள போசாக்கினை எவ்வகையில் பாதிக்கின்றன என்பது பற்றி அறிந்துகொள்வது மிக அவசியமாகும்.

ஒருவர் வேலை செய்வதற்கும், மன ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்கும் சந்தோசமாக வாழ்வதற்கும் உடல் நலம் அவசியம். உடல் ஆரோக்கியத்தை வழங்கவும், உடலைக் கட்டியெழுப்பவும், உடலைப் பேணவும் போசனை அவசியம். எனவே ஒருவருடைய நலமான வாழ்வில் போசனை முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. வயது வந்த ஒரு சாதாரண ஆண் அல்லது பெண் தனக்குத் தேவையான போசாக்கினை

உள்ளெடுப்பது மிக அவசியமாகும். குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், கர்ப்பிணிப்பெண்களின் சிசு வளர்ச்சிக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களில் பால் சுரப்பதற்கும் மேலதிக போசணை வழங்கப்படுவது அவசியமாகும். எமது சமுதாயத்தில் வயதானோரின் போசணைத் தேவைகளைக் கருத்திற் கொள்வது மிகவும் குறைவு. உட்கொள்ளப்படும் போசணையைக் கருத்திற் கொள்வது அனைத்து வயதினருக்கும் மிகவும் இன்றியமையாத தொன்றாகும். ஆகையால் யாழ்ப்பாண மக்களாகிய நாம் கடைப்பிடிக்கும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானதாக அமைகின்றதா? எமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் எல்லா வயதினருக்கும் போதியளவு போசாக்கினை வழங்குகின்றனவா? என்பன பற்றி ஆராய்வோம்.

யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் போசணைக்கும் உள்ள தொடர்பினை ஆராய்வதற்கு அடிப்படையாக போசணை என்றால் என்ன? அவை எந்தெந்த உணவுகளில் காணப்படுகின்றன, அவற்றைத் தேவைக்கேற்ப உண்ணாவிடின் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை என்பன பற்றி முதலில் அறிந்து கொள்வோம்.

2. போசணைகள்

உணவுப் பொருட்களில் பலவகையான போசணைகள் அடங்கியுள்ளன. அவையாவன காபோவைதரேற்றுக்கள், புரதங்கள், இலிப்பிட்டுக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் என்பனவாகும். மேற்குறிப்பிட்ட போசணைகள் ஒருவர் அவரது வயது, செய்யும் தொழில், உடற்பருமன் என்பவற்றுக்கு ஏற்ப உட்கொண்டால் சுகவாழ்வை வாழமுடியும்.

2.1. காபோவைதரேற்றுக்கள்

இவை உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியவை. மேலும் உடற் கட்டமைப்புக்களிலும் காணப்படுகின்றன. இவை முக்கிய

வெல்லங்களான குளுக்கோசு, பிறக்ரோசு, இலக்ரோசு என்பவற்றால் ஆக்கப்பட்டவை. பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளில் குளுக்கோசினால் ஆக்கப்பட்ட பல்பகுதியமான மாப்பொருள் காணப்படுகின்றது. உதாரணம்: அரிசி, கோதுமை, குரக்கன். வரகு, சோளம் ஆகிய தானியங்களில் மிக அதிகமாக மாப்பொருள் காணப்படுகின்றது. மேலும் மரவள்ளிக்கிழங்கு, வற்றாளங் கிழங்கு, இராச வள்ளிக்கிழங்கு, மோதகவள்ளிக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றிலும் மாப்பொருள் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

மாப்பொருள் இலகுவில் சமிபாடடைந்து குருதியில் குளுக் கோசின் செறிவை அதிகரிக்கும். அதேவேளை செலுலோசு, பெக்ரின் போன்ற வெல்லங்களின் பல்பகுதியங் களான காபோவைதரேற்றுக்கள் நார்த்தன்மையானவை. இவை மனித உணவுக்கால்வாயில் சமிபாடடையமாட்டா. எனவே நார்ச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளும்போது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு அதிக அளவில் அதிகரிக்காது. அனைத்து தாவர உணவு வகைகளிலும் செலுலோசும், அரைச்செலுலோசும் காணப்படுகின்றன. மேலும் இந்த நார்ப்பொருட்களும் ஏனைய நார்ப்பொருட்களும் முழுக கோதுமை மாவாகிய ஆட்டாமா, தவிடு, போஞ்சி, கோவா இலை, பப்பாப்பழம், இலைக் காய்கறிகள் என்பவற்றில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இவை நீரினை அதிகம் உறிஞ்சி வைத்திருக்கும் தன்மையுடையதால் இவற்றை உண்ப வர்களுக்கு மலம் கழித்தல் இலகுவாகும். இவை உணவின் கனவளவை அதிகரிப்பதால் ஒருவர் உண்ணும் உணவின் சக்திப் பெறுமானம் குறையும். எனவே இவை சிறுநீரிழிவு நோயாளர்களிற்கும், குருதிக் கொலஸ்திரோல் அதிகரித்துக் காணப்படும் நோயாளர்களுக்கும் உடல்நிறையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கும் சாலச் சிறந்தன.

நார்ச்சத்துடன் சேர்ந்த மாப்பொருளை ஒருவர் உட்கொள்ளும் போது மாப்பொருள் சமிபாடடைந்து பெறப்படும் குளுக்கோசின் அகத்துறிஞ்சல் மெதுவாக நடைபெறும். இதனால் சிறுநீரிழிவு நோயாளியின் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு திடீரென அதிகரிக்காது. எனவே சிறுநீர் மூலம் இழக்கப்படும் குளுக்கோசின் அளவு தவிர்க்கப்படும். சிறுநீரிழிவு நோயாளி தமது உணவில் அதிகளவில் நார்த்தன்மையான பொருட்களை சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இது நன்மையை அளிக்கும்.

2.2. புரதங்கள்

இவை உடல் வளர்ச்சிக்கும் இழையங்களின் அழிவை ஈடுசெய்வதற்கும் (பழுதுபார்ப்பதற்கும்) தேவையானவை. தேவை ஏற்படின் சக்தியைக் கொடுக்க வல்லன. மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படின் கொழுப்பாகவும் சேமித்து வைக்கப்படக் கூடியன. புரதங்கள் அமினோ அமிலங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. இந்த அமினோ அமிலங்களில் 10 வகையானவை குழந்தைகளுக்கு அத்தியாவசியமானவை. இவை குழந்தைகளின் உடலில் தொகுக்க முடியாதவை. இதேவேளை வளர்ந்த வர்களுக்கு 8 அமினோ அமிலங்கள் அத்தியாவசியமானவை. எனவே போதியளவு புரதத்தை ஒருவர் உணவுடன் உட்கொள்ளாத விடத்து ஒருவருக்கு புரதக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படலாம். எனவே நாளாந்தம் ஒருவர் உணவில் போதியளவு புரதத்தினை உட்கொள்ள வேண்டும். போதியளவு புரதத்தினை உட்கொள்ளாத ஒருவருடைய வளர்ச்சி, நோயெதிர்ப்புத் தன்மை என்பன பாதிக்கப்படும்.

தாவர உணவுகளான பருப்பு, சோயா அவரை, சோயாமீற், கொண்டைக்கடலை, கௌபீ, துவரம்பருப்பு, உழுந்து, பயறு என்பவற்றில் புரதம் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இவற்றுள் சோயா அவரை, சோயாமீற், சிறகவரை என்பவற்றில் மிக அதிக

அளவில் புரதம் காணப்படுகின்றது. தானியங்களில் புரதம் 8 – 10% காணப்படுகின்றது.

விலங்குணவுகளான இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் என்பனவற்றில் புரதம் உள்ளது. ஒருவர் தாவர உணவின்மேல் உட்கொண்டு போதியளவு புரதத்தினைப் பெற்றுச் சுகவாழ்வினை வாழ முடியும். எனினும் விலங்குணவுகளிலுள்ள புரதங்கள் மனிதனின் உடலால் மிக இலகுவில் சமிபாடடையச் செய்யப்பட்டு அகத்துறுஞ்சப்படுவதால் விலங்குப் புரதங்களுக்கு உயிரியில் பெறுமானம் அதிகம். பொதுவாக விலங்குப் புரதங்களின் உயிரியில் பெறுமானம் 80% ஆக இருக்கும் அதேவேளை தாவரப் புரதங்களின் உயிரியல் பெறுமானம் 55 – 65% ஆக இருக்கும். மேலும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் அனைத்தும் எல்லா வகையான புரதம் கொண்ட உணவு வகைகளிலும் காணப்படுவதில்லை. ஆகையால் புரதம் கொண்ட உணவு வகைகளைக் கலந்து உண்ணுவது அவசியமாகும். மேலும் வளரும் பிள்ளைகள், கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் சாதாரண ஒருவரை விட அதிகளவில் புரதத்தினை உட்கொள்ளல் அவசியம். கடுமையான வேலை செய்யும் ஒருவருக்கு மேலதிக புரதம் அவசியம் இல்லை. அவருக்கு வேண்டியது மேலதிக சக்தியே!

2.3. இலிப்பிட்டுக்கள்

இவை சக்தியை அளிப்பன, கொழுப்பாக சேமித்து வைக்கப்படுவன. இவை உணவுக்கு உருசியை அளிக்கின்றன. உணவை இலகுவாக விழுங்குவதற்கு உதவுகின்றன. மேலும் கொழுப்பில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களினதும் அகத்துறுஞ்சலுக்கு அவசியம். கொழுப்புள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டால் அவை உடலில் சேமித்து வைக்கப்படும். மேலதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் காபோவை தரேற்றுக்களும், புரதங்களும் ஒருவரின் உடலில்

கொழுப்பாகவே சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. எனவே உணவினை உட்கொள்ளும் போது அதிகளவு கொழுப்பையோ, மேலதிக காபோவை தரேற்றையோ புரதங்களையோ உட்கொள்ளக்கூடாது. கொலஸ்திரோல் ஒருவகை இலிப்பிட்டாகும். இதனை அதிகம் உட்கொண்டால் குருதிக் குழாய்களில் படிவடையும். எனவே கொழுப்பினை உணவில் சேர்ப்பதை மட்டுப்படுத்துவது மிகவும் அவசியம்.

எல்லாவகை எண்ணெய்களும் கொழுப்பாகும். உதாரணமாக நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், மாஜரீன் என்பன. மேலும் தேங்காய், நிலக்கடலை என்பவற்றிலும் கொழுப்பு அதிகம் காணப்படுகின்றது. நண்டு, இறால், கணவாய் என்பவற்றில் கொலஸ்திரோல் அதிகம் காணப்படுகின்றது. பொதுவாக இறைச்சிவகைகளுடனும் கொழுப்புச் சேர்ந்து காணப்படும். இங்கு மாட்டிறைச்சியில் கொழுப்பு இறைச்சியுடன் கலந்து காணப்படுவதால் கொலஸ்திரோல் அதிகம் உள்ளவர்கள் மாட்டிறைச்சியை முற்றாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. கோழியிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி என்பவற்றில் கொழுப்பை நீக்கிவிட்டு உண்ணுதல் அவசியம் ஆகும். முட்டை மஞ்சட் கருவில் அதிகளவில் கொலஸ்திரோல் காணப்படுவதால் சாதாரண ஒருவர் கிழமைக்கு இரண்டு முட்டைகளுக்கு மேல் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதேவேளை முட்டையில் புரதம் அதிகம் உள்ளதால் முட்டை மஞ்சட்கருவை தவிர்த்து வெள்ளைக்கருவை உண்ணலாம். சிறுநீர் இழிவு, உயர்குருதியழுக்கம், உடல்நிறை அதிகமுள்ள நோயாளிகள் கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

2.4. கனியுப்புக்கள்.

கபோவைதரேட்டு, கொழுப்பு, புரதம் என்பன ஒருவருக்கு அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றன. அதனைப்பேணுவதற்கு அத்தியாவசியமான இராசாயன மூலகங்கள் சில உள்ளன.

இவையாவன கனிப் பொருள் மூலகங்கள் அல்லது அசேதனவற்றுப்பு மூலகங்கள் எனப்படும். அவையாவன கல்சியம், பொசுபரசு, பொட்டாசியம், கந்தகம், சோடியம், மக்னீசியம், இரும்பு, மங்கனீசு, செம்பு, கோபோல்ற்று, நாகம், அயடீன், புளோரீன், என்பனவாகும்.

கனிப்பொருட்கள் உடலில் பல்வேறு இராசாயன தாக்கங்களில் ஈடுபடுவதுடன், உடலின் பல்வேறு கூறுகளும் காணப்படுகின்றன. உதாரணம் எலும்பிலும் பற்களிலும் கல்சியம் பொசுபரசும் காணப்படுகின்றது. ஆகையால் இவை இல்லாவிடில் பல இராசாயன தாக்கங்கள் நடைபெறுவது தடைப்படும். அத்துடன் உடல் கூறுகளின் உருவாக்கமும் அவற்றின் பராமரிப்பும் பாதிக்கப்படும். அயடீன் பொதுவாக கடல்வாழ் உணவுகளிலும், நீரிலும் காணப்படுகின்றது. நாம் உணவுடன் உட்கொள்ளும் அயடீனின் அளவு காணாதவிடத்து அயடீன் சேர்த்த உப்பை உட்கொண்டால் அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் கண்டக்கழலை நோய் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

அடுத்து உடலின் பல தொழிற்பாடுகளுக்குத் தேவையான கனியுப்பு இரும்பாகும். இரும்பு பல வகையான புரதங்களின் தொழிற்பாட்டுக்கு தேவைப்படுகின்றது. இரும்புக் குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படும். இந்நோய் ஏற்பட்டவர்கள் பொதுவாக தொழிற்பாடுகளைச் சுறுசுறுப்பாக செய்யமுடியாது காணப்படுவர். இரும்புக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் போதியளவு இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளான மீன், இறச்சி, முருங்கையிலை, அகத்தியிலை, பொன்னாங்காணி, ஏனைய கரும்பச்சை இலை வகைகள் போன்றவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். விலங்குணவுகளில் இருந்து இலகுவாக இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சப்படுவது கடினமாகும். எனவே தாவர உணவை உண்பவர்கள் பொதுவாக தமது உணவில் பச்சை இலைவகைகளை சேர்ப்பது நன்று. உயிர்ச் சத்து C இரும்பு

அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவி செய்யும். இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சலை முட்டையில் உள்ள புரதம் பாதிக்கும். எனவே இரும்புச் சத்து மருந்துகளை அருந்துபவர்கள் உணவுடன் முட்டையை சேர்க்கும் வேளையில் இந்த மருந்துகளை அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மனித உடலில் அதிகளவில் காணப்படுவது கல்சியம் ஆகும். இது மிக அதிகளவில் எலும்புகளிலும் பற்களிலும் காணப்படுகின்றது. மேலும் கல்சியம் பல நொதியங்களின் தொழிற்பாட்டுக்கும், தசையின் சுருக்க விரிவுக்கும் தேவைப்படுகின்றது. கல்சியம் மிக அதிகளவில் பால், குடிநீர், பாற்கட்டி, சிறிய மீன்கள், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்களிலும், அவரை வகை காய்களிலும், மஞ்சள் பருப்பிலும் காணப்படுகின்றது. கல்சிய குறைபாட்டால் பிள்ளைகளில் எலும்புருக்கி நோயும் வளர்ந்தவர்களில் ஒஸ்டியோமலேசியா என்ற நோயும் ஏற்படும். யாழ்ப்பாணத்தில் கல்சியம் அதிகளவு குடிக்கும் நீரில் காணப்படுவதால் இவர்களுக்கு சிறுநீரக கற்கள், பித்தப்பை கற்கள் ஏற்படுகின்றன.

2.5. உயிர்ச்சத்துக்கள்.

இவை துணைப்போசாக்குகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவை தாவரங்களாலோ நுண்ணாங்கிகளாலோ தொகுக்கப்படுகின்றன. விலங்குகளால் இவற்றைத் தொகுக்க முடியாது. உயிர்ச்சத்துக்கள் அவற்றின் கரையுமியல்பினைப் பொறுத்து நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள், கொழுப்பில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள் என இரு கூட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கொழுப்பில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களாவன உயிர்ச்சத்து A, D, E, K ஆகும். இவற்றின் அகத்துறிஞ்சலுக்குக் கொழுப்புடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். உயிர்ச்சத்து A அதிகளவில் மீன் எண்ணெயில் காணப்படுகின்றது. தாவரங்களில் உயிர்ச்சத்து

Aஐப் பெற்கூடிய B-கரோட்டின் எனும் நிறப்பொருள் காணப்படுகின்றது. மஞ்சள் காய்கறிகளான கரட், மஞ்சள் வற்றாளை என்பவற்றிலும், மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம் என்பவற்றிலும் முருங்கை இலையிலும் இது அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டால் மாலைக்கண் நோய், வரட்சியான தோல், தோல் பொருக்கு, வளர்ச்சிப் பாதிப்பு என்பன ஏற்படும். உயிர்ச்சத்து D பொதுவாக எமது உடலில் சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் தொகுக்கப்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து D கல்சியத்தின் அகத்துறுஞ்சலுக்கு அவசியம். உயிர்ச்சத்து D மீன் எண்ணெயிலும் காணப்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து D குறைபாட்டால் எலும்புருக்கி நோயும் ஒஸ்ரியோமலேசியா நோயும் ஏற்படும். உயிர்ச்சத்து E குறைபாடு பொதுவாக ஒருவருக்கு ஏற்படுவது குறைவு. பொதுவாக இந்த உயிர்ச்சத்து எண்ணெய்களில் காணப்படும்.

உயிர்ச்சத்து K பச்சை இலைகளில் காணப்படுகின்றது. இதன் குறைபாட்டால் குருதியுறைதல் பாதிக்கப்படும். இந்த பிரச்சினை பொதுவாக மாதவிடாய் பிரச்சனை உள்ள பெண்களில் காணப்படும்.

நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களாவன தயமின், இறை போபிளேவின், நிக்கொரினிக்கமிலம், பிரிடொக்சின், பயோட்டின், பன்ரொதோனிக்கமிலம், போலிக்கமிலம், கோபோலமீன் என்பனவும் உயிர்ச்சத்து Cயும் ஆகும். இங்கு உயிர்ச்சத்து C தவிர்ந்த ஏனையவை உயிர்ச்சத்து B சிக்கல் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

தயமின் தவிடுள்ள அரிசியில் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. நன்கு தீட்டிய அரிசி உண்பதால் இதன் குறைபாட்டு நோயான பெரிபெரி ஏற்படும். பெரிபெரிநோயுள்ள ஒருவர் நரம்புத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுவார்.

இறைபோபிளேவின் பருப்பு, பால், முட்டை, பச்சைக் காய்கறிகள், அரிசி என்பவற்றில் காணப்படுகின்றது. இதன் குறைபாட்டால் கடவாய்ப் புண், குங்குமநிறநாக்கு என்பன ஏற்படும்.

போலிக்கமில்ம், கோபோல்அமீன்களின் குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படும். போலிக்கமில்ம் பச்சை இலைகளில் மிக அதிகமாகக் காணப்படும். இலைவகைகளை நன்கு சமைப்பதால் இது அழிவடையும். கோபோல்அமீன் பக்ரீறியாக்களால் தொகுக்கப்படும். மேலும் பாலிலும் காணப்படுகின்றது. புளித்த உணவுகளை உண்பதால் இந்த உயிர்ச்சத்தைப் பெறமுடியும்.

உயிர்ச்சத்து C எலுமிச்சம் பழம், தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம், பெருநெல்லி, மாம்பழம், தக்காளி, பப்பாசிப்பழம், அன்னாசிப்பழம் என்பவற்றில் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இதன் குறைபாட்டால் ஸ்கேவி எனப்படும் நோய் ஏற்படும். இந்தக் குறைபாடு உடையவர்களின் முரசிலிருந்து குருதி கசிவதைக் காணலாம்.

நாம் இதுவரை முக்கிய போசணைகளைப்பற்றிப் பார்த்தோம். இனி யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் அவற்றை நாம் தயாரிக்கும் முறைகளால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளையும் கவனிக்கலாம்.

3. யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் அவற்றைத் தயாரிக்கும் முறைகளால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளும்.

3.1. முக்கிய உணவு அல்லது அடிப்படை உணவு
எமது உணவுகளில் முதலில் முக்கியமாக மிகவும் அதிகளவில் உண்ணும் உணவுகள் ஊரரசிச்சோறு, பிட்டு, இடியப்பம், தோசை, இட்டலி, அப்பம் என்பனவாகும். இவைதவிர பாண்,

உரட்டி, உப்புமா, சப்பாத்தி, பூரி என்பனவும் இடையிடையே உண்ணப்படுகின்றன. இவற்றுடன் சில வேளைகளில் வெண்பொங்கல், சக்கரைப் பொங்கல் என்பனவும் உண்ணப்படுகின்றன.

ஊரரிசிச்சோறு மிகச் சிறந்த உணவாகும். நெல்லை நீரில் இட்டு அவித்து அதனை நன்கு காயவிடுவதால் ஊரரிசியை நீண்ட நாட்களுக்கு பழுதடையாமல் வைத்திருக்கக் கூடியதாக உள்ளது. மேலும் நெல்லை நீரில் ஊறவிட்டு அவிப்பதால் நீரில் கரையும் உயிர்ச் சத்துக்கள் அரிசியின் உட்பாகத்துக்குச் செல்கின்றன. இதனால் ஊர் அரிசியில் பல முக்கிய உயிர்ச்சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. ஊரரிசியைச் சமைக்கும்போது அதனை உவிக்கும் பழக்கம் உண்டு. பொதுவாக வீட்டில் செய்யப்பட்ட ஊரரிசி மிகவும் சுவையாக இருப்பதற்கு காரணம். அதனை உவிப்பதால் ஆகும். சோற்றின் கஞ்சியை வடித்து அகற்றுவதால் பல உயிர்ச்சத்துக்களும், நீரில் கரையும் அமினோஅமிலங்களும் இழக்கப்படுகின்றன. அமினோஅமிலங்கள் பொதுவாக உணவுக்குச் சுவையை அளிப்பன. ஆகையால் கஞ்சியை வடிக்காமல் சோற்றினை உவிப்பது நல்லது. வடித்த கஞ்சியைக் குடிப்பதும் நல்லது. கடைகளில் வாங்கும் அரிசிகள் நாட்பட்டதாக இருப்பின் அவற்றை நன்கு கழுவுதல் அவசியம். பச்சை அரிசியை நன்கு கழுவுவதால் பல உயிர்ச் சத்துக்களை இழக்கின்றோம்.

பிட்டு, இடியப்பம் செய்வதற்கு உடைத்த அரிசியை நீரில் ஊறவைத்து பின்னர் இடித்து வறுக்கின்றோம். ஊறவைக்கும்போது தவிட்டில் உள்ள நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள் அரிசியினுள் செல்லும் எனினும் நாம் இடிக்கும்போது அது அப்படியே இருக்கும். அரிசியில் காணப்படும் சில நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள் உயர்வெப்பத்தில் வறுக்கும்போது அழிவடையும். உதாரணம்

பன்றோதீனிக்கமில்ம், உயிர்ச்சத்து C. ஏனைய உயிர்ச்சத்துக்கள் வெப்பத்துக்கு நிலையானவை. சமிபாட்டுச் சிக்கல்கள் உள்ளவர்கள், காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய் ஏற்பட்டவர்கள், சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்ட வர்கள் போன்றோருக்கு நாம் பிட்டுக் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் இடியப்பம் கொடுக்கின்றோம். இதற்குக் காரணம் பிட்டு தயாரிக்கும்போது மாவினை சுடுநீருடன் நன்கு சேர்ப்பதில்லை. ஆனால் இடியப்பம் தயாரிக்கும்போது அரிசிமா கொதிநீருடன் நன்கு சேர்க்கப்படும். இதனால் இடியப்பத்தில் உள்ள மாப்பொருளுக்கு சமிபாடடையும் தன்மை அதிகரிக்கும். மேலும் இடியப்பம் மெல்லிய நூல்போன்ற அமைப்பைக் கொண்டிருப்பதால் அதன் மேற்பரப்பு அதிகம், இதனால் உணவுக்கால்வாயில் இலகுவாகச் சமிபாடடையும். இன்றைய சூழலில்தான் நோயாளர்களுக்கு பாண் கொடுக்கும் புதுவழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இது பிழையல்ல! நாம் மேற்குத்தேய நாடுகளின் சில உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின் பற்றுகின்றோம். பெண்களில் பலர் இன்று தொழில் செய்வதனால் இத்தகைய மாற்றம் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுவதுமொன்றாகும்.

தோசை உழுந்து, அரிசியும் அல்லது (தற்பொழுது) உழுந்தும் கோதுமை மாவும் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிறது. உழுந்துடன் அரிசி அல்லது கோதுமை மா சேர்ப்பதால் தேவையான அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களும் பெறப்படுகின்றன. மேலும் புளிக்கவைத்துப் பின்னர் தோசை சுடப்படுவதால் பற்றீரியாக்களின் வளர்ச்சி மூலம் உணவில் உயிர்ச்சத்துக்K, கோபோல்அமீன், போலிக்கமில்ம், உயிர்ச்சத்து C என்பன உருவாக்கப்படுகின்றன. இவற்றுள் உயிர்ச்சத்து C தோசை சுடும்போது அழிவடையும். ஏனையவை உடலுக்குப் பயன்படக் கூடியவையாக அமையும். தோசை சுடப்படுவதால் அதன் செரிக்கும் தன்மை குறைவு. புளிக்க வைத்த உணவு என்ற காரணத்தினால் தோசை சிறிது மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும் இயல்புடையது.

இட்டலி உழுந்துடன் அரிசி அல்லது கோதுமை குறுனல் சேர்த்துச் செய்யப்படுகின்றது. இங்கு மா புளிக்க வைக்கப்படுகின்றது. பின்னர் நீராவியில் அவிக்கப்படுகின்றது. நீராவியில் அவிப்பதால் பல உயிர்ச்சத்துக்கள் பேணப்படுகின்றன. மேலும் சமிபாடடையும் இயல்பு அதிகரிக்கின்றது. இங்கு எண்ணெய் சேர்க்கப்படாத காரணத்தினால் தோசையை விட இட்டலி நோயாளர் ஒருவருக்கு உகந்த உணவாகும்.

பண்டைக்காலங்களில் வரகரிசிச்சோறு உண்ணும் பழக்கம் இருந்தது அது தற்போது இல்லை. சில சிறுநீரிழிவு நோயாளிகள் இதனை உண்ணுவதைக் காணலாம். குரக்கன்மாப் பிட்டு உண்ணும் வழக்கம் முன்பு இருந்தது. தற்பொழுது இது சிறுநீரிழிவு நோயாளர்களால் மட்டுமே அதிகமாக உண்ணப்படுகின்றது. குரக்கன் மாவில் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால் சிறுநீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு நல்லது. ஆனால் அவர்கள் இதனையும் அளவுக்கதிகமாக உண்ணக்கூடாது. காரணம் இந்த மாவிலும் மாப்பொருள் அதிகமுண்டு.

அடுத்ததாக எமது உணவுப்பழக்கவழக்கங்களில் முக்கிய உணவுடன் உண்ணப்படும் காய்கறி வகைகளைப் பார்ப்போம்.

3.2. காய்கறி வகைகள்

தாவர உணவை உண்பவர்கள் கத்தரிக்காய், வெண்டி, பூசணி, பயிற்றை, கருணைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, கரட், பீற்றூட், உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றை உண்கின்றனர். தாவர உணவை உண்பவர்கள் தினமும் உணவில் பச்சை இலைக்கறிகளுடன் பருப்பு அல்லது பயறு கறி சேர்ப்பது வழக்கம். இது மிகவும் சிறந்த பழக்கமாகும்.

மாமிச உணவினை உண்பவர்களுக்குப் பொதுவாக கூடியளவு மீனை உண்ணும் வழக்கமும் மாதத்தில் ஓரிரு தடவைக்கு மட்டும் இறைச்சி உண்ணும் வழக்கமும் உண்டு. இது

மிகச்சிறந்த முறையாகும். இறைச்சி அதிகம் உண்ணும் போது இறைச்சியில் உள்ள கொழுப்பையும் சேர்த்து உண்ணுவது உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும். இறைச்சி உண்பவர்கள் அதனுடன் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பை அகற்றி உண்பது மிகவும் நன்று. யாழ்ப்பாணத்தைச் சுற்றியுள்ள கடல்களில் பிடிக்கப்படும் மீன்களில் கொழுப்பு மிகவும் குறைவு. எனினும் நண்டு, இறால், கணவாய் போன்றவற்றில் கொலஸ்திரோல் காணப்படுகின்றது. எனவே இவற்றை அதிகம் உண்பதை தவிர்ப்பது நன்று. யாழ்ப்பாணத்தில் சில பகுதிகளிலுள்ள மக்கள் சமைக்கும் அனைத்து மரக்கறிகளுடனும் இறால் சேர்த்து சமைக்கும் வழக்கமுண்டு. இறாலைக் குறைந்த அளவிலேயே சேர்ப்பதால் கொலஸ்திரோலின் அளவை அதிகரிக்காது. ஆனால் உணவில் சுவையை அதிகரிக்கும்.

எமது கறிகளில் முருங்கைக்காய் அதிகம் பாவிக்கப்படுகின்றது. முருங்கைக்காய் யாழ்ப்பாண மக்களால் விரும்பி உண்ணப் பட்டாலும் அதன் தோல் சுவைப்பவர்கள் தான் கல்சியத்தை அதிகம் உட்கொண்டு சிறுநீரகக் கல் உபாதைக்கு உள்ளாகின்றனர்.

எனினும் எமது கறி சமைக்கும் முறைகளில் அதிக பிழைகள் என கருதக்கூடிய விடயங்கள் சில உள்ளன.

1. அதிக நேரம் சமைப்பது
2. அதிக தேங்காய்ப்பால் சேர்ப்பது
3. அதிக மிளகாய்த்தூள் பாவிப்பது

இங்கு நாம் மிளகாய்த் தூளையும் சேர்த்து அதற்கேற்ப தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்க்கின்றபோது கறிகளின் உறைப்புத் தன்மை குறையும். இது நாவுக்கு உருசையாக இருக்கலாம். ஆனால் எமது உணவுக் கால்வாய்க்கு உகந்ததல்ல.

அதிகளவில் தேங்காய்பால் பாவிப்பது உடல் நலத்துக்கு ஊறுவிளைவிக்கும். இதனால்தான் இன்று பலர் இளவயதிலேயே கொலஸ்திரோல் குருதியில் அதிகரித்து பல சிக்கல்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். தேங்காய்ப்பாலில் கொலஸ்திரோல் இல்லை ஆனால் தேங்காயில் உள்ள கொழுப்பு உடலில் கொலஸ்திரோலின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும் இயல்புடையது.

எமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தில் பொரித்துக் கறிவைப்பது, கறிவைத்த பின்னர் தாளிப்பது போன்ற வழமைகள் உள்ளன. இதனால் உணவின் சுவை அதிகரிக்கும் அதேவேளை உணவில் கொழுப்பின் அளவும் அதிகரிக்கும். இது பொதுவாக தற்போதைய நடைமுறைக்கு உகந்ததல்ல. பழைய காலங்களில் எமது முன்னோர் அனேகமாக விவசாயிகளாக இருந்தமையினால் அவர்களுக்குப் போதிய உடற்பயிற்சி இருந்தது. அவர்கள் உணவு உண்டபின்னர் பல வேலைகளைச் செய்த காரணத்தால் சுகதேகிகளாக வாழ்ந்தார்கள். தற்போதைய காலத்தில் கொழுப்பதிகம் உள்ள உணவினை உண்டபின்னர் நம்மில் பலர் மிக இலகுவான உடற்பயிற்சியற்ற வேலைகளைச் செய்வதால் இந்தக் கொழுப்புக்கள் உடலில் தேங்கி ஊறையே விளைவிக்கின்றன.

3.3. மாலை வேளை உணவுகள்.

இனி நாம் உண்ணும் மாலை உணவுகள், பலகாரங்கள் என்பவற்றை எடுத்து நோக்குவோம். மாலை உணவாக பொரியரிசி மாவிற்கு, சீனி, தேங்காய் சேர்த்து உண்ணும் வழக்கம் உண்டு. இதில் அதிகம் காபோவைதரேற்றும் கொழுப்புமே காணப்படுகின்றது. இந்தப் பொரியரிசி மாவுடன் பயிற்றம் மாவும், கடலை மாவும் சேர்க்கப்பட்டால் அதன் போசணைத் தன்மை அதிகரிக்கும். பொரி விளங்காய் இதற்கு

நல்ல உதாரணமாகும். உழுந்து சேர்ந்த எள்ளுருண்டை இன்னுமொரு போசணை அதிகமுள்ள உணவாகும். உழுந்தில் புரதமும், எள்ளில் கொழுப்பும், புரதமும், காபோவைதரேற்றும் பெறப்படுகின்றன. புழுக்கொடியல் மாவில் அதிகம் மாப்பொருள் காணப்பட்டாலும் இதில் அதிக நார்த்தன்மை இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். கடலை அவித்து உண்ணுதல் சிறந்த புரதத்தை கொடுக்கும். கொழுக்கட்டை மோதகம் என்பன பயறு, அரிசிமா, சர்க்கரை என்பன சேர்ப்பதால் கொழுப்பு, புரதம், காபோவை தரேற்று கலந்த உணவாகக் காணப்படுகின்றன.

வடை புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று கொண்ட உணவு. எனினும் வடை செய்யப்படும்போது அதன் நடுப்பகுதி நன்கு வேகாத காரணத்தால் இலகுவில் சமிபாடடையும் தன்மை குறைவு. இதனால் தான் புரதச்சமிபாடு நொதியக் குறைபாடுடையவர்களுக்கு வடை, தோசை சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்படுகின்றது.

பலாக்கொட்டை பனங்கிழங்கு என்பவற்றை அவித்து துவைப்பது மரவள்ளிக் கிழங்கு அவித்து உண்பது, என்பனவும் சில மாலை உணவுகளாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. இவை பொதுவாக மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளாகும்.

பயற்றம்பணியாரம், முறுக்கு என்பன மாப்பொருள். புரதம், கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளாகும், சீனிப்பணியாரம் அல்லது அரியதரம் கொழுப்பும் காபோவைதரேற்றும் மிக அதிகமாகக் காணப்படும் உணவாகும். எனவே இவற்றை அதிகம் உண்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

3.4. ஏனைய உணவுவகைகள்

பச்சை அரிசியில் இருந்து வெண்பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல் என்பன செய்கின்றோம். இங்கு அரிசியுடன் பயறும் சேர்க்கப்படுகின்றது. இதனால் எமது உடலுக்குத் தேவையான எல்லாவகையான அமினோ அமிலங்களும் பெறப்படுகின்றன. மேலும் பொங்கல் செய்யும்போது கஞ்சி வெளியகற்றப் படாமையால் அனைத்துச் சத்துக்களும் உணவிலேயே சேர்ந்திருக்கும். அத்துடன் அரிசியை நன்கு அவிய விடுவதால் சமிபாடடையும் இயல்பும் அதிகரிக்கின்றது.

சிலவேளைகளில் பச்சை அரிசியில் கஞ்சி செய்து உண்ணும் வழக்கம் எமக்குண்டு. பொதுவாக இந்தக் கஞ்சி பங்குனித் திங்களில் அம்மன் கோவில்களிலும் செய்யும் வழமை எமக்குண்டு. அரிசி, பயறு தேங்காய்ப்பால் என்பன சேர்த்துச் செய்யும் இந்த உணவு இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியதாகவும் கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று, புரதம் என்பவற்றையும் கொண்டிருக்கின்றது.

எனினும் இந்தக் கஞ்சியோ அல்லது வெண்பொங்கலோ சர்க்கரைப் பொங்கலோ சிறுநீரிழிவு நோயாளருக்கு உகந்தவை அல்ல. எம்மிடையே இன்று பல சிறுநீரிழிவு நோயாளிகள் இருப்பதால் இத்தகைய உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது கவனம் செலுத்துவது மிக அவசியமாகும்.

யாழ்ப்பாண உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் தடிமன், காய்ச்சல் வந்த ஒருவருக்கு புளிக்கஞ்சி, சொதிக்கஞ்சி கொடுக்கப்படும். கூழ் காய்ச்சிக் கொடுப்பதும் வழக்கமாகும். பொதுவாக நோயாளி ஒருவருக்கு தொற்று ஏற்பட்டு மேற்கூறப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதால் அவரது உடலில் இருந்து புரதம் இழக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் அவருடைய நாக்கிலுள்ள

சுவையரும்புகள் சுவையை அறியமுடியாததாகக் காணப்படும். புளிக்கஞ்சி, சொதிக்கஞ்சி, கூழ் என்பன மரக்கறிகள் அல்லது இறால், மீன், நண்டு என்பவற்றுடன் அரிசி அல்லது ஓடியல்மா சேர்த்துச் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் ஒருவருக்கு தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள், புரதம், சுவையைக் கொடுக்கக்கூடியபல அமினோ அமிலங்கள் இந்த உணவு வகைகளில் காணப்படுகின்றன. இத்தகைய எமது பாரம்பரிய உணவுகள் மிகவும் சிறந்தவை. இன்று பலர் இவற்றை கைவிட்டுவிட்டனர் என்பது உண்மையாகும்.

ஓடியல்மா பிட்டு போதியளவு நார்ச்சத்தை உடலுக்கு வழங்கும். ஒருவர் நாளொன்றுக்கு அவரது உணவில் 20 - 25% நார்ச்சத்து சேர்ப்பதால் சிறுநீரிழிவு, கொலஸ்திரோல் குருதியில் அதிகரிப்பது, மலச்சிக்கல் என்பவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும்.

பனங்காய்ப்பணியாரம் பனங்களியை வடித்துச் செய்யப்பட்டாலும் அதில் நீரில் கரையும் நார்ப்பொருட்கள் இருப்பதால் நார்ச்சத்துள்ள உணவாகும். எனினும் இதில் புரதச்சத்து மிகக்குறைவு. எனவே பனங்காய்ப்பணியாரம் காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பும் கொண்ட உணவாகும்.

உணவுடன் நல்லெண்ணெய் பாவிக்கும் பழக்கம் மிகச் சிறந்ததாகும். தேங்காய் எண்ணெயைப் போலன்றி நல்லெண்ணெயில் உள்ள கொழுப்பமில் குருதியிலுள்ள கொலஸ்திரோலை உடலிலிருந்து பித்த உப்பாக மாற்றி நீக்குவதற்கு உதவுகின்றது.

தேனீர், கோப்பி அருந்துவது எமக்கு வெள்ளையரினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருப்பினும் தற்பொழுது இது எமது பழக்க வழக்கமாக வந்துவிட்டது. களைத்திருக்கும் ஒருவர் சீனியும் சேர்த்து இத்தகைய பானங்களை அருந்துவது குருதியில்

குளுக்கோசுச் செறிவை அதிகரித்து அவரை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. அதேவேளை தேவையற்ற வேளைகளில் தேனீர், கோப்பி அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது சிறந்ததாகும்.

4. உணவினைச் சேமித்து வைக்கும் முறைகள்

யாழ்ப்பாண வழக்கப்படி உணவைச் சேமித்து வைக்கும் பழக்கவழக்கங்களில் முக்கியமாக நெல்லை அப்படியே வைப்பதால் அரிசியாக வைத்து பழுதடைவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. ஊரிசி தயாரிக்கும் முறையால் பச்சை அரிசியைவிட நீண்ட காலம் பூச்சிகளினாலும் வண்டினாலும் பாதிப்புக்குள்ளாகாமல் வைத்திருக்க முடியும்.

பழப்புளி விதையை அகற்றிவிட்டு உப்பு சேர்த்து வைப்பது அல்லது பினைந்து புளியை சக்கையிலிருந்து அகற்றுவது பொன்ற முறைகள் நீண்ட காலத்துக்கு புளியை பாதுகாக்க உதவுகின்றது. அதேபோல் மாங்காய் வற்றல், பாகற்காய் வற்றல், வடகம் தயாரிப்பது, மிளகாய் வற்றல் போடுவது, கருவாடு செய்வது, புழுக்கொடியல், ஓடியல் செய்வது, ஊறுகாய் போடுவது என்பன காலத்துக்குக் காலம் கிடைக்காத உணவு வகைகளை சேமித்து வைப்பதற்குரிய சிறந்த முறைகளாகும்.

சூரிய ஒளியில் காயவைக்கும்பொது வெப்பத்தினாலும் சூரியக் கதிர்களாலும் சில போசணைகள் அழிவடையும் (உதாரணம் இறைபோபிளேவின்) எனவே சேமித்து வைக்கப்பட்ட உணவுகளை ஏனைய உடன் பறித்த காய்கறிகளுடன் சேர்த்து உண்ணும் போது தேவையான போசணைகளைப் பெறமுடியும்.

5. பாரம்பரிய பழக்கவழக்கங்கள்

பொதுவாக ஆறு மாதங்களின் பின்னர் ஒரு குழந்தைக்கு அதன் தாய்ப்பாலிலிருந்து பெறப்படும் போசணை போதாது. ஆண்குழந்தைகளுக்கு ஐந்து மாதத்தில் சோறூட்டுவது

பெண்குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதத்தில் சோறூட்டுவது போன்ற பழக்கங்கள் மிகச் சிறந்தவை. எனவே இந்த பாரம்பரிய முறை மிகவும் சிறந்தது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு முதற்தடவையாகச் சோறூட்டியபின்னர் தாய்ப்பாலுடன் பொருத்தமான உணவுகளைச் சேர்த்து வழங்குவதற்கு இந்த முறை வழிவகுக்கின்றது.

இதேபோல் குழந்தைகளுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு சிறிய மீன்களை சமைத்துக் கொடுப்பதால் அவர்களுக்கு தேவையான அளவு புரதமும் கல்சியமும் கிடைக்கின்றன. பாலூட்டும் தாய்ப்பாலுடன் சேர்ந்து புரதத்தையும் கல்சியத்தையும் இழப்பதால் சிறு மீன்கள் உண்பது சிறந்தது. இதனை 41 நாட்களுக்கு மட்டும் செய்யாது பாலூட்டுதல் நிறுத்தும்வரை தொடர்வது நல்லது.

விரத நாட்களில் மரக்கறி உணவுடன் தயிர், மோர் சேர்த்து உண்ணும் பழக்கம் உண்டு. இதனால் புரதம் உணவுடன் சேரும் வாய்ப்பு உண்டு. மேலும் பாலைவிட மோரிலுள்ள புரதங்கள் நுண்ணங்கிகளால் உருவாக்கப்பட்ட நொதியத்தாக்கத்துக்குட்பட்ட காரணத்தால் அவை இலகுவில் சமிபாடடையும் தன்மையுடையவை.

எமது வாழ்க்கை முறையில் கோயில்கள், திருவிழாக்கள், விரதங்கள் என்பன இரண்டறக் கலந்து காணப்படுகின்றன. பொதுவாக விரதங்கள் காலையில் உணவருந்தாது மதியம், இரவு என இருவேளைகளில் அருந்துவது இல்லாவிடில் நாளுக்கு ஒருதரம் உணவருந்துவது, மேலும் சில வகை விரதங்களில் உதாரணம் கந்தசஷ்டி விரதம் ஆறு நாட்களுக்கு உணவு அருந்தாது இரவுமட்டும் பால், பழம் அல்லது இளநீர் மட்டும் அருந்துவது போன்ற பல வகையான முறைகளில் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றன. நோயற்ற ஒருவர் இத்தகைய

முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படாது. எமது பாரம்பரியத்தில் காலையில் குளித்து கோயில் போய் சுவாமி தரிசனம் செய்துவர மதியம் அல்லது சாயந்தரம் ஆகும் என்ற காரணத்தினால் தான் இத்தகைய உணவு பழக்கவழக்கங்கள் தோன்றியிருக்கலாம். இரவு முழுவதும் பட்டினியாக இருந்த பின்னர் மதியம் அல்லது மதிய வேளையில் தான் உணவு அருந்துவது உணவுக்கால்வாய்க்கு உகந்ததல்ல. எனினும் போசணை யாளர்களின் கண்ணோட்டத்தில் ஒருவர் காலை உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லதல்ல. அதேவேளை இரவு உணவைக் குறைப்பது மிகச்சிறந்தது. உணவுக்கால்வாயின் அமிலச்சுரப்பு அதிகரித்து குடற்புண்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். எனவே காலை உணவை உண்டு பகல் உணவுட்கொள்ளாது, இரவு வேளைகளில் உணவைக் குறைப்பது குடல் நோய்கள் உருவாகுவதைக் குறைக்கும்.

அநேகமான கோயில் திருவிழாக்கள் சித்திரை தொடக்கம் ஆவணி மாதங்களில் நடைபெறுகின்றன. இந்தக்காலங்களில் மலர்கள், பழங்கள் என்பன எளிதில் கிடைக்கும். எனவே இவை கோவில் வழிபாட்டுக்கு உகந்த காலமாகும். விரதகாரர் விரதத்தை முடிக்கும்போது கோவிலில் பஞ்சாமிர்தமுண்ணும் பழக்கம் மற்றும் தீர்த்தம் குடிக்கும் பழக்கம் என்பன உணவுக்கால்வாய்க்கு உகந்ததாக அமைகின்றது. பொதுவாக எமது உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் சிலவகைகளில் சிறப்பானதாக அமைந்தாலும் சில முடநம்பிக்கைகள் மேலோங்குவதால் உடலுக்கு ஊறுவிளைவிப்பனவாக அமைகின்றன.

சிலவகை உணவுப்பழக்கங்களுக்கு விளக்கம் கூறமுடியாது உள்ளது. உதாரணம் பூப்படைந்த பெண்களுக்கு செய்யப்படும் பாரமரிப்பு, அரைத்துச் சமைக்கும் வழக்கம் என்பனவற்றுக்குப் போதியளவு விஞ்ஞான விளக்கம் கொடுக்க முடியவில்லை.

பூப்படைவதென்பது ஒரு பெண்ணுக்கு முதல் தடவையாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதாகும். இதற்கு எமது வழக்கப்பிரகாரம் அதிக அளவில் போசனைகள் ஒரு சிறு கால இடைவெளியில் கொடுப்பது அவசியமற்றது. இதன் காரணமாகவே சில பெண்கள் பூப்படைந்ததும் உடல் நிறை அதிகரிப்பதை காணலாம். கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அதிக போசாக்கு தேவை என்பது உண்மை. ஆனால் பூப்படைந்தவுடன் மிகமிக அதிகளவில் தேவை என்பது உண்மையல்ல.

6. போசணைப் பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானதா?

எமது போசணைப் பழக்க வழக்கங்கள் பொதுவாக கடைப்பிடிக்கப் பொருத்தமானவை. ஆனால் குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும் வழங்கப்படும் போசனைகள் அடிப்படையில் போதுமானதல்ல. எமது பிள்ளைகளையும் வெளிநாடுகளில் உள்ள எமது உடன்பிறப்புக்களின் பிள்ளைகளையும் ஒப்புநோக்கும்போது அப்பிள்ளைகள் எமது பிள்ளைகளையிட தோற்றத்தில் பெரியவர்களாகவும் விவேகமானவர்களாகவும் இருப்பதற்கு ஒரு காரணம் சூழல் எனினும் இன்னுமொரு காரணம் மேலைத்தேய உணவு பழக்கவழக்கங்களாகும். எமது பண்பாட்டில் குழந்தைகளையும் பெண்களையும்விட ஆண்களுக்கு உணவு விடயத்தில் முன்னிடம் கொடுக்கும் பழக்கம் உண்டு. இவ்வாறு ஆண்களின் உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் கட்டிளமைப் பருவப் பெண்கள் ஆகியோருக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காது விடுவது மிகப்பிழையான போசணைப் பழக்கவழக்கமாகும். இது கட்டாயம் மாற்றப்பட வேண்டிய ஒரு பழக்கமாகும்.

7. போதிய போசணைகளை உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் வழங்குகின்றனவா?

பொதுவாக யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கருத்திற்கொண்டால் பண்டைய கால மக்களின் வாழ்க்கை முறைக்கு அவர்களின் பழக்க வழக்கங்கள் மிகவும் ஏற்புடையதாகக் காணப்பட்டன. இன்றும் இவற்றில் பல எமக்கு பொருத்தமானவையாக உள்ளன. தற்போது சில மேலைநாட்டு உணவு முறைகளைச் சேர்த்து போதிய உடற்பயிற்சியின்றி வாழ்வதால் சில உணவுகள் பொருத்தமற்றவையாக உள்ளன. தற்போதைய வாழ்க்கை நடைமுறையில் நாம் பலவகையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை எமது நாளாந்த வாழ்வுக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றியமைத்துள்ளோம். பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் இயற்கையே. எனினும் சில உணவு தயாரிக்கும் முறைகளை மாற்றியமைத்து உணவுகளிலுள்ள போசணைகளை இழக்காது பேணுவது அவசியமாகும்.

8. முடிவுரை

யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பொதுவாக கருதுமிடத்து பலவகையான போசணைகளை உள்ளடக்கிய சமநிலையான உணவாகவே அமைகின்றது.

போசணையைப் பொருத்தமான அளவில் உள்ளெடுத்து சுகமான வாழ்வை வாழ்வோமாக!

Food Habits of Jaffna People and Nutrition
'Vaalamalikai' Mr. P. Nadaraja Felicitation
By Kalapooshanem, Saiva pulavar
S. Sella Thurai

Anna Industries Trust