



- அண்மையில் 'நான் காவது பரிமாணம்' பதிப்பக வளியீட்டாக வளியளித்த ஷியாமளா நவம் அவர்களின் நூலான 'இயற்கையுடன் வாழ்தல்' தொகுப்பு நூலில் உடல் நலம், மக்கள் நலம் போன்ற விடயங்களையொட்டிய, அனைவருக்கும் பயன் அளிக்கக்கூடிய கட்டுரைகளுள்ளன. இக்கட்டுரைகள் ஏற்கனவே 'டொராண்டோ'வில் வளியாகும் சஞ்சிகைகளில் வளியானவதாம். அவை மக்களின் நன்மை கருதிப் 'பதிவுகள்' இணைய இத்தழில் பிரசுரமாகின்றன. -

---

"Let food be thy medicine and medicine be thy food." – Hippocrates-

'உணவே மருந்து' எனும் உண்மையை மருத்துவத்தின் தந்தை ஹிப்போகிரேஸ் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே கிறிப்போயிருக்கின்றார். இதனை உணராது, உணவினால் நோயின்றி வாழ்வதை விடாது, வறும் இரசாயன உற்பத்திகளை மருந்துகளாகவும் உணவுகளாகவும் உள்ளடெடுத்து, நோய் நொடிகளை விலக்கு வாங்கிக்கொள்பவர்களும் - உயிர் வாழ்வதற்காக உணவருந்தாமல், உணவருந்துவதற்காகவே உயிர் வாழ்பவர்களும் பல்கிப்பெருகிக் காணப்படும் கலிகாலமிது! உணவு என்பது ருசிக் குமட்டும் உரியதல்ல. உடல் வளர்ச்சி, ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம், மனநிலை, குணநலன்கள் அனைத்தும் இவ்வண்ணுடன் சம்பந்தப்படுபவையாகும். ஒவ்வொரு நேர உணவும் எமது இரண்டங்குல நாக்கினதை தாண்டியதும், அகத்தூறிஞ்சும் சூமார் 22 அபிநீளமான சிறுகுடல் கடந்து, கழிவகற்றும் பெருங்குடல் வரை ஒரு நீண்ட பயணத்தையே கொண்டுவந்து சன்ற பயனளிக்கிறது. இந்த உணவின் உற்பத்தியும் பதப்படுத்தலும் வகைத்தெரிவுகளும் அளவுகளும் பெருமளவில் அதன் நன்மை மகைகளைத் தீர்மானிக்கின்றன.

ரொறன்ரோ பொது ஆரோக்கியப்பகுதியினரும், தேசிய கண்டேபிய ஆரோக்கியப்பிரிவினரும்,

வறோபல நிறுவனத் தினரூம், சத்துணவியலாளர்களும் மக்களாக் குப் பலதரப்பட்ட உணவு வழிகாட்டல்களை 'வானவில் லின் வர்ணங்களில்' வழங்கியுள்ளனர். இந்நாட்டில் வாழும் பல லின் மக்களது பாரம்பரியங்களாக் கும் கலாசாரங்களாக் கும் ஏற்பவே இந்த வழிகாட்டல்கள் வரையறுக்கப்படுகின்றன. அவற்றைப் புறக்கணித்துவிட்டு, இன்றைய அவசர - நாகரிக உலகின் நடமாற்றுகளை நாம் கண் மட்டித் தனமாகக் கைக்கொண்டு வாழ்ந்துழல்கின்றோம். வானவில் லின் வர்ணங்கள் உணவாத் திரே விலும் உண்டு என்பதைக் கவனத்திலடெடுத்து, பலசரக்குக் கடகைகளிலும் காய்கறிக் கடகைகளிலும் வளியே உணவாந்தும்போதும் இந்த வர்ணங்களையும் சில உணவு வரன்முறைகளையும் மனதிற்கொண்டு திரிவுகளையும் அளவுகளையும் தீர்மானிப்பது எமது ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை என்பதைச் சூட்டிக் காட்டுவதே இச்சிறு கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மாச்சத்து வழங்குவன, புரதச்சத்து வழங்குவன, கொழுப்புச்சத்து வழங்குவன, உயிர்ச்சத்துகள் - கனிமங்கள் வழங்குவன, நார்ச்சத்து-நீர்ச்சத்து வழங்குவன என்று உணவுப்பொருட்களைப் பொதுவாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். இவற்றின் சமநிலையான சரேக்கையற்ற உணவுகளைத்தான் 'ஜங்க்' உணவு (junk food) என்று கபிறுகின்றோம். உதாரணமாக 'ஹொட்டலோக்,' 'மக்கறோனி,' 'டலோநட்,' போன்றவற்றில் தனியே மாச்சத்து, இனிப்பு, கொழுப்பு, சிலவளேகைகளில் உப்பு, சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், மணமூட்டிகள், பதனப்பொருட்கள் (preservatives) போன்ற சமநிலைச் சரேக்கையற்றதும் ஆகாததுமான இரசாயனப்பொருட்கள் பலபெருமளவில் காணப்படுகின்றன. அத்துடன் இவ்வண்ணவகளைச் சமிக் கச்சயத்து கழிவகற்றி உதவக்கபிய உயிர்ச்சத்துக்களோ, கனிமங்களோ, நார்ச்சத்தோ பெருமளவில் காணப்படுவதில்லை. சுவையையும் வயிற்றை நிரப்புவதையும் தவிர வறேநெதப் பயன்பாடும் இல்லாதவறும் பண்டங்களாகி, இவ்வண்ணவகள் எமது உடலை நோய்களாக் குள் தள்ளிவிடுகின்றன.

பெருமளவிலான தவேயைக் கருத்தில் கொண்ட வர்த்தகநோக்கு காரணமாக, அநாவசியமான பதப்படுத்துதல், காலநடை வளர்ப்புமுறையில் பயன்படுத்துப்ப்டும் அன்றியயூட்டிக் குகள், ஹோர்மோன்களின் அதீதபாவனைக் குளறுபடிகள் என்பன, பால் போன்ற நல்ல உணவுகளைக் கபிட நாசமாக் கிவிடுகின்றன. தீட்டுதல் (bleaching) போன்ற மிதமிஞ்சிய பதப்படுத்துதல் முறையினால் அரிசி, கோதுமை, சீனிமுதலான அத்தியாவசியப்பொருட்களும் பயனிழந்து போய் விடுகின்றன. அதியுயர் வெப்பம் மூலமாகப் பிரித்தெடுக்கப்படுவதனால் எல்லாவகையான சூத்திகரிக் கப்பட்ட (refined) எண்ணெய்களும் நமது நாடிக் குழாய்களை அடதைத்துவிடுகின்றன. இத்தகைய இடஞ்சல்கள் பலவறறுக்கும் மத்தியில், உணவு சார்ந்த நோய்க் காரணியான சத்துக்குறைபாடு ஏற்படாமலும், பெருமளவில் தவறான திரிவுகளை உண்ணல் மறறும் சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், கழிவகற்றல் என்பன சீராக இடம்பெறுவததை தடுக்காமலும் எவ்வாறு நாம் சமநிலைப்படுத்துதிய உணவலை ஓவ்வொரு தடவையும் உண்ணலாம் என்பதனை அறிந்திருப்பது நல்லது.

பாதுகாப்பான பதப்படுத்துதல், சமீதத்தல் முறைகளாக் கு உறையவைத்தல் (freezing), தகரக் கிண்ணங்களில் அடதைத்தல் போன்றவற்றைப் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம். இவை நமக்குச் சத்தலை வழங்குவதுடன், நரேத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்தி, சமயைல் சயெல் முறைகளையும் இலகூபடுத்துதித் தரவல்லன. 'மகைறோவவே' போன்ற

சர்ச்சைக் காரியதும் பாதுகாப்பற்றதுமான வடுப்பபுத்துல் முறைகளைக் குறைத்து - நீ ராவியில் அவித்துல், சாதாரணமுறையில் அடப்பில் சமத்தைல், போரணையில் (oven) வடுப்பபுத்துல் போன்றவற்றைக் கைக்கொள்ளலாம். மலேம் சுவையிட்புத்துலுக்கு எண்ணெய், உப்பு, சயெற்கபைப் புளித்திரவம் முதலியனவற்றை உபயோகிப்பதைக் குறைத்து, எலுமிச்சம் புளி, தக்காளி, பழப்புளி என்பவற்றுடன், எமது வாசனத்தை திரவியங்கள், மல்லி, மிளகு, சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், வெந்தயம், கடடுகு, ஏலம், கறுவா, கராம்பு, இஞ்சி, உள்ளி, கருவெப்பிலை, காயந்தமிளகாய், மஞ்சள் போன்ற பலவற்றையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வெள்ளைச்சீனி, வெள்ளைமா, வெள்ளைப்பாண், வெள்ளை அரிசி போன்ற பல 'வெள்ளைகளை' தவிர்த்துவிடுவது, நமக்கு நாம் 'வெள்ளைவாகவே' மோட்சம் அளிப்பதைத் தவிரக்க உதவும். பதிலாக தீட்டாத தானியங்களான சிவப்புக்கைக்குத்தரிசி, முழுக்கோதுமை, கருக்கன், தினை, சாமை போன்ற சிறுதானியவகையையும் - உழுந்து, கறுப்புக்கடலை, துவரம்பரூப்பு, பாசிப்பயறு, கடலைப்பரூப்பு, சோயா மற்றும் தகரப்பணிகளில் அடத்து வறுகின்ற பளகைப் பீன்ஸ், பளகையைப் பீன்ஸ், வெள்ளை மற்றும் கபிலநிற கிட்னிப் பீன்ஸ், சிக்பீன்ஸ், நவேப்பீன்ஸ், க்ரீன் பீன்ஸ், ஃபாவாப் பீன்ஸ், கௌப், சோயாப்பரூப்பு போன்ற கடலை வகையையும் நாம் தாவரப்பூர்த்த திரிவுகளாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பாதுகாப்பான எண்ணெய்களாக (குளிர்ந்த வெப்பநிலைகளில் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட) 'எக்ஸ்ரா வரேஜின' நல்லெண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், சதேனமுறையில் பிரித்தெடுத்த தனேக் காய் எண்ணெய், சூத்திகரிக்கப்பட்ட (clarified) நெய், மீன் எண்ணெய் போன்றவை நமக்கு நன்மை தரத்தக்கன. எண்ணெய் என்றாலே பயப்படத் தவையில்லை. எண்ணெய் போதியளவில் இல்லாவிட்டால் ஏ, பி, ஈ, கே போன்ற உயிர்ச்சத்துக்களினதும் கொழுப்பினதும் தொழிற்பாட்டுக் குறைபாட்டுடன் கபிய நோய்கள் ஏற்படும் என்பதனை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. எண்ணெயின் வகை, பிரித்தெடுப்புமுறை, பதப்படுத்துதல் மற்றும் உட்கொள்ளும் அளவு என்பவையே எண்ணெயின் நன்மை தீமையைத் தீர்மானிப்பவையாகும். காய்கறிகளைச் சற்று அதிகமாகவே சரேத்துக்கொள்வதற்கென, வழக்கமான எமது மரக்கறிகளான கத்தரி, வெண்டி, பாகல், முருங்கை, பயற்றுங்காய் போன்றவற்றைக் கறிகளாகக் கலாம். அத்துடன் கரட், கோவா (நாவல், பச்சை வகைகள்), பீட்டரூட், போஞ்சி (பச்சை, மஞ்சள் வகைகள்), பெரிய பெப்பர் மிளகாய்கள் (சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள் வகைகள்), கோலிஃப்பளவர், பற்க்கொலி, அஸ்பரகஸ் போன்ற பலவற்றையும் நீ ராவியில் அவித்தும், அவனில் வடுப்பியும் பதப்படுத்திப் பல மரக்கறிகளை ஒரே நேரத்தில் உண்ணமுடியும். இதவேத்தில் பலவித பழங்களையும் சரேத்துத் தயிருடன் ஒரு மிக்ஸியில் களிசெய்துகொள்வதால், சாறு பிழிந்துணும் போது நார்ச்சத்தை இழந்துவிடும் ஆபத்தினைத் தவிர்த்து, பழங்களை நிறையவே உண்ணமுடியும்.

பச்சையாகவும் பச்சை நிறமாகவும் உண்பதற்கென சலெறி, தக்காளி, கியூகம்பர், வெங்காயம், புதினா, வல்லாரை, கருவெப்பிலை, கொத்தமல்லி, பார்ஸ்லி போன்றவற்றைச் சரேத்து அரத்தைத் 5 வகைக் கீரத்தைவயலை/பச்சடியைக் கவைசம் வதைத்துக்கொள்ளலாம். பசுளி மட்டுமன்றி ஏனைய கீரகளைக் கொலாட், கலே, முருங்கை, அரை, முளக்கீரகைகள், பொன்னாங்காணி, கங்குன், அகத்தி போன்றவையும் நமக்கு இந்நகரில் கிடைப்பது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இவற்றில் ஒன்றையேனும் தினசரி எமது உணவில் சரேத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நொறுக்குத் தீனிக்கென, வாதாம், வால்நட், சரியகாந்திவிதைகள், கஜ், கச்சான்,

பிஸ்தாசியோஸ், பிச்சணிவிதகைள் போன்ற பலவற்றை ஒரு கைப்பிடியளவு சாப்பிடுவது நமக்கு நன்மையையும் சத்துக்களையும் தருவதுடன், ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளாகவும் அவை அமையும். அதிக உப்பும் பாதகமான அஜினோமோட்டோ (MSG) சேர்ந்த உருளகை கிழங்கு சிப்ஸ் போன்ற ஏனையவகை நொறுக்குத் தீனிகளதைத் தவிர்த்தல் அவசியம்.

வள்ளைச்சீனியை வீட்டுக்கு வளியே அல்லது ஆடகைழுவுமிடத்தில் வைத்துவிட்டு (அழுக்கான கழுத்துப் பட்டகைள், காலுறகைளை வள்ளைச்சீனிக் கரையில் ஊறவைத்துக் கழுவித்தான் பாருங்களனே, அது ஓர் அற்புதமான bleach, அழுக்கற்றி!) பதிலாக, கரூப்பஞ்சாறு (மோலாசஸ்), பரீச்சை, உலர் திராட்சை, பதப்படுத்துப்படாத கரூப்பச்சீனி, சர்க்கரை, பனங்கட்டி, கித்துள் கட்டி-தூள், தன்னஞ்சீனி, மப்பிள் சாறு, பனங்கற்கண்ட (கல்லாக் காரம்), தனே போன்றவற்றை இனிப்புகாக உட்கொள்ளுங்கள். கோக், பெப்சி, சோடாப்பானங்கள், பழச்சாறுகள் போன்ற வள்ளைச்சீனி சேர்த்த உணவுப் பொருட்கள், பானங்களதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு உணவையும் வாங்குமுன்னர் அதிலடங்கியுள்ள கருகுகளின் (ingredients) பட்டியலை ஒருமுறை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எவற்றிலெல்லாம் மூதலிடங்களில் Sugar, High Fructose Corn Syrup (HFCS) என்ற சொற்களுள்ளனவோ அவற்றை வீட்டுக்குள் எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். கிழங்குவகைகளில் மஞ்சள்தோல் உருளகை கிழங்குக் குப்பதிலாக சிவப்புத்தோல் உருளகை கிழங்கு, இராசவள்ளி, மரவள்ளி, கருணை, சிமென் மஞ்சள் மற்றும் இளஞ்சிவப்புவகை வற்றாளகை கிழங்குகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கூடற பிச்சிபுழுக்களாகக் கசப்புச் சுவையினைச் சேர்த்துக் கொள்ள உதவியாகப் பாகல், சூண்டங்காய், வப்பெம்பி, மணத்தக்காளி வத்தல், வடகங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

மலச்சிக்கல், பிராங்குடல் புற்றுநோய் (colon cancer) பிரச்சினைகளில் கனடாவே உலகில் முன்னணி வகிக் கிறது. தீட்டிய தானியங்களை உண்பதால் ஏற்படும் நார்ச்சத்துக் குறைபாடும், போதியளவு உடலப்பியாசம் இல்லாமல் (ஆகக் குறைந்தது தினசரி அரமைநிரே நடல்), தகுந்தளவு தண்ணீர் உட்கொள்ளாமல் போன்றவை இதற்கான பிரதான காரணங்கள். வெந்தயம், உழுந்து, ஓடியல்மா, கடக்காய்த்தூள், ஆமணக்கண்ணெய், சன்னா, எப்சம் உப்பு, மக்னீசியப்பால், மக்னீசிய சிற்றேர் போன்ற பாதுகாப்பான மலமிழக்கிகளை ஒழுங்குமுறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளல் இவற்றிற்குத் தீர்வுதரவல்ல வழிமுறையாகும்.

உணவாருந்தல், பானமாருந்தல் போன்ற செயற்பாடுகளினிடையே சூமார் 4 மணிநேர் அவகாசம் இருப்பது உணவுத்தொகுதிக்கு ஓய்வையும் திறமையான செயற்பாட்டையும் தரும். சிப்பான பானங்களைப் பொறுத்தவரையில் தனீர் ரையோ, கோப்பியையோ இஞ்சி, சீரகம், ஏலம், கறுவா, கரூப்பு, சூக்கு (வரீக்கொம்பு), மல்லி போன்றவற்றின் மசாலாப் பொடிகளைக் கலந்து பரூகி, வறும் தனீர், கோப்பி என்ற அமிலத்தை வாய்க்குள் ஊற்றுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். கால உணவுக்கு கறுப்புக் கடலை, பாசிப்பயறு, வற்றாளை, சிகப்பீஸ், கிடனிப்பீன்ஸ், பிளக் ஐட்பீன்ஸ், சம்படோஷா, முழுத்தானிய உணவுகள் போன்றவை சிறந்தவை. முற்பகல் வளகைகளுக்கு பழக்களி, பசன் பழச்சாறு, நெல்லிச்சாறு, விளாம்பழச்சாறு, அவல்-சவ்வரிசிப் பாயாசம், பழக்களி, மசாலா தனீர், சூக்குக் கோப்பி அல்லது வறும் சூடூநீர் என்பன உகந்தவை. மதிய உணவுக்குக் குத்தரிசிச்சோறு, வரகரிசிச்சோறு, மரக்கறிக் கறிகள், பச்சை மற்றும் சமகை காத்காய்கறிகள், துவயல்-சலாட்கள், சோயா, துவரம் பரூப்பு, கடலை, மூட்டை, மீன், இறசைசி, கடலுணவு என்பன வாரமொருநாள் பொறுத்தமானவை. (தீட்டிய

## 1. ஐயுறுகையுடன் வாழ்தல்!

Written by - ஷியாமளா நவம் -

Friday, 10 November 2017 11:15 - Last Updated Friday, 10 November 2017 11:36

---

வள்ளை பஸ்மதி, சம்பா, பச்சரிசி போன்றவற்றைத் தினசரி பயன்படுத்தாது, விசடே தயாரிப்புகள் அல்லது விசடே நாட்களுக்கு மட்டும் வதைத்துக்கொள்வது நல்லது) எள்ளுப்பாகு, எள்ளுருண்டை, கலந்த அல்லது தனியான விதைகள், வாத்தாம்பரப்பூ, வால்நட் மிக்சர், சம்போஷா, தனீர் அல்லது கோப்பி எனப்பெறும் பிற்பகல் நொறுக்குத்தீனிகளாகவும், நீராவிடில் அவித்த இடியப்பம், புட்டூ, இட்லி, மற்றும் தோசை, 12 பல்தானிய-முழுக்கோதுமைப் பாணம், பாஸ்ரா, பரீச்சை, புறீன்ஸ், திராட்சை போன்ற உலர்பழங்கள் எனப்பெறும் இரவூநரே உணவுகளாகவும் உட்கொள்ளத் தகுந்தவை. பின்னிரவு வளேகையில் ஹோரலிக்ஸ், விவா, ஓவலரின், போர்ன்விறா, மலைரோ, மசாலா பால் பஸ்ட் போன்றவை அருந்த உகந்தவை.

பருவகாலங்கள், பொருளாதார வசதிவாய்ப்புகள், விருப்பங்கள்க்கு ஏற்றவாறு மறேக்கிறப்பட்ட ஆலோசனைகளைப் பாதுகாப்பாகப் பின்பற்றிக்கொள்ளுங்கள். தினசரி நாம் பின்பற்றிவரும் உணவுச் சியற்பாடுகளின் பலபலன்களையே இந்நாளிலும் பின்னாளிலும் அனுபவிக்கப்போகின்றோம் எனும் அறிதலே எமது சுகவாழ்வின் சட்டச்சுமமாகும்!

ஐயுறுகையுடன் வாழ்தல் (தொகுப்பு நூல்) - ஷியாமளா நவம்

அனுப்பியவர்: நவம் [nknavam@gmail.com](mailto:nknavam@gmail.com)