



உணவே மருந்து

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. மக்கள் உண்ணும் உணவும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுமே அவர்களின் உடல்நலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. இயற்கை உணவுமுறையினையும் இயற்கையோடு இயைந்த பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் உடல்நலத்தையும் உளநலத்தையும் பாதுகாக்கமுடியும் என மருத்துவர் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

இன்று சமையல் முறைகள் நாட்டுக்கு நாடு, மாநிலத்துக்கு மாநிலம், மாவட்டத்துக்கு மாவட்டம் வேறுபடுகின்றன. உணவகங்கள் பெருகியுள்ளன. சத்துக்காக அன்றிச் சுவைக்காக உண்ணும் நடைமுறை மிகுந்திருக்கிறது. அட்டைப்பெட்டிகளிலும் தாள் பைகளிலும் பதப்படுத்தி அடைத்த ஆயத்த உணவுவகைகள், விரைவு உணவுகள், வழக்கத்துக்கு வந்துள்ளன. நாகரிக வளர்ச்சி, பண்பாட்டுப் பரவல், இனக்கலப்பு, புதுமையெனச் சுவைகூட்டும் ஆவலில் நோயைப் பெருக்கிக்கொண்டிருக்கிறோம். உணவே மருந்து என்னும் நிலைமாறி, மருந்தே உணவு என்னும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம்.

உணவின் இன்றியமையாமை

உண்டி முதற்றே உலகு என்பது நாமறிந்தது. உணவு, உடலுக்கு வலிமையைத் தருவது; வளர்ச்சியளிப்பது; வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், நாகரிகம், சமூக அமைப்பு, வாழ்க்கைத் தரம் முதலியவற்றிலும் மாறுபாடுகளை உண்டாக்கவல்லது. அஃது உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் அமுதமாகும். பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம் என்பது உலகறிந்த உண்மை. எனவேதான், பசியின் கொடுமையைப் பசிப்பிணி என்னும் பாவி என்றது மணிமேகலைக் காப்பியம். இப்பிணிக்கு மருந்து உணவே. ஆதலால்தான், உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர் எனப் புறநானூறும் மணிமேகலையும் கூறுகின்றன.

உணவே மருந்து

உயிர், உடலோடுகூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில் வெற்றியடைவதே உடல்நலமாகும்; தோல்வி அடைந்தால் நோயில் முடியும். அந்நோயைத் தீர்த்து இன்பமளிப்பதே மருந்து.

திருக்குறளில் **மருந்து** என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையைத் திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார். உண்ட உணவு, செரித்தபின்னரே மீண்டும் உண்ணவேண்டுமெனத் தமிழ் மருத்துவம் கூறுகிறது. முன் உண்டது செரித்தது கண்டு உண்பார்க்கு மருந்துண்ணும் தேவை ஏற்படாது.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். - குறள், 942

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. எனவே, உடல்நலத்துக்குப் பொருந்திய உணவு எது? பொருந்தா உணவு எது? என ஆராய்ந்து, தெளிந்து உணவு முறையை வகுத்துக்கொண்டால், உடலுக்கு ஊறுசெய்யும் நோய்கள் நம்மை அணுகா.

தமிழகத்து உணவு, தொன்றுதொட்டு மருத்துவமுறையில் சமைக்கப்படுகிறது. வெப்ப நாடான நமது நாட்டுச் சமையலுக்குப் புழுங்கலரிசியே ஏற்றது. அன்றாடச் சமையலில் கூட்டுவனவற்றுள் மஞ்சள், நெஞ்சிலுள்ள சளியை நீக்கும். கொத்துமல்லி, பித்தத்தைப் போக்கும். சீரகம், வயிற்றுச் சூட்டைத்தணிக்கும். மிளகு, தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும். பூண்டு, வளியகற்றி வயிற்றுப்பொருமலை நீக்கிப் பசியை மிகுவிக்கும். வெங்காயம் குளிர்ச்சி உண்டாக்கிக் குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

பெருங்காயம், வளியை வெளியேற்றும். இஞ்சி, பித்தத்தை ஒடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும். தேங்காய், நீர்க்கோவையை நீக்கும். கறிவேப்பிலை, மணமூட்டி உணவு விருப்பை உண்டாக்கும். நல்லெண்ணெய் கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத்தெளிவும் உண்டாக்கும். சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர், சூட்டைத் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை மிகுவிக்கும். உடலுக்கு வலுவூட்டவும் கழிவு அகலவும் கீரை நல்லது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படவும் பித்தம் போக்கவும் எலுமிச்சை ஊறுகாயை மோர்ச்சோற்றுடன் உண்ணலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியன

நோய்க்கு முதல் காரணம், உப்பு. இதனைக் குறைவாகச் சேர்த்தல் நன்று. உப்பு நிறைந்த பொருள்களான ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், கருவாடு, முந்திரிப்பருப்பு, வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய்ச் சீவல், புளித்தமோர் முதலியனவற்றை முழுவதுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, பனிக்கூழ், இனிப்புக்கட்டி ஆகியவற்றை நீக்குதல் வேண்டும். காரமும் புளிப்பும் மிக்க உணவுகள் கூடா. எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த உணவுகளை ஒதுக்குதல் நன்று. **நொறுக்குத் தீனி வயிற்றுக்குக் கேடு** என்பது பழமொழி. நொறுக்குத் தீனி கூடவே கூடாது. இடையிடையே எதனையாவது தின்பதும் கொறிப்பதும் உடலுக்கு நல்லது இல்லை.

உண்ணும் முறை

எளிதில் செரிக்கக் கூடிய பழம், காய், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை, பால் இவற்றையே குடல் ஏற்றுக்கொள்கிறது. நாச்சுவை கருதி உண்ணாமல், உடல்நலங்கருதி உண்ணுதலே நல்லது. உணவை விரைவாக விழுங்குதல் கூடாது; நன்றாக மென்று விழுங்குதல் வேண்டும். அப்போதுதான் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் வேண்டிய அளவு சுரந்து உணவுடன் கலக்கும். உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு உள்ளே சென்றாலும், அது செரிக்காது; குடலும் தன் செரிமான ஆற்றலை இழந்துவிடும். உணவின் சத்துகள் வீணாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். காய்கறிகளை முக்கால் வேக்காட்டில் வேகவைத்து உண்ணுதல் வேண்டும். வேகவைத்த காய்கறி நீரில் மிகுதியான சத்துகள் இருப்பதனால், அதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது

தண்ணீரும் மருந்தே

நீரின்றமையாது உலகு என்பது வள்ளுவம். இயற்கை உணவுப்பொருள்களில் நீரில்லாத உணவுப்பொருள்களே இல்லை. எல்லாவகையான உணவுப் பொருள்களும் விளைவதற்குக் காரணமாக அமைவது நீர். உண்ட உணவு குருதியுடன் கலப்பதற்கும் குருதி தூய்மை பெறுவதற்கும் உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கும் நீர் இன்றியமையாதது. எனவே, நீரைத் தேவையான (நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது மூன்று லிட்டர்) அளவுக்குக் குடித்தல் உடலுக்கு நல்லது. உணவு உண்ணும்போது இடையில் நீர் குடித்தல் கூடாது.

சமச்சீர் உணவு



ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவு. எனவே, அளவறிந்து உண்ண வேண்டியது ஒவ்வொருவரின் கடமை. சோறும் காய்கறியும் அரைவயிறு; பால், மோர், நீர் கால்வயிறு; கால்வயிறு வெற்றிடமாக இருத்தல் வேண்டும். வயிறு புடைக்க உண்ணுதல் நோய்க்கு இடமளிக்கும். எனவேதான், ஒளவையார் மீதூண் விரும்பேல் என்றார்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பது பழமொழி.

வயது ஏறும்போது கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவின் அளவைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக்கொண்டே வருதல் வேண்டும். உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு எளிய உடற்பயிற்சிகளையும் செய்தல் வேண்டும். நடைப்பயிற்சியே எளிய உடற்பயிற்சி. 'நாள்தோறும் தவிராமல் நடந்தால் நோய் நம்மைவிட்டு நடக்கும்; ஓடினால் நோய் நம்மைவிட்டு ஓடும்; எப்போதும் படுத்துக் கிடந்தால் நோய் நம்மீது படுத்துக்கொள்ளும்.

காலை மாலை உலாவிநிதம்

காற்று வாங்கி வருவோரின்

காலைத்தொட்டுக் கும்பிட்டுக்

காலன் ஓடிப் போவானே.

— கவிமணி

உடல்நலனை விரும்புவோர் முறையான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால், நெடுநாள் நலமாக வாழலாம். உண்பதற்காக வாழாமல், வாழ்வதற்காக உண்டால் மருந்தென்பதே உடலுக்குத் தேவை இல்லை. திருமூலரும் உடலைக் காத்தலின் தேவையை வலியுறுத்தியுள்ளார். நாடு நலம்பெற நல்லுடல் பெற்ற மக்கள் தேவை. நல்லுடல் பெற நல்லுணவுமுறையை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

– திருமூலர்

அறுசுவையின் பயன்கள்

இனிப்பு	–	வளம்	கார்ப்பு	–	உணர்வு
துவர்ப்பு	–	ஆற்றல்	உவர்ப்பு	–	தெளிவு
கைப்பு	–	மென்மை	புளிப்பு	–	இனிமை

மாதிரி வினாக்கள்

அ) புறவயவினா

கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

1. அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது _____ .
2. பசிப்பிணிக்கு உணவே _____ .
3. நோய்க்கு முதற்காரணம் _____ .
4. மீதூண் விரும்பேல் எனக் கூறியவர் _____ .

ஆ) குறுவினாக்கள்

1. ‘மருந்தே உணவு’ என்னும் நிலை ஏன் ஏற்பட்டுள்ளது ?
2. உணவு, உடலை வளர்க்கும் ஆதாரம் . ஏன் ?
3. உடல்நலமாவது யாது ?
4. உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள் யாவை ?

இ) சிறுவினாக்கள்

1. திருக்குறள், உணவு மருந்தாகும் தன்மையை எவ்விதம் விளக்குகிறது ?
2. தவிர்க்கவேண்டிய உணவுப்பொருள்கள் யாவை ?
3. தண்ணீரும் மருந்தே – விளக்குக.

ஈ) நெடுவினாக்கள்

1. மருந்தாகும் உணவுப்பொருள்கள் பற்றி எழுதுக.
2. உணவு உண்ணும் முறையை விளக்குக.