

# international research Journal of Tamil சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்



DOI: 10.34256/irjt2132



# உணவே மருந்து - பண்டைத்தமிழர் வாழ்வை முன்வைத்து

ந. செல்லம் <sup>அ,\*</sup>, ச. உமாமகேஸ்வரி <sup>அ</sup>

<sup>அ</sup> உணவு சேவை மேலாண்மை மற்றும் பத்தியவியல், அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் உயர்கல்விக் கழகம், கோயம்புத்தூர்-641043, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### Food thy be medicine - A perspective from ancient Tamils

N. Chellam a, \* D, S. Uma Mageshwari a

<sup>a</sup> Department of Food Service Management and Dietetics, Avinashilingam Institute for Home Science and Higher Education for Women, Coimbatore-641043, Tamil Nadu, India.

# \* Corresponding Author: chellamssm@gmail.com

Received : 28-05-2020 Revised : 24-04-2021 Accepted : 25-04-2021 Published : 11-05-2021



#### **ABSTRACT**

The global burden of epidemic diseases coupled with lifestyle based non communicable disorders has compelled us to revisit our ancestral way of living with a hope for salvage and to improve our present quality of life. Our historical literatures reveal some interesting facts from our rich heritage about our ancestors and their secrets for longevity, especially of Siddhars and Sages who lived amongst us across several decades. The present study has explored relevant scriptures of ancient sages like Agasthiyar and Theraiyar. Their prescriptions were analyzed from a scientific perspective based on its composition, consumption, regional prevalence, processing techniques etc and their significance of incorporating them in present day diet modifications for major and minor illnesses. In present scenario customized dietary therapy is being highly recommended for various illnesses upon diagnosing the cause and to effectively recover optimal health. Hence the study is felt necessary and need of the hour to revive our historical culinary recipes/ practices for a healthier society.

**Keywords:** Siddhars, Agathiyar, Theraiyar, Food Prescriptions, Ancestors

## முன்னுரை

மணிக்கொரு மாத்திரையும், மாதத்திற்கொரு மருத்துவ பரிசோதனையும், ஆண்டுக்கொரு மருத்துவமனையில் அனுமதியும் என இன்றைய நம் ஆரோக்கியத் தேடல் பல்வேறு செயற்கை நிகழ்வுகளும், மாற்றங்களும் கொண்டதாக நகர்ந்து கொண்டிருப்பது நாம் அனைவரும்அறிந்த ஒன்றே. ஏனெனில், தற்கால அறிவியல் சார்ந்த மருத்துவக் குறிப்புகள் யாவும் நம் முன்னோர்களின் எளிய மருத்துவ முறைகளை இழந்து பக்கவிளைவுகள் உண்டாக்கும் வேதிப்பொருட்களை நோய் நீக்கிகளாக பரிந்துரை செய்வதால் ஆகும். சங்க தமிழர்களின் வாழ்வியல் ஆதாரங்களை தீர ஆய்வு செய்தால், பழங்கால மருத்துவ முறையானது நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவினை பதார்த்தமாக்கி, அவற்றின் மருத்துவ கூறுகளை நோய் நிவாராணியாக உபயோகித்ததை சுட்டுகின்றன (Kannan kobalan, 2016). இவற்றை தான் உணவே மருந்து என்ற கூற்றின் மூலம் பண்டை தமிழர் பதிவு செய்துள்ளனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. நாகரீக மாற்றத்தின் விளைவுகளாலும், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகளாலும் இக்கால மனிதன் அறிவியல் ரகசியங்களை தொழில்மயமாக்கும் நோக்கத்தில் நம் முன்னோர்களின் கிடைத்தற்கரிய பொக்கிஷமான மருத்துவ வழிமுறைகளை சிதைத்து மற்றும் பல்வேறு பகுதிகளாக



கூறிட்டு தத்தம் அறிவிற்கு பெருமை சேர்த்து கொண்டுள்ளான். இதன் விளைவு இயற்கை சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் நமக்கு நம்பகத் தன்மை குறைக்கப்பட்டு காட்டப்படுகின்றன.

இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட இவ்வுடலினை பேணிப் பராமரிக்க இயற்கையே அதற்கு தீர்வுகள் மேம்பட்ட துரித வழங்கி இருந்தாலும் நமது சிந்தனை ஆற்றலும், நிவாரணத்திற்காகவும் செயற்கையிலிருந்து இயற்கைக்கு திரும்ப மறுக்கின்றோம். பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளும், வடிவமைக்கப்பட்ட அவற்றின் விளைவுகளால் மருத்துவ முறைகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு தேடி அவையளிக்கும் பின் விளைவுகளுக்கு ഖിെെ∟ அலைகின்றோம். எண்ணில் அடங்காத வியாதிகளின் தாக்கத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டு அவற்றிக்கும் வைத்தியத்தை நாடுகின்றோம். அக்காலத்தில் மருந்துகள் (ஔசதங்கள்) சமையற்கூடங்களில் தயாராகி அன்றாட வாழ்வின் அங்கமாகவே சொல்லப்போனால் உணவின் நெறியறிந்து இருந்துள்ளன. அன்றாட அதனை பக்குவப்படுத்தும் போது அவ்வுணவே மருந்து (ஔசதம்) ஆகுகின்றது என்பதே சித்தர்கள் கூறும் உண்மை (Kannan Kobalan, 2016).

#### ஆய்வு முறை

மருத்துவ குணம் கொண்ட உணவுகளின் தன்மையை ஆய்வு செய்து தீர்மானிக்கும் நோக்கில் கட்டுரையின் பொருண்மை தேர்த்தெடுக்கப்பட்டது. ஆய்வின் முதற்கட்டமாக தலைச்சங்க நூல்களில் மருத்துவ நூல்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டு வாசிக்கப்பட்டன. இவற்றில் இம்மருத்துவ நூல்களில் தொன்மைவாய்ந்ததும், உணவு சார்ந்த பல அரிய மருத்துவ குறிப்புகளை கொண்டதுமான அகத்தியரின் அகத்தியர் நூல் திரட்டும், தேரையரின் பதார்த்த குண சிந்தாமணியும் இவ்வாய்விற்காக தேர்வு செய்யப்பட்டு முழுவதுமாக வாசிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நூல்களின் கருத்துகள் சரிப்பார்ப்பதற்காக ஓலைச்சுவடிகள் பாதுகாப்பு மையத்தின் சுவடிகள் ஓலைச்சுவடியியல் வல்லுநர் உதவியுடன் பரிசீலிக்கப்பட்டு அவற்றின் உணவு குறிப்புகள், நிலப் பாகுப்பாடுகள், மருத்துவப் பலன்கள், சமையல் முறைகள் போன்றவை பட்டியலிடப்பட்டு இக்கால தரவுகளுடன் சரிபார்க்கப்பட்டன. இதன் மூலம் சுமார் 76 உணவுப்பதார்தங்கள் 34 வியாதிகளுக்கு மருத்துவக்குறிப்புகளாக வழங்கப்பட்டது தெரிய நூல்களில் இருந்தும் கிடைக்கப்பட்ட தகவல்கள் ஓப்பீடு செய்யப்பட்டு சமுக இரு கலாச்சார மற்றும் பராம்பரிய குறிப்புகள் தரவாரியாக பிரிக்கப்பட்டன. பின்னர் இக்கால மருத்துவ பார்வையில் அட்டவணையிடப்பட்டு விவரிக்கப்பட்ட முறைகளின் இவை தகவல்கள், பாடல் அடிகளாலும், நூல் திரட்டு குறிப்புகளாலும் செறிவூட்டப்பட்டு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இக்கட்டுரையின் தகவல்கள் அனைத்தும் உயிர் காக்கும் அருமருந்து உணவே என்று குறிப்பிடுகிறது.

## ஆய்வு நூல்கள் பற்றிய குறிப்பு

அட்டவணை 1. ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட நூல்கள்				
நூல்கள் ஆசிரியர் காலம்				
அகத்தியர் நூல் திரட்டு	அகத்தியர்	1200 BCE		
பதார்த்த குண சிந்தாமணி	தேரையர்	தெரியவில்லை		

## அகத்தியர் நூல் திரட்டு

அட்டவணை 1 இல் குறிப்பிட்டுள்ள "அகத்தியர் நூல் திரட்டு" என்னும் இந்நூலில், அகத்தியர் கும்மி, அகத்தியர் தர்க்கம், அகத்தியர் பச்சை, அகத்தியர் மூலிகை மர்மம், அகத்தியர் நாடி ஆகிய ஐந்து சிறு நூல்கள் அடங்கியுள்ளன.

"அகத்தியர் நூல் திரட்டு" இன் ஆசிரியரான அகத்தியர் என்பவர் சப்தரிஷிகளில் ஒருவராகவும், சித்தர்களில் முதன்மையானவராகவும் அறியப்படுகின்றார். சிவபெருமானின் திருமணத்தைக் காண அனைவரும் வட திசைக்கு வந்தமையால், இவர் தென் திசைக்கு பயணப்பட்டு அதை



திருமணத்தினை

தொன்மையை எடுத்துரைக்கும் வண்ணம் உள்ளது. முச்சங்கம் பற்றிய வரலாற்றில் தலைச்சங்கப் புலவராக விளங்கியவர் அகத்தியர். அகத்திய முனிவர் தமிழுக்கான முனிவர் என்றும், சித்த மருத்துவ

தொல்காப்பியனார்,

சமன்செய்ததாகவும்,

அறியப்படுகின்றார்.

தமிழகத்திலிருந்து கண்டவராகவும் தமிழை சிவபெருமானிடமிருந்து கற்றவரும் இவரே என்று நம்பப்படுகின்றது. அகத்தியம் எனும் முதல் தமிழிலக்கண நூலை எழுதியவரும் இவரே. இந்நூல் கிடைக்கப்பெறவில்லை. அகத்தியம் தமக்கு (ழன்னூலாக அமைந்ததைக் கூறுகின்றார். தொல்காப்பியத்தின் சிறப்பாயிரம் என்ற தலைப்பில் "முந்து நூல் கண்டு முறைப்பட எண்ணி" என்ற அடிகளில் தொல்காப்பியத்திற்கு முந்தைய நூல் அமைந்தது அகத்தியத்தின்

DOI: 10.34256/irjt2132

### பதார்த்த குண சிந்தாமணி

சிவன்

தொல்காப்பியத்தை

சக்தி

எழுதிய

முறைகளை வழங்கிய முனிவர் என்றும் சுட்டப்டப்படுகின்றார் (Arangarasan, 2004).

அட்டவணை 1 இல் குறிப்பிட்டுள்ள பதார்த்தகுணசிந்தாமணி, தேரையர் என்னும் சித்தரால் இயற்றப்பட்ட மருத்துவ நூலாகும். தமிழ் மருத்துவ நூலான பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் ஒவ்வொரு பொருளிலும் அடங்கியுள்ள மருத்துவக் குணங்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. 'பதார்த்தம்' தாவரங்களின் உறுப்புகளான வேர், பட்டை, பிசின், சாறு, இலை, Ц, காய், ஆகிய எட்டுப்பொருள்களையும் குறிப்பதாகும். இப்பொருள்கள் கசப்பு, உவர்ப்பு, இனிப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய அறுவகைச் சுவைகளைக் குணமாகக் கொண்டிருக்கும். இவ்வகைப் பதார்த்தங்களைச் சிந்தாமணியாய்த் தொகுத்துரைப்பதே பதார்த்த குண சிந்தாமணியாகும். இந்நூலாசிரியரான தேரையர் பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவர். அவர் எழுதிய நூல்களே, இன்றைய ஆயுர்வேத மருத்துவத்திற்கு அடித்தளமாகின்றன இராமதேவன் அகத்தியரின் மாணாக்கர் என்றும் அகத்தியரின் வைத்திய ஞானம் முழுவதையும் ஈடுபாட்டுடன் கற்றுத் தெளிந்தார் என்பதும் வரலாறு.

காசிவர்மன் என்று அரசனின் காது வழியே உள்ளேறி உச்சந்தலைக்குள் நுழைந்து அவனைக் கடுமையான தலைவலிக்குள்ளாக்கிய தேரை ஒன்றைத் சமயோசிதச் செயலால் தனது வெளியேற்றியதை செயலால் இவர் தேரையர் என அழைக்கப்பட்டதாகக் கூறுவர் தேரையர் பல அரிய மருந்துகளைக் கண்டறிந்து நூல்களாக எழுதியுள்ளார் (Munisreshtar, 1932).

அட்டவணை 2 ஆய்வுகளுக்குட்படுத்தப்பட்ட நூல்களில் மருத்துவ உணவுகள்

நூல்கள்	உணவுகள்
அகத்தியர் நூல் திரட்டு	11
பதார்த்த குண சிந்தாமணி	65

# நோய்களுக்கு ஏற்ற உணவுப் பதார்த்தங்கள்

நோய் என்ன? நோய்க்கான காரணம் என்ன? என்று இவற்றை முறையாக ஆராய்ந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். (உடல் நோய்க்கு மட்டுமின்றி சமுதாய நோய்க்கும் இது பொருந்தும் என்ற வள்ளுவரின் வாக்கிற்கு சான்றாக இப்பகுதி அமைந்துள்ளது).

உணவே மருந்து என்ற நம் முன்னோர்களின் வாக்கில் விளங்கும் உள்ளார்ந்த அர்த்தங்களை ஆய்வு செய்யும் பொருட்டு உருபெற்ற இக்கட்டுரை சங்கத் தமிழர்களின் நோய் தீர்க்கும் அருமருந்தான உணவுப் பதார்த்தங்களை பட்டியலிட்டு காண்பித்துள்ளது. பொதுவாக, நோய்களின் வகை அறிவதை விட அவற்றின் ஆழம் அறிவது ஒன்றே தீர்வு என்று உணர்ந்த நம் முன்னோர் அவ்வகை நோய்களுக்கு ஏற்ற உணவியல் தீர்வுகளை தாமே தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர் என்பதே உண்மை. இயற்கை வாழ்வும் மாசற்ற, சுற்றுச் சூழலும் ஒருங்கே பெற்ற பண்டைத் தமிழகத்தில் நோய் நொடிகளும் மிகக் குறைவு என்பதையும் அறிய முடிகின்றது. ஆய்வில் திரட்டப்பட்ட தகவல்கள் பழந்தமிழர்களிடையே இரைப்பை சார்ந்த நோய்களே அதிக அளவு காணப்பட்டுள்ளது என்று உணர்த்துகின்றது. மனித உடலில்



சுற்றுச்துழல் சார்ந்த உடல் பணிகளைச் செய்யவதிலும், மனித உடலுக்கு தேவையான ஊட்டங்களை அன்றாட உணவுகள் மூலம் உடலுக்கு வழங்கி தேவையற்ற கழிவுகளை மலம் ஆக்கி நீக்குவதிலும் இரைப்பை மனித உடல் கூறுயியலில் பெறும்பங்கு வகிக்கின்றது (Pavalayanayudu, 1908). மேலும் பருவ நிலை மாற்றம், அது சார்ந்த உணவுப் பழக்கவழக்கச் சீர்க்கேடுகளாலும் இரைப்பை கோளாறுகளே பெறும் அளவில் காணப்பட்டன. பித்தம் மற்றும் சீரணக் கோளாறு சார்ந்த பசி மந்தம், உதிராக்கினி, வமனம், வாயு மற்றும் வயிற்று வலி போன்ற இரைப்பை சார் கோளாறுகள் வீட்டில் தயாரிக்கும் எளிய உணவு பதார்த்தங்கள் மூலமாக தீரக்கூடும் என்று இவ்வாய்வு தெரிவிக்கின்றது. இஞ்சி, நார்த்தங்காய், சதகுப்பை, புளி போன்றவை செரிமானம் சார்ந்த கோளாறுகளுக்கு தீர்வாக இருந்துள்ளன. மனித உடலின் நச்சு மற்றும் கழிவு நீக்கிகளில் முதன்மையான உறுப்பு கல்லீரல் ஆகும். நம் உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை சேகரிப்பதும், நாம் உண்ணும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை செரிக்க செய்யவதும் கல்லீரலின் பணியேயாகும். இவ்வுறுப்பின் சீர்க்கேட்டால் பித்தம் இரைப்பை சென்று அடையாமல் இரத்தத்தில் கலக்கின்றது இதன் விளைவே மேற்கூறிய நோய்கள். ஆய்வின் தகவல்கள்

அட்டவணை 3 நோய்களுக்கு ஏற்ற உணவு பதார்த்தங்கள்

பட்சனங்கள் கூட பித்தம் சார் நோய்களுக்கு தீர்வாக பரிந்துரைக்கப்பட்டிருப்பது வியப்பிற்குரியது.

உடலின் பித்தத்தை தணிக்க அவல், பருப்பு பொங்கல், பருப்பு கஞ்சி, பால் கஞ்சி, அரிசி கஞ்சி, இளநீர் போன்ற எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளைச் சுட்டுகின்றது. தேன்குழல் மற்றும் உழுந்து வடை போன்ற

உறுப்புகள்	நோய்கள்	பதார்த்தங்கள்	நோய்கள்	பதார்த்தங்கள்
இரைப்பை (17)	வயிற்று வலி, வாயு,	தீயில் வாட்டிய	2 மற்றும்	கொல்லங்
	சீரணக் கோளாறு	இஞ்சி	அதற்கு	கோவைக் கிழங்கு
	சீரணக் கோளாறு	நார்த்தங்காய்	மேற்பட்ட	செவ்விளநீர்
		ஊறுகாய்	நோய்கள் (40)	பச்சை இளநீர்
		முந்திரி கனி		மஞ்சள் இளநீர்
	வயிற்றுவலி, எரிச்சல்	சதகுப்பை		அடுக்கிளநீர்
		கொதிகஞ்சி		கருவிளநீர்
	பித்தம்	புதிய இளநீர்		சோரியிளநீர்
		பால் கஞ்சி		ஆயிரங்கச்சி இளநீர்
		சிறு பருப்பு கஞ்சி		காய்ந்தாறியவிளநீர்
		சேர்கை அவல்		கொள்ளு கஞ்சி
		பருப்பு பொங்கல்		கோதுமை கஞ்சி
		சம்பர இட்லி/		பஞ்சமுட்டி கஞ்சி
		சுத்த இட்லி		முடிச்சு கஞ்சி
		நெற்பொரி கஞ்சி		வடி கஞ்சி
	வாதம் மற்றும் கபம்	பச்சரிசிக் கஞ்சி		பழஞ்சோறு
	வமனம்/ சுவையின்மை	புளியோதனம்		மோர்
	பசி மந்தம்	தேன்குழல்		சாமை சாதம்
	பித்தம், உதிராக்கினி,	வாதம் உழுந்து		சர்க்கரை பொங்கல்
		வடை		மிளகோதனம்
	பித்தம்,	பச்சரிசி அன்னம்		கடுகோதனம்
	உன்கிரிச்சாராத்தம்			எள்ளோதனம்
நாளமில்லா (3)	பிறவி நோய்கள்	சுக்குத் தண்ணீர்		உழுந்தோதனம்
	கருப்பை நோய்	ஆத்தி பழம்		வெள்ளாட்டுக் கறி
	உதிரப் போக்கு	பிட்டு		பொரி உருண்டை
தொற்று நோய்	நீர் கடுப்பு	முந்திரிக்கனி,		பாயாசம்
(2)		கொதி கஞ்சி		அதிரசம்
	இளைப்பு நோய்	வாலுழுவை		முறுக்கு
		அரிசி		சம்பர தோசை



	T	T T	
	சுரம், ஜலதோசம், தேக	கோதுமை அடை	தோசை
	வன்மை		தயிர் உழுந்து வடை
பொது சுகாதாரம்	சோர்வு, வாதம், பலம்	குண்டற்கச்சி	கேழ்வரகுக் கூழ்
மற்றும்		இளநீர்	பச்சடி
ஆரோக்கியம் (6)	பலம், வாதம்	சுடு கஞ்சி	பால் அன்னம்
	தேக உஷ்ணம், வாதம்	பனையின் மது	புழுங்கல் அரிசி அன்னம்
	தாகம்	மோர்	ஊறுகாய்
	தேக குளிர்ச்சி	கம்பு சாதம்	கானங்கோழிக் கறி
	, , ,	கெவுளிபாத்திரை	கோழி முட்டை
		இளநீர்	கோழிக் கறி
மன	வலிப்பு நோய்/ மன	குறுவை அரிசி	
நோய்மற்றும்	நோய்	цட்டு	
நரம்பியல் (8)	கல்லாணி வேர்	பிட்டு	
	இளம்பிள்ளை வாதம்	உழுந்துக் கஞ்சி	
	பயித்தியம், வாதம்	மோர் சோர்ந்த	
		பழைய சோறு	
	அக்கினி மந்தம்,	துவரம் பருப்பு	
	வாதகோபம்	ரசம்	
	பித்தகோபம்	துவையல்	
	வாதபிரமேகம்	எண்ணெய்	
		அன்னம்	
	பிரமேகம்,	ாச்ச மது	
	முத்திராக்கினிசராம்,		
	அரோசகம், புத்தி		

ஆய்வின் தகவல்கள் நரம்பியல் மற்றும் மனநிலை சம்மந்தமான வியாதிகளுக்கு பல்வேறு மருத்துவ உணவுகளை பரிந்துரைக்கின்றது. குறுவை அரிசி புட்டும் கல்லாணி வேர்ப் பிட்டும் மனநோயை குணப்படுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. நரம்பியல் சார்ந்த நோய்களுக்கு புரதம் நிறைந்த வகைகளான போன்றவைகளான உணவுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. பருப்பு துவரை, உ(ழந்து நொதிப்படுக்கப்பட்ட போன்றவை மனநிலை உணவுகளான ஈச்ச மது, பழைய சோறு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் நரம்பு தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கும் உணவாக அமைந்தது.

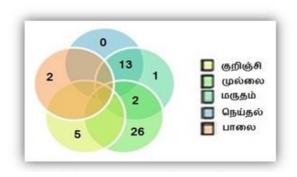
பத்து வகையான இளநீர், ஐந்து வகை கஞ்சி, எட்டு வகையான அன்னம், அதிரசம், முறுக்கு, பாயசம், தோசை, கோழி, முட்டை, ஊறுகாய் போன்ற பதார்த்தங்கள் இரண்டிற்கும் மேற்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தும் அருமருந்தாகின என்ற தகவல் ஆச்சரியமூட்டும் வகையில் அமைந்துள்ளது

# நிலம் சார் மருத்துவ உணவுகள்

உலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுமே அவை வாழும் புவியியல் அமைப்பினால் உருவாக்கப்பட்டவை, மேலும் அச்சூழலுக்கு ஏற்ற வண்ணம் உருமாற்றம் பெறப்பட்டவையாகும். உதாரணமாக வளம் செறிந்த மலைகளில் வளரும் பலா மரமானது அங்குள்ள தட்பவெப்பநிலையாலும், அதிக அளவு ஊட்டங்களாலும் ஓங்கி உயர்ந்து வளர்ந்து பெரிய பழங்களை கொடுக்கும். அதே பலா மரத்தின் விதையை முல்லை மற்றும் மருத நிலங்களில் பதிக்க அவற்றில் தோன்றும் மரங்களின் உருவ அமைப்பும், கனிகளின் அளவும், சுவையும் மாறுப்பட்டு இருக்கும் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே. இதை நாம் அறிவியல் ரீதியாக சிந்தித்து பார்த்தால் இருப்பிடத்தின் புவிவேதி மாற்றங்களும், அவற்றின் வளங்களுமே ஒரு உயிரினத்தின் உடல் மற்றும் உருவ அமைப்புகளுக்குக்



காரணமாக அமைகின்றன. அது போல நோய்க் குறியீடுகளும் வாழ்வியல் முறைகளும் கூட இவற்றின் தன்மையை மாற்றியமைக்கின்றன என்று கொள்ளலாம் (Tabor et al., 2011). படம்-1ல் காணப்படும் இவ்வாய்வின் புள்ளி விவரங்கள் நில அடிப்படையின் பெயரில் உருவான மருத்துவ உணவுகளின் எண்ணிக்கை எடுத்துரைப்பதாக உள்ளது.



படம் 1. நில அடிப்படையில் உணவுகள்

பொதுவாக தாவரங்களின் மருத்துவ குணங்களை அறிந்து அவற்றின் மூலம் நோய் நிவாரணம் கண்டறிந்தவர்கள் மலை வாழ் சித்தர்களே ஆவர். ஆனால் நாம் அன்றாட வாழ்வில் உட்கொள்ளும் உணவு பதார்த்தங்களை மருத்துவ உணவாக உபயோகித்த குறிப்பு பெரும் அளவில்முல்லை மற்றும் மருத நில வாழ்மக்களிடமே காணப்பட்டதைஇவ்வாய்வின் மூலம் அறியமுடிகின்றது. இவ்வாய்விற்கு தேர்வுச் செய்யப்பட்ட 76 மருத்துவ உணவுகளில் 53% இந்நிலங்களில் பயன்பாட்டில் இருந்தன. மேலும் பெரும்பாலான மருத்துவ நில பதார்த்தங்கள் முல்லை நிலம் சார்ந்தாக உணவுகள் (படம் 1). ஆராய்ந்து பார்த்தால் குறிஞ்சியை ஓட்டியுள்ள முல்லை வனங்களில் மனிதனுக்கு தேவையான அடிப்படை ஆதாரங்களின் செழுமை அதிகம் ஆனால் குறிஞ்சி நில மக்களை போல் அல்லாமல் முல்லை வாழ் மக்களின் கலாச்சாரம் சற்று மேம்பட்டதாக இருந்திருக்க கூடும் எனவே தான் உணவு பதார்த்தங்களும், மருத்துவ உணவுகளாக கருதப்பட்டுள்ளன. இந்த மானுடவியல் தகவலானது நில வளங்களும் மக்களின் நாகரீக மாற்றங்களும் கலாச்சாரத்தின் மேல் ஏற்படும் தாக்கத்தினால் ஆக்கபூர்வமான செயல்களும் இடர்ப்பாடான நிகழ்வுகளும் உருவாவது சாத்தியமே. இந்த உண்மை இந்த ஆய்வின் மூலம் உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

#### மருந்தாக பயன்பட்ட உணவுப் பொருட்கள்

மனித உடலுக்கு தேவையான ஊட்டங்கள் அனைத்தும் அவனை சுற்றியுள்ள சுற்றுச்சூழலிலேயே பொதிந்து கிடக்கின்றன. நம் உயிர்வேதியியல் அமைப்பும் கூட இவற்றை சார்ந்தே உருவாக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக பனி உறைந்த நிலங்களில் வாழும் உயிர்களுக்கு அவர்களின் உடலில் சேரும் கொழுப்பானது உயிர் காப்பானாக விளங்கும். இதுவே வெப்பமண்டல பகுதிகளில் வாழும் உயிர்களுக்கு கேடகாவும் அமைந்துவிடுகின்றது (Weaver, et al., 2014; Bakthavadchalam, 2011). எனவே உணவுகளின் வகை அறிந்து, அவற்றை பக்குவப்படுத்தும் முறை அறிந்து உட்கொண்டால் அவையே மருத்துவ குணம் கொண்ட பதார்த்தமாக மாறி விடுகின்றது. பின்வரும் அட்டவணை உட்கொள்ளப்பட்ட மருத்துவ உணவுப் பதார்த்தங்களின் உணவுப்பொருட்களை வகைகள் வாரியாக காண்பிக்கின்றது.

அட்டவணை 4. உணவு வகைகளும் உணவுப் பொருட்களும்

	SILE 22 07 1001 4. 2001 04 02 07 05 06 10 11 16 11 16 12 06 10 11 16 12 06 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			
வகைகள்	பிரிவுகள்	உணவுகள்	விளக்கம்	பயன்கள்
தாவர	தானியங்க	குறுவை அரிசி	அறுபது நாட்களில் அறுவடைக்கு	எலும்பு வலுவூட்டும்
உணவுகள்	ள்		வரக்கூடியது. "சாசுடிகம்" எனும்	
			மற்றொருப் பெயரைக்கொண்ட	
			அறுபதாம் குறுவையின் அரிசி,	
			சிவப்ப நிறமுடைய நடுத்தர	
			இரகமாகும்.	



		வாளுழுவை அரிசி	வாலுழுவை ஒரு கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. காடு மலைகளில் சுமார் 200 மீட்டர் முதல் 600 மீட்டர் வரை கடல் மட்டதுதிலிருந்து இயற்கையாக வளரக் கூடியது.	வாலுழுவை அரிசிக்கு வயிற்றுப்பிடுங்கல், கடுப்பையுடைய ரத்த பேதி, பித்தம், இருமல், மலக்கட்டு போக்கும்
		கோதுமை	கோதுமை என்பது தானிய வகைகளில் ஒன்றாகும். இதன் தாயகம் மத்திய கிழக்கின் லிவான்ட் பிரதேசம் மற்றும் எத்தியோப்பிய உயர்நிலங்களாகும்.	கட்டிகள் சீக்கிரம் குணமாகும். சர்க்கரை அளவு கணிசமாக குறைகிறது
	I	பச்சரிசி	நெல்லைப் புழுக்காமல் காய வைத்துக் குத்தி எடுத்த அரிசி	பச்சரிசியை சாப்பிட்டால் உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும்.
		சாமை	சாமை ஒரு தானியம் ஆகும். இது ஒரு புன்செய் நிலப் பயிர். இது இந்தியாவிலும் விளைவிக்கப்படுகிறது.	குளிர்ச்சி, உடல்வளர்ச்சி, தாதுவிருத்தி, எளிதில் செரிக்கும்.
		கேழ்வரகு	கேழ்வரகு ஆண்டுக்கொரு முறை விளையும் தானியப் பயிர் ஆகும் வரகு என்ற தானியத்தின் நினைவாக கேழ் என்ற முன்னொட்டு சேர்த்து "கேழ்வரகு" என்றும் அழைக்கப்பட்டது	பசி உணர்வை குறைக்கும். உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தும். கால்சியம் அதிகம் நிறைந்து இருப்பதால், எலும்புகள் வலுப்படும். ரத்தச் சோகையை குணப்படுத்தும்
		அவல்	ஊறவைத்த நெல்லைக் காயவைத்து வறுத்திடித்துப் பெறும் தின்பண்டம்	பசி உணர்வை கட்டுபடுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்
		கம்பு	கம்பு ஒரு தானியம் ஆகும். இது ஒரு புன்செய் நிலப்பயிர். கம்பு எல்லா வகை மண்ணிலும் விளையும் தன்மையுடையது.	உடல் உஷ்ணமடைய செய்வதை குறைக்கிறது வயிற்றுப்புண் மலச் சிக்கலை தவிர்க்க வல்லது
	,	புழுங்கல் அரிசி	புழுங்கல் அரிசி (என்று அழைக்கப்படுவது வேகவைக்கப்பட்ட நெல்லில் உமியானது தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்படும் அரிசி ஆகும்.	எளிதில் விரைவாக ஜீரணம் ஆகக் கூடிய தன்மை கொண்ட ஒரு உணவாகும்
1	நப்பு s கைகள்	உழுந்த பருப்பு	உளுந்து அல்லது உழுந்து ஒரு தாவரம்.இதலிருந்து கிடைக்கும் பருப்பு, உழுத்தம்பருப்பு எனப்படுகிறது.	இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும். எலும்புகளின் வளர்ச்சி உதவும்
		பாசிப் பருப்பு	பாசிப் பயறு பெரும்பாலும் வெளிர் பச்சை நிறத்தில் லேசான இனிப்பு சுவையுடன் இருக்கும்.மேற்புறம் இருக்கும் பச்சைத் தோலை நீக்கிய பாசிப் பயறு, பாசி பருப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது லேசான மஞ்சள் கலந்த வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கிறது.	பாசி பயறில் காணப்படும் என்சைம்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள், ஆன்டிஆக்ஸிஜென்டுகள் ஆகியவை உடல்நலத்தை பாதுகாக்கின்றன. இப்பயறானது கண்கள், கேசம், நகங்கள், கல்லீரல், சருமம் ஆகியவற்றின் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது. மேலும் இது இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெற உதவுகிறது.



	துவர பருப்பு	<b>துவரை</b> என்பது Fabaceae	உடல் எடை கூட்டும். இரத்த
		குடும்பத்தைச் சார்ந்த ஒரு தாவரம். இதன் பருப்பே துவரம் பருப்பு ஆகும். ஆசியாவில் முதலிற் பயிரிடப்பட்டதாகக் கருதப்படும் இது, இப்போது உலகின் பல பாகங்களிலும் பயிரிடப்படுகிறது. தமிழர்	ஓட்டத்தை சீராக்கும். உடலில் தசைகளின் வலுவிற்கும் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.
		சமையலிலும் துவரம் பருப்பு முக்கிய உணவுப் பொருளாக அமைகிறது. துவரம் பருப்பு அதிகப் புரதச்சத்துக் கொண்டது. இதன் நிறம் சிகப்பு ஆகும்.	
	கொள்ளு	கொள்ளு / கொள் என்பது ஒருவகை பயறு வகையாகும். இதனைத் தென் தமிழகத்தில் காணம் எனவும் விளிக்கின்றனர். இதன் வேறு பெயராக முதிரை என்பதும்வழங்கப்ப்டுகின்றது.	சிறுநீரகக் கற்களை கரைப்பதற்கும், மூல நோய்க்கும், இரத்தக் கட்டிற்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது
காய்கறிக ள்	ஊறுகாய்	கிடைக்கும் அனைத்து வகைக் காய்களிலும் ஊறுகாய்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. புளிப்பு சுவையுடன் கூடிய காய்கள் இதற்கு அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.	உடல் எடையை குறைக்கும். கல்லீரல் பாதிப்புக்கு சிறந்த மருந்தாகும். மலக்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்
கீரைகள்	சதகுப்பை	சதகுப்பை அல்லது சதகுப்பி என்பது ஒரு பூக்கும் தாவர வகையாகும். இத்தாவரம் ஆண்டுக்கு ஒரு தரம் வளரும் தன்மை கொண்டது	ஜீரணத்தை மேம்படுத்தும். மாதவிடாய் கால சிக்கலை நீக்கும்.
பழங்கள்	செவ்விளநீர்	ஆரஞ்சு நிறமுடைய இளநீர் செவ்விளநீர் என்று அழைக்கப்படுகிறது	பேதி கட்டுப்படும். குடல் புழுக்கள் அழிக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும். சீறுநீரக உபாதையை நீக்கும்
	புதிய இளநீர்	இள வழுக்கையுடைய புதிதாகப் பறிக்கப்பட்ட இளநீர்	பித்த கோபம் விலகும்
	பச்சை இளநீர்	பச்சை நிறத்தில் இருக்கும் இளநீர்	சுரம், யானைச்சொரி, எரிகிருமி
	மஞ்சள் இளநீர்	மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும் இளநீர்	வீக்கம், அதிரசம் நீங்கும்
	அடுக்கிளநீர்	தென்னை மரத்தில் குலைகளில் இளநீர் காய்கள் அடுக்கடுக்காக காணப்படும்	தோல் வறட்சி நீக்கும். மலப்பை கிருமிகளை போக்கும்
	கருவிளநீர்	இவ்விளநீர் கருமை நிறத்தில் இருக்கும்.	சொறி சீரங்கு மற்றும் தோல் நோய்கள் நீக்கும்
	சோரிளநீர்	இவ்விளநீர் இரத்த வண்ணம் உடையது	வீக்கமும், வயிற்றுலுள்ள பூச்சிகளும், கண்ணுக்கு தெரியாத கிருமிகளும் தெளிந்த குரலும் உண்டாக்கும்
	ஆயிரங் கச்சி இளநீர்	தென்னை மரத்தில் குலைகளில் காய்கள் மிக சிறிய அளவிலும்	வாதம்,கபம், சீழ் பிடித்த புண்கள் தீரும்



		நெருக்கமாகவும் இருக்கும்	
	குண்டற் கச்சி இளநீர்	ஒரு வகை இளநீர். இளம் தேங்காயினுள் கிடைக்கும் நீர்மப் பொருள்	நாட்பட்ட மலம் நீக்கும்
	உணவுக்கு முன் அருந்தும் இளநீர்	காலை ஆகாரத்துக்கு முன் இளநீர் பருகினால் பசி நீங்கும்.	மாலையில் அருந்தினால் பெரிய கிருமிகள் ஒழியும்.
	காய்ந்தாறியவி	இளநீரை காய்ச்சி அருந்தும்	உடல் வறட்சி, சுரம்,
	ளநீர்	இளநீர்	காசங்கபந்தீர்க்கும்
	கெவுளி பத்திரை இளநீர்	மஞ்சள் நிற தேங்காய்	தாகம், பித்தம், உடல் எரிச்சல் முதலியன தீரும்
	ஈச்சம்பழம்	ஈச்சமரம் அல்லது ஈச்சை மரம் என்பது பூக்கும் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பனைக் குடும்பத் தாவரமாகும்.	மலச்சிக்கல் பிரச்சனை நீங்கும். லும்புகள் வலுவிழப்பது, மூட்டு தேய்மானம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.
	ஆத்திப் பழம்	அத்திப் பழங்கள் பழமாகவும், உலர் பழமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அத்திப் பழம் என நாம் பார்க்கக் கூடியது உண்மையான பழமல்ல. அது பூவேயாகும்.	ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் நம் இதயத்தில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது
	முந்திரிக் கனி	முந்திரியில் முந்திரிப்பழமென நாம் அழைப்பது, உண்மையில் பழமல்ல. எனவே அது போலிப்பழம் எனவும் அழைக்கப்படும். இதுபூவின் தலகப் பகுதியில் இருந்து உருவாவதில்லை. பூவின் அடிப்பகுதியில் உள்ள தடித்த பூக்காம்புப் பகுதியே இவ்வாறு பேரிக்காய் உருவத்தில் விருத்தியடைகின்றது. இதனை முந்திரி ஆப்பிள்எனவும்	நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தினால் கஷ்டப்படுபவர்கள், முந்திரிப் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், அதனை குணமாக்கலாம்.
	நார்த்தங்காய்	நார்த்தம் பழம் எலுமிச்சை வகையைச் சார்ந்தது	உடல்தூடு தணிக்கும் நார்த்தம்பழம்
கிழங்குக ள்	கொல்லங் கோவைக் கிழங்கு	கிராமப் புறங்களில் வீட்டு வாசலில் கழுகுப் போன்ற உருவம் கொண்ட ஒரு காய்ந்த கிழங்கு. அந்த கிழங்கின் பெயர் தான் ஆகாய கருடன் கிழங்கு அல்லது கொல்லங் கோவைக் கிழங்கு என்பர்	பாம்பு விஷம் முறிக்கும்
	இஞ்சி	இஞ்சி உணவின் ருசிகருதி இந்திய, சீனஉணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் ஒரு முக்கிய நறுமண அல்லது பலசரக்குப் பொருள் ஆகும். இது ஒரு மருத்துவ மூலிகையும் ஆகும்.	பசியின்மை, செரியாமை, வயிற்றுப்பொருமல், தொண்டைக் கம்மல்.
	சுக்கு	இஞ்சியை நன்றாக காயவைத்து	வயிறு எரிச்சலை நீக்கும்.



			அதில் உள்ள தண்ணீர்	மூட்டு வலியும்
			வற்றியவுடன் சுக்கு என்ற	குணமாகும்.இருமலை நீக்கும்
			பெயரில் நமக்கு கிடைக்கிறது	ு இல்லாயாடும். இரும்லால் நல்டும்
மாமிச	விலங்குக	வெள்ளாட்டுக்	வெள்ளாட்டு இறைச்சியில்,	கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி,
உணவுகள்	ள்	கறி	செம்மறி ஆட்டு இறைச்சியைவிட	நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்,
(விலங்கு		ارباری	அதிகச் சதையும், குறைந்த அளவு	
உணவுகள்)			தொழுப்பும் உள்ளது.	குளிர்ச்சியை தரும்
2000102(00011)	பறவைக	கானங் கோழி	இது ஒரு நாட்டுக் கோழிகள்	சிரங்கு, விரணங்கள், வாத
	ள்	Ontoling Congr	வகை சார்ந்தது	நோய் குணமாகும்
		கோழி	கோழி முட்டையில் கோழி	கண்கள் சம்பந்தமான அத்தனை
		முட்டை	இறைச்சியிலுள்ள அனைத்து	குறைபாடுகளும் ஏற்படாமல்
		@_w/_	சத்திகளும் நிறைந்துள்ளன	காக்கிறது.
		கோழிக் கறி	பிராய்லர் கோழி இறைச்சிகளை	சுவாச நோய்களுக்கு சிறந்த
			விட நாட்டு கோழிகளின்	மருந்து
			இறைச்சிகள உடலுக்கு நன்மை	
			பயக்கும்	
	பால்	மோர்	மோர் என்பது பாலில் இருந்து	எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது.
	பொருட்க	,	பெறப்படும் நீர்மப் பொருட்களில்	பெண்களின் மாதவிலக்குக்
	ள்		ஒன்று. தயிரிலிருந்து	காலங்களில் உண்டாகும்
			வெண்ணெயை அகற்றிய பின்	போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும்
			கிடைக்கும் நீர்மப்பொருள் மோர்	வயிற்றுவலியைக் குறைக்கவும்
			ஆகும்.	வெந்தயம் சேர்த்த நீர்மோர்
		பால்	பால் என்பது பாலூட்டி வகையைச்	பால் சரும பளபளப்பைக்
			சேர்ந்த குட்டியீன்ற தாயின் (பெண்	கொடுக்கின்றது. அதிகப்படியான
			விலங்கின்) பால் சுரப்பிகளில்	கால்சிய சத்தினைக்
			சுரக்கும் ஒரு சத்துள்ள	கொண்டுள்ளதால் எலும்பினை
			திரவமாகும்.	வலுவுறச்செய்கின்றது
எண்ணெய்		அதிரசம்	அதிரசம் என்பது மிகவும்	ரத்தச் சோகையை போக்கும்
உணவுகள்			பிரபலமான தென்னிந்திய	
			சிற்றுண்டி வகை அதிரசம் இறை	
			வழிபாட்டின் போது குறிப்பாக	
			தீபாவளி பண்டிகையின் போது	
			முக்கிய படையல் பலகாரம்	
			ஆகும்.	
		தேன் குழல்	இது சிறந்த இனிப்பு	ரத்தச் சோகையை போக்கும்.
			திண்பண்டமாகும்.	இரும்புச் சத்து அதிகம்
		முறுக்கு	முறுக்கு என்பது உளுந்து மாவு,	பசியை மந்தப்படுத்தும்
			அரிசிமாவு, கலந்து	
			உருவாக்கப்படும் ஒரு பலகாரம்	
			ஆகும். முறுக்கிய நிலையில்	
			அச்சு மூலம் பிழியப்படுவதால்	
			முறுக்கு எனப்படுகிறது	

### தாவர உணவுகள்

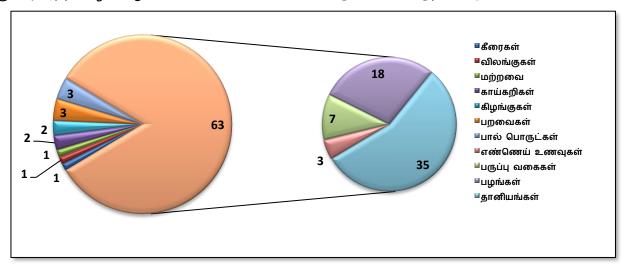
ஆய்வுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மொத்த உணவுகளில் பெரும்பாலான மருத்துவ உணவுகள் தாவர உணவு வகையை சார்ந்தவையே. இவற்றில் தானியங்களே அதிக இடத்தை பிடித்துள்ளன. குறுவை, வாளுழுவை, கோதுமை, பச்சரிசி, புழுங்கல், அவல் என பல்வேறு அரிசி வகைகளும் கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை போன்ற தானியங்களும் அடங்கும். இக்கால உணவு கலாச்சாரத்தில் தானியங்கள் நீரிழிவு, உடல் பருமன் மற்றும் இருதய நோய் போன்ற நோய்களை உருவாக்கும்



காரணிகளாக கருதப்படுகின்றன. இவ்வாய்வின் புள்ளி விவரங்களைப் பார்க்கும் போது 35% பதார்த்தங்கள் தானியங்களால் ஆக்கப்பட்டது என்ற உண்மை நம்மை வியப்பிற்குள்ளகின்றது.

சங்க கால உணவியல் கலாச்சாரத்தில் பருப்பு வகைகளின் பங்கு மிக அளவானது துவரை, அவரை, கொள்ளு, உழுந்து என நான்கு வகையான பருப்பு வகைகளின் புழக்கத்தை தான் நம்மால் காண முடிகின்றது. இவற்றில் அனைத்துமே மருத்துவ உணவுகளாக உட்கொள்ளப்பட்டவை என்ற உண்மை நம்மை ஆச்சாரியத்திற்கு உள்ளாக்கின்றது. பொதுவாக பருப்புகள் உடலுக்கு எலும்புகளுக்கும் வலு சேர்க்கும் புரதங்களும் நூண் ஊட்டங்களும் அதிகம் நிறைந்தது என்று நமக்கு தெரியும்.

தானியங்களை தொடர்ந்து மருத்துவ உணவுகளாக பயன்படுத்தப்பட்ட பதார்த்தங்களில் இளநீரின் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள 13 வகை இளநீர்களுமே மருத்துவ குணம் கொண்டவையாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டுகின்றன. ஈச்சம் பழம், அத்திப் பழம், முந்திரிப் பழம் மற்றும் நார்த்தம்பழம் ஆகியவை முக்கிய உணவு பொருட்களாக கருதப்பட்டுள்ளன.



படம் 2. உணவு குழுக்களின் அடிப்படையில் உணவுகள் பங்கீடு

விடம்போக்கும் முந்திரிகைக் கனியைத் தின்றால்

விசேடமுடன் நீர்க்கடுப்பு வெக்கை தீரும்

விடம்போக்கும் இதிலுள்ள தினவு போகும்

மேலான கிராம்பினுட வன்மை கேளே.-அகத்தியர் நூல் திரட்டு

என்ற அகத்தியரின் குறிப்பு முந்திரிக் கனி நீர்க் கடுப்பைப் போக்கும். வெப்பத்தைப் போக்கும் அரிப்பைப் போக்கும் என்று தெரிவிக்கின்றது

காய்கறிகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகளில் அதிக அளவு மருத்துவ உணவுகள் காண்பிக்கப்படுவதில்லை கொல்லம் கோவை கிழங்கு மற்றும் இஞ்சி ஆகியவை மலைகளில் இருந்து தருவிக்கப்பட்டு நோய் நீக்கும் மருத்துகளாக உண்ணப்பட்டுகின்றன.

சுக்கினை கொண்டு தயாரிக்கபடும் சுக்கு நீர், மிளகு சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் அன்ன வகைகள் போன்றவை மருத்துவ பலன் கொண்டவையாக விளங்கியுள்ளன. அதுபோல, அதிரசம், தேன்குழல், முறுக்கு போன்றவையும் கூட மருத்துவ பலன்களை கொண்டவை என்ற தகவல் வியப்பிற்கு உள்ளானது.

#### மாமிச உணவுகள்

ஒரிரண்டு அசைவ உணவுகளே மருத்துவ உணவுகளாக பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக வெள்ளாட்டு கறி, கானங் கோழி கறி ஆகியவை பதமாக்கப்பட்டு உட்கொள்ளப்பட்டன. இன்று வரை

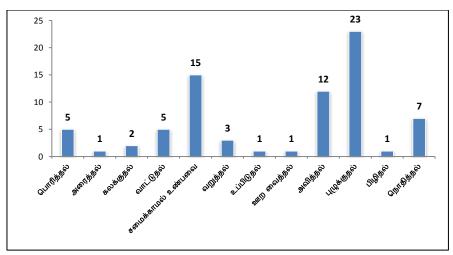


நம்மிடையே அதிக பிரச்சனைகளுக்கு குறிப்படப்படும் பால் உணவுகளான மோர், தயிர் போன்றவை உடல் உபதைகளுக்கு உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது மகிழ்வை தரும் செய்தியாகும்.

ஆக நோயினை போக்கும் தன்மைகளை தாவர உணவுகளே அதிகம் கொண்டுள்ளதாக சங்க கால மக்கள் கருதியது இப்பகுதியின் மூலம் தெரிகின்றது.

#### உணவுகளை பக்குவப்படுத்தும் முறைகள்

ஒரு **தாவரங்களில்** அல்லது விலங்குகளிருந்து கிடைக்கும் எந்த உணவமே பக்குவப்படுத்தப்படாமல் உண்ணப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் ஒர் உணவை அதன் தன்மை அறிந்து அதிலுள்ள நீர்மத்தில் அளவறிந்து அவற்றின் பக்குவப்படுத்தும் நுட்பங்களை அறிந்து பயன்படுத்தினால் அவ்வுணவானது புத்துணர்வு பெற்று மருத்துவ பலன்களை பெருக்கி கொள்கின்றது (Hortz and Gibson, 2007). இவ்வாறு நீர்விட்டு புழுக்கி சமைக்கப்படும் பதார்த்தங்களே பாதகம் அற்றவையாகவும், மருத்துவ குணம் செறிந்தவையாகவும் கருத்தப்படுகின்றன (23). இதனை தொடர்ந்து அவித்தலும், சமைக்காமல் உண்பதுமே மருத்துவ குறிப்புகளாக காட்டப்பட்டுள்ளன. சமைக்காமல் பக்குவப்படுத்தி உண்ணப்படும் காய்கறிகளும் பழங்களும் ஊட்டங்கள் நிறைந்தவையாகவும், நன்மைகள் பயப்பவையாகவும் விளங்கி மருத்துவ பலன்களை செறிவூட்டுகின்றன. ஆய்வின் இப்பகுதியில் நுண் உயிரியால் நொதிக்கப்பட்ட உணவுகளும் மருத்துவ குணம் கொண்டவையாக உபயோகிக்கபட்டுள்ளது தெரிகின்றது. இதை தான் இக்காலத்தில் பரோயாடிக் (Probiotic) மற்றும்செயல்பாட்டு உணவுகள் என்று நம்ப்பபடுகின்றது. மேலும், வாட்டுதல் மற்றும் பொரித்தல் போன்ற முறைகளும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருகின்றது <del>መ</del>ட தெரிகின்றது



படம் 3. உணவுகளை பக்குவப்படுத்தும் முறைகள்

### உணவு பரிந்துரைகள்

திரவியலும் தில்லுணர்ந்தே தின்றனுப விப்பார் பரவியநோய் காணாராய்ப் பால-ரரிவயதேர் மெய்யங் களித்தடுகோன் மிக்காயுள் பெற்றீரேழ் வையங் களித்துடவாழ்வார்

- பதார்த்த குண சிந்தாமணி

பதார்த்தங்களின் குணங்களையும், அவைகளைப் புசிக்க வேண்டிய காலபேதங்களையும் பகுத்தறிந்து புசித்து கிடைக்கின்ற சுகத்தை அனுபவிப்பார்கள். பலவாக கூறப்பட்ட அதனால் பிணிகளையும் காணாதவர்களாய், புத்திரர்களையும், மலைபோல் உறுதியான சரீரத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் பெற்று இன்புற்று வாழ்வார் என்ற தேரையர் கூற்றுக்கு இணங்க இப்பகுதியில் உணவு பரிந்துரைகளின் பக்குவங்கள் எண்ணிக்கைகளுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளது.



பரிந்துரைகள் குறிப்புகள் பதார்த்தங்கள் பக்குவங்கள் நீருணவுகள் 19 அரை திட உணவுகள் 16 திட உணவுகள் 38 மற்றவை 3 காரம் அறுசுவைகள் 9 இனிப்பு 22 புளிப்பு 5 உவர்ப்பு 2 இனிப்பு மற்றும் உப்பு 2 சுவையற்றவை 36 உணவு சேர்க்கை தானியங்கள் + பால் பொருட்கள் 5 தானியங்கள் + பருப்பு 11 தானியங்கள் + பருப்பு + பால்பொருட்கள் தானியங்கள்+எண்ணெய் பொருட்கள் தானியங்கள் + மசாலா 5 பருப்பு + மசாலா 1 காய்கறிகள் +மசாலா 3

அட்டவணை 5 உணவு பரிந்துரைகள்

உடல் உபாதைகளுக்கு ஏற்றவாறு பரிந்துரைகள் வழங்கப்படுவது போல மருத்துவ உணவியியல் பரிந்துரைகளும் உபாதைகளை விடுவிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன அந்த உணவின் தன்மையும், சேர்க்கையும் ஒளவுடதமாக ஆக்கும் போது அதன் மருத்துவ குணங்கள் மெருகேற்றபட்டு நோயை குணப்படுத்தும் தன்மை அதிகரிக்கின்றது (Raveenthiran, 1996). இதன் உண்மையை இந்த ஆய்வும் பரிபூரணமாக ஏற்றுக்கொள்கிறது.

2

ஆய்வுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவின் பக்குவம் சார்ந்த பரிந்துரைகளை பட்டியலிட்டால் பெரும்பாலானவை திட உணவாகும் (38). நீர் உணவுகளும், அரை திட உணவுகளும் சரிவிகிதத்தில் மருத்துவ பரிந்துரைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. நோயின் தன்மைகளுக்கு ஏற்றவாறு உணவின் பக்குவங்கள் மாற்றிக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன.ஆதியுரி யுண்ணி ரடைமலர்மெங் காய்விதையென்

றேது பதார்த்தமிவை யோரெட்டும்-பூ கலத்துட்

கைப்புவர்ப்பு தித்திப்பு கார்ப்புளிப்பு துவர்ப்பு

வைப்பிவை யாறும்பொருந்து மால் - பதார்த்த குண சிந்தாமணி

மாமிசங்கள்+ மசாலா

இப்பூமியில் நான்கு வகையான ஒள்தைங்கள் இருக்கின்ற எண்வகைப் பதார்த்தங்களாவன; வேர் - பட்டை - கட்டை - ரசம் - இலை - புட்பம் - பழம் - வித்து யென்பவைகளாம். இவற்றுள் ஒவ்வொன்றும் கசப்பு - உப்பு - தித்திப்பு - கார்ப்பு - புளிப்பு - துவர்ப்பு ஆகிய ஆறுவகை ருசிகளையும் பெற்றிருக்கும் என்க (Munisreshtar, 1932).

அறுசுவைகளில் பெரும்பாலும் இனிப்பு சுவையுள்ள பதார்த்தங்களே (22) மருத்துவ உணவுகளாக பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளன மற்ற சுவைகள் அனைத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பதார்த்தங்களிலே பிரயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இனிப்பாக சேர்க்கப்படும் பொருளான வெல்லம், தேன் போன்றவைகள் உணவின் மருத்துவ குணத்தை மாற்றுவதில்லை போலும். ஆனால் பழங்கால மருத்துவ பரிந்துரையின் படி 36 உணவுகள் சுவையற்ற உணவுகளாகவே காணப்படுகின்றன என்று இந்த ஆராய்ச்சி மூலம் அறிய முடிகிறது. இந்த கருத்துதான் இன்றளவும் நம்மிடையே பரவலாக உள்ள ஒன்றாகும். ஏனென்றால்



சுவையற்ற பதார்த்தங்கள் நோயின் தீவிரத்தினை துரிதமாக கட்டுபடுத்துவதுடன் உணவின் மருத்துவ தன்மையினையும் மெரு கூட்டுகின்றன.

சரியான உணவுச் சேர்க்கை என்பது நோயின் தீர்வுக்கு ஒரு சுலபமான வழிமுறையாகும். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு உடல் உபதைக்கும் குறிப்பிட்ட பலன்களை தரக்கூடிய உணவுகள் இணைக்கப்பட்டு தயாரித்தால் நோயின் தீவிரம் விரைவில் கட்டுப்படுத்தபடுவதுடன் பக்கவிளைவுகளும் இன்றி மீளலாம் (Selvarajan, 2020). ஆய்வின் விளைவாக உணவுச் சேர்க்கைகளை மறு ஆய்வு செய்யும் போது தானியங்களுடன் பருப்பு கலந்து மிதமாக புழுக்கிய அல்லது கஞ்சியாக்கப்பட்ட உணவுகளே அதிக அளவில் (12) உள்ளது தெரியவருகின்றது.

அது போல எளிதில் செரிமானாகும் தானிய வகைகளுடன் சுக்கு அல்லது இஞ்சி சேர்த்து மருத்துவ பதார்த்தங்களாக மாற்றி உட்கொண்டுள்ளனர் நம் சங்க தமிழர்கள்.

#### முடிவுரை

மக்கள் தொகை பெருக்கத்தாலும் தொழில்நுட்ப மாற்றங்களாலும் தொற்று நோய் முதல் உயிர்க்கொல்லி தீர்வு நூற்றாண்டில் நோய் வரை அனைத்துக்கும் காண விளையும் இந்த பக்கவிளைவுகள் அற்ற, எளிய நமது பூர்விக நோய் நீக்கும் முறைகளை இக்கட்டுரை சித்தர்கள் உரையில் இருந்து பன்நோக்கு பார்வையில் ஆய்வு செய்து வழங்கியுள்ளது. மருத்துவமும் மருந்து வகைகளும் ஆய்வு கூடங்களில் உருவாக்கப்பட வேண்டியதில்லை. நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவியல் முறைகளை சீர் செய்வதன் மூலமாகவும், உணவு பொருட்களின் நோய் நீக்கும் திறன் அறிந்தும், நம் வாழும் புவியியல் சூழலும் அறிந்து உட்கொள்ளும் உணவு முறைகளை சமன் செய்வதே நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு வாழ உதவும் தூத்திரமாகும் என்பதே இக்கட்டுரையின் உள்ளார்ந்த கருத்தாகும். இயற்கை வழங்கிய தாவரங்கள் மற்றும் அவற்றின் உடல் பாகங்களில் இருந்தே பெரும்பான்மையான நோய் நீக்கும் திறன்களை தன்னிச்சையாக நம் உடலுக்கு வழங்கினால் நம்மை பீடிக்கும் வியாதிகள் கூட தொலைந்துவிடும் என்று பராம்பரிய மருத்துவ குறிப்புகளால் ஆணி தரமாக சொல்லப்படுகின்றது. உணவியல் ரீதியாக சித்தர்களின் வைத்திய முறையினை ஆய்வு செய்தால் அறிவியல் பூர்வமான, நாகரிக மாற்றத்திற்கு ஏற்ற பல்வேறு உண்மைகளை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. மேலும் "உணவே மருந்து" என்ற நம் முன்னோரின் கூற்றுக்கு சரியான விடையும் காண முடிகின்றது.

#### References

Arangarasan, S., (2004) Agatthiyar Nool Thirattu, Thanjavur Maharaja Sarabojiyin Saraswathi Mahal Library, Thanjavur, India

Bakthavadchalam, (2011) Tamizhar Unavu, International Tamil Research Center, Chennai, India

Hortz, C., Gibson, R.S., (2007) Traditional food-processing and preparation practices to enhance the bioavailability of micronutrients in plant-based diets, The Journal of Nutrition, 137(4) 1097–1100. https://doi.org/10.1093/jn/137.4.1097

Jee.R. Pavalayanayudu, (1908) Nalaveema Baga Sasthiram, Palavirtthipothini acchagam, Chennai, India

Kannan Kobalan, S., (2016) The Incredible Power of the Ancient Siddhars, Vikatan, Chennai, India

Munisreshtar, (1932) Patharttha Guna Chinthamani moolamum-oraiyum, B Rathina Nayakar & Sons, Chennai, India

Patharttha guna Chinthamani Leaf Manuscript, Government Oriental Manuscript Library, Chennai, India



Raveenthiran, Charitable way herbs medicines and diet (Food items) for good health and life, For Public Institutions, Medicine composed by Vinayagar Charity Finance Oraganization, 1996.

Selvarajan, V., (2020) Arusuvai unavugal, Amudham, Chennai, India

Srinivasan, TM., (2016) Agricultural Practices as gleaned from the Tamil Literature of the Sangam Age, Indian Journal of History of Science, 51.2.1, 167-189 <a href="http://doi.org/10.16943/ijhs/2016/v51i2/48430">http://doi.org/10.16943/ijhs/2016/v51i2/48430</a>

Tabor, J., O'rourke, M., Lebowitz, M., Harris, R.B., (2011) Landscape-epidemiological study design to investigate an environmentally based disease, Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, 21, 197–211. https://doi.org/10.1038/jes.2009.67

Tolkappiyam Leaf Manuscript, International Association for Tolkkappiyam, Tiruchirappalli, <a href="http://www.tholkappiyam.org/sirappupaayiram.php">http://www.tholkappiyam.org/sirappupaayiram.php</a>

Weaver, C.M., Dwyer, J., Fulgoni, V.L., III, King, J.C., Leveille, G.A., MacDonald, R.S., Ordovas, J., Schnakenberg, D., (2014) Processed foods: contributions to nutrition, The American Journal of Clinical Nutrition, 99(6) 1525–1542. https://doi.org/10.3945/ajcn.114.089284

**Funding: NIL** 

Acknowledgement: NIL Conflict of Interest: NIL About the License:



© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

