



கரோனா தொற்றிலிருந்து விடுபட ஆரோக்கியமான உணவுகள்



நம் உடலில் வளர்ச்சிக்கும், பழுதடைந்த திசுக்களைப் புதுப்பிக்கவும், உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறவும், நோய்களிலிருந்து நம் உடல் பாதுகாப்பைப் பெறவும், உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகவும் இன்றியமையாதவையாகும்.

உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு உணவு வகைகளை புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள், ஆற்றல் தரும் உணவு வகைகள், பாதுகாப்பு தரும் உணவு வகைகள் என்று பிரிக்கலாம்.

புரதச்சத்து

நமது உடலில் கோடிக்கணக்கான உயிர் அணுக்களின் உற்பத்திக்கும் செயலாற்றலுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் புரதம் இன்றியமையாதது. புரதம் என்றால் உயிருக்கு முக்கியமானது என பொருள் கொள்ளலாம். நோய்களை எதிர்க்கும் ஆண்டிபாடீஸ் என்ற தடுப்பு அணுக்களை உருவாக்குவதற்கும் புரதம் அவசியம். கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வளரும் குழந்தைகள் ஆகியோரின் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கும் புரதம் அவசியம்.

கலோரிகள்

உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை கலோரிகள் எனக் கூறுகிறோம். நாம் அன்றாடம் வேலை செய்வதற்கும், விளையாடுவதற்கும் நமக்கு ஆற்றல் தேவை. நம் உடலில் உள்ள மாவும் பொருட்களும், எண்ணெய் பொருட்களும் உடலுக்குத் தேவையான கலோரிகளைத் தருகின்றன.

பாதுகாப்பு தரும் உணவு

உடல் மேம்பாட்டிற்கும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், பாதுகாப்பு தரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியம். வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி போன்ற வைட்டமின்கள் சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகிய தாது உப்புகள் உடலின் சில முக்கிய உறுப்புகள் சரிவர இயங்கவும், உடல் ஆரோக்கியத்தை சீரான நிலையில் வைப்பதற்கும் தேவைப்படுகின்றன.

சரிவிகித உணவு

ஒவ்வொருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான அளவு எல்லா ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவே சரிவிகித உணவு அல்லது கலப்பு உணவு எனப்படும். அதாவது நமக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய தானியங்கள், பருப்பு, கொட்டை வகைகள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், பால், முட்டை, எண்ணெய் ஆகிய உணவுப்பொருட்கள் ஆகும்.

ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தும் நம் உடலில் ஒரு சில முக்கியமான தேவைகளை நிறைவு செய்கின்றன. ஏறக்குறைய எல்லா உணவுப் பொருட்களிலும், எல்லா வித ஊட்டச் சத்துக்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு காணப்படுகின்றன. ஆயினும் எந்த ஒரு உணவுப் பொருளிலும் தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படவில்லை. எனவே, பலவித உணவுப் பொருட்களைக் கலந்து உண்ணும் போதுதான் தேவையான அளவு ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற முடியும்.

வைட்டமின்களும், உடல் ஆரோக்கியமும்

புரதம், தாதுஉப்புகள், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் போன்ற பொருட்கள் உடலின் தோற்றப்பொலிவிற்கும், உடல் அமைப்பிற்கும் அத்தியாவசிய சத்துக்களாகும். இந்த சத்துக்களையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து கட்டிக்காக்கும் இன்றியமையாத சத்துக்களுக்கு பெயர் வைட்டமின்கள்.

வைட்டமின் 'எ'

வைட்டமின் - எ யின் முக்கிய செயல்பாடு சளிப்படலத்தின் செயல்பாட்டை பராமரித்து பாதுகாப்பதாகும். தோல், கண்கள், மூச்சுக்குழல், சிறுநீரகப்பாதை, வாய் இவற்றின் பாதுகாப்பிற்கு வைட்டமின் - எ வழுவழுப்பான பொருட்களை உற்பத்தி செய்து பாதுகாப்பு வளையமாக அமைகிறது. கண்பார்வை சீராக இருக்க வைட்டமின் - எ அவசியமாகும்.

வைட்டமின் 'டி'

சூரிய ஒளியை உள்வாங்கி வைக்கும் தாமரைப்பூ, வாழைப்பூ, ஆரஞ்சு, அன்னாசி போன்ற பழவகைகளிலும், முளைக்க வைத்த தானியங்களிலும் வைட்டமின் - டி சத்து உள்ளது. இது தோலைப் பராமரிப்பதற்கும், எலும்பு, பற்களின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றது.

கரோனா தொற்றிலிருந்து விடுபட ஆரோக்கியமான உணவுகள்.

வைட்டமின் 'இ'

சிவப்பு இரத்த செல்களைப் பாதுகாக்கிறது. வைட்டமின் - எ கரோட்டின் போன்ற சத்துக்களை வைட்டமின் - இ பாதுகாக்கின்றது. வைட்டமின் - இ குறைவு காரணமாக மலட்டுத்தன்மை உண்டாகும் உணவு தானியங்கள், கீரைகள், காய்கறி, முளைக்க வைத்த தானியங்கள், எண்ணெய், விண்ணெய், மூலிகைகளில் வைட்டமின் - இ உள்ளது.

வைட்டமின் 'கே'

இரத்தம் உறைவதற்கும், கல்லீரலின் செயல்பாட்டிற்கும் இன்றியமையாத சத்து. இரத்தம் உறைவதற்கு வேண்டிய புரோத்ராமபின் என்ற ஒரு புரதச்சத்துள்ள பொருளை கல்லீரலில் உருவாக்க வைட்டமின் - கே

உதவுகிறது. கல்லீரலில் வைட்டமின் - கே என்ற சத்தும் சிறிய அளவு சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. வைட்டமின் - கே கீரை வகைகளிலும், மூலிகைகளிலும் உள்ளது.

வைட்டமின் 'பி'

பி - காம்ப்ளக்ஸ் என்பது தையமின், ரிபோஃபிளேவின், ரியாசின், போலிக் அமிலம், பைரிடாக்ஸின், சைனகோபாலமைன் என்னும் சத்துக்கள் அடங்கிய ஓர் கட்டுப்பொருளாகும். பி - காம்ப்ளக்ஸ் மூளை, நரம்பு, இதயம், கல்லீரல், ஜீரண சுரப்பி, சிறுநீரகங்கள், உடம்பிலுள்ள வயிறு, தசைகள் இவற்றிற்கு பலம் கொடுத்து ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கின்றது. பசி எடுத்தல், ஜீரணத்தை சரியாக பராமரித்தல் ஆகியவற்றிற்கும் இந்த வைட்டமின்கள் காரணமாக இருக்கின்றன. இயற்கையாக கிடைக்கும் தானியங்கள், காய்கறிகள், மூலிகைகளில் இவற்றில் வைட்டமின் - பி காம்ப்ளக்ஸ் உள்ளது.

வைட்டமின் 'சி'

உயிருள்ள செல்களைச் சேர்த்து கட்டுவதற்குரிய ஒரு பொருளை உண்டாக்கி அதை பராமரிப்பது வைட்டமின் - சி யின் வேலையாகும். வைட்டமின் - சி சுவாச உறுப்புகளை பலப்படுத்துகின்றது. வைட்டமின் - சி குறைபாட்டினால் சுவாசக்கோளாறுகள், ஸ்கர்வி ஆகிய நோய்கள் உண்டாகும். ஆரெஞ்சு, அன்னாசி, ஆப்பிள் போன்றவற்றில் வைட்டமின்-சி உள்ளது. நெல்லிக்காயில் வைட்டமின்-சி மிகுதியாக உள்ளது.

பழங்களின் வகைகளும் அதன் மருத்துவ பயன்களும்

வ. எண்	பழங்கள்	இயற்கைச் சத்துக்கள்	தீரும் நோய்கள்
1	ஆப்பிள்	வைட்டமின் ஏ, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ்	இருதய நோய்கள், ரத்தக் கொதிப்பு, மூட்டு வலி, தலை வலி
2	திராட்சை	வைட்டமின் ஏ, சி, பி காம்ப்ளக்ஸ்	பசியின்மை, மலச்சிக்கல், சிறுநீரக கல்
3	ஆரஞ்சு	புரோட்டின், இரும்பு, வைட்டமின் சி	காய்ச்சல், பற்கள், எலும்பு நோய்கள், முகப்பரு, குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது
4	மாதுளை	வைட்டமின் சி, பி காம்ப்ளக்ஸ், பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு	வயிற்றுப்பூச்சி, செரிமானக் கோளாறு, பித்தப்பை, சிறுநீரக கல், புற்றுநோய்
5	மாம்பழம்	நார்ச்சத்து, இரும்பு, வைட்டமின் ஏ	கண் நோய், சளி, உடல் பருமன், தோல் நோய்
6	சப்போடா	பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு, வைட்டமின் சி, பி	புத்துணர்ச்சியின்மை தசைகள் வலுவில்லாமை
7	அன்னாசி	வைட்டமின் சி, சுண்ணாம்பு	உடலின் கொழுப்புச்சத்து குறைவு, சுவாச கோளாறு, பசியின்மை, பற்கள் வலுவின்மை
8	பேரிச்சம்பழம்	வைட்டமின் சி, இரும்பு, நார்ச்சத்து	இரத்தச்சோகை, மலச்சிக்கல், இரத்தக் குறைவு
9	வாழைப்பழம்	நார்ச்சத்து, பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு, வைட்டமின் சி	மூட்டு வலி, சிறுநீரக கோளாறு, காசநோய், ஒவ்வாமை
10	பப்பாளிப்பழம்	வைட்டமின் ஏ, சி, பி காம்ப்ளக்ஸ், சுண்ணாம்பு	பசியின்மை, வயிற்று பூச்சி, ஈரல், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்

11	அத்திப்பழம்	சுண்ணாம்பு, வைட்டமின் ஏ, பாஸ்பரஸ்	உதடு வெடிப்பு, வாய்ப்புண், ஆஸ்துமா, மூலம்
12	நெல்லிக்கனி	வைட்டமின் சி, சுண்ணாம்பு	நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின்மை, தூக்கமின்மை, உடலில் கொழுப்பு குறைவு, இளநரை, முடி உதிர்வு
13	எலுமிச்சை, இஞ்சி	வைட்டமின் சி, சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ்	வாயு தொல்லை, வயிறு குடல்புண், உடல் பருமன், இருமல், செரிமானக் கோளாறு, சளி
14	கேரட்	பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு, வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ்	கண் நோய், பசியின்மை, சரும நோய்கள், குறைந்த கிரத்த உற்பத்தி
15	கொய்யாப்பழம்	வைட்டமின் சி	உறுதியற்ற பல், எலும்புகள்

கீரை வகைகளும் மருத்தவ பயன்களும்

வ.எண்	கீரை வகைகள்	மருத்துவப் பயன்கள்
1	முருங்கைக் கீரை	நல்ல கண் பார்வை தரும், இரத்தச்சோகையை நீக்கும். முடி கொட்டாமல் இருக்கும். உணர்ச்சத்து குறைபாட்டைத் தவிர்க்கும்.
2	அகத்திக் கீரை	64 வைட்டமின்கள் உள்ளது. உணவில் ஏற்படும் நச்சு நீங்கும்.
3	குப்பைமேனிக் கீரை	வயிற்றுப்புழு, சொறி, சிரங்கு போக்கும்.
4	கொத்தமல்லி	பித்தம், கண் எரிச்சல் நீங்கும்.
5	தண்டுக்கீரை	வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.
6	முளைக்கீரை	தலைவலி, மார்புவலி நீங்கும்.
7	கருவேப்பிலை	கிரத்த சோகை, கைகால் அசதி போக்கும்.
8	கீழாநெல்லி	மஞ்சள்காமாலை போக்கும்.
9	பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை	கண் நோய்கள் போக்கும்.
10	வல்லாரை	ஞாபக சக்தி அதிகமாகும்.
11	கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை	பித்த இளநரையைப் போக்கும்.
12	புதினா	பசி உண்டாகும்.
13	கொடிப்பசலைக் கீரை	கூட்டைத் தணிக்கும்.
14	பருப்புக் கீரை	பித்தம் போக்கி உடல் குளிர்ச்சியடையும்.
15	பண்ணைக்கீரை	பசியின்மை போக்கும்
16	கீரைத் தண்டு	உடல் எரிச்சல், ஜீரம் நீக்கும்
17	பிரண்டைத்தண்டு	வயிற்றுப்புண், மூலநோய் நீக்கும்.
18	வெந்தயக் கீரை	ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.

----- தொகுப்பு : -----

திருமதி. S. பூமதி

தொழில்நுட்ப வல்லுநர் (முனையியல்)

முனைவர். **T. சுந்தர்ராஜ்**, M.Sc., (Agri), Ph.D.,

முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர்

ICAR - வேளாண்மை அறிவியல் மையம்,

எலுமிச்சங்கிரி, கிருஷ்ணகிரி - 635 120.