

## பழைய சாதம் - பழஞ்சோறு

பழையசோறு என்பது ஒருகாலத்தில் வறுமையின் அடையாளமாக இருந்தது. பள்ளி, கல்லூரிக்கோ, அலுவலகத்துக்கோ யாரும் பழைய சோறு கொண்டுவந்ததில்லை. இப்போதுள்ள தலைமுறை பழைய சோற்றையே பார்க்காமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால், இன்னொருபக்கம் ஃபைவ் ஸ்டார் மெனுவில் பழைய சோறு சேர்ந்திருக்கிறது.

எதற்கு இந்தப் 'பழங்கதை' என்கிறீர்களா? 'பழையது' என்று நாம் சொல்கிற பழைய சோறு, குடல் தொடர்பான நோய்களுக்கு மருந்தாகவே இருக்கிறது என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள் நம் மருத்துவர்கள்.

சோறு மிஞ்சிவிட்டால் இரவு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து, மறுநாள் உண்டால் அது பழையசோறு. ஊறுகாய், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் காம்பினேஷனில் கொஞ்சமாக மோர் ஊற்றிக் கரைக்கப்பட்ட பழையதை சாப்பிட்டால், நாக்கு 'வேணும்' 'வேணும்' என்று கேட்கும். அது கொடுத்த சக்தியில் தான் கொடும் வெயிலையும் தாங்கி நம் மூதாதைகள் காடு மேடுகளில் உழைத்தார்கள். முக்கியமாக காலையில் எழுந்து நீராகாரம் குடித்தால் மலச்சிக்கலுக்கு வாய்ப்பேயில்லை.

ஆனால், அவசர வாழ்க்கை அந்த அரிய உணவை அழித்துவிட்டது. கிராமங்களில் கூட குக்கர் வைத்து சமைப்பதால் சாதம் மிஞ்சினாலும் அதைப் பழையதாக்கி சாப்பிடமுடியாது. இன்ஸ்டண்ட் உணவுகளும் நம்மை ஆக்கிரமித்துவிட்டன. காலச்சக்கரம் மீண்டும் நம் மரபுகளை நோக்கிச் சுழன்று வருகிறது. இப்போது பழையதன் மகத்துவம் உலகத்துக்குப் புரிந்திருக்கிறது.

2017-ம் ஆண்டில் அமெரிக்கன் நியூட்ரிஷன் அசோசியேஷன் (American Nutrition Association) பழைய சோற்றின் பலன்களைப் பட்டியலிட்டிருந்தது. அதன்பிறகு உலகம் பழையதைத் தேடத் தொடங்கியது. அந்த ஆண்டு அமெரிக்கர்களால் அதிகம் தேடப்பட்ட உணவு செய்முறையில், பழைய சோறும் முக்கிய இடம் பெற்றது. அமெரிக்காவில் இருக்கும் பல ஓட்டல்களின் மெனு கார்டில் பழைய சோறு ஓர் உணவாக இடம்பெற்றது. இப்போது இன்னும் ஒருபடி மேலே போய், நோய் தீர்க்கும் ஆற்றலும் பழையதுக்கு இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

IBD (Irritable bowel disease) என்ற குடல் தொடர்பான நோய்களுக்குப் பழைய சோறு மருந்தாகச் செயல்படுவது குறித்து புதிய ஆராய்ச்சியை இப்போது தொடங்கியிருக்கிறது பத்தாண்டுகளுக்கு முன்புவரை குடல் தொடர்பான Chron's disease , Ulcerative Colitis போன்ற IBD நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு. ஆனால், இன்று இந்தியாவில் மட்டும் இந்த நோய்களால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை பத்து மடங்கு அதிகரித்திருக்கிறது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் முதல் அறுவை சிகிச்சை வரை தேவைக்கேற்ப வழங்க வேண்டியிருக்கும்.

பழைய சோற்றில் லட்சக்கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் நிரம்பியுள்ளதால், இதை உட்கொள்வதன் மூலம் செரிமான மண்டலத்தில் உள்ள பிரச்னைகள் நீங்கி ஆரோக்கியம் மேம்படும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். 'பழையது' மற்ற எல்லாவற்றையும்விட இந்த நோய்க்கு எதிராக சிறப்பாக வேலை செய்வதை அறிந்து மருத்துவர்கள், நோயாளிகளுக்கு அதைப் பரிந்துரைக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். அறிவியல் ரீதியாக இதை நிரூபிக்கவே, தற்போது ஆராய்ச்சிக்குப் பச்சைக் கொடி காட்டப்பட்டுள்ளது. இதனை சென்னையில் உள்ள ஸ்டான்லி மருத்துவமனை செய்துவருகிறது.

அந்த மருத்துவமனையின் குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஜஸ்வந்த் கூறியதாவது குடல் சிறப்பாகச் செயல்படவும் நாம் உண்பதைச் செரிமானம் செய்யவும் பாக்டீரியாக்கள் முக்கியம். போதுமான அளவு பாக்டீரியாக்கள் இல்லாதபோது வயிற்று வலி, கேஸ் ட்ரபிள் உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் வரக்கூடும். அதன் அடுத்தகட்டமாக குடல் புண்ணாகிவிடும். கிராமத்துவாசிகளுக்கு பொதுவாக இந்தப் பிரச்னைகள் இருப்பதில்லை. அது ஏன் என ஆய்வு செய்யும்போதுதான்

'பழைய சோறு' என்ற உணவின் அருமை தெரியவந்தது. இதைச் சாப்பிட்டால் நல்லது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தாலும், பழைய சோற்றில் என்னென்ன பாக்கிரியாக்கள் இருக்கின்றன என்பதை அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபித்தால்தான் மருத்துவ உலகில் அதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அதற்காகத்தான் இந்த ஆய்வை இப்போது மேற்கொள்கிறோம்.

'உணவே மருந்து' என்பதைத்தான் இந்தப் பழைய சோறு நமக்குச் சொல்லியிருக்கிறது. நோய் வந்த பின் மருந்தைத் தேடுவதைவிட, நோய் வருவதைக் குறைப்பதே நல்ல ஆரோக்கியம். அந்த வகையில் பழைய சோறு பல நோய்கள் நம்மை அண்டாமல் தவிர்க்க உதவுகிறது. பழைய சோறு வெளியில் இருந்து பாக்கிரியாவை எடுக்கிறது. எனவே பழைய சோற்றை எந்தச் சூழலில் தயாரித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும், அதனால் சூழல், ஊட்டச்சத்து அளவில் மாறுதலை உருவாக்குமா என்பதையும் இந்த ஆய்வில் கண்டறியப்போகிறோம்" என்றார்.

நம் ஊரிலும் பல நட்சத்திர விடுதிகளில் காலை உணவாகப் பழைய சோற்றை மண்பாண்டத்தில் வைத்து வற்றல், வெங்காயத்துடன் தருகிறார்கள். 'உணவே மருந்து' என்பதுதான் நம் பாரம்பரியம். அது வெறும் வார்த்தைகள் அல்ல, அறிவியல் உண்மை என்பதை நிரூபித்திருக்கிறது காலம்!

இந்தியன் டயபடிக் அசோசியேஷன் தலைவரும் ஊட்டச்சத்து நிபுணருமான டாக்டர் தாரிணி கிருஷ்ணன் இதுகுறித்துப் பேசியதாவது "பழைய சோறென்பது நம் பாரம்பரிய உணவு. அந்தக் காலத்தில் சிறுதானிய உணவுகளை உட்கொள்ளும் பழக்கம் அதிகமாக இருந்தது. அதைத்தான் மறுநாள் காலை பழையதாக மக்கள் உட்கொண்டு வந்தனர். ராகி, கம்பு போன்று தானியங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம். அதை ஓர் இரவு ஊறவைக்கும்போது அந்த உணவு நொதித்து (fermentation) அதில் B12, B6 போன்ற பல வைட்டமின்கள், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து ஆகியவை அதிகரித்து உடலுக்குப் பலம் சேர்க்கும். முக்கியமாக 'probiotics' எனப்படும் நல்ல பாக்கிரியாக்கள் அதிகரிக்கும். நம் உடலில் இருக்கும் செல்களின் எண்ணிக்கையைவிட நல்ல பாக்கிரியாக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் இருப்பதே உடல்நலத்திற்குச் சிறந்தது. அந்த நல்ல பாக்கிரியாக்களை அதிகமாக்கும் வேலையை 'பழையது' செய்கிறது. இப்போது நாம் வெள்ளை அரிசியை அதிகம் உபயோகப்படுத்துகிறோம். அதிலும் மேற்சொன்ன நன்மைகளும் உண்டு; நார்ச்சத்தைத் தவிர.

முடிந்த அளவு கைக்குத்தல் அரிசி, சிவப்பு அரிசி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த முடிந்தால் அதன் பலன்கள் கூடும். தமிழகத்தில் வெப்பநிலையைப் பொறுத்தவரை வருடத்தில் ஒரு மாதம் மட்டுமே குளிர் அதிகமாக இருக்கும். அந்தச் சமயங்களில் மட்டும் பழைய சோறு நொதிக்காது. மற்றபடி இதனால் சளி பிடிக்கும் என்பதெல்லாம் உண்மையில்லை, மூச்சிரைப்பு, ஆஸ்துமா பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மட்டும் குளிர்காலங்களில் இந்த உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது" என்கிறார் தாரிணி.

பாரம்பரிய உணவுகள் குறித்துத் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வருபவர் 'நல்ல சோறு' ராஜமுருகன். அவரது இணையதளம் <http://www.nallasoaru.com/> இல் நிறைய தகவல்கள் உண்டு.

கீழே உள்ள காணொளியில் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி விளக்கி உள்ளார் [https://www.youtube.com/watch?v=ACYBJc\\_LGHs](https://www.youtube.com/watch?v=ACYBJc_LGHs)

நெல்லின் மேல் தோலையும் அதற்கடுத்துள்ள ஒரு பாலி லேயரையும் நீக்கிவிட்டுத்தான் அரிசியை சமைக்க வேண்டும். இதை நீக்கத்தான் கைக்குத்தல் முறை பயன்படுகிறது. இந்தப் பாலிலேயரை நீக்காமல் சமைப்பது நமது உணவுப் பாரம்பரியம் இல்லை. மேலும், சமைப்பதையும் நொதிக்க விடுதலையும் மண்பாண்டத்தில்தான் செய்ய வேண்டும். கைக்குத்தலில் தயாரிக்காத அரிசியை, குக்கரில் சமைத்தால் எந்த அளவிற்குப் பலன் இருக்குமெனத் தெரியவில்லை. என்றாலும், தமிழக மருத்துவர்கள் முன்னெடுத்திருக்கும் இந்த ஆராய்ச்சி மிகுந்த நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது" என்றார் அவர்.

**பழைய சோற்றில் என்ன இருக்கிறது?**

“அரிசியில் சமைக்கப்படும் புதிய சோற்றைவிட பழைய சோற்றில் அதிக ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. 100 கிராம் அரிசியில் 3.4 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்து இருக்கும். அதையே 12 மணி நேரம் நொதிக்க வைத்து பழையதாக்கினால் 73 மில்லி கிராம் அதிகமாகும். அல்சர் உள்ளிட்ட குடல் சார்ந்த பல நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் மாறும். சரும மற்றும் முடி தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு தரும்” என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். “காலையில் பழைய சோறு சாப்பிட்டால் உடலுக்குச் சக்தி கிடைக்கும். மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளும் தீரும்” என்கிறது அமெரிக்கன் நியூட்ரிஷன் அசோசியேஷன்.