

# உணவே மருந்து

குறுவினாக்கள் :

1. நாகரிக வளர்ச்சி, பண்பாட்டுப் பரவல், இனக்கலப்பு, புதுமையெனச் சுவை கூட்டும் ஆவல் ஆகியவற்றால் நோய்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதனால் 'மருந்தே உணவு' என்னும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.
2. உணவு உடலை வளர்க்கும் ஆதாரமாகும். ஏனெனில், அஃது உடலுக்கு வலிமையைத் தருவது; வளர்ச்சியளிப்பது. கொள்கை, பழக்க வழக்கம், நாகரிகம், சமூக அமைப்பு, வாழ்க்கைத் தரம் ஆகியவற்றில் மாறுபாடுகளை உண்டாக்கவல்லது.
3. உயிர் உடலோடு கூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில் வெற்றி அடைவதே உடல்நலமாகும்.
4. நடைப்பயிற்சியே எளிய உடற்பயிற்சி. 'நாள்தோறும் தவறாமல் நடந்தால் நோய் நம்மைவிட்டு நடக்கும்; ஓடினால் நோய் நம்மைவிட்டு ஓடும்; எப்போதும் படுத்தால் நோய் நம்மீது படுத்துக்கொள்ளும்.

சிறுவினாக்கள் :

1. 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.*

என்று வள்ளுவர் கூறியுள்ளார்.

## 2. தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப்பொருள்கள் :

உப்பு நிறைந்த ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், கருவாடு, முந்திரிப்பருப்பு, வறுத்த உருளைச் சீவல், வாழைக்காய்ச் சீவல், புளித்தமோர் முதலியவற்றை முழுவதுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சிகள், முட்டையின் மஞ்சள்கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, பனிக்கூழ், இனிப்புக்கட்டி, காரமும் உப்பும் கொண்ட உணவுகள், எண்ணெயில் வறுத்த பொரித்த உணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகள் ஆகியவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

## 3. தண்ணீரும் மருந்தே :

‘நீரின்றியமையாது உலகு’ என்பது வள்ளுவம். இயற்கை உணவுப்பொருள்களில் நீரில்லாத உணவுப்பொருள்களே இல்லை. எல்லாவகையான உணவுப் பொருள்களும் விளைவதற்குக் காரணமாக அமைவது நீர். உண்ட உணவு குருதியுடன் கலப்பதற்கும் குருதி தூய்மை அடைவதற்கும் உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கும் நீர் இன்றியமையாதது. எனவே, நீரை நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது மூன்று லிட்டர் அளவுக்குக் குடித்தல் உடலுக்கு நல்லது. உணவு உண்ணும்போது இடையில் நீர் குடித்தல் கூடாது.

## நெடுவினாக்கள் :

### 1. மருந்தாகும் உணவுப்பொருள்கள் :

தமிழகத்து உணவு, தொன்றுதொட்டு மருத்துவ முறையில் சமைக்கப்படுகிறது. வெப்பநாடான நமது நாட்டுச் சமையலுக்குப் புழுங்கலரிசியே ஏற்றது. அன்றாடச் சமையலில் சேர்ப்பனவற்றுள்,

- மஞ்சள் - நெஞ்சிலுள்ள சளியை நீக்கும்.
- கொத்துமல்லி - பித்தத்தைப் போக்கும்.
- சீரகம் - வயிற்றுச் சூட்டைத் தணிக்கும்.
- மிளகு - தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும்.
- பூண்டு - வளியகற்றி வயிற்று அலைச்சலை நீக்கிப் பசியை மிகுக்கும்.
- வெங்காயம் - குளிர்ச்சி உண்டாக்கிக் குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும்.
- பெருங்காயம் - வளியை (காற்று) வெளியேற்றும்.

- இஞ்சி - பித்தத்தை ஒடுக்கிக் காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும்.
  - தேங்காய் - நீர்க்கோவையை நீக்கும்.
  - கறிவேப்பிலை - மணமுட்டி உணவு விருப்பை உண்டாக்கும்.
  - நல்லெண்ணெய் - கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத் தெளிவும் உண்டாக்கும்.
  - சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர் - சூட்டைத் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை அதிகரிக்கும்.
  - கீரை - உடலுக்கு வலிவூட்டவும் கழிவு அகலவும் உதவுகிறது.
  - மோர்ச்சோறும் ஊறுகாயும் - குளிர்ச்சி தந்து பித்தம் போக்கும்.
- மேற்கண்ட உணவுப் பொருள்கள் நம் உடலுக்கு உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

## 2. உணவு உண்ண வேண்டிய முறைகளாவன :

- ❖ எளிதில் செரிக்கக் கூடிய பழம், காய், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை, பால் ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டும்.
- ❖ நாசகவை கருதி உண்ணாமல் உடல்நலம் கருதி உண்ணுதல் வேண்டும்.
- ❖ உணவை விரைவாக விழுங்கக் கூடாது.
- ❖ நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும்.
- ❖ அப்போதுதான் உமிழ்நீர் வேண்டிய அளவு சுரந்து உணவுடன் கலக்கும்.
- ❖ உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு உள்ளே சென்றாலும் அது செரிக்காது.
- ❖ குடலும் தன் செரிமான ஆற்றலை இழந்துவிடும்.
- ❖ உணவின் சத்துகள் வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ காய்கறிகளை முக்கால் வேக்காட்டில் வேக வைத்து உண்ண வேண்டும்.
- ❖ வேக வைத்த காய்கறிநீரில் மிகுதியான சத்துகள் இருப்பதால் அதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ உண்ட உணவு குருதியுடன் கலப்பதற்கும் குருதி தூய்மை அடைவதற்கும் உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கும் நீர் இன்றியமையாதது. எனவே, நீரை நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது மூன்று லிட்டர் அளவுக்குக் குடித்தல் உடலுக்கு நல்லது. உணவு உண்ணும்போது இடையில் நீர் குடித்தல் கூடாது.

-----x-----x-----