

உள்ளக்கிய பொட்டகம்

டயட்டீஷியன்
அம்பிகா சேகர்



முன்னுரை

‘காபி நல்லது’ என்கிறது ஒரு ஆய்வு. ‘காபியைவிட டியே மகத்தானது’ என்கிறது இன்னொன்று.

‘சூரியகாந்தி எண்ணெயே சூப்பரானது’ என்கிறது ஒரு விளம்பரம்.

‘யார் சொன்னது? ஆலிவ் எண்ணெயே ஆரோக்கியமானது’ என அதை மறுக்கிறது இன்னொரு விளம்பரம்.

‘உருளைக்கிழங்கை உடனே நிறுத்துங்க’ என்கிறார் ஒரு மருத்துவர்.

‘உருளைக்கிழங்கு ஊட்டம் நிறைந்தது. தாராளமா கொடுக்கலாம்’ என்கிறார் இன்னொரு மருத்துவர்.

‘டயபடீஸா? பச்சரிசி பக்கமே போகாதீங்க... புழுங்கலரிசிதான் பெஸ்ட்’ என்கிறது ஒரு புத்தகம்.

‘அரிசிக்கும் சர்க்கரைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை’ என்கிறது வேறொரு கையேடு.

காலை எழுந்த உடன் குடிக்கிற காபி, டியில் தொடங்கி, இரவு உணவு வரை உள்ளே நம் தொண்டைக்குள் இறங்கும் ஒவ்வொரு கவள உணவைப் பற்றியும் நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஆயிரம் கேள்விகள்... அதைவிட இரண்டாயிரம் குழப்பங்கள்...

இன்னும்... இப்படி கண்டதை, கேட்டதை, பார்த்ததை எல்லாம் மனதில் வைத்துக்கொண்டு, எது சரி, எது தவறு எனத் தெரியாமல் தினம் ஒன்றைப் பின்பற்றி, திணறித் தவிக்கும் உங்களைத் தெளிவுபடுத்துவதே ஆரோக்கிய பெட்டகம் என்ற இந்தப் புத்தகம்!

அன்றாட சமையலில் நீங்கள் உபயோகிக்கிற அத்தனை பொருட்களிலும் உள்ள ஆரோக்கியக் குறிப்புகளில் தொடங்கி, அவை யாருக்கு நல்லது, யாருக்கு ஆகாது என்கிற தகவல்களுடன், அந்தப் பொருட்களை வைத்துச் செய்யக்கூடிய சூப்பர் சமையல் குறிப்புகளையும் இப்புத்தகத்தில் சொல்லி இருக்கிறார் டயட்டீஷியன் அம்பிகா சேகர்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் உதவும் அற்புதமான ஒரு நூலை உங்கள் கரங்களில் சேர்க்க வழிகாட்டிய எங்கள் நிர்வாக இயக்குனர் ஆர்.எம்.ஆர்.ரமேஷ் அவர்களுக்கு நன்றி.

-ஆர்.வைதேகி
பொறுப்பாசிரியர்
‘குங்குமம் தோழி’

சமர்ப்பணம்

இவை அனைத்தையும்
நமக்கு வழங்கிய இயற்கைக்கு...

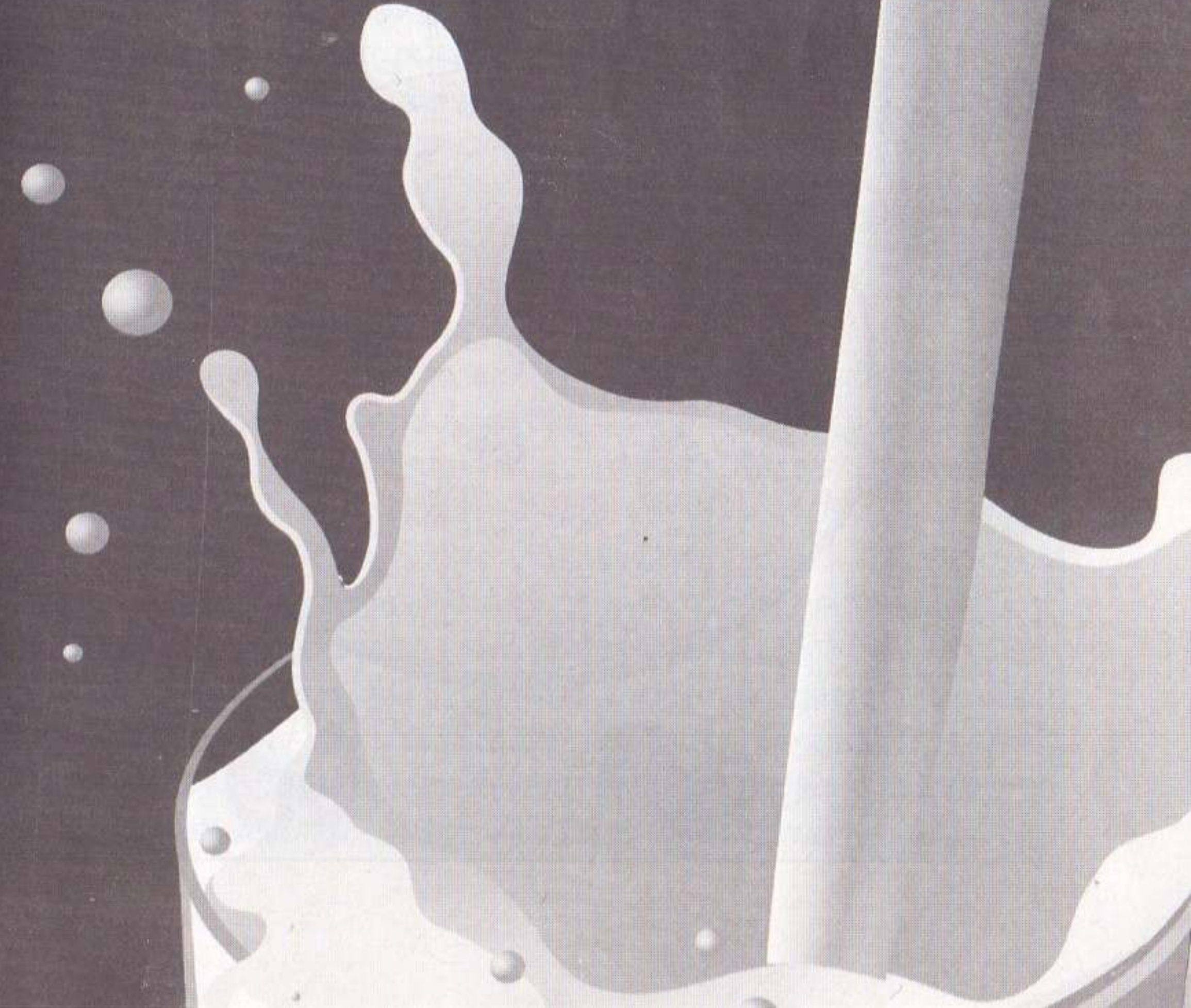


பால்	7
பருப்பு	12
எண்ணெய்	16
அரிசி	22
உப்பு	28
தண்ணீர்	33
வெல்லம்	39
வெந்தயம்	44
கொள்ளு	49
சோயா	54
தேய்காய்	59
பாதாம்	65
மிளகு-சீரகம்	70
வேர்க்கடலை	75
மிளகாய்	80
பார்லி	85
மஞ்சள்	90
பட்டை-கிராம்பு-ஏலக்காய்	95
புளி	100

பால்

பால் மிகச்சிறந்த ஒரு சத்துணவு. புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் பி (குறிப்பாக ரிபோஃபிளேவின்), வைட்டமின் டி என எல்லாச் சத்துகளும் பாலில் உள்ளன. இரும்புச்சத்தும், வைட்டமின் சி சத்தும் மட்டும் கொஞ்சம் குறைவு. பிறந்த குழந்தை முதல் வயதானவர் வரை எல்லோருக்கும் பால் அவசியம். குழந்தைகளுக்கு அடிப்படை உணவான பால், வயதானவர்களுக்கு சப்ளிமென்ட் உணவு.

தாய்ப்பால், பசும்பால், எருமைப்பால், கொழுப்பு நீக்கிய ஸ்கிம்ட் மில்க் என பாலை 4 வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். தாய்ப்பாலில் 'கேசின்' எனப்படுகிற புரதச்சத்து குறைவு. அது பசும்பாலில் அதிகம். எருமைப்பாலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகம். ஸ்கிம்ட் மில்க்கில் புரதச்சத்து அதிகம்... கொழுப்புச்சத்து கம்மி. ஸ்கிம்ட் மில்க்தான் எல்லோருக்கும் உகந்தது.





சைவ உணவைப் பின்பற்றுகிறவர்களுக்கு பால்தான் பேலன்ஸ்டு உணவு. ஒருநாளைக்கு ஒருவருக்கு சராசரியாக 250 மி.லி. பால் அவசியம் தேவை. பெரியவர்களானால் 150 மி.லி. பள்ளிக்கூட வயதுக் குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள் போன்றோருக்கு இந்த அளவு 500 மி.லி. முதல் 1000 மி.லி. வரை வேறுபடும்.

‘பெண்கள் பால் குடிக்கக் கூடாது, பால் குடித்தால் உடல் பருக்கும், ஹார்ட் அட்டாக் வரும்’ என்றெல்லாம் ஆளாளுக்கு ஆயிரம்

டயட் சந்தேஷ்

என்னென்ன தேவை?

பால் - 1 லிட்டர், தயிர் - 15 மி.லி., சுகர் ஃப்ரீ - தேவைக்கேற்ப, பப்பாளி, அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரி என ஏதேனும் பழத் துண்டுகள் - சிறிது, பாதாம் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

பாலை நன்கு கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது அதில் தயிர் சேர்த்தால், பால் திரியும். அதை மஸ்லின் துணியில் வடிகட்டி, தண்ணீர் மொத்தமும் வெளியேற விட்டு எடுத்தால் பனீர் மாதிரி இருக்கும். அதில் சுகர் ஃப்ரீ சேர்த்து, மிக்சியில் ஒரே சுற்று சுற்றவும். ரொம்ப அரைக்கக்கூடாது. ஜெல்லி மோல்டில் முதலில் இந்தக் கலவையைக் கொஞ்சம் விட்டு, அதன் மேல் பழத்துண்டு வைத்து, மறுபடி கலவை, அதன் மேல் பழத்துண்டு என 3 லேயர்கள் வைத்து, மேலே ஒரு பாதாம் வைத்து, ஃப்ரிட்ஜில் குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.

- சட்டென செய்துவிடக் கூடிய ஸ்வீட். டயட் செய்கிறவர்களும் இதை சாப்பிடலாம்.



ட்ரை ஃப்ரூட் மில்க்ஷேக்

என்னென்ன தேவை?

பேரீச்சம் பழம் - 5, அத்திப்பழம் - 2, உலர்ந்த திராட்சை - 20, பாதாம் - 5, வாழைப்பழம் - 1, காய்ச்சி ஆற வைத்த பால் - 250 மி.லி., தேன் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

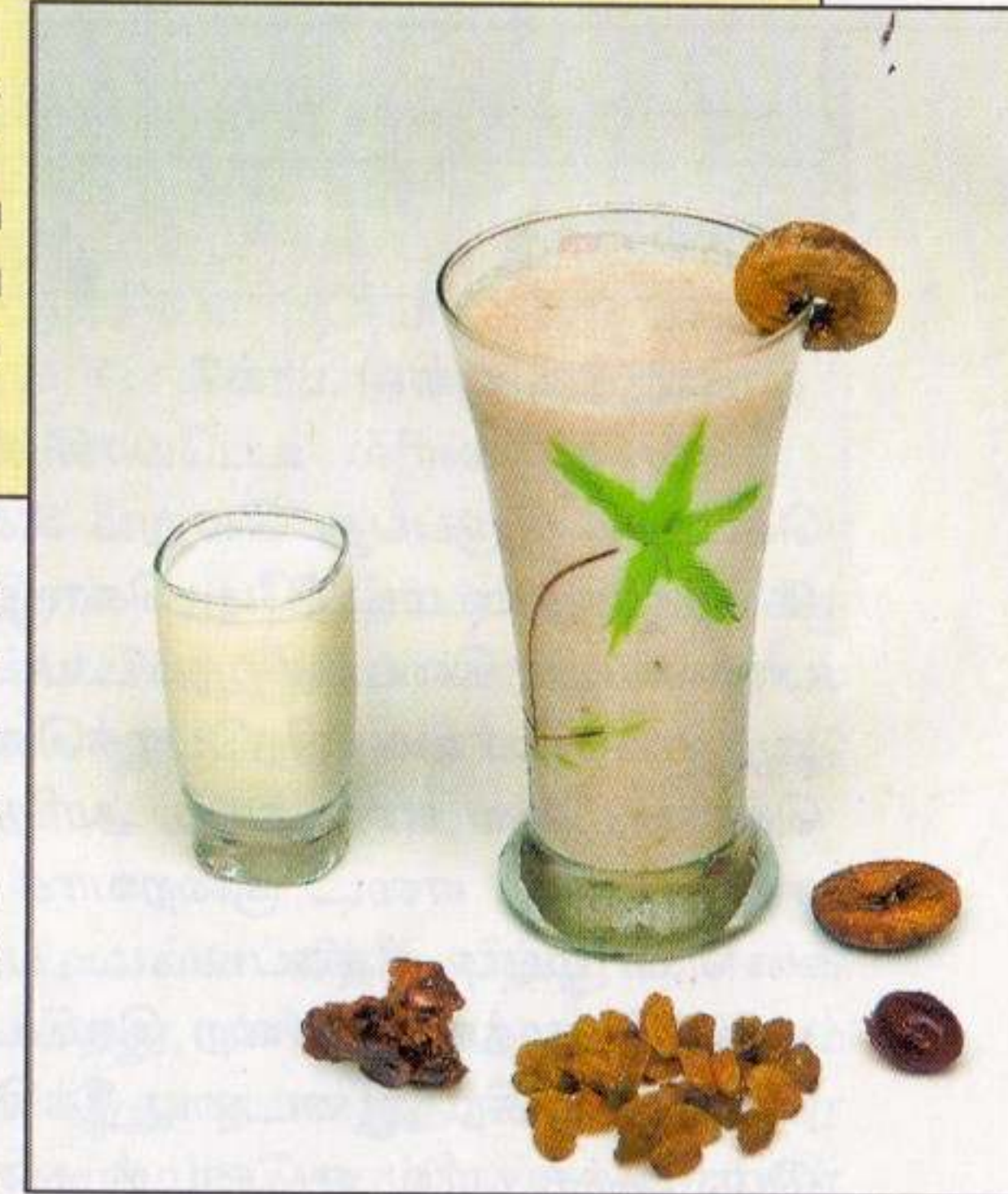
எப்படிச் செய்வது?

பேரீச்சை முதல் பாதாம் வரை எல்லாவற்றையும் 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து, மிக்சியில் வெண்ணெய் மாதிரி அரைக்கவும். பிறகு அத்துடன் வாழைப்பழம், பால் சேர்த்து நன்கு அடித்து, தேன் கலந்து பரிமாறவும்.

- காலை உணவைத் தவிர்க்கிற குழந்தைகளுக்கு இது மிகச் சரியான மாற்று. இரும்புச் சத்து, கால்சியம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு என எல்லா சத்துகளும் நிரம்பிய முழுமை யான உணவு.
- வாழைக்கு பதில் ஆப்பிள், தேனுக்கு பதில் சுகர் ஃப்ரீ, கொழுப்பு நீக்கிய பால் சேர்த்து, இதையே டயட் செய்கிறவர்களும் குடிக்கலாம்.

சொல்வதைக் கேட்கிறோம். பாதக மில்லாத உணவு பால். பிரச்னை பாலில் அல்ல... அதிலுள்ள கொழுப்பில்தான். கொழுப்பு நீக்கிய பால் எல்லோருக்கும் உகந்தது. இதய நோய் உள்ளவர்களும் பால் குடிக்கலாம்.

பாலில் இருந்து பெறப்படுகிற தயிர், மோர், வெண்ணெய், பனீர், சீஸ் போன்றவற்றில் தயிரும் மோரும் சிறந்தவை. பாலின் புளித்த வடிவமான தயிரில் உள்ள பாக்க்டீரியாக்களும் லாக்டிக் அமிலமும் செரிமானத்துக்குப் பெரிதும் உதவக் கூடியவை. சிலவகை உடல்நலக் கோளாறுகளுக்காக சிகிச்சையில் இருப்பவர்களுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் எடுப்பதால் வயிற்று எரிச்சல், வயிற்றில் புண் போன்றவை ஏற்படலாம். அதைக் குறைக்க மறுபடி மருத்துவர்கள் வேறு மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைப்பார்கள். மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளையும் வீரியத்தையும் குறைப்பதில் தயிருக்கு நிகர் இல்லை. தயிர் என்றால் புளிப்பில்லாதது. கொழுப்பு நீக்கப்பட்டது மட்டுமே அனுமதி. தயிரா, மோரா எனக் கேட்டால் மோர்தான் சிறந்தது. பேதியாகும் போது பால் எடுக்கக் கூடாது. அந்த நேரத்தில் மோர்தான் நல்லது.





பால் (100 கிராமில்)

என்ன இருக்கிறது?	அளவீடு	பசு	வெள்ளாடு	செம்மறியாடு	எருமை
தண்ணீர்	g	87.8	88.9	83.0	81.1
புரதம்	g	3.2	3.1	5.4	4.5
கொழுப்பு	g	3.9	3.5	6.0	8.0
கார்போஹைட்ரேட்	g	4.8	4.4	5.1	4.9
கொலஸ்ட்ரால்	mg	14	10	11	8
கால்சியம்	mg	120	100	170	195
ஆற்றல்	kcag	66	60	95	110

யாருக்கு என்ன பால்?

பல வீடுகளில் உபயோகிக்கிற நீல நிற ஆவின் பால் பாக்கெட்டில் இருப்பது வெறும் 3.5 சதவிகிதக் கொழுப்பு. இப்போது 2 சதவிகிதம் மட்டுமே கொழுப்பு கொண்ட பிங்க் நிற ஆவின் பால் கூடக் கிடைக்கிறது. டயட் செய்கிறவர்களுக்கு அது பெஸ்ட். ஆரஞ்சு, பச்சை நிற பாக்கெட்டெல்லாம் அதிகக் கொழுப்பு கொண்டவை என்பதால், அரிதாக பால் குடிப்பவர்களுக்கும், சராசரியை விட எடை குறைவாக உள்ளவர்களுக்கும் மட்டும் ஓ.கே.

கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலாகவே இருந்தாலும், அதைக் காய்ச்சி, முதலில் அறை வெப்பநிலைக்கு ஆற வைக்க வேண்டும். மேலே படிகிற ஆடையை நீக்கி விட்டுத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அந்த பால் ஏட்டைத் தனியே சேகரித்து, வாரம் ஒரு முறை வெண்ணெயாக்கி, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

லேக்டோஸ் அலர்ஜி?

பால் ஒவ்வாமையைத்தான் 'லேக்டோஸ் அலர்ஜி' என்கிறோம். பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால்கூட ஒப்புக் கொள்ளாது பேதி அதிகமாகும். ஒவ்வாமை உறுதி செய்யப்பட்டால், லேக்டோஸ் ஃப்ரீ பால் கொடுக்கலாம். ஒரு குழந்தைக்கு பால் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதற்காக, காலம் முழுக்க, அதற்கு பாலே கொடுக்கக் கூடாது என அர்த்தமில்லை. இடையிடையில் அதைக் கொடுத்துப் பார்த்து, அலர்ஜி இல்லாவிட்டால் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம்.

சோயா பால்

சோயா பாலில், அபரிமித புரதம் இருக்கிறது. சாதாரண பாலில் புரதச்சத்து கொஞ்சம் குறைவு. சோயா பாலிலோ அது

பரங்கிக்காய் பால் கறி

என்னென்ன தேவை?

பரங்கிக்காய் - 1 துண்டு, பால் - அரை டம்ளர், வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு - 10 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக் கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

பரங்கிக்காயைத் தோல் நீக்கி, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், நீளமாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து, அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வேக விடவும். தண்ணீர் வற்றியதும், அதில் பால் விட்டுக் கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம்.

- சப்பாத்திக்கு பருப்பு சேர்த்த சைட் டிஷ் பிடிக்காதவர்கள், இதைச் சாப்பிடலாம். அவியல் ருசியில் இருக்கும். எண்ணெயே சேர்க்காமல் செய்யப்படுவது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்.



கிட்டத்தட்ட 50 சதவிகிதம் அதிகம். நம் சீதோஷ்ண நிலைக்கு சரிவராது என்பதால், கூடிய வரையில் இந்தப் பாலை காலை வேளைகளில் மட்டும் குடிப்பது நல்லது. பெண்கள், விளையாட்டு வீரர்களுக்கு நல்லது.

ஃபிளேவர்டு மில்க் நல்லதா?

சாக்லெட், ஸ்ட்ராபெர்ரி, மாம்பழம் என விதம் விதமான சுவைகளில் ஃபிளேவர்டு மில்க் கிடைக்கிறது. ப்ரிசர்வேட்டிவ் அதிகம் சேர்க்கப்படுவதில்லை என்பதால் இது நல்லதுதான். சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்க்காரர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

பால் குடிக்க அடம் பிடிக்கிறதா குழந்தை?

- கெட்டியான சர்க்கரைப்பாகு தயாரித்து, அதில் வெனிலா மாதிரி குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஒரு எசென்ஸையும், ஃபுட் கலரையும் சேர்த்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது, இதில் சிறிது எடுத்து, பாலில் கலந்து கொடுத்தால், பால் பிடிக்காத குழந்தைகளும் விரும்புவார்கள்.
- ஏதேனும் பழம் அல்லது ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் அரைத்து பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.
- தயிரை வடிகட்டி, இனிப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பாலை பனீராக்கி, அதைத் துருவி, தோசை, சப்பாத்தி, பிரெட் உடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.



‘பருப்பில்லாமல் கல்யாணமா?’ என்பது பிரபல வாசகம். திருமணம் தொடங்கி, பெரும்பாலான விசேஷ விருந்துகளில் பரிமாறப்படும் உணவுகளில் பிரதானமானது பருப்பு! அதற்கு அப்படியோர் முக்கியத்துவம்!

பிறந்த குழந்தை முதல் வயதானவர்கள் வரை அத்தனை பேருக்கும் பாதகமில்லாத உணவு பருப்பு. பிறந்த குழந்தைக்கு அம்மா அறிமுகப்படுத்தும் முதல் திட உணவு பருப்பும் நெய்யும் கலந்த குழைவான சாதம்தானே...

புரதம் நிறைந்த உணவு பருப்பு. நமது உடம்புக்குப் புரதம் ஏன் தேவை? உடல் வளர்ச்சிக்கு... திசுக்களைப் பழுது பார்ப்பதற்கு... தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு... வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு... ஆற்றலைக் கொடுக்க... இன்னும் இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

புரதம் என்ற உடனையே பருப்பில் மட்டும்தான் இருக்கும் என நினைக்க வேண்டாம். மாவச்சத்துள்ள கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் போன்றவற்றிலும் புரதம் உண்டு. (அரிசி - 7%, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகில் 10%)

பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகளில் 20 சதவிகிதம் புரதச் சத்து உண்டு. சோயாவில் 40 சதவிகிதம். மீன், முட்டை, பால் மற்றும் இறைச்சி வகைகளில் 20 முதல் 25 சதவிகிதம். சொன்னால்

ஆச்சரியமாக இருக்கும்... புண்ணாக்கு வகைகளில், குறிப்பாக சோயா புண்ணாக்கில் 50 முதல் 60 சதவிகித புரதச் சத்து உண்டு!

எந்தப் பருப்பில் என்ன?

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு என பருப்புகள் பல விதம். அவற்றில் புரதம் தவிர, கொஞ்சம் ஆற்றல், கொஞ்சம் கண்ணுக்குத் தெரியாத கொழுப்பு, பி1, பி2 வைட்டமின்கள், ஃபோலிக் அமிலம், இரும்புச் சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை உண்டு.

துவரம் பருப்பு

அனைத்து சத்துக்களும் கொண்ட பருப்பு இது. 20 சதவிகிதப் புரதம் கொண்டது. சாம்பாருக்கு அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவது.

உருண்டை குழம்பு

என்னென்ன தேவை?

கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு - தலா அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, பூண்டு - 5 பல், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை - தாளிக்க, சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம், தக்காளி - 1, புளிக்கரைசல் - சிறிது, சாம்பார் தூள் - தேவைக்கேற்ப, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

பருப்பு வகைகளை 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும். சிறிது சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி அதில் கலந்து, சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, மீதமுள்ள சின்ன வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். சாம்பார் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, லேசாக வதக்கி, புளிக்கரைசல் விட்டு, உப்பு சேர்த்து, நிறைய தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். பச்சை வாடை போனதும், தயாராக உள்ள உருண்டைகளை அதில் மெதுவாகச் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் குழம்பைக் கொதிக்க விடவும். கடைசியாக கொத்தமல்லி தூவிப் பரிமாறவும்.





கடலைப் பருப்பு

முழுக் கடலைப் பருப்பில் மற்ற பருப்புகளைவிட, கால்சியம் சத்து அதிகம். ஆனால் இது எல்லோருக்கும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. அசிட்டிடி எனப்படுகிற அமிலச் சுரப்பையும், வாயுத் தொந்தரவையும் உண்டுபண்ணும். அப்படி இருந்தால், இந்தப் பருப்பை இரவு நேரத்தில் தவிர்க்கவும். பகல் நேரத்தில், இஞ்சி-பூண்டு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால், பிரச்னை இருக்காது. துவரம் பருப்பு ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள், கடலைப்பருப்பை சாப்பிடுவதுண்டு.

உளுந்து

மிகவும் சத்தான பருப்பு. தோலுடன் கூடிய உளுந்தில் ஃபோலிக் அமிலமும், கால்சியமும் அதிகம். பூப்பெய்தும் போதும், பிரசவத்தின் போதும் பெண்களுக்கு உளுந்து அதிகம் கொடுப்பது வழக்கம். கர்ப்பப்பைக்குத் தேவையான புரதச் சத்து இதில் அதிகம் என்பதே காரணம்.

பாசிப்பருப்பு

வாயுத் தொல்லை, மூட்டு வலி இருப்போருக்கு, துவரம் பருப்போ, கடலைப் பருப்போ வேண்டாம் என்பார்கள். அவர்கள் பாசிப்பருப்பு

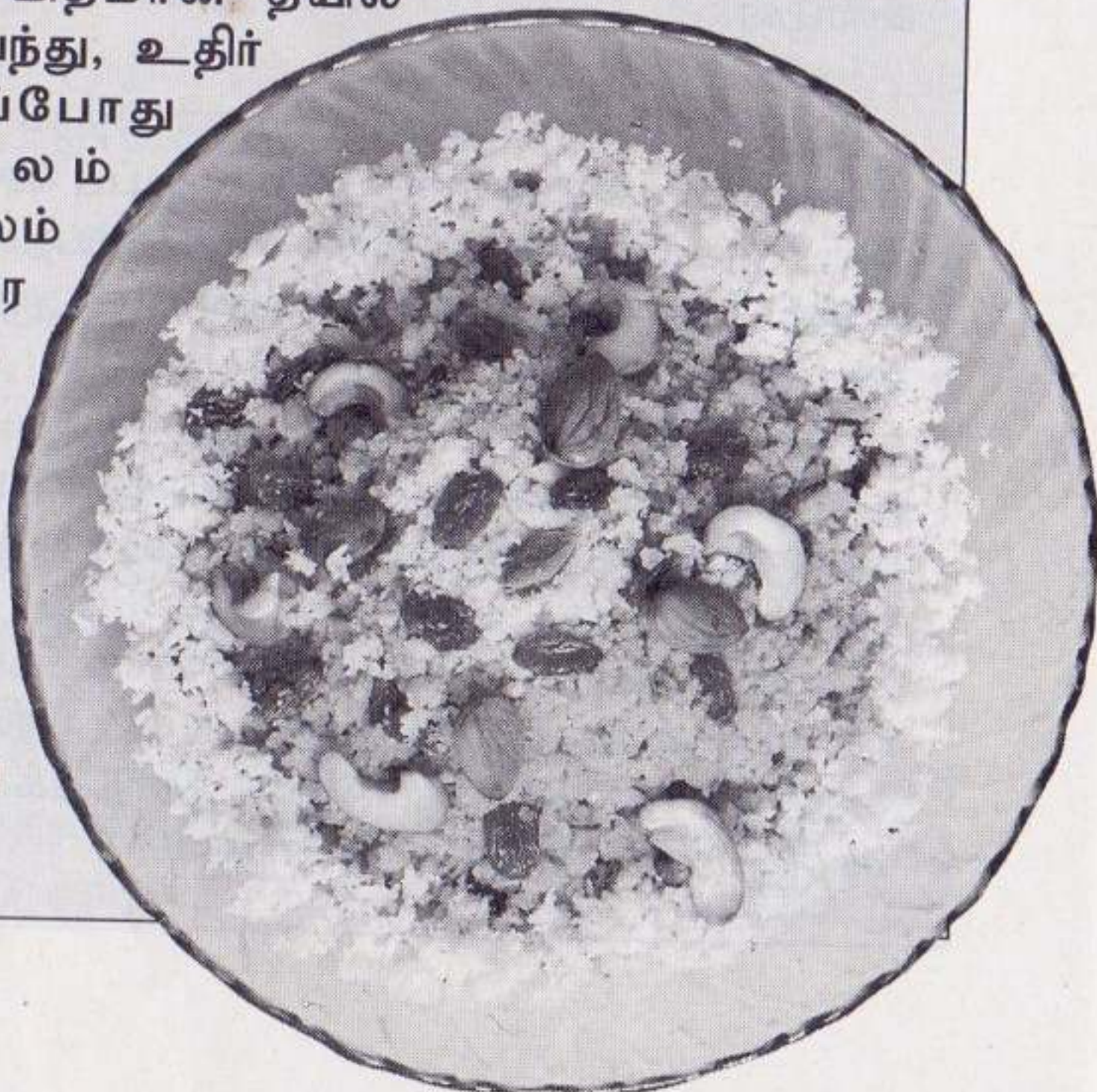
கேசர் பொடி

என்னென்ன தேவை?

கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம், தேங்காய் துருவல் - 25 கிராம், முந்திரி, திராட்சை - 25 கிராம், ஏலக்காய் தூள் - சிறிது, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - சிறிது, வெல்லம் அல்லது பனைவெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - 50 கிராம்.

எப்படிச் செய்வது?

கடலைப் பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடையை அடுப்பில் வைத்து, அரைத்த பருப்பைக் கொட்டி, மிதமான தீயில் கிண்டவும். பருப்பு வெந்து, உதிர் உதிராக வரும். அப்போது பொடித் த வெல்லம் அல்லது பனைவெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து, தேங்காய் துருவலும் சேர்த்துக் கலந்து, கடைசியாக நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறிப் பரிமாறவும்.



பெசரட்

என்னென்ன தேவை?

பாசிப்பயறு - 1 கப், கொண்டைக்கடலை - கால் கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - காரத்துக்கேற்ப, கொத்தமல்லி அல்லது புதினா - சிறிது, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம், துருவிய முட்டைகோஸ் - 50 கிராம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

பாசிப் பயறையும், கொண்டைக் கடலையையும் தனித்தனியே ஊற வைக்கவும். முதலில் கொண்டைக்கடலையை அரைக்கவும். பிறகு பாசிப்பயறு சேர்த்து அரைத்து, இஞ்சி முதல் சீரகம் வரையிலான எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து, உப்பு சேர்க்கவும். அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், முட்டைகோஸ் துருவல் சேர்த்துக் கலந்து, தோசையாக வார்க்கவும். முட்டைகோஸுக்கு பதில் முள்ளங்கித் துருவலோ, கேரட் துருவலோ கூட சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதில் நார்ச்சத்து அதிகம். முளைகட்டிய பாசிப்பயறில், வைட்டமின் ஈ சத்தும், இரும்புச்சத்தும் அதிகம்.

ஆபத்தான பருப்பு!

துவரம் பருப்புக்கு ஆரஞ்சு கலர் பெயின்ட் அடித்தது மாதிரியே ஒரு பருப்பு கிடைக்கிறது. அதற்கு கேசரிப் பருப்பு என்று பெயர். துவரம் பருப்பில் 20 சதவிகிதம் புரதம் என்றால், இதில் 28 சதவிகிதம். இரும்புச்சத்தும், கால்சியமும் கூட அதிகம். பெரிய ருசி இருக்காது என்றாலும், துவரம் பருப்பை விட விலை மலிவானது. அதனாலேயே ஓட்டல்களில் அதிகம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நாள்கணக்காக உபயோகிப்பவர்களுக்கு ஆர்தரைடிஸ் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தக் கூடியது இந்தப் பருப்பு.

யாருக்கு... எப்போது... பருப்பு கூடாது?

சிறுநீரகப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் புரதச்சத்தை மட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்பதால் பருப்பு சாப்பிட முடியாது.

வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது, பருப்பு சேர்த்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இரவு நேரத்தில் கடலைப் பருப்பைத் தவிர்ப்பது நலம்.



எண்ணெய்

எந்த எண்ணெய் நல்ல எண்ணெய்? என்கிற தேடல் காலங் காலமாகத் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

தினம் ஒன்றாக சந்தைக்கு வரும் ஒவ்வொரு புது எண்ணெயுமே 'ஆரோக்கியத்துக்கு உத்தரவாதம்' என விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ள, மக்களின் குழப்பம் இன்னும் அதிகமானது தான் மிச்சம். இந்தக் குழப்பத்துக்கு விடை காண்பதற்கு முன், எண்ணெய் நல்லதா, கெட்டதா, அது ஏன் அவசியம் என்கிற தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

எண்ணெய் என்பது கொழுப்பு... கொழுப்பு ஏன் தேவை?

உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்க, செல்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அமினோ அமிலத்தைக் கொடுப்பதற்கு, உள் உறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதற்கு...

புரதத்திலும் மாவுச் சத்திலும் உள்ளதைப் போல 2 மடங்கு ஆற்றல் கொழுப்பில் இருந்து கிடைக்கிறது. ஒரு கிராம் புரதத்தில் கிடைப்பது 4 கலோரிகள் என்றால் அதே அளவு கொழுப்பிலோ 9 கலோரிகள்!



இஞ்சி லேகியம்

என்னென்ன தேவை?

பாதாம் பருப்பு - 10, வெல்லம் - 1 கப், இஞ்சி - 150 கிராம், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தனியா மற்றும் சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

பாதாம் பருப்பை ஊற வைத்துத் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து வைக்கவும். தனியா வையும் சீரகத்தையும் அப்படியே மிக்சியில் நைசாக பொடிக்கவும். பிறகு அதில் பாதாம், இஞ்சி சேர்த்து, கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு மையாக அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைட்ம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, வெல்லம் சேர்த்துக்



கரைந்ததும், வடிகட்டவும். வெல்லப்பாகில் அரைத்த விழுது சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். கலவை நன்கு கெட்டியாகி, திரண்டு வரும் போது, நெய் சேர்க்கவும். அல்வா பதம் வந்ததும் இறக்கவும். ஆறியதும், நெய் மேலே படியும். நெய் வேண்டாம் என்பவர்கள், அதை நீக்கி விட்டு சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கு நெய்யுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

- செரிமானத்துக்கு மிக நல்லது இந்த லேகியம். குறிப்பாக பண்டிகை நாட்களின் போது அஜீரணம் தவிர்க்க உதவும்.
- கண்ணுக்குத் தெரிந்த கொழுப்பான நெய், கண்ணுக்குத் தெரியாத கொழுப்புள்ள பாதாம் என இரு கொழுப்புகளும் சேர்ந்தது இது.

கண்ணுக்குத் தெரிந்தது, கண்ணுக்குத் தெரியாதது என கொழுப்பில் 2 வகை. எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் என எல்லாம் கண்ணுக்குத் தெரிந்து நாம் எடுத்துக்கொள்கிற கொழுப்பு. அரிசி, பருப்பு, முட்டை, மீன், இறைச்சி, எண்ணெய் வித்துகள் போன்ற உணவுகளின் மூலம் உடலுக்குள் சேர்வது கண்ணுக்குத் தெரியாத கொழுப்பு.

இது தவிர, சாச்சுரேட்டட் மற்றும் அன்சாச்சுரேட்டட் என கொழுப்பை இன்னும் 2 வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். விலங்குக் கொழுப்பில் சாச்சுரேட்டட் வகை மிக அதிகம். இந்த வகை கொழுப்பு உடல்நலத்துக்கு நல்லதல்ல. ஆனாலும், கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களான ஏ மற்றும் டி-யை நம் உடலுக்கு உறிஞ்சிக் கொடுக்கும் வேலையை இந்த வகைக் கொழுப்புகளே செய்கின்றன.



பெயர்	கொழுப்பின் அளவு (100 கிராமில்)	ஆற்றல்	மினரல்ஸ்
வெண்ணெய் நெய்	81 கிராம்	729 கிலோ கலோரி கள்	2.5 கிராம்
பாமாயில்	100 கிராம்	900 கிலோ கலோரி கள்	800 µg அல் லது mcg பீட்டா கேரட்டின் (வைட்டமின் ஏ)
வனஸ்பதி மற்றும் இதர சமையல் எண்ணெய்கள்	100 கிராம்	900 கிலோ கலோரி கள்	இல்லை

அன்சாச்சுரேட்டட் அல்லது பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் வகையை நல்ல கொழுப்பு என்கிறோம். ரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பு படியாமல் செய்வது இதுவே. தாவரக் கொழுப்பு எல்லாமே அன்சாச்சுரேட்டட் வகையறாதான். வனஸ்பதி மட்டும் விதிவிலக்கு. அதனால், அதை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வனஸ்பதி மட்டுமல்ல... அறை வெப்பநிலையில் கெட்டியாகக் கூடிய எந்த வகை எண்ணெய் வகைகளும் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதில்லை.

எந்த எண்ணெயில் என்ன இருக்கிறது?

● **பாமாயில்**

1 கிராம் பாமாயிலில், 800 µg அல்லது mcg பீட்டா கேரட்டின் (வைட்டமின் ஏ) உள்ளது. ஆனாலும், அந்த எண்ணெயில் உள்ளது சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு என்பதால் தொடர்ந்து உபயோகிக்க முடியாது.

● **சூரியகாந்தி எண்ணெய்**

பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அதிகம் என்பதால் இது உபயோகத்துக்கு ஏற்றது.

● **கடலை எண்ணெய்**

பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு மிதமாக உள்ளது. ஆனாலும், ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படியச் செய்வதில் இதற்கும் பங்குண்டு. பாமாயில் அளவுக்குக் கெடுதலானது அல்ல.

● **தவிட்டு எண்ணெய்**

ரைஸ் பிரான் எண்ணெய் எனக் கேள்விப்படுகிறோமே... அதுதான் தவிட்டு எண்ணெய். இதய நோயாளிகளுக்கு மிக நல்லது.

● **நல்லெண்ணெய்**

இதுவும் பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் வகையைச் சேர்ந்தது.



ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து, நல்ல கொழுப்பாக மாற்றும் தன்மை கொண்டது.

● **ஆலிவ் ஆயில்**

இதய நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. இதை சூடுபடுத்தக் கூடாது. பொரிக்க, வறுக்கப் பயன்படுத்த முடியாது. சாலட்டுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

● **தேங்காய் எண்ணெய்**

சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அதிகமுள்ளதால், ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

● **கடுகு எண்ணெய்**

ஆன்ட்டி ஆக்சிடெண்ட் அதிகமுள்ளது. ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் தன்மையும் கொண்டது. இதயத்துக்கு நல்லது. கடுமையான வாசம் காரணமாக, நம்மூர் மக்களுக்கு இந்த எண்ணெய் பிடிப்பதில்லை. வட இந்திய மக்கள், கடுகு எண்ணெயை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

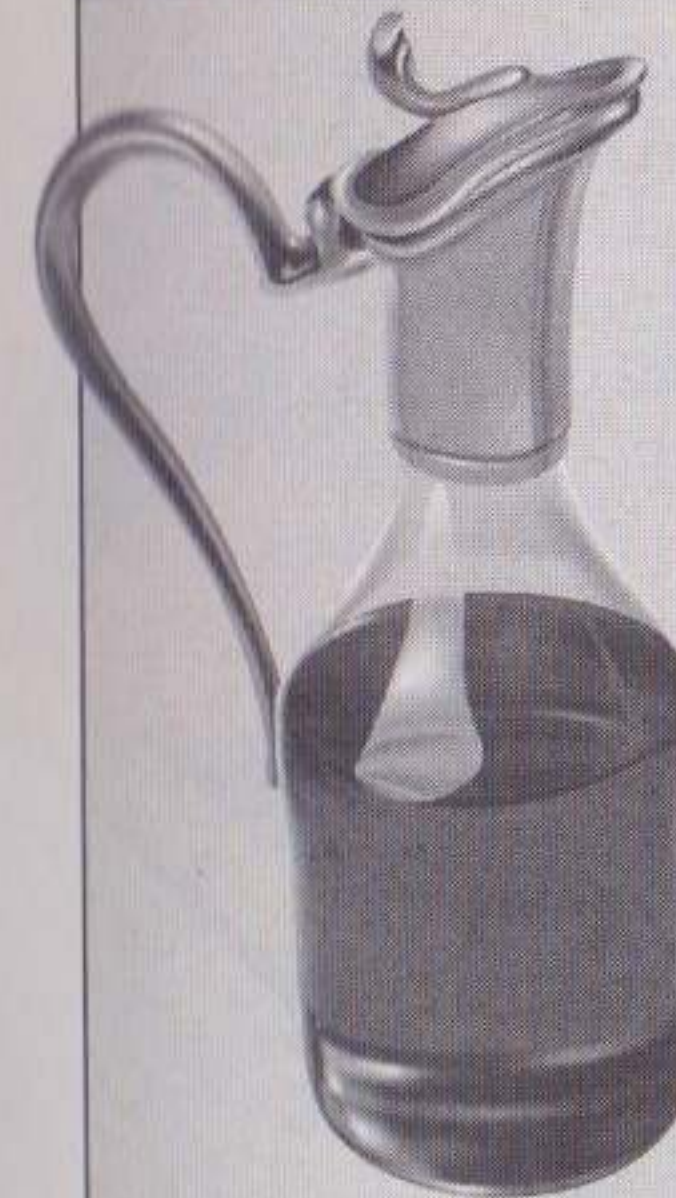
ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு எண்ணெய்?

ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 15 முதல் 20 கிராம் எண்ணெய் போதுமானது. அந்த அளவு அதிகமாகும்போது, ரத்தத்தில் சேரும் கொழுப்பின் அளவும் அதிகமாகும். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்குத் தேவையான 1,800 கலோரி உணவில், 30 சதவிகிதம் கொழுப்பு இருக்கலாம். அந்த 30 சதவிகிதமும் நல்ல கொழுப்பிலிருந்து கிடைப்பதாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, உணவிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பாக இருப்பது நல்லது. மற்றபடி எண்ணெய், வெண்ணெய், நெய் போன்றவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் நேரடிக் கொழுப்பு 15 முதல் 20 சதவிகிதத்தை மிஞ்சாமலிருப்பதுதான் சரி.

எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும்?

- நல்லெண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய்

உபயோகித்த எண்ணெயா..? உஷார்!



பொரிக்கவோ, வறுக்கவோ ஒரு முறை பயன்படுத்திய எண்ணெயை திரும்பத் திரும்ப உபயோகிக்கக் கூடாது. அப்படிப் பயன்படுத்துவதால், 'டிரான்ஸ் ஃபேட்டி ஆசிட்' அதிகமாகி, அது ரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பாகப் படியும். புற்று நோய்க்குக்கூட காரணமாகலாம் என்கிறார்கள். அதனால், கொதிக்க வைத்த எண்ணெயை, அதற்கடுத்த 2 நாட்களுக்குள் தாளிப்பதற்கு மட்டும் பயன்படுத்தித் தீர்க்கலாம் அல்லது கொட்டி விடலாம். பொரிப்பதற்கு எப்போதும் குறைவான எண்ணெயை உபயோகிக்கவும். இந்த விஷயத்தில் மிச்சம் பிடிப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு, ஆரோக்கியக் கேட்டை விலைக்கு வாங்க வேண்டாம்!



வெஜிடபுள் புட்டு

எண்ணென்ன தேவை?

கேரட் - 150 கிராம், பீட்ரூட் - 100 கிராம், வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு - 6 பல், பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம், கடுகு, உளுந்து, சீரகம் - தலா கால் டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

எப்படிச் செய்வது?

கேரட், பீட்ரூட்டை துருவிக் கொள்ளவும். பொட்டுக்கடலையைக் கரகரப்பாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். கடாயில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் லேசாக வதங்கியதும், கேரட், பீட்ரூட் துருவல் சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து, கொஞ்சமாக தண்ணீர் விட்டு, மூடி வைத்து வேக விடவும். காய்கறி நன்கு வெந்ததும், பொடித்த பொட்டுக்கடலை சேர்த்து நன்கு கிளறவும். கடைசியாக மீதமுள்ள 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயையும் சேர்த்து, கலவை உதிர், உதிராக வந்ததும், எடுத்துப் பரிமாறவும்.

இதே முறையில் முள்ளங்கி, நூல்கோலிலும் செய்யலாம். சாப் பாட்டுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள பிரமாதமாக இருக்கும்

மிக்சட் ஃப்ரூட் சாட்

எண்ணென்ன தேவை?

மாதுளம் பழம் - 1, கொய்யா, ஆப்பிள், வெள்ளரி, கேரட், கமலா ஆரஞ்சு - தலா 1, தக்காளி - 2, எலுமிச்சைப் பழம் - அரை மூடி, தேன் - 1 டீஸ்பூன், ஆலிவ் ஆயில் - 1 டீஸ்பூன், சாட் மசாலா - அரை டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

மாதுளையை முத்துகளாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும். ஆரஞ்சு சுளைகளில் விதை நீக்கித் தனியே வைக்கவும். மற்ற பழங்கள், காய்கறிகளை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். எலுமிச்சைச்சாறு, ஆலிவ் ஆயில், தேன் மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு ஸ்பூனால் நன்கு அடித்துத் தனியே வைக்கவும். நறுக்கிய பழங்கள், காய்கறிகளை ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். சாட் மசாலா தூவவும். எலுமிச்சை-தேன்-ஆலிவ் ஆயில் கலவையை அதில் கலந்து, குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.



- இதய நோய், நீரிழிவு உள்ளவர்களும் டயட் செய்வோரும் கூட சாப்பிடலாம்.
- நீரிழிவுக்காரர்கள் மட்டும் பழங்களின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மலச்சிக்கலுக்கும் மருந்து.

- இந்த 3 எண்ணெய்களையும் சம அளவில் கலந்து உபயோகிக்கலாம் அல்லது 2 மாதங்களுக்கு ஒரு எண்ணெய் என மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்கலாம். ஒரே எண்ணெயை வருடக்கணக்கில் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

- கிழங்கு சமைப்பதென்றால், லிட்டர் லிட்டராக எண்ணெயைக் கொட்டி வறுத்தும் பொரித்தும் தான் செய்ய வேண்டும் என்றில்லை. உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு என எல்லாவற்றையும் மசியலாகச் செய்து சாப்பிடலாம். நான்ஸ்டிக் கடாயில் செய்தால் எண்ணெய் செலவு குறையும். லேசாக தண்ணீர் தெளித்துச் செய்தாலும் அதிக எண்ணெய் குடிக்காது.
- எந்தக் காய்கறியை சமைத்தாலும், முதலில் ஆவியில் வேக வைத்து விட்டு, பிறகு தாளிப்பதற்கு மட்டும் எண்ணெய் உபயோகிக்கலாம்.
- தோசை ஊற்றும் போது அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல கல்லை, துணியால் துடைத்து விட்டு செய்தால் எண்ணெய் செலவு குறையும். தோசை ஊற்றியதும், அதை மூடி வைத்து வேக விட்டாலும் எண்ணெய் அதிகம் தேவைப்படாது.





அரிசி

மனித வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பிணைந்த ஒரு தானியம் அரிசி. அட்சதை தூவி வாழ்த்தவும் அரிசியைத்தான் கையில் எடுக்கிறோம். உறவுகளை உலகத்தை விட்டு அனுப்பி வைக்கும் போதும் வாய்க்கரிசி போடுகிறோம். அரிசிக்கு அத்தனை மகத்துவம்! இது ஒரு பக்கமிருக்க...

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறையில் வெண்மை நிற விஷங்கள் என 5 பொருட்கள் பட்டியலிடப்படுகின்றன. வெண்ணெய், நெய், டால்டா உள்ளிட்ட கொழுப்பு உணவுகள், சர்க்கரை, அரிசி, உப்பு, பால் பொருட்கள் ஆகியவையே அவை. அரிசிக்கு அதில் 3வது இடம்! இந்த 5 பொருட்களையும் அறவே தொடக் கூடாது என்று அர்த்தமில்லை. அளவோடு எடுப்பதே பாதுகாப்பானது. அரிசியும் அப்படித்தானே... ஆனால், நாமெல்லாம் அரிசி உணவை மட்டுமே பிரதானமாக எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு பிடியாவது சாதம் உள்ளே இறங்கினால்தான் சாப்பிட்டிருப்பதே கிடைக்கும் பலருக்கும். தானிய வகையைச் சேர்ந்ததுதான் அரிசி. அப்படியிருக்கையில் அதில் என்ன பிரச்னை?

ஒரு கிராம் அரிசியில் 4 கிலோ கலோரிகள் சக்தி கிடைக்கும். அரிசி உணவை சாப்பிட்டால் உடலுக்கு உடனடி சக்தி கிடைக்கும் என்பதாலேயே அதை நாம் பிரதான உணவாக உட்கொள்கிறோம்.

அரிசியைப் பற்றிய பேச்சு வரும் போதெல்லாம் இந்தக் கேள்வியைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை. பச்சரிசியா, புழுங்கலரிசியா? எது நல்லது?

புழுங்கலரிசி என்பது நெல்லை அப்படியே வேக வைத்து எடுப்பது. இதனால் நெல்லின் தோலுக்கடியில் உள்ள வைட்டமின் பி மற்றும் நார்ச்சத்து அப்படியே அரிசியில் தக்க வைக்கப்படும். ஆனால், பச்சரிசியில், உமியெடுக்கும் போது, அந்தச் சத்துக்கள் காணாமல் போகின்றன. எனவே, புழுங்கலரிசியே சத்தானது.

கைக்குத்தல் அரிசி, சிவப்பரிசி, பாஸ்மதி அரிசி, கவுனி அரிசி, வரகு அரிசி, தினை அரிசி, சாமை அரிசி என இன்று ஏகப்பட்ட அரிசி வகைகள் கிடைக்கின்றன. இவை அத்தனையுமே ஆரோக்கியத்துக்கு உத்தரவாதம் தருபவை. காரணம், இவை அனைத்திலும் கிளைசமிக் இன்டக்ஸ் (அதாவது, சாப்பிட்டதும் ரத்தத்தில் கலக்கும் ஆற்றல்) குறைவு. காலையில் இட்லியோ, தோசையோ சாப்பிடுகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். அது 3 மணி நேரத்தில் செரித்து விடும். அரிசி உணவில் உள்ள சக்தியானது உடனடியாக ரத்தத்தில் கலந்து, சீக்கிரமே செரித்து விடுகிறது. சாதாரணமாக நமது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 80 முதல் 110 தான் இருக்க வேண்டும். அரிசி உணவின் மூலம் ரத்தத்தில் சேர்கிற ஆற்றலானது, தேவைக்கதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில் அப்படியே சேமிக்கப்படுகிறது. இது சாதாரண உடல் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ஓ.கே. அதுவே நீரிழிவு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்றால், அவர்களுக்கு இன்சலின் சுரப்பு குறைவாக இருப்பதன் விளைவாக, அதிகப்படியான ஆற்றலானது ரத்தத்தில் சேகரிக்கப்படும். அதனால்தான் நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு பச்சரிசி வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

யாருக்கெல்லாம் அரிசி கூடாது?

நீரிழிவு பாதித்தவர்கள், இதய நோய் உள்ளவர்கள், பருமன் உள்ளவர்கள், முட்டி வலி உள்ளவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள்...



இவர்கள் அரிசி உணவைக் குறைத்து உண்ணலாம் அல்லது செரிமானத்துக்கு நிறைய நேரம் எடுத்துக் கொள்கிற சாமை அரிசி, தினை அரிசி போன்ற வகையறாக்களை சாப்பிடலாம்.

அவல் ஃப்ரைடு ரைஸ்

என்னென்ன தேவை?

கைக்குத்தல் அவல் - 100 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய முட்டை கோஸ், பீன்ஸ், கேரட், குடைமிளகாய் - தலா 100 கிராம், வெங்காயத் தாள் - சிறிது, கீறிய பச்சை மிளகாய் -2, மிளகுத்தூள் - தேவைக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

அவலை சுத்தம் செய்து, கல் நீக்கி, கழுவி, 10 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, வடிகட்டி வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, முதலில் வெங்காயத் தாளின் வெள்ளைப் பகுதியை நறுக்கி வதக்கவும். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். கேரட், பீன்ஸ், குடைமிளகாய், முட்டைகோஸ் ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து, உப்பு தூவி வதக்கவும். காய்கறிகள் நன்கு வதங்கியதும், வடிகட்டி வைத்துள்ள அவலைச் சேர்த்துக் கிளறி, 5 நிமிடங்களுக்கு மூடி வைக்கவும். பிறகு வெங்காயத் தாளின் பச்சைப் பகுதியைச் சேர்த்து, மிளகுத்தூள் தூவிப் பரிமாறவும்.

பச்சரிசியில் கிளைசமிக் இன்டக்ஸ் அதிகம் என்பதால் அதைத் தவிர்த்து அவலில் செய்திருக்கிறோம். இதில் நார்ச்சத்தும், இரும்புச் சத்தும் அதிகம். அஜினோமோட்டோ தேவையில்லை. குடைமிளகாயின் வாசனையே அதை ஈடுகட்டி விடும்.



சிவப்பரிசி புட்டு

என்னென்ன தேவை?

சிவப்பரிசி - 100 கிராம், கருப்பட்டி வெல்லம் - 25 கிராம், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

அரிசியை 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து, வடிகட்டி, ஆற வைத்து, மெஷினில் கொடுத்து மாவாக அரைக்கவும். அதில் உப்புத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். சூடாக இருக்கும்போதே, அதில் துருவிய வெல்லம், ஏலக்காய் தூள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

குழாய் புட்டு அச்ச இருந்தால், அதில் முதலில் கொஞ்சம் வேக வைத்த மாவு, பிறகு தேங்காய் துருவல், மறுபடி மாவு என வைத்து அழுத்தி எடுத்து, கடலைக் குழம்புடன் பரிமாறலாம்.



பழைய சாதம் நல்லதா?

மிகவும் நல்ல உணவு. இரவு புதிதாக வடித்த சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்துவிட்டு, காலையில் சாப்பிடலாம். அதில் ஈஸ்ட் உருவாகியிருக்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியானது. சின்ன வெங்காயத்துடன் சாப்பிடுவது இன்னும் சிறந்தது. நீரிழிவு உள்ளவர்கள், எடை குறைக்கும் முயற்சியில் உள்ளவர்கள் மட்டும் இதை சாப்பிட வேண்டாம். மற்றவர்களும் பழைய சாதம் சாப்பிடுகிற நாட்களில், உடலுக்கு வேலை கொடுக்கிற செயல்களில் ஈடுபடுவது நல்லது.



புழுங்கலரிசி (கைக்குத்தல்)	கார்போஹைட்ரேட் (கிராம்களில்)	ஆற்றல் (கிலோ கலோரிகளில்)	புரதம் (கிராம்களில்)	இரும்புச் சத்து (கிராம் களில்)	கால்சியம் (கிராம்களில்)	நார்ச்சத்து (கிராம்களில்)	நல்ல கொழுப்பு (கிராம்களில்)
புழுங்கலரிசி (கைக்குத்தல்)	77.4	349	8.5	2.8	10	இல்லை	இல்லை
புழுங்கலரிசி (தீட்டியது)	79	346	6.4	1	9	இல்லை	இல்லை
பச்சரிசி (கைக்குத்தல்)	76.7	346	7.5	3.2	10	இல்லை	இல்லை
பச்சரிசி (தீட்டியது)	78.2	345	6.8	0.7	10	இல்லை	இல்லை
அரிசித் தவிடு	48.4	393	13.5	35	67	4.3	16.2
அவல்	77.3	346	6.6	20	20	0.7	1.2
பொரி	73.6	325	7.5	9.3	23	8	4.3
தினை அரிசி	60.9	331	12.3	2.8	31	7.6	4.7
சாமை அரிசி	67	341	17.7	9.3	17	2.2	1.1
வரகரிசி	70.4	341	12.5	0.8	14	இல்லை	இல்லை

வரகரிசி பாயசம்

என்னென்ன தேவை?

வரகரிசி - 100 கிராம், தேங்காய் பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கப் பட்ட பால் - 1 கப், துருவிய வெல்லம் - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி, திராட்சை - தேவைக்கேற்ப, ஏலக்காய் தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் அல்லது சூரியகாந்தி எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன். எப்படிச் செய்வது?

அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பாசிப்பருப்பை வெறும் கடாயில் சிவக்க வறுத்து, ஊற வைத்த அரிசியுடன் சேர்த்து, 3 கப் தண்ணீர் விட்டு, பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்ததும், அதை நன்கு மசித்து, வெல்லப் பாகு சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். பிறகு தேங்காய் பால் அல்லது சாதாரண பால் விட்டு, இறக்கி, ஏலக்காய் சேர்த்து, நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை தூவிப் பரிமாறவும்.



அரிசி உணவை எப்படி சாப்பிடுவது?

என்னதான் ஆரோக்கியமானவர்கள் என்றாலும், தினம் 3 வேளைகளும் அரிசி உணவையே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். உதாரணத்துக்கு காலையில் 4 இட்லி சாப்பிடுகிற பழக்கம் உள்ளவர்கள் என்றால், அதை 2 இட்லியாகக் குறைத்துக் கொண்டு, மீதி 2 இட்லி அளவுக்கு ஏதேனும் காய்கறி சாலட் அல்லது பழம் சாப்பிடலாம்.

நாம் எல்லோரும் அரிசி சாதத்தை அதிகமாக வைத்துக் கொண்டு, காய்கறிகளைத் தொட்டுக் கொள்ள குறைவாக வைத்து உண்கிறோம். இது தவறு. காய்கறிகள் அதிகமாகவும், அரிசி சாதத்தைத் தொட்டுக் கொள்கிற மாதிரியும் எடுத்துக் கொள்வதுதான் சிறந்தது.

நொறுக்குத்தீனி என்கிற பெயரில் குழந்தைகளுக்குக் கண்ட உணவுகளையும் கொடுப்பதற்குப் பதில், அரிசி மாவில் செய்த புட்டு, இடியாப்பம், கொழுக்கட்டை போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். அவல் பாயசம், சிவப்பரிசி புட்டு, கொழுக்கட்டை போன்றவை மாலை நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கேற்ற சிறந்த உணவுகள்.



உப்பு



‘உப்பிட்டவரை உள்ளவும் நினை...’
‘உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே...’

இப்படி, உப்பின் பெருமை பேச எத்தனையோ புகழ் மொழிகள் உண்டு நம்மிடம்.

உணவிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கிற சத்துகளில் முக்கியமானது உப்பு. கடல் நீரிலிருந்து பெறக்கூடிய சோடியம் குளோரைடையே உப்பாக உபயோகிக்கிறோம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு 10 கிராம் அளவு மட்டுமே உப்பு தேவை. ஆனால், எல்லோரும் அதைவிட அதிகமாகத்தான் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். சென்னை போன்ற வெப்பம் மிகுந்த பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு, வியர்வையும், அதன் மூலம் வெளியேறும் உப்புச்சத்தும் அதிகமிருக்கும் என்பதால், அந்த அளவு உப்பு தேவைப்படுகிறது. அதுவே குளிர் பிரதேசங்களில் வாழ்கிறவர்களுக்கு, வியர்வை அதிகமிருக்காது, உப்பின் இழப்பும் அதிகமிருக்காது என்பதால் குறைந்த அளவு உப்பே போதுமானது.

உப்பு என்பது நமது ரத்த அழுத்தத்துடன் நேரடியாக தொடர்புடையது. அதனால், அதன் அளவைக் கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எலக்ட்ரோலைட் பேலன்ஸ் எனப்படுகிற நமது



உடலின் நீர்ச்சமநிலைக்கு உப்பின் அளவு சரியாக இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து சத்துக்களை உறிஞ்சிக்கொண்டு, கழிவுகளை வெளியேற்றும் வேலையை திசுக்கள் செய்கின்றன. அந்தத் திசுக்களின் இயக்கத்தை சரியாகப் பராமரிக்க பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் என்கிற இரு உப்புகளுமே தேவை. இந்த இரண்டின் அளவும் சரியாக இல்லாவிட்டால் பிரச்சனைகளை சந்திக்கத் தயாராகிறது உடல்.

கூடினாலும் பிரச்சனை... குறைந்தாலும் பிரச்சனை...

உப்பு அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் கூடும். இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வரும். உடல் தண்ணீரைத் தேக்கி வைத்துக்கொள்ளும்.

கம்பு பொங்கல்

என்னென்ன தேவை?

கம்பு - 100 கிராம், வெல்லம் - 200 கிராம், நெய் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை, முந்திரி, பாதாம் - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

கம்பை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். மறுநாள் கழுவி, தண்ணீரை வடித்து, மிக்சியில் ஒரு சுற்று ஓட விடவும். ரொம்பவும் நைசாக அரைக்கக் கூடாது. பிறகு அதில் 3 பங்கு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் 5 விசில் வைத்தெடுக்கவும். வெல்லத்தில் தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி, பொங்கலில் சேர்க்கவும். நெய்யில் முந்திரி, பாதாம் வறுத்துச் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

- கம்புக்கு இயல்பிலேயே ஒரு நல்ல மணம் உண்டு என்பதால், வாசனைக்காக ஏலக்காய் கூடத் தேவையில்லை.
- நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து என எல்லாம் நிறைந்தது இது.





எந்த உணவில் எவ்வளவு உப்பு? (ஒவ்வொரு 100 கிராமிலும்)

- ✓ தானியங்கள் - 4 முதல் 18 மி.கி.
- ✓ பருப்பு வகைகள் - 20 முதல் 95 மி.கி.
- ✓ உப்பு சேர்த்த வேர்க்கடலை - 16 முதல் 41 மி.கி.
- ✓ பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் - 50 மி.கி.

(பசும்பாலில் உப்பு சற்று அதிகம். உப்பு சேர்த்த வெண்ணெய், பதப்படுத்தப்பட்ட சீஸ் போன்றவற்றில் அதிக உப்பு இருப்பதால் அவற்றையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.)

- ✓ அசைவ உணவுகளில் முட்டை, மாமிசம், மீன் போன்றவற்றில் உப்பு உண்டு. பன்றிக்கறியிலும், கருவாட்டிலும் அதிகளவில் இருப்பதால், உப்பின் தேவை அதிகமிருப்போருக்கு மட்டுமே இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- ✓ காய்கறிகள் - 4 முதல் 71 மி.கி.
- ✓ பழங்கள் - 1 முதல் 3 மி.கி.

காய்கறி மற்றும் பழங்களில் சோடியத்தின் அளவு குறைவுதான். ஆனாலும், காய்கறி மற்றும் கீரைகளில் பொட்டாசியம் சத்து மிக அதிகம்.

- ✓ இளநீரிலும் பொட்டாசியம் அதிகமுண்டு. அதனால்தான் வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கால் பாதிக்கப்பட்டு, உடலிலுள்ள நீர்ச்சத் தெல்லாம் வற்றிப் போனவர்களுக்கு இளநீர் கொடுக்கச் சொல்கிறார்கள். இளநீர் குடித்ததும், அவர்கள் புத்துணர்வாகி, எழுந்து உட்கார்வதைப் பார்க்கலாம். அதே இளநீரை, சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டோருக்குக் கொடுத்தால், அவர்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாகலாம். இரண்டுக்கும் ஒரே காரணம் தான்... உப்பு!



தொடர்ந்து அதிக உப்புள்ள உணவையே உட்கொள்கிறவர்களுக்கு, அதன் விளைவாக, சிறுநீரகக் கோளாறுகளும் வரலாம்.

உப்பு குறைவதால், லோ பிபி எனப்படுகிற குறைந்த ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை வரும். தசைகள் பலமிழக்கும். நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்படும்.

யாருக்கு எவ்வளவு உப்பு?

- சாதாரண நபர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 10 கிராம்.
- இதய நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு 2 முதல் 5 கிராம் மட்டுமே அனுமதி.

பூசணிக்காய் ரெய்த்தா

என்னென்ன தேவை?

வெள்ளைப் பூசணிக்காய் துருவல் - 100 கிராம், மாங்காய் துருவல் - 25 கிராம், வெள்ளரிக்காய் துருவல் - 100 கிராம், கொழுப்பு நீக்கிய தயிர் - 100 மி.லி., எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் - தாளிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

- பூசணி, மாங்காய், வெள்ளரித் துருவலை தயிரில் சேர்த்துக் கலக்கவும். தாளிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து அப்படியே பரிமாறவும்.
- பூசணிக்காயிலும், வெள்ளரிக்காயிலும் இயற்கையிலேயே உப்புச் சுவை இருப்பதால், இதற்கு தனியே உப்பு தேவையில்லை. மாங்காயின் புளிப்பு இன்னும் சுவை சேர்க்கும்.



சோடியமும் பொட்டாசியமும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் மூலமே நமக்குக் கிடைக்கின்றன. உப்புக் கழிவானது சிறுநீர் மற்றும் வியர்வையின் வழியே வெளியேற்றப்படுகிறது. சிறுநீரில் ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 15 கிராம் வரை உப்பு வெளியேறினால், அது நார்மல். அதைவிட அதிகமானாலோ, குறைந்தாலோ பிரச்சனையின் அறிகுறி. அதனால்தான் குறிப்பிட்ட சில நோய்களுக்கு மருத்துவரை அணுகும்போது, உப்பின் அளவை சரிபார்க்கச் சொல்கிறார்கள்.

- பருமன் ஆனவர்களும், ஹார்மோன் அளவு சரியில்லாதவர்களும் உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்...

ஊறுகாய், சிப்ஸ், வற்றல், வடாம், இன்ஸ்டன்ட் நூடுல்ஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்... இவற்றில் எல்லாம் உப்பின் அளவு தேவையைவிட அதிகமாகவே சேர்க்கப்படுவதால் தவிர்ப்பது நிறந்தது. இந்த உணவுகளில் எந்த அளவுக்குச் சுவை அதிகமாக



உளுந்து சாலட்

என்னென்ன தேவை?

உடைத்த உளுந்து -
100 கிராம், மிகப்
பொடியாக நறுக்கிய
மாங்காய், கேரட் -
சிறிது, கொத்த
மல்லித் தழை -
சிறிது, எலுமிச்
சைச்சாறு - சில
துளிகள், எண்
ணெய் - அரை
டீஸ் பூன்,
கடுகு, சீரகம்,
பெருங்காயம்,
கறிவேப்பிலை -
தாளிப்பதற்கு.

எப்படிச் செய்வது?

உளுந்தை 5 மணி
நேரம் ஊற வைத்து
வடிக்கவும். அதில் மாங்காய்,
கேரட், கொத்தமல்லி, எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்துக் கலக்கவும்.
தாளிப்புப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.



இருக்குமோ, அதே அளவுக்கு அவற்றில் சேர்க்கப்படுகிற உப்பின்
விளைவால் உண்டாகக் கூடிய பாதிப்புகளும் அதிகம்.

அயோடைஸ்ட் உப்பு நல்லதா?

கல் உப்பு, டேபிள் சால்ட் என எல்லாம் இன்று அயோடைஸ்ட்
செய்யப்பட்டு விற்பனைக்கு வருவதாக விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்
றன. அயோடின் என்பது ஒரு வகையான தாது உப்பு. அது அதிக
மானால் முன் கழுத்துக் கழலை என்கிற பாதிப்பு வரும். கடலோரப்
பகுதிகளில் வசிக்கிற நம்மைப் போன்ற மக்களுக்கு அயோடின்
சத்தானது காற்றிலேயே கலந்திருப்பதால், தனியே எடுத்துக்கொள்ள
வேண்டிய தேவையில்லை. கடல் இல்லாத ஊர்களில் வசிக்கிறவர்
களுக்கு அயோடைஸ்ட் உப்பு தேவைப்படும். அதனால் விளம்பரங்
களைப் பார்த்து ஏமாந்து, அயோடைஸ்ட் உப்பைப் பயன்படுத்து
வதை மக்கள் நிறுத்த வேண்டும். சாதாரண பழுப்பு நிற உப்பே
ஆரோக்கியமானது. சமையலுக்கும் கூடிய வரை கல் உப்பையே
பயன்படுத்தவும். டேபிள் சால்ட் தேவைப்படுகிற சமையலுக்கும்,
கல் உப்பை மிக்சியில் பொடித்துச் சேர்ப்பதே நல்லது.

தண்ணீர்

நீர் இன்றி அமையாது உலகு!

நீ மனிதனோ, மரமோ...

புல்லோ, புழுவோ...

எந்த உயிருக்கும் தண்ணீரே ஆதாரம். உணவு, உறக்கம்
இல்லாமல் கூட ஒருவரால் உயிர் வாழ்ந்து விட முடியும். தண்ணீர்
இல்லாமல் எதுவுமே சாத்தியமில்லை.





சுரைக்காய் பாத்

என்னென்ன தேவை?

தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய சுரைக்காய் - 1 கப், கொழுப்பு நீக்கிய தயிர் - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

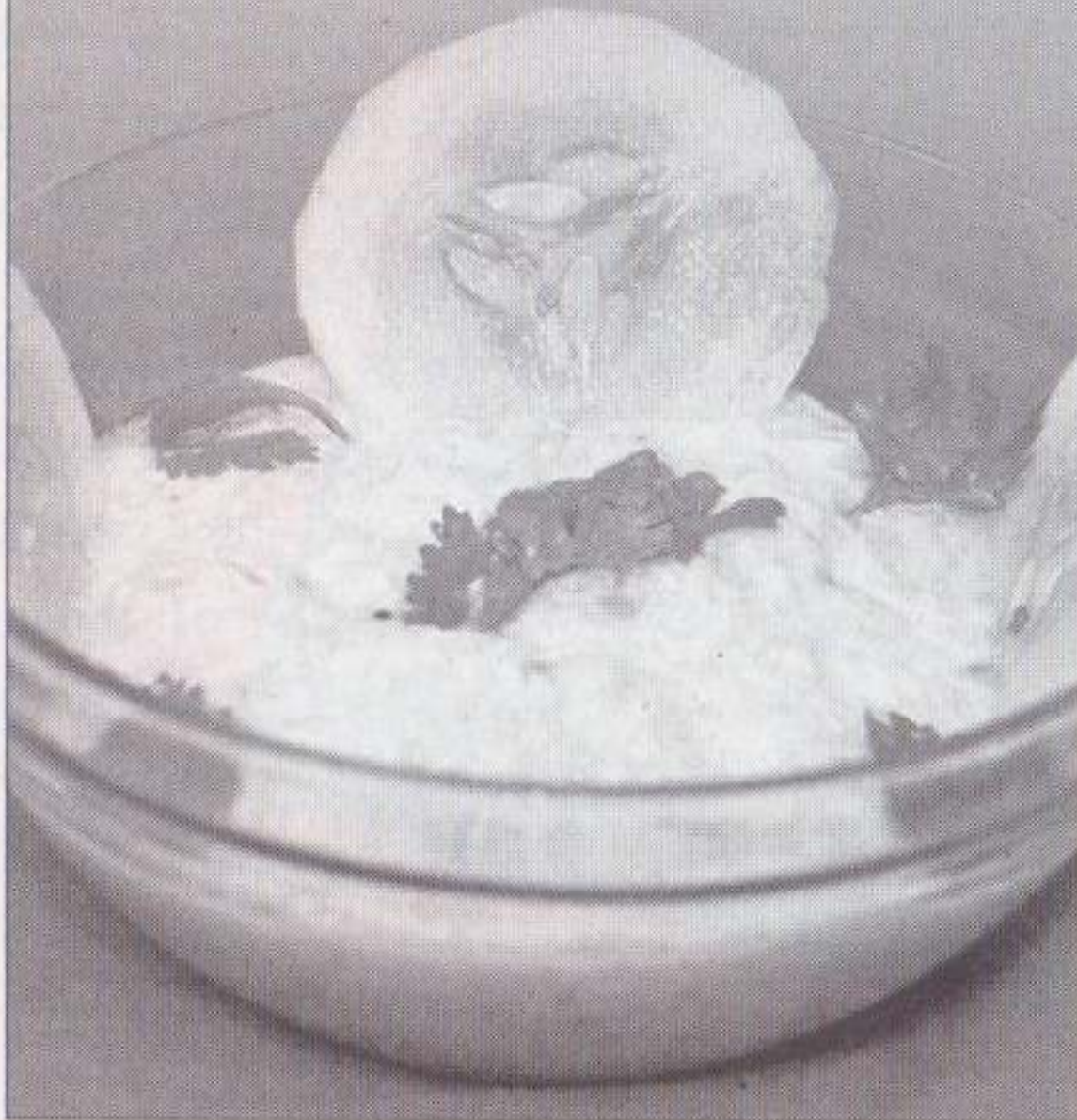
தாளிக்க...

கடுகு, பெருங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, எண்ணெய்.

எப்படிச் செய்வது?

சுரைக்காயை இட்லித் தட்டில் வைத்து வேக வைக்கவும். தயிரில் தாளிப்புப் பொருட்களைச் சேர்த்து, சுரைக்காய் கலவையில் கொட்டி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறவும்.

உடல் பருமன் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு அரிசி உணவு வேண்டாம் என அறிவுறுத்துவோம். 'கொஞ்சம் தயிர்சாதமாவது சாப்பிடலாமா' என்று கேட்பார்கள். தயிர் சாதப் பிரியர்களுக்கு இந்த சுரைக்காய் பாத் சரியான மாற்று. ஒரு சப்பாத்தியும், ஒரு கப் சுரைக்காய் பாத் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



மனித வாழ்க்கை சீராக இயங்க இன்றியமையாத திரவம் தண்ணீர். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அவசியம். 1 கிராம் உணவு செரிக்க, 5 மி.லி. தண்ணீர் தேவை. தோராயமாக ஒரு நாளைக்கு 500 கிராம் உணவு எடுத்துக் கொள்கிறோம் என வைத்துக் கொண்டால், 500 X 5 மி.லி, அதாவது, 2,500 மி.லி. தண்ணீர் தேவையில்லையா? இது உணவு செரிமானத்துக்கு மட்டுமே. மற்றபடி வேலை, வியர்வை போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கணக்கிட்டால், குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் அவசியமாகிறது.

தண்ணீர் என்ன நன்மைகள்?

நிறைய தண்ணீர் குடிப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு பருமன் வராது. குறிப்பாக காலையில் எழுந்ததும் 2 டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடித்தால், உள் உறுப்புகள் சுத்தமாகும். வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடு மேம்படும். உடலின் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கச் செய்யாமல், குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கவும் தண்ணீர் உதவுகிறது. அதிலும் வெயில் காலத்தில், உடல் வெப்பநிலை எகிறாமலிருக்க, தண்ணீர் அவசியம் என்பதால்தான் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது.

நமது உடலில் 60 சதவிகிதம் தண்ணீர் இருக்கும். அந்த அளவு எப்போது வேண்டுமானாலும் அதிகரிக்கலாம். குறையவும் செய்யலாம். அதிகமாவதை நீர்கோர்ப்பு (வாட்டர் ரிட்டென்ஷன்) என்றும், குறைவதை உடலில் நீரற்ற வறட்சி நிலை (டீஹைட்ரேஷன்) என்றும் சொல்கிறோம்.

நீர்கோர்ப்புக்கான காரணங்கள்...

உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது, மசாலா அதிகமுள்ள உணவு, அரிசி போன்ற எளிதில் ஜீரணமாகும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை உண்பது, பருமன், நீண்ட நேரம் நின்றபடியோ, நடந்து கொண்டோ, உடலை வருத்தி வேலை பார்ப்பது, ஒரே நிலையில் உட்கார்வது, கர்ப்பம்...

சிலருக்குத் தூங்கி எழுந்ததும், முகமெல்லாம் வீங்கினாற்போல இருக்கும். களைப்பாகவே உணர்வார்கள். இதெல்லாம் உடலில் தண்ணீர் கோர்த்துக் கொள்ளும் பிரச்னைக்கான அறிகுறிகள். சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள், பருமனானவர்கள், ஹைப்பர் டென்ஷன் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு இந்த அறிகுறி இருந்தால், அது அவர்களது நோயின் விளைவாக இருக்கலாம். மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்த பிறகே எதையும் செய்ய வேண்டும். மற்றபடி நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நிலையில் உள்ளவர்கள் இப்படி உணர்ந்தால், அவர்கள் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அரிசி உணவைக் குறைத்து, கோதுமை, கேழ்வரகு, ஓட்ஸ் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். கீரை மாதிரியான நார்ச்சத்துமிக்க உணவுகள் அவசியம். உப்பின் அளவை உடனடியாகக் குறைத்தாக வேண்டும்.

தண்ணீர் கோர்த்துக் கொள்வது எத்தனை ஆபத்தானதோ, அதே மாதிரிதான் நீரற்ற வறட்சி நிலையும். 10 நபர்களில் ஒருவருக்கு இப்பிரச்னை வருகிறது. மயக்கம், தலைசுற்றல், களைப்பு, தலைவலி போன்றவை இதன் அறிகுறிகள். சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு உடலில் தண்ணீர் வற்றும்போது தீராத தலைவலி வரும். உடலுக்குத் தேவையான தண்ணீர் சேர்ந்த பிறகுதான், அந்தத் தலைவலி நீங்கும். அதிக வெயில் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு ஆகிய இரு விஷயங்களினால்தான் பெரும்பாலும் உடலில் தண்ணீர் வற்றும். நாக்கு வறண்டு போவது, உதடுகள் வெடிப்பது, இதயத்துடிப்பு அதிகமாவது, சிறுநீர் அடர்த்தியாக வெளியேறுவது போன்றவையும் இதன் விளைவுகளே... நம்மில் பலரும் செய்கிற தவறு என்ன தெரியுமா? தாகம் எடுத்தால் மட்டுமே தண்ணீர் குடிப்பது. அப்படியில்லாமல், அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கப் பழக வேண்டியது அவசியம். புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு டீஹைட்ரேஷன் பிரச்னை ரொம்ப சுலபமாக வரலாம். அதன் அடுத்த விளைவாக நுரையீரல் புற்றுநோய் தாக்கலாம். புகையை நிறுத்துவதும், அதிக தண்ணீர் குடிப்பதும் தான் தீர்வு.

எப்படிக் குடிப்பது?

• தினம் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியமானாலும், எல்லோராலும் வெறும் தண்ணீரைக் குடிக்க முடியாது. சிலருக்கு



கிரீன் ஜூஸ்

என்னென்ன தேவை?

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா - தலா 1 கைப்பிடி, வெள்ளரித் துருவல் - 1 கப், தோல் நீக்கிய இஞ்சி - 1 துண்டு, எலுமிச்சை ஜூஸ் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

கறிவேப்பிலை முதல் இஞ்சி வரையிலான எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் ஒன்றாகச் சேர்த்து அடித்து, வடிகட்டவும். அத்துடன் உப்பும், எலுமிச்சைச் சாறும் கலந்து அப்படியே குடிக்கவும்.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோரும் குடிக்கலாம். ரத்தசோகைக்கு அருமையான மருந்து இது. குடித்தவுடன் புத்துணர்வாக உணர்வார்கள். தாகத்துக்கும் சிறந்தது!



தண்ணீர் குடிப்பதென்றாலே வாந்தி வரும். என்ன செய்ய? ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் மூடி எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அவ்வப்போது குடிக்கலாம்.

- 100 மி.லி கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிரில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு, நீர் மோராக்கி, அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கலாம்.
- சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, ஆற வைத்த தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். சுவையாகவும் இருக்கும். செரிமானத்துக்கும் நல்லது.
- உடல் வறட்சியைப் போக்க இளநீர் போன்ற மகத்தான திரவம் வேறில்லை. வெயிலின் கடுமையை விரட்ட, குளிர் பானங்களைக் குடிப்பதைத் தவிர்த்து இளநீர் குடிப்பதே சிறந்தது.



சத்து?

இத்தனை மகிமை வாய்ந்த தண்ணீரில் ஏதேனும் சத்துகள் இருக்கிறதா எனப் பார்த்தால் இல்லை. ஆனால், தண்ணீர் அதிகமுள்ள

டயட் நோன்புக் கஞ்சி

என்னென்ன தேவை?

கஞ்சி மிக்ஸுக்கு...

சிவப்பரிசி - 1 கப், கொள்ளு - 1 கப், பார்லி - 1 கப்.

கஞ்சியில் சேர்க்க...

பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பீன்ஸ் - சிறிது, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - சிறிது, புதினா இலைகள் - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

சிவப்பரிசி, கொள்ளு, பார்லி ஆகியவற்றைத் தனித்தனியே வெறும் கடாயில் வறுத்து, மெஷினில் கொடுத்து ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான போது, அடுப்பில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து, கஞ்சி மிக்ஸை சேர்த்துக் கட்டி தட்டாமல் கிளறி, வெந்ததும் இறக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, வெங்காயம் உள்ளிட்ட காய்கறிகளையும் புதினாவையும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வதக்கவும். இதையும், தயாராக உள்ள கஞ்சியையும் சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து பரிமாறவும்.

- காலை உணவுக்கு ஏற்றது. பார்லி, உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை எடுக்கும். கொள்ளு, கொழுப்பைக் கரைக்கும்.





காய்கறி, பழங்களுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் தண்ணீர் தேவையும் பூர்த்தியாகும். காய்கறி, பழங்களில் உள்ள சத்துகளும் உடலுக்குப் போகும். பூசணிக்காய், சுரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் போன்ற காய்கறிகளிலும், தர்பூசணி, கிர்ணி, பேரிக்காய் போன்ற பழங்களிலும் தண்ணீர் அதிகம். ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், வறட்சியும் போகும். வைட்டமின் சி சத்தும் சேரும்.

குளிர் நீர் குடித்தால் எடை கூடுமா?

அப்படியெல்லாம் இல்லை. குளிர்ந்த தண்ணீரோ, வெந்நீரோ எதுவானாலும், அதை நம் உடல், தன்னுடைய வெப்பநிலைக்கு மாற்றித்தான் உபயோகிக்கும். வெந்நீர் குடித்தால், கொழுப்பு சேராது என்று சொல்வதன் பின்னணியும் இதுதான். வெந்நீரை தனது வெப்பநிலைக்கு மாற்றும் வளர்சிதை மாற்ற இயக்கம் அதிகரிப்பதால், உடலில் கொழுப்பு தங்குவதில்லை.

யாருக்கு தண்ணீர் கூடாது?

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள், இதய நோயாளிகளுக்கு (இதயத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை 30க்கும் குறைவானால்) நாளொன்றுக்கு 1,000 மி.லி. தண்ணீர் மட்டுமே அனுமதி. அது அவர்கள் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள, சமைக்க என எல்லாம் அடக்கியது. அளந்து அளந்துதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கிட்னி பாதித்தவர்களுக்கு, பாதிப்பின் தீவிரம் பொறுத்து, தண்ணீரின் அளவு 500 மி.லி. வரை குறைக்கப்படவும் கூடும்.

குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர்?

பள்ளிக்கூடம் செல்கிற குழந்தைகள், பள்ளிக் கழிவறையின் சுகாதாரமற்ற குழலுக்குப் பயந்து, சிறுநீர் கழிப்பதைத் தவிர்க்க, தண்ணீரை குடிக்க மாட்டார்கள். இது மிகவும் தவறு. தண்ணீரை குடிக்காமலும், சிறுநீரை அடக்கியும் பழகினால், மிக இளம் வயதிலேயே யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் வரும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிறுநீர் வெளியேறுவது, அடர்த்தியாக, அடர் மஞ்சள் நிறத்தில் வெளியேறுவது போன்றவை இன்ஃபெக்ஷனுக்கான அறிகுறிகள். அந்த அளவுக்குப் போக விடாமல், முன் கூட்டியே அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கப் பழக்குவது ஆரோக்கியமானது.

வெல்லம்

இனிப்பு ஆபத்தானது என்பதை ஈராயிரம் முறைகள் சொல்லக் கேட்டிருப்போம். ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு இனிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதே மருத்துவம் சொல்லும் முதல் தகவல். பருமன், நீரிழிவு உள்ளிட்ட பல பிரச்னைகளாலும் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மருத்துவர்கள் விதிக்கிற தடைப் பட்டியலில் முதன்மையானது இனிப்பு. ஆனால், இத்தனை பழிகளும் சர்க்கரைக்கே. சர்க்கரைக்கு மாற்றாகப் பரிந்துரைக் கப்படுகிற வெல்லத்தில் பெரிய வில்லங்கம் எதுவும் இல்லை!





இன்னமும் கிராமப்புறங்களில் காபி, டீ உள்பட எல்லாவற்றுக்கும் சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லமும் கருப்பட்டியும் சேர்த்தே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வெல்லத்தில் அதிக நார்ச்சத்து உண்டு. அது உணவுக் குழாய், வயிறு, நுரையீரல் என உடலின் உள் உறுப்புகளை சுத்தம் செய்யக் கூடியது. அதனால்தான் உணவு உண்ட பிறகு ஒரு துண்டு வெல்லம் சாப்பிடுகிறார்கள் பலரும். செரிமானத் திரவங்களைத் தூண்டிவிட்டு, ஜீரணத்தை சரி செய்கிற சக்தி வெல்லத்துக்கு உண்டு. சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வதால் வரக்கூடிய 'அசிடிட்டி' எனப்படுகிற அமிலம் சுரக்கும் பிரச்னை, வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்வோருக்கு வருவதில்லை. ரத்தத்தையும் சுத்தப்படுத்தக் கூடியது. எனவே, டயட்டிஷியன்களின் அட்வைஸ் எப்போதும் வெல்லம்தான்!

வெல்லம் மற்றும் பனைவெல்லத்தில் இரும்புச் சத்தும் கால்சியமும் அதிகமாக உள்ளது. சர்க்கரை தயாரிப்பின் போது, அதை வெண்மையாக்குவதற்காக அதில் சில ரசாயனங்களைச்

ஸ்வீட் பெசரெட்

என்னென்ன தேவை?

பாசிப்பயறு, கருப்பு உளுந்து, சம்பா கோதுமை - தலா 1 கப், வெல்லப்பாகு - 1 கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை.

எப்படிச் செய்வது?

பாசிப்பயறு, உளுந்து, சம்பா கோதுமையை நன்கு கழுவிக்காய வைத்து, வெறும் கடாயில் தனித்தனியே லேசாக வறுத்து, மெஷினில் கொடுத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் வெல்லப்பாகு விட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைத்து, தோசையாக வார்க்க வேண்டியதுதான். டயட் செய்கிறவர்களுக்கு எண்ணெய் கூடத் தேவையில்லை. குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதானால் நெய் விட்டுக் கொடுக்கலாம்.



கருப்பட்டி பணியாரம்

என்னென்ன தேவை?

இட்லி மாவு - 1 கப், துருவிய கருப்பட்டி - அரை கப், தேங்காய் துருவல் அல்லது பல், பல்லாகக் கீறிய தேங்காய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - அரை டீஸ்பூன், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

இட்லி மாவில் கருப்பட்டித் துருவல், நெய்யில் வதக்கிய தேங்காய், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். குழிப்பணியார அச்சில் சிறிது நெய்யோ, எண்ணெயோ விட்டு, அதில் மாவை ஊற்றி, இரண்டு பக்கங்களும் வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாறவும்.



சேர்ப்பதால், இரும்புச்சத்து அழிக்கப்படுகிறது. வெல்லத் தயாரிப்பில் அந்த இழப்பு இல்லை. வெல்லம் என்று பொதுவாக நாம் சொல்வது கரும்புச்சாறிலிருந்து எடுக்கப்படுவது. பனைமரத்திலிருந்தும் வெல்லம் எடுக்கப்படுகிறது. கரும்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் கரும்புச்சாற்றிலிருந்துதான் வெல்லம் மற்றும் சர்க்கரை கிடைக்கின்றன. தண்ணீர் பசையின்றி, கெட்டியாகக் காய்ச்சப்பட்ட கரும்புச் சாற்றிலிருந்து வெல்லம் எடுக்கப்படுகிறது. கரும்புச் சாற்றை காய்ச்சும் போது, கெட்டி வெல்லமாகும் பதத்துக்கு முன்பே இறக்கப்படுகிற இளம்வெல்லமானது, மருந்துத் தயாரிப்பில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பனைமரச் சாற்றை, குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் காய்ச்சி பனச் சர்க்கரையும் பனை வெல்லமும் தயாரிக்கிறார்கள். பனைவெல்லம் பசியைத் தூண்டும். முழுக்க சுத்தப்படுத்தாத கெட்டியான கருநிற வெல்லத்தை கருப்பட்டி என்றும், சுத்தப்படுத்தப்பட்ட படிக்களாக உருவாகும் சர்க்கரையை பனங்கற்கண்டு என்றும் சொல்கிறோம். பாலில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் சளி முறியும். உடல் சூட்டையும் குறைக்கும்.



என்ன இருக்கிறது?	சர்க்கரை	வெல்லம்	பனை வெல்லம்
ஆற்றல் (கிலோ கலோரிகளில்)	398	319	340
கால்சியம் (மி.கி.)	12	80	163.8
பாஸ்பரஸ் (மி.கி.)	1	40	62
இரும்பு (மி.கி.)	0.1	26	26

வெல்லத்தைவிட, பனைவெல்லம் இன்னும் சிறந்தது. அதில் பி1, பி2, பி3, பி6 மற்றும் பி12 சத்துகள் உள்ளன. கரும்பில் இல்லாத சத்துகள் இவை. ருமாட்டிக் பெயின் எனப்படுகிற மூட்டு வலிக்கு முக்கிய காரணமே அசிடட்டிதான். அது மட்டுமின்றி, தசை வலி, மூட்டு இணைப்புகளில் வலி இருப்போருக்கும் சர்க்கரை வேண்டாம் என்றும், அதற்குப் பதில் வெல்லம் எடுத்துக் கொள்ளுமாறும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

எப்படியெல்லாம் கொடுக்கலாம்?

- ஒரு வயதுக்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படுகிற கஞ்சி மாதிரியான உணவுகளில் சர்க்கரைக்குப் பதில் வெல்லம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
- 3 வயதுக்கு மேலான குழந்தைகளுக்கு உடைத்த கடலை, வேர்க்கடலை உருண்டைகளில் வெல்லம் சேர்த்துச் செய்து தரலாம்.
- ஜூஸ் போன்றவற்றில் சர்க்கரை சேர்த்தால், கலோரி அதிகமாகும். அதைத் தவிர்த்து வெல்லம் சேர்த்துத் தரலாம்.
- பெண்களுக்கு எல்லாக் கட்டங்களிலும் இரும்பு, நார்ச்சத்து மற்றும் கால்சியம் அதிகம் தேவை. இவை மூன்றையும் உள்ளடக்கியது வெல்லம். பூப்பெய்திய பெண்களுக்கு வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்த உளுத்தங்களி கொடுப்பது இதனால்தான்.
- கர்ப்பிணிகளுக்கு எடையை அதிகம் கூட்டாமல், அதே நேரம் உடலுக்கு வலு கொடுக்க, என்ன இனிப்பு கொடுத்தாலும், அதில் வெல்லம் சேர்த்துச் செய்வதே சிறந்தது. கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு உடல் அதிக சூடாகி, பொய் வலி வரும். அது நிஜ வலியா, பொய் வலியா என்பதுகூடத் தெரியாது. அப்போது, பனங்கற்கண்டும் தனியாவும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால், பொய் வலியாக இருந்தால் உடனே சரியாகும்.

கோதுமை மாவு கொழுக்கட்டை

என்னென்ன தேவை?

கோதுமை மாவு - 1 கப், வெல்லப் பாகு - அரை கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை, தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை மாலை வெறும் கடாயில் லேசாக வறுக்கவும். வெல்லத்தில் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும், வடிகட்டி, பாகு எடுத்து வைக்கவும். தேங்காயை நெய்யில் வதக்கி வைக்கவும். கோதுமை மாவில், ஏலக்காய் தூள், வெல்லப்பாகு, தேங்காய் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். அதை கொழுக்கட்டை மாதிரி பிடித்தோ, உருட்டியோ ஆவியில் வேக வைத்து அப்படியே பரிமாறவும்.



- தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கு கால்சியம் மற்றும் இரும்புச் சத்து தேவையைப் பூர்த்தி செய்யவும் வெல்லமே சிறந்தது.
- பிரசவத்துக்குப் பிறகு, பெண்களின் உடலில் தேங்கியிருக்கும் அழுக்குகளை அகற்ற, கருஞ்சீரகமும் கருப்பட்டியும் சேர்த்துச் செய்த உருண்டையைப் பிரசவ மருந்தாகக் கொடுப்பதுண்டு. அதைக் கொடுத்தால் உடனே ரத்தப்போக்கு உண்டாகி, அழுக்கெல்லாம் வெளியேறும்.
- மெனோபாஸ் காலகட்டத்திலும் அதைத் தொடர்ந்தும் சர்க்கரையைக் குறைத்துக் கொள்வதே பாதுகாப்பானது. குடும்பப் பின்னணியில் யாருக்குமே நீரிழிவு இல்லாவிட்டாலுமே இன்று அது 40 பிளாஸ்சிலேயே பலரையும் தாக்குகிறது. எனவே, எல்லோரும் சர்க்கரையைத் தவிர்த்து வெல்லத்துக்கு மாறலாமே!



வெந்தயம்

அஞ்சறைப் பெட்டியின்
அதிசயம் என்று
சொல்லலாம். அந்தள
வுக்கு நமது கைக்கெட்டிய
தூரத்தில், எப்போதும்
உதவக் காத்திருக்கிற
அற்புத மருந்து வெந்தயம்.
குழந்தைகள் முதல்
பெரியவர்கள் வரை
எல்லோருக்கும் ஏற்றது
வெந்தயம்.



சாம்பாரோ, வத்தக்குழம்போ, புளிக்குழம்போ... எதுவானாலும்,
தாளிக்கும்போது சிறிது வெந்தயம் தூக்கலாகச் சேர்த்துப் பாருங்கள்.
முழுதாக வெந்தயம் சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள், கொதித்து இறக்
கும் முன் வெந்தயப் பொடியைத் தூவிப் பாருங்கள்... உங்கள்
சமையலறை வாசம், தெருக்கோடி வரை வீசும். மணத்தில் மட்டு
மின்றி, குணத்திலும் மிகச் சிறந்தது வெந்தயம்!

வெந்தயக் கீரை - சேப்பங்கிழங்கு குழம்பு

என்னென்ன தேவை?

வெந்தயக் கீரை - 1
கட்டு, சேப்பங்கிழங்கு -
100 கிராம், வெங்
காயம் - 1, தக்காளி
- 2, இஞ்சி - பூண்டு
விழுது - சிறிது,
குழம்பு மிளகாய்
தூள் - சிறிது,
மஞ்சள் தூள் -
கால் சிட்டிகை,
உப்பு, எண்
ணெய் -
தேவைக்கு, கறி
வேப்பிலை,
கொத்தமல்லி -
சிறிது.

அரைப்பதற்கு:

தேங்காய்த்

துருவல் - 2

டீஸ்பூன், சோம்பு, கசகசா

- தலா கால் டீஸ்பூன்,

பொட்டுக்கடலை - அரை டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

சேப்பங்கிழங்கை தோல் மட்டும் நீக்கி, வேக வைக்காமல்,
சுதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். வெந்தயக் கீரையை
அலசி, நறுக்கி வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு
தாளிக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை,
தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். சேப்பங்கிழங்கு
சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வெந்தயக் கீரையும் சேர்த்து வதக்கி,
உப்பு, குழம்பு மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், அரைத்த விழுது,
தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, பிரஷர் குக்கரில் 2 விசில்
வைத்து எடுக்கவும். அல்லது நன்கு கொதிக்கும் போது, குக்கரில்
வெயிட் போட்டு, குறைந்த தண்ணிலில் 5 நிமிடங்கள் வைத்து
இறக்கவும்.




வெந்தயத்தில் என்ன இருக்கிறது? (100 கிராமில்)

புரதம்	26.2 கிராம்
கொழுப்பு	5.8 கிராம்
நார்ச்சத்து	7.2 கிராம்
ஆற்றல்	333 கிலோ கலோரி

ஜீரணமாகாத மாவுச்சத்தைதான் நாம் நார்ச்சத்து என்கிறோம். அந்த நார்ச்சத்து வெந்தயத்தில் மிக அதிகம். தவிர பெக்டினும், பிசினும் கூட அதிகம். 100 கிராம் வெந்தயத்தில் 40 சதவிகிதம் பிசின் உள்ளது. அபரிமிதமான புரதமும், நார்ச்சத்தும் கொண்ட வெந்தயத்தின் மகிமை நமக்குத்தான் முழுமையாகத் தெரிவதில்லை. அதனால்தான், அதை சமையலில் ஏனோதானோவென, அதுவும் கொஞ்சமாகத்தான் உபயோகிக்கிறோம். வெந்தயத்தின் மகத்துவம் தெரிந்தால், சாப்பிடுகிற உணவிலிருந்து வெந்தயத்தை ஒதுக்கித் தள்ளும் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வீர்கள்!

வெந்தயம் நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு மிக நல்லது என்பது தெரியும். ஏன் நல்லது எனத் தெரியுமா? சாதாரணமாக நமது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 80 - 110 வரை இருக்கலாம். நாம் எடுத்துக் கொள்கிற உணவு, அதன் கலோரி போன்றவற்றைப் பொறுத்து இந்த சர்க்கரையின் அளவு வேறுபடும். அதிக கலோரி உணவு உட்கொள்கிற போது, சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் இன்சுலினின் வேலை. நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு இந்த இன்சுலின் சுரப்பு சரியாக இருக்காது. அந்த இன்சுலின் சுரப்பை ஊக்கப்படுத்தி, கிரியா ஊக்கியாக செயல்படுகிற வேலையைத்தான் வெந்தயம் செய்கிறது. தினமும் இரவில் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்துவிட்டு, மறுநாள் காலையில் அந்தத் தண்ணீரோடு, வெந்தயத்தையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டால், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் வரும்.

கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்துவதிலும் வெந்தயத்துக்கு மிகப்பெரிய பங்குண்டு. அதே போல புற்றுநோய் பாதிப்பையும் குறைக்கும். வெந்தயத்தில் உள்ள பிசின், குடலுக்குள் போய், தண்ணீரை எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு ஸ்பான்ஜ் போல விரிவடையும். அது உணவுக்குழாயில் உள்ள நச்சுப்பொருள்களை எல்லாம் வெளியேற்றி விடும். எனவே, குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைகிறது.

வெந்தயத்தை பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். அது 'அசிடிட்டி' எனப்படுகிற அமிலச் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும். உதாரணத்துக்கு எலுமிச்சை ஜூஸ் குடிக்கிறோம் என்றால், அதிலுள்ள அமிலத் தன்மையை ஈடுகட்ட, மோர் குடிக்க வேண்டும். உணவின் மூலம் உடலுக்குள் சேர்கிற அமில - காரத் தன்மைகளை பேலன்ஸ் செய்து சரியான அளவில் வைக்கக்கூடியது வெந்தயம். செரிமானம் சரியில்

லாத நேரங்களில் வெந்தயம் கலந்த மோர் குடித்தால், அமிலத் தன்மை சரியாகி, செரிமானம் சீராகும். வயிற்றுப் போக்கு அல்லது வாந்தி இருந்தால் 10 கிராம் வெந்தயத்தை, மோரில் கலந்து சாப்பிட, உடனே குணம் தெரியும். வெந்தயம் வயிற்றுக்குள் போய், ஊறி, கெட்ட கிருமிகளை உறிஞ்சி, இன்ஃபெக்ஷனை சரியாக்கும். உடல் சூட்டினால் உண்டாகும் வலியையும் விரட்டும். வயிற்றில் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூச்சிகள் இருந்தாலும் வெந்தயம் வெளியேற்றி விடும் அம்பியாசிஸ் மாதிரியான நோய்களுக்கும் வெந்தயம் பிரமாதமான மருந்து.

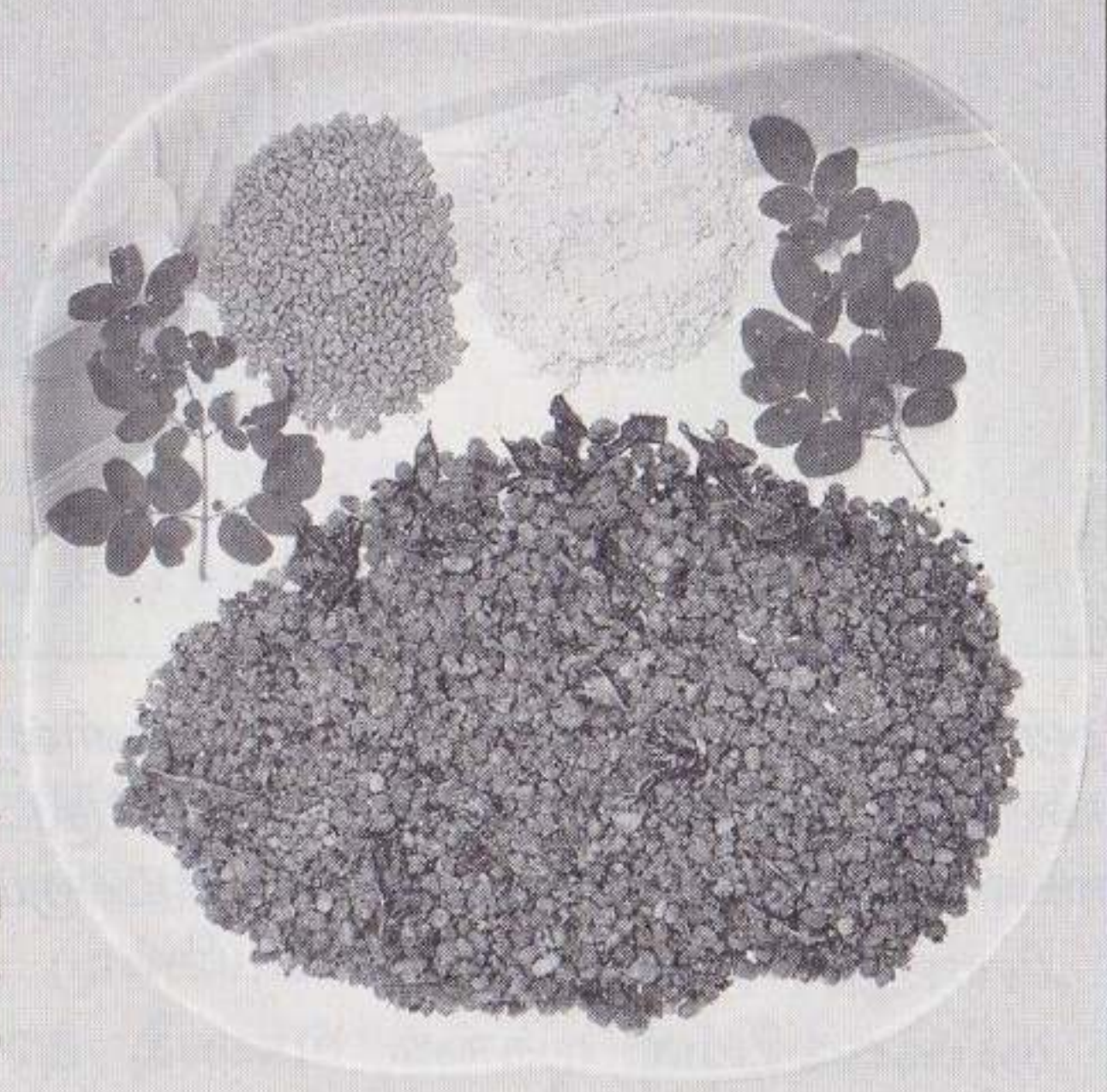
தொடர்ந்து வெந்தயம் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் குறையும். சிறுநீரகங்கள் சீராக இயங்கும். வாயுத் தொந்தரவு நீங்கும். எலும்புகள் பலமாகும். சருமம் அழகு பெறும். வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடித்து, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்தால், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு பால் சுரப்பு

வெந்தய மிக்சர்

என்னென்ன தேவை?

வேக வைத்து வடித்த வெந்தயம் - 1 கப், கடலை மாவு - கால் கப், சோம்பு - தாளிப்பதற்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன். எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். அதிலேயே கடலை மாவையும் சேர்த்து, லேசாக வறுக்கவும். மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, கரம் மசாலா சேர்த்து வறுக்கவும். வேக வைத்து, தண்ணீரை நன்கு வடித்த வெந்தயத்தை அதில் சேர்த்து, குறைந்த தண்ணீரில் வைத்து வதக்கவும். வெந்த வெந்தயத்தில் உள்ள தண்ணீரை அது வதங்கப் போதுமானதாக இருக்கும். கலவை நன்கு உதிர் உதிராக வறும் வரை வதக்கி, ஆறியதும், காற்றுப்பு காத டப்பாவில் நிரப்பி வைக்கவும். இதை தினம் 1 டீஸ்பூன் வெறுமனே சாப்பிடலாம் அல்லது தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொண்டும் சாப்பிடலாம்.





வெந்தய தோசை

என்னென்ன தேவை?

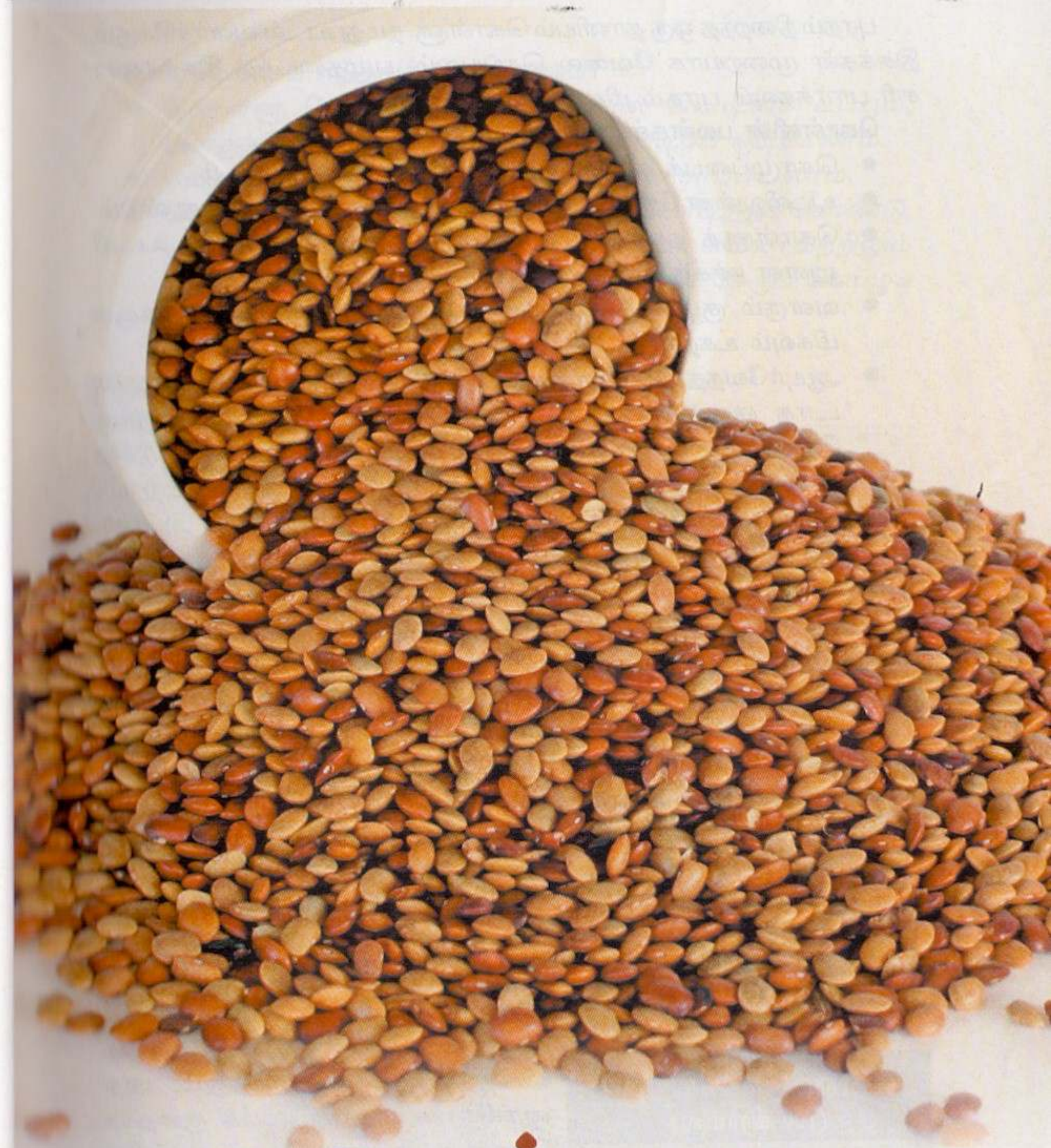
சிவப்பரிசி - 2 கப், கருப்பு உளுந்து - கால் கப், பச்சைப் பயறு - கால் கப், வெந்தயம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

உப்பு தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து, நைசாக அரைத்து, உப்பு சேர்த்து 5 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு தோசையாக வார்க்கவும்.



அதிகமாகும். மாதவிலக்கு நாட்களில் உண்டாகிற கோளாறுகளுக்கும் வெந்தயம் மருந்து. உடல் சூட்டைத் தணித்து, கர்ப்பப் பையைப் பலப்படுத்தும். மூல நோய்க்கும் நிவாரணம் தரும். ●



கொள்ளு

‘கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு... இளைத்தவனுக்கு எள்ளு’ என்பது பிரபல மொழி. அந்தளவுக்கு கொழுப்பைக் கரைப்பதில் கொள்ளுக்கு முக்கியமான இடமுண்டு. ஆனால், கொள்ளு என்பது குதிரைத் தீவனம் என்கிற நம்பிக்கையில், அதை லட்சியமே செய்வதில்லை பலரும்.



புரதம் நிறைந்த ஒரு தானியம் கொள்ளு. நமது உடல் வளர்ச்சிக்கும், திசுக்கள் முறையாக வேலை செய்யவும், பழுதடைந்த திசுக்களை சரி பார்க்கவும் புரதம் மிக அவசியம்.

கொள்ளின் பலன்கள்

- கொழுப்பைக் கரைப்பதில் கொள்ளுக்கு முதலிடம்.
- உடலிலுள்ள தேவையற்ற தண்ணீரை கொள்ளு எடுத்து விடும்.
- கொள்ளுத் தண்ணீர் ரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதுடன், உடலிலுள்ள நச்சுத் தன்மைகளை எல்லாம் எடுத்து விடும்.
- வளரும் குழந்தைகளுக்கும், உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கும் மிகவும் உகந்தது.
- ஆயுர்வேதத்தில் கொள்ளை தலையில் வைத்துக் கொண்டாடாத குறைதான். அதில் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு கொள்ளு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. பைல்ஸ் எனப்படுகிற மூல நோய்க்கு, ருமாட்டிசம் பிரச்னைக்கு, இருமல் மற்றும் சளியை விரட்ட, காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த... இப்படி கொள்ளு குணமாக்கும் பிரச்னைகளின் பட்டியல் நீள்கிறது. அல்சர் எனப்படுகிற வயிற்றுப் புண்ணுக்கும், சிறுநீரகக் கற்களை வெளியேற்றவும், அதீத ரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும்கூட கொள்ளு உதவுவதாக ஆயுர்வேதம் சொல்கிறது. சிக்குன் குன்யா நோய் பாதித்தவர்களுக்குக் கூட கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரில் சூப் வைத்துக் கொடுக்கச் சொல்லிப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- ஆந்திராவில் மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு கொள்ளை மருந்தாக உபயோகிக்கிறார்கள். அது மட்டுமின்றி, கொள்ளை வேக வைத்து மசித்து, சருமப் பிரச்னைகளுக்குத் தடவுகிறார்கள்.

சூட்டைக் கிளப்புமா?

கொள்ளு சூட்டைக் கிளப்பும் என்றும், அதனால் அடிக்கடி அதை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்றும் மக்களிடையே ஒரு எண்ணம் உண்டு. கொள்ளு சூடானது என்பது உண்மைதான், அதாவது, வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை வேகப்படுத்தும். அதனால்தான் கொழுப்பைக் குறைக்க கொள்ளு எடுத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறது. குதிரைக்கு கொள்ளு கொடுப்பதன் பின்னணியும் இதுதான். குதிரை குண்டாக இருந்தால் அதனால் வேகமாக ஓட முடியாது. கொள்ளு கொடுப்பதால்தான் குதிரை கொழுப்பின்றி, சிக்கென்று இருக்கிறது. உடல் திண்மையுடன் வேகமாக ஓடுகிறது. மனிதர்களுக்கும் அப்படித்தான்.

என்ன இருக்கிறது? (100 கிராமில்)

ஆற்றல்	312 கிலோ கலோரி
புரதம்	22 கிராம்
நார்ச்சத்து	5.3 கிராம்
கால்சியம்	287 மில்லி கிராம்
கார்போ ஹைட்ரேட்	57.2 கிராம்
இரும்பு	6.7 கிராம்

அதனால்தான் கொழுப்பைக் குறைக்க கொள்ளு எடுத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறது. குதிரைக்கு கொள்ளு கொடுப்பதன் பின்னணியும் இதுதான். குதிரை குண்டாக இருந்தால் அதனால் வேகமாக ஓட முடியாது. கொள்ளு கொடுப்பதால்தான் குதிரை கொழுப்பின்றி, சிக்கென்று இருக்கிறது. உடல் திண்மையுடன் வேகமாக ஓடுகிறது. மனிதர்களுக்கும் அப்படித்தான்.

எப்படியெல்லாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்?

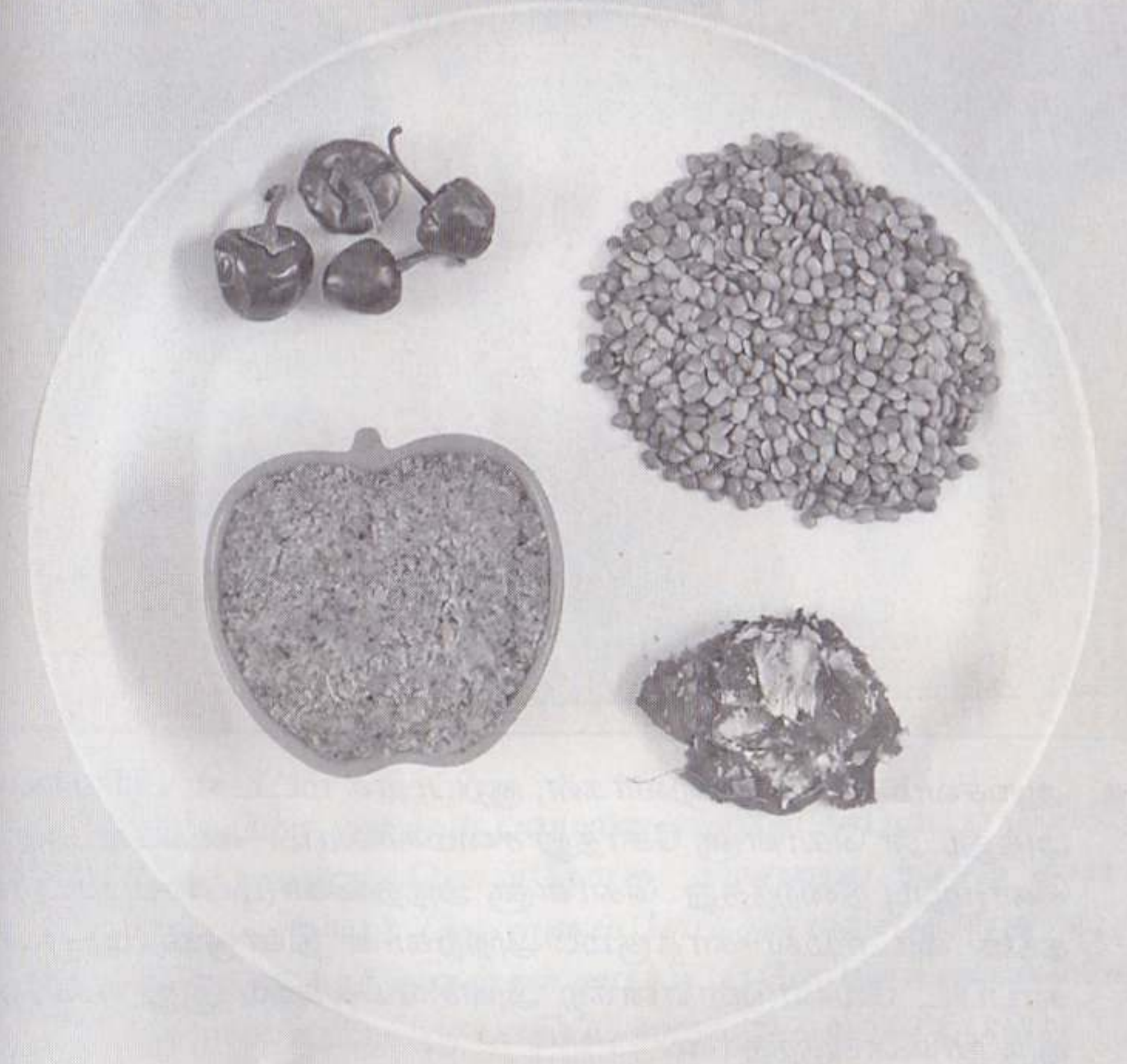
- கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரில் சிட்டிகை உப்பும், மிளகுத்தூளும் சேர்த்து தினமும் அப்படியே குடிக்கலாம்.
- வேக வைத்த கொள்ளை, சாலட் போல சாப்பிடலாம்.
- கொள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்துப் பொடித்துக் கொண்டு, சாம்பார், ரசம், பொரியல், கூட்டு என எல்லாவற்றிலும் சேர்க்கலாம். உணவின் மூலம் உடலுக்குள் சேரும் கொழுப்பிலிருந்து இது நம்மைக் காப்பாற்றும்.

கொள்ளுத் துவையல்

என்னென்ன தேவை?

கொள்ளு - 1 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, தேங்காய் துருவல் அல்லது பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கொள்ளு, காய்ந்த மிளகாயை வறுத்து, மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும் இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.





கொள்ளுப் பொடி

என்னென்ன தேவை?

கொள்ளு - 1 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, தனியா - 1 டீஸ்பூன், கருப்பு உளுந்து - 1 கப், பெருங்காயத் தூள் - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

பெருங்காயத் தூள், உப்பு தவிர்த்து, மற்ற எல்லா பொருட்களையும் வெறும் கடாயில் தனித்தனியே வறுத்து, உப்பு, பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து மிக்சியில் பொடித்து வைக்கவும். இதை சாதாரண இட்லிப் பொடிக்கு மாற்றாக உபயோகிக்கலாம். தினசரி செய்கிற சாம்பார், ரசம், கூட்டு, பொரியலில் 1 டீஸ்பூன் சேர்த்தாலும் நல்லது.



- அசைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள், குறிப்பாக மட்டன் பிரியர்கள், அத்துடன் கொள்ளு சேர்த்து சமைக்கலாம். மட்டன் அதிக கொழுப்பு நிறைந்தது. கொள்ளு அந்த கொழுப்பை உடலில் தங்க விடாமல் காக்கும். அதற்காக தினமும் மட்டன் சாப்பிட வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. இது என்றோ ஒரு நாளைக்குத்தான்.

கொள்ளு ரசம்

என்னென்ன தேவை?

கொள்ளு - 100 கிராம், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, எலுமிச்சைப் பழம் - 1, கடுகு, சீரகம், உளுந்து - தலா அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், ரசப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கொள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்து, 5 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு அதில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து, தண்ணீரை இறுத்து வைக்கவும். கடாயில் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம், உளுந்து தாளிக்கவும். கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத் தூள், இரண்டாகக் கீறிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து வதக்கி, கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரை சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் இன்னும் அரை டம்ளர் தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

கொதிக்கத் துவங்கியதும், பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள தக்காளி, உப்பு, ரசப்பொடி சேர்த்து நுரைத்து வரும் போது, அடுப்பை அணைக்கவும். ஆறியதும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து, கொத்தமல்லி தூவிப் பரிமாறவும்.



- மதியமோ, இரவோ பலமான விருந்து சாப்பிடப் போகிறீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். அன்றைய தினம் காலையில் நொய்யரிசியும் கொள்ளும் சேர்த்துக் கஞ்சி செய்து குடித்தால், அடுத்தடுத்த வேளைகள் சாப்பிடப் போகிற உணவின் கொழுப்பினால் உடலுக்கு பாதிப்பு வருவது தவிர்க்கப்படும்.



சோயா

உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதமே அடிப்படை. உடலில் புதிய திசுக்களைக் கட்டமைக்கவும், அழிந்த திசுக்களுக்குப் பதிலாக புதிய திசுக்களை உருவாக்கவும் புரதம் அவசியம். ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு நாளைக்கு ஒவ்வொரு கிலோ கிராம் எடைக்கும் ஒரு கிராம் என்ற விகிதத்தில் புரதம் தேவை என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம். ஆனால், நம் எல்லோருக்கும் அந்தளவு புரதம் கிடைக்கிறதா என்றால் சந்தேகம்தான்.

நல்ல புரதம் என்று பார்த்தால், எப்போதும் விலங்குகளிடம் இருந்து பெறப்படுகிற புரதம்தான் சிறந்தது. அத்தியாவசிய அமினோ அமிலமான ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலமானது அதில்தான் இருக்கிறது. அதனால்தான் மீன் உள்ளிட்ட அசைவ உணவுகளை உண்கிறார்கள். தாவர உணவுகளில் அதற்கு இணையான அதிக புரதம் கொண்ட ஒரே பொருள் சோயா. எனவே, சைவ உணவுக் காரர்கள் அதிக புரதம் பெற சோயாவையே நம்ப வேண்டியிருக்கிறது.

கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு போன்றவற்றில் 100 கிராமுக்கு 20 முதல் 25 கிராம் அளவு புரதம் இருக்கிறது என்றால், சோயாவில் அது 40 சதவிகிதம். அது மட்டுமா...? கால்சியம், பி 12, நல்ல கொலஸ்ட்ரால் எல்லாமும் சோயாவில் அதிகம். சோயா என்றதும் பலருக்கும் தெரிந்தது சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாக மளிகைக் கடைகளில் கிடைப்பதுதான். உண்மையில் சோயா என்பது ஒரு வகையான பயறு. அதை பயறாக உட்கொள்வது தான் சிறந்தது. சோயா உருண்டைகள் சோயாவை அரைத்து, அதன் சாரத்தைப் பிழிந்தெடுத்த பிறகு பெறப்படுகிற புண்ணாக்கு மாதிரியான ஒன்றுதான். அதில் சத்துகளோ, அத்தியாவசிய அமினோ அமிலமோ இருக்காது. உருண்டை வடிவில், அவல் மாதிரி, இன்னும் மசாலா சேர்த்தெல்லாம் சோயா கிடைக்கிறது. இதில் ஃப்ளேக்ஸ் வடிவில் கிடைக்கிற சோயாவை பொரியல், கூட்டு செய்யும் போதெல்லாம் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சோயா பீன்ஸ் அடை

என்னென்ன தேவை?

சோயா பீன்ஸ் - 1
கப், இட்லி மாவு - 1
கரண்டி, வெங்காயம் -
100 கிராம், காய்ந்த
மிளகாய் - 4, பெருங்
காயத் தூள் - கால்
டீஸ் பூன், கறி வேப்
பிலை - சிறிது, கொத்த
மல்லி - சிறிது, உப்பு -
தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

சோயா பீன்னை

12 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய சோயா பீன்சுடன் காய்ந்த மிளகாய், தேவையான உப்பு, பெருங்காயத்தூள், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும். அரைத்த மாவுடன், இட்லி மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலந்து அடைகளாக வார்க்கவும்.





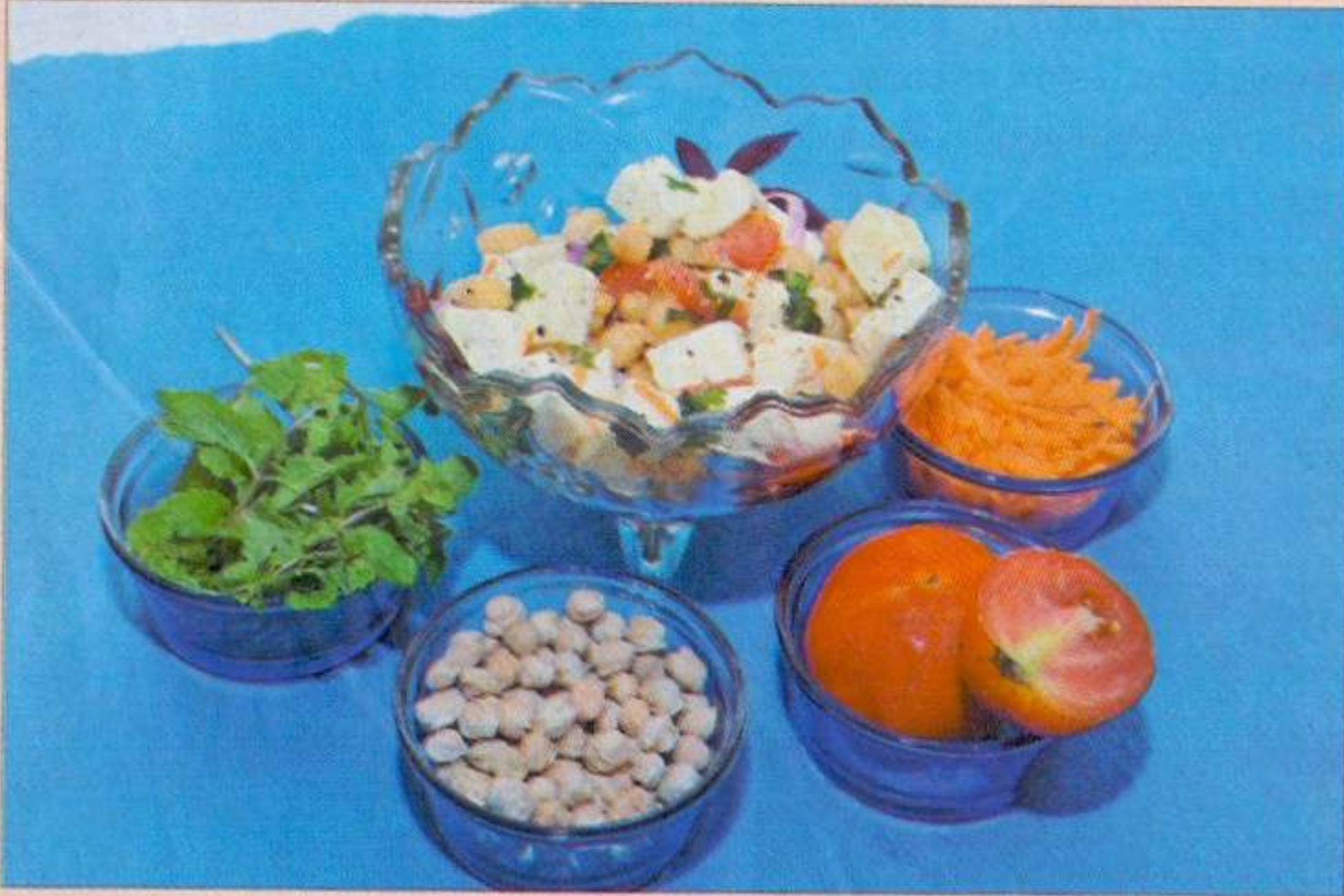
டோஃபு சன்னா சாலட்

என்னென்ன தேவை?

கருப்பு கொண்டைக்கடலை - 100 கிராம், டோஃபு (சோயா பனீர்) - 100 கிராம், புதினா - சிறிது, வினிகர் - 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைப் பழம் - பாதி, மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக் கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கொண்டைக்கடலையை இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து, மறு நாள் தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் துண்டுகளாக நறுக்கிய டோஃபு, வேக வைத்த கொண்டைக்கடலை, மிளகுத் தூள், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு, வினிகர் சேர்த்துக் கலக்கவும். புதினா இலைகளால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.



ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தில் சோயாவை வாரத்தில் 2 முறை அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சோயாவை சமையலில் உபயோகிக்கத் தயங்குபவர்கள், அதிலுள்ள லேசான கசப்புத் தன்மையைக் காரணம் காட்டுவதுண்டு. அதுதான் புரதம்.

சோயாவை நேரடியாக உபயோகிக்க விரும்பாதவர்கள், 1 கிலோ கோதுமை மாவுக்கு 100 கிராம் சோயா வீதம் சேர்த்து அரைத்து உபயோகிக்கலாம். சூப் செய்கிற போதும், அதைக் கெட்டியாக்க சோயா மாலை 1 டீஸ்பூன் அளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சோயா தரும் நன்மைகள்...

- எடையைக் குறைப்பதில் சோயாவுக்கு முக்கிய பங்குண்டு. உடலிலுள்ள கெட்ட கொழுப்பை விரட்டுவதில் சோயா உதவும். இதயத்துக்கும் நல்லது. சோயாவிலிருந்து பெறப்படு

கிற ப்ரோபயாட்டிக் தயிரில் உள்ள ஈஸ்ட், செரிமானத்துக்கு மிகவும் நல்லது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு புரதத்தின் தேவை அதிகம். அதை ஈடுகட்ட சோயா சிறந்த உணவு. மெனோ பாஸ் காலக்கட்டத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு குறைய ஆரம்பித்து, சினைப்பைகளின் செயல் திறனும் மங்கும். வாரத்தில் 5 நாட்கள் சோயா மில்க் எடுத்துக் கொண்டால் இந்தப் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.

- சோயா பயறை ஊற வைத்து, முளைகட்டச் செய்து, சுண்டலாகச் செய்து சாப்பிட்டால், ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் வைட்டமின் இ தேவை பூர்த்தியாகும்.

சோயா 65

என்னென்ன தேவை?

சோயா உருண்டைகள் - 100 கிராம், தயிர் - 30 கிராம், தந்தூரி மசாலா - 15 கிராம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, வெங்காயம் - 1, குடைமிளகாய் - 1, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

சோயா உருண்டைகளை 5 நிமிடங்களுக்கு வெந்நீரில் போட்டு வைக்கவும். பிறகு அதைப் பிழிந்து எடுத்து, தயிர், மசாலா, உப்பு ஆகியவற்றில் பாதியளவு சேர்த்து 30 நிமிடங்களுக்கு ஊற வைக்கவும். மீதி மசாலாவில் பெரிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், குடைமிளகாய் சேர்த்து ஊற வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் குடுபடுத்தி, சிறு தீயில் வெங்காயம், குடைமிளகாய் வதக்கி, அத்துடன் ஊறிய சோயா உருண்டைகளையும் சேர்த்துப் பிரட்டி எடுத்துப் பரிமாறவும்.





என்ன இருக்கிறது? (100 கிராம் சோயாவில்)

புரதம்	43.2 கிராம்
நல்ல கொழுப்பு	19.5 கிராம்
தாதுச் சத்துகள்	4.6 கிராம்
நார்ச்சத்து	3.7 கிராம்
கார்போஹைட்ரேட்	20.9 கிராம்
கலோரி	432 கிலோ
கால்சியம்	240 மி.கி.

- பச்சைப்பயறில் 56.7 சதவிகிதமும், ராஜ்மாவில் 60 சதவிகித முமாக உள்ள கார்போஹைட்ரேட், சோயாவில் மட்டும் தான் 20.9 சதவிகிதம். எனவேதான் எடைக் குறைப்புக்கு உதவும் உணவுகளில் சோயாவுக்கு முக்கிய இடமிருக்கிறது. எடையைக் குறைக்க நினைப்போர், கார்போஹைட்ரேட் அதிக முள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது முதன்மையான விதி. மற்ற பருப்புகளில் இல்லாத அளவு அதிக கால்சியமும் (240 மி.கி.), பாஸ்பரஸ் சத்தும் (690 கிராம்) சோயாவில் உண்டு. இந்த இரண்டும் இதய நோய் பாதித்தவர்கள், குழந்தையின் மையால் பாதிக்கப்பட்டோர், கர்ப்பிணிகள் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு அவசியம் தேவை. இரும்புச் சத்தும் மற்ற பருப்புகளைவிட, சோயாவில் சற்றே அதிகம். அதாவது, 10.4 சதவிகிதம்.

யாருக்குக் கூடாது?

ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு அதிகம் என்பதால், ஆண்கள் சோயா அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். தசைகளை பில்டப் செய்ய ஐம் செல்பவர்களை தினமும் 100 கிராம் சோயா எடுக்கச் சொல்வார்கள். ஆனால், அப்படி எடுப்பது செரிமானத்தைப் பாதிக்கும். காலை வேளைகளில் 25 கிராம் அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது முற்றிலும் புதிய உணவு என்பதால் இரவில் எடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர, வயதானவர்களுக்குக் கொடுக்கும் போதும், சோயாவாக அரைத்துக் கொடுப்பதற்குப் பதில், சோயா உருண்டைகளை சமையலில் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். ●

தேங்காய்

தேங்காய் நல்லதா, கெட்டதா என்பதில் பலருக்கும் பலவிதக் கருத்துகளும் கேள்விகளும் உண்டு. கேரளா மற்றும் இலங்கையைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் இஸ்லாமிய சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் தேங்காய் இல்லாமல் சமையல் ருசிப்பதே இல்லை. சாம்பாரோ, ரசமோ, கூட்டோ, பொரியலோ, வேறு எந்த உணவோ... அதில் பிரதானமாக இடம் பெறுவது தேங்காய். அவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது, நம்மூரில் தேங்காயின் உபயோகம் சற்று குறைவுதான். அதிக தேங்காய் ஆபத்தானது என்று அதைத் தவிர்ப்பவர்கள் ஒரு பக்கம்... 'கேரளாலும் இலங்கையிலும் தேங்காய் சாப்பிடறவங்க எல்லாம் வியாதிக்காரங்களாகவா இருக்காங்க? அதெல்லாம் ஒண்ணும் செய்யாது' என்று அதைச் சேர்த்துக் கொள்கிறவர்கள் இன்னொரு பக்கம்... உண்மையில் தேங்காய் நல்லதா? கெட்டதா?



இளநீர் காக்டெயில்

என்னென்ன தேவை?

வழுக்கை இல்லாத இளநீர் - 1, எலுமிச்சை - அரை மூடி, புதினா - 10 கிராம், இஞ்சி - 5 கிராம், உப்பு - 1 சிட்டிகை, சோடா - 100 மி.லி.

எப்படிச் செய்வது?

புதினா, இஞ்சி, இளநீர், உப்பு எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் சேர்த்து ஒன்றாக அடித்து, வடிகட்டவும். அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறும், குளிர்ந்த சோடாவும் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



தேங்காயை சமையலில் உபயோகிப்பதில் தவறே இல்லை. அதை எப்படி உபயோகிக்கிறோம் என்பதில்தான் விஷயமே இருக்கிறது. தினசரி 30 முதல் 40 கிராம் தேங்காயை உபயோகிக்கலாம். அதை அப்படியே பச்சையாக சேர்த்துக் கொள்கிற வரை பிரச்சனையில்லை. துருவி, பால் எடுத்துக் கொதிக்க வைக்கிற போதுதான் அதில்

கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது. அதே மாதிரிதான் கொப்பரையும். சில வகை உணவுகள் கொப்பரை சேர்ப்பதால் கூடுதலாக ருசிப்பதுண்டு. அந்தக் கொப்பரைதான் கெடுதலே. தேங்காய் முற்றி கொப்பரையாகும் போது, அதிலுள்ள நல்ல தன்மைகள் மாறி, கொழுப்பு கூடுகிறது. கூடிய வரை கொப்பரையை சமையலில் சேர்க்காமலிருப்பதே நலம்.

மற்றபடி சமைக்காத தேங்காயானது எல்லோருக்குமே நல்லதுதான். கொலஸ்ட்ரால் அதிகமுள்ளவர்கள் மட்டும் தேங்காயைத் தவிர்ப்பது பாதுகாப்பானது.

தேங்காயை பால் எடுத்து உபயோகிக்கிற போது, அதிலுள்ள நார்ச்சத்தை எடுத்து விடுகிறோம். வெறும் கொழுப்பு மட்டுமே மிஞ்சியிருக்கும். தேங்காய்க்கு வயிற்றுப்புண்களை ஆற்றும் சக்தி உண்டு. அதனால்தான் வாயில் புண் வந்தால்கூட, தேங்காயை பச்சையாக மென்று சாப்பிடச் சொல்வார்கள். அதன் பால் புண்ணில் பட்டால், சீக்கிரமே ஆறும். அல்சர் நோயாளிகளுக்கும்

நியூட்ரி பால்ஸ்

என்னென்ன தேவை?

உடைத்த முந்திரி, உடைத்த பாதாம், பொடியாக நறுக்கிய பேரிச்சம் பழம், அத்திப்பழம், ஆப்ரிகாட் (உலர்ந்த, பதப்படுத்தப்பட்ட பேரிகாய். பெரிய கடைகளில் கிடைக்கும்) கலவை - 1 கப், தேன் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பதப்படுத்தப்பட்ட உலர்ந்த தேங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

முந்திரி முதல் ஆப்ரிகாட் வரை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். தேன் சேர்த்து சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். தேங்காய்த் துருவலில் புரட்டி, ஃப்ரிட்ஜில் குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.





தேங்காயில் என்ன இருக்கிறது?

(100 கிராமில்)	புரதம் (கிராம்)	கொழுப்பு (கிராம்)	ஆற்றல் (கிலோ கலோரி)
வழுக்கை	0.9	1.4	41
கொப்பரை	7.1	64.4	672
தேங்காய்	20.9	13.3	360
டெசிக்கேட்டட் தேங்காய் (பதப்படுத்தப்பட்ட தேங்காய்)	6.3	57.4	618
இளநீர்	0.14	0.13	19
தேங்காய்ப் பால்	0.8	7.2	76

தேங்காய் பால் சேர்த்த உணவுகளை அதிகம் பரிந்துரைப்பதன் பின்னணியும் இதுதான்.

தேங்காய் ஏன் கூடாது?

- சாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆசிட் எனப்படுகிற கெட்ட கொழுப்பு அதில் அதிகம் என்பதே காரணம். கொப்பரை மற்றும் சமைத்த தேங்காயில் இது அதிகம். மற்றபடி குழந்தைகளுக்கு புரதம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும் என்கிற நிலையில், தேங்காய் சேர்த்த பர்பி, தேங்காயும் வெல்லமும் சேர்த்த இனிப்புகளும் அதிகம் தரலாம்.
- எடை குறைவான குழந்தைகளுக்கு கொப்பரையில் உள்ள

புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கலோரி உதவும். அவர்களுக்கு கொப்பரையில் செய்த பொடி, கொப்பரை மிக்சர் போன்றவற்றை அடிக்கடி கொடுக்கலாம். கொப்பரைத் துருவல், காய்ந்த மிளகாய், உளுந்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் வெறும் கடாயில் வறுத்து, உப்பு சேர்த்துப் பொடிக்கவும். எடை குறைவான குழந்தைகளுக்கு சூடான சாதத்தில் இந்தப் பொடி சேர்த்துப் பிசைந்து கொடுத்தால், உடல் பூசின வாகு பெறும்.

- தேங்காயே சேர்க்கக் கூடாது என்பவர்களுக்குக்கூட மருத்துவர்களும் உணவு ஆலோசகர்களும் இளநீர் எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்வதுண்டு. இளநீர் அத்தனை இதமான ஒரு உணவு. வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு, உடலிலுள்ள நீர் சத்தெல்லாம் வறண்டு, மருத்துவமனையில் சேர்கிற அளவுக்கு மோசமான உடல்நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு ஒரு இளநீர் கொடுத்தால் போதும்... இன்ஸ்டன்ட் எனர்ஜி வந்து ஒட்டிக் கொள்ளும். இளநீரில் உள்ள சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் அளவு வேறெந்த உணவிலும் இல்லாத அளவுக்கு அபரிமிதமானது. இதய நோயாளிகளுக்கு இளநீர் பரிந்துரைக்கப்படும். அவர்களுக்குத் தேவையான சுத்தமான பொட்டாசியம் இளநீரில் மட்டும்தான் கிடைக்கும். அதுவே அவர்களுக்கு சிறுநீரகக் கோளாறு இருந்தால், இளநீர் கொடுக்கக் கூடாது. அப்படி மீறிக் கொடுத்தால், அவர்களது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்.

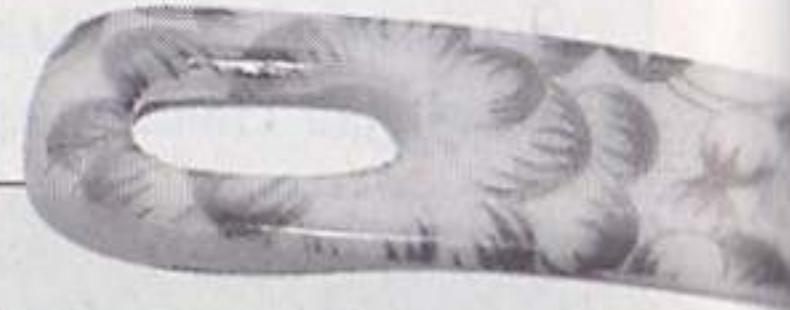
உருளைக்கிழங்கு ரெய்த்தா

என்னென்ன தேவை?

வேகவைத்து தோலுரித்த உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் -2, வெங்காயம் -1, தேங்காய்த் துருவல் - 50 கிராம், தயிர் - 100 மி.லி., கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் - தாளிப்பதற்கு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கொழுப்பு நீக்கிய தயிர் - 100 மி.லி., உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கொத்தமல்லி - அலங்கரிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

உருளைக்கிழங்கை மசித்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி, அதை மசித்து வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கில் சேர்த்து, தயிரும் உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து, கொத்தமல்லி தூவிப் பரிமாறவும்.





காலையில் இளநீர்?

காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் இளநீர் குடித்தால் நல்லது என்கிற தவறான அபிப்பிராயம் நிறைய பேருக்கு உண்டு. அதைத் தவிர்த்து, காலை உணவுக்கும், மதிய உணவுக்குமான இடைவெளியில் இளநீர் குடிப்பதே சிறந்தது. வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதால், அதில் உள்ள சிறிதளவு கார்போஹைட்ரேட்கூட, நமது உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்தலாம். இளநீர் குடிப்பதால் உடல் குடு தணியும். அதிலுள்ள கனிமங்கள் உடலுக்கு நல்லது. விளையாட்டு வீரர்கள், தீவிர உடற்பயிற்சியாளர்கள் போன்றோர், விளையாடி முடித்ததும், பயிற்சி முடித்ததும் உடனே இளநீர் குடித்தால், இன்ஸ்டன்ட்டாக சக்தியைப் பெறுவார்கள். டயட் செய்கிறவர்கள், எப்போதும் களைப்பாகவே உணர்கிறவர்களுக்கும் இளநீர் அருமையான உணவு. தினம் ஒரு இளநீர் குடிக்கிறவர்கள் என்றும் இளமையாகவே காட்சியளிப்பார்கள். வெளியில் செல்கிற போது, தாகத்துக்கு ஏரியேட்டட் குளிப்பானங்களைக் குடிப்பதைத் தவிர்த்து, இளநீர் குடிக்கிற பழக்கத்துக்கு மாறலாம். ●



பாதாம்

நல்லதா, கெட்டதா? சாப்பிடலாமா, கூடாதா எனக் குழம்புவதைக்கிற ஒரு சில உணவுகளில் பாதாமும் ஒன்று. உண்மைதான் என்ன?



பாதாம் என்பதும் ஒருவகை எண்ணெய் வித்துதான். புரதமும் கொழுப்புச்சத்தும் அதிகமுள்ள ஒரு கொட்டை வகை இது. டயட் செய்கிறவர்களுக்கும், கொழுப்பைத் தவிர்க்கச் சொல்கிறவர்களுக்கும் எண்ணெய் வித்துகள் வேண்டாம் என வலியுறுத்தப்படும். ஆனால், பாதாம் மட்டும் விதிவிலக்கு. பாதாமின் தோலில் உள்ள ஃப்ளேவனாயிட்ஸ் மற்றும் வைட்டமின் இ சத்தானது, இதய நோயைக் கட்டுப்படுத்த வல்லது. 100 கிராம் பாதாமில் 58 சதவிகிதம் கொழுப்பு உள்ளது. ஆனாலும், அது நல்ல கொழுப்பு என்பதால் பாதகமில்லாதது!

- இதய நோய் உள்ளவர்கள், வாரத்தில் 5 நாட்கள் பாதாம் எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயம் 50 சதவிகிதமாகக் குறையுமாம். 'அதெப்படி? பாதிக்கும் மேல் கொழுப்பு உள்ளது என்கிறார்கள்... இதயத்துக்கும் நல்லது என்கிறார்கள்?' என்பதுதானே உங்கள் சந்தேகம்?

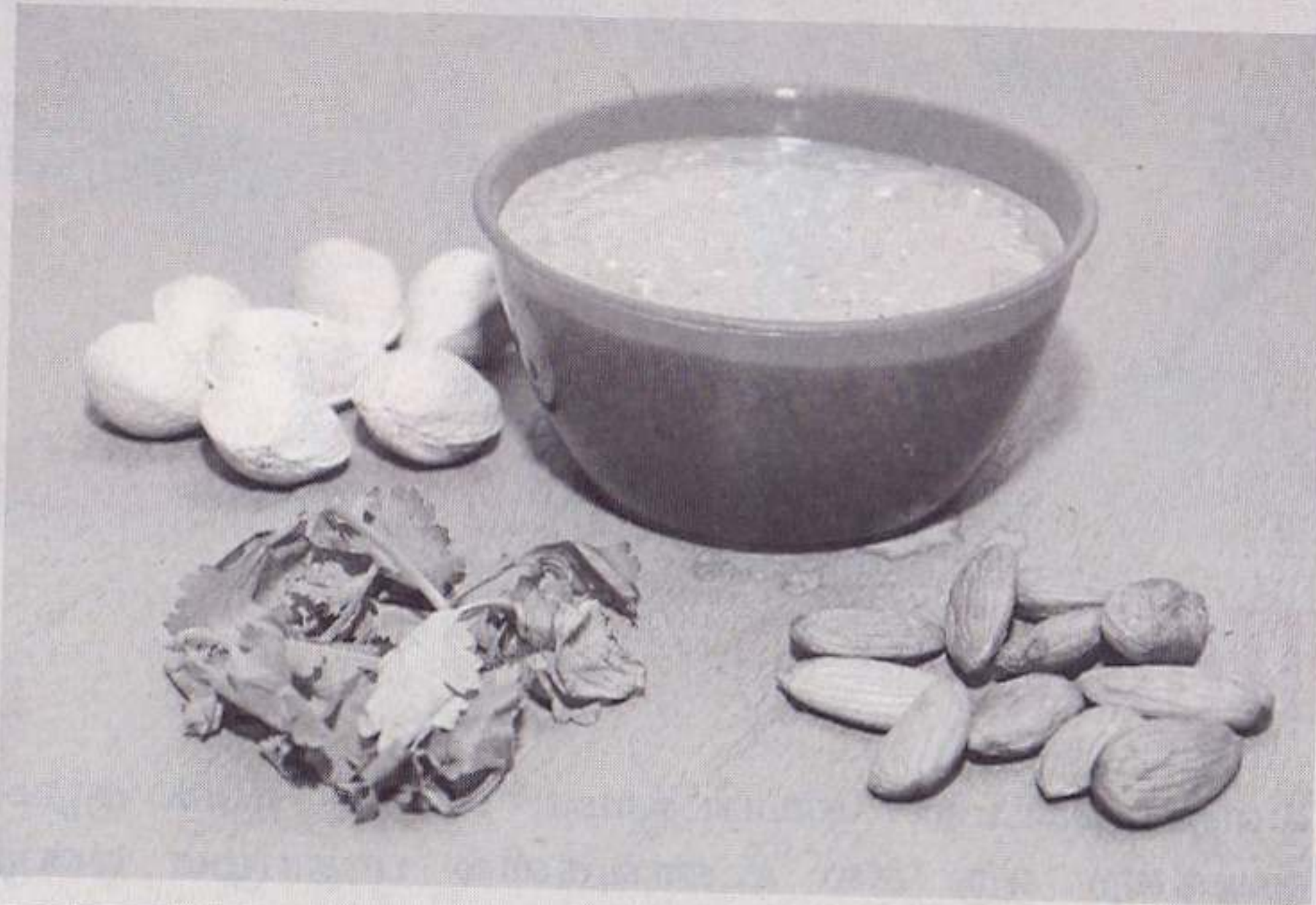
பாதாம் சட்னி

என்னென்ன தேவை?

ஊற வைத்து, தோல் உரித்த பாதாம் - 10, புதினா - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, சாம்பார் வெங்காயம் - 50 கிராம், தயிர் - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

ஊறவைத்து, தோலுரித்த பாதாம் பருப்புடன், புதினா, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து அரைத்து, தயிர் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும். இட்லி, தோசை மற்றும் சப்பாத்தியுடன் பரிமாறலாம். பிரெட்டின் மேல் தடவியும் சாப்பிடலாம்.



ஏற்கனவே சொன்ன மாதிரி அதிலுள்ள நல்ல கொழுப்புதான் காரணம். எடை குறைக்க வேண்டும் என நினைப்பவர்கள், வாரத்தில் 2 முறை ஐந்தைந்து பாதாம் எடுத்துக் கொண்டால், அது எடைக் குறைப்புக்கு 31

சதவிகிதம் உதவுமாம். இன்னும் சொல்லப் போனால், பாதாம் எடுக்காதவர்களைவிட, பாதாம் எடுப்பவர்கள் ஒல்லியாகவே இருப்பார்கள். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு ஏறாமல் தவிர்க்கவும் பாதாம் உதவுகிறது. சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ரத்தத்தில் இன்சலின் அளவு அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதால் நீரிழிவுக்காரர்கள், எடைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள், இதய நோயாளிகள் என எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறது பாதாம். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருப்பவர்கள் தினமுமே கூட 5 பாதாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதை ஊற வைத்தோ, அப்படியேவோ சாப்பிடலாம்.

- பாதாம், மூளைக்கேற்ற உணவும் கூட. பாதாமில் உள்ள ரிபோஃபிலேவின் என்கிற பி வைட்டமினும், எல் கார்னிடைன் என்கிற அமினோ அமிலமும் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்வவை. புத்திக்கூர்மைக்கும் உதவுபவை. நரம்புகளின் இயக்கத்துக்கும் பாதாம் பெரிதும் உதவுகிறது. வயோதிகத்தில் வரக்கூடிய அல்சீமர் நோய் எனப்படுகிற மறதி நோயைத் தவிர்ப்பதில் பாதாம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்பதால் அதை இள வயதிலிருந்தே எடுத்துப் பழக வேண்டும். நினைவுக்கூர்மையுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது என்பதால்தான், படிக்கிற பிள்ளைகளுக்குப் பாடங்கள் மறக்காமலிருக்க பாதாம் கொடுக்கச் சொல்கிறோம். முறையாக பாதாம் சாப்பிடுகிற பிள்ளைகளின் மூளையானது எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.
- வேறு எந்த தானியங்களிலும் இல்லாத அளவுக்கு பாதாமில் அதிகளவு பாஸ்பரஸ் சத்து உள்ளது. அது பல், முடி மற்றும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவக்கூடியது.
- அழகை மேம்படுத்துவதிலும் பாதாமுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. பாதாமில் உள்ள வைட்டமின் இ சத்தானது, சருமத்துக்கும்

என்ன இருக்கிறது?

ஆற்றல்	655 கிலோ கலோரிகள்
புரதம்	20.8 கிராம்
கால்சியம்	230 மி.கி.
இரும்புச் சத்து	58 கிராம்
கொழுப்பு	58.9 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	490 மி.கி.
வைட்டமின்	பி
(நேயாசின்)	48 கிராம்



கூந்தலுக்கும் மிக நல்லது. சரும நிறத்தை மேம்படுத்தும். சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைக்கும். ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைக்கும். வயோதிகத்தைத் தள்ளிப்போடும். கண்களுக்குக் கீழே கருவளையங்களை விரட்டும். பாதாமில் உள்ள அன் சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பானது முடி உதிர்வைக் கட்டுப்படுத்தி, கூந்தலுக்கு போஷாக்கு தரும். பாதாம் ஆயிலை

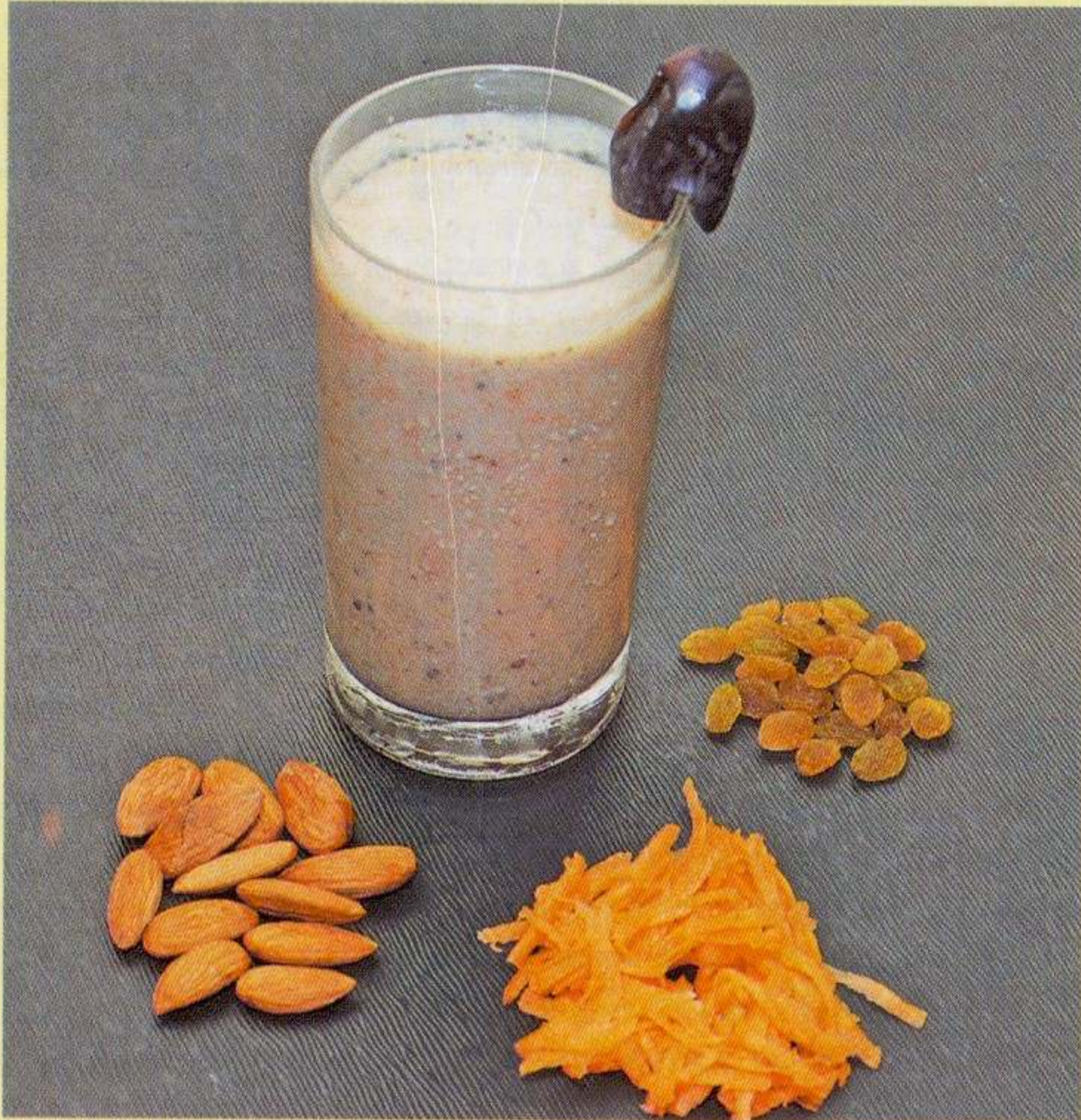
மெமரி ட்ரிங்க்

என்னென்ன தேவை?

பாதாம் - 5, வால்நட் - 1, பேரிச்சம் பழம் - 3, அத்திப்பழம் - 2, உலர்ந்த திராட்சை - 1 டீஸ்பூன், கேரட் துருவல் - 1 கைப்பிடி, பால் - 1 டீஸ்பூன், தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

பாதாம் முதல் திராட்சை வரை எல்லாவற்றையும் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். அவற்றை பால் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும். பிறகு கேரட் துருவல் சேர்த்து அரைத்து, தேன் கலந்து குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.



ஹெல்தி பாதாம் அல்வா

என்னென்ன தேவை?

பால் - 1 கப், தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப், பாதாம் விழுது - அரை கப், நெய் - 1 கப், கடலை மாவு - 1 கப், சர்க்கரை - 3 கப், வறுத்த முந்திரி - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் நெய்யை சூடாக்கவும். கடலை மாலை வறுத்து, பிறகு பாதாம் விழுது, தேங்காய்த் துருவல், பால், சர்க்கரை என ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கிளற வேண்டும். விருப்பப்பட்டால் ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கலாம். திரண்டு வரும் போது, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, வறுத்த முந்திரியால் அலங்கரித்து, ஆறியதும் துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.



வெதுவெதுப்பாக சூடாக்கி, இரவில் தலையில் தடவிக் கொண்டு, மசாஜ் செய்துவிட்டு, காலையில் தலையை அலசி விடவும்.

- சமையலுக்குக் கூட பாதாம் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். அதை மற்ற எண்ணெய்களைப் போல கொதிக்க வைக்கவோ, தாளிக்கவோ, பொரிக்கவோ பயன்படுத்த முடியாது. ஆலிவ் ஆயிலை போல சாலட்டுக்கு ஊற்ற மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்.



மிளகு - சீரகம்

இனைத்து வீடுகளின் அஞ்சறைப் பெட்டியிலும் அவசியம் இருக்க வேண்டியவை இவை இரண்டும். சாதாரண சமையலில் கூட இவை இரண்டும் சேரும் போது, அதன் ருசியும் மணமும் பன்மடங்கு கூடுவதை உணரலாம். 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்று மிளகுக்குப் பாராட்டுப் பத்திரம் வாசிக்கிறது ஒரு பழமொழி. "எட்டுத் திப்பிலி ஈரைந்து சீரகம் கட்டுத் தேனில் கலந்துண்ண விக்கலும் விட்டுப் போகுமே... விடாவிடில் நான் தேரனும் அல்லவே" என்று சீரகத்தின் புகழ் பாடுகிறது சித்தர் பாடலொன்று. அத்தகைய சிறப்புடையவை மிளகும் சீரகமும்!



மிளகு

அதிக அளவு வியர்வையைத் தந்து, உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்கக்கூடிய சக்தி கொண்டது. வயிறு மற்றும் குடல் புண்களை ஆற்றும். அல்சர் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு காரத்துக்கு மிளகு சேர்க்க அறிவுறுத்தப்படுவதன் பின்னணி இதுதான். மிளகு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். வாய்ப்புண்களையும் ஆற்றும். அம்மை வந்தவர்களுக்கு சமையலில் மிளகுதான் பிரதானமாகச் சேர்க்கப்படும்.

நெஞ்சில் சளி கட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவோருக்கும் மிளகு அருமையான மருந்து. நாள்பட்ட இருமல், அதனால் ஏற்படும் தொண்டை வலிக்கும் மிளகு மருந்தாகும்.

முன்பு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்பூச்சிகள் அழிய கை மருந்துகள் கொடுக்கும் பழக்கம் இருந்தது. இன்று அதைப் பற்றியெல்லாம் யாரும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. பூச்சி மருந்து கொடுப்பதை மெனக்கெட்டு செய்ய நேரமில்லாதவர்கள், மிளகு அதிகம் சேர்த்த சூப் வைத்துக் கொடுத்தாலே, வயிற்றுப்பூச்சிகள் செத்துவிடும். இதைப் பெரியவர்களும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மிளகு மிகச்சிறந்த ஆன்ட்டிபயாடிக். அடிபட்டு, ரத்தம் கசிந்தால், அந்த இடத்தில் சிறிது மிளகுப்பொடி வைத்து அழுத்தினால் கசிவு உடனே நிற்கும்.

மிளகில் வெள்ளை மிளகு, கருப்பு மிளகு என இரண்டு உண்டு. ஃப்ரைட் ரைஸ் போன்ற சில உணவுகளுக்கு வெள்ளை மிளகு உபயோகிக்கிறோம். உணவின் நிறம் மாறாமலிருக்க வேண்டும் என்பதே காரணம். வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கப்பட்டது... அவ்வளவுதான்! உண்மையான சுவை மற்றும் ஆரோக்கியம் எதில்? அவ்வப்போது தேவைக்கேற்ப கரகரப்பாகப் பொடித்து உபயோகிக்கிற கருப்பு மிளகில்தான்! அந்தந்த வேளைத் தேவைக்கு கொஞ்சமாக இடித்து உபயோகித்தால், அதன் மணமும் பலனும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

என்ன இருக்கிறது? (100 கிராமில்)	மிளகு:	சீரகம்:
புரதம்	11.5 கிராம்	18.7 கிராம்
கொழுப்பு	6.8 கிராம்	15 கிராம்
தாதுச்சத்துகள்	4.4 கிராம்	5.8 கிராம்
நார்ச்சத்து	49.2 கிராம்	12 கிராம்
ஆற்றல் (கிலோ கலோரிகளில்)	304	356
கால்சியம்	460 மி.கி.	1,080 மி.கி.
இரும்புச் சத்து	12.4 கிராம்	11.7 கிராம்

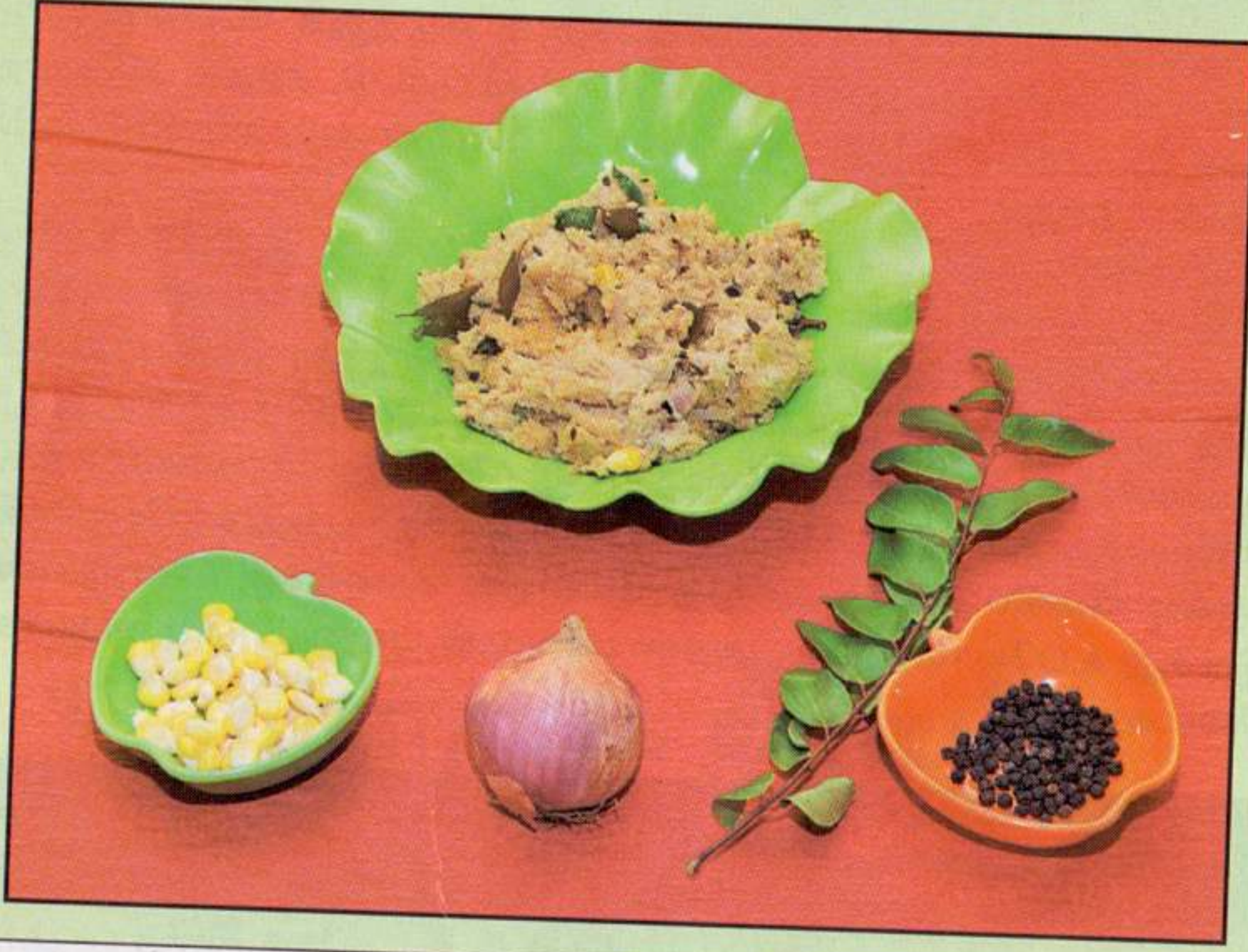
ஜீரா புலாவ்

என்னென்ன தேவை?

கோதுமை ரவை - 1 கப், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், வேக வைத்த கார்ன் - கையளவு, சிவப்பு மிளகாய் ஃப்ளேக்ஸ் அல்லது மிளகாயைப் பொடித்தது - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1, வெங்காயம் - 1, புதினா - 1 கைப்பிடி, எண்ணெய் அல்லது நெய் - 2 முதல் 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கோதுமை ரவையை வெறும் கடாயில் லேசாக வறுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வேக வைத்த கார்ன், சீரகம், சில்லி ஃப்ளேக்ஸ், பட்டை தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். 2 கப் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, வறுத்து வைத்துள்ள கோதுமை ரவையையும் சேர்த்துக் கிளறி, புதினா சேர்த்து, குக்கரில் 10 நிமிடங்களுக்கு வெயிட் போட்டு வைக்கவும். விசில் வர வேண்டும் என அவசியமில்லை.



பொங்கல் உள்ளிட்ட எந்த உணவில் மிளகு சேர்த்தாலும் அதைத் தனியே எடுத்து வைப்பது குழந்தைகளின் வழக்கம். மிளகை முழுதாக உபயோகிப்பதற்குப் பதில், தட்டி, தாளித்துச் சேர்த்தால் இந்தப் பிரச்சனை இருக்காது. காய்கறி, பழங்கள் என எதில் சாலட் செய்து கொடுத்தாலும், அதில் மிளகுத் தூள் தூவிக் கொடுத்துக் குழந்தைகளை சாப்பிடப் பழக்கலாம்.

சீரகம்

‘சீர் பிளஸ் அகம்’தான் சீரகம். அதாவது, உடலின் உள்



உறுப்புகளை சீராக்கக் கூடியது.

மிளகு இருக்கும் இடத்தில் சீரகமும் கட்டாயம் இடம்பெறும். மேற்கத்திய உணவுகளில் மிளகுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும். நம்மூரில் மஞ்சள் தூளுக்கு அடுத்து, நாம் அதிகம் உபயோகிக்கிற ஒன்று சீரகம். கடுகைப் போலவே சீரகமும் நச்சுத் தன்மையை எடுக்கும் குணம் கொண்டது.

சீரகம் ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கக் கூடியது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்து, ரத்த அழுத்தத்தை சரியான நிலையில் வைக்கக் கூடியது. இரும்புச்சத்தை அதிகரிக்க வல்லது. ரத்தத்தின் அடர்த்தி ஒரே அளவில் இருக்கச் செய்ய உதவக்கூடியது. ரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தது.

மிளகைப் போலவே சீரகமும் மார்பகச் சளியைக் கரைக்க வல்லது. வீசிங் எனப்படுகிற சுவாசத் திணறல் பிரச்சனைக்கும் சீரகம்

மிளகுப் பால் (பெப்பர் மில்க்)

என்னென்ன தேவை?

பால் - 250 மி.லி, மிளகு - 5 கிராம், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, சுக்குத்தூள் - 1 சிட்டிகை, பனங்கற்கண்டு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

பாலைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் மஞ்சள் தூள், சுக்குத்தூள், தட்டிய மிளகு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து மீண்டும் ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, வடிகட்டவும்.

- இரவு படுக்கப் போகும் முன், இதைக் குடித்தால் தொண்டைப் புண், நாள்பட்ட இருமல், சளி குணமாகும்.





நீரிழிவு கஷாயம்

என்னென்ன தேவை?

சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், தனியா - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

முன்றையும் தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். 1 டம்ளர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, முதலில் தனியா, வெந்தயத் தூள் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பிறகு சீரகத்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும், மூடி வைத்து வடிகட்டி, ஒவ்வொரு வேளை சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் கால் டம்ளர் குடித்துவிட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்து சாப்பிட்டால், சர்க்கரையின் அளவு குறையும். ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் குடிக்கலாம்.



மருந்தாகப் பயன்படும். சீரகத்தை வெறுமனே, லேசாக வறுத்துப் பொடித்து, அதில் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால்,

வீசிங் தீவிரம் மட்டுப்படும். நரம்புத்தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு சீரகத்தூளுடன் தேன் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம்.

கேரள மக்களுக்கு சீரகம் சேர்க்காத தண்ணீர் ஒரு வாய் கூட இறங்காது. சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த சீரக வெள்ளம்தான் எப்போதும் குடிப்பார்கள். அந்தத் தண்ணீர்தான் அவர்களது சரும அழகுக்கும் அடிப்படை... செரிமானத்துக்கும் நல்லது.

கிரீன் டீ மாதிரியே சீரகமும் மிகச்சிறந்த ஆன்டி ஆக்சி டன்ட். சீரகத்தில் வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ளது. எனவே, அது பூஞ்சைத் தொற்றுக்கு எதிராகவும் போராடக்கூடியது. சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு சீராக இருக்க உதவுகிறது. அதன் மூலம் நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேறி விடும். வளர்சிதை மாற்றத்துக்கும் சீரகம் பெரிதும் உதவுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் ஃபுட் பாய்சன் பிரச்சனைகளுக்கு 1 டீஸ்பூன் சீரகத்தையும் அரை டீஸ்பூன் மிளகையும் வெறும் கடாயில் வறுத்துப் பொடித்து, சூடான சாதத்தில் சிறிது நெய் விட்டு, பொடித்த மிளகு, சீரகம் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு வாய் சாப்பிட வேண்டும். வாந்தி, பேதி உள்ளிட்ட வயிற்று உபாதைகள் உடனே நிற்கும். செரிமானம் சீராகும்.

வேர்க்கடலை



பசியால் துடிப்பவர்களுக்கு பர்ஸை பதம் பார்க்காமல் பத்தே ரூபாயில் வயிறை நிறையச் செய்கிற ஒரு உணவு வேர்க்கடலை. கைப்பிடி வேர்க்கடலையை தின்றுவிட்டு தண்ணீர் குடித்தால், அடுத்த சில மணி நேரத்துக்கு பசித்த வயிறு அமைதி காக்கும்.

எல்லா பருப்பு வகைகளையும் போன்றதுதான் வேர்க்கடலையும். அதிக புரதச் சத்து நிறைந்தது. அதே நேரம் மற்ற பருப்பு வகைகளை விட, இதில் அதிகக் கொழுப்புச் சத்தும் உண்டு. உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலையும் புரதச் சத்தையும் கொடுப்பதில் வேர்க்கடலைக்கு இணையே இல்லை எனலாம். அதனால்தான் மகாத்மா காந்தி வெறும் வேர்க்கடலையை மட்டுமே சாப்பிட்டு, பல வேளைகள் பசியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால், வேர்க்கடலையை அளவோடுதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 20 கடலைகளுக்கு மேல் எடுக்க வேண்டாம்.



வேர்க்கடலையில் தாதுச்சத்துகளும் வைட்டமின்களும் மிக அதிகம். தயாமின் மற்றும் நிகோடினிக் அமிலமும் அதிகம் கொண்டது. உணவுத் தேவைக்கு அடுத்தபடியாக, வேர்க்கடலையை எண்ணெய் எடுக்கவே அதிகம் பயன்படுத்துகிறோம். எண்ணெய் எடுத்த பிறகு கிடைக்கிற புண்ணாக்கில், வேர்க்கடலையைவிட அதிக புரதச்சத்து இருக்கிறது. அதனால்தான் அதை மாட்டுத்தீவனமாக உபயோகிக்கிறோம். அத்தனை அதிக புரதச்சத்து உள்ளதை நாம் ஏன் சாப்பிடக் கூடாது என்கிற கேள்வி வரலாம். எண்ணெய் எடுத்த பிறகு கிடைக்கிற புண்ணாக்கு பெரும்பாலும் தரமாகவோ, சுத்தமாகவோ பதப்படுத்தப்படுவதில்லை என்பதே காரணம். அரிதாக சில

பீநட் பட்டர் (வேர்க்கடலை வெண்ணெய்)

என்னென்ன தேவை?

உப்பு சேர்க்காத வேர்க்கடலை - 50 கிராம், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், தேன் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

வேர்க்கடலையை முதலில் மிக்சியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் சிறிது சிறிதாக எண்ணெய் சேர்த்து அரைக்கவும். வெண்ணெய் போல அரைக்கும் போது உப்பு, சர்க்கரை, தேன் சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைத்து, காற்றுப் புகாத டப்பாவில் நிரப்பி வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.

இந்த பீநட் பட்டரை பிரெட், சப்பாத்தி, தோசை போன்றவற்றில் ஸ்பிரெட்டாக தடவிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். டயட் செய்கிறவர்களும் வெண்ணெய்க்கு பதில் இதை சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மசாலா வேர்க்கடலை

என்னென்ன தேவை?

வேர்க்கடலை - 100 கிராம், தக்காளி - 50 கிராம், அரிசி மாவு - 10 கிராம், மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், அம்குர் தூள் (உலர்ந்த மாங்காய் தூள்) அல்லது எலுமிச்சைச்சாறு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

காய்ந்த வேர்க்கடலையை நனைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் கலந்து, நனைத்த வேர்க்கடலையுடன் பிரட்டி மைக்ரோ வேவ் அவனில் பரப்பி ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு பிரித்து வைத்து ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் மறுபடியும் 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும். கரகரப்பாக வறுபட்டதும், ஆறவைத்து ஒரு டப்பாவில் நிரப்பி வைக்கவும்.



இடங்களில் தரமாக பதப்படுத்திய புண்ணாக்கை குழந்தைகளுக்கான உணவிலும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கான உணவிலும் சிறிது



சேர்க்கிறார்கள். லைசின் எனப்படுகிற மிகச்சிறந்த அமினோ அமிலம் அதில் அபரிமிதமாக உள்ளதால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கான உடல் பலத்துக்கு மிகவும் உதவும்.

வேர்க்கடலையில் இருந்து பெறப்படுகிற எண்ணெய் நல்லதா, கெட்டதா என்றால், அது பாமாயிலை விட சிறந்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். கடலை எண்ணெயில் எசென்ஷியல் அமினோ ஆசிட் எனப்படுகிற அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் இருப்பதே காரணம். ஆனாலும், கடலை எண்ணெய்தான் பெஸ்ட் என்று சொல்ல முடியாது. எண்ணெய்களில் நம்பர் 1 இடம் நல்லெண்ணெய்க்குத்தான்.

வேர்க்கடலையை சரியாகப் பாதுகாக்காமல், சரியாகக் காய வைக்காமல் எண்ணெய் தயாரித்தால் அது ஆரோக்கியமானதாக இருக்காது. வேர்க்கடலையில் எளிதில் பூஞ்சை பிடிக்கும். அத்தகைய கடலையில் எண்ணெய் தயாரித்தால், அதில் 'ஆஃப்லாடாக்சின்' எனப்படுகிற நச்சுத்தன்மை உருவாகும். அது கல்லீரலுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியது. வேர்க்கடலையை மிகப் பக்குவமாக வறுத்தோ, வேக வைத்தோ சாப்பிட வேண்டும்.

ஒருநாளைக்கு நமக்குத் தேவையான சக்தியில் 20 சதவிகிதம் கண்ணுக்குத் தெரிகிற எண்ணெயில் இருந்து கிடைக்கிறது. அந்த எண்ணெய் உபயோகத்தில் 15 முதல் 20 சதவிகிதம் கடலை எண்ணெயாக இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேர்க்கடலை சாப்பிடுவதால் என்ன பலன்?

- இதில் மக்னீசியம் அதிகம் என்பதால் பித்தப்பையில் கல்

என்ன இருக்கிறது? 100 கிராமில்	பச்சை மற்றும் வேக வைத்த வேர்க்கடலை	வறுத்தது	கடலைப் புண்ணாக்கு	எண்ணெய்
ஆற்றல் (கிலோ கலோரிகளில்)	567	570	386	900
புரதம்	25.3 கிராம்	26.2 கிராம்	40.9 கிராம்	
கொழுப்பு	40 கிராம்	39.8 கிராம்	7.4 கிராம்	100 கிராம்

இவை தவிர 100 கிராம் வேர்க்கடலையில் கரோட்டின் என்கிற வைட்டமின் ஏ சத்தானது 37 மி.கி. அளவும். தயாமின் 1 மி.கி. அளவும் இருக்கின்றன.

சிம்ளி

என்னென்ன தேவை?

கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை, வேர்க்கடலை - 50 கிராம், வெல்லம் - 50 கிராம், எள் - 20 கிராம், கொப்பரைத் துருவல் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

கேழ்வரகு மாவில் உப்பும், தேவையான தண்ணீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து, சப் பாத்தி மாதிரி 2 ரொட்டிகள் தயாரித்து வைக்கவும். பிறகு அத்துடன் மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து, முடிந்தால் மிக சியில் கொர கொரப் பாக அரைத்து, லட்டு போல உருட்டிப் பரிமாறவும். உரலில் அடித்துச் செய்தால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும்.



உருவாவதைத் தவிர்க்கும். மாங்கனீசு என்கிற தாது உப்பும் அதிகமாக இருப்பதால் அது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஒழுங்காக வைக்கும். வேர்க்கடலையில் உள்ள வைட்டமின் பி3, நினைவாற்றலுக்குப் பெரிதும் உதவக் கூடியது. அதிலுள்ள தாமிரச் சத்தானது கொலஸ்ட்ரலை கட்டுப்படுத்துவதுடன் புற்றுநோய் வராமலும் பார்த்துக் கொள்கிறது. எடைக் குறைப்பு முயற்சியில் உள்ளோருக்கும் வேர்க்கடலை உதவுகிறது. தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கு பச்சை வேர்க்கடலை கொடுத்தால் பால் சுரப்பு அதிகமாகும்.

- தீவிரமான மன அழுத்தத்தில் இருப்போருக்கும் வேர்க்கடலை உடனடி நிவாரணம் தரும் மருந்து. ரொம்ப விரக்தியான மனநிலையில் இருக்கும்போது சிறு துண்டு கடலைமிட்டாய் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்... மாற்றம் உணர்வீர்கள்!



மிளகாய்



- அதிக காரம் சாப்பிட்டால் அல்சர் வருமா?
 - அதிக மிளகாய் சேர்த்த உணவு குட்டைக் கிளப்புமா?
- இப்படி மிளகாயைப் பற்றிப் பரவலாக பலருக்கும் பல கேள்விகள்...

எந்த சமையலுக்கும் சுவைகூட்டும் முக்கியப் பொருளான மிளகாயில், நல்லதும் கெட்டதுமான அம்சங்கள் இணைந்தே இருக்கின்றன என்பதே உண்மை. பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், குடைமிளகாய் என மிளகாயில் பல வகைகள் உள்ளன. எல்லா மிளகாய்க்கும் குணங்கள் ஒன்றே. ஒரே ஒரு வித்தியாசம்... காய்ந்த மிளகாயில் மட்டும் கலோரியும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் மற்றதைவிட சற்றே அதிகம்.

- கொழுப்புச் சத்தோ, உப்புச் சத்தோ இல்லை என்பதால் இதய நோயாளிகளுக்கும், சிறுநீரகப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும் மிளகாய் கொடுக்கலாம். தவறில்லை.
- எடைக் குறைக்கிற முயற்சியில் இருப்பவர்களுக்கு மற்றவர்களைப் போல எல்லா உணவுகளையும் சாப்பிட முடியாது.

எந்த உணவையும் சுவைபட மாற்ற, அவர்கள் மிளகாயை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளதால், எடைக் குறைப்புக்கும், நீரிழிவுக்கும், இதய நோய்களுக்கும் கூட மிளகாய் நல்லது.
- காய்ந்த மிளகாயிலும் பச்சை மிளகாயிலும் 'பீட்டா கரோட்டின்' என்கிற வைட்டமின் ஏ சத்தானது அதிகம். அதனால்,

மிளகாய் சாதம்

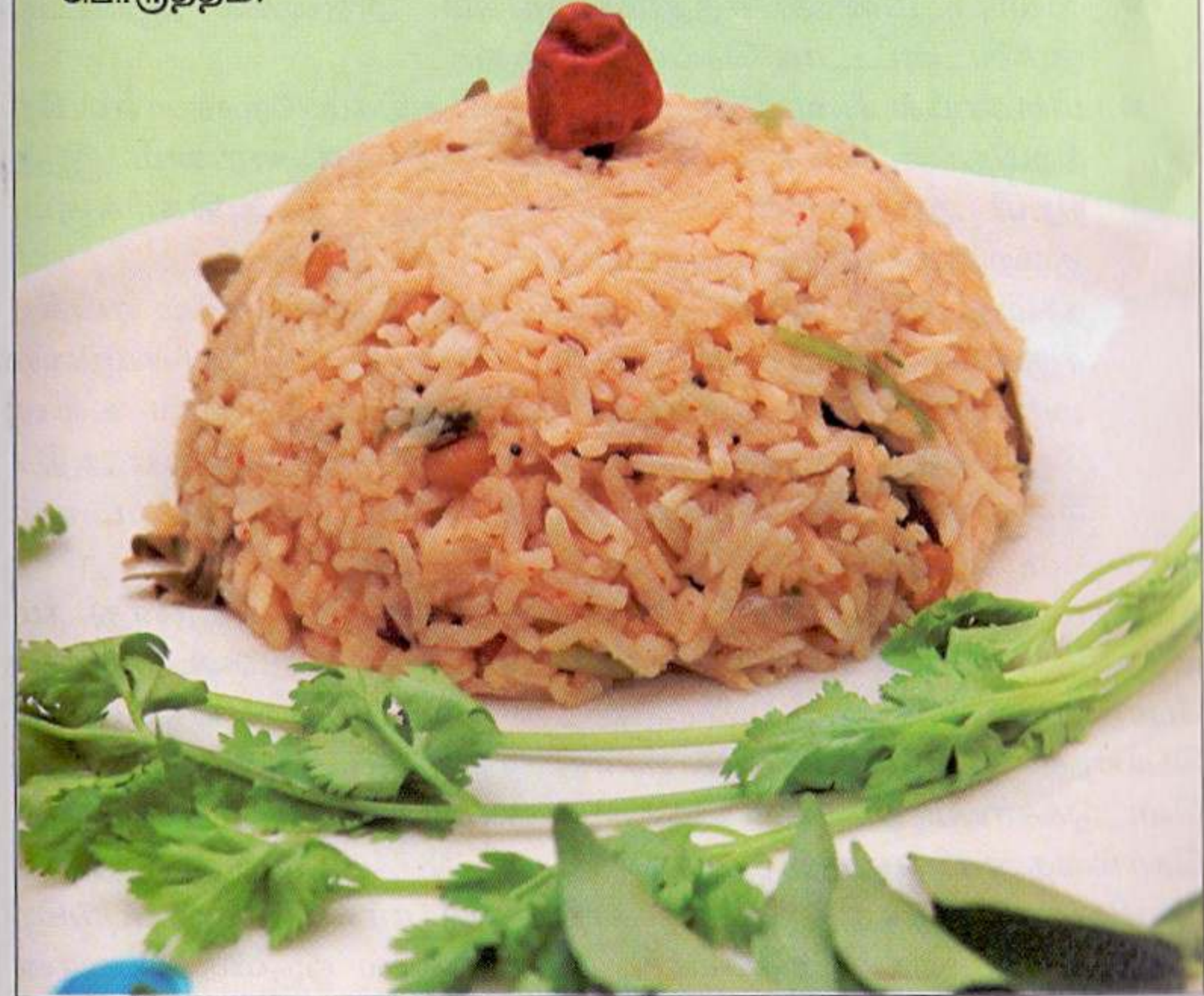
என்னென்ன தேவை?

பாசுமதி அரிசி - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 10, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா தழை - தலா 10 கிராம், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

காய்ந்த மிளகாயை சிறிது தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், சீரகம் தாளிக்கவும். பிறகு அரைத்த மிளகாய் விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை நன்கு வதக்கவும். பிறகு அரிசியைச் சேர்த்துப் பிரட்டி, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய புதினா, கொத்தமல்லி சேர்த்துக் கிளறி, வேக விடவும்.

பாசுமதி அரிசிக்கு பதில் கைக்குத்தல் அரிசியிலும் இதே முறையில் செய்யலாம். தொட்டுக் கொள்ள காய்கறி குருமா நல்ல பொருத்தம்.





என்ன இருக்கிறது? 100 கிராமில்...

	காய்ந்த மிளகாய்	பச்சை மிளகாய்	குடை மிளகாய்
ஆற்றல்	246 கிலோ கலோரி	29 கிலோ கலோரி	24 கிலோ கலோரி
புரதம்	15.9 கிராம்	2.9 கிராம்	1.3 கிராம்
கொழுப்பு	6.2 கிராம்	0.6 கிராம்	0.3 கிராம்
நார்ச்சத்து	30.3 கிராம்	6.8 கிராம்	1.0 கிராம்
இரும்பு	2.3 கிராம்	4.4 கிராம்	0.567 கிராம்
கால்சியம்	160 மி.கி.	30 மி.கி.	10 மி.கி.
வைட்டமின் சி	50 மி.கி.	111 மி.கி.	137 மி.கி.
வைட்டமின் ஏ	345 மியூஜி*	175 மியூஜி	427 மியூஜி
* Microgram			

விழித் திரையின் நிறமியை அதிகரிக்கவும், எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிளகாய் மறைமுகமாக உதவுகிறது.

- வைட்டமின் சி சத்தும் அதிகம். அதனால் ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட்டாக செயல்படுகிறது.
- மிளகாயில் ஃபைட்டோகெமிக்கல் அதிகம். Capsaicin என்கிற நிறமிதான் மிளகாயின் காரசார ருசிக்குக் காரணம். இந்த நிறமி அதிகமானால் மிளகாயில் காரம் அதிகரிக்கும். குறைந்தால் காரமும் குறையும்.
- நரம்புப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும், சொரியாசிஸ் என்கிற சரும நோய் உள்ளவர்களுக்கும் மிளகாய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களைத் தூண்டி எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது.

மிளகாயில் உள்ளதாகச் சொன்ன Capsaicin பொருளானது, நம் உடலில் தோன்றும் வலியானது சருமத்திலிருந்து தண்டுவடத்துக்குப் போகாமல் காக்கிறது. அப்படி தண்டுவடத்துக்கு வலி இடம் பெயர்ந்தால், அது மூளையில் உணரப்படும். அடிபட்டவர்களுக்கும், வெட்டுக்காயம் பட்டவர்களுக்கும் காரமான உணவு கொடுக்கச் சொல்வதன் பின்னணி இதுதான்.

மிளகாய் எடுத்துக் கொள்வதால், என்டார்ஃபின் எனப்படுகிற ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. அதனால் ஒருவித ஓய்வான

மனநிலை கிடைக்கிறது. இரவு காரசாரமான உணவு எடுத்துக் கொண்டால், காலையில் மிகவும் ஓய்வாக எழுந்ததாக உணர்வது இதனால்தான். தவிர மிளகாய் சேர்த்த உணவு, குடலை சுத்தப் படுத்தி, உடலை லேசாக்கி விடும்.

இத்தனை நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும், மிளகாயை அளவோடுதான் எடுக்க வேண்டும். சிலர் அதிக மசாலா, காரம் சேர்த்த உணவுகளை மட்டுமே எப்போதும் சாப்பிடுவார்கள். அப்படி

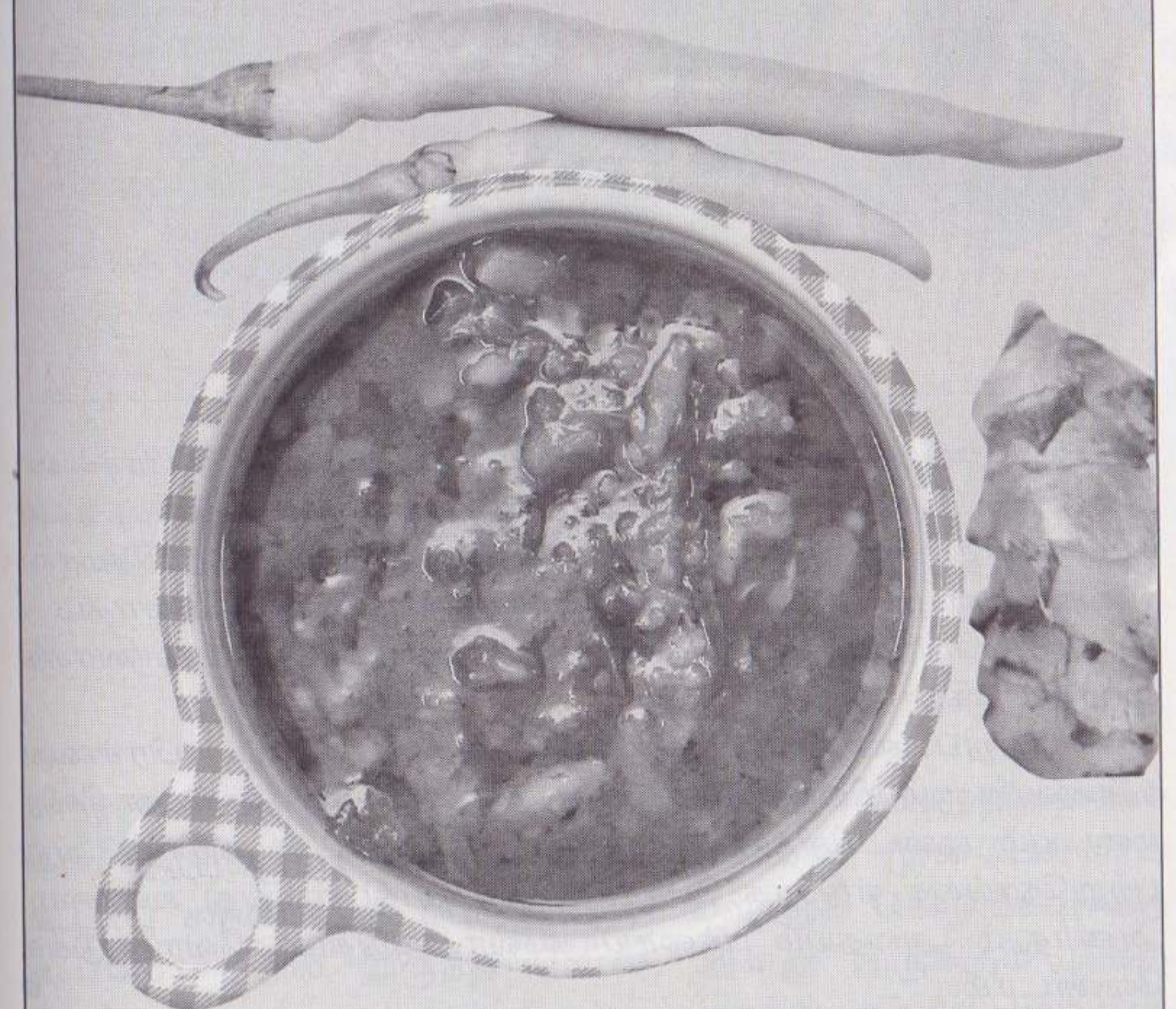
மிளகாய் - புளி ஊறுகாய்

என்னென்ன தேவை?

பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், இஞ்சி விழுது - 50 கிராம், புளி விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - 20 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 30 கிராம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் காய வைத்து, இஞ்சி விழுது, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு வெல்லம், புளி விழுது சேர்த்து வதக்கிப் பரிமாறவும். தயிர் சாதம், இட்லி, தோசைக்கு பிரமாதமான சைட் டிஷ்!





குடை மிளகாய் சட்னி

என்னென்ன தேவை?

குடைமிளகாய் - 1, தக்காளி - 1, சாம்பார் வெங்காயம் - 50 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 2, புளி - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு, கறிவேப்பிலை - தாளிப்பதற்கு.

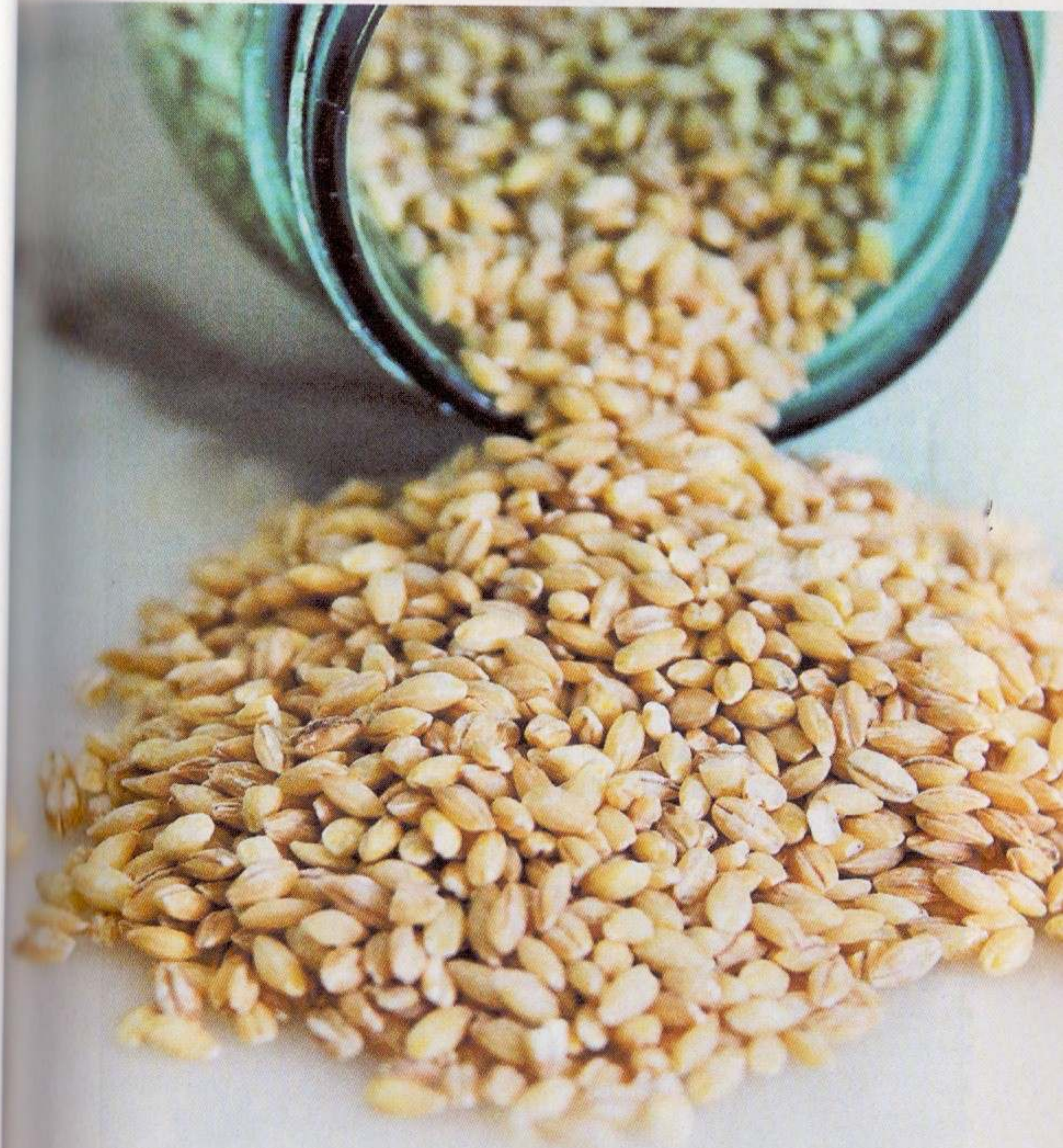
எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் காய வைத்து, குடைமிளகாய் முதல் பெருங்காயம் வரையிலான அனைத்தையும் நன்கு வதக்கி, பிறகு அரைத்து, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துப் பரிமாறவும்.



சாப்பிட்டால் குடல் பிரச்னை, வயிற்றுப்புண், குடல்வால் பிரச்னை, மூலநோய் போன்றவை வரலாம். மிகவும் காரமான உணவு உண்ணும் போது, அந்தக் காரத்தின் தீவிரத்தை மட்டுப்படுத்த மிதமான உணவுகளையும் எடுக்க வேண்டும். அதனால்தான் தயிர்சாதம் - ஊறுகாய் போன்ற காம்பினைஷன்களை நம் முன்னோர் உருவாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள்!

வயிற்றுப்புண் இருப்பவர்களும், அமிலச் சுரப்பு பிரச்னை உள்ளவர்களும் மிளகாயை எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்னை தீவிரமடையும். குடைமிளகாயில் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் அதிகம். அது புற்றுநோய்க்கு எதிராக போராடக் கூடியது என்பது உண்மை. ஆனாலும், அதையும் பச்சையாகவோ, அதிகமாகவோ எடுக்க வேண்டாம்.



பார்லி

பார்லி என்கிற பொருளை உங்களில் பலருக்கு நினைவில் இருக்குமா என்பது தெரியவில்லை. முன்பெல்லாம் உடம்பு சரியில்லாத போது கஞ்சி வைத்துக் கொடுக்கவாவது உபயோகத்தில் இருந்த பார்லி, இன்று இருக்கும் இடம் தெரியவில்லை. ஆனால், அப்படி மறந்து ஒதுக்க முடியாத அளவுக்கு மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்த ஒரு பொருள் பார்லி.



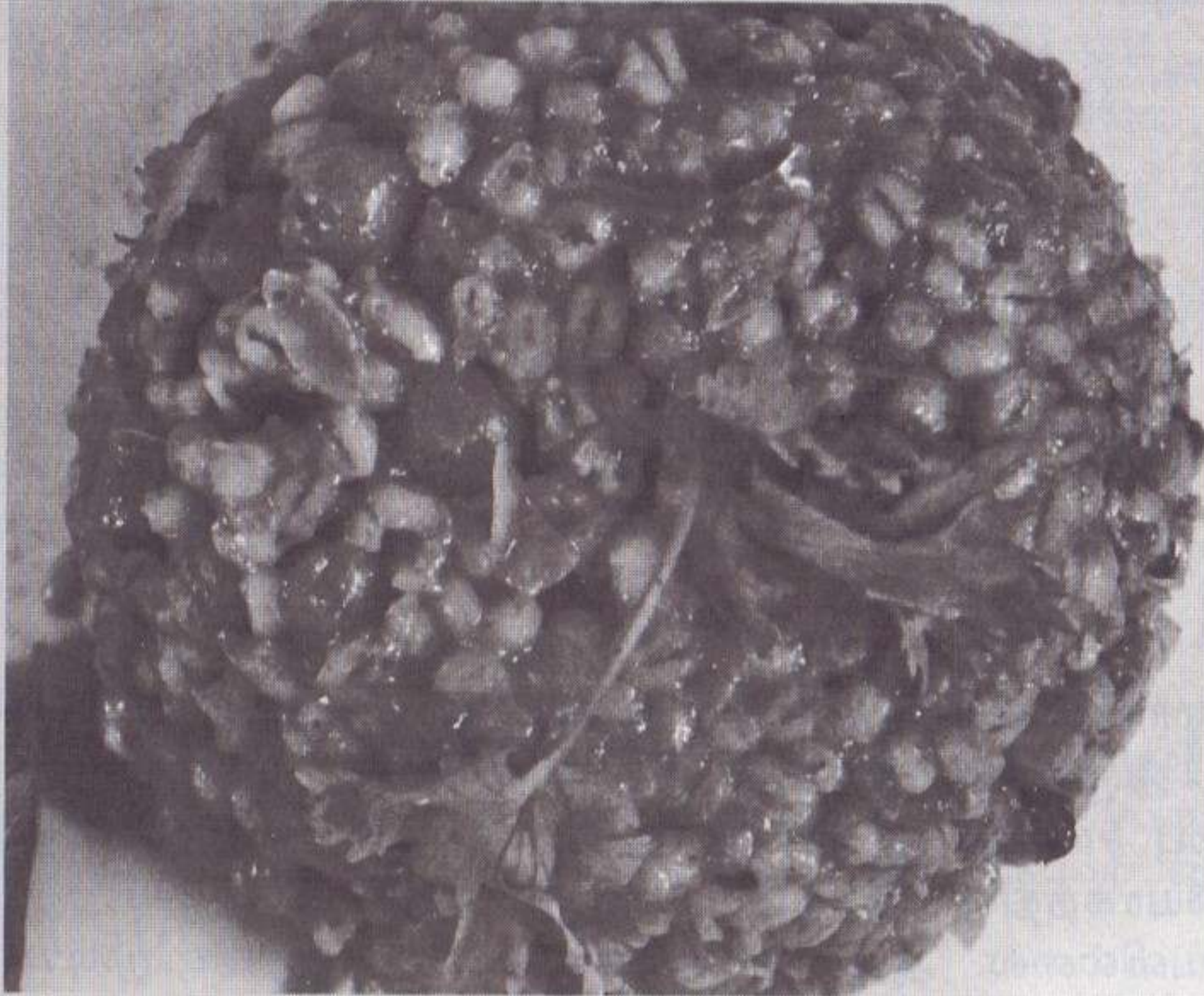
குறைந்த கலோரி கொண்ட உணவான பார்லி, இயற்கையான எடைக் குறைப்புக்கு உதவுகிறது. அரிசியுடன் ஒப்பிடும் போது இதில் மாவுச்சத்து குறைவு. உடல்நலம் சரியில்லாத போது, நார்ச்சத்து குறைவான உணவுகளையே உட்கொள்ளச் சொல்வார்கள்

பார்லி புலாவ்

எண்ணென்ன தேவை?

பார்லி - 100 கிராம், கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி எல்லாம் சேர்த்து - கால் கிலோ, வெங்காயம் - 1, நாட்டுத் தக்காளி - 1, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1, தயிர் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், புதினா, கொத்தமல்லி - 1 கைப்பிடி, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2. எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப. எப்படிச் செய்வது?

எண்ணெய் காய வைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளிக்கவும். பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். நறுக்கிய காய்கறிகள் சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், தயிர் சேர்த்து மேலும் வதக்கவும். எண்ணெய் கக்கிக் கொண்டு வரும் போது, தக்காளியை அரைத்த விழுது சேர்த்துக் கிளறி, பார்லியும் சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். ஒன்றுக்கு 2 பங்கு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து, கொதிக்கும் போது புதினா, கொத்தமல்லி, கீறிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறி, குக்கரில் வைத்து வெயிட் போட்டு, குறைந்த தண்ணிலில் வைக்கவும். விசில் வர வேண்டாம். 10 நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து சூடாகப் பரிமாறவும்.



மருத்துவர்கள். அதற்குப் பொருத்தமான உணவு பார்லி. எளிதில் செரிமானமாகும். சளி சவ்வுப் படலத்தில் உண்டான புண்களை ஆற்றும். அதனால்தான் காய்ச்சலில் படுத்தவர்களுக்கு பார்லி கஞ்சி கொடுக்கும் பழக்கம் அந்தக் காலத்தில் இருந்திருக்கிறது.

இதய நோயாளிகளுக்கு பார்லி அற்புதமான ஒரு உணவு. கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்துவதால், இது இதய நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பார்லியில் உள்ள கரையாத நார்ச்சத்தில் ப்ரோபியானிக் என்கிற அமிலம் இருக்கிறது. அது கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க உதவுகிறது. அதனால்தான் இதய நோயாளிகளுக்கு பார்லி நல்லது.

அதே போல பார்லியில் பீட்டா க்ளூக்கோன் அதிகம். அதுவும் கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க வல்லது. இந்த பீட்டா க்ளூக்கோனானது, பித்த நீருடன் சேர்ந்து, கொழுப்பை மலத்தின் வழியே வெளியேற்றி விடும். எனவே இதய நோயாளிகளுக்கு அரிசி உணவுகளுக்குப் பதில் பார்லி அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தப் படுகிறது. தவிர உடலிலுள்ள நச்சு நீரை வெளியேற்ற வல்லதால், எடைக் குறைப்பு முயற்சியில் உள்ளவர்களுக்கும் பார்லி சிறந்த உணவாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பார்லியில் நயாசின் என்கிற பி வைட்டமின் அதிகம். மேலும் இதிலுள்ள லிப்போ ப்ரோட்டீன் (புரதமும், கொழுப்பும் கலந்த ஒரு சத்து) மெனோபாஸ் காலக்கட்டத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கு அந்தப் பருவத்தில் இயல்பாக எகிறக் கூடிய உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மெனோபாஸ் கட்டத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் குறையும். அதனால் உடலில் தண்ணீர் தேக்கம் அதிகமிருக்கும். காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் முகமெல்லாம் வீங்கிக் காணப்படும். அந்தப் பிரச்சனைக்கு பார்லி எடுத்துக் கொள்வது பலனளிக்கும்.

நம் உடலிலுள்ள நிணநீர் சுரப்பிகள்தான், உடலின் நீர்ச்சத்துப் பராமரிப்புக்குக் காரணம். அது அடைக்கப்பட்டால் உடலில் தண்ணீர் தேங்கிவிடும். பெரும்பாலும் காய்ச்சல் நேரத்தில் இந்த நிணநீர் சுரப்பிகள் அடைபடுவதால், தேங்கிய நீர்ச்சத்தை வெளியேற்ற பார்லி கொடுக்கப்படுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய எக்லாம்சியா (Eclampsia) பிரச்சனைக்கும் பார்லியே முதல் மருந்து. அவர்களுக்கு



என்ன இருக்கிறது?

100 கிராமில்

ஆற்றல் - 336 கிலோ கலோரி

கார்போஹைட்ரேட் - 69.6 கிராம்

புரதம் - 11.5 கிராம்

கொழுப்பு - 1.3 கிராம்

கால்சியம் - 26 மி.கி.

பாஸ்பரஸ் - 215 மி.கி.



ரத்தத்தில் புரதச் சத்து அதிகமாகி, கை, கால்களில் வீக்கம் காணப்படும். பார்லி தண்ணீர் கொடுப்பதன் மூலம் அது சரியாகும்.

பார்லி பொங்கல்

என்னென்ன தேவை?

உடைத்த பார்லி - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த மிளகு, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை

எப்படிச் செய்வது?

பார்லியையும், பாசிப்பருப்பையும் வெறும் கடாயில் லேசாக தனித்தனியே வறுத்து, சிறிது நேரம் ஊற வைக்கவும். நெய் சூடாக்கி, மிளகு, சீரகம், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து, பார்லி, பாசிப்பருப்புக் கலவையும் சேர்த்து ஒன்றுக்கு 3 அளவு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.



பார்லி சூப்

என்னென்ன தேவை?

பார்லி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பீன்ஸ், கேரட், முட்டைக்கோஸ் உள்ளிட்ட காய்கறிகள் - கால் கிலோ, பூண்டு (விரும்பினால்) - 5 பல், சூப் கியூப்ஸ் அல்லது ரெடிமேட் சூப் பவுடர் - சிறிது, மிளகுத்தூள், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கொழுப்பு நீக்கிய பால் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

பார்லியை 3 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்கவும். அரை வேக்காடு வெந்ததும், நீளநீளமாக நறுக்கிய காய்கறிகள், பூண்டு சேர்க்கவும். காய்கறிகள் ரொம்பவும் குழைவாக வேகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். சூப் கியூப்ஸ் அல்லது இன்ஸ்டன்ட் சூப் பவுடர் சேர்த்துக் கொதித்ததும், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, பால் விட்டுப் பரிமாறவும். இந்த சூப்பை பார்லியுடன் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ குடிக்கலாம்.

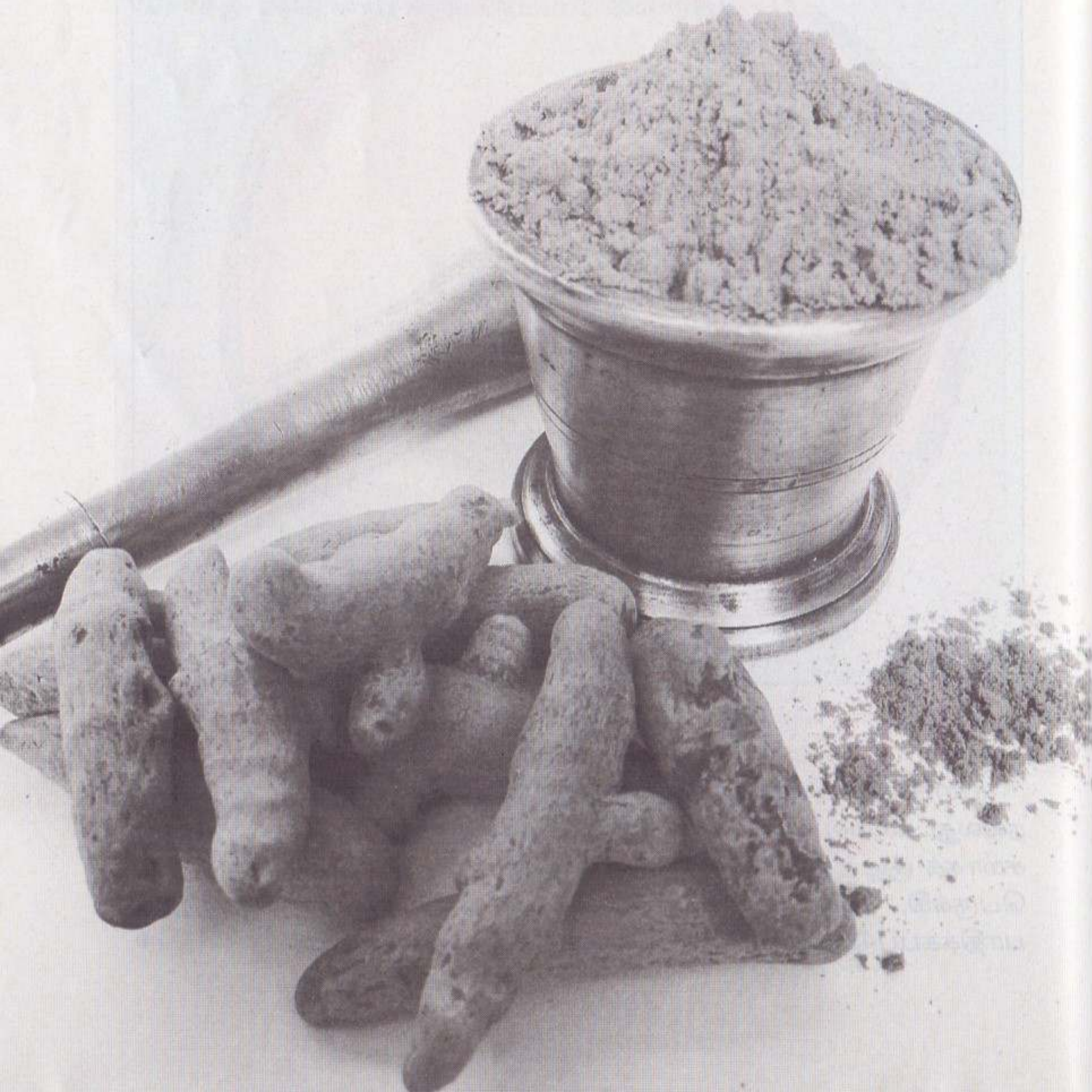


எப்போது, எப்படி எடுத்துக் கொள்ளலாம்?

பார்லியை வேக வைத்து, அந்தத் தண்ணீரை மட்டும் குடிப்பது நல்லது. காலை முதல் பகல் 12 மணிக்குள் அதைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகக் குடித்துவிட வேண்டும். அதுவே மாலை வரை சிறுநீரைப் பெருக்கி, வெளியேற்ற வைக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் தொற்றால் பாதிக்கப்படுவோரும், பார்லி தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

மஞ்சள்

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை மஞ்சள் மங்கள அடையாளம். எந்தவொரு நல்ல நிகழ்விலும் மஞ்சளுக்குத்தான் முதலிடம். இவ்வளவு ஏன்..? மளிகை சாமான் பட்டியலில் முதல் பொருளாக மஞ்சளை எழுதும் வழக்கம் இன்றும் பல குடும்பங்களில் உண்டு. வாசல்படியில் குங்குமத்தோடு மஞ்சள் வைப்பதன் பின்னணியில் வெறும் ஆன்மிகம் மட்டும் இல்லை. மஞ்சளுக்கு கெட்ட சக்திகளை விரட்டும் குணம் உண்டு என்பதே காரணம். மஞ்சளின் அந்தக் குணம் மனித உடலுக்கும் பொருந்தும். நம் உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை அழிப்பதில் மஞ்சளுக்குப் பெரிய பங்கு உண்டு. அதனால்தான் மஞ்சள் இல்லாத தென்னிந்திய சமையலே இருப்பதில்லை.



எலுமிச்சை - இஞ்சி ரசம்

என்னென்ன தேவை?

பயத்தம் பருப்பு - 50 கிராம், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி - தலா 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன்

எப்படிச் செய்வது?

பயத்தம் பருப்பில் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து மலர வேக வைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு அதில் வெந்த பயத்தம் பருப்பை தண்ணீருடன் சேர்த்து, பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவவும். சற்று ஆறியதும் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பரிமாறவும்.





பாம்பே சட்னி

என்னென்ன தேவை?

கடலை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டிஸ்பூன், கேரட் துருவல் - 50 கிராம், முட்டைகோஸ் துருவல் - 50 கிராம், நீளமாக நறுக்கிய பீன்ஸ் - 50 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய குடைமிளகாய் - சிறிது, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டிஸ்பூன், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - 1 டிஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 1 டிஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கடலை மாவில் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கட்டிகள் இன்றி கரைத்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் காய வைத்து, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும்.

பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி,

பச்சை மிளகாய், பீன்ஸ், கேரட் துருவல்,

கிடைப்பது கலோரிக்ஸ் எண்ணெய்.

ஆடுதல் அளவு கொடுப்பதே.

9 கலோரிகள்!

கலவை
அதில்
ர்த்துக்
திக்க வைக்க
ஓரளவு கெட்டி
தும் இறக்கி,
ரத்த மல்லி
பரிமாறவும்.

என்ன இருக்கிறது?
100 கிராமில்...

349 கிலோ கலோரிகள்
6.3 கிராம்
5.1 கிராம்
30.3 கிராம்
67.8 கிராம்

மற்ற பகுதிகளோடு ஒப்பிடும் போது, தென்னிந்தியாவில் புற்றுநோய் பாதிப்பின் அளவும் குறைவு. காரணம், நமது சமையலில் பிரதானமாக இடம்பெறுகிற மஞ்சள். மஞ்சளுக்கு புற்றுநோயை விரட்டும் சக்தி உண்டு என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. மஞ்சளில் CURCUMIN என்கிற



என்சைம் இருப்பதே அதன் அத்தனை நல்ல குணங்களுக்கும் காரணம்.

மஞ்சளால் வேறென்னவெல்லாம் பலன்?

- எங்கே புண் வந்தாலும், வீக்கத்தைக் குறைத்து அதை ஆற வைப்பதில் மஞ்சளுக்கு நிகர் வேறில்லை.
- மஞ்சள் மிகச் சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட். நாம் சாப்பிடுகிற உணவுப் பொருட்களின் வழியே உள்ளே செல்கிற நச்சுக் கிருமிகளை அழித்து, நம் ரத்தத்தை சுத்திகரிக்க வல்லது.
- ஆர்தரைடிஸ் மற்றும் ருமட்டாயிட் ஆர்தரைடிஸ் பிரச்னை களுக்கு அந்த இடத்தின் மேல் மஞ்சள் தடவுவதன் மூலம்

ஜவ்வரிசி உப்புமா

என்னென்ன தேவை?

கண்ணாழ்ச்சுத், செந்நீர்ச்சுத், கண்ணாழ்ச்சுத் பொதி // மாதது என்ன
கொடுப்பில் உணவு எண்ணெய் கொடுப்பில் எண்ணெய் கொடுப்பில்
கண்ணாழ்ச்சுத் கொடுப்பில்

ஜவ்வரிசியை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளிக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். உருளைக் கிழங்கை தோல் நீக்கி, சின்ன சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டிச் சேர்த்து வதக்கவும். மஞ்சள் தூள் சேர்த்துப் பிரட்டி, ஊறிய ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்துக் கிளறவும். தேவையான உப்பு சேர்த்து, கரகரப்பாக பொடித்த வேர்க்கடலை சேர்த்துக் கிளறி, கடைசியாக கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவி, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பரிமாறவும்.



மாவை
யை
சே
கொ
வும்.
யான
கொ
தூவி

எ
ஆற்ற
புரதம்
கொழு
நார்ச்ச
இரும்



நிவாரணம் கிடைக்கும்.

- டைப் 2 நீரிழிவுக்காரர்களுக்கும் மஞ்சள் சிறந்த மருந்து. இன்கலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டை ஒரே அளவில் தக்க வைக்க உதவுகிறது. நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டோர், காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 கரண்டி தயிரில், சிட்டிகை மஞ்சள் தூளையும், கால் டீஸ்பூன் வெந்தயத் தூளையும் கலந்து குடித்தால், நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். இதை எடுத்துக் கொண்ட அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகே காபியோ, டீயோ குடிக்க வேண்டும்.
- முதியவர்களை பாதிக்கிற முக்கியமான பிரச்சனைகளில் ஒன்று அல்சீமர் நோய். நம்மூர் முதியவர்களுக்கு அந்தப் பாதிப்பும் குறைவாகக் காணப்பட காரணம் மஞ்சளே. சமையலில் மஞ்சளைத் தவிர்க்காததால்தான், நம்மூர் முதியவர்களில் பலரும் 95, 100 வயது வரைகூட நல்ல நினைவாற்றலுடன் நடமாடுகிறார்கள். மஞ்சளானது அல்சீமர் நோயைத் தவிர்க்கும் அல்லது தள்ளிப்போடும்.
- வயிற்றுப் புண்களை ஆற்றுவதிலும் மஞ்சளுக்கு இணையே இல்லை. அதனால்தான் அம்மை நோய் வந்தவர்களுக்கு மஞ்சள் மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படுவதுடன், வெளிப்பூச்சுக்கும் மஞ்சளையும், வேப்பிலையையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசச் சொல்கிறார்கள். சமையலுக்கு விரளி மஞ்சளையும், வெளிப்பூச்சுக்கு கஸ்தூரி மஞ்சளையும் உபயோகிப்பதே சரியானது.
- மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கும், கல்லீரலை சுத்தப்படுத்த மஞ்சள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- ரத்தத்தில் அரிப்பு, நச்சுக் கலப்பு என எந்தப் பிரச்சனை இருந்தாலும், பாலில் மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் குணம் தெரியும். தொண்டைக் கரகரப்புக்கும் இதே சிகிச்சைதான்.
- கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பதில்கூட மஞ்சள் பெரிய பங்கு வகிப்பதால், கொலஸ்ட்ரால் அதிகமுள்ளோர், மஞ்சளை ஏதேனும் ஒரு வகையில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

கணையத்தில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், அதாவது, கல்லோ, வீக்கமோ இருப்பவர்கள் மட்டும் மஞ்சள் சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மற்ற எல்லோருக்கும் மஞ்சள் மகத்தானது. •



பட்டை-கிராம்பு-ஏலக்காய்

சமையலில் ருசி என்பதை மீறி, முதலில் நம் கவனம் ஈர்ப்பது அதன் மணம். உப்பு, புளி, காரம் இல்லாத உணவு எப்படி ருசிப்பதில்லையோ, அப்படித்தான் மணமில்லாத சாப்பாடும். சமையலுக்கு மணத்தை மட்டுமின்றி, கூடுதலாக சுவையையும் கொடுப்பவைதான் மசாலா பொருட்கள். அந்த வகையில் அன்றாடச் சமையலில் நாம் உபயோகிக்கிற கடுகு, பெருங்காயத்தில் தொடங்கி, அரிதாக உபயோகிக்கிற பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் வரை அனைத்துக்கும் மாபெரும் மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு. சில வகையான மசாலா பொருட்களுக்கு பசியைத் தூண்டும் சக்தியும் உண்டு. இன்னும் சிலது நம் குடலைத் தொந்தரவு செய்து, அதை சுத்தப்படுத்தக் கூடியவை.



பட்டை

மசாலா பொருட்களின் ராணி என்று பார்த்தால் பட்டை எனலாம். அதற்கொரு ஆழமான மணமும், மருத்துவக் குணங்களும் அதிகம். பட்டையை லேசாக வறுத்துப் பொடித்து, அரை டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

பூஞ்சைத் தொற்று மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுக்கு பட்டைப் பொடியை வெளிப்பூச்சாகத் தடவினால் குணம் தெரியும். பெரும்பாலான மருத்துவர்கள், பிரியாணி வகையறாக்களை நிறுத்தச் சொல்லியோ, குறைக்கச் சொல்லியோ அட்வைஸ் செய்வார்கள். காரணம் அதிலுள்ள அதிகபட்ச கொழுப்பு. சுவையின் காரணமாக அளவுக்கு மீறியும் உட்கொள்கிறோம். தவிர்க்க முடியாமல் இப்படி கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள நேர்ந்தால்,

கல்கண்டு சாதம்

என்னென்ன தேவை?

பச்சரிசி - கால் கிலோ, கல்கண்டு - 50 கிராம், கொழுப்பு குறைவான வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, கிராம்பு - 3, ஏலக்காய் - 1, குங்குமப் பூ - சிறிது, பால் - 1 டீஸ்பூன், முந்திரி, திராட்சை - விருப்பப்பட்டால் சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் வெண்ணெய் சூடாக்கி, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் போட்டு வறுக்கவும். அரிசியைக் களைந்து சேர்த்து ஒன்றுக்கு 2 பங்கு தண்ணீர் விட்டு, சாதம் வடிக்கிற மாதிரியே குக்கரில் விசில் போட்டு வைக்கவும். வெந்ததும், சூடாக இருக்கும் போதே அதில் கல்கண்டு சேர்த்துக் கிளறவும். 1 டீஸ்பூன் பாலில் குங்குமப் பூவைக் கரைத்துச் சேர்க்கவும். விருப்பப்பட்டால் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்க்கவும்.



ஏலக்காய் சிட்ரஸ் ஃப்ரூட்ஸ் சாலட்

என்னென்ன தேவை?

கமலா ஆரஞ்சு - 2, சாத்துக்குடி - 2, ஆரஞ்சு சாறு - அரை கப், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேன் - கால் கப், ஏலக்காய் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

எப்படிச் செய்வது?

கமலா ஆரஞ்சையும், சாத்துக்குடியையும் தோல் உரித்து, சுளைகளாக எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆரஞ்சு சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, தேன், உப்பு ஆகிய அனைத்தையும் கலந்து 5 நிமிடங்களுக்கு அடுப்பில் கொதிக்க வைக்கவும். ஆறியதும் ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையை ஆரஞ்சு சுளைகளின் மேல் முழுவதும் படும்படி விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும்.



உடனே மேலே சொன்னபடி பட்டைக் கஷாயம் குடித்தால், உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்வது தவிர்க்கப்படும். வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடு அதிகமாகி, உடல் எடையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

கிராம்பு

சமையலுக்கு சுவையையும், அதைவிட அதிகமாக மணத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. இதில் CINEMEC ALDEHYDE என்கிற எண்ணெய்


பெருங்காய உருண்டை

என்னென்ன தேவை?

கட்டிப் பெருங்காயம் - 50 கிராம், கருப்பட்டி - 150 கிராம்,
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

எப்படிச் செய்வது?

பெருங்காயத்தை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக வெட்டி,
எண்ணெயில் பொரித்து, ஆறியதும் மிக்சியில் பொடிக்கவும்.
கருப்பட்டியை உடைத்து, பெருங்காயத்துடன் சேர்த்து, மிக்சியில்
ஒரு சுற்று ஓடவிட்டு எடுக்கவும். இரண்டும் ஒன்றாகச் சேர்ந்தாற்போல
வரும். அதை சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி, காற்று
புகாத டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும்.

பிரசவமான பெண்களுக்கான மருந்து இது. பிரசவத்துக்குப்
பிறகு அந்தப் பெண்களின் வயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை அதிகமாக
இருக்கும். இந்த பெருங்காய உருண்டையை தினமும் 3 வேளைகள்
சாப்பாட்டுக்கு முன் எடுத்துக் கொண்டால், அந்தத் தொந்தரவு
நீங்கும். வாயுக் கோளாறு உள்ள வயதானவர்களும் சாப்பிடலாம்.

இருக்கிறது. இதுவே கிராம்பின் மருத்துவக்குணத்துக்குக் காரணம்.
பல் வலிக்கு கிராம்பு பிரமாதமான மருந்து. ஜலதோஷம், தொண்டை
வலி போன்ற பல உபாதைகளுக்கும் கிராம்பு தைலம் கலந்த
தண்ணீரில் வாய் கொப்பளித்தால் உடனடி நிவாரணம் தெரியும்.

தசைப்பிடிப்பை நீக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. இந்த எண்ணெய்
கலந்து மசாஜ் செய்கிற போது பலனை உணரலாம். ஆஸ்டியோ
ஆர்தரைடிஸ் பிரசனை உள்ளவர்களுக்கு வலி உள்ள இடத்தில்
இந்த எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்யலாம். அடிபட்டுக்
கண்ணிப் போன இடத்தில் தடவினாலும் குணம் தெரியும்.

என்னதான் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தது என்றாலும், இதை
அளவுக்கதிகமாக எடுக்கக் கூடாது. சிறுகுடலைத் தூண்டி,
பேதியைக் கிளப்பி விடும். அமிலச் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும்.

ஏலக்காய்

சுவையும், மணமும் கொண்ட ஏலக்காய்க்கு புற்றுநோய்க்கு
எதிராகப் போராடும் சக்தி உண்டாம். இதில் அளவுக்கதிகமான



ஆன்ட்டி-ஆக்சிடன்ட்ஸ் உள்ளன. வாய் துர்நாற்றத்தை விரட்டும்.
மன அழுத்தத்தை விரட்டும்.

பெருங்காயம்

இந்தியச் சமையலின் பிரத்யேக மணத்துக்கும், சுவைக்கும் முக்கிய
காரணம் அதில் சேர்க்கப்படுகிற பெருங்காயம். பெருங்காயம்
என்பது ஒரு மரத்தின் பிசின். இது செரிமானத்துக்கு உதவக்கூடியது.
புரதச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளில் கட்டாயம் பெருங்காயம்
சேர்க்க வேண்டும். அந்தக் காலங்களில் வாழைப்பழத்தினுள்
பெருங்காய உருண்டையை வைத்துக் கொடுப்பார்கள். அதன் மூலம்
வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். வாயுப்பிடிப்பு காரணமாக வயிற்றை
இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது பெருங்காயம் சேர்த்த
நீர்மோர் குடித்தால் உடனடியாக நிவாரணம் பெறலாம். கொழுப்பு
அதிகமுள்ள உணவுகளின் மூலம் உடலில் அதிக கொழுப்பு
சேர்வதைத் தவிர்க்கவும் பெருங்காயம் உதவும். பெருங்காயத்
தூளைவிட, கட்டிப் பெருங்காயமே எப்போதும் சிறந்தது.

கடுகு

இது மிகச்சிறந்த ஆன்ட்டி-ஆக்சிடன்ட். எந்த உணவிலுமுள்ள
நச்சுத்தன்மையை நீக்கவல்லது. தாளிப்புக்குப் பிரதானமாக நாம்
உபயோகிக்கிற கடுகை, பொடி செய்து, சான்ட்விச், சாலட்
போன்றவற்றில் வெளிநாட்டினர் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

சோம்பு

செரிமான சக்திக்குப் பெரிதும் உதவக்கூடியது. கர்ப்பிணிப்
பெண்களுக்கு வலி வரும் போது, அது உண்மையான பிரசவ
வலிதானா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க சோம்புக் கஷாயம் கொடுப்பது
வழக்கம். பொய் வலி என்றால், கஷாயம் கொடுத்ததும் அடங்கி
விடும். உண்மையான வலி என்றால் அதை இன்னும் தூண்டிவிடும்.

ஜாதிக்காய்

சமையலுக்கு வாசனையைக் கொடுக்கவே அதிகளவில்
உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இனிப்பு வகைகளிலும், பிரியானியிலும்
முக்கியமாக சேர்க்கப்படுகிறது. இதற்கும் மருத்துவக்குணங்கள்
உண்டு. முறையற்ற மாதவிலக்கு சுழற்சியை முறைப்படுத்தும்.
செரிமான சக்திக்கு உதவும். ஜாதிக்காயை மிக மிகக் குறைந்த
அளவுதான் உபயோகிக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு
இதைக் கொடுத்தால், கரு கலைந்து போகும் அபாயம் ஏற்படலாம்.
அளவை மிஞ்சும் போது, இது நஞ்சாகக் கூடியது.



புளி

உப்பு, காரமில்லாத உணவு எப்படி பலருக்கும் தொண்டைக்குள் இறங்க மறுக்குமோ, அப்படித்தான் புளிப்புச் சுவை இல்லாத உணவும். இன்னும் சொல்லப் போனால் புளிப்பு சற்றே தூக்கலாக இருந்தால்தான் பலருக்கும் முழுமையாக சாப்பிட்ட திருப்தியே வரும்.



புளி அவல்



எண்ணெய் தேவை?

கைக்குத்தல் சிவப்பு அவல் - 100 கிராம், கெட்டியான புளிக்கரைசல் - கால் கப், நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை - தாளிப்பதற்கு, வேர்க்கடலை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

அவலைக் கழுவி, ஊற வைத்து, வடித்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, வேர்க்கடலை, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தாளிக்கவும். பிறகு அதில் புளிக்கரைசலை விட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, எண்ணெய் கக்கும் அளவுக்கு கொதித்ததும் இறக்கவும். இதுதான் புளிக்காய்ச்சல்.

கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, இன்னும் சிறிது கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து, ஊறிக் கொண்டிருக்கிற அவலைச் சேர்த்துப் பிரட்டவும். பிறகு அதில் புளிக்காய்ச்சலை சேர்த்துக் கிளறி, பரிமாறவும்.

புளியிலிருந்து பெரிதாக நமக்கு சத்துக்கள் எதுவும் கிடைப்பதில்லை. அது சமையலுக்கு ருசி கூட்டுகிற தவிர்க்க முடியாத ஒரு பொருள்.... அவ்வளவுதான். வெறும் புளியைக் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்து, கொஞ்சம் மிளகு, சீரகம், பூண்டு தட்டிப் போட்டுச் செய்கிற ரசம் பசியோடு இருக்கிற பல நேரங்களில் அமிர்தமாக ருசிக்கும். வெறும் புளித்தண்ணீர்தான்... ஆனாலும் அதற்கு அப்படியோர் சுவை. இன்னும் அன்றாடச் சமையலில்



என்ன இருக்கிறது? 100 கிராம் புளி விழுதில்	
கலோரி	283 கிலோ கலோரி
புரதம்	3.1 கிராம்
கொழுப்பு	0.1 கிராம்
நார்ச்சத்து	5.6 கிராம்
இரும்பு	17 மி.கி.
கால்சியம்	170 மி.கி

சாம்பார், வத்தக் குழம்பு, கூட்டு என பெரும்பாலான உணவுகளுக்கு புளி சேர்த்தால்தான் ருசியே. தென்னிந்தியச் சமையலைப் பொறுத்த வரை புளிப்புச் சுவைக்கு புளிக்குத்தான் முதலிடம். எலுமிச்சை, மாங்காய் போன்றவை எல்லாம் அப்புறம்தான்.

புளியில் நிறைய நல்ல அம்சங்களும், கொஞ்சம் கெட்ட விஷயங்களும் உள்ளன. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் புளிக்கு முக்கிய இடமுண்டு. குறிப்பாக லேகியம் உள்ளிட்ட அவர்களது மருந்துத் தயாரிப்புகளில் புளி சேர்ப்பார்கள். அப்போதுதான் அது கெட்டுப் போகாது. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட மருந்துகளுக்கும் புளி சேர்ப்பதுண்டு. புளி மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி. எனவே மலச்சிக்கலுக்கும் இது நல்ல மருந்து.

புளிய இலையின் துளிர்களைக் கொதிக்க வைத்துச் செய்கிற கஷாயம், மலேரியா நோய்க்கு மருந்தாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

புளியங்கொட்டைக்கும் மருத்துவக் குணம் உண்டு. கண்களுக்கான டிராப்ஸ் தயாரிப்பில் புளியங்கொட்டை பயன்படுத்தப்படுகிறதாம்.

தொண்டைக் கமறல், ஜலதோஷமாக இருக்கும் போது, ரசம் சாப்பிடச் சொல்வார்கள். நீர்த்த புளிக்கரைசலுடன், மிளகு, சீரகமும் சேர்ந்து, தொண்டைக் கமறலை குணப்படுத்தும். காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை வந்தவர்களுக்கு புளி சேர்த்த உணவு கொடுப்பதன் பின்னணியும் இதுதான்.

புளி மிகச் சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட். ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கக் கூடியது. புற்றுநோய்க்கு எதிராகப் போராடக் கூடியது.

வெளிப்பூச்சுக்கும் புளி நல்ல மருந்து. அந்தக் காலங்களில் ரத்தக் கட்டுக்கு புளிப்பற்று போடுவார்கள். அதே போல தலைவலி, தோல்புண், வீக்கம் போன்றவற்றுக்கும் புளியைத் தடவுவது நிவாரணம் தரும்.

இத்தனை நல்ல குணங்கள் உள்ள புளியை ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 10 கிராம் அளவுக்கு மேல் எடுக்கக் கூடாது. அந்த அளவு தாண்டினால், பேதி ஏற்படும்.

யாருக்கெல்லாம் புளி கூடாது?

- இதய நோயாளிகள் ஆஸ்பிரின் மாத்திரை எடுத்துக்



புளி சட்னி

என்னென்ன தேவை?

பேரீச்சம் பழம் - 10, வெல்லம் - 50 கிராம், புளி பேஸ்ட் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காஷ்மீரி மிளகாய் - 1.

எப்படிச் செய்வது?

பேரீச்சம் பழத்தை விதை நீக்கி, தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மிக்சியில் முதலில் மிளகாயை அரைக்கவும். பிறகு பேரீச்சம் பழம் சேர்த்து அரைத்து, அடுத்து வெல்லம் சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியாக புளி பேஸ்ட் சேர்த்து நன்கு கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி என எல்லாவற்றுக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். பிரெட்டில் ஸ்பிரெட் மாதிரித் தடவி சாப்பிடவும் நன்றாக இருக்கும். பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இந்த வகையில் கொடுத்தால் சாப்பிடுவார்கள்.



கொள்வதால், அவர்களுக்கு புளி கூடாது.

- ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் மற்றும் ருமட்டாயிட் ஆர்த்ரைடிஸ் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும் புளி வேண்டாம். அது அவர்களது ரத்தத்தில் உள்ள யூரிக் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கும்.
- அலர்ஜி பிரச்னை உள்ளவர்களும் புளி அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தப் படுவார்கள்.
- நீரிழிவு நோயாளிகளும் புளியை அளவோடு எடுத்துக் கொள்வதே நல்லது. அது குளுக்கோஸின் அளவை குறைத்து விடும்.



குடம்புளி குழம்பு

என்னென்ன தேவை?

குடம்புளி - 2 துண்டு, கத்தரிக்காய் - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 10, குழம்பு மிளகாய் தூள் - தேவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 1, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தாளிப்பதற்கு.

எப்படிச் செய்வது?

குடம்புளியை சிறிது தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். கத்தரிக்காயை நான்காக வகிர்ந்து கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்க வேண்டியவற்றைச் சேர்த்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். கத்தரிக்காயும், பச்சை மிளகாயும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். குடம்புளியை அப்படியே கரைக்கவும். அது சாதாரண புளி மாதிரி கரையாது. சக்கையை நீக்க வேண்டாம். அதிலேயே குழம்பு மிளகாய் தூளைச் சேர்த்துக் கரைத்து, கத்தரிக்காய் கலவையில் கொட்டி, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். இது பார்ப்பதற்கு சற்றே நீர்த்த மாதிரித் தெரியும். ஆனால், நேரம் போகப் போக கெட்டியாகும்.



- ரத்தத்தை சுண்டும் குணம் கொண்டது புளி என்பதால் எல்லோருமே அளவோடு அதை உபயோகிப்பதே பாதுகாப்பானது



ஆரோக்கிய பெட்டகம்

‘காபி நல்லது’ என்கிறது ஒரு ஆய்வு. ‘காபியை விட டீயே மகத்தானது’ என்கிறது இன்னொன்று.

‘சூரியகாந்தி எண்ணெயே சூப்பரானது’ என்கிறது ஒரு விளம்பரம்.

‘யார் சொன்னது? ஆலிவ் எண்ணெயே ஆரோக்கியமானது’ என அதை மறுக்கிறது இன்னொரு விளம்பரம்.

‘உருளைக்கிழங்கை உடனே நிறுத்துங்க’ என்கிறார் ஒரு மருத்துவர்.

‘உருளைக்கிழங்கு ஊட்டம் நிறைந்தது. தாராளமாக கொடுக்கலாம்’ என்கிறார் இன்னொரு மருத்துவர்.

‘டயபடீஸா? பச்சரிசி பக்கமே போகாதீங்க... புழுங்கலரிசிதான் பெஸ்ட்’ என்கிறது ஒரு புத்தகம்.

‘அரிசிக்கும் சர்க்கரைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை’ என்கிறது வேறொரு கையேடு.

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஆயிரம் கேள்விகள்... எது சரி, எது தவறு எனத் தெரியாமல் திணறித் தவிக்கும் உங்களைத் தெளிவுபடுத்துவதே இந்தப் புத்தகம்!

‘குங்குமம் தோழி’ இதழில் தொடராக வெளியானபோது தோழிகள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது ‘ஆரோக்கிய பெட்டகம்’.

அன்றாட சமையலில் நீங்கள் உபயோகிக்கிற அத்தனை பொருட்களிலும் உள்ள ஆரோக்கியக் குறிப்புகளில் தொடங்கி, அவை யாருக்கு நல்லது, யாருக்கு ஆகாது என்கிற தகவல்களுடன், அந்தப் பொருட்களை வைத்துச் செய்யக்கூடிய சூப்பர் சமையல் குறிப்புகளையும் தெளிவாகச் சொல்லி இருக்கிறார் டயட்டீஷியன் அம்பிகா சேகர். அவரது வார்த்தைகளை ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் உதவும் அற்புதமான ஒரு நூலாகத் தொகுத்து அளித்திருக்கிறார் ‘குங்குமம் தோழி’ பொறுப்பாசிரியர் ஆர்.வைதேகி.