

ஆரோக்கிய உணவு

ஆசிரியர்: யோகாசார்யா சுந்தரம்

பதிமூன்றாம் பதிப்பு , 2004

13TH EDITION 2004

THE YOGA PUBLISHING HOUSE

(A Unit of Girinath A.B.R. Charitable Trust)

"GIRIKRIPA" 462, Cross Cut Road, (Behind Maruthi Petrolbunk)

Tamil Nadu, Coimbatore - 641 012

Ph : 91-422-5378494, 3102977. Telefax :91-422- 2235636

E-mail : girinath@vsnl.com, Website : www.girinathyoga.com

உரிமை காக்கப்பட்டுள்ளது.

ALL RIGHTS RESERVED

Rs. 50.00 (INR)

முன்னுரை

மனிதர்களுக்கு வாழ்க்கையில் அத்தியாவசியமானது இரண்டு; உணவும், உடையும். பச்சை மாமிசம், பச்சை இலை இவைகளை மக்கள் சாப்பிட்ட நாளுமுண்டு. பிறகு நெருப்பின் உதவி கொண்டு வேகவைத்துச் சாப்பிடக் கற்றுக்கொண்டார்கள். இப்பொழுது சில விதத்தில் உணவை அதிகமாக வேகவைக்கிறோம். பச்சையாகச் சாப்பிடும் வஸ்துக்களை அடியோடு மறந்துவிட்டோம். கொஞ்சம் சூடு பண்ண வேண்டியதை நிரம்ப வேக வைத்து, அதன் உபயோகத்தை அடியோடு மாற்றுவதால், நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமை உண்டாகிறது. நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு பதார்த்தத்தின் குண விசேஷங்களும் நமக்குத் தெரிவதுடன் பக்குவம் செய்யும் விதம், காலம், அளவு தெரிந்திருத்தல் நிரம்பவும் நல்லது.

பூநீமான் சுந்தரம் அவர்கள் ஆரோக்கிய உணவு என்னும் விஷயத்தைச் சிறுசிறு பகுதிகளாக 'ஆனந்த விகடன்' தொடர்ச்சியாக விளக்கி எழுதி வந்ததை நண்பர்கள் படித்திருக்கலாம்.

அவை அனைத்தையும் தனிப் புத்தகமாக அவர் வெளிக் கொண்டு வந்துள்ளதற்கு நான் மிகவும் சந்தோஷப்படுகிறேன். முக்கியமாய் நம் தென்னாட்டில், அதிலும் தமிழ் தேசத்தில் உடல் வலிவு குன்றி வருவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இதற்கு அநேக இதர காரணங்கள் இருந்த போதிலும், ஆகாரத்தைப் பற்றியது தான் முதன்மையானது என்று சொல்லலாம். தாய்ப்பால் உண்ட பிள்ளைக்கும் புட்டிப் பால் உண்ட பிள்ளைக்கும் உள்ள தாரதம்மியத்தைச் சிறு வயதில் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டாலும், இவர்களுடைய நடு வயதில் அதை அறியமுடியும். நல்ல எருப்போட்டு வளர்க்கப்பட்ட செடிகள் போலவும், நல்ல அஸ்திவாரம் போட்டுக் கட்டப்பட்ட கட்டிடம் போலவும், தாய்ப் பாலுண்டு வளர்ந்த பிள்ளைகள் செழிப்பாயிருப்பதைப் பார்க்கலாம். தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு முக்கியமான ஜீவசத்து. சத்துக் குறைந்து போன நிலங்களிலே பயிர் செய்து, அப்பயிரில் இருக்கக்கூடிய சிறு சத்தையும் யந்திரம் மூலம் போக்கி, நாள் உட்கொள்ளுவதால் நித்திய ரோகிகளாயிருக்கிறோம்.

மொத்தத்தில் கிடைக்கும் ஆகாரத்தைப் பக்குவம் செய்யும் விதத்தில் உடலுக்குத் தகுதியானதும் எளிதில் கிடைப்பதும் அதிகச் செலவில்லாததுமான அரிய வழிகளை பூநீமான் சுந்தரம் அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார். காப்பியை எடுத்துக் கொள்வோம். எவ்வளவோ வேலை, செலவு, சிரமம் எடுத்துக்கொண்டு, அதை அருந்துவதால் உண்டாகும் ஆனந்தத்தை அடைகிறோம். அதே அளவு சுத்தமான பாலை உட்கொள்ளுவதென்றால் விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவது போல் அவ்வளவு கஷ்டப்படுவார்கள் சிலர். உடல் நலத்தைப் பார்த்தாலோ பால் தான் ஆரோக்கியத்தை நிலை நிறுத்தக்கூடியது. அரிசியிலும் லேசாய்க் குத்தி, தவிட்டுடன் சாப்பிடுவதுதான் உடலுக்கு வலிமை, அப்படிச் செய்வது அநேக நாளாக விட்டுப்போன பழக்கமானதால், முழுத் தவிட்டுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்து,

வயிற்றுவலி என்று சொல்லிவிடாமல், படிப்படியாகப் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இது ஒரு பெரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதற்குச் சமானம். குழந்தையை வளர்ப்பது போல் ஆகாரப் பழக்கங்களை வளர்க்க நாளாகும். அவசரப்பட்டால் பலன் தெரியாது. ஆகையால் சிலர் ஆகாரக் கட்டுப்பாடு செய்வதைவிட மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுச் சீக்கிரம் உடல் நலம் தேடுகிறார்கள்.

நமது முன்னோர்கள் எழுதி வைக்காவிட்டாலும், இன்னின்ன காலங்களில் இவை சாப்பிட வேண்டும் என்று திட்டம் செய்து, பழக்கத்திலும் வைத்திருந்தார்கள். தற்சமயம் நாம் அதை அலட்சியம் செய்து விட்டோம். இதற்கு காரணம் ஆண்மக்கள் சமையல் வேலையை எடுத்துக் கொண்டு விட்டு வெளி வேலையிலும் இதர காரியங்களிலும் பிரவேசித்ததுமாம். மேலும் அவர்களுடைய அவகாசக் குறைவினால் சாப்பாட்டின் பக்குவம் தவறி விட்டதோ என்று கூடி ஊகிக்கும்படியாயும் இருக்கிறது. அரிசி சாப்பிடுபவர்கள் நெய் தயிர் முதலியவைகளை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். உபவாசத்திற்குப் பிறகு இவ்விதப் பண்டங்கள் பாரணையில் உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். மழைக் காலத்திலும், வெயிற் காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும் சாப்பிட வேண்டியவை இவை. குழந்தைகள் விருத்தர்கள், நடு வயதுள்ளவர்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய புஷ்டியான ஆகாரம் இவை என இப்படியெல்லாம் நம் முன்னோர்கள் நிர்ணயித்திருந்தார்கள். ஆனால் ஸ்ரீமான் சுந்தரம் அவர்கள் சொல்வது போல் நாக்கு, மூக்கு, கண், இவைகளை வசீகரிக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைச் சாப்பிடத் தொடங்கி, பழைய முறையை மறந்துவிட்டோம். ஆகாரத்தினாலேயே ஜீவனுக்குத் துணையாயிருக்கும் அருமையான உடலையே மறந்து விட்டோம். அவர் காட்டும் வழியை நாம் ஆழ்ந்து படித்து, நமது வருங்கால சமூகமாவது உடல் வலிவுள்ளதாக விளங்க, நாம் உழைக்க வேண்டும்.

ஏழைகளுக்கு அதிக சிரமமில்லாமல், நிலத்திலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகளில், நிலச்சத்து குறைந்து போய்விட்டது. இதைப் பொது மக்களே தனித்துக் கவனிக்க முடியாது. சர்க்காரும் கவனிக்க வேண்டும். நல்ல ஆகாரம் கிடைக்கும் வழியையும் காட்ட வேண்டும். இது விஷயமான ஆராய்ச்சிகள் கூனூரில் நடந்து வருகின்றன. ஆராய்ச்சியில் கண்டவற்றை எலி முயல்களுடன் விட்டுவிடாமல், ஜன சமூகத்திற்கும் அவைகளை முக்கியமாக உபயோகப்படுத்த, வழிகாட்ட வேண்டும். கூனூர் வெளியீடுகள் ஆங்கிலத்திலிருந்தாலும், ஸ்ரீமான் சுந்தரம் அவர்கள் தீர விளக்கி அதன் பலனையும் சொல்லியிருக்கிறார். இதை ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் படிக்க வேண்டும், வருங்காலத்தில் சரீர வலுவுள்ள சமூகம் நமது நாட்டில் தோன்றி, நமக்கு நல்ல காலம் வரக் கடவுள் அருள்புரிவாராக! நம் குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலும், ஏழைகளுக்கு வேண்டிய சத்துள்ள உணவும் கிடைக்க ஆண்டவன் அருள்புரிவாராக!

பொருளடக்கம்

வ.எண்	அத்தியாயம்	ப.எண்
1.	சீர்திருத்தத்தின் அவசியம்	
2.	மறந்த உண்மைகள்	3
3.	அரிசி உணவு.....	8
4.	உணவில் புஷ்டிப் பிரமாணம்	26
5.	சீரோங்கிய உணவு	32
6.	கோதுமை	35
7.	உத்தமோத்தம "ராகி"	42
8.	பருப்புகளின் உபயோகம்	47
9.	பால்	50
10.	புலால்	66
11.	மிளகாய்ப் பிர(தி)பந்தம்	72
12.	கொழுப்புச் சத்து	83
13.	விடமின் மான்யம்	91
14.	கால்ஷியம்; அயம்	104
15.	கீரைகள்	108
16.	பச்சை உணவு	114
17.	பழங்கள்	119
18.	பானங்கள்	122
19.	காப்பி டீ வெறியைக் கொடுக்கும் பாபி!	128
20.	உண்பது எப்படி எதை? எப்பொழுது?	134
21.	உணவும் உஷ்ணப் பிரமாணமும்	144
22.	ஒரு வாரத்திற்குச் சமையல் திட்டம்	150
23.	உணவுப் பொருள்களின் உன்னத குணங்கள்	152
24.	மிளகின் மான்மியம்	155
25.	பட்டினியும் பாரணையும்	158
26.	கண்ணன் கீதையில்	161

அத்தியாயம் - 1

சீர்திருத்தத்தின் அவசியம்

புது வருஷம் பிறக்கிறது. புதிய உணர்ச்சி பிறக்க வேண்டாமா? புதுக்கணக்கை ஆரம்பிக்கிறோம். புனித பழக்கங்கள் தொடங்குவது எப்பொழுது? கடந்த நாளில் ஆரோக்கியத்தை அழித்தோம். எதிர்காலத்தில் ஆனந்தம் ஓங்குவது எப்படி?

சற்று யோசியுங்கள்! வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் முழுப் பலனைப் பெறுவதில்லை. இதற்கு ஆரோக்கியமின்மையே முதல் காரணம். செலவழிக்கும் அணு ஒன்றுக்கு, காச ஒன்றளவு கூடப் பலனில்லையே! நோய் நம்மிடம் ஏன் கோரக் கூத்தாடுகிறது? வறுமையால் மட்டுமா?

உணவற்ற சில கோடி மக்களுக்கு உணவு பெற்ற பல கோடி மக்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள்கூட ஆரோக்கியத்துடன் இல்லை. ஆஸ்பத்திரிகள் அதிகரிக்கின்றன; நோய் அகலவில்லை. நோயாளிகள் பன்மடங்கு அதிகரித்துப் பல்லாயிரம் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குக் குடியேறக் காத்திருக்கிறார்கள். இவ்வறுமை நாட்டில் தேவையின்றி வைத்தியத்தில் அழியும் பணம், பசிப்பிணியைப் போக்க மிகுந்திருக்குமேயானால்.....

நம் சராசரி வயது 23. நமது சராசரி வருமானம் தினத்திற்கு ஒரு அணு ஏழு தம்பிடி. வேலை பெற்ற ஒருவனுக்கு, வேலையற்ற பலர் தலைபாரம். ஒரு வேளை போஜனம் கிடைப்பதே கஷ்டம், இந்தக் கதியில், வைத்தியத்தில் கரைக்கும் ஒவ்வொரு பைசாவையும் பன்முறை எடையிட்டு உணவில் செலவழிக்க வேண்டாமா?

நாட்டைத் தான் அன்னியருக்கு இழந்திருந்தோம்; உயிரையுமா நாக்கிற்கு இழக்க வேண்டும்? நாம் தான் அடிமையாக இருந்தோம். நமது உணர்ச்சியுமா அடகுபோய்விட்டது? சற்று ஆலோசனை செய்து பாருங்கள்; ஒரு சிறிய சீர்திருத்தம் செய்தால் நாமும் தலை தூக்கி உலகில் ஓங்கி வளர்ந்திடுவோம். நாம் காட்டுமிராண்டிகளல்லவோ? நம் முன்னோரின் நல்லாழ்க்கையும் நந்நூலும்

அழியாக் கைகாட்டிகளாய்ப் பிரகாசிக்கின்றன. “கண்ணிருந்தும் பாரார்! காதிருந்தும் கேளார்! அறிவிருந்தும் உணரமாட்டார்!” என்ற பழியை நாம் எத்தனை நாள் தாங்குவது?

உணவைச் சீர்திருத்தினால், ஆரோக்கியம் பெருகும்: ஆயுள் உயரும்! வறுமை நீங்கும். இவை மட்டுமல்ல. ஐம்புலன்கள் அடங்கும்! காமம் ஓடுங்கும்: கோபம் ஒழியும்; வாழ்க்கை பலன் பெறும். வீண் வீறப்பல்ல இவை. சான்றோர் அடைந்த கைகண்ட பலன்கள். இப்பொழுதும் சாதகர்கள் அடைந்து வரும் அரும் பெருமைகள்.

வயிற்றிற்கு இழைக்கும் தீங்கை நினைத்தால் மனம் பதறுகின்றது. இதில் உதவாத பொருளை அடைப்போர் பலர்; இடம் கொள்ளாதபடி திணிப்போர் சிலர். ஓய்வின்றித் தின்றுதின்று இந்த அங்கத்தை துடிக்கச் செய்வோர் அநேகர். அவசரத்தில் விழுங்குவோர் கோடி. ஆயுளை அழிக்கும் ஓளஷதத்தைக் கொட்டுவோர் பல்கோடி.

சரீர வளர்ச்சியைக் குறைக்கும் வியாதிகள் நம்மை எங்கும் பிடித்து வாட்டுகின்றன. பசி இருப்பதில்லை. புளிச்சேப்பம் வருகிறது, வயிறு நோவுகிறது. பித்தப்பை மந்தம்! மலப்போக்கு நித்திரை செய்கிறது. மூளைக் குழப்பம், மூளை மழுங்கல், ரத்த அசுத்தம் முதலியவை சம்பவிக்கின்றன. சரீர கனமோ இலவம் பஞ்சு; அங்கமெல்லாம் ஊளைச்சதை இன்னும் அநேக துன்பங்களை நாம் அறியாமையால் பெறுகிறோம்.

ஆகாரம் எவ்வகைப்பட்டது; எப்படி, எவ்வளவு உண்ணவேண்டும். எவ்விதம் பக்குவம் செய்வது; எத்தகைய பொருள்கள் கலந்து கொள்ள வேண்டும்; இவை ஜீரணமாவது எங்ஙனம்; உணவைச் சார்ந்த சரீர அமைப்பு எவ்வாறு இருக்கிறது; அஜீரணத்திற்குச் சிகிச்சை எப்படி; பட்டினியின் பெருமை; நாகரீக பானங்களின் கொடுமை; புகையிலைச் சுருட்டுக்களின் கேடு போன்ற பல விஷயங்களை இனி வரும் அத்தியாயங்களில் தெளிவாகக் கவனிப்போம்.

அத்தியாயம் - 2

மறந்த உண்மைகள்

பஞ்சாயிரின் உணவு

இந்தியர் உணவிற்குள் யாருடைய உணவு உத்தமமானது என்றால், பஞ்சாயிரை உடையதென்று நன்றியக் கூறலாம். அவர்களுடைய திடகாத்திரமே இதற்கு அத்தாட்சி. உணவிலிருந்தே ஒருவன் யோக்கியதையையும் அறியலாம். சக்தி இவ்வளவுதானென்றும், நிர்ணயிக்கலாம். தாமசப் பொருள்களில் திருப்தி அடைபவனிடம் வேறு எக்குணத்தை எதிர்பார்க்க முடியும்? புஷ்டியற்ற ஆகாரத்தையே உண்பவனிடம் திடகாத்திரமிராது. குறைவு வியாதிகள் (Deficiency Diseases) நம்நாட்டில் அதிகரித்து வருகின்றன. எந்த மருந்துகளாலும் இந்நோய்கள் தீரா. உணவில் குறைந்த சத்தை, பொருள்கள் மூலம் உட்கொண்டால், இவ்வியாதிகள் ஒழியும்.

கூனூரில் ஆராய்ச்சி

பொருள்களின் ஆராய்ச்சியைத் துவக்குமுன், இவ்விஷயத்தில் நடக்கும் தற்கால நிகழ்ச்சிகளைச் சற்று கவனிக்க வேண்டும். சர்க்கார் இப்பொழுது தான் ஆகாரப் பொருத்தங்களை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். கிராமங்களிலும், சில பட்டினங்களிலும் உணவு 'ஸர்வே' செய்யப்படுகின்றது. முதன் முதலாய் உணவு, பரிசோதனைக்கு ஆரம்பித்தது கூனூரில். பல பொருள்களை ஆராய்ச்சி சாலையில் சோதனை செய்து, அவைகளில் புஷ்டி, சர்க்கரை வைட்டமின் முதலியவை என்ன பிரமாணத்தில் அடங்கியுள்ளன என்று புத்தகம் மூலம் விளம்பரம் செய்திருக்கிறார்கள். அடிக்கடி இக்கட்டுரைகளில் அப்புத்தகத்தைக் குறிப்பிட வேண்டிவரும். பல குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும், முதியவர் களுக்கும், வெவ்வேறு ஆகாரங்களை மாதக்கணக்காக அளித்து சரீரமும் சக்தியும் எம்மாறுதல்கள் அடைகின்றன என்று பரீட்சித்துள்ளார்கள்.

உணவும் உஷ்ணமும்

உணவை, வாழ்க்கையில், சரீரம் எப்படி உபயோகிக்கிறதென்று சற்று ஆலோசிக்க வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் அறியாமை அபிப்பிராயங்கள் உள்ளன. உட்கொள்ளப்படும் ஆகாரம் அவ்வப்படியே கைக்கும், காலுக்கும், தொந்திக்கும் சதையாக ஓட்டிக் கொள்வதில்லை. ரத்தம், நரம்பு, எலும்பு, சதை உண்டாக உணவு எண்ணிலா மாறுதல்கள் பெறுகின்றது. பற்பல ரசங்கள், பற்பல சலனங்கள் இக்காரியத்திற்காக உழைக்கின்றன. தொழிலுக்குகந்த சக்தி ஏற்படுவதற்கு இப்பொருள்கள் எரிக்கப்படுகின்றன. இந்த எரிப்பினால் ஏற்படுவது உஷ்ணம். இவ்வளவு பிரமாணப் பொருள்களிலிருந்து இவ்வளவு அளத்தை (Calories of heat) உஷ்ணம், சக்தியாக மாறுகிறதென்று கணக்குண்டு. சிறு அளத்தைக்குச் சில பொருள்கள் பெரு உஷ்ணப் பிரமாணம் கொடுக்கும். ஒவ்வொருவருடைய ஆகாரமும் சரீர சாஸ்திரத்தில் இவ்வளவு உஷ்ணப் பிரமாணம் கொடுப்பவை என மதிக்க வேண்டும்.

பலவீத சத்து

வாழ்விற்குத் தேவையான முக்கியப் பொருள்கள், புஷ்டி (Protein), சர்க்கரை சம்பந்தம் (Starch), கொழுப்பு (Fat), விடமின் (Vitamin), உப்பு (Salts), உலோக சம்பந்தம் (Minerals) என்பவை மிகவும் சொற்ப வருமானத்தினாலும் குற்றங்களை விலக்கி, எல்லா சத்தையும் சமமாகக் கொண்ட ஆகாரங்களைப் புசித்து ஆரோக்கிய வீரியத்தைப் பெற முடியும்.

முன்னோன் பொருள் நூனம்

உணவுப் பொருள் ரகவியங்கள் எல்லாம் ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களுக்கு முன்பே, நம் முன்னோர் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். ஆயுர் வேத சாஸ்திரத்தைப் போன்ற பல நூல்கள் நிகரற்ற களஞ்சியங்களாக நிற்கின்றன. சான்றோர் இட்டிருக்கும் சுகாதார தினசரி வாழ்க்கைக் கட்டளைகளையும் கவனியுங்கள். அவைகளிலும் பதார்த்த குண மர்மங்களை அறியலாம். ஒவ்வொரு சர்க்கையும், ஐடம், வாயு, உஷ்ணம், சீதளம், பித்தம், சாந்தம், சிலேஷ்மம் எனப் பிரித்து இருக்கிறார்கள். இவைகளுக்குகந்த உபயோக விதிகளும் நேர்த்தியாக உள்ளன. இயற்கை ஞானத்தில் பெருத்த நிபுணர்கள், இயற்கை வைத்தியத்தில் கரை கண்டவர்கள், சரீரத்தில் எந்நிலையில் எப்பொருளை ஒதுக்க வேண்டும், எதைச் சேர்க்க வேண்டுமென்று சட்டமிட்டு உள்ளார்கள். வியாதி, பித்த சிலேஷ்மம் என்று எளிதில் நாடிகள் நடையிலிருந்து ஆராய்ந்து, அதற்குச் சிகிச்சையாக, பதார்த்த உபயோகத்தைக் கூறியுள்ளார்கள்.

மறந்த உண்மைகள்

பத்தியத்திலேயே பனங்காயையும் கரைக்கக் கூடிய மேதாவின்கள்! இச்சாஸ்திரங்களை மறந்து விட்டோம். இவைகளை லட்சியமும் செய்வதில்லை. உணவு ஆராய்ச்சி மேல் நாட்டில் பலப்படவே, நம் சாஸ்திரங் களிலும் உண்மை இருக்கலாமென்று தலையைச் சொறிந்து கொள்ளுகிறோம். அயல்நாட்டு நாகரீக பூஜையில் ஆழ்ந்திருக்கும் நாம், நம் ஆகார உண்மைகளுக்குக் கண்விழிக்க வேண்டும்.

என்ன விந்தை! ஆங்கிலேயர்களும், ஆங்கிலப் பத்திரிகை களுமா நமக்கு மோரின் உபயோகத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்? பசுவைக் காமதேனு எனப் பூஜிக்கும் இந்தியருக்கா, பாலின் மஹிமையைப் புகல வேண்டும்? 'ஹவிஸ்'லை அவிர் பாகமாகத் தொழும் ஹிந்துக் களுக்கா அரிசியைப் புசிக்கும் வகையை ஊட்ட வேண்டும்? மிகவும் வெட்கக் கேடான நிலை இது!

உடலமைப்பு

மானிட சரீரம் ஓர் அபூர்வ இயந்திரம். அதில் அனாவசியமான கருவி ஒன்றுமே கிடையாது. சிருஷ்டியின் ஆழ்ந்த காரணங்களை மனிதனால் ஆராய்ச்சி செய்ய முடியாமல் இருக்கலாம். ஒரு பாகம்தான் தேவையென்று இன்னொன்றை அறியாமையால் அலட்சியம் செய்ய முடியாது. இதன் உண்மையைச் சரீர சாஸ்திர நிபுணர்கள் நன்கு அறிவார்கள். 'பிட்யூடரி பாடி'(Pituary body) என்பது ஒரு சிறு குழலற்ற சதைக்கோளம். இது ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணத்திற்கு மேல் இல்லை. இது சிரசில் மூளையுள் பதிந்துள்ளது. இது கெட்டாலும், நிதானம் தவறி நடந்தாலும் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் அகோரக் காட்சியைப் பார்க்கச் சகிக்காது.

சிருஷ்டிப்பொருள்

சரீரத்தின் ஒவ்வொரு கருவிக்கும் ஒவ்வொரு இயந்திரத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான ஜீவப்பொருள் வேண்டும். இயற்கை பலவித செடி, கொடி, கிழங்கு, வேர், காய், பழங்களைச் சிருஷ்டித்திருக்கின்றது. காரணமின்றி அபரிமிதமாய் வாரி இறைத்திருக்கிறதே என்று கருதலாம். தற்கால சாஸ்திர ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தியிலிருந்து, இவ்வாறு எண்ணுவது தவறு என்று அறிகிறோம். உற்பத்தியாகும் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் அதன் வாழ்க்கையில் அலுவல் இருக்கிறது. தாம் நீதியைத் தழுவினே இயற்கை உண்டாக்குகிறது. வீண் தொல்லை எடுத்துக் கொள்ளுவதே இல்லை. வினைச்சல் ஒவ்வொன்றிலும்

சரீரத்தைக் காப்பாற்றி, வாழ்வில் ஆனந்தத்தை அளிக்க, மூலப்பொருள் மறைந்துள்ளது. அறியாமையின் குற்றத்தால் நமக்கு ரகசியங்கள் கிட்டுவதில்லை.

கலப்பு ஆகாரம் (Mixed Diet)

மானிட சரீரத்தில் சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, ரத்தம், நார், நரம்பு, சதைக் கோளம், ஈரல், மூளைப் பொருள் என்ற பலவித அம்சங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு அங்கத்திலும், கருவியிலும், இயந்திரத்திலும், பாகத்திலும், இவை பலவிதமாய், சில பிரமாணங்களில் கலந்துள்ளன. ஒவ்வொரு அம்சத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான ஜன்யப் பொருளும் ஆகாரப் பொருளும் தேவை. மானிட வாழ்க்கைக்கு ரத்தம் மட்டுமோ, எலும்பு மட்டுமோ, மூளை மட்டுமோ, கொழுப்பு மட்டுமோ, போதாது. அம்மாதிரி ஏதாவது ஒன்றை அல்லது சிலவற்றை மட்டும் காப்பாற்றக் கூடிய பொருள்கள் திருப்திகொடா.

இவைகளுக்கெல்லாம் ஜீவனும், பலமும் அபிவிருத்தியும், உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்துதான் வரவேண்டும். எனவே, ஆகாரத்தில் பல பொருள்கள் கலந்து வீரிய சமாதானத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். சாதாரண வாழ்க்கைக்கு அன்னம் மட்டும் பசித்தால் போதாது; காய் கிழங்குகள் மட்டும் தின்றால் போதாது! பாலும் பானங்களும் மட்டும் குடித்தால் போதாது. புத்திக்கு உதித்தவாறு இவைகள் எல்லாவற்றையும் ஏற்கும் விதமாய்க் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு அங்க வளர்ச்சிக்கும், இயந்திர அபிவிருத்திக்கும், இன்னிள்ள பொருள்கள் தேவையென்று ஆராய்ச்சியால் அறிகிறோம். உதாரணமாக, சதைக்குப் புஷ்டி, கொழுப்பு; எலும்பிற்குக் கால்ஷியம், உப்புக்கள்; மூளைப்பொருளுக்கு சர்க்கரை சம்பந்தம்; தைராய்டுக்கு, அயோடின் சம்பந்தம் - இப்படிச் சராசரி மதிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். கொழுப்புக் கொடுப்பவை, சர்க்கரை அளிப்பவை, சதை வளர்ப்பவை, லோகங்கள் கொடுப்பவை, என ஆகாரப் பொருள்களையும் சரீரத் தேவைக்கு ஒப்பப் பிரித்துள்ளார்கள்.

இதிலிருந்து, நாம் ஏன் ஆகாரத்தில் கவனம் வைக்க வேண்டும் என்றும், சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டுமென்றும் பலருக்குத் தென்படும்.

நிறுவைக் கணக்கா?

இதற்காகத் தராசு படிக்கல்லை வைத்துக் கொண்டு, உணவை 4 தோலா புஷ்டி (Protein), 2 தோலா சர்க்கரை சத்து (Starch) 3 தோலா கொழுப்பு

மறந்த உண்மைகள்

(Fat), 1 தோலா விடமின் (Vitamin) என்று நிறுத்து உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. இது சாத்தியமுமில்லை. தினசரி நடவடிக்கையில் நமது கைக்கெட்டிய சிறுசிறு சீர்திருத்தங்களைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாய் அநேக ஜனங்கள், இவைகள் கலந்த உணவையே புசிக்கிறார்கள். ஆனால், ஒவ்வொரு பாகத்திலும் சம நிகாணம் (Balance or Proportion) மட்டுமில்லை. சமையல் செய்யும் பொழுது இவைகளின் குணத்தையும் சத்தையும் ஒழித்துவிடுகிறோம். நாக்கை நமக்கு நல்ல சினேகிதனாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். இயற்கையில் இது உண்மைத் துணைவன். ஆனால் ஷோக்கிற்கும் நாகரீகத்திற்கும் தீய வழிகளுக்கும், இதை அடிமையாக்கக் கூடாது. இவ்வாறு அடிமையான நாக்கைப்போல் மானிட வாழ்க்கைக்குச் சத்துரு வேறு எதுவுமில்லை.

*For further details
Refer the Book "Arogya Vunavu"*