



உடல் மற்றும் மனவள மேம்பாட்டிற்கான உணவு முறைகள்

S. Geetharani¹ and Dr. G.R. Valliammal²

¹M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

²Asst. Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனித வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை தேவை உணவு, உடை, உறையுள். மனிதன் மட்டுமின்றி எல்லா ஜீவ ராசிக்களுக்கும் உணவு தான் பிரதானம். மானுட வாழ்க்கை என்னும் நீண்ட பயணித்தில் முழுமை பெற வேண்டுமென்றால் உடல்நலம், மனவளம் அவசியம். உடல்நலம் வேண்டுமெனில் நல்ல சத்தான, சுத்தமான உணவு வேண்டும். உடல் நலமாக இருந்தால் தான், மனம் அமைதியாக இருக்கும்.

உடல், மனம், உயிர் இம்மூன்றும் பிணைக்கில்லாமல் இருந்தால் தான் வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும். வாழ்க்கையே தொடர் அனுபவம் தான். அதை அறிந்து வாழ்வதே ஒரு கலை. இவ்வாழ்க்கை பயணித்திற்கு இன்றியமையாதது உடல்நலமும், மனவளமும் தான்.

மனித வாழ்வின் இலட்சியம் எதுவாயினும் அதை அடைய ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனவளம் அவசியம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. நோயற்ற நிலை என்பது உடலும், மனமும் நலத்துடனும் வளத்துடனும் இருப்பதையே குறிப்பது ஆகும். எவ்வளவு செல்வங்கள் இருந்தாலும் மனம் மற்றும் உடல்நலமின்றி இருப்பின் மகிழ்ச்சிக்கு இடமில்லை. ஆகவே தான் “Health is Wealth” உடல் நலமே செல்வம் எனப்பட்டது. அவ்வாறு பேணி காக்கப்படும் உடல், மன ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவு முறை பற்றியதே ஆய்வின் நோக்கம்.



கலைச் சொற்கள்: மானுடம், பாரம்பரியம், ஆரோக்கியம், சாத்வீகம், நலம்.

முன்னுரை

மனித வாழ்க்கைக்கு மிக இன்றியமையாதது உணவு. உணவின்றி உயிர் வாழ்வது என்பது சாத்தியமில்லை. எனவே உணவு என்பது பசிக்காக மட்டுமில்ல, அதேபோல் ருசிக்காகவும் அல்ல. நாம் உண்ணும் உணவே நம் உடலுக்கு மருந்தாகவும் இருக்க வேண்டும். “உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்பதே நம் பாரம்பரிய உணவுமுறை. உடல் அதன் வேலைகளை செய்யவும், அதற்கான சக்தியை பெறுவதற்கும் உணவினை மனிதன் எடுத்துக் கொள்கிறேன். இத்தகைய சக்தியை நமக்கு தரும் உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்? சத்தானதாக, சுத்தமாக, சாத்வீக உணவாக இருக்க வேண்டும். அத்தோடு மட்டுமல்லாமல் நாம் உட்கொள்ளும் முறையும் அளவோடு இருக்கு வேண்டும். அளவோடு உண்டால் உடல் உணவை ஜீரணிக்கும், அளவுக்கு அதிகமாக உண்டால் உணவை உடலை ஜீரணிக்கும் என்கிறார் வேதாத்திரி மகிரிசீ. இதையேதான் அளவுக்கு அதிகமானல் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்ற பழமொழி எடுத்துரைக்கின்றது.

வாழ்வின் நோக்கம் அறிந்து இந்த வாழ்க்கை பயணித்திற்கு வசதியும், பொருத்தமும் உள்ள வாகனமான இந்த உடலை பழுதடையாமல் நல்ல முறையில் காத்து இயக்கினால்தான், நாம் மேற்கொள்ளும் இலட்சியத்திற்கு காலத்தோடு நிறைவு செய்ய முடியும். எனவே தெய்வீக வாகனமான உடலை, மிகவும் அக்கறையோடும், பொறுப்புணர்வோடும் பாதுகாக்க வேண்டியது முதற்கடமையாகும்.

உடல், மன ஆரோக்கியம்

வாழ்தல் ஒரு கலை. அந்த கலையை தெரிந்து, புரிந்து, மனதில் பதிய வைத்து கடைபிடித்து வாழ்வதே, வாழ்க்கையின் வெற்றி. அந்த வெற்றி என்பது மனிதருக்கு, மனிதர் மாறுபடும். ஏனெனில் அது அவரவர் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் சார்ந்ததாக அமைப்பெறும். உடலுக்கு உயிர், உயிருக்கு உடல் இவை இரண்டையும் தாங்கிப் பிடிப்பது மனமாகும்.

உயிர் இயங்குவதற்கு உடலும், உடல் இயங்குவதற்கு உயிரும் இன்றியமையாதது. மனம் மனிதனின் உடலினுள் இருப்பினும், அந்த மனம் தான் உடலையும், அதை இயங்கும் உயிரையும் தாங்கிப் பிடிக்கின்றது. மனம் அவ்வளவு வலிமை படைத்தது. “**மனதின் தன்மை எதுவோ, அதுவே மனிதனின் தன்மை**”. மனதை இதமாக வைத்துக் கொள்பவனே மனிதன். மனம் இதன் ஸ்ரீ மனிதன். ஒவ்வொரு மனிதனின் தனித்தன்மையை நிர்ணயிப்பது அவனின் மனம் தான். எனவே தான் உண்ணும் உணவுக்கும், உணர்வுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்கிறது நமது “ஆன்மீகம்”. “அன்னம் எப்படியோ எண்ணம் அப்படியே” என்கிறார் இயற்கை விவசாய விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்.

உணவின் முக்குணங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவு நமது குணத்தோடு தொடர்பு கொண்டு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

உணவின் மூன்று வகை உண்டு

* சாத்வீகம் (சத்துவ) * ராஜஸ (ராஜோ) * தாமஸ (தமோ)

அதாவது அமைதி, இன்பம், துன்பம் தரும் உணவுகள். இம்மூன்றும் வகை உணவுகளை மனிதருக்கு மூவகை குணங்களை உண்டாக்குகின்றன. இதையே விலங்கினப்பண்பு, மனிதப்பண்பு, தெய்வீகப்பண்பு என்றும் கூறுவர்.

சாத்வீக உணவு வகைகள்

தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழவகைகள் முதலியவை சாத்வீக உணவுகள். இவை சார்ந்த குணத்தை வளர்க்கும் தன்மை உடையன. யோக சாதனையாளர்களுக்கு உகந்தவை.

ராஜஸ உணவு வகைகள்

புலால் வகை உணவுகள் மற்றும் ஏலம், கிராம்பு, மிளகாய் போன்ற வகை உணவுகள் முரட்டுத் (ராஜோ) தன்மையை தூண்டுவனவாகும்.

தாமஸ உணவு வகைகள்

பீட்டுட், காரட், டர்னிப், பிற கிழங்கு வகை காய்கறிகளில் சுரைக்காய், கனிகளில் குமட்டி (Water) போன்றவை மந்தத்தன்மையை தாமஸ குணத்தை தருவனவாகும். செயலார்வம், சுறுசுறுப்பு ஆகியன குறையும்.

இன்றைய சூழலில் உணவு கலாச்சாரம்

இன்றைய குழந்தைகளே நாளைய இளைஞர்கள். ஒட்டு மொத்த உலக நாடுகளும் ஆச்சர்யமாக பார்க்கும் அதிகளவு இளைஞர் கூட்டம் கொண்டது நமது இந்திய நாடு. இளைஞர்களே வருங்கால இந்தியாவின் தூண்கள். இன்று உள்ள குழந்தைகள் இளைஞர்கள் அழகாக இருக்கிறார்களா? என்றால் இருக்கிறார்கள். அறிவாக இருக்கிறார்களா? என்றால் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கால் பதிக்காத துறையை இல்லை என்னும் அளவுக்கு அதிக அறிவுத்திறன் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்களா? என்பது கேள்விக்குறியே! இதற்கு காரணம் இன்றுள்ள சமுதாய அமைப்பு துரித உணவுகளால் ஒட்டு மொத்தமாக சீரழிந்து கொண்டு இருக்கிறது. பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் உணவு பண்டங்கள் பழக்கத்திற்கு வந்து நமது பாரம்பரிய உணவு காலச்சாரத்தை ஒட்டு மொத்தமாக மறக்கச் செய்துவிட்டன. உலகெங்கும் நாகரீகமாக இருந்தாலும் சரி, உணவு காலச்சாரமாக இருந்தாலும் சரி அது நம் தாய் பூமியிலிருந்து தான் உலகெங்கும் பரவத் தொடங்கியது.

இன்று நாம் அதை தொலைத்ததன் எதிரொலி தான் “**தொற்றாத வாழ்வியல் நோய்களின்**” கூட்டம் நம் தலைமுறையை துரத்தி கொண்டு இருக்கிறது. தொற்று கிருமிகளின் நோய்களுக்கு மருந்து கண்டுபிடித்து விட்டோம். ஆனால் தொற்றாத வாழ்வியல் நோய்களுக்கு! ஒருமுறை வந்து விட்டது என்றால் அதை முழுமையாக குணப்படுத்த இயலாது. காலத்திற்கும் மருந்து, மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டு அதை கட்டுக்குள் வைத்து கொள்ளத்தான் முடிகிறது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் அல்லவா? ஆனால் இன்று நோயுடன் வாழ்வதே பழக்கம் ஆகிவிட்டதே. காரணம் நாம் அதை தொலைத்தோம் என நன்கு ஆராய்ந்தால் அது முதலில் “உணவு” இரண்டாவது “மனம்” மூன்றாவது “சுற்றுச்சூழல்”. நலம் பற்றிய புரிதல் முதலில் வேண்டும். நலம் என்பது உடல் நலம், உள்ளம் நலமாக இருக்க வேண்டும். சமூகம் நலமாக இருத்தல் வேண்டும், சுற்றுச்சூழல் (மண், காற்று, நீர்) இத்தனையும் நலமாக இருந்தால்தான் “நான்” என்ற ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் நலமாக இருக்க முடியும். ஒட்டுமொத்த நலத்திற்கான தேடல் நமக்கு வேண்டும் (2).

ஆனால் இன்றைய நிலை அப்படி அல்ல மனிதனுக்கு மனிதனே எதிரியாக மாறி வியாபார லாப நோக்கு ஒன்றையே இலக்காக கொண்டு செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறான். நாமும் அதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் துரித கதியில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதே வாழ்வின் சாதனை. எனவே சற்று நிதானமாக உற்று நோக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இப்பொழுது இருக்கிறோம். சிந்தித்து செயல்படுவோம், நம் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமானவர்களாக வளர்போம். உணவு முறைகளை மாற்றுவோம், மன வளத்தை மேம்படுத்துவோம், சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்போம் வளமோடு வாழ்வோம்.

அன்றாட உணவில் இருக்க வேண்டிய அத்தியாவசிய சத்துக்கள்

நம் உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகளை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

- கண்களுக்கு புலனாகும் உணவு வகைகள் - Macro Nutrients.
- கண்களுக்கு புலனாகாத நுண்ணிய உணவு வகைகள் - Micro Nutrients.

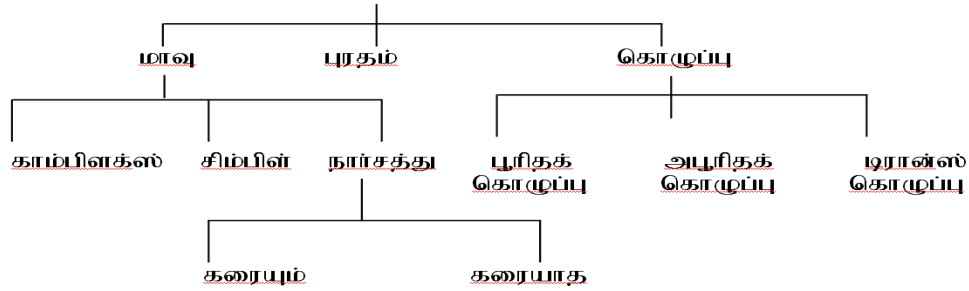
கண்களுக்கு புலனாகும் உணவு வகைகள் : 3

- மாவுச் சத்து (Carbohydrate)
- புரதச்சத்து (Protein)
- கொழுப்புச்சத்து (Fat)

கண்களுக்கு புலனாகாத நுண்ணிய உணவு வகைகள் : 2

- வைட்டமின்கள் (Vitamins)
- தாதுப்பொருட்கள் (Minerals)

சீரான உணவு முறைகள்



தவறான உணவு முறைகளும், அதை சீராக்கும் வழிகளும்

தவறான உணவு முறைகள்

- உடலின் தேவைக்கு மேல் அதிகம் சாப்பிடுவது.
- நேரம் தவறிச் சாப்பிடுவது.
- அடிக்கடிச் சாப்பிடுவது, வேகமாகச் சாப்பிடுவது.
- காலை உணவைத் தவிர்ப்பது, மதியம் ஓரளவு உண்பது, இரவு உணவை மிக அதிக அளவில் நேரம் தாழ்த்தி சாப்பிடுவது.
- அதிக அளவு கொழுப்பு உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவது (3).

சரியான உணவு முறைகள்

- பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
- நம் வயதிற்கும், உயரத்திற்கும், உழைப்பிற்கும் ஏற்ற அளவு சாப்பிட வேண்டும். சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் உணவின் அளவு 2000 (K.cal) சக்தியை தருவதாக இருக்க வேண்டும்.
- காலை உணவை தவிராமல் நன்றாக வேண்டிய அளவு சாப்பிட வேண்டும். (Breaking the fast – Break fast) இரவு உணவை மிகவும் குறைந்த அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- இரவு சாப்பாட்டிற்கும், தூங்கப்போகும் நேரத்திற்கும் குறைந்தது 3 மணி நேரம் இடைவெளி அவசியம்.
- ஒவ்வொரு முறை சாப்பிடும் பொழுதும், உண்ணும் அளவு அரை வயிறு மட்டும் தான் இருக்க வேண்டும். கால் வயிறு தண்ணீரும், கால் வயிறு காலியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அப்படி இருந்தால் தான், வயிற்றில் உணவு நன்றாக கலந்து நன்கு செரிமானமாக வழிச் செய்யும்.

உண்ணும் உணவின் அளவுகள்

- அரிசி, கோதுமை உணவுகள் - அளவுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- காய்கறிகள், பழங்கள் - தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- புலால், அசைவ உணவுகள் - குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணெய், சர்க்கரை, உப்பு - மிக குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நஞ்சை, புஞ்சை சிறு தானியங்கள் - அதிகளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகாரம்

மனித உடல், உள்ளம் இவையமைப்பை நோக்கி மரக்கறிகள், நஞ்சை-புஞ்சை தானியங்கள், தனிச்சிறப்பாம் இரத்திற் குகந்த நல்ல சக்தி தரும் முட்டை பால் தயிர், நெய் மற்றும் இனிப்பு முதல் அறுசுவைகள், ரசாயனங்கள் இயன்ற மட்டும் நாட்டு வெப்ப, தட்பம் ஒக்க, கனி கீரை இவற்றை உணவாகக் கொள்வார் கண்டிப்பாய் மாமிசத்தை வரும் உண்ணார். (1) -வேதாத்திரி மகரிசி

மனிதனின் உடலமைப்பையும், உளநிலையையும் ஆராய்ந்து பார்த்தால், எதிர்காலத்தில் மாமிசம் தவிர்த்த உணவே சிறந்தது. அதோடு நஞ்சை தானியங்கள் புஞ்சை தானியங்கள் மற்றும் உடல் இரத்த ஓட்டத்திற்கு தகுதியான சத்து தரும் முட்டை, பால், தயிர், நெய் என்பனவும் மற்றும் சர்க்கரை, காரம், புளிப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு என்ற அறுசுவைகளும் மருந்து வகைகளான ரசாயனப் பொருட்களும் நாட்டின் வளத்திற்கேற்ற பழவகைகள், கீரைகள் என்ற இவைகளே தேவையாகும், போதும், உணவுக்குயிர் கொல்வதை தவிர்க்க வேண்டுமென்று இந்தக் கவியின் மூலம் கூறப்படுகிறது.

நிறைவுரை

நமக்கு எழும் பசியைப் போக்கிச் கொள்ள நாம் வாழ்ந்து கொண்டுள்ள சுற்றுப்புறச்சூழல்களிலிருந்து தான் உணவைப் பெறுகிறோம். இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களை அவற்றின் தரம் கெடாமல் பயன்படுத்துவது நமது கடமையாகும். மேலும் உணவு உட்கொள்ளும்போது நமது உடலை சார்ந்த சில இயற்கை நியதிகளை உணர்ந்து கொண்டு செயல்பட்டால் உடல் நலம் சிறப்பாய் அமையும்.

அவரவர் வாழும் பகுதிகளில் ஆங்காங்கு விளைகின்ற காய்களையும், கனிகளையும் உண்பது ஏற்றது. நமது பாரம்பரிய உணவு வகைகளை நலம் இழக்கக் கூடாது. அதில் உணவின் முழு கட்டமைப்பும் உள்ளது. நஞ்சை, புஞ்சை தானியங்களை தினசரி ஆகாரத்தில் சேர்த்து கொள்வது உடல் உறுதிக்கும் அறிவின் நுட்பத்திற்கும் அவசியம் ஆகும். குழந்தை முதலே இந்தப் பழக்கம் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் கட்டமே தோன்றாது.

எல்லா உணவுப் பொருள்களிலும் பல நற்குணங்கள் இருப்பினும், நம் உடலுக்குத் தேவையான உணவுகளைச் சீரான அளவில் உண்டு உடல் நலமும், மனவளம் பேணிக் காப்போம்.

“நமக்கு பாதுகாப்பாக இருப்பது நமது பாரம்பரியம் மட்டுமே”

மேற்கோள் நூல்கள்

1. உலக சமாதானம் - வேதாத்திரி மகரிசி
2. நலமுடன் வாழ்வோம் - சித்த மருத்துவர் கு. சிவராமன்
3. இதயம் காக்க... - டாக்டர். ஏ. சொக்கலிங்கம்