

சிறுதானியங்களை ஏற்போம்! நோயற்ற வாழ்விற்கு வித்திடுவோம்!



**ஊட்டம் தருமே புஞ்சைத் தவசம்!
உடல் உறுதிக்கு அதுதான் கவசம்!**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை



சிறுதானியங்கள் ஓர் அறிமுகம்

- புன் செய் தாவரங்களான வரகு, சாமை, கேழ்வரகு, தினை, குதிரைவாலி, பனிவரகு ஆகியவை சிறுதானியங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன
- வரலாற்றுக்காலத்திற்கு முன்பிருந்தே இப்பயிர்களின் புழக்கம் பரவலாக இருந்துள்ளது. எப்படிப்பட்ட வறட்சியையும் தாங்கி வளரக்கூடிய தன்மை கொண்டதால் மானாவாரி நிலங்களுக்கு மிகவும் உகந்தது.
- நாம் தற்போது அதிக அளவில் பயன்படுத்தும் நெல் மற்றும் கோதுமையில் இருக்கின்ற சத்துக்களை காட்டிலும் மிக அதிக அளவில் புரதம், நார், இரும்பு, சுண்ணாம்பு போன்ற சத்துக்கள் சிறுதானியங்களில் உள்ளன.
- சிறுதானியங்கள் நிறைந்த உணவைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் நீரழிவு (சர்க்கரை நோய்), இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், உடல் பருமன், இரத்தசோகை போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள இயலும். மேலும் சிலவகை புற்றுநோய்களிலிருந்தும் குறிப்பாக பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்தும் பாதுகாக்க முடியும்
- சிறுதானியங்களிலிருந்து நமக்கு தெரிந்த உணவு வகைகளான சோறு, இட்லி, தோசை, பொங்கல் மட்டுமின்றி புலவு, உப்புமா, அடை, அதிரசம், முறுக்கு, ரொட்டி போன்றவற்றையும் தயாரிக்கலாம்

**தினமும் ஒருவேளை சிறுதானியம்!
சீராக என்றும் வைத்திருக்கும் நம் உடலை!**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



வரகு (Kodo Millet)



சிறப்புகள்

- ஆபீக்க நாடுகளில் முதன்மை உணவுப்பயிராக தற்போதும் வழங்கப்பட்டு வரும் வரகு, தமிழர்களின் பாரம்பரியப் பெருமை மிக்க உணவுப்பயிர்களுள் ஒன்றாகும்.
- அரிசியின் மூலம் செய்யப்படும் அத்தனை உணவு வகைகளையும் வரகு தானியத்தை பயன்படுத்தி செய்யலாம்.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- அரிசி மற்றும் கோதுமையை விட அதிக அளவில் புரதம், நார்ச்சத்து, தயாமின் (வைட்டமின் பி1) சத்துக்கள் உள்ளன.
- அரிசியை விட அதிகமான அளவில் பாஸ்பரஸ் சத்து வரகில் உள்ளது.
- வரகில் சுண்ணாம்புச்சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்ற நுண்ணூட்டங்கள் நிறைந்துள்ளன.

பயன்கள்

- வரகு தானியமானது உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்கவும், செரிமானத்தை கூட்டவும் உதவுகிறது.
- குளுக்கோஸ் வெளிவிடும் திறன் குறைவாக இருப்பதால் நீரழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த தானியமாகும்.
- மாதவிடாய் கோளாறுகள் உள்ள பெண்கள் தங்களது உணவில் வரகினை அதிகமாக சேர்ப்பதன் மூலம் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய இயலும்.
- பல், எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளுக்கு வலுசேர்க்கவும், தோல் பளபளப்பை கூட்டவும் வரகு நல்ல உணவாகும்.
- வரகு உணவு மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் நல் மருந்துணவாகும்.

தினமும் உணவாய் வரகு!
பல் எலும்பு மூட்டுக்கு சேர்க்குமே வலுவை!

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை



சாமை (Little Millet)

சிறப்புகள்

- புன் செய் தாவரங்களில் சிறப்பிற்குரிய தானியமாக கருதப்படுவது சாமையாகும்.
- வரகைப் போன்றே அரிசியின் மூலம் செய்யப்படும் அத்தனை உணவு வகைகளையும் சாமை தானியத்தை பயன்படுத்தி செய்யலாம்.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- அரிசி மற்றும் கோதுமையை விட அதிக அளவில் புரதம், நார்ச்சத்து, தயாமின் (வைட்டமின் பி1) சத்துக்கள் உள்ளன.
- தாது பலத்தை அதிகரித்து உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்தும் தன்மை கொண்டது.

பயன்கள்

- உடலுக்கு மிகுந்த சக்தியை கொடுக்கக்கூடிய உணவு சாமை உணவாகும்.
- தோலின் நிறம் மற்றும் பளபளப்பை கூட்ட சாமை சிறந்த தானியமாகும்.
- சாமை உணவு சாப்பிட்டவருக்கு வயிறுமுட்ட சாப்பிட்ட திருப்தியும் உணர்வும் உண்டாகும். இதனால் அதிக உணவு உட்கொள்வதையும் உடல் பருமனையும் தடுக்கலாம்.
- குளுக்கோஸ் வெளிவிடும் திறன் குறைவாக இருப்பதால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை உடன் கூட்டாது. இதனால் நீரழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த தானியமாக கருதப்படுகிறது.
- உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருட்களை அகற்றும் நச்சு நீக்கியாக இது விளங்குகிறது. சாமையில் பைட்டிக் அமிலத்தை உள்ளடக்கிய பைட்டோ ரசாயணம் மிகுதியாக இருப்பதால் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவையும், புற்றுநோய்க்கு காரணமான பைட்டேட் அளவையும் குறைப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

**சாமை உணவை தினம் உண்டால்
உடல் நச்சை அகற்றும் அனுதினமே!**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



கேழ்வரகு (Finger Millet)



சிறப்புகள்

- ராகி என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் கேழ்வரகு அனைவராலும் நன்கு அறியப்படும் சிறுதானியப் பயிராகும்.
- உடல் நலத்திற்காக மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் தானிய வகை உணவுகளில் கேழ்வரகிற்கு சிறப்பிடம் உண்டு.
- ராகி மாவாகவும், சேமியாகவும் அனைத்து கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. இதனைப் பயன்படுத்தி கூழ், புட்டு, பக்கோடா, அடை, தோசை, ரொட்டி, பிஸ்கெட் போன்ற அத்தனை உணவு வகைகளையும் தயாரிக்கலாம்.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- இதில் பிற தானியங்களில் இல்லாத அளவிற்கு மிக அதிக அளவில் சுண்ணாம்புச்சத்து (கால்சியம்) மற்றும் தயாமின் உள்ளது.
- இரத்தசோகையை விரட்டும் இரும்புச்சத்தும் நல்ல அளவில் உள்ளதால் அனைவராலும் பரிந்துரைக்கப்படும் தானியமாகும்.
- அதிக அளவில் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் குறைந்த அளவில் கொழுப்புச்சத்து, உள்ளதால் உடல் பருமனை தடுக்க நல்லதொரு உணவாகும்.

பயன்கள்

- உடல் பருமனை குறைக்கவும், நீரழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும் உணவாகவும் மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் தானியமாகும்.
- இது சிறந்த மலமிலக்கியாக கருதப்படுவதால் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகும்.
- பால் உணவு ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு மாற்று உணவாக கருதப்படுகிறது.
- குளுக்கோஸ் வெளிவிடும் திறன் குறைவாக இருப்பதாலும் செரிமானம் மெதுவாக இருப்பதாலும் உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உகந்த உணவாகும்.
- அதிக இரத்த அழுத்தம், கல்லீரல் நோய்கள், இருதய பலவீனம், ஆஸ்த்மா உள்ளவர்கள் மற்றும் போதுமான பால் சுரக்காத தாய்மார்களுக்கு பச்சை ராகியை வறுத்து பானமாக அருந்தினால் பிரச்சனைகள் தீரும்.
- தொடர்ந்து ராகி உணவை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை, மூப்பு நோய்கள் வராமல் தடுக்க இயலும்.

**நாள்தோறும் ராகி உணவு !
அண்டாது என்றும் நீரழிவு !**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை



தினை (Foxtail Millet)

சிறப்புகள்

- உலகம் முழுவதும் அதிகளவில் விளைவிக்கப்படும் தானியங்களில் தினையும் ஒன்று.
- இறடி, ஏனல் காங்கு என வேறுபெயர்களும் தினைக்கு உண்டு.
- குறிஞ்சிப்பாட்டு போன்ற தமிழிலக்கியங்களில் தினை உணவு பற்றி விரிவாக உரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- தினை மூலமாக தோசை, அடை, தினை எள்ளோதரை, கொழுக்கட்டை, உப்புமான போன்ற உணவு வகைகளை தயாரிக்கலாம்.
- தேனும் தினைமாகவும் கலந்த உணவு குழந்தைகளுக்கு சிறந்த சிற்றுண்டியாகவும் வலுசேர்ப்பதாகவும் இருக்கும்.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- அரிசி மற்றும் கோதுமையைக் காட்டிலும் கூடுதலான அளவு புரதம் மற்றும் தயாமின் உள்ளது.
- நார்ச்சத்தும் தாது உப்புகளும் கூடுதலாக இருப்பது இதன் சிறப்பு.

பயன்கள்

- பித்தப்பை கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்க உதவுகிறது.
- இரத்தசோகையை தடுக்க ஹீமோகுளோபின் அளவை சீராக வைக்க உதவுகிறது.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை உருவாக்கி நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.
- உடலில் உணவு செரிமானம் மேம்பட உதவுகிறது.
- தினை உணவை தொடர்ந்து எடுப்பதால் பற்கள், எலும்புகள் வலுவாகிறது.
- உடலுக்கு சக்தியும் உடல் பருமனையும் தடுக்கவல்லது.
- உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்தி இருதய நோய் வராமல் தடுக்கும்.

**தினையும் தேனும் கலந்து உணவே!
உங்கள் குழந்தைக்கு என்றும் வலுவே!**



குதிரைவாலி (Barnyard Millet)



சிறப்புகள்

- வரகு, சாமையைப் போன்றே அரிசியின் மூலம் செய்யப்படும் அத்தனை உணவு வகைகளையும் குதிரைவாலி தானியத்தை பயன்படுத்தி செய்யலாம்.
- சோறு, இட்லி, தோசை, பொங்கல் மட்டுமின்றி, புலவு உணவான பிரியாணியைக் கூட குதிரைவாலியை பயன்படுத்தி தயாரிக்க முடியும்.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- மற்ற எல்லா தானியங்களைக் காட்டிலும் இதில் அதிக அளவு புரதம் உள்ளது.
- அரிசி மற்றும் கோதுமையைக் காட்டிலும் கூடுதலான அளவு தாது உப்புகளும் தயாமின் அளவும் உள்ளது.

பயன்கள்

- உடலில் உணவு செரிமானம் மேம்பட உதவும்.
- மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் சரிசெய்யவும் உதவும்.
- பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோயை தடுக்க உதவும்.
- குதிரைவாலி உணவு சாப்பிட்டவருக்கு வயிறுமுட்ட சாப்பிட்ட திருப்தியும் உணர்வும் உண்டாகும். இதனால் அதிக உணவு உட்கொள்வதையும் உடல் பருமனையும் தடுக்கலாம்.
- உடலுக்கு சக்தியும் உடல் பருமனையும் தடுக்கவல்லது.
- உடலுக்கு கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்தி இருதய நோய் வராமல் தடுக்கும்.
- குதிரைவாலி உணவை தொடர்ந்து எடுப்பதால் எலும்புகள் வலுவாகும்.
- உடலில் உள்ள நச்சை அகற்றும் நச்சு நீக்கியாக செயல்படுகிறது.
- மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த குதிரைவாலி உணவு ஒரு உன்னத உணவாகும்.

அரிசிக்கு மாற்று குதிரைவாலி!
உடல் சக்திக்கு ஊற்று குதிரைவாலி!



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை



பனிவரகு (Proso Millet)

சிறப்புகள்

- பண்டைய காலம் முதல் அறியப்படும் பயிர்களுள் பனிவரகும் ஒன்று.

இதில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

- மற்ற எல்லா தானியங்களைக் காட்டிலும் புரதத்தின் அளவு அதிகமாக பனிவரகில் உள்ளது.
- மேலும் நார்ச்சத்தும் தயாமின் அளவும் இதன் சிறப்பை மேலும் உயர்த்துகிறது.

பயன்கள்

- உடல் தசைகளை உருவாக்குதலிலும் தசைநார்களை சரிசெய்யவும் உதவும்.
- உடலும் சக்தியை தரக்கூடிய மிகச்சிறந்த உணவு மற்றும் உடலுக்கு வலுசேர்க்கக்கூடிய அற்புதமான உணவு.
- செரிமானத்தை சீர்செய்யக்கூடிய சக்தி பனிவரகு உணவிற்கு உள்ளது.
- உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தக்கூடிய நல்உணவாகும்.
- மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் சரிசெய்யவும் உதவும்.
- இரத்தசோகையை தடுக்க ஹீமோகுளோபின் அளவை சீராக வைக்க உதவுகிறது.

**தினம் தவறாத பனிவரகு உணவு!
தந்திடுமே தினம் நோய்எதிர்ப்பு!**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை

சிறுதானியங்களில் உள்ள சத்துக்கள்

பெயர்	புரதம் (கி)	கொழுப்பு (கி)	தாதுக்கள் (கி)	நார் (கி)
கேழ்வரகு	7.3	1.3	2.7	3.6
பனிவரகு	12.5	3.1	1.9	7.2
தினை	12.3	4.3	3.3	8
சாமை	7.7	4.7	1.5	7.6
வரகு	8.3	1.4	2.6	9
குதிரைவாலி	6.2	2.2	4.4	9.8
அரிசி	6.8	0.5	0.6	0.2
கோதுமை	11.8	1.5	1.5	1.2

பெயர்	கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ் (கி)	சுண்ணாம்பு (கி)	பாஸ்பரஸ் (கி)	தையமின் (கி)
கேழ்வரகு	72	344	283	420
பனிவரகு	70.4	14	206	400
தினை	60.9	31	290	590
சாமை	67	17	220	300
வரகு	65.9	27	188	330
குதிரைவாலி	65.5	11	280	300
அரிசி	78.2	45	160	0
கோதுமை	71.2	41	306	0

நன்றி : இந்திய உணவுகளில் ஊட்டத்தின் அளவு (1989),
தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம், ஹைதராபாத்

தாய்க்கு நிகரான தெய்வமில்லை!
சிறுதானியத்திற்கு ஈடான உணவுமில்லை!

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



தானம் அறக்கட்டளை

தினசரி உணவில் சிறுதானியங்கள்



கேழ்வரகு இட்லி



சாமை பொங்கல்



திணை பனியாரம்



குதிரைவாலி தயிர்சாதம்



பனிவரகு அடை



வரகு பாயாசம்

**வரகு சாமை தினை உண்போம்!
அதுவே நமக்கு உணவென்போம்!**

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை

நம் சிந்தனைக்கு...

- உணவில் சிறுதானியங்களின் அவசியம் மற்றும் ஒவ்வொரு சிறுதானியங்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் பற்றி தெளிவாக புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- சிறுதானியங்களின் சிறப்புகளை குடும்பத்தினர், உறவினர் மற்றும் அக்கம்பக்கத்தினர் அனைவரிடமும் எடுத்துரைத்து அவர்களிடம் உணவுப் பழக்கமாற்றத்திற்கு வித்திட வேண்டும்.
- குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் வளர்இளம்பெண்கள் மத்தியில் சிறுதானியங்கள் மீதான ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தி நலமான வளமான சந்ததியை உருவாக்குவதில் பங்கேற்க வேண்டும்.
- சிறுதானியங்களினால் செய்யப்படும் உணவுப்பொருட்களின் வகைகளை அறிந்து கொண்டு அதை செய்வதற்கான வழிமுறைகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினசரி உணவில் ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்யும் வகையில் ஒரு வேளையாவது சிறுதானிய உணவை சேர்க்க வேண்டும்.
- நாம் உட்கொள்ளும் சிறுதானிய உணவுகளில் உள்ள நுண்சத்துக்களை நம் உடல் முழுமையாக உட்கிரகிக்க சிறுதானிய உணவுடன் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி12 மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் அடங்கிய கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.



ஆரஞ்சு



தக்காளி
எலுமிச்சை



கொய்யா



பழங்கள்



கீரைகள்



முட்டைகோல்

- சிறுதானியங்கள் பயிரிடுவோர் கிடைக்கும் விளைச்சலில் ஒரு பங்கை தன் குடும்பத்தின் தேவைக்காக ஒதுக்கி வைத்து பயன்படுத்துவதை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

கடைபிடிப்போம்!

பயன் பெறுவோம்!

உணவில் மரபைக் காப்பது கடமை!

உடலை கெடுக்கும் உணவை உண்பது மடமை!

சிறுதானிய பயன்பாட்டை ஊக்குவித்தல் திட்டம்



தானம் அறக்கட்டளை



சுகம் அறக்கட்டளை