

சிறுதானியங்களும் நமது உடல் ஆரோக்கியமும்

நமது பாரம்பரிய உணவு முறையில், தானியங்கள் (கம்பு, சோளம், நெல், கேழ்வரகு, சாமை, தினை) பலவித பருப்பு வகைகள் (கொள்ளு, நாய்பயிறு), பலவித கீரைகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நாம் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்ப, பலவித பருவ கால நிலைக்கேற்ப, இடம் பெற்றிருந்தன. அவற்றில் பயிரிடப்பட்ட மற்றும் பயிரிடப்படாத பல உணவுப் பயிர்கள் அடங்கும். காலப்போக்கில் நாம் ஒரு சில உணவுப் பயிர்களை மட்டும், குறிப்பாக பயிரிடப்படும் உணவுப் பயிர்களை மட்டும் உண்ணும் சமுதாயமாக மாறிவிட்டோம். தானியங்களைப் பொறுத்தவரை நெல் மற்றும் கோதுமையை மட்டும் பெருமளவில் உண்பவர்களாக மாறிவிட்டோம். இந்த மாற்றத்திற்கும் நமது ஆரோக்கியத்திற்குமான தொடர்பை அறிய, நாம் நமது உணவில் தானியங்களின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நமது மொத்த உணவில் 70-80% தானியங்கள் இடம் பிடிக்கின்றன. நமது மொத்த கலோரி மற்றும் புரதத் தேவையில் 50% தானியங்களிடமிருந்தே பெறுகிறோம். நமக்குத் தேவையான கால்சியம், இரும்பு மற்றும் நார்ச்சத்து பெருமளவு நாம் உண்ணும் தானியங்களிடமிருந்தே கிடைக்கிறது. எனவே நாம் எந்தெந்த தானியங்களை உணவாக பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை யோசித்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். வெறும் நெல்லரிசிச்சோறும், கோதுமையும் மட்டுமே நமது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டங்களை, முக்கியமாக நுண்ணூட்டங்களைத் தந்துவிட முடியாது.

நமது உணவு பண்பாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களால் நமது சமுதாயத்தில் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் என பல வகையான தொற்றா நோய்கள் பரவலாகிவிட்டன. நுண்ணூட்டச்சத்து பற்றாக்குறை காரணமாக இரத்தசோகை, விட்டமின் ஏ குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் வறியோர், வசதியானவர் என எல்லோரிடமும் பரவலாக காணப்படுகிறது. நமது உடலுக்குத் தேவையான நுண்ணூட்டங்களை தினசரி உணவின் வாயிலாக உறுதி செய்வது நம் அனைவருக்கும் கட்டாயமாகும். இந்த சூழ்நிலையில் நம் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகளை வாரி வழங்குகின்ற தானியங்களாய் இருப்பதுதான் புஞ்சை பயிர்களான சிறுதானியங்கள்.

காலப்போக்கில் நாம் உணவிலிருந்து நீக்கிய சிறுதானியங்கள் என்பது கேழ்வரகு, வரகு, பனிவரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி ஆகிய ஆறு பயிர்களை உள்ளடக்கிய தானிய பிரிவைக் குறிக்கும். நமது பாரம்பரிய

தானியங்களான இவற்றின் சிறப்புகள் பல சங்க இலக்கிய நூல்களில் இடம் பெற்றுள்ளன. முன்பு தமிழகத்தில் பரவலாக உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, உணவாக பயன்படுத்தப்பட்ட இத்தானியங்கள், கடந்த இருபது வருடங்களில் பெருமளவு குறைந்து, ஒரு சில பகுதிகளில் மட்டும் சாகுபடி செய்யப்படும் பயிர்களாக மாறிவிட்டன. அவ்வாறு உற்பத்தி செய்யப்படும் தானியங்களும் உணவாக உட்கொள்ளப்படுவதில்லை. பாரம்பரியம்மிக்க சிறுதானியங்களின் சிறப்பு பண்புகளை அறிந்து, உணர்ந்து, நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, நமது மற்றும் அடுத்த தலைமுறையின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு நாம் எல்லோரும் செய்ய வேண்டிய முக்கிய பணியாகும்.

சிறுதானியங்களின் சிறப்பியல்புகள் :

அ) நமது ஊட்டச்சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்தல்



பனிவரகு

சிறுதானியங்கள் அதிக அளவு நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு ஆகும். நாம் அன்றாடம் உண்ணும் நெல் அரிசி 100 கிராமில், கால்சியம் 1 மி.கிராம், இரும்பு. 1.8 மி.கிராம், பாஸ்பரஸ் 160 மி.கிராம் உள்ளது. சிறுதானியங்களான கேழ்வரகில் கால்சியம் 344 மி.கிராமும், சாமையில் இரும்பு 9.3 மி.கிராமும், தீனையில் பாஸ்பரஸ் 290 மி.கிராமும் அதே 100 கிராமில் உள்ளது. எனவே சிறுதானியங்கள் நமது உடலுக்குத் தேவையான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை அளித்து நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும் சிறுதானியங்கள் புரதச்சத்து அதிகம் கொண்டிருப்பதால் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

ஆ) மருத்துவ குணம் வாய்ந்தவை

அனைத்து சிறுதானியங்களும் நோய் தடுப்பு மற்றும் தீர்க்கும் மருத்துவ குணமுள்ளவை.

- 1) சிறுதானியங்கள் உணவாக உட்கொள்ளப்படும் பொழுது உணவிலுள்ள குளுக்கோசை சிறிது சிறிதாக உடலுக்குத் தருகிறது. எனவே அவை சர்க்கரை (நீரிழிவு) நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
- 2) நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்டிருப்பதால் மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்று நோய்களை குணப்படுத்துகிறது; ஆஸ்துமா, ஒற்றை தலைவலி, இதயநோய் மற்றும் புற்றுநோய் ஆகியவற்றை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- 3) பைட்டோ கெமிக்கல் மற்றும் பைட்டோ அமிலத்தை கொண்டிருப்பதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாக உதவுகிறது.

4) குறைந்த அளவு சாப்பிட்ட உடனே பசி தீர்ந்து, உண்ட திருப்தியை தருவதால் உடல் பருமனைக் குறைக்க உதவுகிறது.

இ) குறைந்த நீர் தேவையுள்ள, பாதுகாப்பான நஞ்சற்ற உணவு

நல்ல மற்றும் கோதுமை சாகுபடிக்கு அதிக அளவில் பாசனநீரும், இரசாயன உரங்களும், பூச்சிக்கொல்லிகளும் தேவைப்படுகிறது. மேலும் அவற்றை நீண்ட காலம் கிடங்குகளில் சேமிக்கவும் பல இரசாயனப் பொருள்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனங்கள் நமது உணவில் எச்சங்களாக நம்மை அடைந்து, நமது உடல்நிலையை பாதிக்கின்றன. ஆனால் சிறுதானியங்களான கேழ்வரகு, சாமை, வரகு, குதிரைவாலி போன்றவை மானாவாரி நிலத்தில் மிகக் குறைந்த உரங்கள் அல்லது அவை இல்லாமல் சாகுபடி செய்யப்படுகின்றன. எனவே அவை இயற்கையை பாதிக்காத, பாதுகாப்பான, நஞ்சற்ற உணவுகளாகும்.

ஈ) சிறுதானிய பயிர்முறை சத்துமிக்க ஊடு/கலப்பு பயிர்கள் மற்றும் பயிரிடப்படாத கீரைகளை நமக்கு அளிக்கிறது

கொள்ளு, பேய்எள், மொச்சை போன்ற நல்ல சத்துள்ள பயிர்கள் சிறுதானியங்களுடன் ஊடுபயிராகவோ, அடுத்த பயிராகவோ பயிரிடப்படுகிறது. மேலும் சிறுதானிய வயலில் பண்ணைக் கீரை, தொய்யாக் கீரை, வாழக்கொத்தா கீரை, முள்ளுக் கீரை போன்ற சத்துமிக்க கீரைகள் நமக்கு கிடைக்கிறது. எனவே சிறுதானியங்கள் தங்களுடையது மட்டுமல்லாமல் பல ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவுகளை நமக்கு அளிக்கும் வரம்பிரசாதமாக உள்ளது.

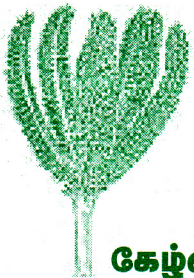
குறிப்பிட்ட சிறுதானியங்களைப் பற்றி

1. கேழ்வரகு

அ) அதிக அளவு சுண்ணாம்பு (கால்சியம்) சத்து கொண்டது. நமது எலும்பு, பல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்துவது மட்டும் அல்லாமல், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

ஆ) பொட்டாசியம் அதிக அளவில் கொண்டிருப்பதால் உடல் செயற்பாட்டிற்கு உறுதுணை புரிகிறது.

இ) எளிதில் ஆனால் மெதுவாக ஜீரணமாகும் உணவு. எனவே அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற உணவு.



கேழ்வரகு



சாமை



தினை

ஈ) குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் நிறுத்தும் பொழுது, சிறந்த இணை உணவாக உள்ளது.

2. சாமை

அதிக அளவு இரும்புச்சத்து கொண்டதால் இரத்தசோகையை தவிர்க்க உதவுகிறது.

3. தினை

அதிக கந்தகச்சத்து கொண்டதால் இரத்த அழுத்த நோயை தவிர்க்க வல்லது.

ஆகவே நாம் நெல் அரிசி மற்றும் கோதுமையை மட்டும் உண்ணும் பழக்கத்தை கைவிட்டு, பலதரப்பட்ட தானியங்கள், முக்கியமாக சிறுதானியங்களான கேழ்வரகு, சாமை, தினை, வரகு, பனிவரகு மற்றும் குதிரைவாலி ஆகியவற்றை உணவுப் பழக்கத்தில் கொண்டு வந்து, நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்த, ருசியான உணவு முறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் அறிந்த கேழ்வரகு, களி சவூ, சாமை சாதம் மட்டும் அல்லாமல் பல வகையான சுவையான உணவு பதார்த்தங்களை சிறுதானியங்களில் செய்ய முடியும், கேழ்வரகில் இட்லி, தோசை, மால்ட், பிரைடுரைஸ், வடை, அல்வா, லட்டு போன்றவற்றையும், சாமையில் பிரியாணி, கிச்சடி, வொங்கல், முறுக்கு போன்றவற்றையும், தினையில் பாயாசம், இனிப்பு பெங்களல் போன்றவற்றையும் செய்து குடும்பத்தினர் அனைவரும் மகிழலாம்.

நாம் மற்றும் நமது குடும்ப உறுப்பினர்களது ஆரோக்கியத்தை முன்னேற்ற இன்றே சிறுதானியங்கள் அடங்கிய பல தானிய உணவு முறைகளுக்கு மாறிடுவோம்.

அவ்வாறு நாம் செய்வோமேயானால் நாம் நமது ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற முடியும். மேலும் நாம் மட்டும் பயன்பெறுவதெல்லாமல், உழவர்களை சிறுதானியங்களை விளைவிக்க தூண்டுவதன் மூலம் சுற்றுப்புற சூழலையும், வேளாண் பல்லுயிர்த் தன்மையையும் காக்க உறுதுணை புரிந்தவர்களாவோம்.

தொடர்புக்கு :

ஊட்டச்சத்தினை உறுதிபடுத்தும் சிறுதானியங்கள் மறுமலர்ச்சி திட்டம், தெற்கு ஆசியா

தானம் அறக்கட்டளை

4/230-11, 6வது தெரு, இராஜாஜி நகர், கிருஷ்ணகிரி - 635 001.

போன் : 04343 - 226568