



## தமிழர் உணவுமுறைகளும் உணவுசார் சிந்தனைகளும்

ப. தமிழரசி <sup>அ. \*</sup>

<sup>அ</sup> தமிழ் இலக்கியத்துறை, கோபி கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோபிசெட்டிபாளையம். ஈரோடு மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### Tamil Diets and Dietary Thoughts

P. Tamilarasi <sup>a, \*</sup>

<sup>a</sup> Department of Tamil Literature, Gobi Arts & Science College, Gobichettipalayam, Erode District, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[tamilarasi.swamy@gmail.com](mailto:tamilarasi.swamy@gmail.com)

Received: 14-04-2024  
Revised: 18-06-2024  
Accepted: 05-07-2024  
Published: 30-07-2024



#### ABSTRACT

Food is the first and most essential of human needs. Our physical activity consumes body energy. Food is what we need to compensate and get our bodies working again. The energy needed to run the body comes from food. We get our food from the environment we live in. It is our duty to use natural food products without wasting their nutrients. Our food habits should only be adapted to the climate of the area where we live. It is only when it is beyond that that it becomes susceptible to various diseases. Our body adapts to whatever diet we follow from birth. Accordingly, physical development is also done. Not only the body but also the mind is transformed by food. The way we eat such food, the amount of food we take, the types of food of Palandamizhar, the food that is baked in the literature, the way that the food we eat is medicine, health etc. are covered in this article.

**Keywords:** Palandamizhar diet - Food in literature - Food is medicine - Food and health - Diet

### முன்னுரை

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் மூன்று ஆகும். அவை உணவு, உடை, இருப்பிடம் என்பதாகும். அவற்றுள் முதன்மையானது நாம் உண்ணும் உணவே ஆகும். மனிதன் உயிர் வாழ வேண்டுமானால் உணவு உண்ண வேண்டும். உணவு இல்லாமல் உயிர் வாழ இயலாது என்பதை உணர்ந்தே,

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம்.18: 19-20)

என்று முன்னோர் உரைத்தனர். தமிழர் தம் உணவு குறித்தும் அவற்றை உண்ணும் முறை குறித்தும் ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### பழந்தமிழர்களின் உணவுமுறை

தொடக்க காலத்தில் வாழ்ந்த மனித சமுதாயம் வேட்டையாடி அதன் மூலம் கிடைத்த இறைச்சி மற்றும் காடுகளில் கிடைத்த இயற்கைப் பொருட்களை உண்டு வாழ்ந்தனர். அவர்கள் வாழும் நிலங்களில் கிடைத்த உணவுகளையும் பண்டமாற்றுக்குக் கிடைத்த உணவுப் பொருட்களையும் உண்டு வந்தனர்.

உணவு உண்ணும் முறைகளை பன்னிரெண்டாக வகுத்திருந்தனர். அவை: அருந்துதல், உண்ணல், உறிஞ்சுதல், குடித்தல், தின்றல், துய்த்தல், நக்கல், நுங்கல், பருகல், மாந்தல், மெல்லல், விழுங்கல். மேலும் உணவைக் குறிக்கும் எண்ணற்ற சொற்கள் இலக்கியத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன. அவற்றுள் சில: ஊன், உணவு, உண், அடிசில், அமலை, அமுது, அயினி, களி, கூழ், கலவை, சூடு, சோறு, திற்றி, துழவை, நுவணை, பண்ணியம், பதம், பிளவை, பொம்மல், மிதவை, வல்சி, வாட்டு, விசயம், வேவை.

## இலக்கியங்களில் உணவு

பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போம் என்பது உண்மை. எனவேதான் பசியின் கொடுமையைப் “பசிப்பிணி என்னும் பாவி” என்கிறது மணிமேகலை. இப்பிணிக்கு மருந்தே உணவுதான்.

“பகைவன் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் பத்து மிளகோடு போ”

“பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உணவருந்தலாம்” என்பன பழமொழிகள். இவை மிளகின் மருத்துவக் குணத்தை எடுத்துரைக்கும். மிளகு விஷ முறிவுக்கு அருமருந்தாகும்.

அறுசுவைகளும் அமையும்படி நமது முன்னோர்கள் உணவு முறையை ஏற்படுத்திக் கொண்டனர். நோய்க்கான மருந்தாக சத்து நிறைந்த சமச்சீர் உணவுகளையே எடுத்துக் கொண்டனர்.

அரிசியை விடச் சிறு தானியங்களையே நமது முன்னோர்கள் சமைத்து உண்டனர். முக்கூடற்பள்ளு 150 வகையான நெல் வகைகள் இருப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. உணவு உண்ணும் முறையிலும் ஒரு ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்துள்ளனர். இனிப்பை முதலிலும் பிறகு சாதம் குழம்பு ரசம் தயிர் என்ற முறையில் உண்டு வந்துள்ளார்கள். இன்றும் நம் விருந்தில் இந்த முறையே பின்பற்றப்படுகிறது.

உணவு சமைப்பதற்கும் சாப்பிடுவதற்கும் மண் பாத்திரங்களையும் வாழை இலையையும் பயன்படுத்தி உள்ளனர். உணவு சமைக்கும் முறைகளைக் கூறும் நூல் மடைநூல் எனப் பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் அழைக்கப்படுகிறது. அதனைப் பற்றிய செய்திகள் சிறுபாணாற்றுப்படை இ மணிமேகலை, பெருங்கதை முதலிய நூல்களில் கூறப்படுகின்றன.

## உணவே மருந்து

உணவு முறையானது நாட்டுக்கு நாடு இடத்திற்கு இடம் மாறுபாடு அடைகின்றன. உயிர் வாழ உணவு இன்றியமையாதது. நாம் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்தே நமது உடல்நலம் அமைகிறது. தேவைக்கு உணவு என்ற நிலை மாறி சுவைக்காக உணவு உண்ணும் பழக்கமாகி விட்டது. ‘பசித்துப் புசி’ என்பது பழமொழி. ‘ருசிக்குப் புசி’ என்பது புதுமொழி. காலநேரம் பார்க்காமல் தேவையோ, பசியோ இல்லாமல் ருசிக்காக உணவு உண்பது வழக்கமாகி விட்டது. உணவை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும், நாம் உண்ணும் உணவு எவ்வாறு மருந்தாகும் என்பது பற்றி வள்ளுவர்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (குறள் எண்.942)

முன்பு உண்ட உணவு செரித்ததைத் தெளிவாக அறிந்து அதன் பின்னர் உண்டால் அவனுடைய உடம்பிற்கு மருந்து என்ற ஒன்று வேண்டியதில்லை என்பதே இதன் பொருளாகும்.

ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் ஒரு பண்பு உண்டு. அந்நிலத்தின் தன்மைக்கேற்பவே உணவுப் பொருட்கள் விளையும். பழந்தமிழர்கள் நிலங்களை ஐந்து வகைகளாகப் பிரித்திருந்தனர். அதற்கேற்ப அவர்களின் உணவு முறையும் அமைந்திருந்தது. பெரும்பாலும் தங்கள் அருகாமையில் கிடைத்த பொருட்களையே தங்களது உணவாகப் பயன்படுத்தி வந்தனர். பண்டமாற்று முறையின் மூலம் ஐவகை நிலங்களில் வாழ்ந்த மக்கள் தங்களிடமிருந்த பொருள்களை வேறு நிலத்தினருக்கு விற்று

அவர்களிடமிருந்து மாற்றுப் பொருள்களைப் பெற்று வாழ்ந்துள்ளனர். தங்களது உடலுக்கும் சூழலுக்கும் பொருத்தமான உணவு வகைகளையே பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இதனால் பழந்தமிழர் வாழ்வில் உணவே மருந்தாக அமைந்திருந்தது.

## உணவும் உடல்நலமும்

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்; உடல் நலமாக இருந்தால் தான் நல்வாழ்வினை வாழ முடியும். உடலை இயக்குவதற்குத் தேவையான சக்தி உணவிலிருந்து தான் கிடைக்கின்றது. நம்முடைய உடல் தேவையின் அளவறிந்து சத்தான, சத்தமான உணவை அளவோடும் முறையோடும் உண்ண வேண்டும். நாம் எந்த வகையான உணவு உண்ணுகிறோமோ அதற்குத் தகுந்தாற் போலவே நம் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும். உணவு தான் உடலாக மாறி உள்ளது. உண்ணும் உணவுக்கு ஏற்ப நம் உடலிலும் மனதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். நமக்குத் தேவையான உணவினை நாம் வாழும் சூழலில் இருந்து தான் உணவைப் பெறுகின்றோம். இயற்கையிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்களை அவற்றின் தன்மை மாறாமல் பயன்படுத்துவது அவசியம். அந்தந்தப் பகுதியின் தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கேற்ப உணவுப் பழக்கம் அமைய வேண்டும்.

இயற்கையானது காலச் சூழலுக்கேற்ப மட்டுமே காய் கனிகளைத் தருகிறது. அந்தந்தத் தட்ப வெப்பநிலைக்கேற்ப விளையும் காய் கனிகளை மனிதன் உண்டு வந்த வரையில் நோய்களின் தாக்கம் குறைவாகவே இருந்து வந்தது. ஆனால் தற்காலத்தில் எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லா உணவுப் பொருட்களும் கிடைக்கின்றன. இதனால் நம் சூழலுக்கேற்ற உணவினை உண்ணும் முறையிலிருந்து நாம் விலகி வந்து விட்டோம். நாம் உண்ணும் உணவுக்கேற்ப நமது உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதே இவ்வளவு நோய்களுக்கும் காரணம். இன்றைய சூழலில் உடலுக்குத் தீங்கு தரும் உணவுகளை, சுவை கருதி உண்கின்றனர். பல்வேறு நோய்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர். நாகரிக வளர்ச்சியின் காரணமாக நம்முடைய இயற்கை உணவு முறை அடியோடு மாறிவிட்டது. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள், துரித உணவுகள் போன்றவை நமது உடல் நிலையைப் பெரிதும் பாதிப்பதையச் செய்கின்றன.

## உணவு உண்ணும் முறை

உணவு உண்ணும் முறையில் நம் முன்னோர் சில கொள்கைகளைக் கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனி தின்றால் நோயும் சிறுதீனி தின்றால் வலுவிழப்பும் வரும் என்பதை உணர்ந்து,

“உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே” (புறம்: 61-6)

என்னும் கொள்கைகளை வகுத்திருந்தனர். ஒவ்வொருவரும் நாழி அளவு உணவு உண்ண வேண்டும் என்றனர். வயிறு புடைக்க உண்ணுதல் நோய்க்கு வழிவகுக்கும். இதனையே ஒளவையார் “மீதூண் விரும்பேல்” என்கிறார். உணவு உண்ணும்போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து உணவு உண்ண வேண்டும். நின்று கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ, கட்டிலின் மீது அமர்ந்து கொண்டோ உணவு உண்ணக் கூடாது என்கிறது ஆசாரக்கோவை. ஆனால் இன்றோ எந்த ஒரு விருந்தாக இருந்தாலும் நின்று கொண்டு, நடந்து கொண்டு உணவு உண்ணும் முறையினைக் கடைப்பிடிக்கிறோம். இதனால் பல்வேறு உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

காலை உணவை சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை உணவைத் தவிர்ப்பது பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். காலை உணவில் புரதம் இருப்பது அவசியம். இரவு உணவை இரவு 7 மணிக்குள் முடிக்க வேண்டும் என்கிறது இன்றைய மருத்துவம். உறங்குவதற்கு ஒரு மணிநேரம் முன்பாக உணவு உண்ண வேண்டும். உணவு உண்டவுடன் உறங்கச் செல்வது உணவு செரிமானத்தைப் பாதித்து உடலுக்குப் பல்வேறு நோய்களை உருவாக்கும். உணவு உண்ட பின்னர் ஒவ்வொருவரும் சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டும். மெதுவான நடைப்பயிற்சி அவசியம் என இன்றைய

மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள். இக்கருத்தையே வள்ளலாரும், உண்டபின் உலாவுதல் வேண்டும் என்று உரைக்கிறார்.

## முடிவுரை

மனிதன் இன்று விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் என்று சிந்திக்கிறானே தவிர உடல் நலம் சார்ந்து சிந்திப்பதில்லை. அதனைப் பற்றி கவலை கொள்வதும் இல்லை. நோய்கள் வந்த பிறகு அதனைப் பற்றிச் சிந்திப்பதோ, கவலை கொள்வதோ எவ்வித மாற்றத்தையும் வாழ்வில் ஏற்படுத்தாது. எனவே, இன்றைய தலைமுறையினர் இயற்கை உணவிலும், உடல் நலத்திலும் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியம். உணவு, வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் கொள்கைகள், நாகரிகம், சமூக அமைப்பு, வாழ்க்கைத்தரம் முதலியவற்றிலும் மாற்றங்களை உண்டாக்க வல்லது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். எத்துணை செல்வங்கள் இருந்தாலும் எதுவும் இறுதியில் பயன் தராது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது இன்றைய தலைமுறையின் பொறுப்பாகும்.

## References

மொழிஞாயிறு ஞா.தேவநேயப்பாவாணர், பண்டைத் தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும், தமிழ்மண் பதிப்பகம், 293, திரு.வி.க. நெடுஞ்சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை 600 014.

முனைவர் ச.வனிதா, வாழ்வியல் பண்பாட்டுத் தாளிகைகள், காவ்யா, 16 இரண்டாம் குறுக்குத் தெரு, டிரஸ்ட்புரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை 600 024.

<http://www.tamizhkalam.com> - இணையதள முகவரி

**Funding:** No funding was received for conducting this study.

**Conflict of Interest:** The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

**About the License:**



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License