



## தமிழர் உணவுகளும் மருத்துவச் சிந்தனைகளும்

நா. யாதவ் குமார் அ. \*

அ தமிழ்த்துறை, கதிர் கல்வியியல் கல்லூரி, நீலாம்பூர், கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### Tamil Food and Medical Thought

N. Yadhav Kumar a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, kathir college of Education Nilambur Coimbatore, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:

[yadhavkumar1@gmail.com](mailto:yadhavkumar1@gmail.com)

Received: 05-04-2024

Revised: 30-06-2024

Accepted: 11-07-2024

Published: 30-07-2024



#### ABSTRACT

"There are many special features of our Tamil people who live in the Kumari continent. The food system of our Tamils is amazing. The food we eat not only strengthens the body but also provides medicine to the body in a way that cures the disease and gives us the medicine to live a long life and a disease-free life. My study is a summary of the diet and food medicine of those who pioneered the current science in many aspects of life and how to eat it, what foods to eat at what time, and Tamil food medicine.

**Keywords:** Food, Medicine, Tamils, Fertilizer, Body

#### முன்னுரை

அன்றாட வாழ்வின் அடித்தளமே நாம் உட்கொள்ளும் உணவுதான். உணவு என்பது வெறும் வயிற்றை நிரப்ப மட்டும் பயன்படாமல் உடலுக்கும் ஊட்டம் சேர்க்க வேண்டும். தமிழர்களின் உணவு முறை உடலுக்கு ஊட்டம் சேர்ப்பது மட்டுமின்றி நம் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோய் நொடி அண்டாமல் வாழ்வதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கின்றது. மேலும் மருத்துவ குணங்களோடு கூடிய உணவுகளையே பெரும்பாலும் உட்கொண்டனர் இப்பொழுது இருக்கக்கூடிய காலகட்டத்தில் இயற்கை என்னும் பெயர் மட்டுமே உள்ளது இயற்கை பொருட்கள் என்று நாம் வாங்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் உண்மையில் இயற்கையான பொருட்களா ஒவ்வொரு காலத்திற்கு ஏற்றவாறு விளையக்கூடிய பயிர் வகைகள் மற்றும் காய்கறிகளில் இருந்து கனி வகைகள் வரை காலபயிர்களையே நம் தமிழ் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தி வந்தனர். ஆனால் இப்பொழுது எல்லா கால நிலைகளிலும் எல்லா காய்கறி வகைகளும் கிடைக்கின்றது. கனிகளின் வகையும் கிடைக்கின்றது. மேலும் மரபணு மாற்றப்பட்ட விதைகளும் குட்டை ரக தாவரங்களும் விவசாயத்தை இலகுவாகும் என்று நம்புகின்றனர். நாம் பயன்படுத்தக்கூடிய உரம் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் போன்றவை நிலத்தை மட்டும் மாசு படுத்துவதில்லை நாம் உண்ணும் உணவையும் மாசுபடுத்துகின்றது. விதையிலிருந்து நச்சுப் பொருட்களை கொண்டு வளரும் தாவரத்தின் கனியும் காய்கறியும் எவ்வாறு இயற்கை உணவாக இருக்க முடியும் பயிர்களை பராமரிப்பதற்காக பூச்சிக்கொல்லி மருந்தானது அவ்வப்பொழுது தெளிக்கப்படுகின்றது. இப்பொழுது இருக்கக்கூடிய அறிவியல் கூறுகின்றது. "அணுகுண்டுக்கு இணையான பாதிப்பை இப்பொழுது நாம் பயன்படுத்தி வரும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்தும் ஏற்படுத்துகின்றது என்று விதையில் ஆரம்பித்து அதற்கு போடக்கூடிய உரத்திலிருந்து அது வளர்ந்து கனி கொடுக்கும் வரை கலப்படமே அதிகம் உள்ளது. சிறு சிறு விஷயங்கள் கூட இவ்வுலகில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. அதுபோலவே நம் தமிழர் உணவில் சேர்க்கக்கூடிய சிறு சிறு

பொருட்கள் வருங்காலங்களில் ஏற்படக்கூடிய பெரும் நோய்களுக்கு மருந்தாக இப்பொழுது இருந்தே நம்முடைய உடலை தயார் செய்து கொண்டிருக்கின்றது. பல தமிழ் நூல்களில் கூட உணவில் உள்ள மருத்துவ குணங்களைப் பற்றி மிகத் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. மற்றும் பல சித்தர்களின் மருத்துவ குறிப்புகளில் கூட உண்ணும் உணவிற்கே பெரும் பங்கு கொடுத்துள்ளனர். மேலும் உணவு உண்ணும் முறையையும் அதை எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும் எந்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் தெளிவாக நம் தமிழ் நமக்கு கற்றுக் கொடுத்துள்ளது. உண்ணுகின்ற உணவு குடிக்கின்ற நீர் அவ்வப்பொழுது சாப்பிடும் நொறுக்கு தீனி என ஒவ்வொன்றிற்கும் தனி சிறப்புகளுடன் வாழ்ந்தவர்களே நம் தமிழ் முன்னோர்கள். மருந்தாக கொடுத்தால் சாப்பிட மறுப்பார்கள் என்று அறுசுவை உணவாக படைத்து அன்றாட வாழ்வில் நாம் உண்ணும் உணவையே நம் உடலுக்கு மருந்தாக மாற்றிக் கொடுத்த நம் தமிழ் முன்னோர்களின் உணவு முறையைப் பற்றியும் உணவோடு கூடிய மருத்துவ குணங்களையும் தெளிவாக எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

## பசியின் மருந்து உணவு

ஒவ்வொரு உயிரும் தன் வாழ்க்கையை வாழ ஒவ்வொரு நாளும் உணவு என்னும் தேவைக்காக தான் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றது. அவ்வாறு போராடி கிடைக்கும் உணவானது வயிற்றை நிரப்பினால் மட்டும் போதுமா இப்பொழுது இருக்கக்கூடிய சமுதாயத்தினர்கள் துரித உணவுகளை விரும்பி உட்கொள்கின்றனர் ஆனால் அந்த உணவு வயிற்றை மட்டும் நிரப்புகின்றதா மாறாக நமக்குத் தெரியாமல் நமக்குள் நோய்களையும் உருவாக்கிக் கொண்டு இருக்கின்றது. கட்டுப்படுத்த முடியாத பல நோய்கள் நம் உடலை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதற்கு நாமே வழி வகுத்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். உணவகங்களில் சென்று நாவின் ருசிக்காக மட்டுமே உணவுகளை வாங்கி உண்டு கொண்டிருக்கின்றோம் இதனால் ஏற்படும் விளைவு நம் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாது சிறு சிறு பாதிப்புகளை கூட தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் அவதிப்பட்டு கொண்டிருக்கின்றோம். புதுமையை தேடி ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற சமுதாயத்தினரே ஒரு கணம் நம்முடைய முந்தைய காலத்தையும் திரும்பிப் பாருங்கள் நம் தமிழர்களின் உணவு முறை என்பது எப்படி பட்டது என்று வியப்படையச் செய்யும் அளவிற்கு அவர்களின் உணவு முறையானது அறுசுவையோடும் மற்றும் மருத்துவ குணங்களோடும் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணும் விதத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகளையே உட்கொண்டனர்.

"இழிவறிந்து உண்பான்கண இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்" குறள்: 946

உலகப்பொதுமரையான திருக்குறளில் கூட உணவை உட்கொள்ளும் முறை பற்றியும் உணவை எப்பொழுது உண்ண வேண்டும் என்பதை பற்றியும் பல குரல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளது.

## தமிழரின் உணவு முறை

பண்டைய காலத் தமிழர்கள் தங்கள் உணவின் பெரும் பகுதியாக இயற்கையாக விளையக்கூடிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டனர். காலநிலைக்கு ஏற்றவாறு தங்களின் உணவு முறையையும் மாற்றிக் கொண்டனர் மற்றும் அதிக உணவுப் பொருட்களாக சிறு தானியங்கள் போன்ற தானிய வகைகளையே உட்கொண்டனர் கம்பு, கேழ்வரகு, திணை, கோதுமை, போன்ற தானியங்களின் மூலமாக உற்பத்தி செய்யக்கூடிய உணவுப் பொருட்களையே தங்களின் அன்றாட வாழ்வில் அங்கமாக வைத்திருந்தனர். நீராகாரங்களை அதிகம் உட்கொண்டனர். பெரும்பாலும் சமையலின் போது அறுசுவை விருந்து படைத்து ஆறு வகையான கூட்டு, பொறியியல் போன்றவற்றை உட்கொண்டனர். அதுவும் அறுசுவை உணவு தினம் தோறும் உட்கொள்வதில்லை வாரம் ஒரு முறை என கொஞ்சம் கால இடைவெளி விட்டு உண்டனர் அந்த ஆறு வகை உணவிற்கு தனித்தனி சுவையும் தனித்தனி குணங்களும் உண்டு சமைக்க கூடிய உணவுகளில்

சேர்க்கக்கூடிய சிறு சிறு பொருட்கள் கூட நம் உடலுக்கு மருந்தாக அமைகின்றது. நம் அன்றாட வாழ்வில் சமையலுக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய சீரகம், கடுகு, கருவேப்பில்லை, இஞ்சி, பூண்டு, பெருங்காயம், போன்ற ஒவ்வொன்றும் சமையலுக்கு ருசி சேர்ப்பது மட்டும் இல்லாமல் இந்தப் பொருட்களுக்கு மருத்துவ குணங்களும் ஏராளம் உண்டு விருந்து படைத்து சாப்பிட்ட பிறகு இஞ்சி சாரில் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து உப்பிட்டு குடிக்கும் பழக்கமும் நம் தமிழர் உணவு முறை இல் உண்டு இந்த இஞ்சி சாறில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து உப்பிட்டு குடிப்பது நம்முடைய செரிமான சக்தியை அதிகரித்து நாம் உண்ணக்கூடிய கடின பொருட்களை சுலபத்தில் செரிமானம் செய்ய உதவுகின்றது. கசப்பு தன்மை கொண்ட காய்கறிகளை அதிகம் உணவிற்கு பயன்படுத்துவது வழக்கம் உதாரணத்திற்கு பாகற்காய், சுண்டக்காய், கோவக்காய், போன்ற கசப்பு தன்மை கொண்ட காய் வகைகள் நம் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை மிகப்பெரிய அளவில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. புரதச்சத்திற்காக இறைச்சி, மீன் போன்ற உணவுகளையும் கால இடைவெளி விட்டு தங்களுடைய உணவுப் பட்டியலில் சேர்த்துள்ளனர். பெரும்பாலும் என்னை அதிகம் சேர்க்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்தனர். ஆனால் இப்பொழுது இருக்கக்கூடிய நாம் என்னையில் சமைத்த உணவுகளை மட்டுமே அதிகம் உண்டு கொண்டிருக்கின்றோம். உடலுக்கு வலு சேர்க்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை சமமான அளவில் கால இடைவேளை விட்டு உணவையும் மருந்தாக மாற்றினர். நம் தமிழ் முன்னோர்கள் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய பொருட்களாக இருந்தாலும் அளவுக்கு மீறி உண்ணும் பொழுது அது ஆபத்தில் சென்று முடிந்து விடும் என சரியான அளவில் சாப்பிடும் பொழுது மட்டுமே அதன் பலன் நமக்கு முழுமையாக கிடைக்கின்றது. நன்மை என்றாலும் அளவுக்கு அதிகமாக சேர்க்கும் பொழுது தீமையை ஏற்படுத்தும் குணம் கலப்படமில்லாத கரந்த பாலுக்கும் உண்டு.

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு" குறள்:945

## சிறுநுண்ணி பலகாரங்கள்

"குழந்தைகளுக்கு செய்து கொடுக்கும் பலகாரங்களில் கூட உடலுக்கு கேடு விளைவிக்காத பொருட்களைக் கொண்டே பலகாரங்களை படைத்தனர். காலத்திற்கு ஏற்றவாறு உணவுகளும் மாறும் கருப்பு எள், கருப்பட்டி, ரொட்டி, மூன்றையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடித்து அதை உருண்டை பிடித்து வைத்துவிடுவார்கள் ஆசை வரும் போதெல்லாம் அதை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். பலகாரங்களில் கூட எண்ணெய் பலகாரங்கள் உண்டு எண்ணெய் உடலுக்கு கேடு என்பதனால் அதை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளாமல் ஒவ்வொரு பண்டிகையின் போது மட்டும் சமைத்து சாப்பிட்டு மகிழ்வார்கள். ஒவ்வொரு கால நேரங்களில் எந்த பயிர் அதிகம் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றதோ அந்த பொருட்களையே சிறுநுண்ணியாகவும் மாற்றினர் கனி வகைகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள் இவைகள் அந்தந்த காலத்திற்கு ஏற்றவரே விலையும் தன்மை கொண்டது ஆகையால் அதனையும் அதிகம் உட்கொள்வார்கள் உதாரணத்திற்கு பனங்கிழங்கு பனங்கிழங்கினை அவித்தோ சுட்டோ சாப்பிடுவார்கள் அதிகம் இருக்கும் பொழுது அதனை ஒடித்து உலர வைத்து பின் அது காய்ந்த பின் ஒடிகிழங்காக பாத்திரத்தில் மாற்றி வைத்துக் கொள்வார்கள் அதை சிறு பிள்ளைகள் அவ்வப்பொழுது எடுத்து கடிக்க முடியாமல் ஆசையோடு சாப்பிடுவார்கள் ஒடிகிழங்கினை இடித்து அதில் வெள்ளம் சேர்த்தும் சாப்பிடுவார்கள் கிழங்கானது வெறும் நொறுக்கு தீனியாக மட்டுமில்லாது அதன் மருத்துவ குணமும் அலாதி. கிழங்கில் உள்ள மருத்துவ குணம் நம் எலும்புகளை வலுப்படுத்துவதோடு தசைகளையும் இறுக்கி உடலுக்கு வலு சேர்க்கின்றது. மேலும் பதநீர், நுங்கு, பனம்பழம் போன்ற பல அற்புதங்களை ஒரே மரம் தந்து விடுகின்றது. பனை ஓலையில் கொழுக்கட்டை செய்து அதனையும் பதப்படுத்தி உண்ணும் பழக்கம் நம்முடைய தலைமுறைகளில் கூட இன்னும் சில கிராமப்புறங்களில் இருந்து வருகின்றது.

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துயக்க துவரப் பசித்து" குறள்:944

"இப்பொழுது நுங்கு, பதநீர், இளநீர், போன்றவற்றை அதிக பணம் கொடுத்து வாங்கி சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றோம் இப்பொழுது தான் சிறிது சிறிதாக பழையமையின் மகத்துவம் அறிந்து விழிப்புணர்வு அடைந்து கொண்டிருக்கின்றோம். மேலும் தமிழர்கள் கம்பு, கேப்பை, திணை போன்றவற்றை இடித்து பொடி செய்து கூலாகவும் இனிப்பு கூலாகவும், பண்டிகை நேரங்களில் பல அறுசுவை உணவுகளையும் படைத்து உடன் இனிப்பு பலகாரங்களையும் சமைத்து சிறு சிறு உணவுகளில் இருந்து அனைத்து உணவு முறைகளிலும் உடல் நலத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர் நம் தமிழர்கள்.

## உணவருந்தும் முறை

'உணவிற்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் அந்த உணவை உட்கொள்ளும் முறைக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து தங்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு பங்காகவே வைத்திருந்தனர். தமிழர்கள் உணவருந்தும் பொழுது நின்று கொண்டோ அல்லது பேசிக்கொண்டோ சாப்பிடக்கூடாது உணவருந்தும் பொழுது வேடிக்கைகளை முற்றிலும் தவிர்த்தனர் தமிழர்கள். உணவினை உட்கொள்ளும் பொழுது நம் முழு கவனமும் உணவில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். வயிறு நிரம்பும் வரை உன்ன வேண்டும் வயிறு நிறைந்த பின் கூடுதலாக உணவு உண்ணக்கூடாது. அதுபோலவே சாப்பிட்ட உணவு செரித்த பிறகே மீண்டும் உணவு உண்ண வேண்டும் சாப்பிட்ட உணவு பொருள் செரிமானம் அடைவதற்கு முன்பாக மீண்டும் உணவினை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்ட உணவு செரிப்பதற்கு முன் உணவு எடுத்துக் கொள்வது நம் உடலில் பெரும் நோய்களை உருவாக்க நாமே வழி வகுப்பதாகும். சாப்பிடக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும் அல்லாது போனால் அது இரைப்பையை பாதிக்கும் ஜீரண சக்தியையும் வீணாக்கும். வாயில் உமிழ் நீருடன் உணவினை நன்றாக கலந்து மென்று உண்ண ஆயுள் கூடும் செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும் உடல் அதிக சோர்வடையாது, சோம்பேறித்தனம் விட்டுப் போகும் உடல் எடை குறையும். உணவை உண்ணுவதற்கு முன் உணவினை வணங்குவது தமிழர்களின் பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்றாகும் இவ்வாறு உணவை உட்கொள்ளும் முன்பு வணங்குவது மனிதர்களுக்கு குழந்தையிலிருந்து மரியாதையை கற்றுக் கொடுக்க உதவுகின்றது. தரையில் அமர்ந்து உணவினை நன்கு மென்று விருங்கும்பொழுது உடலுக்கு தேவையான அளவு அதிக ஆற்றல் கிடைக்கின்றது. போதுமான அளவையே நம்மால் உட்கொள்ளவும் முடியும் அவசர அவசரமாக உண்ணும் பொழுது நம் உடலுக்கு அதிகமான அளவிலான உணவு பொருட்கள் சென்று சேரும் பொழுது உடலுக்கு தேவையில்லாத நோய்களை உருவாக்கும்.

"இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்" குறள்:946

"தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது நின்று கொண்டு குடிக்க கூடாது தரையில் அமர்ந்து குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு நின்று கொண்டு தண்ணீரைக் குடிக்கும் பொழுது நீர் நேராக குடல் பகுதிக்குச் செல்கின்றது அவ்வாறு செல்லும் நீரின் அழுத்தத்தினால் இரைப்பையில் மற்றும் சிறுநீரகங்களிலும் பல பிரச்சனைகள் உருவாக காரணமாகின்றது. மேலும் தண்ணீரினை குடிக்கும் பொழுது வேகமாக குடிக்கக்கூடாது நிதானமாக நீரினை குடிக்க வேண்டும். இது போன்று ஒவ்வொரு உணவு முறைக்கும் பல கட்டுப்பாடுகளை வைத்திருந்தனர். அதனால் தான் அந்த கால தமிழர்கள் மிகவும் ஆரோக்கியத்துடனும் அதிக ஆயுளும் வாழ்ந்தனர் இதையே நமக்கு தமிழில் பல நூல்களும் எடுத்துரைக்கின்றது.

## முடிவுரை

நாம் சாப்பிடக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள் நம் உடலுக்கு தேவையானதா? என்று அறிந்து உணவினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் தேவையற்ற உணவுகளை அறவே தவிர்ப்பது உடல் நலத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் உதவுகின்றது பெரும்பாலும் அந்தந்த காலங்களில் விளையக்கூடிய

உணவுப் பொருட்களை அந்தந்த காலங்களிலேயே அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் வேறு காலங்களில் வேறு கால பயிரினை உண்ணுவது நம் உடலுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக் கூடும். வெறும் நாவின் சுவைக்காக நம் உயிரினையே பணயம் வைக்கின்றோம் அதனைத் தவிர்த்து உடல் ஆரோக்கியத்திலும் சற்று கவனம் காட்டுதல் வேண்டும் இயற்கையான முறையில் விளைவிக்கப்படக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் இறைச்சி, மீன், முட்டை, போன்ற புரதச்சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை வாரம் ஒரு முறையாவது சாப்பிட முயற்சியுங்கள் இதையே பல தமிழ் நூல்களும் நமக்கு காலம் காலமாக கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

## References

சங்க காலத் தமிழர் உணவு - பக்தவத்சலபாரதி. காலச்சுவடு வெளியீடு, 01.01.2021.

தமிழர் உணவு - பக்தவத்சல பாரதி. காலச்சுவடு பதிப்பகம் 01.01.2011.

இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து - மூ.ஆ.அப்பன் , (இயற்கை உணவு நிபுணர்), ஸ்ரீ இந்து பதிப்பகம் 01.01.2018.

உயிர் காக்கும் உணவு நூல் - மயிலை சீனி. வவேங்கடசாமி. சந்தியா பதிப்பகம் இரண்டாம் பதிப்பு 2016.

இல்லந்தோறும் இயற்கை உணவுகள் - முனைவர். மதுரம் சேகர். நர்மதா பதிப்பகம் 2013.

மருந்தாகும் இயற்கை உணவுகள் இயற்கை இரா. ராமலிங்கம் , பாப்புலர் பதிப்பகம் 2018.

நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு - முனைவர். ச. சக்திவேல் மணிவாசகர் பதிப்பகம் முதல் பதிப்பு 2022

**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