



தமிழர் உணவுகளில் மருத்துவக்குணங்கள்

ச. அருணாச்சலேஸ்வரன் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, கொங்கு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு-638107, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Medicines in Tamil Cuisine

S. Arunachaleswaran a, *

^a Department of Tamil, Kongu Arts and Science College, Erode-638107, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
arunachaleswarans@gmail.com

Received: 07-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 07-07-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Civilization and culture of Tamils are also distinct. That way Tamils lived long days with health, strength and longevity due to proper diet. As the saying goes, every single food item, from the smallest to the largest, is full of medicinal properties. The purpose of the study is to confirm it and to study the medicinal properties of Tamil food.

Keywords: Food Balancing - Arthritis - Bile - Cholethum - Neem - Antiseptic - Rye - Amylose Amylopectin

முன்னுரை

வாழ்வின் முக்கியத்துவம் குறித்து 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்னும் பழமொழி குறிக்கிறது. மனிதன் நோயின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதை விடப்பெரிய செல்வம் இல்லை என்பதாகும். ஒரு தனிமனிதனின் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படைத் தேவைகள் என்றால் உணவு, உடை, உறையுள் இம்மூன்றும் ஆகும். இதில் முதலாவதாக இடம் பெறுவது உணவு. இன்றைய நாகரீக வளர்ச்சியில் உணவு முறைகள் பல்வேறு நிலையில் வேகமாக மாறுதலைப் பெற்றிருந்தாலும், மனித ஆயுள் என்பது சுருங்கிய நிலையில் பின் தங்கிய நிலையில் தான் உள்ளது. பழங்கால உணவு முறைகள் பல்வேறு நிலைகளில் வாழ்க்கைச் சூழலுக்கேற்ற வகையிலும், ஆரோக்கியத்திற்கே முதலும் முக்கியத்துவம் தரும் வகையிலும், மனித ஆயுளினையும் நீடித்துக் கொள்ள ஒரு அரணாகவும் உள்ளன என்பதே ஆய்வின் முன்னுரையாக அமைகிறது.

வள்ளுவர் வழிகாட்டும் உணவு முறை

வாழ்வில் மனிதனுக்குத் தேவையான அனைத்து வழிகாட்டல்களையும் வள்ளுவர் திருக்குறள் வழி வழங்கியுள்ளார். அதில் உணவு குறித்தும் அதன் மகத்துவம் குறித்தும் உணவே மருந்து என்பதை உணர்த்த மருந்து என்னும் தலைப்பில் ஒரு அதிகாரத்தையே வகுத்துள்ளார்.

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” (பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் -திருக்குறள் -அதிகாரம் 95-மருந்து-குறள் எண்-941 -பக்கம்-238)

அன்றாட வாழ்வில் நாம் சேர்த்துக் கொள்ளும் உணவு தகுந்த நிலையில் உள்ளபோது நம் உடலானது சமநிலையில் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.நாம் உட்கொள்ளும் உணவு நிலை பொறுத்தே வாதம்,பித்தம்,சிலேத்துமம் சமநிலையில் இருக்கின்றன. உணவு சமநிலையில் இல்லையெனில் ஏதேனும் ஒன்று அதிகரித்து உடலானது நோய்வாய்ப்படும் என்பதைக் குறள் வழி உணர்த்துவதை அறிய முடிகிறது.

உணவு உண்பதும் உண்ணும் நேரம் அறிந்து உண்ண வேண்டும் என்பதை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் - திருக்குறள் -அதிகாரம் 95-மருந்து-குறள் எண்-942 பக்கம்-239)

உணவினை உண்பதற்கு முன்பு உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகியுள்ளதா என்பதையும் தெரிந்து உண்ண வேண்டும். அவ்வாறு நாம் உணவை உட்கொண்டால் மருந்தே தேவையில்லை என்கிறார். மனித உடல் உண்ணும் உணவினைப் பொறுத்தே ஆரோக்கியமானது இருக்கும் என்பதையும் உண்ணும் உணவு மருந்தாவதை உணர்த்துகிறார்.

பண்டைக்காலத்தில் மக்களின் பழக்கவழக்கமும் உணவு முறையும்

பண்டைக்கால மக்கள் உணவு முறையானது தனித்துள்ளன. உணவே மருந்து என்னும் கூற்றின்படி பற்களைப்பாதுகாக்க காலை எழுந்த முதலே மருத்துவக்குணம் கொண்ட வேப்பங்குச்சி,ஆலங்குச்சி,கருவேலங்குச்சி ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றினால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தினைக் கடைபிடித்துள்ளனர். வேப்பங்குச்சி பற்களில் உள்ள கிருமிகளை அழிப்பதோடு வயிற்றில் உள்ள புழுக்களையும் அழித்து கிருமிநாசினியாக செயல்படுகிறது. ஆலங்குச்சி மற்றும் கருவேலங்குச்சி இரண்டும் பற்களை வலுப்படுத்துகிறது.

இயற்கை உணவும்- மருத்துவ குணமும்

இயற்கை முறையில் கிடைக்கும் உணவுகள் எப்போதும் ஆரோக்கியமானதாகும். அவ்வகையில் கம்பு, கேழ்வரகு, தினை,வரகு,சாமை, குதிரைவாலி, கருப்புக்கவுணி போன்ற சிறுதானியப் பயிர்வகைகளை உணவாக உட்கொள்வதை நம் தமிழ் மக்கள் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

கம்பு

‘பெனிசிட்டம் க்ளவ்கம்’ என்று அறிவியல் பெயரால் அழைக்கப்படும் கம்பானது அரிசியைக்காட்டிலும் அதிகக்கனிமம், கால்சியம், புரதம்,இரும்பு ஆகியன அதிகம் நிறைந்து காணப்படுகிறது. அதனால் நம் முன்னோர்கள் கம்பஞ்சோறாகவும், கம்பங்கூழாகவும் காலை உணவாக உட்கொண்டு வந்தனர். மருத்துவகுணமாகப் பார்த்தால் கம்பு சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக உள்ளது. அரிசியைப்போல் அல்லாமல், கம்பரிசியானது உள்தோலினை நீக்கிய பின்னரும் அதன் சத்துக்களை உள் வைத்துள்ளது. கம்பில் உள்ள ‘அமைலோஸ் அமைலோபெக்டின்’ எனும் அமைப்பானது அரிசியில் இருந்து தனித்துவ மாறுபட்டுள்ளதால் சீரணத்தினைத் தாமதப் படுத்தி மெதுவாகவே இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது. இதனால் கம்பு சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கிடைத்த அருமருந்தாக விளங்குகிறது. உடல் சோர்வை நீக்கி, புத்துணர்வு தருகிறது. அஜீரணக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யும் வல்லமை கொண்டுள்ளது.

வயிற்றுப் புண் வராமல் தடுக்கிறது. வளரும் குழந்தைகளுக்கும் பூப்பெய்திய பெண்களுக்கும் ஏற்றது. உடலுக்கு நன்மை தரும் கொழுப்பு இதில் உள்ளதால், இதய நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும். இதன் மூலம் நம் பாரம்பரிய உணவாக கம்பு உள்ளதையும் அறிவியல் சார்ந்து உடலிற்குத் தேவையான சத்துகளை தருவதையும், மருத்துவக் குணம் கொண்டதால் முன்னோர்கள் அன்றாட வாழ்வில் கம்பினை உணவாக உட்கொண்டதன் முக்கியத்துவத்தையும் அறிய முடிகிறது.

கேழ்வரகு

ஆரியம், கேவுரு, ராகி, கேப்பை என்று பல பெயர்களால் கேழ்வரகு அழைக்கப்படுகிறது. 'எலுசின் கொரகனா' என்று அறிவியல் பெயரால் அழைக்கப்படும் கேழ்வரகானது கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த ஓர் உணவு தானியமாக உள்ளது. நெல் அரிசியில் செய்யப்படும் அனைத்து உணவுகளையும் கேழ்வரகில் செய்ய முடியும். இட்லி, தோசை, இடியாப்பம் என்று அனைத்தையும் செய்ய முடியும்.

மருத்துவக் குணமாக அரிசியை விட 10 மடங்கு கால்சியமும், பாலினைக் காட்டிலும் 3 மடங்கு கால்சியமும் இதில் உண்டு. பால் மற்றும் அரிசி உடலை வளர்க்கும். ஆனால் கேழ்வரகு உடல் வற்றச் செய்யும். ஆனால் மிகுந்த சத்தான உணவாக விளங்குகிறது. கேழ்வரகு குறித்து மருத்துவர் கு. சிவராமன் ஆறாம் திணை எனும் நூலில், ஆந்திர மாநிலத்தில் இந்திய முன்னேற்றத்திற்கான கூட்டமைப்பினர் (AID) ஒரு வயது முதல் எட்டு வயது வரை உள்ள மெலிந்துபோன குழந்தைகளுக்கு முளை கட்டிய கேழ்வரகை தினசரி உணவாகக் கொடுத்து வந்து ஆண்டு முடிவில் 51 சதவிகிதக் குழந்தைகளின் உடல் எடையில் முன்னேற்ற ஏற்பட்டதாகக் கூறியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் கேழ்வரகானது மருத்துவக் குணம் கொண்டு வளரும் குழந்தைகள், மாதவிடாய்க்கால மகளிருக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் அவசியமான உணவாகவும் உள்ளது. இதன் மூலம் நம் முன்னோர்கள் தினசரி உணவுகளில் ஏன் கேழ்வரகைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர் என்பது குறித்தும் அறிய முடிகிறது.

தினை

'செட்டாரியா இட்டாலிகா' என்ற தாவரவியல் பெயருடன் அழைக்கப்படும் தினையானது பல நூற்றாண்டுகளாக ஆசிய உணவு வகைகளில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. அதிக சத்துள்ள தானியமானக விளங்குகிறது. இது, பெரும்பாலும் மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் உணவு ஆதாரமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், இது கம்பு, வரகு போன்ற பிற சிறுதானியங்களை ஒத்தது. வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் நிறைந்த இந்த சிறுதானியத்தின் ஒரு தனித்துவமான சுவையால் பல உணவுப் பதார்த்தங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.

மருத்துவக் குணமாகத் தினையில் இரும்பு மற்றும் கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்திருப்பது மட்டுமின்றி பசையம் (குளுட்டன்) குறைந்தும் காணப்படுகிறது. இதனால் குளுட்டன் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் தினை நல்ல உணவாகப் பயன்படுகிறது. தினையில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. தினை குறைந்த கிளைசெமிக் அளவைக் கொண்டுள்ளதால் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும் வாய்ப்பு தினையில் குறைவு. இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் தினை நல்ல உணவாகப் பயன்படுகிறது. உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கும் ஒரு நல்ல தேர்வாக அமைகிறது. மேலும், சிறந்த இதய ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும் விதமாக, கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க இது உதவுகிறது. இதன் மூலம் தமிழர் கடைபிடித்த உணவு முறைகள் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தது என்பதும் நிரூபணமாகிறது.

வரகு

‘பாஸ்பலம் ஸ்க்ரோபிகுலேட்டம்’ என்று அறிவியல் பெயரால் வரகு அழைக்கப்படுகிறது. வரகு தமிழர்களின் அடிப்படை உணவாகப் பண்டைய காலத்தில் திகழ்ந்தது. பல நாடுகளின் பாரம்பரிய உணவாகவும், வறட்சியான நிலத்தில்கூட விளையும் தன்மையும் உடலுக்கு அதிகச் சக்தியளிக்கும் ஆற்றலும் கொண்டது. அரிசி, கோதுமையைவிட இதில் நார்ச்சத்து அதிகம். விரைவில் செரிமானமாகும் தன்மைகொண்டது. மேலும் தானியங்களில் அதிகம் புரதம், தாது உப்புகளைக் கொண்டது. இதில், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம், மாங்கனீஸ், காப்பர், இரும்புச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் பி அனைத்தும் நிறைந்து காணப்படுகிறது.

மருத்துவக் குணமாக வரகானது மலச்சிக்கலை போக்கும் ஆற்றல் கொண்டதாகவும், உடல்பருமனைக் குறைக்கும் தன்மையுடையதாகவும், ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தேவையற்ற நச்சுகளை வெளியேற்றி ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யவும் உதிகின்றது. கல்லீரலைச் சீராக்கும், நரம்பு மண்டலத்தையும், எலும்புகளையும் பலப்படுத்தும். குறிப்பாக மாதவிடாய்க் கோளாறு உள்ள பெண்களுக்கு வரகு, வரமாக உள்ளது. இதன் மூலம் இன்றைய காலகட்டத்து ஆண், பெண்களை விட மூப்படைந்த ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் வலிமை மிகுந்து காணப்படக் காரணம் அவர்கள் பின் பற்றிய உணவு முறைகள் தான் என்பதை அறிய முடிகிறது.

சாமை

சாமையில் அரிசியைவிடப் பலமடங்கு நார்ச்சத்து உள்ளதால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது. பானிகம் சுமட்ரன்ஸ் என்று அறிவியல் பெயரால் வழங்கப்படும் சாமையானது மற்ற சிறுதானியங்களைவிட இரும்புச்சத்து அதிகம் கொண்டுள்ளது. இது, ரத்தசோகையை நீக்க உதவும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல தீர்வைத் தரும். சாமையில் உள்ள தாதுஉப்புகள் உயிரணுக்களின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதில், இட்லி, வெண் பொங்கல், இடியாப்பம் என பல வகையான உணவுகளைச் செய்ய முடியும். இதன் மூலம் தமிழரின் உணவுமுறையும் மருத்துவக் குணமும் அறிய முடிகிறது.

குதிரைவாலி

ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த, சுவை மிகுந்த குதிரைவாலி, சர்க்கரைநோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடியது. இது வானம் பார்த்த மானாவாரி நிலங்களிலும் விளையக்கூடியது. இதன் கதிர் குதிரையின் வால் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டிருப்பதால் இதற்குக் ‘குதிரைவாலி’ என்ற பெயர்க் காரணம் ஏற்பட்டது. இதில், இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து நிறைந்துள்ளன. புரதச்சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் கூட அதிகமாக இருக்கின்றன. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து, புற்றுநோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்களைத் தவிர்க்க உதவும். செல்களைப் பாதுகாக்கும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் ஆகச் செயல்படும் தன்மை இதற்கு உண்டு. வாயுக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். இடுப்பு வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, காய்ச்சல் போன்ற நேரங்களில் குதிரைவாலி களி, குதிரை வாலி கஞ்சி சிறந்த உணவாகவும் உள்ளது. தமிழர் இயற்கை உணவு முறையில் ஒன்றான குதிரை வாலி உடல் ஆரோக்கியத்திலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

தமிழர் பண்பாட்டில் உணவும் - வாழை இலையும்

தமிழர் பண்பாட்டில் உணவு உண்ண வாழை இலை முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. தரையில் அமர்ந்து உண்ணும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர். அதில் குறிப்பாக தினசரி உணவு உண்பதே வாழை இலையில் தான். வாழை இலையானது இயற்கையாகவே தன்னுள் பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆதலால் நம் தமிழ்மக்கள் அதை அன்றாட வாழ்விற்கு மட்டுமல்லாமல் ஊர்த்திருவிழா முதல் இறப்பு முதலான அனைத்து நிகழ்விற்கும் பயன்படுத்தினர். இதில் உள்ள மருத்துவ குணமாகக் காணும் போது வாழையிலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை உணவை

எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும்.வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடிகருப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு உட்கொண்டு வந்தால், தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமைக் குறைவு,நரம்பு தொடர்பான குறைபாடுகள் ,உடல் இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீக்கும் தன்மை கொண்டதாக வாழை இலை பெற்றுள்ளது.

வெற்றிலை

வெற்றிலை என்பது பைப்பரேசி என்ற இனத்தைச் சேர்ந்த ஒரு கொடியாகும். தமிழர் மரபில் வெற்றிலை ஒரு முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. விழாக்கள், விரதம், திருமணம் என அனைத்து வைபவங்களிலும் வெற்றிலை முன்னிலை வகிக்கின்றது. வெற்றிலைக்கு ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மை அதிகம் உண்டு. விசக்கடி ஏற்படும்போது வெற்றிலையோடு பத்து மிளகு வைத்து சாப்பிட விசமுறியும் என்கிறது சித்தமருத்துவம்.தேவையற்றதை அழிக்கும் குணமும் வெற்றிலைக்கு உண்டு.இதன் மூலம் வெற்றிலை அதிகமருத்துவ குணம் கொண்டதால் விருந்தின் முடிவில் உண்ண சேராத உணவையும் சமநிலைப்படுத்துவதை அறிய முடிகிறது.

கீரை உணவுகள்

இயற்கை உணவுகளில் கீரைகள் மகத்துவம் வாய்ந்ததும் ,சத்துகள் நிறைந்த ஆகாரமாகவும் உள்ளன. கால்சியம், இரும்புச்சத்து, நார்சத்து, தாதுக்கள், வைட்டமின்கள், புரதம், போலிக் அமிலம் போன்ற பல முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்ததாகவும் உள்ளன. முன்னோர்கள் அன்றாடம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவில் பொறியலாகச் சேர்த்துக்கொள்ளும் வழக்கம் காணப்படுகின்றன.

புதினா,கருவேப்பிலை,கொத்துமல்லி,அகத்திக்கீரை, ஆரக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, தூதுவளைக்கீரை, புளிச்சக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, பாலைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகள் குறிப்பிடத்தக்க கீரை வகைகளாகவும் அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டதாகவும் விளங்குகின்றன.

உணவில் பங்கு - மிளகு,சீரகம், பூண்டு

தமிழர் உணவில் காரம் மற்றும் சுவை இரண்டையும் தாண்டி மிளகு மருத்துவப் பொருள் என்பதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றது. மிளகு பண்டைக்கால மக்களின் வாழ்வில் ஏற்றுமதிக்கு சிறந்த வணிகப்பொருளாகவும் மிளகு விளங்கியது குறிப்பிடத் தக்கது. பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம் என்று பழமொழி உண்டு. மிளகு விடம் முறிக்கும் காரணியாகவும் இருப்பதையே இப்பழமொழி உணர்த்துகிறது. ஈரலைப்பாதுக்காத்து அதன் செயல் திறனை மிகைப்படுத்தும்.உடல் வெப்பநிலை சமன் செய்யும் தன்மை கொண்டது. ஒவ்வாமை,சளி,நரம்புவலி ஆகியவற்றிற்கு மிளகு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. எனவேதான் நம் தமிழ் மரபினர் மிளகினை ரசம் வைக்கவும் ,பிற உணவு செய்வதற்கும் பயன்படுத்தியதன் முக்கியத்துவத்தை இங்கு உணரமுடிகிறது.

சீரகம்

அகடு எனப்படுகின்ற வயிற்றை மட்டுமல்ல அகம் என்கின்ற மனத்தையும் அமைதிப்படுத்தும் பண்பு கொண்டதால் சீரகம் என்றழைக்கப்படுகிறது. உண்ட உணவை முறைப்படிச் சிதைத்து பக்குவப்படுத்தி உடலுக்கு சரியான சத்தாக அனுப்புவதால் இது 'போஜனகுடோரி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. மருத்துவ குணமாக சீரகமானது வயிற்றுவலி,வறட்டு இருமல்,குருதிக்கழிச்சல் ஆகியவற்றிற்கு சிகிச்சையளிக்க முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. இதனையும் நம் தமிழர் மரபினர் உணவு செய்வதற்கும் பயன்படுத்தியதன் முக்கியத்துவத்தை அறிய முடிகிறது.

பூண்டு

உணவே மருந்து என்கிற கருத்துக்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு பூண்டு. ஒரு பூண்டினுள்ளே சுமார் நூறு இரசாயனங்கள் மறைந்துள்ளன. பூண்டில் மருத்துவப்பயனாகக் காணும் போது ஜலதோசம், இருமல், காய்ச்சல், ஆஸ்துமா , புற்றுநோய்,இரத்த அழுத்தநோய் போன்ற பல்வேறு நோய்களைப் போக்கும் ஆற்றல் பூண்டிற்கு உண்டு. இதன் மூலம் பூண்டினை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் வழக்கமானது தமிழரிடம் அன்றும் இன்றும் உள்ளதன் நோக்கத்தை உணரமுடிகிறது.

முடிவுரை

நம் முன்னோர்கள் வகுத்துள்ள பாதை நமக்கானதாக உள்ளது என்பதை விட நாம் சிறந்து வாழ வழிகாட்டியாகவுள்ளது என்பதே நிதர்சனமானதாகிறது. சங்க இலக்கியங்கள் வாழ்க்கை முறையை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அற இலக்கியங்கள் வாழ்க்கை வாழும் முறையை நெறிப்படுத்துகின்றன. அதன் வழியே தமிழர்கள் வகுத்த உணவு முறைகளானது நாம் உணவை உண்பதை விட அதனை முறையே கையாளக் கற்றுக்கொண்டால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. இவ்வாய்வில், நவீனக்காலகட்டத்தில் உணவு முறை என்றால் தலைகீழாக உள்ள நிலையாகவே காணப்படுகிறது. மருத்துவ குணம் கொண்ட நீண்ட ஆயுள்தரும் உணவு முறையை ஒதுக்கிவிட்டோம் என்பதை விட மறந்து வருகிறோம் என்பதே நிதர்சனமாக உள்ளது. இனி வரும் நாட்களில் அனைவரும் தமிழர் உணவு முறையை அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடித்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதும், தமிழர் உணவு என்றும் மருந்து மட்டுமல்ல மகத்துவமும் கொண்டது என்பதே ஆய்வின் முடிவுரையாக அமைகிறது.

References

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் மூலமும் உரையும், முதல் தொகுதி, வர்த்தமான பதிப்பகம்,40,சரோஜினிதெரு,சென்னை-17.மறுபதிப்பு ஏப்ரல் 2006.

டாக்டர்.கு.சிவராமன்,ஆறாம்திணை,விகடன்பிரசுரம்,757,அண்ணாசாலை, சென்னை-600002,ஒன்பதாம் பதிப்பு-2016.

எடையூர் சிவமதி நல்ல உணவே நல்ல மருந்து,கிளாசிக் பப்ளிகேசன்ஸ்,12,பிரகாசம் சாலை,2வது மாடி,பிராட்வே சென்னை-108.

கே.பாலசுப்ரமணியன் , கே.கருப்பஞானி, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்(பி)லிட்.,41,பி,சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட்,அம்பத்தூர் சென்னை-600098.இரண்டாம் பதிப்பு டிசம்பர்-2014.

<https://isha.sadhguru.org/ta/blog/article/thinai-benefits-in-tamil#point4>

<https://www.vikatan.com/health/81667-7-healthy-benefits-of-millet>

<https://tamil.oneindia.com/health/do-you-know-excellent-benefits-in-betel-leaf-and-betel-leaves-are-very-helpful-in-weight-loss-553349.html>

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

Int. Res. J. Tamil, 276-281 | 281



