



தமிழ் இலக்கியங்கள் காட்டும் பழந்தமிழரின் உணவும், உணவுசார் அறிவியலும் ஓர் பார்வை

கோ. தேவி அ. \*

அ இலக்கியத்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்-10, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Tamil Literature at a Glance at the Food and Food Science of the Ancient Tamils

G. Devi a,\*

<sup>a</sup> Department of Literature, Tamil University, Thanjavur-10, Tamil Nadu, India

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

Received: 11-04-2024  
Revised: 22-06-2024  
Accepted: 20-07-2024  
Published: 06-08-2024



### ABSTRACT

Man's quest for food made him undergo successive evolutions. After human society started its agriculture on the banks of rivers, it gradually reached the pinnacle of its civilization. Mahakavi Bharathi's slogan "If there is no food for a single person, we will destroy this world" shows us that food is an essential necessity for all living beings. Thirumoolar refers to the body as the temple and the life itself as God. His poem tells us that when the two work in harmony, the energy found there will flow into great energy. The health of the body is the source of the power of the intellect and the wellbeing of the mind. This research article seeks to know how the food and food science of our ancient Tamils who stood with ethics and knowledge were there.

**Keywords:** Food Science, Ancient Tamils, Thirumoolar, Bharathi

## முன்னுரை

மனிதனின் உணவுத் தேடலே அவனை அடுத்தடுத்தப் பரிணாம வளர்ச்சியை அடையச்செய்தது. மனித சமூகம் ஆற்றங்கரைகளில் தனது வேளாண்மையை தொடங்கிய பிறகு மெல்ல மெல்ல தனது நாகரீகத்தின் உச்சியைத் தொட்டது. "தனி ஒருவனுக்கு உணவில்லை எனில் இந்த ஜகத்தினை அழித்திடுவோம்" என்ற மகாகவி பாரதியின் பேர் முழக்கம், உணவு என்பது அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் இன்றியமையாதத் தேவை என்பதை நமக்கு காட்டுகிறது "எத்திசைச்செலினும் அத்திசைச் சோறே" (புறம் 206) என்ற ஒளவையின் தன்மானம் மிக்க இச்சொற்தொடர் இன்றளவும், உழைப்பும், திறமையும் இருந்தால் இந்த பரந்து விரிந்த உலகில் எங்கு சென்றாலும் வாழலாம் என்பதனையும், நிருபிக்கிறது " உண்டிக்கொடுத்தோர் உயிக்கொடுத்தோரே"(புறம்18) என்று உணவின் தேவையையும், சேவையையும் நம் புலவர்கள் பெரிதும் உணர்ந்து போற்றியுள்ளனர். உடலின் ஆற்றலுக்கும், உள்ளத்தின் நலனுக்கும் உணவு அத்தியாவசியமானது.

"உள்ளம் பெருங்கோவில்

ஊனுடம்பு ஆலயம்" (திருமந்திரம்/1823)

இப்பாடலின் மூலம் திருமூலர் உடம்பே கோவில் என்றும் ஜீவனாகிய உயிரே கடவுள் என்றும் குறிப்பிடுகிறார், மனமும், உடலும் வேறு வேறு அல்ல. இரண்டும் இயைந்து இயங்கும்போது அங்கு காணும் ஆற்றல் பேராற்றலாக ஊற்றெடுக்கும் என்பதனையே இப்பாடல் நமக்கு உணர்த்துகிறது உடம்பின் ஆரோக்கியமே அறிவின் ஆற்றலுக்கும், உள்ளத்தின் நலனுக்கும் ஆதாரப்பள்ளியாக அமைகிறது.

அறத்தோடும், அறிவோடும் நின்ற நம் பண்டைத்தமிழர்களின் உணவும், உணவு சார் அறிவியலும் எவ்வாறு இருந்துள்ளது என்பதனை அறிய முற்படுவதாக இவ்வாய்வு கட்டுரை அமைகிறது.

## நானிலமும், தமிழர் உணவும்

தமிழின் முதல் இலக்கண நூலாம் தொல்காப்பியம் பண்டைத்தமிழர்கள் வாழ்ந்த நில அமைப்புகளை நான்கு வகையாக பிரிக்கின்றது. பாலைக்கென்று தனிநிலம் இல்லை. குறிஞ்சியும், முல்லையும் கடுமவெயிலின் போது வறண்டு பாலை என்ற தோற்றம் கொள்ளும் என்று நம் இலக்கண நூல்கள் கூறுகின்றன. ஒவ்வொரு நிலத்திற்கான முதற்பொருள், கருப்பொருள், உரிப்பொருள் ஆகியவற்றை விரித்து கூறுகின்றது தொல்காப்பியம், அதில் கருப்பொருளில் உணவு ஒரு அங்கமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதன் அடிப்படையில்

குறிஞ்சி நிலத்தின் உணவு - தேன், தினை மூங்கில் அரிசி

முல்லை நிலத்தின் உணவு - வரகு, சாமை

மருத நிலத்தின் உணவு - செந்நெல், வெண்ணெல்

நெய்தல் நிலத்தின் உணவு - மீன், நெல்

ஆக நிலத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப அங்கு வாழும் மக்களின் உணவும் மாறுபடுகிறது.

## அரிசி உணவு

பண்டைத்தமிழர்களின் உணவில் பெரும்பங்கு அரிசி உணவிற்கே உண்டு என்பதனை இலக்கியங்கள் வாயிலாக நம்மால் அறியமுடிகிறது.

அன்றைய நம் முன்னோர்களின் உணவான அரிசியானது இயற்கையிலேயே சத்துக்கள் நிறைந்ததாகவும், முழு உணவாகவும் இருந்துள்ளது. அவர்கள் நெல்லினை குற்றி (உரலில்) கைகுத்தல் அரிசியாக பயன்படுத்தியுள்ளனர், தீட்டப்படாத அந்த அரிசியில் வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், செலினியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் அவர்களுக்கு சிறிதும் சேதம் ஆகாமல் கிடைத்துள்ளது. அரிசியில் அடங்கியுள்ள மூலக்கூறானது மரபையும், நெல் விளையும் சுற்றுச்சூழலையும் சார்ந்தே அமைகிறது. அன்றைய காலத்தில் இயற்கை முறையில் வேளாண்மை நடைப்பெற்றதால் இயல்பிலேயே அரிசி வகைகள் தாதுக்கள் நிறைந்து காணப்பட்டன. அரிசியின் முளைப்பகுதியில் அரிசியின் நடுப்பகுதியைவிட சத்துக்கள் அதிகம் பொதிந்திருக்கும் எனவேதான் கைக்குத்தல் முறையில் பெறும் அரிசியில் சத்துக்கள் சேதம் ஆகாமல் நமக்கும் கிடைக்கிறது, முனை முடியா சோற்றின் சிறப்பினைக் கூறும் சங்கப்பாடல் ஒன்று,

“முரவை போகிய முரியா அரிசி,

விரலென நிமிர்ந்த நிரலமை புழுக்கம்” (பொருநாற்றுப்படை.113-115)

இவ்வாறு முனை முரியா அரிசிச் சோற்றின் பெருமையை பாடுகிறது.

அன்றைய காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் தேவைக்கு தக்கவாறு அரிசியனைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். இன்றைக்கு போல் அல்லாமல் நெல்லை நெல்மணிகளாகவே தங்கள் இல்லங்களில்

சேமித்து வைத்துள்ளனர் குதிர், பத்தாயம் போன்ற கொள்கலன்கள் இல்லாத இல்லமே அன்றைக்கு இல்லை என கூறலாம். இதில் சேமிக்கும் தானியங்களை பூச்சி வண்டுகள் முதலியவற்றில் இருந்து காக்கும் பொருட்டு கொள்கலன்களில் நொச்சி, வசம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இயற்கையான முறையில் பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். அரிசியாக சேமித்து வைத்தால் அதில் விரைவில் பூச்சிகள் வரும். எனவே தேவைக்கு ஏற்ப நெல்மணிகளை எடுத்து உரலில் இட்டு குத்தி அரிசியாக எடுத்து பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான வகையில் உணவினை உட்கொண்டுள்ளனர்.

## மீன் உணவு

சங்க மக்களால், மீன் உணவு பெரிதும் விரும்பி உண்ணப்பட்டுள்ளது. வாளை மீன், விரால், கெளறு, கெண்டை, கயல் போன்ற பலவகையான மீன்கள் பற்றி நம் சங்க இலக்கியங்களில் காணமுடிகிறது. அரிசியில் சமைத்த உணவினை விறால் மீன் குழம்புடன் உண்டதனை நற்றிணை பாடல் நமக்கு கூறுகிறது.

“கடுங்கண் வராசல் பெருந்தடி மிர்வையொரு

புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ்சோறு” (நற் 60 : 4-5)

“தந்தைக்கு மீன் சமைத்துக் கொடுத்த பாண்மகள் பற்றிச் செய்தியை

தான் புனல் அடைகரைப் படுத்த வராலஅல்

நார் அரி நறவு உண்டு இருந்த தந்தைக்கு

வஞ்சி விறகின் சுட்டு வாம் உறுக்கும்” ..... (அகம் 216)

என்று அகநானூறு பேசுகிறது.

மற்ற அசைவ உணவினை விட இன்று மருத்துவர்களால் பெரிதும் பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு மீன் ஆகும். மருத்துவ ஆய்வுகள் மீன் சாப்பிடுவதால் இதய நோய்கள் குணமாகும் என்றும், கண் நோய்கள் வராமல் இருக்கும் என்றும் கூறுகின்றனர்.

மீனில் காணப்படும் ஒமேகா 3 என்று சொல்லக்கூடிய ஒருவகையான கொழுப்பு உடலுக்கு மிகவும் நன்மைத்தரகூடியதாக உள்ளது. மற்றும் புரதம், விட்டமின் ஏ, கால்சியம், இரும்பு பாஸ்பரஸ், அயோடியன், மெக்னீசியம் என பல சத்துக்கள் உள்ளன. குறிப்பாக தூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கும் “விட்டமின் டி” மீன் உணவிலும் கிடைக்கிறது. பண்டையத்தமிழர்கள் இயற்கையுடன் இயந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்துள்ளனர். கழனி, வயல்கள் பழனம், நீர் நிலைகளில் இருக்கும் மீன்களை தங்கள் உணவில் அதிகம் சேர்ந்து உண்டு மகிழ்ந்துள்ளார்கள்.

## இறைச்சி உணவு

சைவ உணவினைக் காட்டிலும் அசைவ உணவினையே நம் பண்டைத்தமிழர்கள் பெரிதும் போற்றியுள்ளனர். வேதம் ஒதும் பார்ப்பனர்களைத் தவிர உழவர்கள், அரசர்கள், போர்வீரர்கள் பாணர்கள் பிற தொழில் செய்யும் தொழிலாளர்கள் தங்கள் அன்றாட உணவில் இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொண்டுள்ளனர். இன்றைய தலைமுறையினரால் பெரிதும் விரும்பி உண்ணப்படும் பிரியாணியை அன்றே நம் தமிழ் மக்கள் “ஊண் சோறு” என்று நெய்யில் பொரித்த இறைச்சியைக் சோறுடன் கலந்து உண்டுள்ளனர். அது மட்டும் அல்லாது இன்றைய Barbeque (இறைச்சி சுடும்முறை) முறையில் செய்யப்படும் “Barbeque Chicken” அன்றைய மன்னர்களின் விருந்து உபசரிப்பில் இடம்பெற்றுள்ளதை பொருநராற்று பாடல் ஒன்று நமக்கு காட்டுகிறது.

தூராஅய் துற்றிய துருவையும் பழுக்கின்

பராஅறை வேவை பருகு எனத் தண்டி

காழின் சுட்ட கோழி ஊன் கொழுங்குறை” (பொருந : 103-105)

இறைச்சியில் இருந்து நமக்கு அதிகம் கிடைப்பது “புரதம்” ஆகும். உடல் உறுப்புகளின் வேலைகளைச் செய்ய உதவும் மூலக்கூறுகளின் தொகுப்பில் புரதம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. புரத ஊட்டச் சத்துதான் தலைமுடி, நகம், எலும்புகள், தசைகள் உருவாக பெரிதும் உதவுகிறது. புரதம் உடலின் திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளுக்கு அவற்றின் வடிவத்தை அளிக்க உதவுகிறது. உடலுக்கான ஆற்றலையும் தருகிறது.

இறைச்சி உணவில் அதிகம் புரதம் உள்ளதால் எளிதில் நம் உடலுக்கு தேவையான புரதம் கிடைத்துவிடுகிறது. கூடவே நார்ச்சத்தும் கிடைக்கிறது. உழைப்பையே முழு மூச்சாக கொண்டு இயங்கிய பழந்தமிழர்களுக்கு அசைவ உணவின் உணவின் ஆற்றல் பெரிதும் பயனளித்துள்ளது. என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

## தானிய மகிமைகள்

குறிஞ்சி நில மக்கள் திணையையும், முல்லை நில மக்கள் வரகு, சாமை போன்ற தானியங்களையும் உணவாக கொண்டிருந்தனர். சிறு தானியங்கள் புரதமும். நார்ச்சத்தும் விட்டமின் பி, ஏ மற்றும் கால்சியமும் நிறைந்துக் காணப்படும் உணவுகளாகும். சமவெளியில் வாழும் மக்களைவிட மலைமக்களுக்கு ஆற்றல் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் திணைப் போன்ற தானியங்களைக் கொடையாக இயற்கையே அவர்களுக்கு வழங்கி இருக்கிறது.

## முழு உணவாகிய ‘தேன்’

பதப்படுத்தப்படாத, சமைக்கப்படாத முற்றிலும் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு “முழு உணவு” எனப்படும். அவ்வகையில் இயற்கை நமக்கு அளித்த இனிப்பான கொடை தேன் ஆகும். குறிஞ்சியில் மக்களின் பிராதன உணவு தேன். இந்த தேனினை பண்டமாற்று முறையில் பிற நில மக்களும் பெற்று உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர் என்று சங்கபாடல்களின் வாயிலாக நம்மால் அறியமுடிகிறது. தேன் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைத் தருகிறது. தேனில் பி. பி2, பி3, பி6, சி, இ முதலிய விட்டமின்களும் அயோடின் கால்சியம், கந்தகம், இரும்பு, சோடியம் மெக்னீசியம், உப்பு, பொட்டாசியம், தாமிரம் போன்ற பல்வகையான சத்துக்களுடன் கூடிய இயற்கை டானிக் என்றே கூறலாம். உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களின் அளவை கூட்டுகிறது. தேன் உடலுக்கு உடனடி ஆற்றலைத்தர வல்லது. மலை ஏற்றம் கொண்ட மலை மக்கள் குடுவையில் தேன் நிரப்பி எடுத்துச் செல்லும் காரணமும் அதுதான். வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும் சக்தியும் தேனுக்கு உண்டு.

## வயலைக் கொடிச் சிறப்பு

“ஒரு பானைச் சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப சங்க கவிஞர்கள் கொண்டாடிய இந்த வயலைக் கொடியின் சிறப்பினை பார்ப்பதன் மூலம் முன்னோர்கள் இன்னும் பல வகை கீரைகளை பயன்படுத்தியுள்ளனர். என்தைனை அறியலாம்.

“வயலைச் கொடியை பற்றிய சங்கப்பாடல்களைக் கீழே பார்க்கலாம்.

மனைநடு வயலை வேழம் சுற்றும் - (ஐங்கு-11)

வயலைச் செங்கொடிப் பிணையில்தை இச்” -(ஐங்கு-52)

வயலை என்பது தற்பொழுது கொடிப்பசலை என்று அறிப்படுகிறது. இந்த கொடிப்பசலையில் “நீர்ச்சத்தும், நார்ச்சத்தும் நிறைந்துள்ளது. வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் டி, சுண்ணாம்பு, இரும்பு” போன்றவை நிறைய உள்ளது. இக்கீரையை உண்டு வந்தால் ரத்தம் சுத்தமாகும், மலச்சிக்கல் தீரும்.

## மண்பாணை உணவு

பண்டைத்தமிழர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உணவின் ருசிக்கு மண்பாண்டங்கள் பெரிதும் துணை நின்றன. பண்பாணை செய்யும் “கயவணை” சங்ககாலம் தலைவன் என்ற நிலையில் உயர்த்தி கொண்டாடி உள்ளது.

“கலம் செய்கோவே கலம் செய்கோவே

இருந்தினிந்தன்ன குருஉத்திரன் பருஉப் புகை” (புறம் : 228)

உலகின் முதல் தொழில்நுட்ப கலைஞனாக குயவணை சிறப்பித்து அறியப்படுகிறான்

மண்பாண்டங்கள் அன்றைய பழந்தமிழர் வாழ்வில் எவ்வகையில் எல்லாம் பயன்பட்டுள்ளது என்பதனையும் கீழே காணலாம்.

- அடுப்பில் வைத்து சோறு கமைக்க (பெரும்-99)
- உணவை வைத்து உண்பதற்கு (புறம் 325, அகம்-262)
- நீர் ஊற்றி வைக்க (கலி-133)
- கள் ஊற்றி வைக்க (புறம்-178,316,366)
- ஊறுகாய் போன்ற உண்பொருட்கள் சேமிக்க (பெரும் 57)
- பால் கறக்க (குறு 27, கலி 111)
- தயிர் மோர் கடைய, தயிர் எடுத்துச் செல்ல (புறம் 33)
- பரிசு வேண்டுவோர்க்கு பொருள் வைத்து பரிசளிக்க (அகம் 280 புறம் 14)
- இரவலருக்கு உணவு மற்றும் பொருள் தருவதற்கு (புறம் 56)
- சடங்குகளில் பயன்படுத்த (புறம் 361)
- முதுமக்கள் தாழியாக (புறம் 228, 256)
- செம்பு போன்ற உலோகம் உருக்கும் தொழிலில் (நற் 153)

மண்பாண்டங்களின் இத்தகைய பெரும்பங்கிற்கு கீழடி அகழ்வாய்வில் கண்டெடுக்கப்பட்ட பல்லாயிரம் கணக்கான பாணை ஓடுகளே சாட்சியாக இருக்கின்றன.

மண்பாணையில் செய்யப்படும் உணவு மிகுந்த சுவையுடன் இருக்கும். உணவின் மனதை தக்க வைத்துக் கொள்ளும் தன்மை மண்பாண்டங்களுக்கு உண்டு. மண்பாணைகள் களிமண்ணால் செய்யக்கூடியவை. இதில் உள்ள காரத்தன்மை உணவில் உள்ள பிஹெச் (PH) அளவை முறையாக பராமரித்து வரும். இதன் காரணத்தினாலேயே இதில் சமைக்கப்படும் உணவு சுவையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றது. பண்டைத்தமிழரின் உணவின் ஆரோக்கியத்திற்கு மண்பாண்டங்கள் ஆதி ரகசியமாக இருந்துள்ளது.

## உடல் உழைப்பும் ஆரோக்கியமும்

அன்றைய பழந்தமிழர்களில் ஆண்கள் மட்டும் அல்லாது பெண்களும் பல வகையான உடல் இயக்கங்களையும் மேற்கொண்டு வந்துள்ளனர். பெண்கள் உழவு தொழிலில் மட்டும் அல்லாது தினைப்புலம் காத்தல், மனையில் அன்றாடம் தங்கள் வீட்டினை பெருக்கி, சாணம் கொண்டு மெழுகி, காலைநடைத் தொழுவங்களை சுத்தம் செய்தல், போன்ற வேலைகளையும், சமைக்கும்போது உரலில் குத்தல், புடைத்தல் திருகுதல், அம்மி அரைத்தல், தயிர்கடைதல் போன்ற உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் இயங்கியப்படியான வேலைகளைச் செய்து வந்துள்ளனர். உடல் தொடர்ந்து இயக்கத்தில்

இருக்கும்போது மனிதனின் உடலில் தேவைக்கு மேலான “கனலி” என்று சொல்லக்கூடிய கலோரி அதிகம் செலவாகிவிடும் இதனால் உடல் எடை சரியான விகிதத்தில் இருப்பதோடு உடலும் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உடல் உழைப்பு இருக்குமானால் செரிமானமும் நன்கு நடைப்பெறும். உணவு செரித்த பின்பு அடுத்த வேளை உணவை உண்டோமேயானால் உடலுக்கு மருந்து என்ற ஒன்றே தேவைப்படாது என்பதனை வள்ளுவர்

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருதிய

தற்றது போற்றி யுணின்” (குறள்: 942)

என்று கூறுகிறார். வள்ளுவர் கூறிய இந்த சூட்சுமத்தை அன்றைய நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்து உள்ளனர். இருவேளை உணவு என்ற முறைமையும் அவர்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

“நீராகம்” என்று சொல்லக்கூடிய பழயக் சோற்றில் நீர் சேர்த்து மறுநாள் காலையில் உண்ணும் உணவு இன்று பலரின் கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளது. ஸ்டான்லி மருத்துவ ஆய்வு அறிக்கைகள் பழயசோற்று நீராகாரத்திலும் பழைய சோற்றிலுமே புற்றுநோயை தடுக்கவல்ல சக்தி உள்ளது என்ற செய்தியை தருகின்றன. அல்சர் என்று சொல்லக்கூடிய வயிற்று புண் இந்த “பழைய” கஞ்சியை உண்ணும்போது சரியாகிறது. அத்தகைய பெருமையும், அருமையும் வாய்ந்த இந்த பழங்கஞ்சியே நம் முன்னோர்களில் முதல் ஆகாரமாக இருந்துள்ளது.

## முடிவுரை

பண்டைத்தமிழர்களின் நிலம் சார்ந்த உணவு பழக்கங்களை ஆய்வு செய்யும்போது உணவுக்கான அடிப்படை அறிவியலும் மற்றும் உள்ளம் சார்ந்த வாழ்வியல் முறைகளையும் நம்மால் அறிய முடிகிறது. முன்னோர்களின் பண்பாடும் வாழ்வியல் முறைகளையும் நம்மால் அறிய முடிகிறது. முன்னோர்களின் பண்பாடும், வாழ்வியலும் இன்றைய தலைமுறையினர்க்கு ஆகச் சிறந்த வழிகாட்டுதலாக இருக்கப்பெறும். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் கலாச்சார சீர்கேடுகளில் இருந்து விடுப்பட்டு நம் முன்னோர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலை ஆர்வத்தோடு அறிய முற்பட்டு அதனை தங்கள் வாழ்வில் பின்பற்ற வேண்டும். இன்று மக்களிடையே மிக பெரிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. சமீபத்தில் செக்கு எண்ணெயின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து பெரும்பாலானோர் செக்கு எண்ணெய்களை வாங்கி பயன்படுகிறார்கள். பல படித்த இளைஞர்கள் இயற்கை விவசாயத்தின் மீது ஆர்வம் கொண்டு அதனை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். மண்பாண்டங்கள் மீது எண்ணற்றோரின் பார்வை திரும்பியுள்ளது. அதுபோலவே உண்ணும் உணவிலும் கவனம் செலுத்தி வீட்டில் காய்கறித் தோட்டங்கள் அமைத்து உரமில்லாத காய்கறிகளை வளர்த்து தங்கள் உணவில் ஆரோக்கியத்தை செலுத்த வேண்டும். இறைச்சி, மீன் போன்ற உணவுகளை விரும்பும் அசைவப் பிரியர்கள் அதிக மசாலா எண்ணெய் ஆகியவற்றை தவிர்த்து ஆரோக்கியமான முறையில் உண்ணப்பழக வேண்டும். சங்ககால பண்டைத் தமிழர்கள் தங்கள் உணவில் காரத்திற்காக மிளகையே பெரிதும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இஞ்சி, மிளகு, வெற்றிலை, மா, பலா, வாழை, கரும்பு அவரை உளுந்து எள் போன்ற எண்ணற்ற பொருட்களை உண்டு வந்துள்ளனர். எனவே நாம் “சரிவிகித உணவு” என்ற முறைமையைக் கடைப்பிடித்து உண்ணும் உணவில் அனைத்து சத்துக்கள் இருக்குமாறு கவனம் கொண்டு உண்டோமேயானால் உடலும், மனமும் நல்ல ஆற்றலோடு இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## References

அகநானூறு, மணிமிடை பவளம், களிற்றியானை நிரை, மூலமும் உரையும், புலியூர்க் கேசிகன்

குறுந்தொகை, மூலமும் உரையும், புலியூர்க்கேசிகள்  
பட்டினப்பாலை - ஆராய்ச்சியுரை-தமிழறிஞர் சாமி. சிதம்பரனார்  
ஐங்குறுநூறு, மூலமும் உரையும், புலியூர்க்கேசிகள்  
புறநானூறு, மூலமும் உரையும், துரைசாமிப்பிள்ளை ஒளவை.சு

**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