

மிரட்டும் வெள்ளை உணவுகள்

மு. ஜோதிமுனியாண்டி

பேராசிரியர் துறைத்தலைவர்
உயிர்வேதியியல் மற்றும் உயிர்தொழில்நுட்பத் துறை
சௌராஷ்டிரா கல்லூரி, மதுரை

மலர்: 4

இதழ்: 1

மாதம்: ஜூலை

வருடம்: 2019

ISSN: 2454-3993

வெள்ளையனுக்கு அடிமையாக இருந்த காரணத்தின் விளைவோ, இன்னும் பல வெள்ளை நிறப் பொருட்கள் நம்மை ஆட்கொள்கின்றன. வெள்ளை அழகற்றது, குறையுடையது என்று காரணத்தாலே, அவன் சேற்றுக் குளியல் மற்றும் சுரியக்குளியல் என்று கருமையைத் தேடி அலைகின்றான். ஆனால் நாமோ உண்ணும் உணவு கூட வெள்ளையாக இருந்தால்தான் சிறந்தது என்று நினைத்துக்கொண்டு நஞ்சை உட்கொள்கின்றோம்.

வெள்ளைப் பால்

பாரம்பரிய மருத்துவமான சித்த மருத்துவத்தில் பால் மருந்தாக மட்டுமே கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நாம் பாலை தினசரி உணவுகளில் ஒன்றாக எடுத்துக்கொண்டு வருகின்றோம். பாலின் நிறம் வெளிர் மஞ்சள் ஆகும். ஆனால் இன்று பெரும்பாலான பால், வெள்ளை நிறத்தில் நமக்குக் கிடைக்கின்றது. பதப்படுத்தப்பட்ட பாலில் பல நொதிகளும், வைட்டமின்களும், ஆன்ட்டிபயாட்டிகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை பாலில் உள்ள நன்மை செய்யும் நுண்ணுயிரிகளையும் பாஸ்பேட்ஸ் என்ற நொதியையும் அழித்துவிடுகின்றன. இந்த நொதி உடலில் உள்ள கால்சியத்தை உட்கிரகிப்பதற்கு இன்றியமையாதது. கால்சியம், வைட்டமின் D உடன் சேர்ந்து குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு எதிர்ப்பு சக்தியையும் வலிமை பெறச் செய்கின்றது. மேலும் பாலில் உள்ள A_1 கேசின் என்னும் ஒரு வகை நேரடியாக கணையச் செல்களைத் தாக்கி முதல் வகை நீரிழிவு நோயை உண்டாக்குவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

வெள்ளை மாவு (மைதா)

மைதா “வெள்ளை விஷம்” ஆகும். பெரும்பாலானோர் மைதா பொருட்களை உணவாக ஏதோ ஒருவகையில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். பிரட், கேக், சமோசா, பரோட்டா. பரோட்டா தமிழக உணவாக மாறிவிடுமோ என்று அஞ்சும் அளவிற்குப் பரவிபுள்ளது.

கோதுமை பட்டை தீட்டப்பட்டு மைதா தயாரிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பட்டை தீட்டப்படும்போது அதன் மேற்பகுதியிலுள்ள உடலுக்கு நம்மை செய்யக்கூடிய தாதுக்களும், வைட்டமின்களும் அழிந்து விடுகின்றன. இவை உடலில் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மைதா வெள்ளையாக இருப்பதற்கு பென்சாயில் பெர்ராக்சைடு என்ற இரசாயணம் சேர்க்கப்படுகிறது. இது புற்றுநோய் காரணியாக செயல்படக்கூடும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர். மேலும் மைதாவின் தயாரிப்புகள் மிருதுவாக இருப்பதற்கு அலாக்சான் என்ற வேதிப்பொருளும் சேர்க்கப்படுகிறது. இந்த அலாக்சான், ஆய்வகத்தில் ஆராய்ச்சி எலிகளுக்கு செயற்கையாக நீரிழிவு நோயை உண்டாக்குவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதுமட்டுமல்லாது மைதா பொருட்களை சீரணிப்பது உடலுக்குக் கடினமான செயலாகும்.

வெள்ளை அரிசி

அரிசி நம் அன்றாட உணவில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. தீட்டப்படாத அல்லது பழுப்புநிற அரிசியில் அதிக அளவு கார்போஹைட்ரேட்ட்களும், அதன் மேற்பகுதியில் வைட்டமின் வகைகளும், மெக்னீசியம், மாங்கனீஸ் போன்ற தாதுக்களும் நார்ச்சத்துகளும் உள்ளன. கார்போஹைட்ரேட்டானது உடலில் சீரணம் அடைந்து உட்செல்ல இவற்றிலுள்ள வைட்டமின்களும்,

தாதுக்களுமே உதவுகின்றன. பழுப்பு நிற அரிசியில் உள்ள மெக்னீசியம் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் இரத்த சர்க்கரையின் குறைத்து நீரிழிவு நோய் வராமலும் மற்றும் லிக்னைன் என்ற பொருள் இருதய நோய் வராமலும் தடுக்கின்றன. மேலும் இது ஆன்டி ஆக்ஸிடனட் ஆக செயல்படுவதால் நாள்பட்ட நோய் வராமல் தடுப்பதோடு, உடல் எடையையும் கட்டுப்படுத்துகிறது ஆனால் தீட்டப்பட்ட வெள்ளை நிற அரிசியில் அதிக கலோரிகள் மட்டுமே இருப்பதால், இது மிக விரைவில் இரத்தத்தில் கலந்து நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கின்றது.

வெள்ளை உப்பு

“உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை”, “உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே” என்பது உப்பைப்பற்றிய பழமொழிகள். உப்பு உணவில் மட்டுமல்ல வாழ்விலும் இன்றியமையாத ஒன்று. உடலில் உள்ள நீர்த்தன்மையை நிலை நிறுத்துவதற்கு உப்பு மிக அவசியம். கடலில் இருந்து நேரடியாகப் பெறப்படும் உப்பில் சோடியம், குளோரைடு போன்ற தாதுக்கள் மற்றும் நீர்மத் தன்மையும் இருக்கும். இவை உடலின் வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கும், எதிர்ப்பு சக்திக்கும், ஹார்மோன்களின் செயல் பாட்டிற்கும் தேவையானவை. ஆனால் இன்றைய சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளை உப்பில் சோடியம், குளோரைடு மற்றும் மிகக்குறைந்த தாதுக்கள் மட்டுமே உள்ளன. உப்பு சுவையூட்டியாக மட்டுமல்லாமல், பல்வேறு உணவுப் பொருட்களை பதப்படுத்தவும் உபயோகப்படுகிறது. நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமேசை கரண்டி உப்பு ஒருவருக்கு போதுமானது. உப்பின் அளவு உயர்ந்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் உண்டாகும். இந்தியாவில் மூன்றில் ஒருவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம்

இருப்பதாக ஆய்வு அறிக்கை கூறுகின்றது. இது இன்று பல நோய்களுக்கு மூலகாரணமாகின்றது. உடலில் உப்பின் அளவு குறைந்து அமிலக் காரத்தன்மையை சரி செய்ய இயலவில்லை என்றால் அமிலமானது சில தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதுடன் பல நாட்பட்ட நோய்களுடன் சேர்ந்து புற்றுநோயை உண்டாக்குவதோடு இன்னும் பிற நோய்களுக்குக் காரணமாகவும் அமைந்து விடுகின்றது.

உப்பு ஏன் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது? உப்பில் உள்ள தாதுக்களையும் மற்றும் நீர்மத்தையும் நீக்கினால் அதன் வாழ்நாளை நீட்டிக்கலாம். வெள்ளைப் பொருட்களே சிறந்தவை என்று நம் மூளையை மாற்றிய பெரும் வர்த்தக நிறுவனங்கள் உப்பை வெள்ளையாக்குவதற்குச் சில அமிலங்களையும், இரசாயணத்தையும் பயன்படுத்துகின்றன. தடைசெய்யப்பட்ட அல்லது மாசுபடுத்தப்பட்ட பகுதியில் இருந்து எடுக்கப்படும் உப்பின் நச்சுத்தன்மையை நீக்கி சுத்திகரித்து உப்பைத் தயாரிக்கின்றனர். தைராய்டு குறைபாட்டிற்கு அயோடின் தேவை என்பதால் செயற்கையாக அது உப்பில் சேர்க்கப்படுகின்றது. இயற்கையான உப்பிலே தேவையான அயோடின் உள்ளது. மிகையான உப்பும் அயோடினும் உடலுக்கு ஆபத்தானவை.

வெள்ளைச் சர்க்கரை

வெளிநாட்டினர் தங்கள் ஆடம்பர உணவிற்காக தயாரிக்கப்பட்டதே வெள்ளைச் சர்க்கரை என்னும் சீனி. சீனி கரும்பில் இருந்து பெறப்பட்டு அதில் உள்ள கசடுகளை நீக்குவதாகக் கூறி பாஸ்பாரிக் அமிலம் மற்றும் கால்சியம் ஹைட்ராக்சைடு சேர்க்கப்படுவதால், கால்சியம் பாஸ்பேட் வீழ்ப்படிவாக கிடைக்கின்றது. இதனால் சர்க்கரையில் உள்ள தாதுக்கள் அழிக்கப்படுகின்றன.

சர்க்கரையில் எஞ்சியவற்றோடு விலங்குகளின் எலும்புகளும் சேர்க்கப்பட்டு மேசைச் சர்க்கரை என்ற வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தயாரிக்கின்றனர். வெள்ளைச் சர்க்கரையில் ஆற்றல் அளிக்கூடிய சுக்ரோஸைத் தவிர வேற எந்த ஊட்டச்சத்துகளும் இல்லை. நாம் உண்ணும் உணவு மெதுவாக இரத்தத்தில் கலப்பதே நல்லது. ஆனால் சுக்ரோஸ் விரைவாக இரத்தத்தில் கலப்பதால் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது, உடனே நமது உடல் இன்சலின் ஹார்மோனைச் சுரந்து இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சமநிலையடையச் செய்கின்றது.



இந்நிலை தொடர்ந்தால் இன்சலின் எதிர்ப்பு நிலை ஏற்பட்டு நீரிழிவு என்னும் சர்க்கரை நோய் நம்மை ஆட்கொள்கிறது. வெள்ளைச் சர்க்கரையை நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு நாம் அடிமையாதோடு, பற்சிதைவு, உடற்பருமன், நரம்புமண்டல செயல்பாடு இன்மை, ஹைர்மோன் குறைபாடு, எதிர்ப்பு சக்தியின்மை மற்றும் இறுதியில் புற்றுநோய்க்கும் தள்ளப்படுகின்றோம்.

வெள்ளைக்கோழி (பிராய்லர் கோழி)

பிராய்லர் கோழி, மனிதனுக்காக இயற்கைக்கு முரணாக செயற்கையாக மிக வெப்பத்தில், இருபதுக்கு மேற்பட்ட இரசாயணத்தைத் தீவனத்தோடு பல ஆண்டிபயாபுக்களையும், ஹார்மோன்களையும் உட்செலுத்தி 20 முதல் 55 நாட்களில் உற்பத்தி செய்வதாகும். இந்த குறைந்த நாள் உயிரை உட்கொண்டால் நம் வாழ்நாளும் குறைநாளே.



**அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து.**

- திருக்குறள்: 944

முன்னதாக உண்ட உணவு செரித்த நிலையறிந்து நன்கு பசித்த பின், உடலுக்கும், காலத்திற்கு, இடத்திற்கு ஏற்ற உணவை உண்ணவேண்டும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

இவற்றை உட்கொள்வதால், ஆண்களுக்கு விந்துகளின் எண்ணிக்கை குறைவதோடு, ஹார்மோன் மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் பெண் குழந்தைகள் மிகச்சிறிய வயதில் பூப்படைவதோடு, பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சியில் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. பிராய்லர் கோழியில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள், உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகை செய்து இதய நோய்களை உண்டாக்குவதோடு, உடற்பருமன் ஏற்படும் நீரிழிவு நோய்க்கும் காரணமாகின்றது. பிராய்லர் கோழி நச்சு என்றால் அதில் இருந்து வரும் முட்டையும் விஷம்.

வெள்ளை உணவுகளை விரும்புவர்கள் இயற்கை நமக்கு அளித்த வெண்மையான பொருட்களான முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், காலிபிளவர், பூண்டு, தேங்காய், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை அளவோடு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவை உடலில் கெட்ட கொழுப்பைச் சேரவிடாமல் தடுப்பதோடு உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பாற்றலை ஊக்குவிக்கின்றன.

தமிழன் அறிவு சார்ந்த உலகில் தலைவனாக இருப்பதற்கு அறம் சார்ந்த உணவும் ஒரு காரணமாகும். செயற்கை நிற உணவுகளை விடுத்து இயற்கையோடு இணக்கமாய் வாழ வேண்டும்.