

08

நல்வாழ்க்கை வாழ ஆரோக்கிய உணவை உண்போம்

இலங்கை நாடானது நல்ல போசணமிக் உணவுக் கலாசாரத்தைக் கொண்ட நாடாகும். எமது மூதாதையர் இயற்கை உணவையே அதிகம் உண்டு சுகமாக வாழ்ந்தனர். அவர்கள் பச்சை இலை வகைகள், உள்ளூர்க் காய்கறிகள், தானியங்கள் போன்றவற்றைத் தமது அன்றாட உணவில் முக்கிய உணவாகச் சேர்த்துக் கொண்டனர். தமது போசணப் பெறுமானத்தைக் கூட்டுவதற்காகவும் உண்ணும் உணவின் உருசியை அதிகரிப்பதற்காகவும் பழப்புளி, கொறுக்காய், ரம்பை இலை, கறிவேப்பிலை போன்றவற்றைக் கறிகளுக்குச் சேர்த்தார்கள். ஓடியல் கூழ், சாம்பார், பல இலைகள் சேர்ந்த சுண்டல், வறை, பயறு சேர்த்த பாற்சோறு, பிரியாணி போன்றவை பல போசணச் சத்துகள் சேர்ந்த உணவுகளாகும். இந்த உணவுக் கலாசாரம் இன்றில்லை. இன்றைய உணவுக் கலாசாரம் முற்றிலும் மாறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. இன்றைய காலகட்டங்களிலும் கிராமப்புற மக்களிடையே பல வகையான கலப்பு உணவு முறைகளைக் காணக்கூடியதாய் உள்ளது. உதாரணமாக, கத்தரிக்காய்க் கறிக்குப் பலாக்கொட்டை சேர்த்தல். பருப்புக்கறிக்கு பசளிக்கீரை சேர்த்தல் போன்றவை.

மனிதன் எப்பொழுதும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை நோக்கி முன்செல்வதனால் உணவைப் பொறுத்தமட்டிலும் புதிய மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கின்றான். ஆனால், பண்டைய சமையல் முறையில் அமைந்த உணவுக் கலாசாரமே ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியதாகையால் அதற்கு மாறுவது அறிவான செயலாகும். இவ்வாறு செய்வோமானால் இன்றைய சந்ததியினரும் வருங்கால சந்ததியினரும் ஆரோக்கியமான, சுவையுள்ள உணவுகளை உண்ண முடியும். நாம் வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டுமே தவிர உண்பதற்காக வாழக் கூடாது.

மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவானது உடல், வளர்ச்சிக்கும் உடலில் சிதைந்துபோன கலங்களையும் இழையங்களையும் புதுப்பிப்பதற்கும் சக்தியைப் பிறப்பிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நீங்கள் உங்கள் முன்னைய வகுப்புகளில் சுகாதார உடற்கல்விப் பாடத்தில், உணவின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் கற்றவற்றை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்.

(அ) சமிபாடடைந்து உடற்கலங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்ட உணவானது சுவாசத்தின் மூலம் கலங்களில் உடைக்கப்பட்டு சக்தி பிறப்பிக்கப்படுகின்றது. அச்சக்தியானது உடல் அசைவுகளுக்கும் உடலின் இரசாயன மாற்றங்களுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

(ஆ) சமிபாடடைந்த உணவானது முதலுருவைத் தயாரிக்கக் கூடிய மூலப்பொருள்களைத் தருகின்றது. இதனால், உணவு கலங்களும் இழையங்களும் வளர்ச்சியடையவும் உடலில் ஏற்பட்ட காயங்கள் ஆறவும், உடலில் ஏற்படும் சிதைவுகளை நிவர்த்தி செய்யவும் தனது பங்களிப்பைச் செய்கின்றது.

மேலே கூறப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உணவில் காணப்படும் புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று, ஆகியவற்றில் அடங்கியுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் உதவி புரிகின்றன. இவற்றுடன் உணவில் உள்ள நீர், கனியுப்பு, விற்றமின் மற்றும் நார்ப்பொருள்கள் போன்றவையும் இரசாயனத் தாக்கத்தில் பங்குகொள்கின்றன.

ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கு எல்லா ஊட்டச்சத்துகளும் அடங்கிய சமநிலை உணவு அவசியம் என்பது நீங்கள் அறிந்த உண்மையாகும். நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவின் ஊட்டச்சத்து அதிகரிக்கப்படவும் அவற்றின் தரத்தை அழிவுறாமல் பாதுகாக்கவும் எவ்வாறான முறைகளைக் கையாளலாம் என்பது பற்றிச் சற்று ஆராய்வோம். அவற்றில் சில முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

8.2 குடும்பமொன்றின் பங்களிப்பு



- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவை அவர்களே தயாரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இதனால், அவர்கள் புதிய மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை உள்ளெடுப்பதுடன் இரசாயனப் பசளைகள் பயன்படுத்தப்படாமல் உற்பத்தி செய்த உணவுகளை பயன்படுத்த முடியும்.
- விவசாயம் செய்வதன் மூலமும் கால்நடை வளர்ப்பின் மூலமும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின் நிறைந்த உணவை உண்ணும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.



- தமது மண் வளத்திற்கு ஏற்ப பழங்களையும் தானிய வகைகளையும் கீரை வகைகளையும் உற்பத்தி செய்துகொள்ளலாம். இது அதிக பலனைத் தரும் செயலாகும்.
- உணவைப் பாதுகாத்தலுக்கும் களஞ்சியப்படுத்தலுக்கும் பாதுகாப்பான பாரம்பரிய முறைகளையும் தற்கால தொழினுட்பங்களையும் பின்பற்றலாம்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உணவின் போசணையைப் பேணக்கூடிய திட்டங்களைக் கடைப்பிடிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். வளரும் பிள்ளைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார் போன்றோருக்கு மேலதிக போசணை நிறைந்த உணவுகள் தேவைப்படும். குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு தீமை பயக்கக்கூடிய, பொருத்தமில்லாத, நிறைவற்ற உணவுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

8.3 பாடசாலையின் பங்களிப்பு

பாடசாலையில் மாணவர்களுக்கு பாடத்திட்டத்துடன் இணைந்த திறனாக உணவு உற்பத்தி செய்யும் திறனும் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும். **“வீட்டுத் தோட்டம்”** என்னும் செயற்பாடு ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். போசணைப் பெறுமானத்தைப் பேணவும் அதிகரிக்கவுமான செயற்பாடுகளுக்காக, மாணவர்களுக்குத் தாமே தமது உணவை உற்பத்தி செய்யவும் பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்யவும் தயாரிப்பதற்குமான அறிவு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

செயற்பாடு 8.1

I குழுக்களாகப் பிரிந்து, உங்கள் கிராமத்தில் நன்கு செய்கை பண்ணக்கூடிய மரக்கறி வகைகளைத் தெரிவு செய்யவும்

II உங்கள் கிராம விவசாய அலுவலக அதிகாரிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு அவரின் வழிகாட்டலில் இச்செய்கையை ஆரம்பிக்கவும், விவசாய நிலையத்திலிருந்து பின்வரும் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

- நிலத்தை வளப்படுத்தும் முறை
- விதைகள், மரக்கன்றுகள்
- பசளை
- பயிர்ச் செய்கைக்குத் தேவையான வேறு தகவல்கள்

III ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் வசிக்கும் பகுதியில் இருந்து சில வீடுகளைத் தெரிவு செய்தல்.

IV வீட்டு உரிமையாளர்களின் உதவியுடன் சிரமதான அடிப்படையில் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் ஒரு வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைத்தல்.

நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட தகவல்களைத் தேவையானோருக்கு வழங்கல்.

சில சமயங்களில் பயிர்ச்செய்கைகள் பற்றி அறிந்த கிராம மக்களையும் நீங்கள் சந்தித்து அவர்களின் அறிவுரைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

நேரமுகாமைத்துவம், பயிர் செய்யும் இடம், நிலத்தைத் தயார் செய்தல், விதைத்தல், பராமரித்தல், பசளையிடுதல், நீர் பாய்ச்சுதல் போன்றவற்றில் உங்கள் வேலைத்திட்டத்தை திட்டமிட்டுச் செய்யவும்.



குறிப்பு

மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாட்டினை இடவசதிகளைக் கருத்திற்கொண்டு பூச்சாடிகளையோ அல்லது வேறு பொருத்தமான பொருள்களையோ பயன்படுத்திச் செய்யலாம்.

8.2 முன்பள்ளி ஆசிரியரின் பங்களிப்பு



முன்பள்ளி ஆசிரியர் ஒருவர் தனது மாணவர்களின் பெற்றோருக்கு ஊட்டச்சத்துக்களின் பெறுமானம் பற்றிய அறிவை வழங்குவதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடுகளைப் பட்டியற்படுத்துக. அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் எவ்வாறு தாக்கத்தை உண்டாக்குகின்றன என்பது பற்றியும் குறிப்பிடுக. தரம் 10 இல் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தில் 2 ஆம் தேர்ச்சியில் (அலகு) நீங்கள் கற்றவற்றை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்).

8.5 தற்கால நவீன உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாய் இருத்தல்



இக்காலத்தில் பெரியவர்களாலும் இளைஞர்களாலும் விரும்பி உண்ணப்படும் துரித/விரைவு உணவுகள் (Fast food/ Junk food), போன்றவை தவிர்க்கப்படல்/ குறைக்கப்படல் வேண்டும். “வெறுமையான ஆனால் பிரபல்யமான உணவுகள்” (கலோரி குறைந்த ஆனால் சுவையில் கூடிய) உணவுகளின் தீய விளைவுகள் பற்றிய அறிவினை மக்களிடையே பரப்புதல் வேண்டும். பூப்பெய்தும் பருவத்தில் நிறைவான, தரமான உணவுகளை உள்ளெடுக்க வேண்டியது கட்டாயமானதாகும். அக்காலங்களில் அவ்வயதுப் பிரிவினர் தமது வசதிக்காகவும், நவீன பாணியில் விரைவு உணவுகளை உண்டு தாம் சமுதாயத்தில் முன்னேறலாம் எனவும் எண்ணுவர். உணவைப் பொறுத்தமட்டில் தனிப்பட்டவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பிழையான உணர்வுகளும் நம்பிக்கைகளும் முக்கிய பங்கெடுக்கின்றன. இவை இன்றைய சமுதாயத்தினரை ஆபத்தின் எல்லைக்கே கொண்டுவரக்கூடியனவாக இருக்கின்றன.



8.6 உணவின் போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்பும் சந்தர்ப்பங்கள்



- 1 உற்பத்தியின்போது.
- 2 கொண்டு செல்லும்போது.
- 3 களஞ்சியப்படுத்தும்போது.
4. சந்தைப்படுத்தலின்போது
5. நுகர்வின்போது.

உலகின் சனத்தொகையானது ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ஏறத்தாழ 50 மில்லியனால் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது. இதனடிப்படையில் எழுகின்ற அடிப்படைத் தேவைகளுள் உணவுத் தேவையும் ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளது. இதனால், உணவுற்பத்தியும் அதிகரிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. ஆனால், உணவுற்பத்தியின் அலகு, சனத்தொகை அதிகரிப்பு அலகை விடக் குறைவாகவே உள்ளது. உலகின் சனத்தொகையில் பெரும்பான்மையோர் குறைந்த போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்ட உணவையே உள்ளெடுக்கின்றனர். அதாவது, உடலிற்குத் தேவையான அமினோவமிலம், விற்றமின் என்பன உடைய உணவையே உள் எடுக்கின்றனர்.

நாள் ஒன்றிற்கு சாதாரண மனிதனுக்கு 12,000 கிலோயூல் (kJ) அளவான சக்தி தேவைப்படுகின்றது. எமது உடலுக்குத் தேவையான அளவான அமினோவமிலங்களை உள்ளடக்காமையே எமது உணவின் குறைபாடாக உள்ளது. பல வகையான தானியங்கள், கிழங்குகள், வேர் உணவுகளில் காணப்படும் அமினோ அமிலங்களைவிடப் பட்டாணிக்கடலை, அவரை, நிலக்கடலை மற்றும் இலைவகைகளில் கூடுதலான அமினோவமிலம் காணப்படுகின்றது.

உயர்ந்த புரதச்சத்து அடங்கிய இலைவகைகளையும், பயிர் இனங்களையும் எவை என அறிந்து அவற்றை உற்பத்தி செய்வதற்கு நாம் முன்வரவேண்டும். பயிர் அறுவடையின்போதும், பிடுங்குதலின்போதும் பயனுள்ள சில பகுதிகள் அழிவடைகின்றன. உதாரணமாக, எண்ணெய் உணவு வகையைச் சேர்ந்த நிலக்கடலை, சோயா அவரை, தேங்காய், பயற்றம்விதை போன்றன. இவற்றில் உள்ள புரதச்சத்து அழிவடையாமல் பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும். எண்ணெய் வகை உணவுகளை விட புரத உணவுகளே மனித உடற் தேவைக்கு அவசியமாக உள்ளன. அதனால், பிடுங்கும்போது பாதுகாப்பான முறைகளைக் கையாளக்கூடிய திட்டங்களை அமைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். உலக மக்களின் தேவையை ஓரளவுக்குப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய புரதம் மேற்கூறிய பயிர்களில் அடங்கியுள்ளது. கீழே தரப்பட்டுள்ள மீதி அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் உணவின் போசணைச்சத்தைக் (ஊட்டச்சத்தைக்) குறைக்கக்கூடிய வழிகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியும். உணவைப் பாரிய அளவில் கையாளும்போது கீழ்த்தரப்பட்டவை நடைபெறலாம்.



உற்பத்தியின் போது	அறுவடையின் போது	கொண்டு செல்லும் போது	களஞ்சியப் படுத்தும் போது	நுகர்வின் போது
இயற்கை அணர்த்தங்கள்	காலநிலை பொருத்தமில்லாத காலங்களில் அறுவடை செய்தல்	பொருத்தமில்லாத பொதிகள்	சுகாதாரமற்ற இடம்	தயாரிப்பு
தவறான செய்கைமுறை	கவனயீனமான கையாளுகை	கவனமில்லாத கையாளுகை	நீண்டகாலம் களஞ்சியப்படுத்தல்	சமைத்தல்
இரசாயனப் பசுளைகள்	சுகாதாரமற்ற தன்மை	காலதாமதமான போக்குவரத்து	பொருத்தமில்லாத முறைகள்	அவித்தல்
பேரங்கிகள்	தானியங்களைப் பிரித்தெடுப்பதற்குப் பழமையான முறைகளைக் கையாளல்	முறையற்ற போக்குவரத்து	முறையில்லாத களஞ்சியப்படுத்தல்	பொரித்தல்

உணவின் போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்



“அம்மியில் அரைத்துக் கொண்டிருக்கும் சம்பலுக்கு எலமிச்சம் பழச்சாறு விடக்கூடாது. அடுப்பில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கறிக்கு எலமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கக்கூடாது”. இப்படியான கூற்றுகளை பெரியோர் கூறவதைக் கேள்விப்பட்டு இருக்கின்றீர்களா?

உங்கள் சமூகத்தில் உள்ளவர்களினால் கூறப்படும் இவ்வகையான உணவு சம்பந்தமான தகவல்களைச் சேகரியுங்கள். உங்கள் பெரியோரிடம் இவை பற்றிய காரணங்களைக் கேட்டு ஆராயுங்கள். வாய்மொழியாக வந்த இப்படியான பல தகவல்களை நாம் ஒதுக்கி விட முடியாது. இவை ஊட்டச்சத்தின் பெறுமானம் பற்றியும் அதை அழிவடையாமல் பேணிப் பாதுகாக்கும் முறைபற்றியும் பரம்பரையாக வந்த சில உண்மைகளாகும். நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் எமது கவனக் குறைவு காரணமாகவும் உணவு சமைக்கும்போதும் இழக்கப்படுகின்றன.

கீழ்வரும் உண்மைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

- விற்றமின் C (அஸ்கோபிக் அமிலம்) வளியில் உள்ள ஓட்சிசனுடன் சேர்ந்து அழிவடையும். அது மேலும் சமைக்கும்போது, அவிக்கும்போது, தகரத்தில் அடைக்கும்போது கூடுதலாக அழிவடைகின்றது. தாவரக்கலங்களில் உள்ள நொதியங்கள், விற்றமின்களைத் தாக்குவதால் அவிக்கும்போது அதன் ஒரு பகுதி அழிவடைகின்றது.
- இலைவகைகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய பின் கழுவுதலைத் தவிர்க்கவும் (விற்றமின் B,C என்பன நீரில் கரைந்து அகற்றப்படும்).
- உணவுப் பொருளை அதிக நேரம் அவிக்கவேண்டாம் (தயமின் B அழிதல்).
- தகரத்தில் அடைத்த காலாவதியான, உணவுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- அவிப்பதற்கு முன், தோலை அகற்ற வேண்டாம் (உ-ம் : உருளைக்கிழங்கு).
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் நீண்ட நாட்கள் களஞ்சியப்படுத்திய உணவுகளை உண்பதைத் தவிர்க்கவும் (உ-ம்: மீன், இறைச்சி).



உள்ளொடுக்கும் உணவின் போசணைப் பெறுமானத்தை பாதிக்கும் காரணிகள்



- உணவுடன் நிறம், சுவை இணைந்த தன்மை (சேர்க்கப்பட்ட இரசாயனப் பொருள்கள்)
- உணவு சமைக்கும்போது
- உணவின் தரமும் நிறையும்
- உணவுப் பழக்கமுறை
- பசியின் தன்மை
- சமிபாடு
- மனநிலை



நாம் உணவை அட்டவணையின் படி உண்ணுதலைத் தவிர்த்து உடலுக்குத் தேவை ஏற்படும்போது உண்ணல் வேண்டும்

ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் இடையிலும் 3 மணிநேரம் இருத்தல் வேண்டும். இயன்றளவு ஊட்டச்சத்துகளைப் பெறும் வகையில் உணவைத் தெரிந்து உண்ணும் பழக்கத்தை எமது நாளாந்த வாழ்க்கை முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இயற்கையான, புதிய உணவுகளைச் சமைக்கவும் சமைப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் உப உணவுகளின் மூலம் போசணைப் பெறுமானம் அழிவுறாமல் பாதுகாக்கவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். நாம் உள்ளொடுக்கும் உணவானது சுவையானதாகவும் இலகுவில் விழுங்கக் கூடியதாகவும் சமிபாடு அடையக்கூடியதாகவும் இருத்தல் நன்று.

போதியளவு போசணையைப் பெறும் முறையிலும். ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முறையிலும் நாம் உண்ணும் உணவு பல்வகைத் தன்மையுடையதாக அமைதல் வேண்டும். ஒருவர் தினமும் 5 வகையான மரக்கறிகளை உண்ண வேண்டும் என்னும் கருத்தை சுகாதாரக் கல்விச் சம்மேளனம் இப்போது முன்வைத்துள்ளது.



சுவை, மணம், போசணைச்சத்து அழியாமை போன்றவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு உணவைத் தயாரிக்கும்போது எவ்வெவ்வகை உணவுகள் கூட்டுச் சேர (இணைய) வேண்டும் என்பதை நாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 8.2

- நீங்கள் உண்ணும் உணவின் பல வகைத் தன்மை பற்றிய பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும். நீங்கள் முன்பே தயாரித்த அல்லது உங்கள் வீட்டில்/ உங்கள் சமையற்காரரினால் தயாரிக்கப்பட்ட அவ்வாறான / கூட்டு உணவுகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிடவும்.

(உதாரணம்: கூழ், சாம்பார், இலைக்கஞ்சி)

சமைக்கும்போது, அவிக்கும்போது, பொரிக்கும்போது, சுடும்/ வெதுப்பும்போது, வறுக்கும்போது, பதப்படுத்தும்போது, வேகவைக்கும்போது, புழுக்கும்போது, தீயில் பொசுக்கும்போது போசணைப் பெறுமானம் அழியாமல் உணவு தயாரிக்கப்படும் முறையில் சிறந்த அறிவினைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். இவற்றுடன் சமைக்கும் பாத்திரங்கள் பற்றிய அறிவினையும் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

- தனிப்பட்ட ஒருவரின் உணவுப் பழக்கங்களும் போசணைப் பெறுமானத்தைப் பேணுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. உணவைத் தெரிந்தெடுக்கும் முறை, தரம், அளவு, இடம், நிலை, நிறம் போன்றவையும் அவரவரின் தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகளும் போசணைப் பெறுமானத்தைப் பாதுகாப்பதில் இடம் பெறுகின்றன.
- தனிப்பட்ட ஒருவர் உணவு உண்ணும் நேரம், காலம், உடல் நிறை போன்றவற்றிற்குப் பொருந்தும் வகையில் உணவைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.



முட நம்பிக்கை, பிழையான மன நிலைகள் போன்றவையும் உண்ணும் உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது தடையான காரணிகளாக அமைதல் கூடாது. ஆனால், தனிப்பட்ட ஒருவரின் தேவைக்கு ஏற்றபடி உணவு உள்ளெடுக்கப்படல் வேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உணவுவேளையின் பின் தேநீர் அல்லது கோப்பி அருந்துதல், இரவுணவாகப் பழங்கள் உண்ணல், கனமான/ கூடுதலான இரவு உணவு உண்ணல், காலையுணவை ஒதுக்குதல், பின்போடல், உணவின் பின் குளிரூட்டப்பட்டநீர் அல்லது செயற்கை மென்பானங்கள் குடித்தல், சாப்பிட்டவுடன் நித்திரை கொள்ளல் அல்லது குளித்தல் போன்றவை ஒருவர் உட்கொண்ட உணவின் போசணைப் பெறுமானத்தைத் தாக்கக்கூடிய செயல்களாகும்.

ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் உணவின் தரமும், அளவும் முக்கிய காரணிகளாய் அமைகின்றன. வயிறு புடைக்க உண்ணல் என்பதும் ஒருவரின் சமீபாட்டுத் தொகுதிக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் செயலாகும். உணவின் தரமும், அளவும் ஒருவரின் வயது, பால், உடல்நிலை என்பவற்றைப் பொறுத்து அமைதல் வேண்டும். ஒருவரின் பசியைப் பொறுத்தே அவர் உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவும் அமையலாம். நோயுள்ள ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவும், தரமும் சுகதேகியான ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் உணவின் தரத்திலும் அளவிலும் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதாக இருக்கும். மிகவும் இலகுவாகச் சமீபாடு அடையக்கூடிய உணவே நோயாளிக்குச் சிறந்த உணவாகும். இதே போன்று கர்ப்பிணிப் பெண், வயோதிபர் போன்றோரின் உணவின் தரமும் போசாக்கு நிலையும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

மனவழுத்தமும், மன உளைச்சலும் நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவின் போசணைப் பெறுமானத்தைத் தாக்கும் பிற காரணிகளாகும். ஒருவரின் மனநிலையும் அவரின் உணவுச் சமீபாட்டில் தாக்கத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இதனாலும் உடலுக்குத் தேவையான உணவுப் பெறுமானம் கிடைக்காமல் போகலாம்.

உணவு பழுதடைதல்

எமது உடலில் ஏற்படுகின்ற நோய்களுக்குக் காரணமாகின்ற நுண்ணங்கிகள் நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் உடலினுள் செல்கின்றன. நுண்ணங்கிகளில் அநேக வகையானவை அபாயகரமானவை. ஆனால், உயிரூட்டமான நுண்ணங்கிகளே நோய்களை உண்டாக்கக்கூடியவை. பழுதடைந்த உணவுகள் இந்த நுண்ணங்கிகள் வளரும் ஊடகமாகத் திகழ்கின்றன. பற்றீரியா, பங்கசு போன்ற நுண்ணங்கிகள் உணவைப் பழுதடையச் செய்து

அதிலிருந்து துர்மணத்தையும் சுவையற்ற தன்மையையும் உருவாக்கி உணவை உண்ண முடியாமல் செய்கின்றன. நீர்த்தன்மைகூடிய உணவுகளாகிய இறைச்சி, மீன், பழங்கள், அநேக மரக்கறிகள் போன்றவை சூடான காலநிலையின்போது விரைவாகப் பழுதடைகின்றன. இறைச்சி வகைகளில் பற்றீரியா போன்ற நுண்ணங்கிகள் விரைவில் பெருகுவதால் இறைச்சி விரைவில் பழுதடையும். இறைச்சி வகைகள் வெட்டுவதிலிருந்து, குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வைக்கும் வரை அல்லது சமைக்கும் வரை உள்ள இடைப்பட்ட நேரத்தில் நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்திற்கு உட்படும். மீன், பிடிக்கப்படும்போது பழுதடைந்து இருப்பதில்லை. எனினும், பிடிபட்ட நேரத்தில் இருந்து விற்கப்படும் வரை உள்ள இடைநேரத்தில் நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்தால் பழுதடையும். குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் வைப்பதன் மூலம் அல்லது ஐஸ்கட்டிகளை மீனின்மீது பரப்புவதன் மூலம் நுண்ணங்கிகளின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படுவதால் மீன் பழுதடைவதைக் குறைக்கலாம்.

இறைச்சி வகைகளை விடக் குறைவான புரதச்சத்தைக் கொண்டுள்ள அநேக மரக்கறிகளும் பழங்களும் பற்றீரியா வளர்வதற்குரிய தன்மையை அவ்வளவாகக் கொண்டிருப்பதில்லை. இரண்டு காரணங்களால் பழங்கள், மரக்கறிகள் போன்றவை பழுதடைந்து போகின்றன. அதாவது பங்கசு, சிறுபிராணிகள் போன்றவற்றால் அவை பழுதடையலாம். பழங்கள் நன்கு கனிந்து பழுத்தபின் எதன் எனப்படும் வாயு வெளிவிடப்படும். அடைக்கப்பட்ட பெட்டியில் அல்லது சாக்குகளிலுள்ள பழங்களை எதன்வாயு பழுதடையச் செய்யும். இதைவிடப் பழுத்த பழங்கள் ஈக்களையும் வரவழைக்கும். பழங்கள், மரக்கறிகளில் வளரும் பங்கசுகளினால் வெளிவிடப்படும். நொதியங்கள் பழங்களைப் பழுதடையச் செய்யும். காற்றுப்புகக்கூடிய பெட்டிகளில் அல்லது ஏதும் அடுக்கப் பயன்படும் சாதனங்களில் குறித்த ஒழுங்கில் அடுக்கி வைப்பதன்மூலம் பழங்கள் விரைவில் கனிவதையோ அல்லது பழுதடைவதையோ குறைக்கமுடியும்.

உணவு சமைத்தலின்போது யோசனை இழப்பு நிகழும் சந்தர்ப்பங்கள்



இன்றையகால மக்களில் பெரும்பான்மையோர் பொருளாதார வசதியீனம் காரணமாக அலுமினியப் பாத்திரங்களையே சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த அலுமினியப் பாத்திரங்களின் பயன்பாட்டினால் சிறுநீரக நோய்களும் சிறுநீரகத் தொற்றுகளும் ஏற்படக் கூடுதலான வாய்ப்புள்ளதாக இலங்கையின்



வடமத்திய மாகாண வைத்திய நிபுணர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இத்தகைய பாத்திரங்களில் குறிப்பிட்ட சில பொருள்களைச் சமைப்பதனால் உருவாகும் அமிலங்கள் சிறுநீரகத் தொகுதியைப் பாதிப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது. இதே போன்று செப்புப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தும்போதும் அவை தூய்மையானதாகவும், ஈரலிப்பற்றதாகவும் உள்ளனவா எனக் கவனித்தல் வேண்டும். அத்துடன் அமிலத்தன்மையான எப்பொருளையும் அதில் வைப்பதற்கோ, சமைப்பதற்கோ கூடாது. கல்வனைசுப்படுத்தப்பட்ட இரும்புப் பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போதும் நாக (Zinc) நஞ்சு உருவாகி அபாயத்தைத் தரும். தரங் குறைந்த அடிப்பிடிக்காத (Non stick) பாத்திரங்களும் பாதுகாப்பற்றவையாகும். களிமண்ணால் செய்யப்பட்ட சட்டி, பானைகளே சமையலுக்கு மிகவும் உகந்தவையாகும். அத்துடன் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், பைரெக்ஸ் (Pyrex), கசரோல் (Cassroles) போன்றவையும் உகந்த பாத்திரங்களாகும்.

தேநீரில் காணப்படும் தனின் (Tannin) எனப்படும் பொருள் கூடுதலாக உள் எடுக்கப்படும்போது நஞ்சுத் தன்மையை உருவாக்கும். உணவு உண்பதற்கு அல்லது உணவு உண்ட 2 மணி நேரத்தினுள் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தேநீரை இறைச்சியுடனோ, சீஸ் போன்ற உணவுகளுடனோ அருந்துதல் கூடாது. தேநீருடன் பேரிச்சம் பழம் சாப்பிடக் கூடாது.

தேநீரானது உணவுச் சமிபாட்டின் போது இரும்புச் சத்தின் அகத்துறிஞ்சலைத் தடுக்கக்கூடியதும் எதிர்க்கக் கூடியதுமாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.

மரக்கறிகளை அவிக்கும்போது மிகக் குறைந்த அளவு நீரை விட்டே அவிக்க வேண்டும். விற்றமின் C - அஸ்கோபிக் (ascorbic) அமிலம் வெப்பத்தினால் அழிவதுடன் நீரில் கரைந்தும் அகற்றப்படும். தகரத்தில் அடைக்கப்படும்போதும் உணவிலுள்ள விற்றமின் C அழிவடைகின்றது. பழங்களையோ காய்கறி வகைகளையோ நீண்ட நாட்களுக்குப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்து வைக்கும்போது விற்றமின்கள் அழிகின்றன.

உணவு சமைக்கப்படும்போது அதன் சுவை அதிகரிக்கின்றது. மெல்லுவதற்கு இலகுவாகின்றது. அத்துடன் விழுங்குவதற்கும் சமிபாட்டுக்கும் பொருத்தமாகின்றது. மாப்பொருள் அடங்கிய தானியங்களும் கிழங்குவகைகளும் சமைத்தல், அவித்தல், பொரித்தல் வேகவைப்பதன் மூலமாகச் சமிபாட்டுக்கு இலகுவாக்கப்படுவதுடன், பற்றீரியா மற்றும் பாதிப்பான நுண்ணங்கிகளும் அழிக்கப்படுகின்றன.



விவசாய இரசாயனங்களை மரக்கறிப் பயிர்களுக்குப் பயன்படுத்தும் போதும் நுண்ணங்கிகளாலும் உணவு பழுதடையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இதனால், காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த முன் நன்றாகக் கழுவுதல் முக்கியமான தொன்றாகும். தானியங்கள் நன்றாக உலர்ந்த நிலையில் நுண்ணங்கிகளால் தொற்றுதலுக்கு உட்படுத்தப்படமாட்டாது. அரிசி மற்றும் தானிய வகைகள் நன்கு உலர்ந்த நிலையில் பாதுகாக்கப்படும்போது எலிகள் மற்றும் வண்டு போன்ற சிறிய பிராணிகள் தாக்காதவாறு இரசாயன மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், இந்த இரசாயன மருந்து வகைகள் மனிதனுக்குத் தீங்கு பயக்காதவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

உணவு வகைகளின் விற்பனையின்போதும் சுகாதார வழிகள் கையாளப்பட வேண்டும். சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் மூடிப் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ள இடங்களிலிருந்தே உணவு கொள்வனவு செய்யப்படல் வேண்டும். பழுதடைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் சமீபாட்டுத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களோ மற்றும் பற்றீரியா தொற்று நோய்களோ உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

பதப்படுத்திய உணவுகளையோ தகரத்தில் அடைத்த உணவுகளையோ காலாவதியாகும் திகதிக்கு முன் உபயோகித்தல் வேண்டும். பதப்படுத்திய உணவுகளோ, தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளோ நல்ல சுகாதார முறைகளின் கீழ் உற்பத்தி செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

உணவின் சுவையைத் தூண்டுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு வகையான பொருள்களும் உணவின் தரத்தைக் குறைக்கின்றன. மரக்கறிகளையும் பழவகைகளையும் புதிதாக (பச்சையாக) வைத்திருப்பதற்காக உற்பத்தியாளர்கள் பலவகையான இரசாயனப் பொருள்களைச் சேர்க்கின்றார்கள். அதன் மூலமும் அவற்றை உண்பவர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும். சுகாதாரமற்ற முறையில் உணவைத் தயாரிப்பதால் அவை விரைவில் பழுதடைந்து விடும். அத்துடன் அவ்வகையான உணவுகளை உண்பதால் அவை சமீபாட்டுத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டையும் பாதிக்கின்றது. உணவுக்கு நிறமூட்டுவதும் உணவு பழுதடைதலுக்கு பிறிதொரு காரணமாகிறது. வெட்டப்பட்ட மரக்கறிகள், பழங்கள் போன்ற உணவுகள் காற்றில் நீண்ட நேரம் திறந்து வைக்கப்படும்போது வளியுடன் தாக்கமடைந்து கெடுகின்றன. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகளும் விரைவில் பழுதடைவதுண்டு. உதாரணமாக: தேங்காயெண்ணெயுடன் வேறு எண்ணெய் வகைகளைக் கலப்பதால் இயற்கை மணமற்ற, பாண்டல் மணம் வீசுவதை அவதானிக்கலாம்.



பழுதுபட்ட உணவானது வீண் விரயமாகும். இப்படியாக உணவு கழிக்கப்படுவதால் பணம் வீண்விரயமாக்கப்படுவதுடன் போசணைச்சத்தும் எமக்கு கிடைக்காமல் போகின்றது. அண்மையில் வெளிவந்த பத்திரிகையில் நீங்கள் பின்வரும் செய்தியை வாசித்திருப்பீர்கள். தம்புள்ள நகரில் உள்ள மிகப்பெரிய மரக்கறி சேகரிக்கும் நிலையத்தில் 50% உற்பத்தியை சேகரித்து வைப்பதற்கும் பொதி செய்வதற்கும் உரிய வசதியின்மை காரணமாக அவை வீணாகப் பழுதடைந்து எறியப்படுகின்றன என்பதாகும். உணவு உண்பதற்குப் பொருத்தமான நல்ல நிலையில் இல்லை என்று கூறும்போது அது பழுதடைந்து விட்டது என்பதே கருத்தாகும்.பழுதடைந்த உணவை உண்பதால் எமக்குத் தேவையான போசணைச்சத்து கிடைக்கப் போவதில்லை. அதைவிட இப்படியான உணவினால் சமிபாட்டுத் தொகுதியை பாதிக்கும் நோய்களும் வேறு பற்றீரியா நோய்களும் ஏற்படக் கூடும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் / பொருள்களினால் உணவு நஞ்சடையக் கூடும்

- நுண்ணங்கிகளினால் தோற்றுவிக்கப்படும் தொட்சின்கள் (Toxins) மூலம்.
- பங்கசுகளினால் தோற்றுவிக்கப்படும் நஞ்சுகள் (Afla toxin) மூலம்.
- விவசாய இரசாயனங்கள் உணவுடன் கலத்தல்.
- உணவைப் பாதுகாக்க சேர்க்கப்படும் பொருள்கள் (சல்பைட்) மூலம்.
- காலாவதியாகிய உணவு.
- சில காளான் வகைகள் (ஒரு சில வகை மட்டும்)
- மரவள்ளியில் உள்ள Linamarin என்னும் பொருளும், மரவள்ளிக் கிழங்கின் தோலில் உள்ள Linamarens என்னும் பொருளும் மறைமுகமாக நஞ்சை உருவாக்குகின்றன.
- சில வகை மீன்களில் காணப்படும் (Histidin, Histamin போன்ற) நஞ்சுப் பொருள்கள்.

கீழ்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றினால் உணவு நஞ்சுட்டப்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

- மரவள்ளிக் கிழங்குகளைத் திறந்தபடி அவித்தல்.
- பழுதடையாத,புதிய கிழங்கு வகைகளைத் தெரிந்து சமைத்தல்.

- உணவு வகைகளை நீர் மூடி நிற்கத்தக்க முறையில் அவித்தல்.
- அவித்தபின் வடித்தல்.
- அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
- செம்பு அலுமினியப் பாத்திரங்களில் அமில உணவை வைக்காதிருத்தல்.
- சுய சுத்தம் பேணல்.
- வீட்டுச் சுத்தம், முக்கியமாகச் சமையலறைச் சுத்தம் பேணல்.
- வீட்டுத் தோட்டம் வைத்திருத்தல்.

நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவை உட்கொள்வதால் வாந்தி, மயக்கம், வயிற்று வலி, வயிற்றோட்டம், ஒவ்வாமை போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவை உண்பதால் மரணம் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. நீங்கள் இப்படியான சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு இருப்பீர்கள்.

பற்றீரியாக்களும் பங்குகளும் உணவைப் பழுதடையச் செய்கின்றன. இறைச்சியும் பாலும் 10° செல்சியஸில் (10° c) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்படல் வேண்டும். இல்லாவிடில் சல்மொனெல்லா எனப்படும் பற்றீரியா இப்பொருள்களைக் பழுதடையச் செய்யும்.

உணவு கலப்படம் செய்யப்படுவது தேகாரோக்கியத்திற்கும் போசணைப் பெறுமானம் கிடைக்கப் பெறுவதற்கும் எதிரான பெரும் சவாலாக அமைகின்றது. முன்னேற்றம் அடைந்து வரும் எம்நாட்டைப் போன்ற நாடுகளில் வரவு பொருளாதார வசதி குறைவாக இருப்பதனால் இப்படியான கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் சந்தையில் மிகவும் தாராளமாய்க் கிடைக்கின்றன. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் உண்பதற்குப் பொருத்தமற்ற உணவுகளாகும். மிகவும் குறைந்த விலையில் விற்கப்படுவதற்காக சில உணவுகள் கலப்படம் செய்யப்படுகின்றன. இதனால், பொதுமக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதைத் தடுப்பதற்கான முயற்சிகளை பொது சுகாதார அலுவலகம் பொறுப்பெடுத்துச் செய்ய வேண்டும். இவர்கள் தம் கடமைகளை உணர்ந்து நுகர்வோரின் ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.



இலகுவாக கலப்படம் செய்யக்கூடிய சில உணவுப் பொருள்கள்

உணவுப் பொருள்	கலப்படம் செய்யப்படுவதற்குப் பயன்படும் பொருள்கள்
மிளகாய்த் தூள் மஞ்சள் தூள் கடுகு தேயிலைத் தூள்	கோதுமைமா, செங்கட்டித்தூள் மஞ்சள் நிறமூட்டிய கோதுமை மா குரக்கன் விதைகள் உபயோகிக்கப்பட்ட தேயிலைத்தூள்/ தொழிற்சாலைக் கழிவாக அகற்றப்படும் தேயிலைத்தூள்
தேங்காய் எண்ணெய் மிளகு குரக்கன் மா சீனி பால்	பாம் (Palm) எண்ணெய் பப்பாளி விதைகள் நெல் உமி, தூசி சீனிக்கு நீர் சேர்த்தல் நீர்

உணவிற்கு நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்படுவது பெருமளவு அபாயகரமானதல்ல. எனினும், ஆடைகளுக்கு இடப்படும் “சாயம்” சேர்க்கப்படுவது அபாயகரமானது. எவ்வாறாயினும் நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நலம். இவ்வாறான உணவுகளை உண்பதால் உடனடியான தாக்கம் உடலில் தெரிவதில்லை. அதாவது அவற்றின் பாதிப்புகள் மெதுவாகவே வெளித்தோன்றும். கலப்படம் செய்யப்படும் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் குறைவுபடுவதால் உணவைக் கூடுதலான அளவில் உள்ளெடுக்க நேரிடுகின்றது. இதனால், உணவுச் செலவும் கூடுகின்றது. கலப்பட உணவுகளினால் மூன்று வகையான பிரச்சினைகள் உருவாக இடமுண்டு. ஆரோக்கியம், போசணைப் பெறுமான பொருளாதாரம் ஆகியனவே அவையாகும்.

சில சமயங்களில் கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகளை இனங்காண்பது மிகவும் கடினமானதாகும். உணவு வகைகளை கொள்வனவு செய்யும்போது நம்பிக்கையான இடங்களில் நன்கு கவனித்து வாங்க வேண்டும். காலாவதியாகும் தேதிகளையும் கவனித்தல் வேண்டும். பொருள்கள் மலிவான விலையில் கிடைக்கப்பெற்றால் அவற்றை நன்கு பரிசீலனை செய்தே வாங்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 8.3

உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள கடைகளில் கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் விற்கப்படுகின்றனவா எனப் பரிசோதனை செய்யுங்கள். உங்கள் பிரதேச பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரின் (P.H.I) உதவியையும் நாடுங்கள்.

கலப்படம் செய்யப்பட்ட பொருள்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

உணவின் பெயர்	கலப்படம் செய்யப்பட்ட பொருள்
மிளகாய்த் தூள்	செங்கட்டித் தூள்
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

உணவை நுகர்வதற்காக தெரிவு செய்யும் முறை

இந்த அலகை நன்கு கற்ற நீங்கள் தற்போது நல்ல, தரமான, போசணைமிக்க உணவு வகைகளை நுகர்வது பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருப்பீர்கள். எமது நாட்டின் பெரும்பான்மையான மக்கள் சுய சுத்தத்தையோ, உணவின் சுகாதாரத் தன்மைகளைப் பற்றியோ அவ்வளவாகக் கவனத்திற்கொள்வதில்லை. ஆதலால், போசணைமிக்க உணவுகளைத் தெரிவு செய்வது பற்றியும், உணவுப் பெறுமானம் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் உங்களது கடமையாகும். உணவு உற்பத்தியின்போதும், கொண்டு செல்லும்போதும், களஞ்சியப்படுத்தும்போதும் பற்றீரியா, நுண்ணங்கிகள், நோயாக்கிகள் போன்றவற்றால் பாதிப்பு விளையக்கூடும். உணவு கலப்படம் செய்யப்படல், நஞ்சூட்டப்படல் போன்றவற்றுக்குத் தீர்வு காணப்படல் வேண்டும்.



நுகரப்படும் உணவில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்

- உயர்ந்த போசணைப் பெறுமானம்.
- பழுதடையாத, கலப்படம் இல்லாத, நஞ்சூட்டப்படாத உணவு.
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், விவசாய இரசாயனங்கள் இல்லாத உணவு, இயற்கையான, புதிய உணவு.

இயற்கை உணவு என்பது யாது?

- இரசாயனப் பொருள்கள் சேர்க்கப்படாத கலப்படமற்ற தயாரிப்புகள் ஆகும். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் இதில் அடங்கும்.
- வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து பெறப்படும் பொருள்களே பாதுகாப்பான, இயற்கையான உணவுகளாகும்.
- இயற்கை உணவை நுகர்வதால்.
- குறைந்த செலவுகளுடன் பொருளாதாரத்தையும் மேம்படுத்த முடியும்.
- உயர்ந்த போசணைப் பெறுமானம் பெறலாம்.
- துரித உணவுகள், food, காபனேற்றப்பட்ட குளிர்மானங்கள் போன்றவற்றை விட இயற்கையான உணவுகள் எம்மைச் சுகதேகிகளாக செல்வந்தர்களாகவும் வாழவைக்கும்.

உடனடி உணவு (Instant food) என்றால் என்ன?

உண்பதற்கு ஆயத்த நிலையில் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கொண்டு சமைக்கப்பட்ட உணவுகளே துரித உணவுகளாகும். சமிபாட்டுத் தொகுதியில் காணப்படும் இயற்கையான இரசாயனப் பொருள்கள், நாம் உள்ளெடுக்கும் போசணைப் பதார்த்தங்களைச் சமிபாடு அடையச் செய்யவும் உறிஞ்சப்படவும் சரியான அளவில் காணப்படுகின்றன. வெளியே இருந்து உட்செல்லும் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் எமது ஆரோக்கியத்திற்கு என்றுமே ஊக்கமளிக்கமாட்டாது. மாறாக பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் என்றால் என்ன?

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அவை பழுதடையாது பாதுகாக்க உபயோகிக்கப்படும் பொருள்களைக் கொண்டு நவீன முறையில் மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவுகளாகும்.

- இவ்வுணவுகள் நவீன முறையில் இயந்திரங்களின் உதவி கொண்டு சமைக்கப்பட்டமையால் விலை உயர்ந்தனவாகக் காணப்படுகின்றன.
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் சுத்தமானதாக இருந்தாலும் அநேகமானவற்றில் சீனியும் உப்பும் மிகக் கூடுதலாகக் காணப்படும்.
- இவை இயற்கையான உணவுகளை விட மிகக்குறைந்த போசணைப் பெறுமானமும் நார்ச்சத்தும் கொண்டவையாகும்.
- இவ்வுணவுகளை உண்பவருக்கு விற்றமின் குறைபாட்டுடன் சேர்ந்த போசணைக் குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- உருசிக்காகவும், நிறத்திற்காகவும் (சாயம்) சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்பு பொருள்கள் காரணமாக நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- இவ்வுணவுகளில் போசணைப் பெறுமானம் இல்லாததால் இவற்றை வெற்று உணவு என்றும் அழைக்கலாம்.
- இவ்வகையான உணவுகளைத் தொடர்ச்சியாக உண்பதால் போசணைக் குறைபாடு, பசியின்மை போன்றன ஏற்படுவதுடன் குடும்பச் செலவும் அதிகமாகும்.
- இன்றைய காலங்களில் இவ்வகையான உணவைப் பாடசாலை மாணவர்கள் கூடுதலாக உண்பதால் இவர்கள் பெரும் ஆபத்தை நோக்கிச் செல்கின்றனர். (இன்றைய மாணவர்கள் இயற்கையான சாதாரண உணவுகளை விட்டு மேற்கூறிய செயற்கை உணவுகளை நாடிச் செல்வதைத் தவிர்ப்பதில் பெற்றோர் மிகவும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்).
- இன்றைய சந்தையில் சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ் பக்கற், ஊறுகாய் பக்கற் போன்றவற்றை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். போசணைப் பெறுமானம் எதுவுமே அற்ற நாவின் சுவை அரும்புகளைத் தூண்டி விட மட்டுமே இவை உதவுகின்றன.



- இதேபோன்று கிழங்கு, மரவள்ளிச் சீவல்கள், வெவ்வேறு வகையான இனிப்புகள், காபனேற்று சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள், பழப்பானங்கள் போன்ற செயற்கை நிறங் கொண்ட உணவுகளால் எவ்வித பயனும் இல்லை.
- பற்றீஸ், கடலட், றோல்ஸ் போன்றவற்றில் கொழுப்புச்சத்து மறைமுகமாக உண்டு.
- உணவில் சீனியையும் உப்பையும் கொழுப்பையும் குறைவாக உள்ளெடுத்து மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் கூடுதலாக உள்ளெடுத்தல்.

நுகரக் கூடிய பொருள்களைத் தெரிவு செய்வது எப்படி?

- கீழ்க்காணும் குறிப்புகளை மனதில் பதித்துக் கொண்டால் போசணைப் பெறுமானமுள்ள சரியான உணவுகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை கொள்வனவு செய்ய இலகுவாக இருக்கும்.
- உணவுப் பொருள்களில் உள்ளடக்கம், அவற்றின் விகிதம், அவற்றின் பெறுமதி என்பவற்றை அறிந்திருத்தல் (SLS).
- பொருள்கள் தரமாக இருக்கின்றதா, SLS இலச்சினை இருக்கின்றதா எனப் பரிசோதித்தல்.
- பொருள்களின் உற்பத்தித் தேதி, காலாவதியாகும் தேதி என்பவற்றைக் கவனித்தல், அப்படியான தரவுகள் இல்லாதவிடத்து அப்பொருள்களை வாங்காது விடல். வாங்கும் பொருள்களின் தோற்றம் கண்காணிக்கப்படல். உதாரணமாக, தகரத்தில் அடைத்த உணவாக இருந்தால் தகரத்தில் மேற்பகுதி வீங்கி இருக்கின்றதா, தகரத்தில் நெளிவுகள் இருக்கின்றதா எனப் பார்த்தல்.

ஒப்படை 8.1

உங்கள் பிரதேச மக்களுக்கு போசணை பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஒன்றைத் தயாரித்து நடத்துக.

- பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்குரிய ஆலோசனைகள்.
- விரிவுரை, அவதானிப்பு கலந்துரையாடல் செய்முறை போன்றவற்றைப் படிமுறைகளில் செய்தல்.
- விரிவுரைகளை வைத்தியர்களைக் கொண்டு நடாத்தல்.
- அவதானிப்புக்குத் தேவையான பொருள்களை வழங்கல்.
- பங்குபற்றும் எல்லோரையும் செய்முறையில் ஈடுபடவைத்தல்.
- கலப்பு உணவு போன்றவற்றை செய்முறையில் செய்ய வைத்தல்.
- வீட்டுத் தோட்டப்போட்டி ஒன்றை ஒழுங்கமைத்தல் (வீட்டில் தோட்டம் ஒன்று இருக்குமாயின்). நகர்ப்புற மாணவராயின் பூஞ்சட்டிகளிலோ பொலித்தீன் பைகளிலோ அல்லது வேறு பொருத்தமானவற்றிலோ பயிர்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் செய்யவிருக்கும் செயற்பாட்டின் மூலம் உங்கள் பிரதேச மக்கள் போசணை பற்றிய நல்ல அறிவைப்பெற்று உச்சப் பயனை அடையச் செய்வதாக அமைந்து நல்ல ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழச் செய்ய வேண்டும்.

