

WWW.DIETICIANANYASO.COM

இதயம்
காக்கும் பாரம்பரிய
உணவுகள்



வினா
பிரச்சனை



யசோதரை கருணாகரன்

WWW.DIETICIANANYASO.COM

இதயம் காக்கும்
மாறும்பர்ய உணவுகள்

யசோதரை கருணாகரன்



விகடன்
பிரசுரம்

WWW.DIETICIANANYASO.COM



யசோதரை கருணாகரன்

இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக உணவு ஆலோசகராக இருக்கும் யசோதரை கருணாகரன், பலதரப்பட்ட மக்களுக்கும் உணவு ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார்.

அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை மற்றும் அடையாறு VHS மருத்துவமனை ஆகியவற்றில் பணியாற்றி பல வகைகளில் அனுபவம் பெற்ற இவர், தனது சொந்த உணவு ஆலோசனை மையத்தில் நோயாளிகளுக்கு பல்வேறு உணவு முறை ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார். பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கும் நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் தொழிலாளிகளுக்கும் முறையான உணவுத் திட்டத்தை இவர் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளார். கோவை, தஞ்சை, சேலம் போன்ற மாவட்டங்களில் இதுபோன்ற ஆலோசனைகளை வழங்கிவந்த இவர் தற்போது சென்னையிலும் உணவு ஆலோசனை வழங்கும் பணியை மேற்கொள்கிறார்.

நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன், இருதய நோய், இரத்தக்கொதிப்பு, இரத்தசோகை என பல வகைப்பட்ட நோய்களுக்கு பயனுள்ள ஆலோசனை வழங்குகிறார்.

உணவின் முக்கியத்துவத்தை மக்கள் அறிய பல வகைகளில் ஆலோசனைகளை வழங்கும் இவர், 'கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான உணவு முறை', 'உடல் பருமனுக்கான உணவு முறை', 'இருதய நோய்க்காக உணவு முறை', 'பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான உணவு முறை' 'நீரிழிவு நோயில் உணவின் அற்புதங்கள்' ஆகிய புத்தகங்களை எழுதியிருக்கிறார்.

- | | |
|---|----|
| 1. தொலைந்துபோன பாரம்பர்யம் | 11 |
| 2. நல்லதும் கெட்டதும் செய்யும் கொழுப்பு | 14 |
| 3. உணவு வகைக் கொழுப்புச்சத்துக்கள் | 19 |
| 4. அறிந்ததும் அறியாததும் | 24 |
| 5. இதயக் காப்பான்கள் | 27 |
| 6. நல்லது மட்டுமே செய்யும் நார்ச்சத்து | 35 |
| 7. சில நேரங்களில் பல உணவுகள் | 39 |
| 8. மாதிரி உணவுமுறை - 1 | 42 |
| 9. மாதிரி உணவுமுறை - 2 | 44 |
| 10. சரிவிகித உணவு அட்டவணை | 45 |
| 11. திருத்தப்பட்ட உணவுப் பட்டியல் | 46 |
| 12. திருத்திக்கொள்ளுங்கள் | 47 |
| 13. எண்ணச் சிதறல்கள் | 49 |
| 14. தொலைந்துபோன உணவு வழக்கங்கள் | 52 |
| 15. இதயத்துக்கான பாரம்பர்ய உணவும் பாட்டியின் கைமணமும் | 56 |
| 16. சிறுதானியத் தேடல்கள் | 83 |

கொழுப்பு பற்றிய கருத்துரை, பல வகைகளில் பலவிதமாக வைக்கப்படுகின்றன. இதன்மூலம் இதயத்தின் ஆரோக்கியச் சீரழிவு உயிரையே பறித்துவிடும் என நாம் மேலோட்டமாக அறிந்திருப்போம். ஆனால், உடலின் அன்றாட இயக்கத்துக்கும் கொழுப்பின் சேவை தேவைப்படுகிறது என அறிந்திருப்பது அரிது. போதிய அளவு உள்ள கொழுப்பு, உடலுக்கு நல்லது செய்யும். அளவுக்கு மிஞ்சிய கொழுப்பு கெட்டது செய்யும் என்பதை உணரும் காலம் இது. ஐம்பது வயதை எய்துவிட்ட நிலையில்தான், சிலர் இதயத்தைப் பற்றியும் அதனுடன் அதிக அளவு தொடர்பில் உள்ள கொழுப்புச்சத்துக்களைப் பற்றியும் கவலைகொள்ள தொடங்குகின்றனர்.

கொழுப்புச்சத்து, கொழுப்பையம் (Adipose tissue) இணைப்பிழையமாக (Connective tissue) உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களிடையே அமைந்து உடலில் அதிர்ச்சிகளைத் தாங்கும் கட்டமைப்புப் பொருளாக உள்ளது. மேலும் வளர்சிதை மாற்றத்துக்குப் (Metabolism) பயன்படும் கொழுப்புச்சத்து, பசைப் போல் உடலின் உள்உறுப்புகளிடையே பிடிமானமாக அமைந்துள்ளது. தோலுக்கு அடியில் இருப்பது Subcutaneous கொழுப்பாகவும், உள்உறுப்புகளாகிய ஈரல், கணையம், சிறுநீரகம், இதயம், தசை போன்றவற்றைச் சுற்றி Visceral கொழுப்பாகவும் அமைந்துள்ளது. இதில் Visceral கொழுப்பாக அமைந்துள்ள கொழுப்பிழையத்தில்

அதிக அளவு கொழுப்பு அற்ற ஊட்டச்சத்துக்களுடன் இருக்கும். அவற்றில் இரு வகையான கொழுப்புகள் உள்ளன. அவை வெள்ளை மற்றும் பழுப்பு நிறக் கொழுப்பு. இவை பெரிய மற்றும் சிறிய கொழுப்புத் துளிகளாக செல்களில் உள்ளன. இவற்றில் வெள்ளை, கொழுப்புச்சக்தியைச் சேமித்துவைக்கும். பழுப்பு நிறம், மாவுச்சத்து குறையும்பட்சத்தில் தேவையான நேரத்தில் எரிக்கப்பட்டு சக்தியை உடலுக்கும் வழங்கும். மாவுச்சத்து மற்றும் புரதத்தைவிட இருமடங்கு சக்தியை கொழுப்பு வெளியிடும். மொத்த கொழுப்பில் 10 சதவிகிதம் Visceral கொழுப்பாக வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் சேமிக்கப்படுகிறது.

வறியும் சக்தி

சத்துக்கள்	சக்தி (Kcal)
மாவுச்சத்து	4
புரதம்	4
கொழுப்புச்சத்து	9

மாவுச்சத்து மற்றும் புரதத்தில் இருந்து சக்தியைப் பெறுவது முளைத்தான். பற்றாக்குறையின்போது மட்டுமே கொழுப்புச்சத்து சக்தியை வெளிப்படுத்தும். இவ்வாறு கொழுப்பால் வெளியிடப்படும் சக்தியால் அதிக நேரம் தாக்குப்பிடிக்க முடியும். அதனால்தான் உடற்பயிற்சி மற்றும் கடுமையான உடல் உழைப்பின்போதும் உடலின் வெப்பம் 98.6 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் காக்கப்படுகிறது. உணவின் மூலம் கிடைக்கப்படும் Triglyceride என்ற கொழுப்புச்சத்தும் இந்தக் கொழுப்பிழையத்தில் தான் சேமிக்கப்படுகிறது. சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்புச்சத்து செலவிடப்படாமல் இருந்தால், கொழுப்பு சேர சேர இவை அடங்கிய செல்களின் அலவும் பெரியதாகிவிடும். பழைய செல்களும் அழிவது இல்லை; புதிய செல்களும் உருவாவதும் இல்லை. மாவுச்சத்தும் புரதமும் கூட செலவழிக்கப்படாவிட்டால், அவை கொழுப்புகளாக மாறி செல்களில் சேமிக்கப்படும். மேலும் அதிகபட்ச கொலஸ்ட்ராலும் கொழுப்பிழையத்தில்தான் சேரும். ஆகவே, கொழுப்பிழையத்தில் கொழுப்பு வகைகள் சேர, அதில் இருந்து வெளிப்படும் ஹார்மோன் என்ற வேதிப்பொருட்களினால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு அதிக அளவில் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலாக LDL வெளியிடப்படும். இது, அதிக உடல்

2 நல்லதும் கெட்டதும் செய்யும் கொழுப்பு

WWW.DIETICIANMYAS.COM

ஊட்டச்சத்து:

பகுதி	சக்தி (Kcal)	புரதம் (கிராம்)
2	483.9	9.9
1	241.95	4.95

2. கார அவல் உப்புமா:

கைக்குத்தல் அரிசி அவல்	-	200 கிராம்
கடுகு	-	1 தேக்கரண்டி
மிளகுத்தூள்	-	1/4 தேக்கரண்டி
சீரகத்தூள்	-	1/4 தேக்கரண்டி
இஞ்சி துருவல்	-	1/4 தேக்கரண்டி
தேங்காய்த் துருவல்	-	1 தேக்கரண்டி
எலுமிச்சம் பழச் சாறு	-	1/4 தேக்கரண்டி
கொத்தமல்லி தழை	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- ❖ அவலை நீரில் அலம்பி வடிக்கட்டி சிறிது நேரம் வைக்கவும்.
- ❖ ஒரு தேக்கரண்டி செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, இஞ்சித் துருவலைச் சேர்த்து சற்றே வதக்கவும்.
- ❖ பிறகு ஊறிய அவல், சீரகத்தூள், மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும்.
- ❖ இளஞ்சூட்டில் தேங்காய்த் துருவல், கொத்தமல்லி தழை (பொடியாக நறுக்கியது), எலுமிச்சம் பழச் சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி பரிமாறவும்.

குறியீடு: தேங்காய் சேர்க்கும்போது அடுப்பில் வைத்து சேர்க்கக் கூடாது. அதிக கொலஸ்ட்ரால் உள்ளவர்கள் தேங்காய் தவிர்ப்பது நல்லது.

மொத்தம்	சக்தி (Kcal)	புரதம் (கிராம்)
	356.0	6.6

3. கல் தோசை:

மாப்பிள்ளை சம்பா	-	100 கிராம்
தூயமல்லி அரிசி	-	100 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	-	250 கிராம்
வெந்தயம்	-	1 தேக்கரண்டி
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

- ❖ உப்பைத் தவிர மற்ற பொருட்களை நீரில் ஊறவைக்கவும் (4 மணி நேரம்). அரைத்து எடுக்கவும்.
- ❖ அரைத்த மாவில் உப்பு சேர்த்து இரவு புளிக்கச்செய்யவும்.
- ❖ இரும்பு தோசை தவாவில் எண்ணெய் தடவி தோசையை மெல்லியதாக வார்த்து எடுக்கவும்.
- ❖ தக்காளிக் குருமா ருசியாக இருக்கும்.

ஊட்டச்சத்துவின் மதிப்பு

மொத்தம்	சக்தி (Kcal)	புரதம் (கிராம்)
	862.0	27.55

வட இந்தியாவின் முக்கிய உணவு, கோதுமை. தென் இந்தியாவில் கோதுமைக்கும் பாரம்பர்ய நேசம் உண்டு. அப்போது உள்ள கோதுமையில் தவிடுடன் முளையும் (Germ) அடங்கியிருந்தது. இப்போது உள்ள கோதுமையில் இதயத்துக்கு ஒவ்வாத Gluten என்ற பசைப்பொருள்தான் அதிகம் உள்ளது. 1843-1960 வரை கோதுமை நல்ல முறையில் கையாளப்பட்டது. 1968-2005 அதில் உள்ள துத்தநாகம், செம்பு, இரும்புச்சத்து, மாங்கனீசு போன்றவை 19-28 சதவிகிதம் குறைக்கப்பட்டது. மேலும் Gluten இதில் அதிகம் இருந்தது.

1843-1960 ஆண்டுகளில் கோதுமை ஊறவைத்து, முளைக்கட்டி நொதிக்கவைக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்பட்ட பிரெட் புரதத்தை உயர்த்தி, எதிர் ஊட்டச்சத்துக்கள் (Phytic and lectin) குறைத்து, மற்ற நன்மை பயக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை உயர்த்தியது. இப்போது உள்ள சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட பிரெட் மற்றும் கோதுமை மாவு பயன் அளிக்காது. மாறாக,

- நம் பாரம்பர்ய உணவு வகைகளிலேயே அதிக அளவு நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ளது என்பதை முதலில் அறிந்துகொள்வது நல்லது. முளைக்கட்டிய பயறு, சிறுதானியங்கள், எள், கொள்ளு, கீரை வகைகள், கனி வகைகள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகளாகும்.
- நிலக்கடலை உண்டால் கொலஸ்ட்ரால் ஏறிவிடும் என எண்ணுவது தவறு. மாறாக, இதில் உள்ள ரெஸ்வரெட்வால் என்ற சத்து, இதய வால்வுகளைப் பாதுகாப்பதோடு ஆரோக்கியமன கொழுப்பு அமிலங்களான MUFA மற்றும் PUFA போன்றவற்றால் கெட்ட கொழுப்புச்சத்து LDL மற்றும் trigly ceride குறைக்கப்பட்டு, நல்ல கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்கப்படுவதால் இதய நோய் தடுக்கப்படும்.
- கண்டங்கத்திரி, முள்ளுக்கத்திரி, ஊதாக்கத்திரி, வெள்ளைக் கத்திரி, பச்சைக் கத்திரி என, இன்னும் பலவகை உள்ள கத்திரிக்காயில் வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புக்கள், ஆக்ஸிகரணிகளும் நிறைந்துள்ளன. இவை ரத்தக்கொதிப்பையும் இயல்பான நிலையில் இருக்கச் செய்து, இதய நோய் ஏற்படாமல் உடலைக் காக்கும் திறன் உடையவை.
- சுண்டைக்காயைக்கொண்டு சாம்பார், வத்தக்குழம்பு, வடவம் (வத்தல்) என்று உண்டனர். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள சுண்டைக்காய், நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய்களுக்கும் ஏற்றது.



விகடன்
பிரசுரம்

IDHAYAM KAAKKUM
PAARAMBARYA
UNAVUGAL

₹ 165
(1st Edition)



002483

ISBN 978-81-8476-744-5



9 788184 767445