

வெள்ளைக்கு வெள்ளை செங்கும் சித்ர

24.5.2018

சுநேகத்

குழதம்

௧. 20 (தமிழ்நாடு மூலச்சித்ர)
௧. 25 (தமிழ் மூலச்சித்ர)

கேர்ள்ஸுக்கு
கண்களில் வரும்
லேட்டஸ்ட் பிரச்சனை

குழந்தைகளுக்கு
ஹெல்தி
சிற்றுண்டி
32 பக்க இணைப்பு

வெற்றோருக்கு
வச்சரிக்கை நேரம்...
தேர்வு முடிவுகள் வருது!

கோதுமை

சாப்பிடாதீர்கள்!
அதிர்ச்சி தரும் உண்மைகள்



கோதுமை சாப்பிடாதீர்கள்!

கோதுமை பற்றி நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் கருத்துகளை அம்பலம் முற்றிலும் அடித்து நொறுக்கியிருக்கிறார்கள் கட்டுரை!

“**பு**ரி நல்லது? கோதுமை நல்லது? என்று கேட்டால், கோதுமையை நல்லது என்ற கருத்து நம் மீது திணிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு காலத்தில், சர்க்கரை நோயாளிகள் சர்க்கரைவைக் கட்டுக்கும் கையாளுகின்ற கோதுமை உணவுகள் சாப்பிடவேண்டும் என்ற கருத்து கோடிக்கப்பட்டது. உள்வயலில், கோதுமை ஆரோக்கியத்துக்கான உணவா என்றால், கிட்டாது என்பதுதான் இந்த நல்ல கருத்தாகியும் நாம் அடித்துச் செல்லவேண்டிய ஒர் உண்மை!

ஆம், கோதுமை என்பது ஒரு நல்ல உணவல்ல!

‘கோதுமை சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும் அரிசி சாப்பிடுவதை நீ விட்டுவிடு. அது ஆபத்தானது’ என்றே பலரும் அறிவுறுத்தினார்கள். எந்தபொயானது! இந்த விவாதத்தை நம்மால் கேட்க முடியும். உட்கேட்டு விட்டால் கோதுமை சிறந்தது எனவும், இங்கு விட்டால் அரிசி கேடுதல் எனவும் சித்திக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்மையில், அரிசி உணவில் கோதுமையால் அதிக விவாதங்கள் வருகின்றன. அவற்றை இவ்வாறு கவனம்

விவாதம் என்ற சொல்லால், என்னென்றும் தப்பிவிட்டு விட்டால் கோதுமை அனைத்தும் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆட்டோ கோதுமைதான். இந்த உணவான கோதுமைகளை எதிர்த்துவிடுவதால் செயல்தரம் குறைகிறது. உண்மையில், கோதுமை மட்டுமே உணவாக இருக்கிறது. இந்த உணவையும் மாற்றுவதில் இவ்வாறு நம் உடலில் உண்மை செயல்தரம் கட்டுதல் முடியாது. இவ்வாறுதான் ‘குளுட்டைஸ் அண்டி’ கோதுமை உணவானது என்பது இன்று அதிகமாகவே அடிக்கப்பட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. ‘ஆட்டோ’ இன்று உணவாக இருக்கிறது. இந்த கோதுமை ஒரு முக்கியமான காரணம்.

‘ஆட்டோ’ இன்று உணவாக ‘ஆட்டோ’ என்பது நம் உடலில் உண்மை எதிர்ப்பு சக்தியானது. உணவில் இருந்து வரும் கிருமிகளை எதிர்த்து அதிர்ச்சியற்ற புவியை தளவாங்குவது தங்களுக்குக்கும் திணிக்கவேண்டியது. கோதுமை இதுபோன்ற ஒரு உணவாக இருக்கிறது. நமக்கு வாதத்தை (Rheumatoid arthritis) ஏற்படுத்தும் இதயம் காரணமில்லாமல் வரக்கூடிய பல நோய்களுக்கு கோதுமை ஒரு காரணம்.

தமிழக கோதுமையில் கிணைப்பைக் குறைக்க (Glycemic index) அதிகமாக இருப்பதால் அனைத்து நோய்களும் சாப்பிட்டுக் கொள்ளவேண்டாம்.

குறிப்பாக சர்க்கரை நோய் வரும் ஏனெனில், கோதுமையானது நமது ரத்தத்தில் உயர் சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும் ஏய்வோரும் திணைப்பதுபோல் கோதுமை சாப்பிட்டால் சர்க்கரை அளவு குறைவும் என்பது முற்றிலும் தவறு! ஏனெனில் கோதுமை சாப்பிட்ட பின் பரிசோதித்துப் பார்த்தாயே இதை புரிந்துகொள்ள முடியும்.

அநெய்யில் பிரெட் சாப்பிடுகும் உணவாரமும் இன்று சற்று அதிகமாக உண்ணும் ஒரு காலத்தில் சாப்பிடுகும் வந்தால் பிரெட் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். இப்போது நமது அல்லது குறிப்பாக யானைகளில் வாயும் பக்கம், வாரத்திற்கு இரண்டு நாம் பிரெட்-உடைய முக்கிய உணவாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். பலரிடம் காலை உணவாக சாண்ட்விச் இருக்கிறது. உண்ணலில் பிரெட் சாப்பிடுவதும் ஆய்வையும் நம்மதம். அதிலும் குறிப்பாக டீயர் பிரவுன் பிரெட் சாப்பிடுகிறோம். நோய் வீட்டு பிரெட் சாப்பிடுகிறோம் என்பார்கள்.

இதில் கலனிக்கெய்வியல் விஷயம் உணவென்றால், நோய் வீட்டு என்பது உண்ணலில் ஏனென்றால், ஒரு கோதுமையில் பிரெட் தயாரிக்கவே முடியாது. அந்த பிரெட் மிகுந்தவாக இருக்கிறது என்றால் அதில் மது சேர்த்துள்ளது என்று அறிந்தால்.

'நோய் வீட்டு பிரெட்' என்று யார்க்கெட்டும் விழ்பார்கள். ஆனால், நாம் அதில் கலனிக்கெய் இருக்கும் ஒரு மிகப் பெரிய விஷயம் ஒன்று சிறிதாகக்கப்பட்டு, நம் உணவின் முக்கியமே மறைக்கப்பட்டிருக்கும். அது உணவென்றால், நோய் வீட்டு பிரெட் பாக்டெரிடும் மிகுந்தவையில் மிகவும் சிறிய எழுத்துகளால், அதில் எய்வளவு சதவீதம் கோதுமை

உள்ளது? எய்வளவு சதவீதம் ரீனெய்ஸ் வீட்டு சிப்பனார் உள்ளது? என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.



இதில் உணவென்றப்பட்டிருக்கிறது என்று யோசிக்கிறீர்கள்? உண்ணலில் மைதா உணவாக ரீனெய்ஸ் வீட்டு சிப்பனார் என்று பெயர் மாற்றம் செய்துள்ளார்கள். 'ரீனெய்ஸ் வீட்டு' என்பது கத்திக்கெய்வியல் கோதுமையல்ல. அதன் வெளிப்புறப்பகுதி அகற்றப்பட்டதும் கிடைக்கும் மைதா. பிரெட்டும் 40% மைதா சேர்த்துள்ளது.

சிலர் அதன் நிறத்தை வைத்து அவற்றின் தாத்தை மைடா போடுகிறார்கள். அந்த வரிசையில் முதலில் இருப்பது 'பிரவுன் பிரெட்'. இந்த பிரவுன் பிரெட் கோதுமையில் செல்லப்பட்டது அல்ல. கோதுமையில் 'கர்' (Carameled Sugar) மற்றும் சிலவகை நிறமிணைச் சேர்ப்பதால் பிரவுன் பிரெட்டுக்கு இடையே இரு பிரவுன் நிறம் கிடைக்கிறது. கோதுமை பாக்டெரிடும் உண்ண கோதுமைக் கதிர் மைதாப் பார்த்தும், பிரவுனாக இருக்கதாம் அது முழு கோதுமை என்று இவையும் மனநாதிக்கம். மொத்தத்தில் கோதுமை சாப்பிடுவது நம்மதம் உணவாக உணருங்கள்!

பிரெட்டும் கோதுமை மைதா மட்டுமல்ல, அதனுடன் வாசனைப் பொருட்களும், பிரெட் செட்டுப்போகாமலிருக்க மினரல்களும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதுபோன்றதாம் சாப்பிடுகும் உணவில் உயர் பொருட்கள் நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். குறிப்பாக, பிரெட் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்று சொல்லுவார்கள்.



கோதுமை சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாது என்பவர்களுக்கு...

'புழுக்கத்தானும் குடிசையும், கோதுமை உணவு சாப்பிட முடியாமல் உணவால் இருக்க முடியாது' என்பதை நீங்கள்? 'இது முழு கோதுமை, சர்க்கரை ஆடா, வெள்ளெலும்பில் இருக்கும்' என்று மீண்டும் மீண்டும் மருமதம் பார்த்து, பாக்டெரிடும் சேர்க்கப்பட்ட, கோதுமை மிகுந்தவையும் முற்றிலும் தவிர்ங்கள். உணவின் சம்பந்தம் மிகுந்தவையும் கிடைக்கும் முழு கோதுமை உணவு, நன்றாக கத்தும் செய்து, கடுமீ உணர்ந்த மானக்கீப் பயன்படுத்தலாம். சத்தும் சம்பந்த கோதுமைச் சேர்க்காமல் சாப்பிடுவது உயிர் போடு சேர்த்தும் பயன்படுத்தலாம். உயிர் போடு சேர்த்த மிகுந்த கோதுமை தந்தை சத்தப்பட்டும் உயிர் போடு உணவின் நம் உணவு நம்மது!

