



உண்பதெல்லாம் உணவல்ல!

28



## மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லதா?

கூபி சூடு செய்ய. சாப்பாட்டை சூடு செய்ய. நெருப்பில்லாமல் சமைக்க.. உணவுப்பொருளை எளிதாக எந்த பாத்திரத்திலும் மாற்றாமல் சூடு செய்ய. என்று பலரும் உணவை மிக விரைவாக சமைப்பதற்காக பிரஷர் குக்கரையும் மைக்ரோவேவ் அவனையும் பெரும்பாலும் இன்று பயன்படுத்துகிறார்கள். அதிலும், வெளிநாடுகளில் மைக்ரோவேவ் அவன் இல்லாத வீடுகளே இல்லை எனலாம். அவ்வளவு ஏன், நம் ஊரிலேயே கேக், பேக்கரி ஐட்டங்கள் என கடைகளில் விற்கப்படும் பெரும்பாலான உணவுப்பொருள்களும் இதில்தான் செய்யப்படுகின்றன. இது ஒரு புறம் நம் நேரத்தையும் சமையல் முறையையும் எளிமைப்படுத்திக் கொடுக்கிறது. இதை நாம் தொழில்நுட்பத்தின் முன்னேற்றமாகவே பார்த்து வருகிறோம். ஆனால், 'மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைப்பது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் பாதிப்பை உண்டாக்கும்' என்ற கருத்தும் பரவலாக நம்மைச் சுற்றி வந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன. இது உண்மைதானா? என்பதையும் பார்த்துவிடலாம்..

### மைக்ரோவேவ் அவன் எப்படி செயல்படுகிறது?

இது ஒரு வேவ் எனர்ஜி. 'மைக்ரோவேவ் அவை' எனப்படும் ஒருவகை மின்காந்த அலைகள்தான் இதன் செயல்பாட்டுக்கு அடிப்படை. டி.வி., ரேடியோவில் ஒலி ஒளிக்காகவும், ரேடார், செல்போன் உள்ளிட்ட டெலிகம்யூனிகேஷனுக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுபவையே இந்த மின்காந்த அலைகள். தவிர, மருத்துவத்திலும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவனில் இருக்கும் 'மேக்னெட்ரான்' எனப்படும் எலக்ட்ரானிக் டியூப்தான், மைக்ரோவேவ் அலைகளை உற்பத்தி செய்கிறது. அவை, உணவின் நீர்ச்சத்தில் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தி, உணவிலுள்ள மூலக்கூறு ஒன்றோடொன்று உரசிக்கொள்ளும்படி செய்கின்றன. அதே நேரம், அந்த அலைகளால் ஏற்படும் வெப்பமே

உணவை முழுமையாக சமைக்க உதவுகிறது.

'நான் மெட்டாலிக்' மெட்டீரியலான கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக் இவையெல்லாம் மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்க ஏதுவான பொருள்கள்.

உதாரணத்துக்கு, ஒரு பொருள் நீர்ச்சத்து நிறைந்ததாக இருக்குமானால், அந்த நீர்ச்சத்தை மைக்ரோவேவ் அலைகள் உறிஞ்சிக்கொண்டு, அதை அப்படியே வெப்பமாக மாற்றும்.

ஒரு உணவை எந்த முறையில் சமைத்தாலும், அதில் நியூட்ரிஷன் இழப்பு ஏற்படத்தான் செய்யும். ஒவ்வொரு சமைக்கும் முறைக்கும், ஒவ்வொரு விதமாக சத்துகள் குறையும். அந்தவகையில், மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்கும் போது



அதிகப்படியான சத்துக் குறைபாடு ஏற்படாது. அதாவது, பொதுவாக ஒரு உணவை சமைக்க நீர் அவசியம். நீர் ஒரு உணவை சமைக்க பக்கப்பலமாக இருக்கிறது. அந்த உணவில் உள்ள சத்துகள் அனைத்தும் நீரிலேயே கரைந்து, உணவில் மீண்டும் சேர்கிறது. எனினும், மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்கும் நேரமும் நீரின் அளவும் குறைவு. ஆகையால், சில சத்துகள் அழியாமலேயே நமக்குக் கிடைக்கிறது.

தவிர, இந்த முறையில் சமையல் செய்ய குறைந்தளவு நீர் போதுமானது. பொதுவாக எந்த முறையில் சமைத்தாலும் உணவுப் பொருள்கள் பெரிய பெரிய துண்டுகளாக இருந்தால், அது சரியாக வேகாது. அது அவனுக்கும் பொருந்தும். எனவே மீடியம் அளவிலான துண்டுகளாக நறுக்கி சமைப்பதே நல்லது.

### சமையலில் கொதிக்க வைத்தலைவிட நீராவியாக்குதல் சிறந்தது!

கொதிக்கவைக்கும் முறையில் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதைப் பொறுத்து சத்துகளின் இழப்பும் அதிகமாகும். அதேநேரம் கொதிக்க வைக்கும்போது ஆவி அனைத்தும் வெளியேறிவிடும். ஆனால், நீராவியாக்குதல் முறையில் நீராவியானது மீண்டும் நீராவி, உணவை சமைக்க உதவுகிறது.

உதாரணமாக, புரோக்கோலியை கொதிக்கும் முறையில் அல்லது பொரிக்கும் முறையில் சமைக்கும்போது, அதிலுள்ள 'குளுக்கோசைனோலேட்' என்கிற சத்து அழிந்து விடும். இதுவே ஸ்டீர்மிங் முறையில் சமைக்கும்போது இந்தச் சத்து அப்படியே நமக்குக் கிடைக்கும்.

மைக்ரோவேவ் அலைகள் மூலமாகத்தான் நம்மைச் சுற்றியுள்ள பல எலக்ட்ரானிக் பொருள்கள் செயல்படுகின்றன. இந்த அலைகளால் நமக்குப் பாதிப்பு வரும் என்றால், இந்நேரம் நம்மில் பலருக்கும் பல்வேறு விதமான நோய்கள் வந்திருக்க வேண்டுமே. எவ்வளவோ ஆய்வுகள் இந்த மின் காந்த அலைகளைப் பற்றி நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன. ஆனால், அவனிலிருந்து வரும் கதிர்களால் நோய் உண்டாகும் என்று எந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவும் 100% இதுவரை நிரூபிக்கவில்லை. உண்மையில், மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைப்பது நல்லதே!

### அவனை கையாளும் முறையே முக்கியம்!

மைக்ரோவேவ் அவன் வைத்திருப்பவர்கள் அவற்றை எந்த அளவுக்குக் கையாள்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் முழு பயனும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும். உண்மையைச் சொல்லப்போனால், வெளிநாடுகளில் பல்வேறு தீவிபத்துகள் மைக்ரோவேவினால் ஏற்படுபவைதான். அதிலும், பழுதடைந்த மைக்ரோவேவை வைத்து சமைப்பது மிகவும் தவறு. அதில் கொடுத்திருக்கும் மேனுவல் இன்ஸ்ட்ரக்ஷன்களை அப்படியே பின்பற்றவேண்டும். மைக்ரோவேவின் கதவை சரியாக பூட்டாமல், அதிலுள்ள மைக்ரோ அலைகள் வெளியே கசிந்தால் அவ்வளவு

நல்லதல்ல. சில சமயங்களில் அது வெடிக்கவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், மைக்ரோவேவிலிருந்து வெளிவரும் கதிர்கள் எக்ஸ்ரே மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேனரிலிருந்து வெளிவரும் கதிர்களைப் போன்று உடலைப் பாதிக்காது.



எப்போதும் நல்ல தரமுள்ள பிராண்டட் மைக்ரோவேவ் அவனை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. அதுவும், மைக்ரோவேவை எப்படி கையாளவேண்டும் என்பதை முழுவுதமாக தெரிந்துகொண்டே அதை உபயோகிக்க வேண்டும். தவிர, அதை முறையாக சுத்தம் செய்யவேண்டும். அதேபோல், மைக்ரோவேவின் கதவை சரியாக மூடவேண்டும். ஒருவேளை, அதன் கதவில் பழுது இருந்தால் மைக்ரோவேவ் பயன்படுத்தாமலிருப்பதே சிறந்தது. ஏனெனில், கதவு சரியாக மூடாமலிருக்கும்போது நாம் அருகில் சென்றால் அதன் வெப்பம் நம்மைத் தாக்கி, நமக்கு தீக்காயங்களை உண்டாக்கலாம்.

ஒரு பொருளை மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்கும்போது, அந்தப் பொருளை சமைத்து

## ஏர் ஃபிரையர் ஏற்றதா?

தற்போது 'ஏர் ஃபிரையர்' என்ற ஒரு உபகரணமும் சந்தையில் கிடைக்கிறது.

இது அதிக டெம்பரேச்சரில் தொடர்ச்சியாக வெப்பத்தை வெளிப்படுத்தும். இதனால், உணவானது கருகிவிடும். தந்தூரி, டிக்கா, கிரில்லிங் உள்ளிட்டவற்றில் உள்ளதை போல கருகிய பொருளானது உணவின் மீது படியும். அதில் சில கெமிக்கல்கள் உருவாகும். அந்தப் பொருள்தான் புற்றூரையை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆகையால், ஏர் ஃபிரையரையும், அதில் செய்யப்பட்ட உணவுகளையும் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.



முடித்தப் பின், சில நிமிடங்கள் அவனுக்குள் அப்படியே வைத்திருந்து எடுப்பதே சரியான முறை. அதேபோல் மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைப்பதற்கென சில உபகரணங்கள் உள்ளன. அவற்றைக் கொண்டே சமைக்க வேண்டும். உதாரணமாக, மெட்டாலிக் டெக்கரேஷன் செய்த கண்டெய்னர், பிளாஸ்டிக் ஸ்டோரேஜ் பை, பிளாஸ்டிக் கவர், ஃபோம் டிரை, அலுமினியம் ஃபாயில், ரீயூசபிள் கண்டெய்னர் உள்ளிட்டவற்றை சமைக்கப் பயன்படுத்தவே கூடாது.

### அவனில் எந்த உணவை எய்யு சமைக்க வேண்டும்?

மைக்ரோவேவ் அவன், பிரஷர் சூக்கர்

## மழைக்கால டிப்ஸ்

✦ வீட்டின் வாசற்கதவு மரத்தால் ஆனதால் அவை மழையினால் விரிவடைந்து, சரியாக சாத்தவோ திறக்கவோ முடியாதபடி இருக்கும். ஆகையால் அவ்வப்போது அதனை சுத்தப்படுத்துவதும் எண்ணெய் விடுவதும் அவசியம்.

✦ மழை நேரத்தில் வெளியில் எடுத்து சென்ற குடை, ரெயின் கோட் முதலியவற்றை நன்றாக துடைத்து, ஃபேன் காற்றில் உலரவைக்க வேண்டும்.

✦ காம்பவுண்ட் சுவர் இல்லாவிட்டால், தெருவில் அதிகப்படியாக ஓடும் மழை நீரில் நமது செருப்புகளும் மிதந்து, தெருவில் போகலாம். ஆகையால், செருப்பை கழற்றிவிடும்போது அவற்றை சரியான இடத்தில் விடவும்.

✦ ஏர் டைட் கன்டெயினரில் தீப்பெட்டியைப் போட்டு மூடி வைக்கலாம். இதனால் அது எளிதில் நமத்துப்போகாமல் இருக்கும். அதேபோல பொரித்த அப்பளம், வடாம் உள்ளிட்டவற்றையும் ஏர் டைட் கன்டெயினர்களில் அடைத்து வைக்கலாம்.

- வலந்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி, உள்ளகரம்.



உள்ளிட்டவற்றில் சில உணவுகளை சரியான முறையில் வைத்து சமைத்தால்தான் அது பாதுகாப்பானதாக இருக்கும்.

மாமிச உணவுகளை சமைக்கும்போது பெரிய பெரிய துண்டுகளாகப் போட்டு சமைக்கக்கூடாது. ஓரளவுக்கு மீடியம் அளவிலான துண்டுகளாக நறுக்கி சமைப்பதே நல்லது. அதேநேரம், நீண்ட நேரம் மாமிசத்தை சமைப்பது நல்லது. ஏனெனில், அப்போதுதான் வெப்பமானது மாமிசத்தின் வெளிப்புறம் மட்டுமல்லாது உட்புறத்திலும் சென்று இறைச்சி நன்கு வேக உதவும். சமைக்கப்போகிற உணவை சமையல் செய்யும் பாத்திரத்தில் ஒரே சீராக பரப்பி சமைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உணவானது ஒரே சீராக வேகும்.

குறிப்பாக, முட்டையை ஒட்டோடு சமைப்பதற்காக மைக்ரோவேவ் அல்லது பிரஷர் குக்கரிலுள்ள வைக்கக்கூடாது. சில நேரங்களில் அது வெடிப்பதற்கான வாய்ப்பையும் உண்டாக்கும். அதேபோல் தண்ணீரை சூடு செய்யும்போதும்

இதுபோன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எனவே தண்ணீரை சூடு செய்ய மைக்ரோவேவ் அவனை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

'ஃபிரோஷன் ஃபுட்' என்று சொல்லப்படும் குளிர்ந்த உணவுகள் அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அப்படியே மைக்ரோவேவ் அவனிலோ அல்லது பிரஷர் குக்கரிலோ வைத்து சமைக்கக் கூடாது. முடிந்தவரையில் அதை டீப்ஃபிரீஸ் செய்துவிட்டுத்தான் சமைக்க வேண்டும்.

### தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும் சாபமே!

'மைக்ரோ அலைகளால் புற்றுநோய் ஏற்படும்' என்று பல ஆய்வுகள் இன்று தெரிவிக்கின்றன. எனினும், நாம் மைக்ரோவேவ் அவன், பிரஷர் குக்கர் உள்ளிட்டவற்றை தினசரி பயன்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். காரணம், மிக எளிதாக, குறைந்த நேரத்தில் சமையல் முடிந்துவிடும் என்பதால்தான். ஒரு உணவை சமைக்கும்போது அதிக நேரம் எடுக்கும். ஆகையால், அவற்றை இயற்கையாக சமைக்காமல், அதன் இயல்பான வெப்பநிலைக்கும் மேலாக, செயற்கையாக, அதன் சமைக்கும் வெப்பநிலையை சில நொடிகளில் மாற்றியமைத்து மைக்ரோவேவ், பிரஷர் குக்கர் மூலமாக சமைத்துவிட முடியும். இவ்வாறு வெப்பநிலை மிகவும் அதிகரிக்கும்போது உணவிலுள்ள நுண்சத்துகள் அழிந்துவிடும். வெறும் மாவுப்பொருள், எனர்ஜி மட்டுமே அதில் மிஞ்சியிருக்கும்.

எப்போது இயற்கையான முறை இல்லையோ அப்போது அது உடலுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கும் ஒன்றாக மாறும். இவை முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. இன்றும் சிலர் மண்பானை, விறகு அடுப்பை பயன்படுத்தியே சமைக்கிறார்கள். உண்மையில், இந்த ஸ்லோ ஹீட்டிங் முறையே சரியானது, சிறந்தது! அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் உணவும் ருசியாக இருக்கும்!

(உணர்ந்து உண்போம்)

தொகுப்பு: சகி

## எலக்ட்ரிக் வாட்டர் ஹீட்டர் நல்லதா?

குடிநீரை சூடாக்க பலரும் எலக்ட்ரிக் வாட்டர் ஹீட்டர் பயன்படுத்துகிறார்கள். அதில் தண்ணீரை சூடு செய்யும்போது ஹீட்டரில் உள்ள கோட்டிங் அலுமினியமா லெட்டர் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் பலனும் நமக்குக் கிடைக்கும். இதுவரை எந்தவிதமான லெட்டும் தண்ணீரில் கலப்பதில்லை என ஆய்வுகள் தெரிவித்து வருகின்றன. ஆகவே இந்த எலக்ட்ரிக் வாட்டர் ஹீட்டர் மூலம் தண்ணீரை சூடு செய்து குடிப்பது நல்லதுதான். ஆனால், இந்த தண்ணீரை குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதை மட்டும் தவிர்க்க வேண்டும்.