



கிழங்குகள்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவா?

‘மண்ணுக்குக் கீழ் விளையும் எந்த உணவுப் பொருளும் நல்லதல்ல’ என்ற கருத்து பரவலாக உள்ளது. எனினும், பிரமாதமான சத்துகள் உள்ள கிழங்கு வகைகளை அவற்றின் உண்மைத்தன்மை தெரியாமல் உதாசீனம் செய்வது சரியானதல்ல. அதேபோல சில நோயாளிகளுக்கு, ‘நாம் இப்போது இந்த கிழங்கைச் சாப்பிடலாமா? வேண்டாமா?’ என்கிற சந்தேகமும் எழும். அதேநேரம், பலரும் கிழங்கில் உள்ள நன்மைகள் பற்றி தெரிந்திருக்க மாட்டார்கள். இப்படியான அதிக சந்தேகங்களை உண்டாக்கக்கூடிய கிழங்கு வகைகளைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்..

கிழங்குகளை எல்லோரும் சாப்பிடலாமா?

ஏதேனும் உடல் நலக்குறைவு அல்லது வியாதி இருந்தால் அவர்கள் சிலவற்றைத் தவிர்க்கத்தான் வேண்டும். இது காய்கறிகளுக்கும் பொருந்தும். ஆனால், பொதுவாக கிழங்குகளை எல்லோரும் சாப்பிடலாம்! ஏனென்றால், முதலில் கிழங்குகள் மலிவு விலையில் கிடைக்கின்றன. இரண்டாவது, வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள் இது! உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒரு சில நாடுகளில் கிழங்குகள்தான் அவர்களின் பிரதான உணவாகவே இருக்கிறது! உதாரணமாக, வட இந்தியாவையே எடுத்துக்கொள்ளலாம். அவர்களுடைய தினசரி உணவில் உருளைக்கிழங்கு இல்லாத உணவே இல்லை எனலாம்! எந்த வகையான உணவென்றாலும் அதில் உருளைக்கிழங்கு முக்கிய இடம் வகிக்கும். இப்படி வட இந்தியர்கள் தங்கள் தினசரி உணவாக உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுகிறார்கள். அதற்காக, அவர்களின் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகிறதா? அல்லது நாம் வாரத்தில் ஒரு முறை சேர்த்துக்கொள்வதால் நாம் மிகவும் ஆரோக்கியத்துடன் தான் இருக்கிறோமா? கிடையவே கிடையாது.

அதேபோல பலவகையான நொறுக்குத்தீனிகள் கிழங்கு மாவிலிருந்தே செய்யப்படுகிறது. உதாரணமாக, மரவள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு உள்ளிட்டவற்றின் மாவைக் கொண்டே

பல்வேறு நொறுக்குத்தீனிகள் செய்யப்பட்டு, பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஜவ்வரிசி என்பதும் மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவதுதான்.. ‘அப்படியென்றால் கிழங்குகள் எல்லாமே நல்லதா?’ என்று கேட்டால், ‘நிச்சயமாக நல்லது’ என்றுதான் சொல்வேன்.

என்னென்ன கிழங்குகளை நாம் சாப்பிடுகிறோம்?

உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, கருளைக்கிழங்கு, பிடிக்கருளை, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய் உள்ளிட்ட கிழங்குகளையே நாம் பெரும்பாலும் சாப்பிடுகிறோம். இவற்றை ஒரு வயதுக்குப் பட்ட குழந்தைகள் முதல் முதியோர்கள் வரை அனைவரும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். கிழங்கை வேகவைத்து மசித்து, கைக்குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவார்கள். பிறந்த குழந்தைக்கே கிழங்கு நல்லதென்றால்... வயதானவர்களுக்கு மட்டும் அது எப்படி நல்லதல்ல என்று ஆகும்? தவறு கிழங்கு மீதல்ல. சாப்பிடுபவரின் கற்பனை பயமே இதற்குக் காரணம். சில கிழங்குகளை ‘இப்படித்தான் சமைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்’ என்கிற முறை உள்ளது. அவற்றை அப்படித்தான் முறையாக சமைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

கிழங்கில் உள்ள சத்துகள் என்ன?

‘கிழங்கு சாப்பிட்டால்



குண்டாகிவிடுவோம்.. தொப்பை வைக்கும்.. சர்க்கரை நோய் வந்துவிடும்' என்று பொதுவாகவே பலரும் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உண்மையில், அது தவறு! 100 கிராம் எடையுள்ள கிழங்கில் வெறும் 24 கிராம் அளவுதான் மாவுச்சத்து இருக்கிறது. சொல்லப்போனால் ஒரு கிழங்கில் முக்கால் பங்கு நீர்ச்சத்துதான் இருக்கிறது. குறைந்த கலோரி, பொட்டாசியம், புரோட்டீன், வைட்டமின் சத்துகள், ஃபோலிக் ஆசிட், மைக்ரோ மினரல்ஸ், கால்சியம், நார்ச்சத்து உள்ளிட்ட சத்துகள் கிழங்கில் உள்ளன!

கீழங்கு சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையுமா?

'நிச்சயமாக குறையும்' என்றே சொல்லலாம்! தானிய வகைகளைவிட கிழங்குகளில் உள்ள கலோரிகளின் எண்ணிக்கை குறைவு. ஆனால், கிழங்கை எப்படி எதுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே உடல்



உடல் எடை குறைப்பு நிபுணர் எஸ்.டி. வெங்கடேஷ்வரன்

தன்மை உண்டு! ஆனால், அவற்றை நாம் எதுவுடன் சேர்த்து சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே இதன் தன்மை மாறும். 'நேஷனல் பொட்டேடோ போர்டு' மருத்துவர்கள், "உருளைக்கிழங்கு எண்ணெயை சருமத்துக்குத் தேய்க்கலாம். இந்த எண்ணெயை சருமத்தில் தேய்ப்பதால் சருமம் பளபளப்பாகவும் மினுமினுப்பாகவும் மாற்றும். அதேசமயம் இந்த உருளைக்கிழங்கை அரைத்து பேஸ்ட்டாக்கி, அதை முகத்தில் பேக்காக போட்டால், சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய்ப்பசையை முற்றிலும் எடுத்துவிடும். தவிர, முகத்தின் கருமையையும் நீக்கும்!" என்று உருளைக்கிழங்கு எண்ணெயை பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

பெண்கள் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டிய கிழங்கு!

'சீனிக்கிழங்கு' என்கிற 'சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை' பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை மட்டும் மாலை வேளையில் ஸ்நாக்ஸாக குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளும் கூட இந்தக் கிழங்கை தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



எடை கூடுவதும் குறைவதும் நிசமும். குறிப்பாக, மேலைநாடுகளில் உள்ளவர்களுக்கு தங்கள் உடல் எடை குறைய உருளைக்கிழங்கிற்கு தனி பதம் உள்ளது. அதாவது, உருளைக்கிழங்கை பொடியாக்கி, அதை உலரவைத்து, 'ஃபியூரிஃபைடு' பவுடராக சாப்பிடுவார்கள். இதை உடல் எடையை குறைப்பதற்காக சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். அதேபோல் உருளைக்கிழங்கு, மூட்டுவலியை போக்கும். தவிர, 'ருமாட்டிசம்' எனப்படக்கூடிய மூட்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளையும் சரியாக்கும்.

ஃபிரெஞ்ச் மக்கள் ஒரு வருடத்திற்கு 120 கிலோ உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுகிறார்கள்.. உருளைக்கிழங்கு வாய்வையோ அல்லது மூட்டுவலியையோ உண்டாக்கும் என்றால், ஃபிரெஞ்ச் மக்கள் அனைவரும் மூட்டுவலியுடனும் வாய்வுத் தொல்வையுடனும் அல்லவா இருக்கவேண்டும்? உண்மையில் உருளைக்கிழங்கு நல்ல தூக்கத்துக்கு உதவும். குழந்தைகளின் உடல் எடையைக் கூட்ட, உருளைக்கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து, மசித்து, பனைவெல்லம் கலந்து கொடுக்கலாம்.

உண்மையில், கிழங்குகளுக்கு நமது உடல் எடையைக் கூட்டுவதற்கும் குறைப்பதற்குமான

ரஷ்யாவில் 40 வயதைக் கடந்தவர்களிடம், 'தினமும் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிட்டால் ரத்தக்குழாயில் அடைப்புகள் இருக்காது' என்ற நம்பிக்கை நிலவி வருகிறது. அதேபோல், உருளைக்கிழங்கு ஜூஸ் குடித்தால் 'ஆர்த்தரைட்டிஸ்' வராது. பித்தவெடிப்புக்கு உருளைக்கிழங்கு பேஸ்ட் அருமருந்து. அடுப்பிலிருக்கும் பாத்திரங்கள் சுட்டுவிட்டால், காயம் பட்ட இடத்தில் உருளைக்கிழங்கு ஜூஸை தடவலாம். உருளைக்கிழங்கு பேஸ்ட்டை தினமும் முகத்தில் போட்டு வந்தால், சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கம் வருவதை தடுத்து, சிறந்த ஆன்டிஏஜிங்காக செயல்படும்! அதேபோல் உருளைக்கிழங்கு விழுதை நெற்றியில் பற்றுப் போல போட்டால், தலைவலி குறையும். உருளைக்கிழங்கை ஸ்லைஸாக வெட்டி, கண்களுக்கு வைத்தால் சோர்வு நீங்கும். இரவில் ஒரு டம்ளர் பாலுடன் மசித்த உருளைக்கிழங்கை கலந்து சாப்பிட்டால் தூக்கம் நன்றாக வரும். அதேபோல், சமையலில் உப்பு அதிகமானால் ஒரு உருளைக்கிழங்கை அதுவுடன் சேர்த்தாலே போதும்.. சமையலில் உள்ள உப்பை அது எடுத்துவிடும். இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும்போது, 'உருளைக்கிழங்கு ஃபார் எவர்' என்றே சொல்லலாம்!



இதுவும் கிழங்கு வகைதான் !

பொதுவாகவே 'காய் வகையைச் சேர்ந்ததுதான் வாழைக்காய்' என்று நாம் நினைத்திருப்போம். ஆனால், உண்மையில், இது கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்ததுதான்! வாழைக்காயை நாம் காலம்காலமாக சமையலுக்கு பயன்படுத்தி வருகிறோம். அதிலும் குறிப்பாக, விரதம், பத்தியம் உள்ளிட்ட சம்பிரதாயங்களிலும் அனியலிலும் தவறாமல் இடம் பிடிக்கும் வாழைக்காய். கிழங்குகளில் முதன்மையானது வாழைக்காயே! சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது என்பதால், வாழைக்காயின்மீது பழியைப் போடக்கூடாது. இந்தக் கிழங்கு சாப்பிட்டால் ஒவ்வாமை வருகிறது எனில் சாப்பிடுவரின் மீதே குறையுள்ளது என்று அர்த்தம். இப்படியான குழலில் ஒவ்வாமை அளிக்கக்கூடியவற்றைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. மாறாக, 'வாழைக்காய் சாப்பிட்டால்தான் இந்தப் பிரச்சனை வரும்' என்றும் சொல்லக்கூடாது.

பொதுவாக கிழங்குகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதா?

ஒரு கிழங்கை வேகவைத்து, ஸ்பூரீம், ஃபிரை, பாயில், பிரஷர் குக், ஷேலோ ஃபிரை, டீப் ஃபிரை, கிரில், பேக் என பல்வேறு வகைகளில் சமைக்கலாம். அத்துடன் இனிப்பு, உப்பு, காரம், மசாலா என எதை வேண்டுமானாலும் சேர்த்து சமைக்கலாம். இவையனைத்தையும் கவனத்தில் கொண்டுதான் அந்தக் கிழங்கு நமக்கு நல்லதா கெட்டதா என்று சொல்லமுடியும். அதனால், பொத்தாம் பொதுவாக 'கிழங்குகள் நல்லதல்ல' என்று ஒதுக்கிவிடக் கூடாது.

'மூட்டுவலி இருந்தால் சில வகையான கிழங்குகளின் சாற்றைத் தடவவேண்டும்' என்கிறது விஞ்ஞானம். ஒரு கிழங்கை பச்சையாக உடலின் வெளிப்புறத்தில் எடுத்துக்கொண்டாலும், சமைத்துச் சாப்பிட்டாலும் நமக்கே நன்மை பயக்கும். அதில் நிறைய மருத்துவ குணங்களும் உள்ளன!

உருளைக்கிழங்கு

ஒரு உருளைக்கிழங்கில் 97 கிலோ கலோரி மற்றும் 22.6 கிராம் மாவுப்பொருள்தான் உள்ளது. 247 மில்லி கிராம் பொட்டாசியம், எலும்பு வளர்சிக்குத் தேவையான பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் 'சி', ரத்த உற்பத்திக்குத் தேவையான 'ஃபோலிக் ஆசிட்' உள்ளிட்டவையும் உருளைக்கிழங்கில் நிறைந்துள்ளது. உருளைக்கிழங்கை வேக வைப்பதற்கு முன்னால், அதன் தோலை நன்றாகக் கழுவிவிட்டுதான் வேகவைக்க வேண்டும். தவிர, தோலை நீக்கிவிட்டு வேக வைக்கக்கூடாது. தோலுடன்தான் வேகவைக்க வேண்டும். கிழங்கு

பச்சை நிறத்திலிருந்தாலோ கிழங்கில் அங்காங்கே முளை விட்டிருந்தாலோ அது சமைக்கவும் சாப்பிடவும் உகந்ததல்ல!

வரிய சேனைக் கிழங்கு

இதில் 110 கிலோ கலோரி, 74 மில்லி கிராம் பாஸ்பரஸ், எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் கண்களுக்குத் தேவையான கரோட்டின் (வைட்டமின் 'ஏ' சத்து) 566 மைக்ரோகிராம், 450 மில்லி கிராம் பொட்டாசியம் உள்ளிட்டவை உள்ளன. அதேபோல் சிறிய சேனைக்கிழங்கிலும் இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், ஃபோலிக் ஆசிட், குரோமியம், புரோட்டீன் உள்ளிட்ட சத்துகள் உள்ளன.

பிடிக்கருணை

எந்த வகையான மருத்துவத்திலும் 'பிடிக்கருணை நல்லதல்ல' என்று ஒதுக்கப்பட்டதே இல்லை. அனைத்து மருத்துவத்திலும், 'பிடிக்கருணையை அவசியம் சாப்பிடவேண்டும்' என்றுதான் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதுவும் நாட்டு மருத்துக் கடைகளில்கூட நாம் பார்க்கலாம்.. அங்கு நிச்சயமாக 'கருணைக்கிழங்கு லேகியம்' இருக்கும். இந்த லேகியமானது மூலத்துக்கு நல்லது, மலச்சிக்கலுக்கு நல்லது, நார்ச்சத்தும் இதில் நிறைந்துள்ளது. எனவே இதை எந்த வயதினரும் சரியான அளவில் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு

'ஸ்வீட் பொட்டேடோ' என்று இதை ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு என்பதை விட இந்தக் கிழங்கை 'சர்க்கரை கொல்லிக்கிழங்கு' என்று சொல்வதே சரியாக இருக்கும். 'இனிப்பாக இருக்கும்.. மெதுமெதுவென இருக்கும்.. இதைப் போய் இப்படிச் சொல்றீங்களே?' என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.. ஏனென்றால், இந்த சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு ஒன்றுதான் சாப்பிட்டவுடன் மிக வேகமாக ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஏற்றவே ஏற்றாது! அதிலும், இதன் தோலையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. அதேநேரம் விலையும் மலிவானது, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கும். குறிப்பாக, சர்க்கரை நோயாளிகள் தாராளமாக சாப்பிட வேண்டிய ஒரே கிழங்கு சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்குதான்! ஏனெனில், மற்ற அனைத்து கிழங்கு வகைகள் மற்றும் சாதம், இட்லி உள்ளிட்டவற்றைக் காட்டிலும் இதில் 'கிளைசமிக் இன்டக்ஸ்' மிகவும் குறைவு. இதிலும் கால்சியம், நார்ச்சத்து, மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் சத்துகள் உள்ளிட்டவையும் இருக்கின்றன.

எனவே குறிப்பிட்ட சில நோயாளிகள் மட்டும் அவர்களின் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்கலாம்!

(உணர்ந்து உண்போம்)

தொகுப்பு: சகி