



உண்பதெல்லாம் உணவல்ல!

16

பலகாரங்கள்

எந்த எண்ணெயில் சேய்யலாம்?

பெற முடியும். தவிர, நம் உடலுக்குத் தேவையான 'லினோலிக் ஆசிட்', 'ஆல்ஃபா லினோலிக் ஆசிட்' உள்ளிட்டவை எல்லாம், எள், கடலை உள்ளிட்ட விதைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்களில்தான் இருக்கும். எனவே இந்த எண்ணெய் வகைகளை கட்டாயம் நாம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எந்த வகை எண்ணெயை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம்?

நம் தமிழர்கள் ஆதிகாலத்திலிருந்து பயன்படுத்தி வந்த 'நல்லெண்ணெய்' மிகவும் சிறப்பான எண்ணெய்! நாம் பயன்படுத்தும் எண்ணெய்களில் கொழுப்புகள் சில இருக்கின்றன. அவற்றில், நம் உடலுக்கு நன்மைத் தாக்கூடிய 'லினோலிக் அமிலம்' என்ற கொழுப்பு, கத்துமான கடலை எண்ணெய் மற்றும் நல்லெண்ணெயிலேயே இருக்கிறது. இந்த 'லினோலிக் அமிலம்' சூரிய காந்தி எண்ணெயிலும் இருக்கிறது. ஆனால், அவை ரிஸிபைன்ட் ஆயில் வகையில் உள்ளதால், நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு சற்று கெடுதலை உண்டாக்கும். இருக்கும் எண்ணெய் வகைகளிலேயே நல்லெண்ணெயில் மட்டும்தான் இந்த லினோலிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கிறது! ஆகையால், பக்கள் இதைப் பயன்படுத்துவதே மிகச்சிறந்தது. கடலை எண்ணெயிலும் இந்த அமிலம் இருக்கிறதுதான். ஆனால், கடலை எண்ணெயை

உணவுக்குத் தெரியுமா? நமது ஆடுகளை நியூட்டிங் பயன்படுத்து எண்ணெய் மட்டுமே! அதனால், நாம் கண்டிப்பாக நம் உணவில் எண்ணெயைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், எண்ணெயை நாம் பயன்படுத்தும் விடும் சமையலுக்கு நமது நம் ஆரோக்கியத்துக்கு ஹார்ம் செய்து உண்டாக்கிறது.

நம் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பு 'எசன்ஷியல் ஃபிபெட்டி ஆசிட்' என்று உள்ளது. இந்தக் கொழுப்பை உடலால் உற்பத்தி செய்துகொள்ள முடியாது. இதை உணவிலிருந்து நாம்





◆ லாக்டர் எஸ்.டி. வெங்கடேஷ்வரன்



அதிகமாக பயன்படுத்தினால், பித்தத்துக்கு அது வழிவகுக்கும். இந்த 'லினோலிக் அமிலம்', 100 கிராம் நல்லெண்ணெயில் 42 கிராம் உள்ளது! ஆனால், கடலை எண்ணெயில் 22 கிராம் மட்டுமே உள்ளது.

மற்ற எண்ணெய்களிலும் இந்த அமிலங்கள் இருக்கின்றன என்றாலும், மிகவும் குறைந்த அளவே இருக்கின்றன. தவிர, இவற்றை ரிஸ்பென்ட் செய்வதால் மேலும் இதன் தன்மை குறைந்துவிடும். ஆகையால் நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் மற்றும் சுடுகு எண்ணெயை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

'ஆல்பா லினோலினிக் அமிலம்' என்பது நம் உடலுக்குத் தேவையான இரண்டாவது எழுப்பு இது. சுடுகு எண்ணெயில் மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது இதை வட இந்தியர்களே பெரும்பாலும் பயன்படுத்துவார்கள். தவிர, இந்த ஆல்பா லினோலினிக் அமிலம், 100 கிராம் நல்லெண்ணெயில் ஒரு கிராம் அளவே இருக்கும். கிளிப்பால் 100 கிராம் கடலை எண்ணெயில் 300 கிராமுக்கும் குறைவாகவே இருக்கும்.

ஒரு முறை பொரிப்பதற்குப் பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாமா?

ஒரேயாக 3 பயன்படக்கூடிய அமிலமும் நல்லெண்ணெயில் அதிகமாக இருக்கிறது. கிளிப்பால் 100 கிராம் அரிசி தவிட்டு எண்ணெயிலும் ஒன்றரை கிராம் இருக்கிறது.

கடலை எண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெய், சோயாபீன் எண்ணெய் உள்ளிட்ட எந்த எண்ணெயாக இத்தாலும் அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துப்போது அவை செமிக்கல் மாறுபாடு மூலம் உருவாகின்றன. இதனால், 'டிராங்க் டீட்டர்' அந்த எண்ணெய்களில் உருவாகி ரத்தத்தில் கொழும்பாக படிந்து உடைய கட உருவாக்கும். உடலில் உள்ள கொழுமில் தளவையும் அதிகரிக்கும். தவிர, மாரடைப்பு மற்றும் நோய், ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளிட்டவற்றையும் உண்டாக்கும். இவை டிராங்க் டீட்டர் மட்டுமல்ல, வளஸ்பதி பயன்படுத்தும் கொடுத்தும்.



ஆகவே அப்பளம், வடை, பதிகி, சிக்கல், வாகம், முறுக்கு, மிகஸர், கிளிப்பால் போன்ற எண்ணெய்கள் கொடுக்க எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்துவது நம்

இதையும் கவனிங்க!

எண்ணெயைக் கொதிக்க வைக்கும்போது புகை வரும் அளவிற்கு கொதிக்க வைக்காதீர்கள்.

எந்தவொரு பட்சணத்தையும் எண்ணெயில் சமைத்தாலும், அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்தே சமைக்கவேண்டும். இது ஆரோக்கியமான முறையும் கூட!

வெண்ணெயையும் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

பண்டுகை என்றால் பலரும் வெளியில் பட்சணங்கள் வாங்குவார்கள். அப்படி வாங்குவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். முடியாத பட்சத்தில், மிகுந்த கவனத்துடன் வாங்க வேண்டும். கீட்டில் செய்யும் பலகாரங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் எண்ணெய்களை நன்கு சுத்தமானதாக பார்த்து வாங்க வேண்டும். அவற்றை மீதமான சூட்டில் வைத்து சமைத்துச் சாப்பிடால், நம் உடலுக்கு எந்த பாதிப்பும் வராது. தவிர, அவற்றை ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும்.

பொரித்த எண்ணெயை சப்பாத்தி, தோசை, தாளிப்பதற்கு என்று பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



உடலுக்கு கண்டிப்பாக மிகவும் ஆபத்தையே ஏற்படுத்தும். 'முந்தைய காலத்தில் நம் முன்னோர் இதுபோன்ற பொரித்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்களே?' என்று உங்களுக்குள் கேள்வி எழலாம்.. ஆம், உண்டார்கள்தான், அதுவும் அவற்றை வருடம் ஒருமுறை மட்டுமே! ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் தினமும் நாம் பொரித்த உணவுகளைத்தான் சாப்பிட்டுக் கொள்கிறோம். வீட்டிலும்கூட தினமும் ஏதேனும் ஒரு பொரித்த உணவைச் செய்கிறோம். தினம் தினம் திபாவனிதான் நமக்கு! ஆகவே கவனம் செலுத்துங்கள்!!

நெய்யிக்குப் பதிலாக வனஸ்பதி பயன்படுத்தலாமா?

இன்று பலரும், நெய்யிக்குப் பதிலாக வனஸ்பதியை உபயோகிக்கிறார்கள். காரணம், அதன் மிகக் மிகவும் குறைவு இது வீடுகளில் மட்டுமல்ல, பெரிய பெரிய உணவகங்களிலும் இன்று பயன்பாடுக்கும் நிறுவனங்களிலும் கூட பயன்படுத்தக் கூடாது தவிர, நெய்யுடன் உணவையில் மிகவும் கெடுதலான செய்முறை! 'வனஸ்பதியின் தன்மை இருக்கிறது வனஸ்பதியானது தாவரங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டாலும், அதைப் பயன்படுத்தும் போது அதில் 53% டிரான்ஸ் ஃபேட்

இருக்கும்படி உருவாக்குகிறார்கள். 'மற்ற எண்ணெய்களில் டிரான்ஸ் ஃபேட் இல்லையா?' என்று நீங்கள் கேட்டால், 'இல்லை' என்பதே பதில்! ஆனால், நெய்யில் மட்டும் 2% இருக்கிறது.

பலகாரத்துக்கு பாமாயில் பயன்படுத்துவது நல்லதா?

பலகாரத்துக்கு பாமாயில் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது! பாமாயிலில் கொலஸ்ட்ரால் கிடையாது. எப்படி தேங்காய் எண்ணெயில் 'சாச்சுரேட் ஃபேட்' அதிகமாக இருக்கிறதோ அதேபோல்தான் பாமாயிலிலும் சாச்சுரேட் ஃபேட் அதிகமாக இருக்கிறது! எந்த எண்ணெய் உறையுமோ, அதில் சாச்சுரேட் ஃபேட் அதிகமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். உதாரணமாக, தேங்காய் எண்ணெய், பாமாயில், வனஸ்பதி.. ஆனால், பாமாயிலின் 'செல்லிப் லைப்' அதிகம். ஆம், பாமாயிலில் செய்யும் பட்சணங்கள் விரைவில் கெட்டுப் போகாது! எனவே பாமாயிலில் பட்சணங்கள் செய்வது மிக மிக நல்லது. ஆனால், ஒரு முறை பயன்படுத்திய பாமாயிலை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது. பாமாயிலின் விலையும் குறைவுதான் என்பதால், அவ்வப்போது வாங்கி பயன்படுத்துவதே சிறந்த வழி!

வெவ்வேறு வகையான எண்ணெயை மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தலாமா?

நிச்சயமாக பயன்படுத்தலாம்! பொதுவாக நல்லெண்ணெய் மிகவும் நல்லது என்பதால் அதிகம் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், நமக்கு மற்ற எண்ணெய்களில் உள்ள சத்துக்களும் அவசியம் என்பதால், சூரிய காந்தி எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் உள்ளிட்டவற்றையும் மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால், தேங்காய் எண்ணெயை சில வகை உணவுகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத்துவது நல்லது!

(உணர்ந்து உண்டாய்)
தொகுப்பு: சகி