

வாரத்தில் ஒருநாள்
பொங்கல் சாப்பிடனுமாம்!
காரணம் தெரிஞ்சுக்கங்க...



Tools



Mobile View



Share



வாரத்தில் ஒருநாள் பொங்கல் சாப்பிடனுமாம்! காரணம் தெரிஞ்சுக்கங்க...

நீ டைகளில் அதிக எண்ணெய், வனஸ்பதி ஊற்றுவதாலேயே பொங்கலை ஹெவி உணவாக பலரும் கருதுகிறார்கள். உண்மையில், பொங்கல் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு, தெரியுமா..?

ஆம். பண்டிகை என்றாலே, அன்று சமைக்கப்படும் சிறப்பு உணவுகள்தான் நம்மை ஈர்க்கிறது. ஆனால், இன்றையச் சூழலில் பெரியவர்கள், நடுத்தர வயதுடையவர் முதல் இளைஞர் வரை பலருக்கும் பலவிதமான உடல் பிரச்சனைகள், நோய்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, அல்சர், வயிற்றுப்புண், தொப்பை, அசிடிட்டி, ஒபிசிட்டி, சர்க்கரை நோய் உள்ளிட்டவை சகஜமாக இருக்கின்றன. இதனால் எந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும், எந்த உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது என்கிற பெரிய குழப்பம் பண்டிகை நாட்களிலும்கூட எற்படுகிறது. 'இதைச் சாப்பிடலாமா?'



சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பொதுவாக 'பொங்கல்' என்ற வார்த்தையை உச்சரித்தாலே 'வெண்பொங்கல்'தான் முதலில் நினைவுக்கு வரும். ஆனால், தைத் திங்கள் என்றால் 'சர்க்கரைப் பொங்கல்'தான் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கும். இவ்விரண்டு பொங்கலும் அனைவரும் சாப்பிடலாம்! அதிலும், வெண்பொங்கல் இந்தியா முழுவதும் சாப்பிடப்படும் ஓர் உணவு. தவிர, இது ஓர் சமச்சீரான ஆரோக்கியமான உணவு. சிறந்த காலை சிற்றுண்டியும்கூட!

'வெண்பொங்கல் ஏன் சமச்சீர் உணவாகக் கருதப்படுகிறது?' என்கிற கேள்வி உங்களுக்கு எழலாம். அரிசியால் கார்போ ஹைட்ரேட்டும், பாசிப்பருப்பால் புரோட்டீனும், அஞ்சறைப் பெட்டி மசாலாக்களான மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் உள்ளிட்டவையால் மைக்ரோ நியூட்ரியன்ஸ் சத்துகளும், முந்திரி, இஞ்சி மற்றும் கறிவேப்பிலையால் இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்களும், தாவர எண்ணெய் மற்றும் பசுநெய்யால் நல்ல கொழுப்பும் ஒரே உணவின் மூலமே நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

அதனாலேயே வெண்பொங்கல் ஒரு சமச்சீரான உணவாகக் கருதப்படுகிறது. தவிர, நார்ச்சத்தும் வைட்டமின் சத்துகளையும் வெண்பொங்கல், நமக்குத் தருகிறது.

நன்கு வேகவைத்த பொங்கல் மிகவும் எளிதில் செரிமானமாகும் தன்மை கொண்டது. 'வெண்பொங்கலானது நமது உடலைக் குளிர்விக்கும் ஓர் உணவு' என்று யோகக் குறிப்புகள் சொல்கின்றன. வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும், குடலை சுத்தப்படுத்தும், நெஞ்செரிச்சலை சரிசெய்யும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நன்கு பால் சுரக்க வைக்கும், வயிற்றில் உள்ள வாயுவை வெளியேற்றும், வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுவலியைச் சரிசெய்யும். மூட்டுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி உள்ளிட்டவை வராமல் தடுக்கும். புற்றுநோயை உண்டாக்கும்



சாப்பிடலாம்.
பொங்கலில் அரிசியுடன் பருப்பு சேர்க்கப்படுவதால் அது ரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும். தவிர, சீக்கிரம் பசிக்கும் தன்மையை தடுத்து, பசியின்மையை உண்டாக்கும். விரைவிலேயே உடல் அசதி ஏற்படாதவாறு தடுக்கும். உடலுக்குத் தேவையான எனர்ஜியை கொடுக்கும்.

'சர்க்கரைப்பொங்கல்' நாம் அனைவரும் சாப்பிடவேண்டிய ஒரு முக்கிய உணவு! 'இதிலும் நெய், அரிசி, பருப்பு என அதே பொருட்கள்தான் இருக்கின்றன. ஆனால், இதற்கு என்ன தனிச் சிறப்பு?' என்று பலரும் கேட்கலாம்.. சர்க்கரைப் பொங்கலில் சேர்க்கப்படும் ஏலக்காய் மற்றும் முந்திரியே இந்த தனிச்சிறப்புக்குக் காரணம். உணவுக்கு வாசனை மட்டுமல்ல.. உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும் ஏலக்காய்!

நம் வயதின் முதிர்ச்சியை தாமதப்படுத்தும் சருமத்தில் கருக்கம் ஏற்படுத்தல், கண் உள்ளே கொண்டு குழியாவது. மூட்டுத் தேய்மானம் உள்ளிட்டவை வாரம் தடுக்கும். உணவைச் சதை தன் உதிரும் உடல் உடல் வாசு உடையவர்களுக்கு வழியின் மூலம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு மற்றும் நச்சுக்களை வெளியேற்றி, சரியான உடல் எடைக்குக் கொண்டு வரும் தன்மையும் ஏலக்காய்க்கு உண்டு!

வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புணை குணப்படுத்தும் வாய் துற்றாற்றத்தையும் சரிசெய்யும். தினமும் ஏலக்காயை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், மனஅழுத்தம், மனமாற்றம், மன உளைச்சல் உள்ளிட்டவை சரியாகும். படபடப்பை நிறுத்தி, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த ஏலக்காய் உதவுகிறது. வயிற்றில் உள்ள அமிலச் சுரப்பை சீராக்கும். அடிபட்ட புண் விரைவாக ஆறவும் வழிவகுக்கும். பசியைத் தூண்டும். உடலுக்குத் தேவையான நல்ல கொழுப்பைத் தரும். மலச்சிக்கல் வாரம் தடுக்கும்.

எனவே வருடத்திற்கு ஒருமுறை அல்ல.. வாரம் ஒரு முறை பொங்கல் உண்பது அவசியம்!

(உணர்ந்து உண்போம்)

வேதிப்பொருள்கள் உடலில் தங்காமல் நீக்கும். குறிப்பாக, பெண்களுக்கு சினைப்பையில் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் செல்களை அழித்துவிடும். காலையில் வெண்பொங்கல் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு நல்ல எனர்ஜி கிடைக்கும். தசைகள் வலுப்பெறும். குடல்பகுதியை அரிக்காமல் காக்கும். உணவில் உள்ள விஷத்தை முறிக்கும். ரத்த சோகை வாரம் தடுக்கும். முடி நன்கு வளர உதவும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். ஞாபக மறதியை சரிசெய்யும். மூளையில் உள்ள செல்கள் மற்றும் ஞாபகம் சுகறுசுறுப்பாக இயங்க உதவும்.

குளிர்காலத்தில் பொங்கல் சாப்பிட்டால் பனியாலும் குளிராலும் ஏற்படும் சரும வறட்சியை தடுத்து, சருமத்தை மிருதுவாக்கும். இருபுலையும் சரிசெய்யும்.

வெண்பொங்கலை யாருக்கெல்லாம் கொடுக்கலாம்?

பல் இல்லாதவர்களுக்கு, வயதானவர்களுக்கு குழந்தைகளுக்கு, கர்ப்பிணிகளுக்கு பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு, உடல் எடை குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு 'வெண்பொங்கல்' மிகவும் ஏற்ற உணவு! மாணவர்களுக்கும் வளரிளம் குழந்தைகளுக்கும் வாரம் ஒரு முறையாவது வெண்பொங்கல் கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும். இந்தப் பொங்கலானது, குளுட்டன் அலர்ஜியை தராது. அதனால், குளுட்டன் அலர்ஜி உள்ளவர்களும் பொங்கலைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு..

பொங்கலை சர்க்கரை நோயாளிகளும்