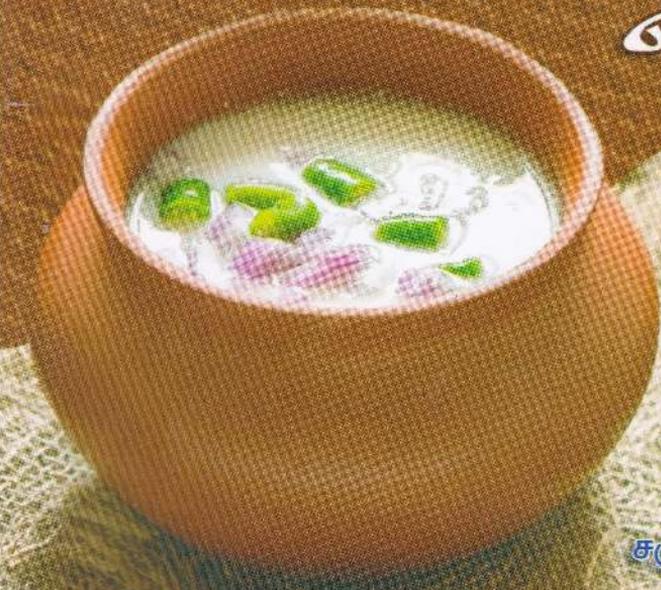




Provincial
Health Festival-2016
Northern Province

பாரல்பரிய விருந்து



குழ - 2
35 வது அணி
சமுதாய மற்றும் குடும்ப
மருத்துவத்துறை
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்

வடமாகாண சுகாதார அமைச்சு

Sponsored By



Sarvodaya

அறிமுகம்

சுகமென்பது உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக ரீதியான நன்நிலையாகும். போசாக்கு நிறைந்த உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. எமது முன்னோர் கிட்டத்தட்ட 100 வருடங்களுக்கு முன் ருசித்த பாரம்பரிய உணவு வகைகள் அருகிச் செல்கிறன. அந்த உணவுகளில் சிலவற்றையேனும் இப்புத்தகத்தில் உள்ளடக்கி அவர்கள் உண்ட போசாக்கு மிக்க உணவுகளை தற்கால சந்ததியினரும் அறிந்து கொண்டு அவற்றை உண்ணுவதன் மூலம் எமது உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்பட வைப்பதே எமது நோக்கமாகும்.

முறையற்ற உணவுப் பழக்கமானது உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், உடற்பருமன் அதிகரித்தல் போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. தற்காலத்து உணவுப் பழக்க முறைகளுடன் ஒப்பிடுமிடத்து பாரம்பரிய உணவுப் பழக்க முறையானது ஆரோக்கியமானதாகக் காணப்படுகிறது. இம்முறைகளைக் கைக்கொள்வதன் மூலம் நோய்களற்ற, ஆரோக்கியமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்பலாம். அத்தோடு வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் பல்வேறு வகைப்பட்ட சுவைகளை அனுபவித்து மகிழலாம். இது எமது உளநலனை மேம்படுத்தும் என நம்பப்படுகிறது. மேலும் பாரம்பரிய

உணவுகளின் மூலப் பொருட்கள் எமது மண்ணிலேயே பயிரிடப்படக்கூடியன. இவற்றை நாம் எமது வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே பயிரிடலாம். இவை காலம் காலமாக எமது விவசாயிகளால் பயிரிடப்பட்டு வந்த போதிலும் தற்பொழுது மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் குறைந்து வருவதால் இவற்றின் செய்கையும் குன்றி வருகிறது. இவற்றை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் நாம் எமது உள்ளூர் உற்பத்திகளைக் கூட்டி எமது பொருளாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும். இவை எமது நாட்டிலேயே தன்னிறைவாகப் பயிரிடப்படுமிடத்து இவற்றை சந்தையில் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

அந்த வகையில் எம்முன்னோர் பயன்படுத்திய சிறுதானியங்களான தினை, வரகு, சாமை, குரக்கன் போன்றவற்றிலிருந்தும் அவரை வகைகளான பயறு, உழுந்து, கிழங்கு வகைகளான இராசவள்ளி, வற்றாளை, பனங்கிழங்கு அதுபோல் பச்சை இலைகளான தூதுவளை, பசளி, முசுமுசுக்கைக்கீரை போன்றவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளின் தயாரிப்பு முறைகள் வெளியிடப்படுகிறது. பாரம்பரிய உணவுகளை ஊக்குவிப்பதன் சிறிய முயற்சியாக எம்மாணவர்களால் திரடப்பட்ட உணவு வகைகளை உள்ளடக்கித் தொகுக்கப்பட்ட நூலை இது. இப்புத்தகக் குறிப்பை படிப்பதன் மூலம் இதிலுள்ள பாரம்பரிய உணவுகளை நீங்கள் இலகுவாக உங்கள் வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். இதுபோல் இன்னும் ஏராளமான உணவுவகைகள் உண்டு, அவற்றையும் தேடி அறிந்து சுவைத்து மகிழுங்கள்.

1 சிறு தானியங்கள்

பண்டைக்காலத்தில் பரவலாகப் பாவிக்கப்பட்ட சிறு தானியங்களான குரக்கன், வரகு, தினை, சாமை போன்றவற்றின் தற்போதைய பாவனை வெகுவாக அருகிவருகிறது. இவை எவ்வகையான நிலத்திலும் பயிரிடப்படக்கூடியவை. இவை குறைந்த விலையில் நிறைந்த போசணையைத் தருவதுடன் இவற்றை நீண்ட காலம் சேமித்து வைக்கவும் முடியும். இவற்றை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் உணவுகள், கவைமிக்கதாகவும் நலன்மிக்கதாகவும் இருக்கும் என்றால் அது மிகையாகாது.

தற்காலத்தில் சிறு தானியங்கள் ஆலைகளில் கொடுத்து தீட்டப்பட்ட பின்னரே உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் தானியங்களிலுள்ள தவிடு மிகையாக அகற்றப்படுவதனால் அதிகமான நார்ச்சத்து வெளியேற்றப்படுகிறது. எனவே அவற்றை ஆலைகளில் கொடுத்து தீட்டுவதை விட நாம் எமது வீடுகளில் உரலில் தீட்டும் பொழுது மிதமான அளவில் தீட்டி அதன் முழுப்பயனையும் பெறமுடியும்.

சிறு தானியங்களில் காணப்படும் புரதமானது லைசின் என கூறப்படும் ஒரு வகையான எமது உடலுக்கு அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை. ஆனால் இது அவரை வகை உணவுகளில் நிறைந்து உள்ளது. அத்தோடு அவரை வகை உணவுகளில் காணப்படாத மெதியோனைன், திரியோனைன் போன்ற அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் சிறு தானியங்களில் காணப்படுகின்றன. எனவே இவற்றை சரியான அளவுகளில் உங்கள் உணவுகளில் சேர்த்து உண்டால் உங்கள் உணவும் நிறை புரத உணவாக அமையும்.

1.1. குரக்கன்

குரக்கன் ஆனது பண்டைக் காலத்தில் குறை போக்கும் குரக்கன் என அழைக்கப்பட்டது. ஏனெனில் இது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவாகும். குரக்கன் எமது

முன்னோர்களால் இற்றைக்கு 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்து உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. குரக்கன் 70-73% காபோவைதரைற்றையும், 7.5-8% புரதத்தையும், மிகக் குறைந்த அளவில் கொழுப்பையும் கொண்டுள்ளது.

ஏனைய தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது குரக்கன் அதிகளவான நார்ச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. இது எமது பசியைக் குறைப்பதுடன் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துக்கின்றது. இதன்மூலம் மேலதிக கலோரி உடலில் தேங்குவதைக் குறைத்து உடல் எடையைப் பேண உதவுகின்றது. இது விரைவான உணவு அகத்துறிஞ்சலைத் தடுப்பதன் மூலம் எமது உடலின் விரைவான இன்கலின் தேவையைக் குறைக்கின்றது. இது, நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு அனுசூலமாக அமைகின்றது. நார்ப்பொருட்கள் உணவினை திரளையடையச் செய்து நீரை உறிஞ்சி பருமனில் அதிகரித்து இவ்வுணவுத் திரளை வேகமாக பெருங்குடலைத் தாண்டி வெளியேற்றுகிறது. இதன்மூலம் பெருங்குடலினூடான உராய்வு குறைக்கப்பட்டு மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கிறது.

குரக்கனில் காணப்படும் அமினோஅமிலங்களான மெதியோனைன், மற்றும் திரியோனைன் குருதி கொலஸ்ரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன என நம்பப்படுகிறது. மற்றும் இதில் காணப்படும் ஏனைய அமினோஅமிலங்கள் உடல் இழையங்களின் விரைவான சீரமைத்தலுக்கும் உதவுகின்றன. ஏனைய தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது குரக்கன் அதிகளவான கல்சியத்தைக் கொண்டுள்ளதால் எமது என்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றது.

குரக்கனை எமது தானியமாகவும், குரக்கன் மா ஆகவும்
 கடைகளில் இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
 குரக்கன் உணவுகள் சமைத்தவுடன் மிதமான சூட்டில்
 சாப்பிடும் பொழுது மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

நகரமது...
 ...
 ...
 ...

முடிவுரை

...
 ...
 ...
 ...
 ...

...
 ...
 ...
 ...
 ...

குரக்கன் புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

குரக்கன் மா- 1 குவளை
துருவிய தேங்காய் பூ- ¼குவளை
தேவையான அளவு உப்பு
தேவையான அளவு சர்க்கரை

செய்முறை

குரக்கன் மாவிற்கு தேவையான அளவு உப்பு, சுடுநீர் சேர்த்து சரியான பதம் வரும்வரை கிளறிப் பின் நீராவியில் பத்து நிமிடங்கள் வரை அவிக்கவும். பின்னர் துருவிய தேங்காய் பூ, சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி பரிமாறவும். இதற்கு சர்க்கரைக்கு பதிலாக பசளிக் கீரை வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

குரக்கன் ரொட்டி தேவையான பொருட்கள்

குரக்கன் மா- 1 குவளை
அரிசி மா-1 குவளை
துருவிய தேங்காய் பூ- ¼குவளை
தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை

குரக்கன் மா, அரிசி மா, துருவிய தேங்காய் பூ என்பவற்றை ஒன்றாக கலந்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சரியான பதம் வரும்வரை குளிர் நீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளுங்கள். குழைத்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் பின் தட்டையான பலகையில் வைத்து தட்டையாக மாற்றிப் பின் நீராவியில் பத்து நிமிடங்கள் வரை அவிக்கவும்.

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

குரக்கன் இடியப்பம் தேவையான பொருட்கள்

குரக்கன் மா- 1 குவளை
அரிசி மா-1 குவளை
தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை

குரக்கன் மா, அரிசி மா என்பவற்றை ஒன்றாக கலந்துதேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சரியான பதம் வரும்வரை சுடுநீர் சேர்த்து கிளறிப் பின்இடியப்ப உரலில் இட்டு இடியப்பம் ஆக்கி கொள்ளுங்கள்.

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

1.2. வரகு

தற்போதைய தலைமுறையினருள் அதிகமானோர் அறிந்திராத போதிலும், எமது முன்னோர்களினால் பயிரிடப்பட்டு உட்கொள்ளப்பட்டு வந்த சிறுதானிய வகைகளுள் 'வரகு' மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இது இலங்கையில் சேனைப் பயிர்ச்செய்கை ஆரம்பித்த காலத்திலிருந்து பயிரிடப்பட்டும் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டும் வருகின்றது.

வரகு மாப்பொருள், புரதம், கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள், நார்ச்சத்து என்பவற்றை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. அரிசி மற்றும் கோதுமையுடன் ஒப்பிடும் போது, இது அதிக நார்ச்சத்தையும் குறைந்த மாச்சத்தையும் கொண்டுள்ளது. அத்துடன் இரும்பு, கல்சியம், பொசுபரசு மற்றும் பி விட்டமின்கள் நிறைந்ததாகவும் உள்ளது.

வரகு தானியத்தை அரிசி, கோதுமைக்கு மாற்றாக உபயோகப்படுத்தி கஞ்சி, சோறு, தோசை, இட்லி, பனியாரம், பொங்கல், பாயாசம் என பல வகையான உணவு வகைகளையும் சமைக்க முடியும்.

இது ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின்படி இனிமை, குடு, மென்மை போன்ற குணங்களைக் கொண்டுள்ளதாக கருதப்படுகின்றது. இது இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடியது எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் இது ஆயுர்வேதத்தில் நீரிழிவு, அதிகரித்த உடல் நிறை, உடல் வீக்கம் (எடமா) போன்ற நோய் நிலைமைகளுக்கான உணவு மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப் பட்டும் உள்ளது.

வரகு அரிசி எமது உடலில் அதிகரித்த ஓட்சியேற்றத்தை தடுப்பதற்கு ஏதுவான காரணிகளைக் (அன்ரிஓக்சிடன்ட்) கொண்டுள்ளது. இக்காரணிகள் எமது உடலில் அதிகரித்த ஓட்சியேற்றம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை பேன உதவுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வரகு அரிசி அதிகளவான நார்ச்சத்தைக் கொண்டுள்ளது. இதனால்

1. எமது பசியைத் தீர்ப்பதுடன் நாம் உட்கொள்கின்ற உணவின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. மேலதிக கலோரி உடலில் சேர்ந்து உடல் பருமன் அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதுடன் உடல் எடையைப் பேண உதவுவதாக கருதப்படுகின்றது.
2. எமது சிறுகுடலிலிருந்து விரைவான உணவு அகத்துறிஞ்சலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு அனுசூலமாக அமையக்கூடியது. அத்துடன் இதன் குறைவான மாப்பொருள் உள்ளடக்கமும் இந்நோயாளர்களுக்கு அனுசூலாக அமையும்.
3. உணவினைத் திரளை அடையச் செய்து நீரை உறிஞ்சி உராய்வு குறைக்கப்பட்டு, பருமனில் அதிகரித்த நிலையில் உணவுத்திரளைகளை பெருங்குடலைத் தாண்டி வேகமாக வெளியேறச் செய்வதன் மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது.
4. உணவில் உள் எடுக்கப்படும் நார்ப் பொருட்கள் கொலஸ்திரோல் உற்பத்தியைக் குறைத்து, உடலிலிருந்து கொலஸ்திரோலை வெளியேற்றி

குருதிக் கொலஸ்திரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்த
உதவுவதாகக் கருதப்படுகின்றது. இதனால்
உயர்குருதியழுக்கம், இதய நோய் கொண்ட
நோயாளர்களுக்கு நன்மை அளிக்கக்கூடியது.

வரகு இயற்கையாகவே பீடை எதிர்ப்பு சக்தியைக்
கொண்டு இருப்பதால் பயிர்ச் செய்கைக்காகப்
பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்களின் அளவு
மிகக் குறைவாக உள்ளது. எனவே இவ் இரசாயனப்
பொருட்களின் மூலம் எமது உடலில் ஏற்படக்கூடிய
பக்க விளைவுகளை விட்டும் எம்மைப் பாதுகாக்க
ஏதுவாக அமையக்கூடியது.

வரகுஅரிசிக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

வரகுஅரிசி-அரைகப்

தேங்காய்ப்பால் -- 2 கப்

நீர் -- 1 1/2 கப்

கறிவேப்பிலை-- 10

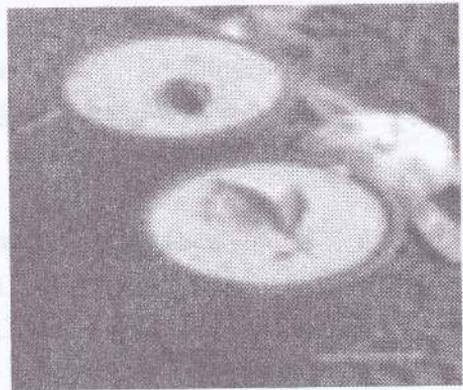
மிளகுத்தூள் --

1/2 தேக்கரண்டி

பச்சைமிளகாய் -- 3

வெள்ளைப்பூடு-- 4-5

உப்பு-தேவையான அளவு



செய்முறை :

வரகு அரிசியை நன்கு கழுவிய பின் நீர், வெள்ளைப்பூடு, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, மிளகுத்தூள், உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து சோறு போன்ற பதம் வரும்வரை சமைக்கவும்.

பின் தேங்காய்ப் பாலைச் சேர்த்து கொதிக்கும்வரை கிளறவும்.

இதனை காலை உணவாக உட்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: வரகுஅரிசிக்கு பதிலாக,
வரகுஅரிசிமாவைப் பயன்படுத்தினால் கூழ
தயாரிக்கமுடியும்.

வரகு இட்லி

தேவையான பொருட்கள் (12 இட்லிகளுக்கு)

வரகுஅரிசி- 1 1/4கப்

உளுத்தம் பருப்பு- 1/4கப்

அவல் - 3 மேசைக்கரண்டிகள்

வெந்தயம் - 1/2மேசைக்கரண்டி

உப்பு, நீர்-தேவையானஅளவு



செய்முறை:

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட உப்பு தவிர்ந்த ஏனைய பொருட்களை நன்கு கழுவிப்பின் குறைந்தது 3மணித்தியாலங்களுக்கு போதுமான அளவு நீரில் ஊறவிடவும்.

பின்னர் உப்பு, நீர் சேர்த்து அரைக்கவும் அரைப்பதற்கு குறைந்த அளவு நீரே போதுமானது. தேவைக்கு அதிகமாக நீர் சேர்க்கவேண்டாம். வழமையான இட்லிமாவின் பதம் வரும் வரை சேர்த்தால் போதுமானது. (நீரின் அளவு அதிகரிக்கும்போது இட்லிமிகவும் ஒட்டக் கூடியதாகவும், நீரின் அளவுகுறையும் போது இட்லி கடினமானதாகவும் அமையும்). அரைத்தமாவை குறைந்தது 8 - 9 மணித்தியாலங்களுக்கு அல்லது ஓர் இரவு புளிக்கவிடவும்.

பின்னர் பொங்கிய மாவை நன்கு கலந்து இட்லிதட்டில் மாவை இட்டு நீராவியில் 10 நிமிடங்களுக்கு நன்கு அவிக்கவும். பின்னர் சூடாக சட்னியுடன் சேர்த்துபரிமாறலாம்.

வரகுஅரிசி தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

வரகுஅரிசி- 4 கப்

உளுத்தம் பருப்பு- 1 கப்

வெந்தயம் - ½கப்

உப்பு-தேவையானஅளவு



செய்முறை:

வரகுஅரிசியை சுத்தம் செய்துதனியாக 2 மணித்தியாளங்கள் நீரில் ஊறவிடவும். அதேபோல் உளுத்தம் பருப்பையும் வெந்தயத்தையும் சுத்தம் செய்து 2 மணித்தியாளங்கள் நீரில் ஊறவிடவும்.

பின்னர் வரகுஅரிசியையும் உளுத்தம் பருப்பையும் தனித்தனியாக அரைக்கவும். குறைந்தளவு நீரே போதுமானது. இரு மாக்கலவைகளையும் உப்பையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து 8 மணித்தியாலங்கள் புளிக்கவிடவும்.

இம்மாக்கலவையைப் பயன்படுத்தி வழமைபோல் தோசை செய்துகொள்ளமுடியும். வரகு தோசையை சட்னியுடன் சேர்த்துபரிமாறவும்.

காலை அல்லது இரவு உணவுக்குப் பொருத்தமானது

வரகுபணியாரம்

தேவையானபொருட்கள்: (25 பணியாரங்களுக்கு)

வரகுஅரிசி- 1 கப்

பச்சைமிளகாய் - 8

அரிசிச் சோறு- 1 கப்

கறிவேப்பிலை- 15

வெங்காயம் - 3 நடுத்தரமானவை

வெந்தயம் - 2 மேசைக்கரண்டிகள்

உப்பு-தேவையானஅளவு



செய்முறை:

வரகுஅரிசியை நன்கு கழுவியபின் வெந்தயத்துடன் சேர்த்து ஒருமணித்தியாலத்திற்கு ஊறவிடவும். பின் சோறு, பச்சைமிளகாய், உப்பு என்பவற்றையும், தேவைக்கு ஏற்ப நீரையும் சேர்த்து அரைக்கவும். மாக்கலவையை ஓர் இரவு/ 8-9 மணித்தியாலங்களுக்கு புளிக்கவிடவும்.

பின் ஒருதாழியில் சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு கடுகை இட்டு பொரியவிடவும். பின் கடலைப்பருப்பு, உழுத்தம்பருப்பு என்பவற்றை சேர்த்து பொன்றிறமாக மாறும்வரை பொரிக்கவும். கறிவேப்பிலை சேர்த்து இக்கலவையை புளிக்கவிடப்பட்ட மாக்கலவையுடன் சேர்க்கவும்.

அதனுடன் சிறிது சிறிதாக வெட்டப்பட்ட வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும். பணியாரம் சுடும் குண்டுச் சட்டியை சூடாக்கி அதன் ஒவ்வொரு குழியினுள்ளும் ¼ தேக்கரண்டி

எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கவும். பின் குழியின் ¾பங்குக்கு மாக்கலவையைவிட்டு மிதமான நெருப்பில் சமைக்கவும்.

பணியாரத்தின் மேற்பரப்பில் துளைகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும் போது பணியாரத்தை மறுபக்கம் புரட்டவும். இரு பக்கமும் ஓரங்களில் பொன்றிறமாகமாறி இருக்கும் போது பணியாரத்தை இறக்கவும்.

சட்னியுடன் சேர்த்து பரிமாறவும்.

காலை உணவுக்குப் பொருத்தமானது.

1.3 திணை

தொன்றுதொட்டு வரும் எமது பாரம்பரிய உணவுகளில் மிகவும் பழமையானதும் புதுமையானதுமான திணை எமது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அன்றாட உணவுகளில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

தற்போது நாம் எதிர் கொண்டு வரும் எமது மாறுபட்ட செயற்கை உணவுக் கலாச்சாரத்தினால் அதிகரித்து வரும் நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுக்கம், கொலஸ்திரோல், புற்றுநோய் போன்ற நோய்களிலிருந்து விடுவிக்கும் மகத்துவம் கொண்டதுஎமது பாரம்பரிய திணை அரிசி உணவுகள் என்று கூறப்படுகிறது.

திணை உணவினை உட்கொள்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

1. குருதி கொலஸ்திரோல் அளவைக் குறைக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.
2. நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க உதவும் என்று கூறப்படுகிறது.
3. மார்க்பு புற்று நோய் வராமல் தடுக்க உதவும் என்று கூறப்படுகிறது.
4. உடலில் உள்ள நச்சுப்பதார்த்தங்களை அகற்ற உதவும் என்று கருதப்படுகிறது.
5. இதய நோய்களை குறைக்கும், இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.
6. இலகுவாக சமிபாடடைவதனால் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகளை சீராக்கும். உடும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.

தினை இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

- தினை அரிசி - 3 கப்
உழுந்து - 1 கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

தினை அரிசி, உழுந்து என்பவற்றை நன்றாகக் கழுவி 4-5 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்கவும் (தனித்தனியாக). பின் ஊறிய தினை, உழுந்து என்பவற்றை மிக்சியில் தனித்தனியாக அரைத்து எடுக்கவும்.

உப்பு சேர்த்து இரு மாக்கலவையை தயார் செய்யவும். 5 - 6 மணிநேரம் புளிக்க விடவும்.

பின் இட்லி மாக்கலவையை சட்டியில் வார்த்து 15 நிமிடம் வரை அவிக்கவும் வெளியே எடுத்து சாம்பார் சட்னியுடன் பரிமாறவும்

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

தினை பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

தினை அரிசி	- ½ கப்
சீனி	- 1 கப்
பால் (காய்ச்சியது)	- 2 கப்
கஜீ நட்ஸ்	- 10 - 12
ப்ளம்ஸ்	- 15 - 20
நெய்	- 1
மேசைக்கரண்டி	
ஏலக்காய் பவுடர்	- ¼ மேசைக்கரண்டி



செய்முறை

நெய் ஊற்றி கஜீநட்ஸ், ப்ளம்ஸ், தினை அரிசி என்பவற்றை தனித்தனியாக வறுத்து எடுக்கவும்.

பின் தினை அரிசியை நீரில் நன்றாக அவிக்கவும்.

சீனிக்கு நீர்விட்டு பாணியாகக் காய்ச்சி புறம்பாக எடுக்கவும்.

பின் சீனிப் பாணியில் அவித்த தினையை இட்டு வேக வைக்கவும்.

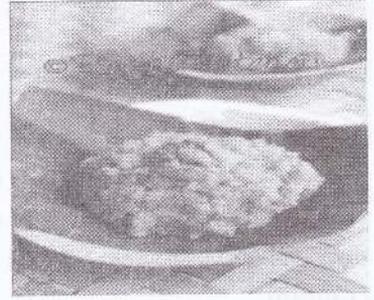
காய்ச்சிய பாலை அதற்குள் ஊற்றி இளஞ்சூடாக்கியதும் அடுப்பை நிறுத்தவும். (பால் திரையாமல் இருக்க)

பின் கஜீ நட்ஸ், ப்ளம்ஸ், ஏலக்காய் பவுடர் சேர்த்து கலக்கி இறக்கி ஆற வைத்து பரிமாறவும்.

தினை சக்கரைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்

தினை	- 1½ கப்
சக்கரை	- ¾ கப்
நெய்	- 1½ மேசைக்கரண்டி
கஜீநட்ஸ்	- 5 - 6
ப்ளம்ஸ்- 6	- 7
ஏலக்காய் பவுடர்	- ¼ மேசைக்கரண்டி
பயறு	- 1 ½ மேசைக்கரண்டி



(வறுத்தது)

செய்முறை

சக்கரையை நீரில் கரைத்து வேக வைத்து பாணியாகக் காய்ச்சவும்.

2 கப் நீரில் தினை, பயறு என்பவற்றை நன்றாக அவிக்கவும்.

பின் சக்கரை பாணியை சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

ஏலக்காய் பவுடர் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி வேக விடவும்.

நெய்யில் வறுத்த கஜீநட்ஸ், ப்ளம்ஸ் என்பவற்றை சேர்த்து 2 நிமிடம் அவிய விடவும்.

பின் சக்கரை பொங்கலை ஆற வைத்து பரிமாறவும்.

காலை உணவுக்குப் பொருத்தமானது.

தினை தோசை

தேவையான பொருட்கள்

தினை அரிசி - 3 கப்

உழுந்து - 1 கப்

வெந்தயம் - 1 மேசைக்கரண்டி

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

உழுந்து, வெந்தயம் என்பவற்றை கலந்து நீரில் 4 - 5 மணி நேரம் வரை ஊற வைக்கவும்.

தினை அரிசியை நீரில் கழுவி பின் 4 - 5 மணி நேரம் ஊற விடவும்.

இரு கலவையையும் புறம்பாக மிக்சியில் அடித்து எடுக்கவும்.

பின் உப்பு சேர்த்து மிக்சியில் அடிக்கவும்.

தோசை மாக்கலவையை 5 - 6 மணி நேரம் வரை புளிக்க விடவும். பின் மாக்கலவையை கரண்டியால் தோசைச் சட்டியில் வார்த்து 1 - 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி வேக வைக்கவும்.

தேசை தயார் ஆனதும் சம்பல் அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

1.4. சாமை

எமது முன்னோர்களினால் பயிரிடப்பட்டு உட்கொள்ளப்பட்டு வந்த தானிய வகைகளுள் “சாமை” மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இது பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் தற்பொழுது அதன் பாவனை குறைவடைந்து செல்வதும் பல வகையான தொற்றா நோய்கள் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்வதும் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும். சாமை தானியத்தைக் கொண்டு சாமைஅப்பம், சாமை கஞ்சி, சாமை கொழுக்கட்டை, சாமை புட்டு போன்ற பல வகையான தரமான போசணை மிக்க சுவை மிக்க சாமை உணவு வகைகளை தயாரிக்க முடியும்.

சாமை அதிகளவான நார்ச்சத்தைக் கொண்டுள்ளது. இதனால்,

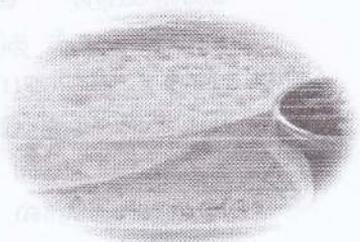
1. எமது பசியைத் தீர்ப்பதுடன் நாம் உட்கொள்கின்ற உணவின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. மேலதிக கலோரி உடலில் சேர்ந்து உடல் பருமன் அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதுடன் உடல் எடையைப் பேண உதவுகிறது.
2. எமது சிறுகுடலிலிருந்து விரைவான உணவு அகத்துறிஞ்சலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு அனுகூலமாக அமைகின்றது.
3. உணவினை திரளை அடையச் செய்து நீரை உறிஞ்சி, உராய்வு குறைக்கப்பட்டு, பருமனில் அதிகரித்து, பெருங்குடலைத் தாண்டி வேகமாக,

வெளியேறச் செய்வதன் மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது.

4. புற்று நோயை உண்டாக்கும் காரணிகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுகின்றது.
5. உணவில் உள் எடுக்கப்படும் நார்ப் பொருட்கள் கொலஸ்திரோல் உற்பத்தியைக் குறைத்து, உடலிலிருந்து கொலஸ்திரோலை வெளியேற்றி குருதிக் கொலஸ்திரோல் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுவதால் உயர்குருதியழுக்கம், இதய நோய் கொண்ட நோயாளர்களுக்கு நன்மை அளிக்கின்றது.

சாமை அப்பம்
தேவையான பொருட்கள்

- அளவாகத் தீட்டியசாமை
அரிசி- 250g
- தேங்காய் பால் (கெட்டியாக)
- 200 ml (1 கப்)
- உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை

அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசியை சிறிதளவு நீரில் இட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு ஈர அரிசியை நன்கு அரைத்து மாவாக்கவும். தேவையான அளவு உப்பும் நீரும் சேர்த்து குழைத்து 10 மணித்தியாலங்கள் புளிக்க விடவும். பின்னர் சாமை அப்பத்தை தயார் செய்யவும்.

காலை உணவுக்குப் பொருத்தமானது.

சாமை கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

- அளவாகத் தீட்டியசாமை அரிசி- 250g
- தேங்காய் பால் - 200 ml (1 கப்).
- உப்பு - தேவையான அளவு



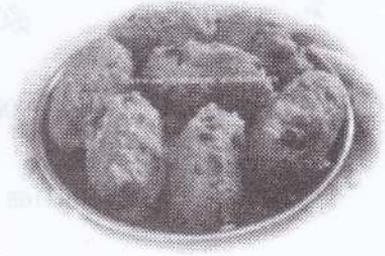
செய்முறை

அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசியை சுடுநீரில் இட்டு $\frac{3}{4}$ பகுதி வெந்ததும் தேங்காய் பாலையும் தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து சாமை கஞ்சியை தயார் செய்யவும்.

காலை உணவுக்குப் பொருத்தமானது.

சாமை கொழுக்கட்டை தேவையான பொருட்கள்

- அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசி- 250g.
- துருவிய தேங்காய் - பாதி அளவு
- சர்க்கரை - 100g
- உப்பு - தேவையான அளவு

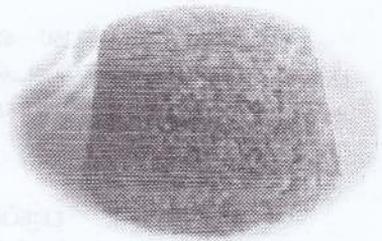


செய்முறை

அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசியை சிறிதளவு நீரில் இட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊற விட்டு ஈர அரிசியை நன்கு அரைத்து மாவாக்கவும். பின்னர் மாவை 10 நிமிடங்கள் நன்கு வாட்டி குட்டுடன் உப்பு சேர்த்து நீர் தெளித்து பிசையவும். சர்க்கரையை சிறுதுண்டுகளாக சேர்த்து துருவிய தேங்காய் பூவையும் சேர்த்து கொழுக்கட்டைகளாக பிடித்து அவித்து சாமை கொழுக்கட்டைகளை தயார் செய்யவும். நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரையை சேர்க்காது உண்பது சிறந்தது.

சாமை புட்டு தேவையான பொருட்கள்

- அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசி-
250g
- சர்க்கரை-100g
- துருவியதேங்காய் - பாதிஅளவு
- உப்பு - தேவையானஅளவு



செய்முறை

அளவாகத் தீட்டிய சாமை அரிசியை சிறிதளவு நீரில் இட்டு 15 நிமிடங்கள் ஊற விட்டு ஈர அரிசியை நன்கு அரைத்து மாவாக்கவும். பின்னர் மாவை நன்கு வாட்டி சூட்டுடன் நீர் தெளித்து உப்பையும் சேர்த்து புட்டு பதத்திற்கு குழைக்கவும். அதற்கு தேங்காய் பூவையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து அவித்து சாமை புட்டை தயார் செய்யவும். நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரையை சேர்க்காது உண்பது சிறந்தது.

இதனை காலை உணவாகவும், இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

2 அவரை வகைகள்

இற்றைக்கு பல வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே அவரைப் பருப்பு வகைகள் உணவில் சேர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளன. குறிப்பாக இவை ஆசிய நாட்டவர்களாலேயே அதிகளவில் நுகரப்படுகின்றது.

அவரைப் பருப்பு வகைகளில் அதிகளவிலான புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து மாப்பொருள் மற்றும் நுண்போசணை மூலகங்களான விற்றமின்கள் கனியுப்புகள் ஆகியன உள்ளடங்கியுள்ளன. சிறு தானியங்கள் போல அவரைப் பருப்பு வகைகளும் சக்தி வழங்கக் கூடியன. சிறு தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் பொழுது இவை மூன்று மடங்கு புரதச்சத்தைக் கொண்டுள்ளன. எனினும் அவை இரண்டையும் இணைத்து உண்ணும் பொழுதே முழுமையான புரதத் தேவையை பூர்த்தி செய்யும்.

அவரைப் பருப்பு வகைகளில் தைமின் எனப்படும் விற்றமினுக்கு எதிரான காரணியும் இதன் தோலில் எமது உடலில் காணப்படும் (trypsin) எனப்படும் நொதியத்திற்கு எதிரான காரணியும் உள்ளன. இதனை முறையே நன்கு வெப்பமேற்றி சமைப்பதன் மூலமும் நன்கு தோலை நீக்குவதன் மூலமும் அழிக்கலாம்.

அவரைப் பருப்பு வகைகளை முளைக்கட்டி பயன்படுத்துவதன் மூலம் நாம் நல்ல பயனை அடையமுடியும். 48 மணிநேரம் முளைக்கட்ட விடும் பொழுது விற்றமின்கள் புதிதாகத் தொகுக்கப்படும் இதன் மூலம் அடங்கியுள்ள விற்றமின்களின் அளவைக் கூட்டலாம்.

இப் பகுதியில் இலங்கையர்களால் ஒப்பீட்டளவில் அதிகளவில் நுகரப்படும் அவரை தானியங்களான உழுந்து மற்றும் பயறு என்பவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும் இணைவுக் குறிப்புகளும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

2.1. உழுந்து

பாரம்பரிய உணவுகளில் உழுந்து முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. உழுத்தம் பருப்பானது இற்றைக்கு பல வருடங்களுக்கு முன்பு இந்தியர்களால் முதன்முதலாக அறிமுகப் படுத்தப்பட்டதுடன் அவர்களால் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படும் தானியங்களில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. உடலில் உளுத்துப்போன உடல் உறுப்புக்களை வளர்க்கும் ஆற்றல் உடையதால் உளுந்து எனப் பெயர் பெற்றது என சித்தர்களால் குறிப்பிடப் படுகிறது.

உழுத்தம் பருப்பில், புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, மாச்சத்து, இரும்புச் சத்து விற்றறமின்கள் கனியுப்புகள் ஆகியன உள்ளடங்கியுள்ளன. இவை உடலுக்கு சக்தியூட்டுவதுடன், என்னை பலமாக்குவதிலும் உதவுகின்றது. இது நரம்புகளை பலப்படுத்துவதுடன் நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தும்என நம்பப்படுகிறது. இரும்புச் சத்தானது குருதிச் சோகை நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்கின்றது. குருதியில் கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பின் அளவையும் இது கூட்டுகின்றது. உழுந்தை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துச் கொள்வது ஆரோக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது.

மேலதிகமாக இவை, அதிகளவான நார்ச்சத்தைக் கொண்டிருப்பதால்எமது பசியைத் தீர்ப்பதுடன் நாம் உட்கொள்கின்ற உணவின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. மேலதிக கலோரி உடலில் சேர்ந்து உடல் பருமன் அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பதுடன் உடல் எடையைப் பேண உதவுகின்றது. அத்துடன் மலச்சிக்கலையும் குறைக்கிறது எனநம்பப்படுகிறது.

உழுந்து தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்

தோல் நீக்காத முழு உழுந்து - 1 கப்
சக்கரை - ¼ கப்(சிறார்களுக்கு மட்டும்)
தண்ணீர் - 2 ½ கப்
துருவிய தேங்காய் - ¼ கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

உழுந்தைப் பொன் நிறமாக வறுக்கவும்.

நீரை நன்கு கொதிக்க விட்டு அதனுள் கழுவிய வறுத்த உழுந்தை இட்டு வேக விடவும் சுவைக் கேற்ப உப்பு சேர்க்கவும். பின் நீரை வடித்து அகற்றி சக்கரை துருவிய தேங்காய் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும். உருண்டைகளாக்கி பரிமாறவும். இயன்றளவு சர்க்கரையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

உழுத்தம்பருப்பு கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

உழுந்து(தோல் நீக்காத முழு உழுந்து)-1கப்
தண்ணீர்-தேவையான அளவு
துருவிய தேங்காய்-1.4 கப்
சுக்கு-1துண்டு
வெள்ளைப்பூடு
பனங்கட்டி/சர்க்கரை-1.2கப்(சிறார்களுக்கு மட்டும்)
பால்-1கப்

செய்முறை

தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க விட்டு அதனுள் கழுவிய உளுந்து, சுக்கு, வெள்ளைப்பூடு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு வேக விடவும்.பிறிதொரு பாத்திரத்தில் வெல்லப் பாகினை தயார் செய்க. வெல்லப்பாகு, தேங்காய் பால் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வேக விடவும். இயன்றளவு சர்க்கரை/பனங்கட்டியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

உழுத்தம் களி

தேவையான பொருட்கள்

உழுத்தம் மா-1கப்

அரிசி மா-3 கப்

பனங்கட்டி/சர்க்கரை-1/2கப்(சிறார்களுக்கு மட்டும்)

ஏலக்காய்

உப்பு-தேவையான அளவு

எண்ணெய்/நெய்-1மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க விட்டு அதனுள் பனங்கட்டி/சர்க்கரைமற்றும் உப்பைச் சேர்த்து பாகினை தயார் செய்க. அதனுள் உழுத்தம்மா, அரிசிமா சிறிதளவு நெய்இ ஏலக்காய் என்பவற்றை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். சாப்பிடும் பொழுது சிறிதளவு எண்ணெய்/நெய் சேர்க்கவும். இயன்றளவு சர்க்கரை/பனங்கட்டியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான பொருட்கள்

- உழுந்து - 1 கப்
- பச்சை அரிசி - 3 கப்
- வெந்தயம் - 1 மேசைக் கரண்டி
- வெள்ளைப் பூடு - 1
- உப்பு தேவையான அளவு.
- பால் - 2 கப்

செய்முறை

நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து கழுவிய உழுந்து, அரிசி, வெந்தயம், வெள்ளைப்பூடு என்பவற்றைச் சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும்.

நன்கு வெந்ததும், பால், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். இளஞ் சூடாகப் பரிமாறவும்.

2.2. பயறு

பயறானது இலங்கையின் உலர் மற்றும் இடைவெப்ப வலயங்களில் பயிரிடப்படும் பிரதான அவரை வகைத் தாவரமாகும். தற்போது அநுராதபுரம், பொலநறுவை, வவுனியா, குருநாகல், புத்தளம், முல்லைத்தீவு, கிளிநொச்சி, மட்டக்களப்பு மற்றும் யாழ்ப்பாணம் ஆகிய மாவட்டங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. தொன்றுதொட்டு ஊன் உணவு உண்ணாதவர்களால் பயறுகள் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மற்ற தாவரங்களை விட இவை சத்துக்கள் கூடுதலாகவும் குறைந்த ஈரப்பதம் உள்ளனவாகக் காணப்படுகின்றன. எனவே இவற்றை எளிதாக பல நாட்கள் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இயலும். அத்துடன் பயறு உணவுகள் இலகுவாகவும் விரைவாகவும் சமைக்கக் கூடியவை.

இப்பயறுகள் உலர்ந்து விதைகளாக மாறுவதற்கு முன்னரும் உண்ண உகந்தவை. ஆனால் நன்கு முதிர்ந்த பயறு வகைகளிலேயே அதிக சத்துக்களும் குறைவான ஈரப்பதமும் காணப்படுகின்றன. முதிர்ந்த பயறு வகைகளில் 20 - 28% புரதச்சத்தும் 60% மாச்சத்தும் காணப்படுகின்றன. மற்றும் இவற்றில் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து போன்ற சத்துக்களும், தயமின், நியாசின் விற்றமின் B போன்ற விற்றமின்களும் அடங்கியுள்ளது.

பச்சைப் பயறை முளைக்கட்டி பயன்படுத்துவதன் மூலம் நல்ல பயன் கிடைக்கும். முளைக்கட்டிய பயறில் வாயுத்தன்மையை உண்டாக்கும் தன்மை கிடையாது. எளிதில் செரிமானமும் ஆகக்கூடியது. பயறுகள் முளைவிடும் தருவாயில் விற்றமின் C அதிகம் காணப்படுகின்றது. முளைக்கட்டிய பயறை பச்சையகவே சாப்பிடலாம். பச்சை வாசனை பிடிக்காதவர்கள் ஆவியில் 5 நிமிடம் வேகவைத்து பின்னர் சீனி இட்டும் சாப்பிடலாம்.

அடிக்கடி பச்சை பயறை உணவில் சேர்த்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுவதுடன் கொலஸ்ரோல் அளவும் குறையும் என நம்பப்படுகிறது. இரும்புச் சத்து குறைபாடு உள்ளவர்கள் அன்றாட வாழ்வில் பச்சை பயறை சேர்த்து வருவதன் மூலம் உடலுக்கு வேண்டிய இரும்புச் சத்து கிடைத்து இரத்த சோகை ஏற்படும் வாய்ப்பில் இருந்து தப்பிக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. அன்றாடம் வெளியில் அதிகம் சுற்றுவோர் உணவில் பச்சைப் பயறை சேர்ப்பதன் மூலம் சரும புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற முடியும் என கூறப்படுகின்றது. அத்துடன் உடல் பருமனை குறைக்கவும் உடல் எடையை சீராக பராமரிக்கவும் பச்சை பயறு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். பச்சை பயறு நீண்ட நேரம் வயிற்றை நிறைவாக வைத்திருக்கும்.

நீதி
குறைபாடு

சுவாஸ்தியை நிலை நிறுத்த உதவுகிறது. உடலுக்கு வேண்டிய இரும்புச் சத்து கிடைத்து இரத்த சோகை ஏற்படும் வாய்ப்பில் இருந்து தப்பிக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. அன்றாடம் வெளியில் அதிகம் சுற்றுவோர் உணவில் பச்சைப் பயறை சேர்ப்பதன் மூலம் சரும புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற முடியும் என கூறப்படுகின்றது. அத்துடன் உடல் பருமனை குறைக்கவும் உடல் எடையை சீராக பராமரிக்கவும் பச்சை பயறு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். பச்சை பயறு நீண்ட நேரம் வயிற்றை நிறைவாக வைத்திருக்கும்.

பயறுக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் பாசிப்பயறு (ஊறவைத்தது)
- ½ கப் சம்பா அரிசி (கழுவியது)
- 2 கப் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால்
- ¼ போத்தல் தேன்
- தேவையான அளவு சீனி
- 2 அளவுடைய இலவங்கப்பட்டை
- 2 ஏலக்காய்
- முந்திரி மற்றும் பிளம்ஸ்
- உப்பு
- நீர்

செய்முறை

- ஊறவைத்த பாசிப்பயறுடன் சம்பா அரிசி, தேவையான அளவு உப்பு, இலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய் சேர்த்து நன்றாக அவிக்கவும். பின் தேன் மற்றும் கெட்டியான பால் சேர்த்து சுவைக்காகத் தேவையான அளவு சீனி சேர்க்கவும். பின் மூன்று நிமிடத்தின் பின்னர் அடுப்பை அணைக்கவும்.
- வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி நெய், பட்டர் சேர்த்து பிளம்ஸ் மற்றும் பொடியாக்கப்பட்ட முந்திரியை 23 நிமிடம் வறுக்கவும். பின்னர் யதாரித்த கலவை மேல் தூவி பரிமாறவும்.
- இயன்றளவு தேன்/சீனியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

பாசிப்பயறு பாற்சோறு தேவையான பொருட்கள்

- 250கி. அரிசி
- 150கி. ஊறவைத்த பாசிப்பயறு
- ½ கிண்ணம் தேங்காய்ப்பால்
- உப்பு

செய்முறை

- 12 மணித்தியாலம் பாசிப்பயறை கழுவி ஊறவைக்கவும்
- அரிசியை நன்றாகக் கழுவி பாசிப்பயறுடன் கலக்கவும்
- தேவையான அளவு உப்புச் சேர்த்து கலவையை அவிய வைக்கவும்
- அரிசி அவிந்ததும் தேங்காய்ப்பால் சேர்க்கவும் குறைந்த நெருப்பில் நன்றாக அவியும் வரை வைக்கவும்

பாசிப்பயறு சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் பாசிப்பயறு
- 2 தேக்கரண்டி துருவிய தேங்காய்
- 1 சிவப்பு மிளகாய்
- 3 சின்ன வெங்காயம்
- சிறிய இஞ்சித்துண்டு
- 1, 2 தேக்கரண்டி சீரகம்
- உப்பு

செய்முறை

- பாசிப்பயறை உப்பு, சீரகம் சேர்த்து அவிக்கவும் பின் மேலதிக நீரை அகற்றவும்
- பாத்திரம் ஒன்றில் எண்ணெய்யை சூடாக்கி கடுகு, சின்ன வெங்காயம் மற்றும் மிளகாய் சேர்க்கவும். பின் சின்ன வெங்காயம் பொன்னிறமானதும் கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.
- பாசிப்பயறை கலவையுடன் கலக்கவும்
- பின் துருவிய தேங்காய், மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்
- நன்றாகச் சமைத்த பிற்பாடு இன்னொரு பாத்திரத்திற்கு மாற்றவும்.

பாசிப்பயறு வடை

தேவையான பொருட்கள்

- பாசிப்பயறு 1 கப்
- பச்சை மிளயாக் 1 அல்லது 2
- இஞ்சி சிறிய துண்டு
- நறுக்கிய வெங்காயம் 2, 3 தேக்கரண்டு
- பெருங்காயத் தூள்
- உப்பு $-\frac{1}{2}$ தே.க
- எண்ணெய் தேவையான அளவு

செய்முறை

- 5 - 6 மணித்தியாலம் ஊறவைத்த பாசிப்பயறை நீரில் நன்றாக கழுவி எடுக்கவும்
- நீர் இன்றி பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, உப்பு உடன் நன்றாக அரைக்கவும் பெருங்காயத்தூள் சிறிதளவு வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்
- பாத்திரத்தில் சூடான எண்ணெயில் தேசிக்காய் அளவு உருண்டையாக்கி பொரித்து எடுத்தால் சட்னி, தக்காளி சோஸ் என்பவற்றுடன் பரிமாறலாம்.

பாசிப்பயறு அடை

தேவையான பொருட்கள்

- பாசிப்பயறு 1 கப்
- கோதுமை மா 2 கப்
- சிவப்பு மிளகாய்த்தூள் 1 தே.க
- மஞ்சள்த்தூள் ¼ தே.க
- பெருங்காய்த்தூள் ¼ தே.க
- சீரகம் ½ தே.க
- உப்பு 1 தே.க தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- 4 - 5 மணித்தியாலம் ஊறவைக்கப்பட்ட பாசிப்பயறை நன்றாக வடிகட்டி அவிக்கவும்.

பின்னர் பாத்திரம் ஒன்றில் இட்டு கோதுமை மா, சிவப்பு மிளகாய்த்தூள், பெருங்காய்த்தூள், மஞ்சள்த்தூள், சீரகம், மற்றும் உப்புச்சேர்த்து கலக்கவும், தேவையெனில் நீர் சிறிதளவு சேர்த்து மிக மென்மையான கலவையாக ஆக்கவும். பின்னர் கலவைக்கு எண்ணெயுடன் 30 - 40 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பாத்திரமொன்றில் எடுத்துச் சூடாக்கி அதனுள் சிறிதளவு எண்ணெயை ஊற்றவும். தோடம்பழ அளவுடைய மாக்கலவையை எடுத்து சூடான பாத்திரத்தில் போட்டு கைவிரல்களினால் பரப்பவும். பின்னர் அடையைச் சுற்றி சிறிதளவு எண்ணெய் இட்டு அடுப்பின் நடுத்தர வெப்பத்தில் பேணுக. பிறகு அவ் அடையை தட்டையான கரண்டியினால் அழுத்தி மெல்லியதாக பரவுக. அடையின் இரண்டு பக்கமும் பொன்னிறமாக வரும்வரை பேணுக. ஊறுகாய் அல்லது தயிருடன் சூடாகப் பரிமாறுக.

குறிப்பு: பயறுக்குப் பதில் கௌப்பி பயன்படுத்தியும் மேற்கண்ட உணவுகளைத் தயாரிக்கலாம்.

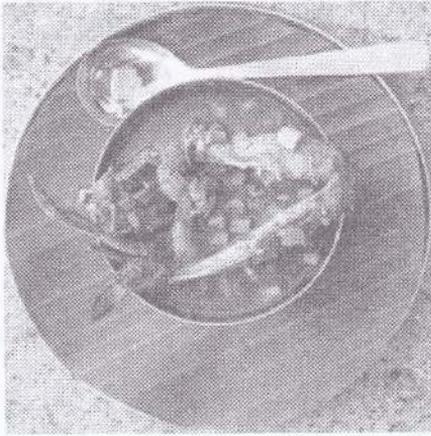
3 பனை உற்பத்திகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகளும் அவற்றின் பயன்பாடுகளும்

வடபகுதியில் வாழ்கின்ற மக்களின் வாழ்க்கைமுறையில் (குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில்) பனை உற்பத்திப்பொருட்கள் பாரம்பரியமாக முக்கிய பங்கினை வகித்துவருகின்றது. பனையின் ஒவ்வொரு பாகமும் பல் வேறுபட்ட தேவைகளுக்காக பயன்படுவதால் “கற்பகதரு” என அழைக்கப்படுகிறது. அவற்றில் பனை உற்பத்திகளை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் சில ஆண்டுகளாக பனை உற்பத்திகளின் பயன்பாடுகள் குறைவடைந்து வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கனிந்த பனம்பழமானது பனங்காய் பணியாரம் மற்றும் பனாட்டு செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படுகிறது. பனை வெல்லமானது நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு ஆரோக்கியமானதாகவும் இயற்கையான மாற்றீட்டு வெல்லமாகவும் கருதப்படுகிறது. பனங்கிழங்கில் அதிகளவு ஊட்டச்சத்து உள்ளதாகவும் குறிப்பாக நார்ப்பொருள், கல்சியம், காபோவைதரேற்று என்பன அதிகளவிலும் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைந்த அளவிலும் உள்ளதாகவும் கருதப்படுகிறது. அதற்குரிய காலப்பகுதியில் மட்டும் கிடைக்கக்கூடியதாக இருந்தாலும் மலிவானதாகும். பனங்கிழங்கை நேரடியாக அவித்தோ அல்லது அதனை துவையலாக செய்தோ இடை உணவாக உண்ணலாம். இது செய்வதற்கு இலகுவானதாகவும் சுவையானதாகவும் இருக்கும்.

ஒடியல் மாவினை பயன்படுத்தி ஒடியல் புட்டு மற்றும் ஒடியல் கூழ் தயாரிக்கப்படுகிறது. கோதுமை மாவுடன் ஒப்பிடும் போது ஒடியல் மாவில் அதிகளவு கனியுப்புக்களும் (கல்சியம், இரும்பு) நார்ச்சத்தும் உள்ளதாக கருதப்படுகிறது. ஒடியல் மாவை இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். ஒடியல் புட்டு செய்யும் முறை இலகுவானதாகும். ஒடியல் புட்டை காலை உணவாகவும் இரவு உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம்.

இதிலுள்ள நார்ப்பொருள் விரைவான உணவு அகத்துறிஞ்சலை தடுப்பதன் மூலம் குருதிக் குளுக்கோசின் அளவை பேணுவதுடன் உடலின் இன்கலின் தேவையை குறைக்கின்றது இது நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு பயனுள்ளதாக கருதப்படுகிறது. ஒடியல் கூழ் செய்யும் முறை கடினமானதாக இருந்தாலும் இது சவையானதும் ஆரோக்கியமானதுமாகும்.

ஒடியல் மாவில் நார்ப்பொருட்கள் இருப்பதனால் இதைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை உண்பதனால் மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்கக் கூடியதாகவும் கொலஸ்ட்ரோலின் அகத்துறிஞ்சலைக் குறைத்து மாரடைப்பின் ஆபத்தைக் குறைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்குமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.



ஓடியற்கூழானது யாழ்ப்பாணத்து மக்களிடையே மிக நீண்டகாலமாக பாவனையில் இருந்து வரும் பாரம்பரிய உணவாகும். இவ்வுணவின் தயாரிப்பு முறை ஊருக்கு ஊர் வித்தியாசப்படுகிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்ட போர்க்காலகூழ்நிலையில் மக்கள் இடம்விட்டு இடம் மாறியதும், புலம் பெயர்ந்து

சென்றதும் தற்போது இவ்வுணவின் பாவனை குறைவடையத் செய்துள்ளது. இருந்தும் சில பிரதேசங்களில் இன்னும் பாவனையில் இருப்பதும், பிறநாடுகளில் இருந்து இங்கு வரும் எம்நாட்டவர்கள் ஓடியற்கூழை யாரிடமாவது கேட்டு தயாரித்து அருந்துவதும் நடைமுறையில் இருக்கிறது.

ஓடியற்கூழ் தயாரிப்பு முறை:-

ஓடியற்கூழானது செத்தல் மிளகாய், மிளகு, சீரகம், மஞ்சள், உள்ளி போன்றவை தேவையானளவு எடுத்து அரைத்து கொள்ளவும். ஓடியல் மா தேவையானளவு கரைத்து தெளிவு இறுத்து வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்கு தேவையான மரக்கறிகள் பயற்றங்காய், பூசணிக்காய், பலாக்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், பலாக்கொட்டை, வறுத்த பயறு, அரிசி சிறிதளவு முருங்கையிலை அல்லது கொவ்வையிலை தேவையானளவு சேர்க்கலாம். இதில் மாமிசப்பகுதி சேர்ப்பதாயின் கலவாய் மீன், நண்டு, இறால்,

கணவாய் சேர்க்கலாம். மரக்கறி, மீனினத்தை அவித்து பின்னர் ஓடியல் மாவைக் கரைத்து ஊற்றி அதற்குள் மஞ்சள், புளி, உப்பு அரைத்த விழுது சேர்த்து மூன்று கொதி கொதித்த பின் இலை வகைகளை சேர்த்து அவித்து இறக்கி எடுக்க வேண்டும்.

இவற்றை ஒரு நேர உணவாக உட்கொள்ளலாம். ஓடியல் மாவானது நன்கு சுத்தம் செய்து பதனிட்ட பனை ஓடியலிருந்து தயாரிக்கப்பட வேண்டும். சரியான முறையில் பதனிடப்படாத ஓடியல் பூஞ்சணம் பிடித்து “அபிளோ ரொக்சின்” எனும் நஞ்சு உற்பத்தியாவதால் புற்றுநோய்க்கு ஊக்குவிப்பாக மாறிவிடும்.

ஒடியல் புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

ஒடியல் மா - ½ கப்
வாழைக்காய் - அவித்தது
பலாக்கொட்டை
பசுளிக்கீரை
சிறிய வெங்காயம் 10
பச்சைமிளகாய் - 2
கரட் - சிறிய துண்டு
உப்பு, மிளகு தேவையான அளவு



செய்முறை

ஒடியல் மாவிற்கு சிறிதளவு சுடுநீர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து சரியான பதம் வரை கிளறவும். பின் வெட்டிய மரக்கறிகளைப் புட்டுடன் சேர்த்து சிறிதளவு நீராவியில் அவிக்கவும். பின் சிறியதளவு மிளகுத்தூளை அதன் மீது தூவி விடவும்.

பனங்கிழங்கு அவியல்

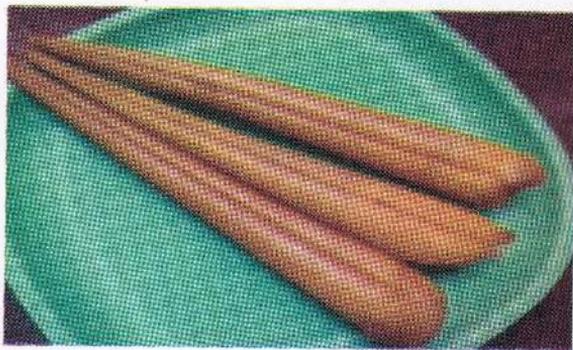
தேவையான

பொருட்கள்

பனங்கிழங்கு

உப்பு தேவையான

அளவு



செய்முறை

பனங்கிழங்கின் வெளித்தோலை முதலில் அகற்றவும். பின் கிழங்கை மூடும் அளவுக்கு நீர் சேர்த்து அதனுள் தேவைப்படின் உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும்.

பனங்கிழங்குத் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்

அவித்த பனங்கிழங்கு - 5

மிளகு

தேங்காய்த்துருவல் ½ கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

வெங்காயம் - 2



செய்முறை

அவித்த பனங்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக உடைத்து நார்ப் பகுதியை அகற்றவும்

பனங்கிழங்குத் துண்டுகளை மிளகு, உப்பு, துருவிய

தேங்காய், வெங்காயம் என்பவற்றுடன் சேர்த்து துவைக்கவும்.

பின் அதனைச் சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து பரிமாறவும்.

4 எண்ணெய் வகைகள்

எமது அன்றாட உணவின் 15% ஆன போசணை கொழுப்பாக அமையவேண்டும். அந்த வகையில் எமது மக்களின் பிரதான கொழுப்பு மூலமாக எண்ணெய் வகைகளே காணப்படுகின்றன.

நல்லெண்ணெய் (எள்ளு எண்ணெய்)

கொழுப்புகளில் நிரம்பிய கொழுப்பு, நிரம்பாத கொழுப்பு என இரு வகையான கொழுப்புகள் உண்டு. அதிகளவான நிரம்பிய கொழுப்பு உடலில் தேங்கும் பொழுது மாரடைப்பு, பக்கவாதம், திமர் மரணம் போன்றவை ஏற்படுவதாக நம்பப்படுகிறது. நல்லெண்ணெயில் அதிக அளவில் நிரம்பாத கொழுப்பே காணப்படுகின்றது. எனவே இதனை நமது அன்றாட உணவில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிரம்பிய கொழுப்பு அளவை உடலில் குறைத்து எம்மை மேற்கண்ட நோய்களிலிருந்து வெகுவாக பாதுகாத்து கொள்ளலாம். மேலும் அண்மைய ஆராய்ச்சிகள் விளைவாக உயர்குருதி அழுக்கமானது அன்றாட வாழ்வில் நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குறைக்கப்படுவதாக கூறப்படுகின்றது. நல்லெண்ணெயில் அன்ரிஓக்சிடென்ட் உள்ளதால் இது எண்ணெய் பழுதடைதலைத் தடுக்கின்றது. எனினும் அதிக அளவிலான நல்லெண்ணெய் பயன்பாடு எமது உடலில் நிரம்பாத கொழுப்பின் அளவை அதிகரித்து எமது கலங்களின் கட்டமைப்பை மாற்றுவதன் மூலம் வேண்டத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

தேங்காய் எண்ணெய்

தேங்காய் எண்ணெயில் காணப்படும் கொழுப்பமிலமானது இடைத்தர கொழுப்பமிலங்களாகும். இவ்வமிலங்கள் ஏனைய நீள் சங்கிலி நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்களை விட சிறந்தவை. உடற்பருமன் அதிகரிப்பானது தற்காலத்தில் மிகப்பெரும் சுகாதார ரீதியான சவாலாகக் காணப்படுகிறது. எனினும் தேங்காய் எண்ணெயில் காணப்படும் கொழுப்பமிலமானது அதேயளவான நீள் சங்கிலி நிரம்பிய கொழுப்பமிலத்தை விட அதிகளவான சக்தி விரயத்தை ஏற்படுத்துவதனால் இவை உடற்பருமன் அதிகரிப்பை தடுக்கின்றன. தேங்காய் எண்ணெயில் கிட்டத்தட்ட 50% க்கு அதிகமாக லாரிக் கொழுப்பமிலம் காணப்படுகிறது. இவை நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதன் மூலம் உடலுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் என அறியப்பட்டுள்ளது

5 பச்சை இலை வகைகள்

பச்சை இலைவகைகள் தொண்டு தொட்டு எமது
மூதாதையர்களால் உணவில் எடுக்கப்பட்டுவருகிறது. இலை
மிகுந்த மருத்துவ குணத்தை கொண்டிருப்பதோடு
உடலுக்கும் மிகவும் ஆரோக்கியமானதாக அமைகிறது.
இலைவகைகளில் மிக அதிகளவில் விற்றறமின்களும்,
இரும்புச்சத்தும் ஏனைய கனியுப்புக்களும் காணப்படுகின்றன.

மேலும் இவற்றில் அதிகளவில் நார்ப்பொருட்கள் உள்ளது.
இந்நார்ப் பொருட்கள் எமது

1. சிறுகுடலில் காபோவைதரேற்று உணவுப் பொருட்களின்
அகத்துறிஞ்சலை கட்டுப்படுத்துவதனால் நீரிழிவுநோய்
வராமல் தடுக்கிறது என்று கருதப்படுகிறது.
2. கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களின் அகத்துறிஞ்சலைக்
கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் கொலஸ்ரோல் எமது
குருதியில் அதிகரிக்காமல் தடுக்கிறதாக நம்பப்படுகிறது.
3. இவை மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபட வைக்கிறது
என்று கருதப்படுகிறது.
4. பசியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.
5. மேலும் சில இலைகள் ஆஸ்துமா, நுரையீரல்
அழற்சி, சுவாசப் பிரச்சினைகள், இருமலில் இருந்து
விடுபட வைப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

ஆகவே எமது உணவில் அதிகம் அதிகம்
இலைவகைகளை உண்பதன் மூலம் எமது உடலை
ஆரோக்கியமாகப் பேணமுடியும்.

5.1. தூதுவளை சம்பல்

தேவையானபொருட்கள்

தூதுவளை இலை - 200ப

பெரியவெங்காயம் - 1

பச்சையிளகாய் - 4

துருவியதேங்காய் - 2 மேசைக்கரண்டி

தேசிச்சாறு - தேவையானஅளவு

உப்பு - தேவையானஅளவு

செய்முறை

தூதுவளை இலைகளை நன்றாகக் கழுவி எண்ணெயில் வதக்கிய பின்னர், நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சையிளகாயுடன் போதியளவு உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

அரைத்தகலவையைஒருபாத்திரத்தில் எடுத்துதேவையான அளவு தேசிச்சாறு ஊற்றி பரிமாறலாம். இதன் மூலம் இதிலுள்ள இரும்புச்சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கலாம்.

5.2. இலைப்பிட்டு

தேவையானபொருட்கள்

அரிசிமா - தேவையானஅளவு

இலை வகைகள் - பசளி கீரை

பச்சைமிளகாய்

வெங்காயம்

உப்பு - தேவையானஅளவு

செய்முறை

இலைகள், பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை நன்கு சிறிதாக வெட்டியபின் அவற்றைமாவூடன் கலந்து தேவையான அளவுநீரை இட்டு குழைத்த பின் பிட்டு அவிக்கும் பாத்திரத்தில் இட்டு அவிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு

இலை வகையில் உள்ள நீரும் மாவூடன் சேரக் கூடும் என்பதால் மாவிற்கு இடும் நீரை கவனித்து அளவாக இடவும்.

5.3. இலைக்கஞ்சி

தேவையானபொருட்கள்

அரிசி - 250g

பச்சை இலை வகைகள் - முருங்கை இலை
முடக்கொத்தான் } 100 g

வெள்ளைப் பூண்டு - தேவையான அளவு

நீர் - 4 குவளை

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

ஆழமானசமைக்கும் பாத்திரத்தில் கழுவிய அரிசியை இட்டு அளவாகநீரும் உப்பும் இட்டு அளவான சூட்டில் 20 நிமிடங்கள் அவிக்கவேண்டும்.

பின்னர், இலைவகைகளை இட்டுமேலும் சிறிதுநேரம் அவித்தபின்னர் இறக்கிபரிமாறலாம்.

5.4. முசுமுசுக்கைகீரைத் துவையல்

தேவையானபொருட்கள்

முசுமுசுக்கை கீரை - 150 ப

பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி

செத்தல் மிளகாய் - 6

வெள்ளைப் பூண்டு - 4

செய்முறை

ஓர் உலோகத்தட்டை அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றியபின்னர் எல்லாப் பொருட்களையும் தட்டில் இட்டுமெதுவாக சூடுகாட்டியபின் எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் இட்டு அரைத்துபின் பரிமாறலாம்.

6 கிழங்கு வகைகள்

6.1. இராசவள்ளிக் கிழங்கு



இலங்கைத் தமிழர் மத்தியில் இராசவள்ளிக் கிழங்கு மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற கிழங்கு வகைகளில் ஒன்றாகும். அத்துடன் இலங்கையில் பல இடங்களிலும் இது பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. எனினும் வருடத்தின் சில காலங்களில் மட்டுமே கிடைப்பதாலும் விலை சற்று

அதிகம் என்பதாலும் எல்லோராலும் எல்லா நேரத்திலும் இதனை உட்கொள்ள முடிவதில்லை.

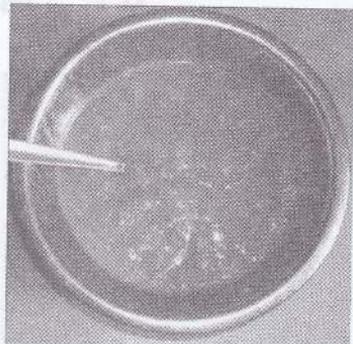
இதன் தோலை அகற்றுவது சற்றுக் கடினமானதாக இருப்பினும் சுவை மிகுந்ததாக இருப்பதால் இதனைத் தற்காலத்திலும் பலர் தயாரித்து உண்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையாகாது. தோலுரித்தலின் போது ஏற்படும் அசௌகரியத்தை தடுக்க கையுறை அணிந்து கொள்ளலாம்.

இராசவள்ளிக் கிழங்கு குறைந்தளவு சோடியத்தையும் (100gஇல் 55mg) கூடியளவு பொட்டாசியத்தையும் (100gஇல் 337அய) கொண்டுள்ளதால் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் எனக் கூறப்படுகின்றது. இது தேவையான நார்ச் சத்தையும் கனியுப்புக்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

இராசவள்ளிக் கிழங்கு கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

- இராசவள்ளிக் கிழங்கு-500g
- சீனி- 250g (சிறார்களுக்கு மட்டும்)
- தேங்காய்ப்பால்- 1 கப்

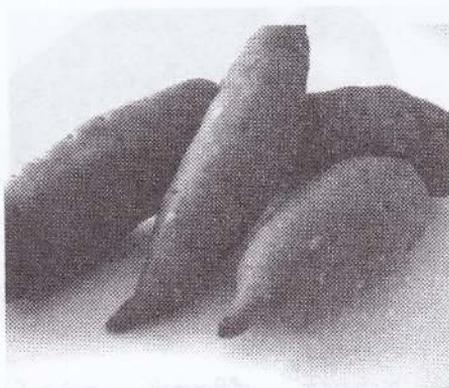


செய்முறை

- இராசவள்ளிக் கிழங்கை தோலுரித்து சுத்தம் செய்யவும்.
- அதை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும்.
- பின் அதை நீரிட்டு நன்றாக அடுப்பில் கொதிக்க விடவும்.
- கிழங்கு நன்றாக அவிந்தவுடன் அதனுள் தேங்காய்ப்பால் மற்றும் சீனி சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தயாரானதும் சுடச் சுட கஞ்சியாகக் குடிக்கலாம். ஆறிய பின் தட்டில் ஊற்றி சிறு துண்டுகளாக வெட்டி பரிமாறலாம். இதனால் இதை இராசவள்ளிக் கிழங்கு கேக் என்றும் செல்வதுண்டு.
- இதன் சுவையை அதிகரிக்க தயாரிக்கும் பொழுது சவ்வரிசி அல்லது பயறு சேர்த்து தயாரிக்கலாம்.

இதை காலை உணவாகவோ அல்லது இடைவேளை உணவாகவோ உண்ணலாம். குழந்தைகளும் இதனை விரும்பி உண்ணுவர். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் சீனி சேர்க்காமல் உண்பது நன்று.

6.2. வற்றாளைக் கிழங்கு



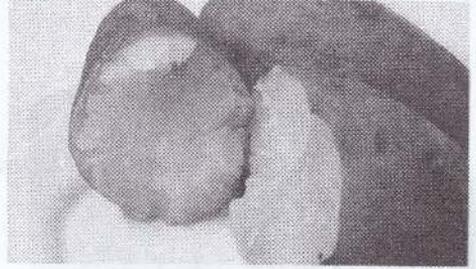
வற்றாளைக் கிழங்கானது நாம் அனைவரும் நன்கு அறிந்த உணவுகளில் ஒன்றாகும். இலங்கையில் இது பயிரிடப்படுவதுடன் குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கின்றது. வற்றாளைக்கிழங்கானது விட்டமின் B6ஐக் கொண்டள்ளது. இது இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. ஏனைய கிழங்குகளுடன் ஒப்பிடும் பொழுது இது இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அவை மெதுவாக அதிகரிக்கிறது.

குருதிக்குழாய்களில் கொழுப்பு படிதலைத் தூண்டுவதாகக் கூறப்படும் ஒட்சிசன் அணுக்களை அகற்றக்கூடிய அன்டிஒட்சிடன் (antioxidant) எனும் பதார்த்தத்தைக் கொண்டுள்ளது. தோல் மற்றும் முடியை சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்கக் கூடிய விட்டமின் A யினை உருவாக்கக்கூடிய கரோட்டினையும் கொண்டுள்ளது.

வற்றாளைக் கிழங்கு அவியல்

தேவையான பொருட்கள்

- வற்றாளைக் கிழங்கு
- சுத்தமான நீர்
- உப்பு



செய்முறை

- வற்றாளைக் கிழங்கை நன்றாக நீரினால் சுத்தம் செய்யவும்.
- அதை உப்புடன் கலந்த நீரில் நன்றாக அவிக்கவும்.
- தோலை உரித்து பின் பரிமாறவும்

இதனை இடைவேளை உணவாக உண்ணலாம். வற்றாளைக்கிழங்கை துண்டுகளாக வெட்டி பொரித்தோ, சுட்டோ, கறி சமைத்தோ உட்கொள்ளலாம்.

6.3. மரவள்ளிக் கிழங்கு

மரவள்ளிக் கிழங்கானது காலம் காலமாக தமிழர்களால் உண்ணப்பட்டு வருகின்றது. இது அதிக அளவில் மாப்பொருளைக் கொண்டுள்ளது. எனினும் உருளைக்கிழங்குடன் ஒப்பிடும் பொழுது இது கனிசமான அளவு புரதச் சத்தையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இதில் விற்றமின் 12 சத்தும் உள்ளது. அனைத்து வகைக் கிழங்குகளுடன் ஒப்பிடும் பொழுது இது அதிக கலோரிகளை உடலுக்கு வழங்குகின்றது.

இதனை ஒரு பொழுதும் பச்சையாக உண்ணக் கூடாது. ஏனெனில் இதில் சிறிய அளவில் சயனைட் எனப்படும் நச்சுப் பதார்த்தம் உள்ளது. நன்றாகத் தோல் சீவி சமைத்த பின்னரே இதனை உண்ண வேண்டும். இதனை அவிக்கும் பொழுது திறந்த பாத்திரத்தில் அவிப்பதன் மூலம் நச்சுத் தன்மை ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். அத்தோடு காயப்பட்ட/நகங்கிய கிழங்குகளை உண்ணக்கூடாது.

மரவள்ளிக் கிழங்கு பால் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

மரவள்ளிக் கிழங்கு-1கிலோ கிராம்

தேங்காய் பால்- 4 குவளை

தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை

மரவள்ளிக் கிழங்கின் தோலை அகற்றிய பின் நன்கு கழுவவும். பின்னர் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும். மரவள்ளிக் கிழங்கு அவிந்து வந்த பின் பால் விட்டு சிறிது நேரம் அவிய விடவும். பின்னர் பரிமாறவும்.

இதனை இறால் சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம். அத்தோடு குழந்தைகளுக்கு சீனி சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு அவியல்

தேவையான பொருட்கள்

மரவள்ளிக் கிழங்கு-1கிலோ கிராம்

தேவையான அளவு உப்பு

செய்முறை

மரவள்ளிக் கிழங்கின் தோலை அகற்றிய பின் நன்கு கழுவவும். பின்னர் பெரிய பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும். மிளகாய் சேர்த்த கார சம்பலுடன் உண்ண சுவையாக இருக்கும்.

நன்றி கூறல்

இக் கையேட்டினை வெளியிட எமக்கு வழிகாட்டிய எமது மேற்பார்வையாளர்கள் பேராசிரியர் K.சிவபாலன், உடற்தொழிலியற் துறை, மருத்துவ பீடம் யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம் மற்றும் Dr. K.காண்டபன், விரிவுரையாளர், உயிர் இரசாயனவியற் துறை, மருத்துவ பீடம் யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம் அவர்களுக்கு இச்சந்தர்ப்பதில் நன்றி கூறுகின்றோம். மற்றும் இக் கையேட்டினை வெளியிட வழியமைத்துக் கொடுத்த சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவ துறை விரிவுரையாளர்கள் Dr. S.சுரேந்திரகுமரன், Dr. P.A.தினேஸ் கூஞ்சே, Dr. R.மாலவன் மற்றும் ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள் அனைவருக்கும் எம் நன்றிகள்.

ஆக்கியோர்

குழு 2 மாணவர்கள்

1. சி.கோபிநாத்
2. ஆ.அர்ச்சனா
3. ச.நாகதர்சினி
4. செ.நிலோஜன்
5. செ.மாதூரன்
6. பா.கிருசாந்தி
7. ரா.சிதர்சினி
8. தி.சுபாங்கி
9. ச.ருக்கிகா
10. றக்னா
11. ஹஸானா
12. பு.லக்ஸ்மினா
13. இ.ப்திகால்
14. தெள.சர்ஜன்
15. பெரோஸ்
16. அஜ்வத்
17. அ.ரொஜில்சன்
18. செ.சஜிதன்
19. யோ.ஜனகன்
20. ச.விதூரன்
21. றிஸா

