



ஆரோக்கியம்

▶ டாக்டர் சாந்தி விஜயபால்



பார்லி

நம் நாட்டுக்கு ஏற்கெனவே நன்கு அறிமுகமான தானியம்தான். ஆயுர்வேதத்தில் இதை 'யவா' என்று சொல்வார்கள். இதில் 'யவா', 'அதி யவா' என 2 வகை உண்டு. பழுப்பேறிய நிறத்திலும் வெள்ளை நிறத்திலும் இவை காணப்படும். பழுப்பேறிய நிறத்தில் இருக்கும் பார்லிதான் சிறந்தது. ஏனெனில், அதில் நார்ச்சத்து மிகுந்திருக்கிறது. ஆனால், நமக்கு சுலபமாகக் கிடைப்பது, வெள்ளை நிற பார்லி தான். இதை சாதம்

எடையைக் குறைக்கும் உணவுகள்

போலவே சமைத்துச் சாப்பிடலாம்.

எடை குறையவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள், அரிசியைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்பதற்காக, திரும்பத் திரும்ப ராகி கஞ்சி, கம்புகளி, கொள்ளு அடை, சாலட் என்றே சாப்பிடுவார்கள். உடம்பிலுள்ள கொழுப்பைக் கரைப்பதற்காக தினமும் கொள்ளு சாப்பிட்டால் போரடிக்காதா? அதோடு கொள்ளுவை ஓரளவுக்கு மேல் சாப்பிட்டால் உடல் உஷ்ணமாகிவிடும். உஷ்ணம் அதிகமானால் உடலில் வேனல்

கட்டிகள், சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகள் வரலாம். இன்னும் சிலருக்கு அதிக குட்டினால் முடி கூட கொட்டலாம். எனவே அதிகமாகக் கொள்ளுவைச் சேர்ப்பவர்களுக்கு எடை குறைவதுடன், இதுபோன்ற பக்க விளைவுகளும் உண்டாகலாம். இதுபோல், கொள்ளு, ராகி, கம்பு எனச் சாப்பிட்டு, சாப்பிட்டு போரடித்தவர்களுக்கு சற்றுப் புதுமையான, வித்தியாசமான, சுவையான ரெசிபி இந்த பார்லி வெஜிடபிள் ரைஸ்.

பார்லி வெஜிடபிள் ரைஸ்

தேவையானவை: பழுப்பு நிற பார்லி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி, பீன்ஸ், குடமிளகாய், கேரட் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பட்டை, இலை, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, உப்பு, எண்ணெய்.

செய்முறை: பார்லியை புலவு செய்வதற்கு 2 மணி நேரத்துக்கு முன்னர் கழுவி, ஊறவைக்கவும். பிறகு, ஒரு பங்கு பார்லிக்கு 3 அல்லது 4 மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து, சாதம் வடிப்பதுபோலவே பார்லி சாதம் வடித்துக் கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, பார்லியைச் சேர்த்து, நன்கு வெந்ததும், கஞ்சியை வடித்து விட வேண்டும். பொதுவாகவே, சாதம் வடிக்கும்போது, கஞ்சியை வடித்துவிட்டால், அதிலிருக்கும் 'ஸ்டார்ச்' போய் விட்டாலே, உடலுக்கு நல்லதுதான். ஊளைச்சதை குறையும். வடித்த பார்லி சாதத்தை, ஒரு அகலமான தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். காய்கறிகளை நீளவாக்கில் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, இஞ்சி - பூண்டு விழுதைப் போட்டு வதக்கி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி என ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு, காய்கறிகளைச் சேர்த்து, துளி உப்பு சேர்த்து, ஒரு வதக்கு வதக்கவும். அதில் அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். காரம் அதிகம் தேவைப்பட்டால், கொஞ்சம் மிளகுத்தூள் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

முக்கால்வாசிப் பதம் வெந்த பிறகு, ஏற்கெனவே வேக வைத்த பார்லியை எடுத்துப் போட்டுக் கிளறி, அடுப்பை லிம்மில் வைத்து, மூடிவைத்து, 'தம்' கட்டலாம். இதனால், நிதானமாக தண்ணீர் வற்றி, காய்கறிகளின் சுவை பார்லியில் இறங்கி, ருசி கூடும். இடையிடையே அடிபிடிக்காமல் கிளறிவிடலாம். இது மதிய உணவுக்கு நல்ல சாய்ஸ்.

குறிப்பு:

- வெள்ளை பார்லியை உபயோகிப்பதென்றால் அதை ஊறவைக்கத் தேவையில்லை. அப்படியே கழுவி



விட்டு உபயோகிக்கலாம்.

- பார்லி சாதம் வடித்த கஞ்சியில் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து, முதியோர் அல்லது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். நல்ல உடல் பலத்தைக் கொடுக்கும்.
- பார்லியை வெறும் வெள்ளை சாதமாக வடித்து, நாம் தினமும் செய்யும் காய்கறி, குழம்போடும் சாப்பிடலாம்.

பயன்கள்:

- இந்த பார்லி வெஜிடபிள் புலவை தினசரி மதிய உணவாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், மாசத்துக்குக் குறைந்த பட்சம் 2 கிலோ குறையும். கொழுப்பைக் கரைத்தலும் கொழுப்பை வளர விடாமல் குறைத்தலும் பார்லியின் மருத்துவ குணங்கள். இதனால், பார்லியைச் சாப்பிடுவதால், உடலில் இருக்கும் ஊளைச்சதை குறையும்.
- பல பெண்களுக்குக் காலையில் போடும் பிளவுள் சரியாக இருப்பதாகவும் மாலையில் இறுக்கமாகி விடுவதாகவும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். தேவையில்லாத கெட்ட நீர் உடலில் சேர்வதுதான் காரணம். இதுபோன்ற பாதிப்பு உள்ளவர்கள் தினமும் மதியம் பார்லி அரிசி உணவைச் சாப்பிட்டு வர, மாலையில் உடலில் கெட்ட நீர் சேராது.
- அரிசி சாதத்தைவிட, பார்லி சாதம் 'லோ கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ்' கொண்டது. சர்க்கரை நோய்க்கு ஏற்றது.



சென்னை மற்றும் ஹைதராபாத், காக்கிநாடா, சிங்கப்பூர் ஆகிய நகரங்களில் இயங்கும் 'ஹெர்ப்ஸ் அலைவ்' என்னும் பிரபல ஆயுர்வேத மருத்துவமனையின் நிறுவனர் மற்றும் முக்கிய ஆலோசகர் - டாக்டர் சாந்தி. ஆயுர்வேத வைத்திய துறையில் 21 ஆண்டுகள் அனுபவம் பெற்ற இவர், பாரம்பரியம் மிக்க வைத்தியக் குடும்பத்தின் 4-ம் தலைமுறை வைத்தியர். டாக்டர் சாந்தியின் கணவர் டாக்டர் விஜயபாலும் ஆயுர்வேத நிபுணர்.

ஆயுர்வேத சமையல்

வருமன் தடுப்பதற்கும், வந்தபின் தீர்ப்பதற்கும்!

நாம் உண்ணும் உணவுதான் நாம் என்கிறது ஆயுர்வேதம். உணவு சரியாக இருந்தால் மருந்து அவசியமில்லை. உணவு சரியாக இல்லாவிட்டால் மருந்தினால் எவ்வித உபயோகமும் இல்லை. நாம் சாப்பிடும் உணவே உணவாகவும் மருந்தாகவும் செயல்பட்டால், அதைவிடச் சிறந்தது வேறெதுவாக இருக்கும்?

நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான எல்லாமே நம் வீட்டு சமையலறையிலேயே இருக்கின்றன. அதையெல்லாம் விட்டு விட்டு, நிவாரணத்திற்கான மருந்துகளை வெளியே தேடுகிறோம். காசைக் கொட்டி வாங்கி, அவற்றை முழுங்கி, வேறு பல வியாதிகளை வெற்றிலை பாக்கு வைத்து அழைக்கிறோம்.

பொதுவாகவே ஒரு நோய் குணமாக வேண்டுமென்றால், உடலின் 'வளர்சிதை

மாற்றம்' (மெட்டபாலிசம்) சரியாக வேண்டும். நன்கு பசித்து, பசி தீர் சாப்பிட்டு, அந்த உணவு நன்கு செரித்து, செரித்த உணவின் சத்து உடலில் சேரவேண்டும். இதுதான் மெட்டபாலிசம்.

பல வியாதிகளை உணவே தீர்த்து வைக்கும். அந்த வகை உணவுகள் எவை, எந்தெந்த உணவுகள் என்ன மாதிரி நோய்களை குணப்படுத்தும், அவற்றின் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் இளமையையும் தக்கவைத்துக் கொள்வது எப்படி, உணவுகளின் அடிப்படை குணங்கள் என்ன, அவற்றை ஆரோக்கியமாகச் சமைப்பது எப்படி என்பதை விவரிக்கும் தொடர் இது.

ரசித்துப் படிக்க.. ருசித்து சாப்பிட.. நோயற்று வாழ.. இதோ ஆயுர்வேத சமையல்!

காலை, மதியம், மாலை, இரவு - நான்கு வேளைகளுக்குமான 'ஹெர்ப்தி ரெசிபி'களை வழங்குகிறார், சென்னைவையச் சேர்ந்த மூத்த ஆயுர்வேத நிபுணரான டாக்டர் சாந்தி விஜயபால்.



லவங்கப்பட்டை பால்

லவங்கப்பட்டைக்கு உணவை ஜீரணம் செய்யும் சக்தியுடன், கொழுப்பைக் கரைக்கும் குணமும் உண்டு. அதனால்தான் நாம், மசாலா சேர்க்கும் எந்த ஒரு அசைவ உணவு என்றாலும் பிரியாணி என்றாலும் லவங்கப் பட்டையைச் சேர்க்கிறோம். ஏனெனில் அசைவ உணவுகள், கொழுப்பு சேர்ந்தவை. அந்தக் கொழுப்புச் சத்து உடலில் சேரக்கூடாது என்பதற்காகத்தான், லவங்கப்பட்டை சேர்க்கப்படுகிறது.

தேவையானவை: லவங்கப்பட்டை - சிறிதளவு, பால் - முக்கால் டம்ளர்.

செய்முறை: லவங்கப்பட்டையை ஒண்ணும் பாதியுமாகப் பொடி செய்துகொள்ளவும். கால் டம்ளர் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு சிட்டிகை லவங்கப் பொடியைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். தண்ணீர் பாதியளவாக வற்றும் வரை காய்ச்சவும். கால் டம்ளரானதும் இறக்கி, அதோடு முக்கால் டம்ளர் பால் சேர்த்து, அரை டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்துப் பருகவும். இரவு தூங்கப்போகும் முன் இந்தப் பாலை அருந்தலாம்.

குறிப்பு: பாலை எப்போதும் வெறும் பாலாக அருந்தவே கூடாது. தேன், நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்கலாம். வெள்ளைச் சர்க்கரை அறவே கூடாது. தேன் சேர்ப்பதாக இருந்தால், சூடான பாலில் கூடாது. ஆறிய பாலில்தான் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும்.

பயன்கள்:

- தினமும் இரவில் சாப்பிட்டு வர, உடலில் உள்ள தேவையற்ற சதை குறையும்.
- ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தி, சீராக வைத்திருக்கும்.
- தேனை 'யோக வாகி' என்பார்கள். எந்த ஒரு பொருளோடு தேன் சேர்ந்தாலும், அதன் குணத்தை மேம்படுத்திக் கொடுக்கும் (Catalyst). லவங்கப்பட்டையின் குணம் கொழுப்பைக் கரைப்பது. அதனுடன் தேன் சேரும்போது, பட்டையின் குணம் இன்னும் மேம்படுகிறது.

கொடும்புளி ரசம்

நாம் தக்காளி ரசம், பைனாப்பிள் ரசம், பருப்பு ரசம் என பல வகை ரசங்கள் செய்வோம். ஒவ்வொன்றுமே ஒரு மருத்துவ குணம் உடையதுதான். இந்த கொடும்புளி ரசம், உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு, தேவையற்ற சதையைக் குறைக்க உதவும் ரசம். நன்கு ஜீரணமும் ஆகும். இதை ஆங்கிலத்தில் 'கார்சீனியா' என்பார்கள். நீங்கள் எந்த ஒரு 'எடைக் குறைப்பு' மருந்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதில் உள்ள பொருட்களின் பட்டியலில் முதல் பெயராக கார்சீனியாதான் இருக்கும். கொழுப்பைக் கரைப்பதில் இதன் பங்கு ரொம்பவே அதிகம்.

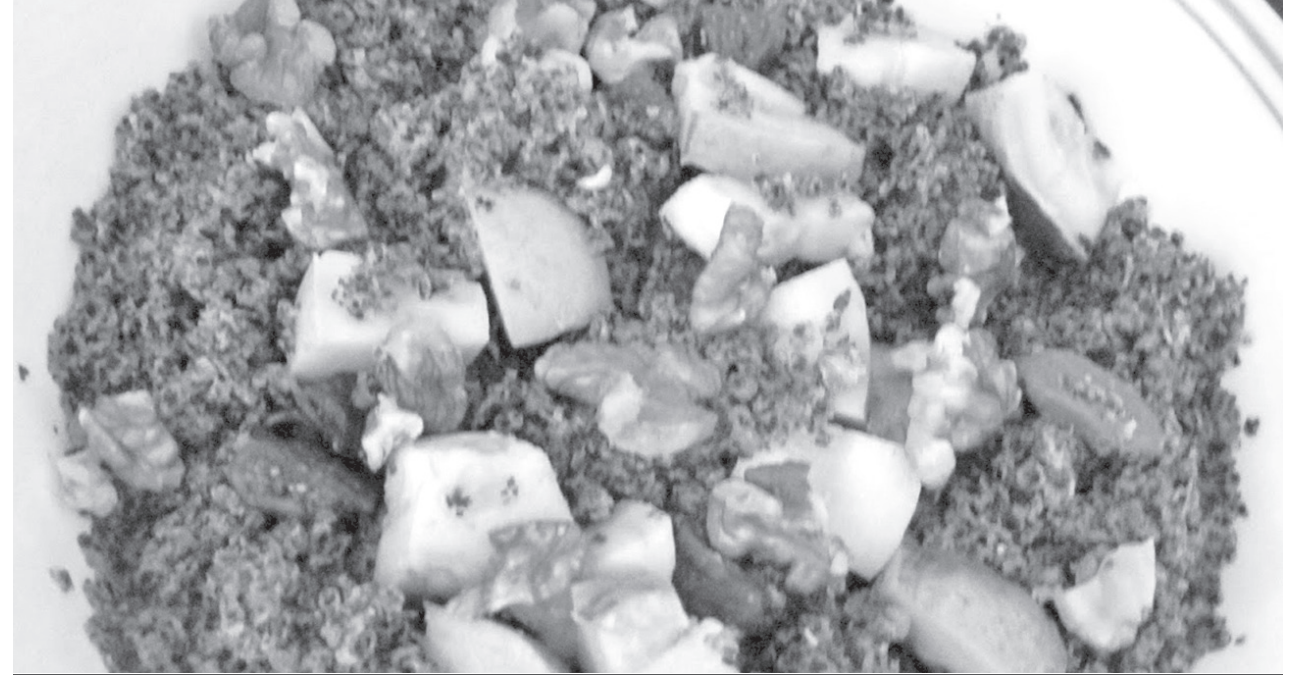
தேவையானவை: கொடும்புளி - ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டை, சுக்கு - ஒரு சிறிய துண்டு (50 கிராம்), மிளகு - 50 கிராம், திப்பிலி - 25 கிராம், 'ராக் சால்ட்' எனப்படும் உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி - ஒரு பிடி, பூண்டுப் பல் - 5. **தாளிக்க:** பசு நெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை - மூன்றும் தாளிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி - இவை மூன்றையும் கரகரப்பாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். கொடும்புளியைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, கரைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டுப் பற்களை நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். கடாயில் நெய்யை விட்டு, தாளிப்புப் பொருட்களைச் சேர்த்து, கரைத்து வைத்திருக்கும் ரசம், பொடித்து வைத்திருக்கும் ரசப்பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன், நசுக்கிய பூண்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, உப்புப் போட்டு கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதிக்கும்போது, கொத்தமல்லித் தழையைப் போட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு: அயோடைஸ்டு உப்பை பயன்படுத்தக் கூடாது.

பயன்கள்:

- சாப்பிட்ட உணவு செரிக்காமல், வயிறு உப்புசமாக, அதனால் உடல் கனமாக இருப்பது போலவும் உணர்பவர்களுக்கு இந்த கொடும்புளி ரசம் நல்ல மருந்து. தினமும் இதைச் சாப்பிட்டு வர, ஜீரணசக்தி மேம்படும்.
- தொப்பை நன்றாகவே குறையும். குண்டான பெண்களுக்கு, தொடை மற்றும் பின்பக்கத்தில் சேர்ந்திருக்கும் சதையும் குறையும்.
- 'திரிகடுகம்' எனப்படும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி எடையைக் குறைக்க மிகவும் உதவும். உடலின் 'வளர்சிதை மாற்றம்' சீராக திரிகடுகம் மிகவும் உதவும். 'திரிகடுக குரணம்' எப்போதுமே கைவசம் வீட்டில் இருந்தால், மலச்சிக்கல், அஜீரணம் போன்ற வயிறு சம்பந்தமான எந்தவிதமான பிரச்சனைகளும் அணுகாது.
- உடல் எடை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி, வேலை செய்ய முடியாமல் மந்தமாக, சோம்பி இருப்பவர்கள், தினமும் கொடும் புளி வைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.



ராகி சால்ட்

ராகி சால்ட் என்பது மிகவும் சத்தான ஓர் உணவு. பொதுவாக நாம், முளைவிட்ட பச்சைப்பயறு அல்லது கொண்டைக்கடலை சால்ட் செய்து சாப்பிடுவோம். சிலருக்கு இவை வயிற்றை உப்புசமாக்கி, வாய்வுத் தொந்தரவை உண்டாக்கிவிடும். ஆனால், முளகட்டிய கேழ்வரகில் இந்தப் பிரச்சனை இல்லை. மிகுந்த சத்து கொண்டதும் கூட.

தேவையானவை: கேழ்வரகு - அரை கப், பொட்டுக் கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தக்காளி - 1, சின்ன வெங்காயம் - 4, 5, எலுமிச்சம்பழச்சாறு - தேவையான அளவு, மிளகுத்தாள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கொத்தமல்லித் தழை - ஒரு பிடி.

செய்முறை: கேழ்வரகை நன்கு கழுவி, சுத்தம் செய்து 12 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் தளர்வாகக் கட்டித் தொங்கவிடவும். ஒரு நாள் முழுதும் (24 மணி நேரம்) இப்படித் தொங்க விடும்போது, கேழ்வரகு நன்கு முளை விட்டிருக்கும். இதைத்தான் சால்ட் செய்யப் போகிறோம்.

6 டேபிள்ஸ்பூன் முளைவிட்ட கேழ்வரகை எடுத்து, பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், தக்காளியைச் சேர்த்து, பொட்டுக்கடலையையும் சேர்த்து, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்கு கலந்துவிட வேண்டும். பிறகு உப்பு, மிளகுத்தாள், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்துக் கலந்து விடலாம்.

குறிப்பு: இந்த சாலட்டில் புரோகோலி சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பினால், அதையும் சேர்க்கலாம். ஒரு தூண்டு புரோகோலியை எடுத்து நன்கு துருவி, சாலட்டில் சேர்க்கவேண்டும்.

பயன்கள்:

- கேழ்வரகில் இரும்புச்சத்து அதிகம். முளைவிட்ட கேழ்வரகில் வைட்டமின் சி சத்து அதிகம்

இருப்பதால், அந்த இரும்புச்சத்தை நம் உடல் முழுமையாக கிரகிக்க உதவுகிறது. வெறும் இரும்புச்சத்து மட்டும் உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவதைவிட, அதை வைட்டமின் சி - இருக்கும் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது, இன்னும் நன்றாகக் கிரகிக்கப்படும்.

- பொட்டுக்கடலை, மிக எளிதாக செரிக்கக் கூடிய புரதச் சத்து. உடலிலும் எளிதாகச் சேரும்.
- வெங்காயம், தக்காளி, புரோகோலி, கொத்தமல்லி எல்லாமே நார்ச்சத்துடைய பொருட்கள். எடைக்குறைப்புக்கு நன்கு உதவக் கூடியவை. நார்ச்சத்துள்ள பொருட்கள் பொதுவாக, கொழுப்பைக் கரைக்கக் கூடியவை.
- மாலை வேளைகளில், பசிக்கும் சமயத்தில் என்ன சாப்பிடுவது எனத் தெரியாமல் தட்டை, மிக்சர் என எண்ணெய்ப் பலகாரங்களைச் சாப்பிடுவதைவிட, இதுபோன்ற ஸ்நாக்ஸ் செய்து சாப்பிட்டால், எடை குறைய உதவுவதுடன், சர்க்கரை அளவையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்.

மொத்தத்தில், இந்த 4 உணவுகளையும் தொடர்ந்து எடுக்கும்போது, உடல் எடை குறைவதுடன், மலச்சிக்கல், அஜீரணப் பிரச்சனைகளும் அறவே நீங்கிவிடும். ஒரே நாளில்தான் செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. தொடர்ந்து, நான்கு ரெசுபிகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்து சாப்பிடலாம். ஏனென்றால், ஒரே விஷயத்தைத் தொடர்ந்து ஒரே விதமாகச் செய்யும்போது, அது உடலுக்கு சாத்தியமாகிவிடுகிறது. அதன்பிறகு, என்ன செய்தாலும் எடை குறையாது.

என்னிடம் வரும் சில பெண்கள், "வீட்ல எல்லா வேலையும் நான்தான் செய்றேன். தினமும் அரை மணி நேரம் நடக்கிறேன். ஆனாலும் உடம்பு குறையல!" என்று ஆதங்கப் படுவார்கள். அதற்குக் காரணம், ஒரே விதமான வேலை உடலுக்குப் பழகிப்போய்விடுவதுதான். அதனால் உடல் எந்த விதமான எடையையும் குறையவிடாது. எனவே, ஒரு வாரம் பார்லி, ஒரு வாரம் கொடும்புளி என மாற்றி மாற்றிச் செய்து சாப்பிடலாம். எடை குறைவதுடன், கட்டுக்குள் இருக்கும்.

- தொடரும்..