

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:25 -

இந்த மாற்றம்? என்பதை சற்று விரிவாகவோ கஹ ஆரம்பித்தார்...

“மனித உடலுக்கு மிக அபிப்பாயாக, நான்கு வித உப்புகள் தவே. அவை பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கால்சியம், சோடியம் ஆகும். இதில் பொட்டாசியத்தையோ, மக்னீசியத்தையோ, கால்சியத்தையோ உப்பு வடிவில் பிரித்தெடுத்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளாத நாம், சோடியம் உப்பை மட்டும் கடல் நீ ரிலிருந்து பிரித்துப் பயன்படுத்துகிறோம். சுவைக்காகவும், உணவுப் பொருள்களைப் பதப்படுத்துப் படுவதற்காகவும் அன்றாடச் சாப்பாட்டில் அதிகமாக சேர்க்கப் பழகினோம்.

விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் நாளுக்குநாள் மனித வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பு வகைவாகக் குறைந்து வருகிறது. எப்போதும் உட்கார்ந்த நிலையிலும், ஏ.சி. அறையிலும் வலை என்பது ஒரு பிரிவினரின் வாழ்க்கையாக மாறியுள்ளது. ஒரு மனிதனின் ரத்தத்தில் மொத்தம் இருநூறு கிராம் தான் சோடியம் உப்பு இருக்க வண்டும். அதற்குமலே ரத்தத்தில் சேரும் உப்பு... வியர்வை, சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதின் மலம் உடலில் இருந்து வளியேறுகிறது. ஒரு லிட்டர் சிறுநீரில் இரண்டு கிராம் உப்பை வளியேறுகிறது சிறுநீரகம்.

உதாரணமாக, ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல். (ஸ்டீல் ஸ்டீல் ‘ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல்’ ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல் ஸ்டீல்)

உடலில் குறைபாடு இருக்கும் பட்சத்தில் சிறுநீரகம், சோடியம் உப்பை வளியேற்றுவதற்குப் பதிலாக, உடல் பலத்ததைத் தரும் மக்னீசியத்தையும், எலும்பு உறுதியதைத் தரும் கால்சியத்தையும் வளியேற்றப் பழகிவிடும். உடலில் தவேக்கு அதிகமாக சோடியம் உப்பு தங்க ஆரம்பித்தால்... உடல் பருமனாகும். கால்சியம் வளியேற்றுவதால் மட்டவலி, மதுகுவலி வரும். மக்னீசியம் வளியேற்றுவதால் அசதி வரும். முக்கியமாக, சிறுநின்ப உறுவு தலால் வியடையும். சிலருக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். இதனால் முக்கிய நரம்புகளில் வடிப்பு ஏற்பட்டு ரத்தக் கசிவும் உருவாகலாம். மாரடைப்பு, சிறுநீரகப் பழுது போன்ற உயிர் ஆபத்துகளையும் சந்திக்க நேரிடும். அதேபோல், சர்க்கரை வியாதிக் கும் பண்களாக் கான மாதவிடாய் பிரச்னகைக் கும் அதிக உப்புதான் காரணமாக இருக்கிறது!” என்கிறார், அவர்.

கடல் உப்புக்கு மாற்றாக இந்திய ஆயுர்வதே மருத்துவத்தில் மல உப்பைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது மலைப் பிரதசேங்களில் பாறவடிவில் கிடகைக் கட்டியது. இதில் சோடியம் மிக மிகக் குறைவாகவும், சல்பர், மக்னீசியம், கால்சியம் தாதுக்கள் அதிகமாகவும் இருக்கும். இந்த உப்பை வட இந்தியாவில் பணக்காரர்கள் தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். காரணம், அத் தனை விலை.

அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்படும் அனதைத் து உணவுப் பொருள்கள் மற்றும் பால் இவற்றில் சேர்க்கப்படும் சோடியத்தின் அளவை, அதன் அட்டையில் அச்சிட வண்டும் என்கிற சட்டம் கடுமையாக அமல்புத்தப் படுகிறது. சோடியம் இல்லாத பொட்டாசியம் உப்புத் தவிய உருளகைக் கிழங்கு Chipsம், அங்கே விற்பனையில் இருக்கிறது. அதேபோல் கடலுக்குள் இருக்கும் பவளப் பாறகைகளில் இருந்து கிடகைக் கும் மக்னீசியம், புரோட்டீன்ஸ் அடங்கிய கலோரல் உப்பு (coralsalt) ஜப்பான், அமெரிக்காவில் பிரபலம்.

ஆனால், நம் நாட்டிலலோ சில பாக்கடெட் பால்களில் கட்ட 0.3 கிராம் வரை சோடியம் உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது. பல வீடுகளில் பாக்கடெட் பாலில் போடப்படும் டீ, காபி கட்ட

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:25 -

மலெல்லிய கரிப்புச் சுவையோடு இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம். கடகைகளில் விற்பனை செய்யப்படும் ஸ்வீட்ஸ், மற்றும் சாக்லேட்டுகளிலும் சோடியம் சரேக்கப்படுகிறது. ஆனால், அதன் அளவை வளையாடங்களில் உள்ளதுபோல இங்கே நுகர்வோருக்குத் தெரிவிப்பதில்லை.

பிரபலமான குளிர்பானங்கள் அனைத்திலும் சோடியம் சல்பேட் சேர்க்கிறது. கருவாடா, ஊறுகாய், அப்பளம் மற்றும் ஃபாஸ்ட்ஃபுட் வகைகளில் கொஞ்சம் அதிகமாக சோடியம் இருக்கிறது. இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மனிதனின் உடலுக்குள் ஓவ்வொரு நாளும் பத்திலிருந்து முப்பது கிராம் வரை சோடியம் உப்பு தானாகவே நுழைந்து விடுகிறது, என்பதுதான் அதிர்ச்சிக்கூரிய விஷயம்.

ஆனால், 'பெரும் உடல் உழைப்பு இல்லாத இன்றைய மனிதனுக்கு அன்றாடத் தேவையாகக் காக்க வறும் இரண்டு கிராம் உப்பே போதும்' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். ஆனால், அவன் சுவையாகச் சாப்பிடும் பொருள்களின் மீலம் இரண்டு கிராமவிட அதிகமாகச் சேர்க்கிறது. இப்படி உப்பின் அளவு கட்டுவதினால், ஆண்மை பலம் மற்றும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புகள் கட்ட குறைந்துவிடுகின்றனவாம்.

இதுதொடர்பாக, பதிலளிக்கும் டாக்டர் ரவிச்சந்திரன் "சோடியம் உயிர்த்தன்மையை அழிக்கக் கூடியது, மனித விந்தில் மெக்னீசியம், கால்சியம் தான் மிகுதியாக இருக்கிறது. உடலில் சோடியம் கட்டும் போது... உயிர் அணுக்களை அது பாதிக்கும் என்பது உண்மையே. அனைத்துத் தாவர விதங்களிலும் மெக்னீசியம் அதிகமாக இருக்கிறது. முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா போன்ற தாவர விதங்களை அரைத்துத் தான் ஆண்மை லேகியம் செய்து விற்கிறார்கள். அதன் ரகசியம் மெக்னீசியம் தான். விதங்களில் அதிக சக்தி கொண்டது முருங்கையும், பச்சணியும்! வற்றிலை என்பது மெக்னீசியம். அதில் தடவப்படும் சூண்ணாம்பில் கால்சியம். அதனால் தான் தாம்பிலம் என்பது இல்லற வாழ்க்கையோடு தொடர்புபடுத்தப்பட்டது!" என்றார்.

அயோடின் கலந்த உப்பு பற்றிக் கருத்து தெரிவிக்கும் அவர், "அதிக உப்பு சேர்த்துக் கொண்டால், அதிக அயோடின் சத்துக் கிடைக்கும் என சிலர் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அயோடின் என்பது இரண்டு பக்கக் கத்தி போன்றது. அது குறைந்தாலும் பிரச்சனை, கட்டினாலும் பிரச்சனை. சில விதமான கனேசர், தரையாட்டு பிரச்சனைகளுக்குக் கட்டுதல் அயோடின் காரணமாக உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன், நமது உடலுக்குள் நுழையும் சோடியத்தின் அளவைக் கண்காணிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாக்கில் சுவை மொட்டுக்கள் நன்கு செயல்படும் என்பதால்.... சிறுவயது முதலே குறைந்த உப்புச் சுவையே அவர்களுக்குப் பழக்க வேண்டும். கட்டியவரை பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது அதன் சோடியத்தின் அளவைக் கவனித்து சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கசப்புச் சுவை உள்ள காய்கறிகளான பாகற்காய், கோவைக்காய், வாழைத்தண்டா, பச்சைநிறக் கீரகைகள், மற்றும் மோர், இளநீர் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மீலம் மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் கால்சியம் போன்ற உப்புகள் நம் உடலில் இயற்கையாகவே சேர்ந்து விடும்.

அதோடு, அன்றாடம் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மீலம் நமது வியர்வைச்

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:25 -

சுருப்பிகளுக்கும் கொஞ்சம் வலேடை கொடுக்கவும் வணேட்டும்!" என்கிறார்.

இது மட்டுமல்ல, பரிய பரிய கம்பனிகளின் விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அந்த உப்புகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதெனினும், கடிகளில் கிடைக்கும் சாதாரண கல் உப்பை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது. காரணம், பாக்டெட் உப்புகளில் 99 சதவிகிதம் வரை சோடியம் இருக்கிறது. கல் உப்பில் 40 சதவிகிதம் வரைதான் சோடியம் இருக்கிறது என்றும் சொல்கிறார்கள்.

ஆகமொத்தத்தில் 'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே' என்பது பழமொழி. 'உப்பில்லாப் பண்டம் தான் உடல் ஆரோக்கியத்ததைத் தரும்' என்பது புதுமொழியாக உருவாகி வருகிறது.

Quelle - Kumutham Reporter

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%87%E0%AE%B0%E0%AE%A4%E0%AF%8D%E0%AE%A4%20%E0%AE%85%E0%AE%B4%E0%AF%81%E0%AE%A4%E0%AF%8D%E0%AE%A4%E0%AE%AE%E0%AF%8D>