

## மருத்துவக் குணம்மிக்க மணத்தக்காளி கீரை உணவும் அதன் பயன்களும்

### ஆதாரம்

முனைவர்.S.பார்வதி, Ph.D.,  
பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர்,  
மனையியல் விரிவாக்க துறை,  
மனையியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,  
மதுரை – 625 104  
0452 – 2424922, 2423433

நாம் வாழும் நாட்களில் உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாகவும், நோயின்றியும் இருக்க அன்றாடம் பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்கிறோம். அவைகளில் முதன்மையானது தாவர உணவுகள் ஆகும். தாவர உணவுவகைகளில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது கீரை வகைகளும், பழ வகைகளும், இவற்றிற்கு உடலை நோயின்றி பாதுகாக்க வல்ல உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. இவற்றில் வலி மலிவானதும், சத்துக்கள் மற்றும் மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் உள்ளது கீரைகள் ஆகும். இதில் பல கீரை வகைகளில் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும். ஆனால் சில கீரைகளில் மட்டும் சத்துக்களும், மருத்துவக்குணங்களும் அதிகம் உள்ளன. ஆனால் நம்மில் பலர் கீரையை கீரைதானே என்று அலட்சியப்படுத்தி விடுகிறார்கள். மருத்துவக்குணம் உள்ள சில கீரைவகைகளில் மணத்தக்காளிக் கீரை முக்கியமானது. மணத்தக்காளி கீரையில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்திருப்பதோடு மட்டுமில்லாமல் பல மருத்துவப் பண்புகளும் உள்ளதால் சித்தா, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மணத்தக்காளி கீரை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள் குறிப்பாக வயிற்றுப்புண்ணுக்கு மருந்தாக மணத்தக்காளி கீரை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

நம் நாட்டில் பல வருடங்களுக்கு முன்பாகவே தாவர வகைகளை மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளார்கள் சுமார் 100 வகையான தாவர வகைகளை மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளனர். உலக ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் அறிக்கையின் படி சுமார் 80 சதம் மக்கள் இன்றும் நாட்டு மருந்துகளையே முதன்மையானதாக பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் 25 சதம் மருந்துகள் தாவர வகைகளை பயன்படுத்தி

தயாரிக்கப்படுகிறது. இன்றும் பல நோய்களை குணப்படுத்தும் மருந்துகள் தாவர வகையைச் சார்ந்து இருப்பதற்கு காரணம் இதில் அடங்கியுள்ள மருத்துவக் குணங்களாகும்.

மணத்தக்காளி கீரையில் உள்ள சோலானின் என்ற ஆல்கலாய்டும், சப்பனினும் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண், குடல் புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண்களை குணப்படுத்த உதவுகின்றன. இக்கீரையில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் புற்று நோய் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது. இக்கீரையில் உள்ள டயோஸ் ஜெனின் என்ற வேதிப்பொருள் இருமல், சளி மற்றும் ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தும் தன்மையுடையதாக உள்ளது. உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு என்ற அடிப்படையில் அனைவரும் விரும்பி உட்கொள்ளும் வகையில் சத்துக்கள் மற்றும் மருத்துவகுணம் மாறாமல் மணத்தக்காளிக் கீரையை பதப்படுத்தி பல வகையான உடனடி உணவுகள் குறிப்பாக காக்கரா, சாதப்பொடி, சட்னிமிக்ஸ், சூப்மிக்ஸ், தோசைமிக்ஸ் போன்ற உணவுகள் ஆராய்ச்சி மூலம் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. 5 கிராம் உலர்ந்த மணத்தக்காளி கீரை பொடி சேர்க்கப்பட்ட இவ் உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது சுமார் 50 கிராம் கீரையை உட்கொள்வதற்கு சமமான சத்துக்கள் நமக்கு கிடைக்கும்.



மணத்தக்காளி குக்கீஸ்



உலர் சப்பாத்தி



மணத்தக்காளி சத்து உருண்டை

இக்கீரையை விவசாயிகள் எளிதில் பயிரிடலாம். மேலும் இக்கீரையை உபயோகித்து தயாரிக்கப்படும் பதப்படுத்திய உணவுகள் விற்பனை செய்வதன் மூலம் நல்ல வருமானம் கிடைக்கும்.