

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்ல உணவு வேர்க்கடலை!



மகாத்மா காந்திக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு ஆட்டுப் பாலும் வேர்க்கடலையும். வேர்க்கடலையில் அப்படியென்ன இருக்கிறது? என்று கேட்கிறீர்களா? உங்களுடைய கேள்விகளுக்கான பதிலை பிரபல ஊட்டச்சத்து நிபுணர் அனிதா அவர்கள், "சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், நரம்புமண்டல நோய்கள், ஞாபக மறதி நோய் போன்ற பல நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி வேர்க்கடலைக்கு உள்ளது" என்றார்.

தஞ்சை "பாரத் காலேஜ் ஆஃப் சயின்ஸ் அண்ட் மேனேஜ்மென்ட்" - இல் 5 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஊட்டச்சத்துத் துறையில் பேராசிரியராகப் பணிபுரிந்த அவர், தற்போது இருப்பது வேலூர் பாகாயம் பகுதியில். ஊட்டச் சத்து ஆலோசகரான அவரிடம் பேசியதிலிருந்து...

வேர்க்கடலையில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறதே, அது எப்படி பிளட் பிரஷரைத் தடுக்கும்?

வேர்க்கடலை, கடலை எண்ணெய் என்றதுமே முதலில் எல்லாருக்கும் ஞாபகத்துக்கு வருவது அதில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துதான். வேர்க்கடலை, கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால் இரத்த அழுத்த நோய் வரும், இதய நோய்கள் வரும் என்ற பயம் பரவலாக உள்ளது. ஆனால் இந்தப் பயத்திற்கு எந்தவித ஆதாரமுமில்லை.

வேர்க்கடலையில் கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது. ஆனால் அது நல்ல கொழுப்பு. உடம்புக்குத் தேவையான கொழுப்பு. வேர்க்கடலையை ஏழைகளின் புரதம் என்று கூடச் சொல்லலாம். அந்த அளவுக்குப் புரதச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. அது மட்டுமல்ல, 30 விதமான ஊட்டச் சத்துகள் வேர்க்கடலையில் உள்ளன. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு வேர்க்கடலை நல்ல உணவு.

சர்க்கரை வியாதிகாரர்களுக்கு வேர்க்கடலை எப்படி நல்ல உணவாகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்கள் ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து எந்த அளவுக்கு சர்க்கரை ரத்தத்தில் சேர்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அளந்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதை கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் என்பார்கள்.

வேர்க்கடலையில் கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் குறைவு. அதாவது, வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் அதில் இருந்து உடம்பில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவு மிக மிகக் குறைவு. எனவே சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் வேர்க்கடலையை எந்தவிதப் பயமுமின்றித் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். மேலும் வேர்க்கடலையில் உள்ள மெக்னீசியத்திற்கு இன்சலினைச் சுரக்கும் ஹார்மோன்களைத் துரிதப்படுத்தும் தன்மையும் உள்ளது. இதுவும் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல்லது.

வேறென்ன மருத்துவ குணங்கள் வேர்க்கடலையில் உள்ளன?

ரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மை சோடியத்துக்கு உள்ளது. வேர்க்கடலையில் சோடியத்தின் அளவு குறைவு. எனவே வேர்க்கடலை சாப்பிடுவதால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது. குறையும்.

வேர்க்கடலையில் நார்ச்சத்து அதிகம். வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. உடல் பருமன் குறையும்.

இன்னொரு விஷயம், வேர்க்கடலை சாப்பிட்டவுடன், "சாப்பிட்டது போதும்" என்ற திருப்தி மிக விரைவில் வந்துவிடும். எனவே வேர்க்கடலையைச் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் அடுத்து எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று

தோன்றாது. இதனால் சாப்பிடும் இடைவெளி அதிகரிக்கும். அடிக்கடி எதையாவது சாப்பிட்டு, எதையாவது கொறித்து உடல் எடையை அதிகரித்துக் கொள்ளமாட்டீர்கள்.

வேர்க்கடலையில் வைட்டமின் ஏ, நீரில் கரையக் கூடிய வைட்டமின் பி3 போன்றவை அதிகமாக உள்ளன. இந்த வைட்டமின்கள் கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது. இந்தச் சத்துப் பொருட்கள் குறைந்தால் பிறக்கும் குழந்தை நரம்புக் கோளாறுகளுடன் பிறக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே கர்ப்பிணிகள் வேர்க்கடலையை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

வேர்க்கடலையில் சில உயிர் வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. அவை மனித உடலில் புற்றுநோய் உருவாகக் காரணமாக உள்ள செல்களை அழித்துவிடுகின்றன. குறிப்பாக மார்பகப் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், நிணநீர்ப்பை புற்றுநோய் போன்றவை உருவாகக் காரணமாகும் செல்களை வேர்க்கடலையில் உள்ள உயிர் வேதிப் பொருட்கள் அழித்துவிடுகின்றன.

வேர்க்கடலையில் நைட்ரிக் அமிலம் உள்ளது. வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடுவதன்மூலம் உடம்பில் உற்பத்தியாகும் நைட்ரேட் ரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்கிறது. இதனால் ரத்தம் சீராக ஓடும். ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

நாம் சாப்பிடும் உணவு உடலில் சேர்ந்து சக்தியாக வெளிப்படுதல், உடலின் வளர்ச்சியாக உருமாறுதல், கழிவுகள் அகற்றப்படுதல் போன்றவை நிகழ்கின்றன. இந்த நிகழ்ச்சிகளை வளர்சிதை மாற்றம் என்பார்கள். இப்படி வளர்சிதை மாற்றம் நடைபெறும்போது சில தேவையில்லாத பொருட்கள் ரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். பின்பு அவை உடலுக்குத் தேவையில்லாத கொழுப்பாக மாறிவிடும்.

ஆனால் வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள உயிர் வேதிப் பொருள்கள் இப்படித் தேவையில்லாமல் ரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் பொருட்களை கல்லீரலுக்குள் தள்ளிவிட்டுவிடும். தேவையில்லாத அந்தப் பொருட்கள் கழிவாகி வெளியேறிவிடும்.

வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடைய நோய்கள் குறைந்துவிடும். பார்க்கின்ஸன், அல்ஸ்“மர் போன்ற ஞாபக மறதி நோய்கள் வராமல் தடுக்க வேர்க்கடலை உதவும். வேர்க்கடலையில் உள்ள உயிர் வேதிப் பொருள்கள் நரம்பு செல்களை நன்றாகச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகின்றன. அதனால் நரம்புகள் நன்றாகச் செயல்படுகின்றன.

இதிலுள்ள ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் உடம்பில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை நீக்கிவிடும். வேர்க்கடலையில் நல்ல கொழுப்பு இருக்கிறது.

வேர்க்கடலையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் கடலை எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம்தானே? அது உடலுக்குக் கெடுதி இல்லையா?

தண்ணீரைச் சுட வைத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சூடேறி 100 டிகிரி சென்டிகிரேடு வெப்ப நிலை வந்தவுடன் தண்ணீர் கொதிக்கத் தொடங்கிவிடும். இதை நீரின் கொதிநிலை என்பார்கள். அதைப் போல எண்ணெயின் கொதிநிலையை ஸ்மோக் பாயிண்ட் என்பார்கள்.

எண்ணெய் கொதிக்கத் தொடங்கினால் அதில் உடலுக்குத் தேவையற்ற கெட்ட கொழுப்புகள் உருவாகிவிடும்.

கடலெண்ணெயின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் பிற எண்ணெய்களை விட அதிகம். பிற எண்ணெய்களின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் 275 இலிருந்து 310 வரை இருக்கிறது.

ஆனால் கடலை எண்ணெயின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் 320. இதனால் கடலை எண்ணெயைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் போது அது எளிதில் கொதிநிலையை அடையாது. அதாவது கெட்ட கொழுப்புகள் உருவாகாது. அதே சமயம் கடலை எண்ணெய்யில் உள்ள நல்ல கொழுப்பு அப்படியே இருக்கும். இப்போது சொல்லுங்கள், கடலை எண்ணெயை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்குக் கெடுதியா?

ஆனால் இதில் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று இருக்கிறது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணெயில் உடலுக்குக் கெடுதி தரும் கொழுப்பு இருப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது. ஏனென்றால் எந்தவொரு எண்ணெய்யையும் சுத்திகரிப்பதற்காக பலமுறை அதிக வெப்பத்தில் கொதிக்க வைக்கிறார்கள். இதனால் உடலுக்குத் தீங்கு செய்யும் கெட்ட கொழுப்புகள் அதில் உருவாகக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.

வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாமா? ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு சாப்பிடலாம்?

வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட, வேர்க்கடலையை அவித்தோ, வறுத்தோ சாப்பிடலாம். ஆனால் வேர்க்கடலையை எண்ணெயில் போட்டு வறுத்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் அதில்தான் நிறையச் சத்துகள் உள்ளன.

ஒரு நாளைக்கு மாலை வேளைகளில் தின்கிற நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் வரை வேர்க்கடலை சாப்பிடலாம்.

வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடும்போது கசப்புச் சுவை வந்தால் அந்த வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடக் கூடாது. கசப்பேறிய வேர்க்கடலையில் அஃப்லோடாக்ஸின் என்ற பொருள் இருக்கிறது. இது வயிற்றின் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது. எனவே புத்தம் புதிதான வேர்க்கடலையையே சாப்பிட வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் வரக் காரணங்கள்:

1. பரம்பரை ஒரு காரணமாகலாம்
2. உடலுழைப்பு, வியர்வை வெளிவராத வாழ்க்கைநிலை
3. நகர்புற வாழ்வியல் சூழல்
4. முறையற்ற உணவு பழக்கம்
5. மது, புகை, போதை பொருட்களால்
6. உணவில் அதிக காரப்பொருட்கள், மாவுப் பொருட்கள், கொழுப்பு உணவுகள் தேவைக்கு மேல் எடுப்பதால்
7. இன்னும் பிற

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்:

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
2. சிறுநீர் கழித்ததும் கை, கால், மூட்டுவலி
3. அதிக வியர்வை (துர்நாற்றாத்துடன்)
4. சிறுநீரில் ஈ,எறும்பு மொய்த்தல்
5. அடிக்கடி தாகம், அதிக பசி
6. உடலுறவில் அதிக நாட்டம், இந்திரியம் நீர்த்துபோதல் - அதனால் ஆண்மைக்குறைவு
7. தூக்கமின்மை
8. காயம்பட்டால் ஆறாதிருத்தல்

சர்க்கரை அதிகரிக்க காரணங்கள்:

1. அதிக அளவில் இனிப்பு பொருட்களை உண்பது
2. நெய், பால், மீன், கருவாடு, கோழி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி அதிகளவில் உண்பது
3. வேகாத உணவுகள் மற்றும் வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, பூரி போன்ற மந்த பொருட்கள் உண்பதால்
4. அடிக்கடி உடலுறவு கொள்வது அல்லது சாப்பிட்டவுடன் உடலுறவு கொள்வதாலும்.

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் காய்கறிகள்:

1. வாழைப்பழ
2. வாழைப்பிஞ்சு
3. வாழைத்தண்டு
4. சாம்பல் பூசணி
5. முட்டைக்கோஸ்
6. காலிஃபிளவர்
7. கத்தரிப்பிஞ்சு
8. வெண்டைக்காய்
9. முருங்கைக்காய்
10. புடலங்காய்
11. பாகற்காய்
12. சுண்டைக்காய்
13. கோவைக்காய்
14. பீர்க்கம்பிஞ்சு
15. அவரைப்பஞ்சு

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் கீரைகள்:

1. முருங்கை கீரை
2. அகத்திக் கீரை
3. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
4. சிறுகீரை
5. அரைக்கீரை
6. வல்லாரை கீரை
7. தூதுவளை கீரை
8. முசுமுசுக்கைகீரை
9. துத்தி கீரை
10. மணத்தக்காளி கீரை
11. வெந்தயக் கீரை
12. கொத்தமல்லி கீரை
13. கறிவேப்பிலை
14. சிறு குறிஞ்சான் கீரை
15. புதினா கீரை

சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் பழங்கள்:

1. விளம்பழம் -50கிராம்
2. அத்திப்பழம்
3. பேரீத்தம்பழம்-3
4. நெல்லிக்காய்
5. நாவல்பழம்
6. மலைவாழை
7. அன்னாசி-40கிராம்
8. மாதுளை-90கிராம்
9. எலுமிச்சை 1/2
10. ஆப்பிள் 75கிராம்
11. பப்பாளி-75கிராம்
12. கொய்யா-75கிராம்
13. திராட்சை-100கிராம்
14. இலந்தைபழம்-50கிராம்
15. சீத்தாப்பழம்-50கிராம்

சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் சாறுவகைகள்:

1. எலுமிச்சை சாறு -100மி.லி
2. இளநீர் -100மி.லி
3. வாழைத்தண்டு சாறு -200மி.லி

4. அருகம்புல் சாறு -100மி.லி
5. நெல்லிக்காய் சாறு -100மி.லி
6. கொத்தமல்லி சாறு -100மி.லி
7. கறிவேப்பிலைச் சாறு -100மி.லி

தவிர்க்க வேண்டியவைகள்:

1. சர்க்கரை (சீனி) இனிப்பு பலகாரங்கள் (கேக், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம்)
2. உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, வாழைக்காய்
3. மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா தவிர்க்கவும்.
4. அடிக்கடி குளிர்பானங்கள் குடிப்பதை தவிர்க்கவும்.
5. வேர்க்கடலை, பாதாம், பிஸ்தா தவிர்க்கவும்.

கறிவேப்பிலை சாப்பிடுவதால்

>> ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படும்.

>> நரை முடி வராமல் தடுக்க கறிவேப்பிலை பயன்படும்

>> நீரிழிவு நோயாளிகள் காலையில் 10 கறிவேப்பிலையையும், மாலையில் 10 இலையையும் பறித்த உடனேயே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படும்.

>> வெறும் வயிற்றில் தினமும் கறிவேப்பிலை இலையை மென்று சாப்பிட வேண்டும். இப்படியே 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவால் உடல் பருமனாவது தவிர்க்கப்படும். சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியேறும் அளவும் குறைந்துவிடும்.

>> இளம்ந வயதில் நரை முடிவராமல் தடுக்க கறிவேப்பிலை பயன்படும்

1. சர்க்கரை வியாதி கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்தே கட்டுப்பாட்டில் இருப்பது அவசியம். மாத்திரையால் சர்க்கரை வியாதி குறையவில்லையெனில் இன்சலினுக்கு மாறிவிடுவது சிறந்தது. இன்சலினுக்கு மாறுவது அவசியமா என்பதை உங்கள் டாக்டரிடம் அவசியம் கேட்டு தெரிந்துகொள்ளவும்.

2. சக்கரை வியாதிக்கு தொடர்ந்து மருத்துவம் செய்வது மிக அவசியம்.

3. கொழுப்புச்சத்து, சிறுநீரகம், கண் மற்றும் கால்களை குறைந்தது மூன்று அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

4. சொந்தமாக ரத்த சக்கரை சோதிக்கும் மிஷின் வாங்கி ஒரு நோட்டுப் போட்டு சக்கரை அளவைச் சோதித்துக் குறித்து வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. Now-a-days these machines are easily and cheaply available. Easy to use as well.

A. சக்கரை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கக்கூடும்; ஆனால் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செயல் இழப்பது தெரியாமல் போய்விட கூடும் என்பதால், செலவை பாராமல் தொடர் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்.

B. சக்கரை வியாதி நரம்புகளை மறக்க செய்வதால், புண் ஏதும் ஏற்பட்டால் இலகுவாக ஆறாது. நிறைய பேருக்கு கால்களை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் கால் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

C. ஆரம்பத்திலிருந்தே கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது கண்ணில் கோளாறு வராமல் தடுக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

D. சக்கரை வியாதியோடு, கொழுப்பு சத்தும், இரத்த அழுத்தமும் அதிகமாக இருக்குமேயானால் மிகவும் ஆபத்து. பக்க வாதம் அடிக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளதால், தொடர் சிகிச்சை செய்வது அவசியம்.

குடும்பத்தில் (தாய், தந்தை) சக்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு அதிகம் இந்த நோய் வரக் கூடும் என்பதால் அளவாக உணவையும் அதிகமாக உடற்பயிற்சியும் செய்து கொண்டால் வியாதி வருவது தள்ளி போக கூடும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன