

மிகுந்த சக்தியுடன் செயல்படவேண்டுமாயின், சரியானபடி செயல்படக்கூடியதான உடல் அங்கங்களை வைத்திருக்கவேண்டும். அதற்குத் தேவையான சில வழிவகைகளைப் பார்த்தோம். அடுத்ததாக, செயல்படுவதற்குத் தேவையான சக்தி உண்ணும் உணவின் தரத்திலே தங்கியுள்ளது. உணவின் தரம் சக்தியைத் தருவதைத் தவிர, உடலின் அங்கங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. இப்போது உணவின் தரம் எவற்றில் தங்கி இருக்கிறதென விரிவாகப் பார்ப்போம்.

உனது வெற்றி உனது மனதில் – 16

உணவின் தரம்

உடம்பிற்குத் தேவையான சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விடயம்தான். சாப்பிடும் எல்லாமே உடம்பினால் பிரஜோசனமாகப் பாவிக்கப்படுமானால், பிரச்சனையே இல்லை. ஆனால் அப்படி நடப்பதில்லை. உடம்பிற்குத் தேவையானது போக எஞ்சியுள்ள கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேற்றப் படாமலிருப்பதுதான் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன்.

உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது முக்கியமாக இரண்டு விடயங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

1. உடம்பில் உற்பத்தியாகும் சக்தி உண்ணும் உணவில் இருந்தபோதும், சாப்பிட்ட உணவைச் செமிப்பதற்குச் சக்தி தேவைப்படுகிறது. ஆகவே கூடியவரையில் சக்தியை விரயம் பண்ணாமல் இலகுவாகச் செமிக்கக்கூடிய உணவை உண்ணவேண்டும்.

2. உணவிலே உடம்பிற்குத் தேவையான இனிப்பு, மாச்சத்து, கொழுப்பு, புரொட்டீன், புரதச்சத்துக்கள் (proteins), வைட்டமின்ஸ், நார் உணவு (fibres), தண்ணீர் அனைத்தும் இருக்கவேண்டும்.

இன்னும் விரிவாக உணவுகளைப் பற்றிப் பேசுமுன்பு இன்னுமொரு முக்கியமான விடயத்தை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். எந்த

மாதிரியான உணவு முறைகள் சிறந்தது என்பது பற்றிப் பலரும் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். ஒன்றுக்கொன்று முரணான பல கருத்துக்களை வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

உதாரணமாக,

இறைச்சி புரொட்டீனைப் பெறுவதற்கு உடம்பிற்கு வேண்டும் --- இறைச்சியால் பிரச்சனையே அதிகம்.

பால் உடம்பிற்குத் தேவையான உணவு ----- பாலால் பிரச்சனையே அதிகம்.

சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்----- சிறிதுநேரம் கழித்தே குடிக்கவேண்டும்.

காலை உணவு முக்கியம் ----- காலை உணவு சக்தியைக் குறைக்கிறது.

இப்படியாகப் பலவித முரண்பாடுகளைத் தீவிரமாக நம்பும் குழுக்கள் உள்ளன. இந்த முரண்பாடுகளுக்கு முக்கிய காரணம் என்னவென்றால் எல்லா மனிதர்களுடைய உள்ளுறுப்புக்களின் செயல்பாடுகள் ஒரே மாதிரியில்லை. சிறுசிறு வித்தியாசங்கள் உள்ளன. சிலருக்கு இலகுவாகச் செமித்து நல்ல பலனைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவுவகைகள் வேறு சிலருக்கு வாவுப் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தலாம். ஆகவே ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி அமைக்க விரும்பினால், ஒரு இரண்டு வாரங்களாவது அதைப் பரீட்சார்த்தமாகச் செய்துபாருங்கள். பலன் இருந்தால் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். இல்லையென்றால் சில மாற்றங்களைச் செய்து மறுபடியும் பரீட்சித்துப் பாருங்கள். ஒரே குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு உகந்த உணவு வேறொருவருக்குப் பிரச்சனைகளைத் தரலாம்.

ஆகவே, ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுதான் மிகச்சிறந்ததென என்று எதையுமே நான் வலியுறுத்திச் சொல்லவில்லை. முடிந்தவரையில் தர்க்கரீதியாகக் காரணங்களைச் சொல்லியுள்ளேன்.

அடுத்ததாக, தண்ணீர்த்தன்மை உள்ள உணவைச் சாப்பிடவேண்டியதன் அவசியத்தைப்பார்ப்போம். உலகம் 70 வீதம் தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளது. உடம்பிலே சராசரியாக 75 வீதம் நீருள்ளது. ஒரு

குழந்தை பிறக்கும்போது 85 வீதத்திற்கு மேலுள்ள நீர், முதுமையில் 70 வீதமளவில் குறைந்து இறந்தபின்பு 50 வீதமே உள்ளது. இதிலிருந்து இளமைக்கும் நீரின் அளவிற்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பு தெரிகிறது.

அத்துடன் உடம்பிலிருந்து கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கு நீர் மிகவும் அவசியம். தண்ணீர்த்தன்மை அதிகமாகவுள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றையும், முடிந்தளவில் அவை விளைந்த சிலகாலத்திற்குள்ளேயே சாப்பிட்டால் நல்லது. எப்படித்தான் நவீனமுறைகளைப் பாவித்துச் சேகரித்து வைத்தாலும், நாள் செல்லச் செல்ல அவற்றிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களும், தண்ணீர்த் தன்மையும் குறைந்துகொண்டே போகும்.

செமிப்பதற்குக் குறைந்த சக்தியை எடுத்து, கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியவை பழங்கள். பழங்களைப் பொறுத்த வரையில் இன்னுமொரு முக்கியமான விடயம் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அவை அதிக நேரம் வயிற்றினுள் இருக்க வேண்டிய தேவையில்லை. அவற்றிலிருக்கும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சிறுகுடல் மூலம்தான் இரத்தத்திற்குள் செல்கின்றன. ஆகவே, வெறும் வயிற்றில் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் அவை இலகுவாகச் சிறுகுடலை அடைந்து செமிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், மற்றைய உணவை உண்டபின்பு பழங்களைச் சாப்பிட்டால், அவை வயிற்றில் அதிக நேரம் தங்கிப் புளித்துப் போய் வாய்ப் பிரச்சனையையும், பூரணமாகச் செமிக்காத நிலையையும் உருவாக்கலாம். உங்கள் பிரதான உணவை உண்பதற்குச் சிறிது முன்பதாகவே பழங்களை உண்ணுவது உகந்தது.

அடுத்தபடியாகத் தண்ணீர் எப்போது, எவ்வளவு குடிக்கவேண்டுமென்று பார்ப்போம். உடம்பிற்குத் தண்ணீர் தேவைப்பட்டால் தாகம் ஏற்படும். அப்போது நிச்சயமாகக் குடிக்கவேண்டும். ஆனால் பலர் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தையே மாற்றி அமைத்திருப்பார்கள். தாகம் எடுப்பதே தெரியாமல் இருப்பார்கள். தாகம் எடுப்பதைப் பசி என்று நினைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். அப்படித் தெரிந்தாலும், ஏதாவது ஒரு cola வைக் குடிப்பார்கள். அந்த நேரத்திற்குத் தாகம் அடங்கியது போல இருந்தாலும், அந்தக் cola உருவாக்கும் நச்சுப்பொருளை வெளியேற்றவே அதனுடன் கலந்த நீர் போதாது.

உடம்பிற்கு நீர் தேவை என்று காட்டும் சில அடையாளங்கள்:

1. காய்ந்து போன உதடும், வாயும்.
2. நாற்றம் கூடிய, தடிப்பான நிறம் கொண்டுள்ள சிறுநீர்.
3. மலம் கழிப்பதில் சிரமம். (constipation)
4. கட்டியான மலம். மிதக்காமல் தண்ணீருக்கு அடியில் தாண்டிருக்கும் (commode பாவிக்கும்போது).
5. காய்ந்துபோன தோல். தோலுக்கு அடியில் நச்சுப்பொருட்கள் இருப்பதே பருக்கள் வருவதன் காரணம். தண்ணீர் குடிப்பதனால் அவை மறையக்கூடும்.
6. உடம்பிலே சக்திக்குறைவுக்கு தண்ணீர்த்தன்மை குறைவாக இருப்பதும் ஒரு காரணம்.

ஒவ்வொருவர் நிறைக்கு ஏற்றது மாதிரித் தண்ணீர்த் தேவையும் மாறுபடும். ஒரு சின்னக் கணக்கு மூலம் உங்களுக்கு ஒருநாளைக்குத் தேவையான தண்ணீரின் அளவைக் கணக்கிடலாம்.

தேவையான அளவு = {உங்கள் நிறை (kg) கிலோகிராம் x 30 } / 1000
லிட்டர் (litre)

உங்கள் நிறை 65 கிலோகிராம் ஆனால், தேவையான நீர் = 65 x 30/1000 =
1.95 லிட்டர்

இதைவிட மிகக்குறைவாகக் குடிப்பவர்களானால், சிறிதுசிறிதாகக் கூட்டிவரவும்.

குடிக்கும்போது அதிகமாக ஒரே நேரத்தில் குடிக்காமல், சிறிதுசிறிதாகப் பல நேரங்களில் குடிப்பது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அத்துடன் மொடக் மொடக்கென்று நேரடியாகத் தொண்டைக்குள் விடாமல் சிறிதளவு குடித்து வாய்க்குள் வைத்திருந்து மெதுவாக மென்று குடிப்பது நல்லது. வாய்க்குள் சுரக்கும் அல்கலைனையும் சேர்த்து விழுங்குவதாக இருக்கும்.

சாப்பிடும்போது அல்லது சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் குடித்தால் அதனால் செமிப்பதில் பிரச்சனை ஏற்படலாம். காரணம் இருக்கிறது. சோறு, ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு போன்ற மாச்சத்தைச் (carbo-hydrate) செமிப்பதற்கு அல்கலைன் (alkaline) தேவைப்படுகிறது. இந்த

அல்கலைன் வாயினுள் சுரக்கப்படுகிறது. இறைச்சி, மீன் போன்ற புரொத்தீனைச் செமிப்பதற்கு அமிலம் (acid) தேவைப்படுகிறது. இந்த அமிலம் வயிற்றினுள் சுரக்கப்படுகிறது. உடனே தண்ணீர் குடித்தால் இந்த அல்கலைனும், அமிலமும் வலுவிழந்து (diluted) இன்னும் அதிகமாக அவை உடம்பினால் சுரக்கப்படவேண்டும். உடம்பிற்கு அதிக வேலை. சக்தி வீணடிக்கப் படுகிறது. இயற்கையிலேயே அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கும் உடம்பைக் கொண்டவர்களுக்குத் தண்ணீர் சாப்பிட்டவுடன் குடிப்பது உதவியாக இருக்கலாம். ஆகவே இதை நீங்கள் பரீட்சித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

இந்த அல்கலைன், அமிலம் இரண்டுக்கும் உள்ள ஒரு இரசாயனக்குணம் என்னவென்றால், அவை ஒன்றையொன்று அழித்துவிடும். ஆகவே, மாச்சத்து உணவையும், புரொத்தீன் உணவையும் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடும்போது, சுரக்கப்படும் அல்கலைன், அமிலம் இரண்டும் ஒன்றையொன்று அழித்து, மேலும் சுரக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது. இதனால் உடம்பின் சக்தி விரயமாகிறது. செமிப்பதற்கும் அதிக நேரம் எடுக்கிறது. மாச்சத்து உணவை அல்லது புரொத்தீன் உணவைத் தனித்து உண்ணும்போது 3 மணியளவில் செமிக்கின்றது. ஆனால் இரண்டையும் கலந்துண்ணும்போது 8 மணியளவில் எடுக்கக்கூடும். உடம்பிலே சக்தி விரயமாகின்றது.

விரும்பத்தகாத உணவுக் கூட்டுக்களின் உதாரணங்கள்: இறைச்சி / பிரியாணி : மீன் / சோறு : இறைச்சி (அல்லது cheese)/ sandwich : இறைச்சி / கிழங்கு.

காய்கறிகள் அல்கலைன், அமிலம் இரண்டினாலும் செமிக்கப்படுவதால், அவற்றை மாச்சத்து உணவுடனும், புரொத்தீன் உணவுடனும் ஒரே நேரத்தில் உண்ணலாம்.

இறைச்சி சாப்பிட்டால்தான் போதியளவு புரொத்தீன் கிடைக்குமென்பது உண்மையல்ல. பல காய்கறிகளிலிருந்து தேவையான புரொத்தீனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அடுத்தபடியாக நீங்கள் பரீட்சித்துப் பார்க்கவேண்டிய உணவு பால். இரண்டு வருடங்களில் 1000 இறாத்தல் எடை வளர வேண்டிய கன்றுகளுக்காகத் தாய்ப் பசுவினுள் உற்பத்தியாவதுதான் பால். 20

வருடங்களில் 200 இறாத்தலுக்கும் குறைவாகவே வளரவேண்டிய மனிதருக்கு உகந்ததுதானா?

மாட்டின் பாலிலுள்ள casein என்ற புரதச் சத்தைச் செமிப்பதற்குப் பலருக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும். பலமணி நேரம் உடலில் தங்கி, கல்லீரலின் உதவியினால்தான் செமிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் உடலில் சளி தோன்றுவதற்கும் பால் காரணமாகவுள்ளது. சிறுகுடலில் இந்தச் சளி ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் சிறுகுடல் மூலம் இரத்தத்திற்குள் ஊட்டச்சக்தி சென்றடைவது குறைந்துபோகின்றது. நிச்சயமாகச் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் பாலைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

பால் குடிக்காவிடில் உடம்பிற்குத் தேவையான கல்சியம் (calcium) எங்கிருந்து கிடைக்கும் என்று கேட்கலாம். பச்சைக் காய்கறிகள், nuts முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும்.

பாலைக் குறைத்தோ அல்லது பாலை முற்றாக நீக்கியோ பரீட்சை செய்து பார்க்கலாம். உங்கள் உடம்பு சரியான பதிலை உங்களுக்குத்தரும்.

ஆனால் பரீட்சார்த்தமாகச் செய்து பார்க்காமலே நீக்கப்படவேண்டிய அல்லது குறைக்கப்படவேண்டிய சில உணவுவகைகள் உண்டு.

1. திருத்தி அமைக்கப்பட்ட கொழுப்பு உணவுகள் (Processed fat)

110 பாகைக்கு மேல் சூடாக்கப்பட்டுத் திருத்தி அமைக்கப்பட்ட எல்லா உணவு வகைகளும் இதில் அடங்கும். பாதுகாக்கப்பட்டு தகரடப்பாக்களில் (canned food) அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படும் உணவுவகைகள் நீக்கப்படவேண்டியவை.

உடம்பிற்குத் தேவைப்படும் கொழுப்புச் சத்தை, திருத்தி அமைக்கப்படாத கொழுப்புக்கள் (unprocessed fat) மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். Avacados, olive oil, almonds ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும்.

3. குறைக்கப்படவேண்டிய மற்றைய உணவு வெள்ளைச் சீனி.

முழுக்க முழுக்க calories ஐக் கொண்டுள்ள சீனியில், உடம்புக்குத் தேவையான calcium, sodium, potassium போன்ற புரதச் சத்துக்களோ மற்றும்

vitamins, fibres கிடையாது. ஆனால் இதைச் சக்தியாக மாற்றுவதற்கு மற்றைய சத்துக்களும் தேவைப் படுவதால் உடம்பிலே ஏற்கனவே சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களிலிருந்து அவை எடுக்கப் படுகின்றன. உதாரணமாக, calcium எலும்பிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அளவிற்கதிகமான சீனி சேர்ப்பது ஒரு முக்கிய காரணம்.

உணவிலே அதிகம் இனிப்புச் சேர்க்கும்போது உயிரணுக்களுக்குள் இனிப்பைக் கொண்டு சேர்ப்பதற்குத் தேவையான insulin ஐ உற்பத்தி செய்யும் pancreas என்ற அங்கத்திற்கு அதிக வேலைப்பளு ஏற்படுகிறது. Pancreas பழுதடையும்போது diabetes நோய் பிடிக்கிறது.

கடைகளிலே விற்கும் குளிர்பானங்களில் அதிகளவு சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. 12 அவுன்ஸ் குளிர்பானத்தில் 10 cups க்கு மேலானளவு சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. முன்பு குறிப்பிட்டதுமாதிரி, குளிர்பானங்களினால் ஏற்படும் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கு அதனுடன் கலந்திருக்கும் நீரை விட அதிகமான அளவு நீர் தேவைப்படும். போத்தில் குளிர்பானங்களைச் சிலநாட்கள் ஒதுக்கி வைத்தாலே நல்ல பலன் தெரியும்.

3. உடம்பிற்குக் கெடுதல் செய்யும் மதுபானம், சிகரெட் இரண்டையும் பற்றி அதிகம் நான் இங்கு கூறத்தேவையில்லை. அவற்றின் கெடுதல் பற்றி, அவற்றை உற்பத்திசெய்து விற்பனையால் பணம் சம்பாதிப்பவர்களுக்கும் தெரியும். பாவிப்பவர்களுக்கும் தெரியும். பாவிக்க நினைப்பவர்களுக்கும் தெரியும்.

சிகரெட்டுக்கும், மதுபானப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையாக இருப்பவர்களைப் பார்த்து ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன்.

" சிகரெட் புகைப்பதாலும், மது அருந்துவதாலும் நீங்கள் விரயம் செய்த உங்கள் உடம்பின் சக்தியையும் , பணத்தையும் வேறு வழியில் ஆக்ககரமான முறையில் செலவழித்திருந்தால், இப்போது எப்படியான நிலையில் இருப்பீர்கள்?"

இந்தக் கேள்விக்கான பதிலை நீங்கள் ஆராய முனைப்பட்டால், உங்களுக்கு நான் சொல்லவிரும்புவது, " மாற வேண்டுமென

நினைத்தால், அதற்கு வயதோ அன்றி வேறு எதுவுமே தடையில்லை . நிச்சயமாக இந்த மாற்றம் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பிரகாசப்படுத்தும் " .

மேலும் நான் முன்பு கூறிய ஒரு விடயத்தைத் திரும்பவும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். தாங்கள் செய்வது பிழையான காரியம் என்று புரிந்தவர்களும் மாறாமல் இருப்பதற்கான காரணம் ஒன்றைச் சொல்லியிருந்தேன்.

"இவர் எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியான குணம் கொண்டவர். தனது கொள்கைகளில், பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து மாறி விடாதவர்" என்று தன்னைப்பற்றிச் சுற்றியுள்ளவர்கள் பேசவேண்டும் என்ற எண்ணம் அடிமனதில் இருப்பதுதான். நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள். அடிமனதில் உங்களுக்கு இந்த எண்ணம் இருந்தால் நீங்கள் மற்றவர்களின் கருத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்களேயன்றி உங்கள் நலனை நினைத்துப் பார்க்கவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மாற விரும்புவீர்களாயிருந்தால், பாவனைத்திறனைப் பாவித்து உங்கள் ஆசையை அடிமனதில் பதிந்து வைத்து முயற்சி செய்யுங்கள்.

உனது வெற்றி உனது மனதில் – 17

ஞாபகசக்தியை வளர்த்தல்

எமது ஐம்புலன்களால் உணரப்படும் அனைத்து விடயங்களும், கற்பனையாகச் சிந்திப்பது வரையிலான எல்லா விடயங்களும் மூளையின் உயிரணுக்களுக்கிடையே தொடர்புகளாகப் பதியப்படுகின்றன என்பதை ஏற்கனவே கூறியுள்ளேன். இவ்வாறு பதியப்பட்ட விடயங்களை வேண்டிய நேரத்தில் எமது நினைவிற்குக் கொண்டுவரும் திறனையே ஞாபகசக்தித் திறன் என்று கூறுகிறோம். சிலருக்கு இந்தத்திறன் இயற்கையிலேயே அமைந்துவிடுகிறது. வேறு சிலரோ ஏதோவொரு காரணத்திற்காக, ஆரம்பத்தில் தமக்கு ஞாபகசக்தி குறைவு என்ற எண்ணத்தை மனதில் ஏற்படுத்தி, அதன்படியே ஞாபகசக்தி குறைந்தவர்களாகவே ஆகிவிடுகிறார்கள்.

(.....தொடரும்)