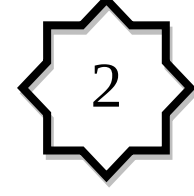


திருக்குறளில் ஊட்டச்சத்து உணவுமுறையும் உடல்நலமும்

முனைவர் சு. சதீஷ்குமார்
முதுநிலை உதவிப்பேராசிரியர்
தமிழ்த்துறை



கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

கோயம்புத்தூர் – 641029

மூன்னுரை

தமிழ் செய்த தவப்பயனால் இம்மண்ணுலகில் அவதரித்தவர் தெய்வப்பலவர் திருவள்ளுவர் ஆவார். சொல்லாதது இல்லை வள்ளுவன் வாய் என்பதற்கேற்ப அவர்தம் குறளில் இல்லாதது இல்லை. மனித வாழ்க்கையைச் செம்மைப்படுத்துவதற்குத் தேவையான அறம், பொருள், இன்பம் என்ற மூன்றையும் தனது நூலுக்கு அடித்தளமாக்கி, அதன்வழியே எண்ணற்ற கருத்துக்களை வழங்கிச் சென்றுள்ளார். மனித உயிருக்கு இருப்பிடமாய் அமைவது உடல். அந்த உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பது உணவு. உணவை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்பது பற்றிக் கூறும் அறிவியல் துறையாக ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுமுறைத் துறை (Nutrition and Dietetics) தற்காலத்தில் பெருமளவில் வளர்ச்சியடைந்து வருகிறது, இப்பொருண்மை குறித்து திருவள்ளுவர் அன்றே சிந்தித்துள்ளார். இக்கட்டுரையின் வழி அவர்தம் சிந்தனை ஆய்ந்துரைக்கப்படுகிறது. நோய்க்கு அடிப்படை

ஒருவனது உடலில் வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்ற மூன்றில் எதுவொன்றும் தேவையான அளவுக்கு மேல் கூடினாலும் குறைந்தாலும் அது உடலுக்குப் பிணியாய் அமையும். இவை மூன்றும் கூடவும் குறையவும் உணவும் காரணமாக அமைகிறது. எனவே, உணவில் மிகுந்த கவனம் கொள்ள வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவே பல நோய்களுக்குக் காரணிகளாக உள்ளன என்று மருத்துவர்களும் எச்சரிக்கின்றனர். இதேபோல், உண்ண வேண்டிய முறைகள் குறித்து ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்களும் பல்வேறு கருத்துக்களை முன்வைக்கின்றனர். இன்றைக்கு ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகின்ற சீருணவு (Balance Diet), காப்புணவு (Product Fine Food), ஒழுங்குணவு (Normal Diet) ஆகியவை குறித்த சிந்தனையைத் திருக்குறளில்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை
மற்றும்



உலகத் திருக்குறள் மையம்
இணைந்து நடத்திய
உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

காணமுடிகிறது.

சீருணவு

நமது உணவுச் சத்துக்களின் இராசாயன அமைப்பு (Chemical Composition), அவைகள் நேராக இரத்தத்துடன் சேருவதற்கேற்றவாறு இல்லை, சிறிது சர்க்கரை, சிறிது உயிரினப் பொருள்களின் உப்புக்கள் (Inorganic Salts), வைட்டமின்கள், சிறிது கொழுப்பு ஆகியவை இரத்தத்திலோ அல்லது நிண்ண நீரிலோ (Lymph) நேராகக் கலக்கின்றன. ஆனால், மாவும் பொருள், புரதம் முதலியன பலவகை மாறுதல்கள் அடைந்தே உடலுடன் சேர்கின்றன. அவைகளை உடலுடன் சேரத் தகுதியுள்ளவைகளாகச் செய்யப் பல சீரண நீர்களின் செயற்பாடுகள் இன்றியமையாதனவாகும். இம்மாதிரிப் பல சீரண நீர்களின் விளைவால் உணவுப் பொருள்களில் பலவகையான மாறுதல்களை உண்டாக்கி, அவைகளை உடலுடன் ஓட்டத் தகுதியுடையனவாகச் செய்வதையே 'செரித்தல் அல்லது சீரணம்' (Digestion) என்கிறோம்.

உடல் நலமுடன் உள்ளது என்பதைச் செரிமானம் முறையாக நடப்பதாலேயே உணர்ந்துகொள்ள முடிகிறது. செரிமானக் கோளாறு பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். உணவு செரித்துவிட்டது என்பதைக் காட்டும் குறியீடு பசியாகும். எனவே, பசிக்காமல் உண்ணக் கூடாது. நம்முடைய முன்னோர்களும் 'பசித்துப் புசி' என்றே கூறிச்சென்றனர். உடல்நலமுடன் இருக்க வேண்டுமானால் முன் உண்ட உணவு செரிக்காமல் அமுதமே ஆனாலும் உண்ணக் கூடாது. அவ்வாறு உணவு முறையை அமைத்துக் கொண்டால் உடம்புக்கு மருந்து தேவையில்லை என்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகிறார். இதனை,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” (திருக்குறள், 942)

என்ற குறட்பாவில் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

முன் உண்ட உணவு செரிப்பதற்கான இடைவெளியைச் சீரான முறையில் தந்து உண்கின்ற சீருணவையே 'போற்றி உண்கின்ற உணவு' என வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

காப்புணவு

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில், இந்தியர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் சுமார் 56.4 விழுக்காடு நோய்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலேயே உருவாகிறது என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உணவே மருந்தாகி உடலைக் காத்த காலம் போய் இன்று உணவே நஞ்சாகிப் பலருக்கும் நோய்களை ஏற்படுத்தி வருகிறது. தற்காலத்தில் புற்றீசல் போலப் பல்கிப் பெருகி வருகின்ற துரித உணவகங்களும் உணவுகளில் பெருமளவில்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

சேர்க்கப்படும் சுவையூட்டிகளும் செயற்கை நிறமிகளும் நோய்க்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

உடலுக்கு எவ்வித நன்மையும் செய்யாது வயிற்றை மட்டுமே நிரப்பி, பசியை ஆற்றுகின்ற மைதாவாலான புரோட்டாவை இரவு உணவாக எடுத்துக்கொள்பவர்கள் அது செரிக்காமல் இறந்துபோனார்கள் என்ற வருந்தத்தக்க செய்தி ஊடகங்களில் வாரத்துக்கு ஒருமுறையாவது வெளிவராமல் இல்லை. இருப்பினும் மக்களில் பெரும்பாலானோர் அவற்றைக் கண்டும் திருந்தாமல் விடுதலறியா விருப்பினர்களாகவே உள்ளனர்.

இவ்வித உணவுகளால் எவ்விதப் பயனும் இல்லை. தன் மனம் போனபடி உண்ணாமல் உடலுக்கு ஒவ்வாமையைச் செய்கின்ற உணவுகளைத் தவிர்த்து உண்டு வந்தால் உயிர்க்கும் அது வாழும் உடலுக்கும் நோய் ஏற்படாது என்பதை,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (திருக்குறள், 945);

என்று வள்ளுவர் வலியுறுத்துகிறார். நோயின்றி உடலைக் காக்கும் காப்புணவே ‘மாறுபாடில்லாத உண்டி’ என்று குறளில் பயின்றுவந்துள்ளது.

ஒழுங்குணவு

உடல் இயக்கத்தைச் சீராக வைத்திருப்பதற்கு ஒழுங்கான உணவு முறைகளை வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டும். முன் உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகிவிட்டதை அறிந்து தேவையான அளவு உணவை ஒருவன் உண்டு வந்தால் உடல்நலத்துடன் நீண்ட காலம் உயிர் வாழலாம் என்பதை,

“அற்றால் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு” (திருக்குறள், 943)

என்ற குறட்பாவில் திருவள்ளுவர் அறிவுறுத்திச் சென்றுள்ளார்.

ஊன் உணவின் தீங்குணர்த்துதல்

உயிரையும் உடலையும் காத்திடும் அருமருந்தாகத் திகழ்வது உணவு. அத்தகைய உணவு உடலுக்கு ஊறு செய்யாமலும் உயிருக்குத் தீங்கை ஏற்படுத்தாமலும் இருக்க வேண்டும். எளிதில் செரிமானம் ஆகக் கூடிய உணவை உண்டால் நீண்ட காலம் நலமுடன் வாழலாம். ஊன் உணவு எளிதில் செரிமானம் ஆகாது. அதற்கு நீண்ட உடல் உழைப்பானது தேவை. எனவே, அவற்றைத் தவிர்ப்பது நலம் பயக்கும். அதற்கு நிகரான சத்துக்கள் அடங்கிய தாவர உணவுகள் உள்ளன. அவற்றை உண்பதால் தேவையான ஆற்றல் கிடைப்பதுடன் உடலுக்கும் தீங்கும் ஏற்படாது. தற்காலத்தில் வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை ஊன் உணவை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைப் பல குடும்பங்களில் காணமுடிகிறது. அத்துடன் எஞ்சிய ஊன் உணவைக்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

குளிப்பதனப் பெட்டியில் வைத்து உண்பதும் நுண்ணலை அடுப்புகளில் (Microwave Oven) சூடுபடுத்தி உண்பதும் வாடிக்கையாகிவிட்டது. இத்தகைய செயல்களால் அந்த ஊன் உணவு நஞ்சாகி உடலை நலிவடையச் செய்யும் என்ற சிந்தனை இல்லாமல் தொடர்ந்து பலரும் அதனையே செய்து வருகின்றனர்.

ஊன் உணவை அளவுக்கதிகமாக உண்பதால் பல்வேறு நோய்கள் உருவாகின்றன. மாரடைப்பு, நீரிழிவு, ஊளைச்சதைப் பெருக்கம் போன்ற பல நோய்களுக்குக் காரணமாக ஊன் உணவு அமைகிறது. தொடர்ந்து ஊன் உண்பவர்கள் மேற்கண்ட நோய்களால் இளம்வயதிலேயே வாழ்வை இழக்கின்றனர். ஊன் உண்ணாது இருத்தலே மக்களுக்குப் பாதுகாப்புத் தரும் என்ற உன்னத நோக்கத்தில் அறிவியல் சார்ந்த கருத்துடைய குறட்பாக்களைப் புலான் மறுத்தல் என்ற அதிகாரத்தில் வள்ளுவர் இயற்றியுள்ளார்.

“தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான்பிறிது ஊனுண்பான்

எங்ஙனம் ஆளும் அருள்” (திருக்குறள், 251)

என்ற குறட்பாவில் தன் உடலைப் பெருக்கப் பிற ஊனை உண்பவன் எத்தகைய அருளான காரியத்தையும் செய்யமாட்டான் என்று சாடுகிறார்.

ஒரு கருத்தின் தன்மையை நேரிடையாக விளக்க முற்படும் பொழுது அதை மக்கள் ஏற்பதில்லை. அதை அறவழியில் விளக்க முற்பட்டால் மக்கள் ஏற்றுக்கொள்வர். இதனை நன்குணர்ந்த வள்ளுவர் பிற உயிர்களின் உடல் சதையை உண்டு தம் உடலை வளர்ப்பது அறத்திற்கு மாறானது என்று கூறுகிறார். அவர் அறத்தின் வழியே கூறினாலும் ஊன் உணவு உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும் என்ற தற்கால அறிவியல் கருத்து அதனோடே இருப்பதைக் காணமுடிகிறது. சான்றாக,

“உண்ணாமை உள்ளது உயிர்நிலை ஊனுண்ண

அண்ணாத்தல் செய்யாது அளறு” (திருக்குறள், 255)

உலகில் ஊன் உண்ணாமல் வாழ்க்கை மேற்கொள்வோர் அறத்தின் பாற்பட்டவர். இவ்வுண்மையை உணர்ந்து அப்பாவத்தை அழிக்கும் பொருட்டு உயிர்க்கொலை செய்தல் கூடாது என்ற கருத்தை அறிவியல் நோக்கோடு வள்ளுவர் எடுத்துரைக்கின்றார்.

கள்ளுண்ணாமையை வலியுறுத்தல்

உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பனவற்றில் மதுவுக்கும் இன்றியமையாத இடமுண்டு. எனவே, உடல்நலம் பேணுவதில் அக்கறை உடையவர்கள் மதுப்பழக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவின் நலத்தால் உடல் பெறுகின்ற உறுதியை மதுப்பழக்கம் உருக்குழைத்துவிடும். மனிதன் போதைப் பொருட்களை உட்கொண்டு தன் வாழ்நாளைச் சீரழிக்கும் தன்மையைக் கள்ளுண்ணாமை என்ற அதிகாரத்தில் கூறி உயிர்ப் பாதுகாப்பிற்கான வழிமுறைகளை வள்ளுவர்

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3

வலியுறுத்துகின்றார். கள்ளை உண்டவன் மதி மயங்கித் தன் புகழ் இழந்து ஒழுக்கமும் உணர்வும் அழிந்து காணப்படுவான்.

“துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்

நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்” (திருக்குறள், 926)

என்ற குறளில் மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகி, உடலைப் பேண முடியாமல் மரணத்தை எய்துவர் என்பதைக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

முடிவுரை

அறிவியல் கருத்துக்கள் என்றதும் முதலில் நம் நினைவுக்கு வருவது மேல்நாட்டரின் கேட்பாடுகளாகவே உள்ளன. உலகின் மூத்த மொழிகளுள் ஒன்றான தமிழில் அறிவியல் தொடர்பான கருத்துக்கள் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இருந்துள்ளது என்பதற்கு இலக்கியங்கள் சான்றுகளாக அமைந்துள்ளன. இன்றைக்கு உலகளவில் பெரும் சிக்கலாகவும் சவலாகவும் அமைவது நோய்களின் பெருக்கம் ஆகும். மரபு வழியான நோய்களன்றி வாழ்வியல் முறையால் வருகின்ற நோய்களே இன்று பலரையும் அச்சப்பட வைக்கின்றன. இத்தகைய நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைவது முறையற்ற உணவுப் பழக்கம் என்பதை திருவள்ளுவர் நுண்ணிதின் உணர்ந்து செரித்தபின் உண்கின்ற சீருணவு, உடலைக் காக்கின்ற காப்புணவு, அளவாக உண்கின்ற ஒழுங்குணவு ஆகியவற்றைப் பற்றித் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இன்றைக்குப் பல ஆயிரங்களைச் செலவழித்து ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்களையும் மருத்துவர்களையும் நாடிச் சென்றால் அவர்கள் வலியுறுத்திச் சொல்கின்ற உணவுமுறைகள் தெய்வப்பலவர் திருவள்ளுவர் கூறியனவாகவே உள்ளன. திருவள்ளுவர் கூறியுள்ள உணவுமுறையைக் கடைபிடிப்பதே நம் தமிழ்ச் சமுதாயம் நோயின்றி வாழத் துணையாக அமையும்.

துணைநூற்பட்டியல்

திருக்குறள் மூலமும் பரிமேலழகர் உரையும், பூம்புகார் பிரசுரம் பிரஸ், சென்னை, மூன்றாம் பதிப்பு, 1983.

கொங்குநாடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை மற்றும்

உலகத் திருக்குறள் மையம்

இணைந்து நடத்திய

உலகச் சாதனை மாநாடு



“ திருக்குறள் காட்டும் அறிவியல் சிந்தனைகள் ”

Thirukkural Special Volume 1 Issue 3