



பாத்திராகவ

அனைவரும் சாய்பிடலாம் ஆர்கானிக் ஃபாஸ்ட் ஃபுட்!

குழந்தைகளை வெளியே அழைத்துச் சென்றால், முதலில் கேட்பது ஃபாஸ்ட் ஃபுட் எனப்படும் 'துரித உணவு' வகைகளைத்தான். பரோட்டா மட்டுமே தெரிந்த கிராமப்புறங்களில் கூட, 'பாவ் பாஜி, பானி பூரி, நூடுல்ஸ்' எல்லாம் இப்போது சக்கைப்போடு போடுகின்றன. காரணம், துரித உணவின் ருசி மற்றும் அதன் மணம். பெருகி வரும் இந்த இன்ஸ்டன்ட் உணவுக் கலாசாரத்தினால், மக்களின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுவது தெரிந்தும் கூட இந்த 'ஐங்க் ஃபுட்' ருசிக்கு அடிமையாகின்றனர் பலர்.

இந்த உணவுகளில், உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுப்பொருள்கள் தான் அதிக அளவில் இருக்கின்றன. சுவைக்காகச் சேர்க்கப்படும் அதிகப் படியான உப்பு, சர்க்கரை, மாவுப் பொருள்கள் மற்றும் கொழுப்பு போன்றவை, உடல் பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை, இதய நோய் போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். நுகர்வோரைக் கவர்வதற்காகச் சேர்க்கப்படும் செயற்கை ரசாயன நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும்,

அஜீரணத்தில் தொடங்கி அல்சர், புற்றுநோய் என பல ஆபத்துகளில் கொண்டுவரும் என்பது மருத்துவர்களின் எச்சரிக்கை! அதிலும், சின்னக் குழந்தைகள் இந்த 'ஃபாஸ்ட் புட்' வகை உணவுகளை அதிகம் விரும்பி உண்பதால், அவர்கள் இளமையிலேயே நோய்வாய்ப்படுவதும் அதிகரித்து வருகிறது.



டாக்டர் சரவணன்

புதுச்சேரியைச் சேர்ந்த 'ஷரன்' (Sanctuary for Health And Reconnection to Animals and Nature) என்ற ஆரோக்கியத்தை வலியுறுத்தும் அமைப்பு, 'ஐங்க் ஃபுட்'க்கு மாற்றாக, இயற்கை உரங்கள் இட்டு விளைவிக்கப்பட்ட பழங்கள், காய்கள், தானியங்களைக் கொண்டு, வீட்டிலேயே சத்தான, சுவையான துரித உணவுகளைத் தயாரிக்கும் 'வொர்க்ஷாப்' ஒன்றை சென்னையில் கடந்த மாதம் நடந்தியது. இந்த அமைப்பைச் சேர்ந்த ஆரோக்கிய நலவாழ்வு ஆலோசகரான மருந்துவர் சரவணன் மற்றும் உறுப்பினர் பாத்திராகவ ஆகியோர், உணவு மாற்றத்துக்கான தீர்வையும், வழிகளையும் சொன்னதுடன், சத்தான சில துரித உணவு ரெசிப்பிகளைச் செய்து காட்டினர்.

என்னதான் தீர்வு?

ஆபத்தை விளைவிக்கும் 'ஐங்க் ஃபுட்'களுக்கு டாட்டா சொல்லிவிட்டு, ஆரோக்கியத்தைத் தரும் இயற்கையான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பதுதான் ஒரே வழி! இயற்கையான காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், பயறு வகைகள், முழு / சிறு தானிய வகைகள் போன்றவற்றை தினமும் நம் உணவில் சேர்க்க ஆரம்பித்தால், பல நோய்களை வராமலேயே தடுக்க முடியும். நம் உடலுக்குத் தேவையான பல சத்துகள் இந்த உணவுப் பொருள்களில் அபரிமிதம்!

சத்துகள்

வண்ணமயமான பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகளில் 'பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ்' மற்றும் 'ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ்' நிறைந்துள்ளன. காய்கள், பழங்கள் மற்றும் கீரைகளுக்கு வண்ணங்களை வழங்குவது இந்த 'பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ்'தான். இவை, புற்றுநோய் மற்றும் இதயநோய் வராமல் தடுக்கின்றன. மேலும், இந்த வகை உணவுகளில் நிறைந்திருக்கும் நார்ச்சத்து, மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதுடன், ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால், உடல் பருமன், சர்க்கரை அளவுகளையும் குறைக்க உதவுகிறது.

இதோ சில, ஹெல்தி ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ரெசிப்பிகள்.....!



ஃப்ரூட் சாலட்

தேவையானவை: வாழைப்பழம் மற்றும் சப்போட்டா பழத் துண்டுகள் - தலா ஒரு கப், ஆரஞ்சுச் சுளை, மாதுளை முத்துக்கள் - தலா அரை கப், பேசிச்சம்பழத் துண்டுகள் - 4 அல்லது 5, பேசிச்சை சிரப் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்களை தோல் மற்றும் விதை நீக்கி, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட் சாட்

தேவையானவை: பப்பாளிப் பழத் துண்டுகள் - ஒரு கப், சாட் மசாலாத் தூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - தலா அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய புதினா இலைகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: பப்பாளிப் பழத் துண்டுகளுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சாட் மசாலாத் தூள் கலந்து, புதினா இலைகளைத் தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.





சாக்லேட் பாதாம் பால்

தேவையானவை: பாதாம் பருப்பு - 12, இயற்கை கோகோ பவுடர் (அல்லது) காரோப் பவுடர் (ஆர்கானிக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - அரை டீஸ்பூன், பேசீச்சை சிரப் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கிளாஸ்.

செய்முறை: பாதாம் பருப்புகளை சுடுதண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். இதில் இயற்கை கோகோ அல்லது காரோப் பவுடர், பேசீச்சை சிரப் சேர்த்து, மீண்டும் அரைக்கவும். குளிர்ச்சியாக வேண்டுமெனில், சில ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, உயரமான கிளாஸ்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



க்ரீன் ஸ்முதி

தேவையானவை: வாழைப்பழம் - 2, பசலைக் கீரை (பாலக்) - ஒரு கைப்பிடி, ஃப்ளாக்ஸீட்ஸ் (ஆளி விதைகள்) - ஒரு டீஸ்பூன், தண்ணீர் - 100 மி.லி.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து, 'ஜில்'லென்று அருந்தலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற பானம் இது. ஃப்ளாக்ஸீட்ஸ் ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும்.

சிக்கு - பனானா ஸ்முதி

தேவையானவை: வாழைப்பழம், சப்போட்டா - தலா 1, குளிர்ந்த பாதாம் பால் அல்லது தேங்காய்ப் பால் - அரை கப், உலர் திராட்சை மற்றும் பிஸ்தா பருப்புகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: சப்போட்டாவை தோல், விதை நீக்கி நறுக்கவும். சப்போட்டாத் துண்டுகள், வாழைப்பழத் துண்டுகள், தேங்காய்/ பாதாம் பால் மூன்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, பிஸ்தா, திராட்சை சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



ஸ்பிரவுட் சாலட்

தேவையானவை: தக்காளி, வெள்ளரி, கேரட் - தலா 1, முளைக்கட்டிய பாசிப்பயறு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், சூரியகாந்தி விதை அல்லது ஆளி விதை - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி / புதினா இலைகள் - சிறிதளவு, சாட் மசாலாத் தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளி, வெள்ளரியை பொடியாக நறுக்கவும். கேரட்டைத் துருவிக்கொள்ளவும். முளை கட்டிய பயறுடன் நறுக்கிய காய்கறிகளைச் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சாட் மசாலா, ஆளி விதை, கொத்துமல்லி அல்லது புதினா சேர்த்துக் கலந்து, பரிமாறவும்.



வாட்டர்மெலன் ஸ்முதி

தேவையானவை: விதை நீக்கிய தர்பூசணிப் பழத் துண்டுகள் - ஒரு கப், பேசீச்சை சிரப் - ஒரு டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கிளாஸ், ஐஸ்கட்டிகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் மிக்ஸி ப்ளெண்டரில் போட்டு, நன்றாக அரைத்து, உயரமான கிளாஸ்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

வெனிலா பனானா ஷேக்

தேவையானவை: ஆர்கானிக் சோயா மில்க் (அல்லது) தேங்காய்ப் பால் - ஒரு கிளாஸ், ஆர்கானிக் வெனிலா பீன்ஸ் (வெனிலாக் காயின் மணிகள்) - சிறிதளவு, பேசீச்சம்பழம் - 3, வாழைப்பழம் - 1, பாதாம் / முந்திரிப்பருப்பு மற்றும் உலர்பழங்கள் - அலங்கரிக்க.

செய்முறை: வெனிலா பீன்னை சுடுதண்ணீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, அரைத்து வெனிலா சிரப் தயாரித்துக்கொள்ளவும். மிக்ஸியில் தேங்காய்ப் பால் அல்லது சோயா மில்க், வெனிலா சிரப், வாழைப்பழத் துண்டுகள், பேசீச்சைத் துண்டுகள் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். உலர் பழங்கள் மற்றும் துருவிய பாதாம் / முந்திரி சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



அவல் மூஸ்லி

தேவையானவை: சிவப்பு அரிசி - ஒரு கப், தேங்காய்ப் பால் (அல்லது) ஆர்கானிக் சோயா பால் - 150 மி.லி., பேசீச்சம்பழம் - 5, 6, உலர் திராட்சை - சிறிதளவு, பாதாம் பருப்பு - 10.

செய்முறை: பேசீச்சம்பழத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். சிவப்பு அரிசி அவலுடன் தேங்காய்ப் பால் அல்லது சோயா பால் சேர்த்து, 15 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். பிரகு, இதனுடன் பேசீச்சைத் துண்டுகள், பாதாம் பருப்பு, உலர் பழங்கள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

- பிரேமா நாராயணன் படங்கள்: தி. குமரகுருபரன்