



உணவு

# ஊட்டம் தரும் வீகன் டயட்

பசு, தன் கன்றுக்குக் கொடுக்க தன் ரத்தத்தில் இருந்து உற்பத்தியையும் பாலைத்தான் நாம் குடிக்கிறோம். பசும்பாலில் கன்றின் வளர்ச்சிக்கான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதைக் குடித்து வளரும் கன்று, சில நாட்களிலேயே விறுவிறுவென வேகமாக வளரும். சில குழந்தைகளுக்கு பசும்பாலைச் செரிக்கும் திறன் உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தை தாண்டியவுடன், பாலை எளிதில் செரிப்பதற்கான என்சைம்கள் குறைந்துவிடுகிறது. இதனால், செரிமானக் கோளாறு ஏற்படலாம். பசும்பாலில் உள்ள கொலஸ்மூரால் காரணமாக உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. அளவுக்கு அதிகமாகப் பால் குடிக்கும்போது எலும்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதைத் தவிர்க்கப் பசும்பாலுக்கு மாற்றாக, சில வகைப் பால்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை எப்படித் தயாரிப்பது என்பதை வீகன் உணவியல் நிபுணர் சரவணன் விவரிக்க, அதை ப்ரீத்தி செய்துகாட்டியிருக்கிறார்.

ப்ரீத்தி





## பாதாம் பால்

முந்தைய நாள் இரவே ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர்விட்டு அதில் 10-12 பாதாம் பருப்புகளை ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள், தண்ணீரை வடிகட்டி பாதாம் பருப்புடன் ஒரு குவளை குடிநீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்ட வேண்டும். பாதாம் பால் ரெடி. இனிப்புச் சுவை விரும்புவர்கள் பாதாம் பருப்புடன் இரண்டு விதை நீக்கிய போர்ச்சம் பழம் சேர்த்தும் அரைக்கலாம்.

**பலன்கள்:** இதயத்துக்குத் தேவையான நல்ல கொழுப்பு அதிகம் கிடைக்கும். புரதச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, பி6, இ ஆகியவையும் கிடைக்கும். பாதாம் தோலில் இருக்கும் ஃபிளவனாய்ட், இதயத்துக்குப் பலம் சேர்க்கும். பாதாம் பாலை நான்கு மணி நேரம் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்காமலேயே பயன்படுத்த முடியும்.

## வேர்க்கடலைப் பால்

அரை கப் தோல் நீக்கிய பச்சை வேர்க்கடலையை, முந்தைய நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள், காலை நீரை வடித்துவிட்டு, வேர்க்கடலையை மட்டும் எடுத்து, ஒரு கப் நீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். பிறகு, தூய்மையான பருத்தித் துணியில் வடிகட்டிப் பாலைப் பருகவும்.

**பலன்கள்:** புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது. ட்ரிப்டோபான் (Tryptophan), வைட்டமின் பி3, பி6, ஃபோலேட், மாங்கனீஸ் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்தது. வேர்க்கடலைப் பாலை, பசும்பால் போலவே காம்ப்சியும் பயன்படுத்தலாம்.



## தேங்காய்ப் பால்

ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவலுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டினால் தேங்காய்ப் பால் ரெடி.

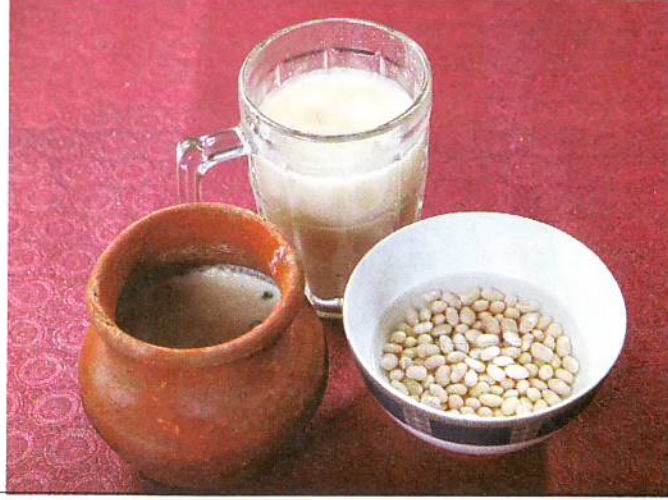
**பலன்கள்:** மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், மாங்கனீஸ், வைட்டமின் பி1, பி3, பி5, பி6, வைட்டமின் சி, இ, கே இருக்கின்றன. இதில், நல்ல கொழுப்பு அதிகம் கிடைக்கும். தேங்காய்ப் பாலை, தயாரித்த நான்கு மணி நேரத்துக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும்.



## சோயா பால்

100 கிராம் வெள்ளை அல்லது பிரவுன் சோயாவை முந்தைய நாளே தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். நன்கு ஊறிய சோயாவுடன் நீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

**பலன்கள்:** சோயா பாலை குடுபடுத்தி மட்டுமே அருந்த வேண்டும். டீ, காபிக்கும் சோயா பாலைப் பயன்படுத்தலாம். புரதச் சத்து அதிகம் கிடைக்கும். பொட்டாசியம் நிறைந்தது. ஐசோஃப்ளேவோன்ஸ் என்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் அதிகம் இருக்கிறது. எலும்புத் தேய்மானத்தைத் தடுக்கும்.



சோயா பால் மற்றும் வேர்கடலைப் பாலில் இருந்து தயிர் தயாரிக்க முடியும். கைகுத்தல் அரிசி அல்லது பழுப்பு அரிசி சாத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து, மறுநாள் நீராகாரம் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். இது உறை மோராகப் பயன்படும். சோயா அல்லது வேர்க்கடலைப் பாலை கொதிக்கவைத்து சிறிது ஆறியதும், இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது, ஒரு கப் பாலுக்கு நான்கு டேபிள்ஸ்பூன் நீராகாரம் சேர்க்க வேண்டும். 8 - 12 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு தயிர் ரொடி.

## எள்ளுப்பால்

முந்தைய நாளே 100 கிராம் எள்ளை தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள், தண்ணீர் மற்றும் விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தைச் சேர்த்து அரைத்து, நன்றாக வடிகட்டிப் பருகலாம்.

**பலன்கள்:** புரதச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து அதிக அளவு உள்ளன. ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் இதில் இருக்கிறது. மேலும் மக்னீசியம், மாங்கனீஸ், பாஸ்பரஸ், தாமிரம், துத்தநாகம், செலினியம் ஆகிய தாதுஉப்புக்களும் அதிக அளவு உள்ளன. அனைவருக்கும் ஏற்றது. கறுப்பு எள் பயன்படுத்துவது மிகுந்த பலன் தரும்.

- பு.விவேக் ஆனந்த், படங்கள்: எம்.உசேன்

