

யாழ்ப்பாணத்தின் பாரம்பரிய உணவுகளினதும் உடன் உணவுகளினதும் உணவுத் தரம் குறித்த ஒரு விடய ஆய்வு

சு. பத்மசாணி

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மாணிட வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உணவு, உடை, உறையளி ஆகியவை இன்றியமையாதவை என்பது யாவரும் அறிந்ததே. இவற்றுள் உணவுக்கே முதலிடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணம் உணவின்மீது மனிதனால் உயிர் வாழ முடியாது என்பதனாலாகும். உணவு உடலுக்கு சக்தியும், வளர்ச்சியையும், பாதுகாப்பையும் வழங்குகின்றது. உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத திணைம, திரவ, அரைத்திணைமப் பகுதிக்குகலையே உணவு என வரையறுக்கப்படுகின்றது.

பாரம்பரிய உணவு என்பது ஆரம்ப காலத்திலிருந்தும் மரபு ரீதியாகவும் பண்பாட்டுக் கலாச்சார அடிப்படையிலும் கிழற்காலமாகக் கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களினால் தயாரிக்கப்படுகின்ற பாரம்பரிய உணவு எனப்படுகின்றது. உடன் உணவு என்பது குறைந்த நேரத்தில் தயாரித்து வைத்த உணவுப் பொருட்களை உண்பதற்கு ஏற்பு தயாரித்து விற்பனை செய்கலையே உடன் உணவு எனப்படுகிறது. (சிவசனிமுகராகா. செ, 2002 ப. 13)

உணவின் குறிகளை அடிப்படையாகக் வைத்து பாரம்பரிய உணவின்மையும், உடன் உணவின்மையும் ஒப்பிட்டு ரீதியாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு இதுவாகும். உணவின் குறிகளாக போசணைப் பொறுமானம், சுகாதாரப்பாதுகாப்பு, தோற்றம், திறம், மணம், குளிர்மை, இலையமைப்பு, கவை போன்றவை பாரம்பரிய உணவுகளினதும் உடன் உணவுகளினதும் எவ்வாறு வித்தூண் ரீதியில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன என்பதனை இங்கு ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

யாழ்ப்பாணப் பிரதேசத்தை ஆய்வுப் பிரதேசமாகக் கொண்டும், மக்களின் பாரம்பரிய, உடன் உணவுப் பழக்கவழக்கத்தினை மையமாகக் கொண்டும் யாழ்ப்பாணமக்களிடையே கீழ்க் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. யாழ்ப்பாணப் பிரதேசத்திலுள்ள வலிசென்மேற்குப் பிரதேசத்தை உட்பட்ட 80 ஊரும்பங்களி தெரிவு செய்யப்பட்டு வயது அடிப்படையில் 90 பெண்பிள்ளைகளையும் (90 - 90) 90 யுவதிகளையும் (90 - 90) எழுமாராக தெரிவு செய்து, அவர்களின் பாரம்பரிய உணவு, உடன் உணவு போன்ற கிரணீடு உணவுகளையும் உட்கொள்ளும் பெண்பிள்ளைகளையும் யுவதிகளையும் தெரிவு செய்து இவ்விஞ்சாராளினதும் உட்கொள்ளும் உணவுகளுக்கிடையிலும் குறித்தினை அடிப்படையிலும் எத்தகைய வேறுபாட்டை உணவுகின்றனர். ஏன் பாரம்பரிய உணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை என்பதனை ஆராய்வதற்கும், குகவல்கள் சேகரிக்கும் மூலம் இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. குரவு சேகரிக்கும் கருவிகளாக விளக்ககொத்துக்கள், கலந்துரையாடல்கள், அவதானிப்புமுறைகள் போன்றவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வின் முடிவாக பாரம்பரிய உணவின் பெறுமதியை உணர்ந்து ஆரோக்கியமான கருதிகியாக வாழ்வதற்கு எமது உணவுப்பழக்கவழக்கங்களை பாரம்பரிய உணவுமுறைகள் எம்மை விட்டு மறைந்து போகாமல் பேணி பாதுகாப்பதுடன் எமது ஆரோக்கியத்தை பேணி வருமான வாழ்வு வாழமுடியும் எனப்படுகலையே கணீடு கொள்ளமுடியும்.

திறவுச் சொற்கள்: உணவு திணைம, தரம், திறவுதரம், அரைத்திணைம, பகுதி, உடன் உணவுகள், பாரம்பரிய உணவுகள், உணவுகளின் தரம் உணவு பழக்கவழக்கம்

ஆய்வுகள்:-

உணவின் அதன் தன்மை, இழையமைப்பு அடிப்படையில் தினம், திரவ, அரைதன்ம உணவுகளைப் பிரிக்கலாம். அவை ஒவ்வொரு பிரதேசத்துக்கும், நாட்டுக்கும் உணவுப்பழக்கங்கள் வேறுபட்டு அமைகின்றன. குறிப்பிட்ட ஒரு பிரதேசத்தில் தீண்டாமை அடையாளம் அடையாளம் பிரதேச மண் வாசனையை வெளியிட்டுத்தும் விதமாக முன்னோக்களில் வழியை பின்பற்றி தொடர்ந்தும் தற்காலம் வரை உண்ணப்பட்டு வரும் பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கத்தில் பிறநாட்டவர்களின் வருகையால் ஏற்பட்ட கலாச்சார ஊடுருவல் தொடர்பால் இவற்றினையால் ஊடகங்களில் உடன் உணவு சார்ந்த விளம்பரங்களின் அதிகரித்த செல்வாக்கு தொழிலுட்பவிருத்தி நகரவாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றால் உடன் உணவுப்பழக்கம் பிரபலமடைந்துள்ளது. எனினும் கிராமப்புறங்களில் இன்றும் பழமை போற்றும் பண்பும், ஊடகங்களின் தாக்க குறைவினாலும் பொருளாதார குறைவு காரணமாகவும் அவர்கள் பாரம்பரிய உணவுகளையே அதிகளவில் தயாரித்து உண்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. (B.Srlakmy,2015, pp-5-6)

இவ்வாறில் மூலம் பாரம்பரிய உணவு உடன் உணவின்மேல் உணவுத்தரம் தொடர்பான அறிவியல் ரீதியான தகவல்களை முன் வைத்து பாரம்பரிய உணவின்மேல் உடன் உணவு உணவுத்தரத்தில் எத்தகைய வேறுபாட்டைக் கொண்டுள்ளது எனத் தெளியுபடுத்துவதையே நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.

வாழப்பாணப் பிரதேசத்தை மையமாக வைத்துக் கொண்டு மக்களின் பாரம்பரிய மற்றும் உடன் உணவுப் பழக்கவழக்கத்தினை இவ்வாறில் மூலம் கண்டறிப்பட்டுள்ளது.

பாரம்பரிய உணவு என்பது குறிப்பிட்ட ஒரு சமூகத்தினரிடையே நிலவுகின்ற வேறுபட்ட உணவுத் தயாரிப்புக்களை குறிக்கின்றது. பல நூற்றாண்டுகளாக

பாரம்பரிய உணவுகளை பின்பற்றப்பட்டு வருகின்ற ஒன்று குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தின் கலாச்சார பண்பாட்டு விழுமியங்களையும் மண்வளம் தனித்துவத்தன்மை போன்ற பல சிறப்பியல்புகளையும் பறைசாற்றுவதாகக் காணப்படுகின்றது.

பாரம்பரிய உணவுகளை:-

மதுமீடணவு - சோறும் கறியும் புழுங்கல் அரிசி, சிவப்புச்சைஅரிசி சோறு சமைப்பதற்கு பயன்படுத்துகின்றனர் கறிகளாக காய்கறிகள், இளைவகைகள், மீன், இறைச்சி, போன்றவற்றை சமைக்கின்றனர். கறிகளாக பழுப்புக்கடையல், குழம்பு, சாம் பார், கூட்டுக்கறி, பால்சுறி(வெள்ளைக் கறி) கீரைகடையல், வறை, துவையல், சம்பல், பொரியல், சொதி, தூள் பிரட்டல் கறி போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

காலை கிரவு உணவுகளை - அரிசிமா, இடியப்பம், அரிசிமா, குரக்கன்மா, ஒடியம்மா மீட்டு வெள்ளையப்பம், பால்பட்டி நோசை, அவித்தகிழங்கு வகைகள், குரக்கன் ரொட்டி, ஒடியம்மா கூழ், மீட்டு, புழுக்கொடியல் மா உருண்டை, பனாட்டு, கருப்பட்டி, பண்கால் பனியாரம், உழுத்தக்கழி, பால்புட்டு, போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம்.

திரவ உணவுகளை - பழஞ்சோற்றுத் தண்ணீர், பால், மோர், கருப்பீர், இளநீர் கஞ்சி தேனீர் ஞாயிச்சக்காய் நீர் போன்ற பானங்களையும் பயிற்ய்பனியாரம், மோசகம் கொழுக்கட்டை, முறுக்கு, சிப்பி சோசி பலகாரம் போன்ற சிற்றுண்டி வகைகளையும் பாரம்பரிய உணவாக கறியுள்ளனர்.

வேகமான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினால் குறுகிய நேரத்தில் தயாரித்தல் பரிமாறல் துகர்தல் ஆகிய தொழிற் பராகளுக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உடன் உணவுகளை எண்கூறப்படுகின்றன. இவற்றுக்கு உதரணமாக என்விச் (பாண்டை), பொரித்த கிழங்குச்சீவல்கள், சொசேஜ் நிரப்பப்பட்ட பனில், தாடிஸ், கொத்து, ரொட்டி, தசரத்தில்

அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் பொரித்த கோழிஇறைச்சி, பிஸ்தா, பேசர், பேஸர்வகை, உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், ஜெலிவகைகள் , துப்பாக்கிகள், ஜும்பிரிம், மிச்சர், சோஸ்வகைகள், குளிர்பானங்கள், (பெப்சி கொக்கோ கோலா ரிப்பி ரிப்) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இவற்றினை ஒப்பீட்டு ரீதியாக நோக்கும் போது வாழ் ப்பானது பாரம் பரிய உணவுப்பழக்கங்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரி யான உணவுப்பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர் என கூறுவதற்கில்லை. ஏனைய சமூகத்தவரின் உணவுப் பழக்க கலை பாரம் போலவே இவர்களின் உணவுப்பழக்கமும் பல்வேறு பிரிவினரிடையேயும் அடிப்படை யில் வேறுபடுவதைக் காணலாம். ஆனால் இவர்கள் உள்ளூரில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டே விஞ்ஞான தொழில்துட்ப வளர்ச்சி ஏற்படாத காலத்திலிருந்து உடலுக்கு தீங்க விளைவிக்காததும் கவையான தும் ஆரோக்கியமானதும் மணம்மிருந்தவையாகவும் உணவுகளைத் தயாரித்து உண்டு தீண்ட காலம் நோயற்று வாழ்ந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. இறப்பு வயதிலிருந்து இதனை கண்டு கொள்ள முடிந்தது.

உணவின் தரத்தினை நோக்குமிடத்து உட்கொள்ளும் உணவின் அளவிலும் (Quantity) பார்க்க உணவின் தரமே (Quality) ஆரோக்கியத்தை பேணும் வகையில் போசாக்கினை முழுமையாகக் கொண்ட திறையணவு அல்லது தரமான உணவு எனக் கூறப்படுகின்றது. உணவு தரமானவையாக விளங்க பின்வரும் பண்புகளை வெளிப்படுத்து பவையாக இருக்க வேண்டும்.

போசனைப் பொறுமானம், சுகாதார பாதுகாப்பு, தோற்றம், நிறம், மணம், தன்மை, இழையமைப்பு, கவை போன்றவற்றைப் பண்புகளைக் கூறலாம்.

பாரம் பரிய உணவு முறையானது இயற்கையானதாகவும் மலிவாகக்

கிடைக்கக்கூடியதாகவும் காணப்படும் அதுமட்டுமன்றி எமது பிரதேசத்திலுள்ள பயன்தகு செடிகள் கொடிகள் மரங்கள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடியதாகவும் அமைப்பப் பெற்றுள்ளது. அத்துடன் பயன்படுத்துகின்ற காய்கறிகள் தானியங்கள் என்பன நார்த்தன்மை கொண்டதாகவும் சத்துக்கள் திறந்ததாகவும் காணப்படுகின்றன. அவற்றின் நோய் தீர்க்கும் ஆற்றலினால் முன்சைய கால் மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் தீண்ட ஆயுளுடனும் வாழ்ந்துள்ளனர். இவ்வுணவுகளில் பச்சை இலைக்கறி வகைகள் அதாவது கீரை வகைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதனால் அவற்றின் மூலம் உயிர்ச்சத்து கனிப்பொருட்களையும் பொறித்துக்கொள்ளும் அம்மக்கள் கவையுற வாழ்ந்த வரவாற்றை கண்டடக்க காணலாம்.

இன்றைய மக்கள் உண்ணும் உணவானது உணவுத் தொழிற்சாலைகளில் உற்பத்தி செய்ப்பட்டுப் பதப்படுத்தியதாகவே (90%) காணப்படுகின்றது. கவையான எல்வா உணவுப்பொருட்களிலும் அதிக கலோரி தரும் கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று போன்றவையே காணப்படுகின்றன. இவ்வுணவுகளை இரைப்பை, உணவுக் கால்வாய் போன்றவற்றில் சிக்கல்கள், குடற்புண், குடல் அலர்ஜி, பித்தப்பையில் கற்கள், அப்பெண்டிசைட், உணவுக்குழாய் அடைப்பு போன்ற நோய்களே ஏற்படுகின்றன.

கவர்ச்சியான நிறங்கள், வன்மையான வாசனைகள் அல்லது மணங்கள் கொண்ட உணவுகளில் ஆபத்தான இராசயனப் பொருட்கள் இருப்பதனால் அவற்றை வாங்குவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இதனால் துரைவீரல்களிலும் ஒவ்வாமை, ஆஸ்துமா, சமீபாட்டுத்தொகுதிகளில் புற்றுநோய் கவாத்தொகுதிகளிலும் கல்பீரம், சிறுநீரகங்கள் போன்றவற்றில் பல பிரச்சனைகளையும் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன. (S.Srlakshmi, 2014, pp 257- 286)

உடன் உணவுகளின் நன்மைகளாக போக்குவரத்தின் போது விரைவாக பெற்று உண்ண முடிவாகின்றமை, சமைத்த உணவாகவோ பாதி சமைத்த உணவாகவோ காணப்படுகின்றமையால் குறைந்த தயாரிப்பு நேரத்துடன் விரைவாக வேலை முடிவதால் வேலைக்குச் செல்லும்பெண்களுக்கு நேரத்தை மீதப்படுத்துவதுடன் நிறம், மணம், சுவை மிகுந்ததாகக் காணப்படுகின்றமையால் சிறுவர்க்கும் விரும்பி இவ்வுணவுகளை உண்கின்றமை நன்மையாக கருதப்படுகின்றது. அதே வேளை பல தீமைகளை வெளிக்காட்டுகின்றன. (கொழும்பு) இக் கொழும்பு உடலுக்கு வேலையான கொழும்புச் சத்தை குறைத்து தேவையற்ற கொழும்புச்சத்தை இருமடங்காக்கி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றது. அதனால் இருதயநோய் புற்றுநோய் நீரழிவு உடற்பகுமீ போன்றவற்றை உருவாக்கும் கொழும்பு இதுவேயாகும். இந்தக் கொழும்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயே "Partially hydrogenated oils" ஆகும். (ஆ. இராமசாமி, 2006, பக். 23 - 33)

பல்வேறு உடன் உணவுத் தயாரிப்புகளின் இக்கொழும்பே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது தீங்கு விளைவிக்கிறது என அறிந்தும் சில நிறுவனங்கள் இக் கொழும்பை பயன்படுத்துவதற்கான காரணம் பலமுறை இதனை நிரூபித்தும் உபயோகிப்பதனால் தயாரித்த உணவில் மணம் மாறாது காணப்படுகின்றமையினாலேயே ஆகும். சுவையும் அதிகமாகும்.

மேலும் உடன் உணவுகளின் பயன்படுத்தப்படும் இராசாயனப் பொருட்களின் கூற்றோடும் ஒமோன் சுரப்பை அதிகரிக்கும் தன்மையுடையதாக காணப்படுவதால் சிறுமிகள் 5-9 வயதுக்குள் மேலே பூப்பெய்துவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. (Biro F.M, Khoury S and Morrison J.A. 2005, PP 272 - 277). இவ்வாறு குறைந்த வயதில் பூப்பெய்தல் அவர்களின் வளர்ச்சியை பாதிப்பதுடன் ஆணால் ஏற்படும் மாற்றங்களை புரிந்து கொள்ளும் மனநிலையும்

அவர்களிடம் காணப்படுவதில்லை என்பதனால் உடன் உணவுகளை தவிர்ப்பது நன்மையாகும் என வைத்தியர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். மேலும் இவ்வுணவுகளை உண்பதனால் சோர்வு, ஞாபகசக்தி குறைவு, படபடப்பு, இரத்தக்கொதிப்பு போன்றன ஏற்படுவதாகவும் கருதப்படுகின்றது. (வசந்தி அரசரட்டை, 2006)

அடுத்து நிறமூட்டிகளை எடுத்துக் கொண்டால் பாரம்பரிய உணவுகள் பெரும்பாலும் இயற்கை நிறங்களுடனேயே காணப்படுகின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், பச்சை இலைவகைகள் அவற்றுக்கு எடுத்துக் காட்டாகும். மேலும் இயற்கை நிறமூட்டியான மஞ்சள், செம்பஞ்சல் நிறங்களைப் பெறுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் உடன் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வோமானால் கண்கவர் உணவுப் பண்டங்களாக மாற்றியமைப்பதற்கு இந்நிறமூட்டிகள் செயற்கை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. (ஆ. இராமசாமி, 2006, பக் 34 - 38)

சேர்குவின் 100 - மாஜரினீக்கும், பீந்துட் சிவப்பு 162 பீந்துட் சாந்தில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. கொச்சினல் 120 இயற்கை சிவப்பு நிறம் திராட்சைப் பழத்தோலிலிருந்து பெறப்படும் பானக் களுக்கு நோக்கப்படுகின்றது. அனோ சாயங்கள் சொக்கிலேற் க்யிலம் 155 இறைபோபிளேவில் 101 கன்மொய்சின் 122 பழப்பாகுகளிலும் நற்காப்பியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. (ஆ. இராமசாமி, 2006 பக் - 34 - 38)

அடுத்து மணமூட்டிகளை நோக்கும் போது பாரம்பரிய உணவுகளின் மணமூட்டிகளை இயற்கையான நறுமணப் பொருட்கள் அல்லது வாசனைச்சரக்ககள் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மணமூட்டப் பயன்படும் பூண்டு வகைகள், வாசனை மூலிகைகள், சரக்குவகைகள் போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். குலக்காய், சுராய்பு, உள்ளி, இஞ்சி, பெருஞ்சீரகம், நற்சீரகம், கொத்தமல்லி, கடுகு, பெரும்பாயம்,

மினது, ஜாதிக்காய், வெந்தயம் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். 0.5 கத்திராஜன், 1990 பக் 129 - 145)

அடுத்து உணவின் தரத்தினை பார்ப்போமானால் அங்கு பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு கவையூட்டிகளாக நிறமூட்டிகளாக மணமூட்டிகளாக பயன்படுத்தப்பட்டவை பற்றி நோக்குவோம். தமிழர் பண்பாட்டில் "அறு கவை உணவு முக்கியமாக இடம் பெறுகின்றது". அவையாவன இனிப்பு, பளிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, காப்பி/காரம், துவர்ப்பு போன்ற உணவுப் பொருட்களுக்கு கவைச்சரக்குகள் பயன்படுத்தப்படுவதுடன் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட கவையூட்டிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் கவைக்கூட்டுக்களும் (சோல் அச்சாறு) சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

பாரம்பரிய உணவுகளின் கவைக்குக் காரணமான பல்வேறு வகையான சமையல் முறைகளையும் அவற்றில் சேர்க்கப்படுகின்ற கவைச் சரக்குகளையும் குறிப்பிடலாம். பாரம்பரிய உணவில் சேர்க்கப்படுகின்ற கவைச் சரக்குகளாக மினகாய், வெங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, மிளகு, புளி, மஞ்சள், இஞ்சி, உள்ளி, ஏலக்காய், வெந்தயம், கடுகு, சீரகம் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உடன் உணவுகளில் கவையைக் கூட்டுவதற்கு இங்கு செயற்கை கவையூட்டிகள் இயற்கை கவையை தரும் வண்ணம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. உதாரணமாக வளிலாப்பழத்திலிருந்து பெறப்படும் வளிலாச்சாரம் எனும்பிச்சை தோடும் பழச் சாரங்கள் கசப்பான

வாதுமையிலிருந்து பெறப்படும் இயற்கையான பென்சால் டிகைட்டு போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உடன் உணவுகளில் இயற்கைப் பொருட்களில் காணப்படுவதை ஒத்த இரசாயன மணமூட்டிப் பொருட்களே உடன் உணவுப் பொருட்களில் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றுக்கு உதாரணமாக மொனோ சோடியம் குளுட்ராமேற்ற (MSG) மூலிகையோலிக் அமிலம் இப்பெரெனிக் அமிலம் இனேசிக் -5-மொனோ பொசுபோற்று (IMP) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆய்வு முறையியல்

வாழ் பிரதேசத்திலுள்ள வலி தென்மேற்கு பிரதேசசபைக்குட்பட்ட 50 குடும்பங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு வயது அடிப்படையில் 25 பெண்பிள்ளைகளையும், (5 - 20) 25 வயதானவையும், (25 - 45) எழுமாறாக தெரிவு செய்து ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவர்களிடம் 2016 ம் ஆண்டு வினாக்கொத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டு பெற்றுக் கொள்ளாத கவல்களின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

தரவுகளும் பகுப்பாய்வும்

வினாக்கொத்துக்கள் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் மக்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகளில், உணவின் தரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளாத தரவுகள் தொடர்பாகவும் விவிலாசார முறையில் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

உட்கொள்ளும் உணவு சார்ந்த பகுப்பாய்வு

**ஆய்வுக்காக தெரிவு செய்யப்பட்டோர் உட்கொள்ளும் உணவுகள்
அட்டவணை 1 வினாக்கொத்து மூலம் 2016**

பாரம்பரிய உணவுகள்	உட்கொள்ளு வேரின் வீதம்	உடன் உணவுகள்	உட்கொள்ளு வேரின் வீதம்
கூழ் (சரசவம், அசரசவம்)	58	வெதுப்பக உணவுகள்	80
கஞ்சி	48	நூதல்	80
பால்பிட்டு	40	கொத்து ரொட்டி	80
குரக்கன்மாப்பிட்டு, ரொட்டி	52	பிள்கட் வகை	80
இடியப்பம்	80	பேன்ரி வகை	64
தோசை	80	பிள்ளா	34
அப்பம்	80	பேக்கர்	18
உழுத்தக்கனி	44	பிரெஞ் பிண்ட	16
அளித்த கிழங்கு	46	சிபிஸ்	76
பொரி உருண்டை	36	சோயாமீர் வகை	80
முட்டை	44	சோஸ்வகை	68
பனம்பண்டங்கள்	60	கவையுட்டப்பட்ட பால்	66
கைக்குத்தரிசிச் சோறு	58	சொசோஜஸ்	12
என்பப்பாது	34	ஜெலி வகை	72
பயற்றம் பனியாரம்	76	சூப் வகை	34
முறுக்கு	80	ரின் மீன்	76
அரியதரம்	44	குளிர்பானங்கள்	80
பால்ரொட்டி	44	சமபோசா	52

மூலம் - கன ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இம் அட்டவணையை நோக்கும் போது பாரம்பரிய உணவுகளில் இடியப்பம், அப்பம், தோசை, முறுக்கு, போன்றவற்றை அனைவரும் உட்கொள்கின்ற போதிலும் பால்பிட்டு, என்பப்பாது, உழுத்தக்கனி, முட்டை, அரியதரம், பால்ரொட்டி போன்றவற்றை குறைந்த அளவிலேயே உட்கொள்கின்றமையை காண முடிந்தது. உடன் உணவுகளில் வெதுப்பக உணவுகள் நூதல், கொத்துரொட்டி, பிள்கட் வகை, சோயாமீர், குளிர் பானங்கள் போன்றவற்றை அனைவருமே உட்கொள்கின்றனர் இருப்பினும் சேசோஜஸ், போகர், பிலா, சூப் வகை போன்றவற்றை குறைந்தளவிலேயே உட்கொள்கின்றனர் என்பது கண்டு கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

உணவின் தரத்தை சிறப்படையாகக் கொண்ட பகுப்பாய்வு

போசனைஸ் பொறுப்பாளர்

அட்டவணை 2 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

சிறந்த போசாக்குள்ள உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்தோரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்தோர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	40	100%
உடன் உணவுகள்	00	00%

மூலம் - கள ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இவ் அட்டவணையில் படி பாரம்பரிய உணவுகளையே 100% மக்கள் சிறந்த போசாக்கள் என உணவுகளாக தெரிவு செய்துள்ளமை அடிப்படையில் கடிவதானிக்க முடிவதாகவுள்ளது.

சுகாதாரப் பாதுகாப்பு

அட்டவணை 3 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

நோயை ஏற்படுத்தும் உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்தோரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்தோர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	00	00%
உடன் உணவுகள்	40	100%

மூலம் - கள ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இவ் அட்டவணையில் படி உடன் உணவுகளே நோயை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் என்பதை அடிப்படையில் முடிவாகிறது.

தேய்றம்

அட்டவணை 4 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

சுவர்ச்சியான காட்சிப்படுத்தலினால் உண்ணத்தூண்டும் உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்தோரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்தோர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	00	00%
உடன் உணவுகள்	40	100%

மூலம் - கள ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இங்கேயும் 100% மக்கள் உடல் உணவுகளையே தெரிவு செய்தமைய அலாதிக்க முடிவிறது.

தன்மை

அட்டவணை 5 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

சமீபத்தில் சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்தோரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்தோர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	00	00%
உடல் உணவுகள்	40	100%

மூலம் - கள ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இங்கேயும் உடல் உணவுகளே முதன்மை பொறுகின்றது.

நிறம்

அட்டவணை 6 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

உணவுகள்	குறிப்பிட்டோரின் வீதம்
ஜெலி வகை	36
இனிப்பு, மீட்டாய் வகை	12
நூழல்ஸ்	26
பீஸ்ஸா	43
மஸ்கட் தொதல்	22
கிறூண்டி வகை	48
குளிசூட்டிய பாணங்கள்	36
புழாசம்	38
கேக்	50
பிரியாணி	20
குளுக்கோரஸ்	30
உப்பு மா	02
கொத்து ரொட்டி	24
மாண்யலோ	10
பேஸ்டரி	02
சிபஸ்	04
ஐஸ்கிரீம்	70

ஜூன்	10
மிக்சர்	06
பூந்தி	14
இலிப்பப் பண்டங்கள்	24
சிக்கன் போல்ஸ்	08
ஜாம் வகை	20
சோக்ரே	30
கவிஸ் ரோல்	24
அல்வா	04
போம்பே கவீர்	14
போகட்	06
கனவழட்டப்பட்ட பால்	10

மூலம் - சன ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

பாரம்பரிய உணவுகளில் செயற்கை திறமூட்டிகள் பயன்படுத்தப்படாமலினால் இங்கு பாரம்பரிய உணவுகள் சேர்த்தக் கொள்ளப்படவில்லை.

இங்கு பார்த்தவுடன் உண்ண தூண்டும் உணவுகளாக உடல் உணவுகளே காணப்படுகின்றன.

கறைய

அட்டவணை 7 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

மீண்டும் மீண்டும் உண்ணத் தூண்டும் தன்மை கொண்ட உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்தோரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்தோர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	40	100%
உடல் உணவுகள்	00	00%

மூலம் - சன ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இங்கேயும் உடல் உணவுகளே முதன்மை பெறுவதை அவதானிக்க முடிந்தது

அட்டவணை 5 வினாக்கொத்து மூலம் 2016

இயற்கையான வாசனைச் சர்க்குகள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்

உணவுகள்	தெரிவு செய்யதேரின் எண்ணிக்கை	தெரிவு செய்யதேர் வீதம்
பாரம்பரிய உணவுகள்	40	100%
உ.ட.ன் உணவுகள்	00	00%

மூலம் - கள ஆய்வு வினாக்கொத்து- 2016

இங்கு பாரம்பரிய உணவுகளில் இயற்கையான வாசனைத்திரவியங்கள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் என்பதனை மக்கள் அவதானிக்க முடிகிறது.

கண்டறிதல்கள்

உடன் உணவுகளைத் தயாரிக்கும் பரிமாறல் துகர்தல் போன்றவற்றிற்கு மிகக் குறுகிய நேரமே செலவாவதால் பாரம்பரிய உணவுகள் ஆரோக்கியமான உணவுகளாக இருப்பினும் இன்றைய அவசர உலகில் மக்கள் உடன் உணவுகளையே அதிகளவில் பயன்படுத்தினர். பாரம்பரிய உணவுகளே போசணையில் சிறந்த உணவுகள் என்பதனையும் உடன் உணவுகள் உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதில்லை என்பதனையும் அறிந்திருந்த போதும் மக்கள் கண்களுக்கு மூக்குக்கும் தாலிற்கும் அடிமையாகி அவற்றைத் திருப்திப்படுத்தும் முகமாக தமது உணவுத் தெரிவுகளில் உடன் உணவுகளுக்கே அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருகின்றனர். பொதுவாக கிராமப்புற மக்கள் எப்போதும் நிறையுணவுகளையே உட்கொள்ளுகின்றார்கள் ஆனால் நகர்ப்புற மக்களோ போசாக்கினை விட நேரத்திற்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்து உடன் உணவு வகைகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளுகின்றமையைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

உடன் உணவுகளில் சேர்க்கப்படுகின்ற இரசாயனப் பொருட்கள் புற்றுநோய்

போன்ற பாரிய நோய்களை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டதாகக் காணப்படினும் அப்பாதிப்புகளைப்பயல்க்கள் அறிவாதவர்களாகவே உள்ளனர். அதிகரித்த விளம்பரங்களின் செல்வாக்கும் மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் அதிகம் தாக்கம் செலுத்துகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக இன்றைய இளம் தலைமுறையினர் விளம்பரங்களால் அதிகளவில் ஈர்க்கப்பட்டு உடன் உணவுகளை உட்கொள்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளமையால் அவற்றின் விற்பனையும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. பொதுவாக உடன் உணவுகள் இலாப நோக்கோடு மக்களைக் கவரும் விதத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறதேயொழிய மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவகையிலோ ஆரோக்கியத்தைக் கருத்திற் கொண்டோ இவை தயாரிக்கப்படுவதில்லை. விஞ்ஞான தொழினுட்ப வளர்ச்சி ஏற்படாத காலத்திலிருந்தே பாரம்பரிய உணவுகள் தயாரித்து உண்ணப்பட்டுவரினும் அவை தரத்தில் சிறந்தவகையாகவே காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். (அட்டவணை 6)

உயிர் வாழ்க்கைக்கு உணவுவகைகள் இன்றியமையாதன. அவை உடலின் வளர்ச்சியையும் பாதுகாப்பையும் அன்றாட பணிகளைச் செய்வதற்கான சக்தியையும் வழங்குகின்றன. இந்த நன்மைகள் அனைத்தும்

நிறைவுகளை உட்கொள்வதனுடாகவே கிடைக்கின்றன. மாறாக கண்களுக்கும் மூக்குக்கும் நாக்குக்கும் மட்டும்தான் விருந்தளித்து நோய்களை ஏற்படுத்தும் உடன் உணவுகளிலிருந்து எந்தவொரு நன்மையும் கிடைப்பதில்லை. அதாவது இத்தகைய உணவுகள் மாப்பொருள் கொழுப்பு சத்துக்களையே அதிகளவில் கொண்டுள்ளன என்பதனால் இருதயநோய், நீரிழிவு, உடற்பருமல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படவே காரணமாகின்றது. (அட்டவணை 5) (B.Srilakshmi- 2015)

மேலும் உடன் உணவுகளில் தரத்தையே மீட்டிவைப்பதற்கென பல்வேறு இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவையும் உடல்நலத்திற்குக் கேடு விளைவிப்பவையாகவே காணப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவ் இரசாயனப் பொருட்களில் பொருட்பாணியை இரசாயன சேர்க்கையில் இருந்து தவிரிக்கப்பட்டவையாகவும் மருந்துகள் மற்றும் அழகுசாதனப் பொருட்களில் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் நிறச்சாயல்களையாகவே காணப்படுகின்றன. அவை பற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையதாகவும் காணப்படுகின்றன. இவ் உடன் உணவுகள் தயாரிக்கப் பெற்றதற்கொள்ள இலகுவாக இருப்பதுடன் கண்கவர் நிறம் உண்ணத்தூண்டும் கவை மற்றும் கவர்ச்சியான காட்சிப்படுத்தல்களுடன் தோற்றமளிக்கின்ற போதும் அவை உடன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவையாகவே காணப்படுகின்றன. (அட்டவணை 6,7)

எனவே பாரம்பரிய உணவுப் பழக்க வழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதென்பது நிரந்தர இலாபத்தைத் தரும் ஆரோக்கிய வழியாகும். பாரம்பரிய உணவு முறையானது இயற்கையானதாகவும் மலிவாகக் கிடைக்கக்கூடியதாகவும் காணப்படுகின்றன. அதேவேளை எமது பிரதேசத்திலுள்ள வனங்களைப் (மரம், செடி, கொடிகள், கடல்வனம்) பயன்படுத்தும் வகையில் பயன்படுத்தக்கூடியதாகவும் அமைந்து காணப்படுகிறது. அத்துடன்

பயன்படுத்தப்படுகின்ற காய்கறிகள், தானியங்கள் என்பன நார்த்தன்மை கொண்டதாகவும் சத்துக்கள் நிறைந்தவையாகவும் காணப்படுகின்றன. குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அவற்றின் நோய் தீர்க்கும் ஆற்றலினால் முன்னைய கால மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் நீண்ட ஆயுட்காலம் வாழ்ந்துள்ளனர். இவ்வுணவுகளில் பச்சை இளைக்கறி வகைகள் அதாவது கீரை வகைகள் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதனால் அவற்றின் மூலம் உயிர்ச்சத்து கனிப்பொருட்களையும் பெற்று அம்மக்கள் சுக வாழ்வு வாழ்ந்த வரலாற்றை கண்கூடாகக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

எனவே பாரம்பரிய முறைகளைப் பழமையென்றும் ஒன்றுக்கும் உபயோக மற்றவை என்றும் ஒதுக்கி விடுவதோ அன்றி நவீன முறைகள் தான் சிறந்தவை என்று ஏற்றுக்கொள்வதோ புத்திசாலித்தனமல்ல. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எவை உகந்தவையோ அவற்றையே ஏற்றுப் பின்பற்ற வேண்டும். அல்லாதவற்றை விவாக வேண்டும். அந்த வகையில் ஒவ்வொருவரின் தம் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து ஆரோக்கியம் ஆரம்பமாவதால் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஏற்ற வகையில் தரமான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

இவ் ஆய்வின் முடிவாக பாரம்பரிய உணவுகளின் பெறுமதியை மக்கள் உணர்ந்து "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்பதற்கு இணங்க ஆரோக்கிய வாழ்வு வழி பாரம்பரியம் பேணி சுகநோய்க்காக வாழ முயற்சிப்பதுடன் எமது உணவுப்பழக்கவழக்கங்களை பாடத்திற்கு ஏற்ப சீரமைத்து பின்பற்றுவோமெயானால் நல்ல பல பாரம்பரிய உணவு முறைகள் எம்மை விட்டு மறைந்து போய் விடாமல் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் தன்னிலையில் பேணி வழமான வாழ்வும் வாழமுடியும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

எதிர்காலத்தில் இவ் ஆய்வானது வேறுபட்ட வயதும் பிரிவினர், பால், உணவுக் கோலம், என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு விரிவாக மேற்கொள்ளப்படலாம்.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. சிவசுந்தரத்தினம்,சே., (2002, ஆளி), 'யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்', சித்தமருத்துவ வளர்ச்சிக் கழகத்தின் வெளியீடு.
2. வந்தி, சிவசுந்தரத்தினம் , (2006), உணவுப் பொருளியல், மலர் பதிப்பகம், யாழ்ப்பாணம்.
3. ப்ரதி. வே.எஸ்., தயிற்சாக்கம் கந்திராஜன், (1990), "நறுமணப் பொருட்கள்" (உணவுக்கு குடிபூட்டும் மணமப் பொருட்களில்) நேசனஸ் பக் டிரன்ட்ஸ் இய்தியா.
4. சிவநாந, எம்., சிவநாந, என., "உணவுப் பொருட்களின் பொருளியல் ப்ரொமோஷன்கள்"கந்திர கல்சின் பொருட்கள் தயாரிப்பு சுகாத. சமுதாய மருத்துவத்துறை மருத்துவப்பீடம், யாழ். பல்சுலைக்கழகம்.
5. Jenny,Ridgwell., (1996), "Examining food &Nutrition", Heinemann Educational Publishers.
6. David Foskett Victor Ceserani and Ronald Kinton,(2003), "Theroy of catering", Book power, Supported by charitable donation.
7. Ramasamy, M., (2000) "A Treatise and manual of food analysis", Print Graphics.
8. Anita, Tull. ,(1996), "Food and Nutriton", Oxford University Press.
9. SriLakshmy .B ., (2015) Food and nutrition. New Age Publication
10. SriLakshmy .B., (2015) Dietetics , New Age Publication
11. Biro F.M, Khoury,P and Morrison J.A. (2005). Influence of obesity on timing of puberty, International Journal of Andrology, 29 (1), 272-277.

உபயோகிக்கப்பட்ட சினைப்பகுதிகள்

1. www.wikipedia.org 2016
2. <http://ayuredamaruthuvam.Forumta.net>, 2016
3. www.kodal.com/health/food-guid/, 2016
4. www.eegarai.net, 2016
5. <http://article.wn.com> 2016
6. <http://www.sangkavi.com> 2016
7. www.uyirmai.com 2016
8. www.curesure4u.com 2016
9. www.gnanamuthu.com 2016
10. <http://mittaikkadal.blogspot.com> 2016