

Abstract ID: 022

யாழ்ப்பாணத்து பரம்பரிய உணவான ஓடியற்கூழும் ஆரோக்கியமும்

ஸ்ரீதான் க^{1*}, அன்புச்செல்வி சி²

¹பிரதான வைத்தியர், ஹேர்பல் கெல்த் கெயர் சென்ரர், யாழ்ப்பாணம்
²சிரேஷ்ட விரிவரையாளர் யாழ் பல்கலைக்கழகம், கைதடி
*gsritharan09@gmail.com

ஓடியற்கூழானது யாழ்ப்பாணத்து மக்களிடையே மிக நீண்டகாலமாக பாவனையில் இருந்துவரும் பரம்பரிய உணவாகும். இவ்வுணவின் தயாரிப்பு முறை ஊருக்கு ஊர் வித்தியாசப்படுகிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்ட போர்க்கால சூழ்நிலையில் மக்கள் இடம்விட்டு இடம் மாறியதும், புலம் பெயர்ந்து சென்றதும் தற்போது இவ்உணவின் பாவனை குறைவடையத் தொடங்கியுள்ளது. இருந்தும் சில பிரதேசங்களில் இன்னும் பாவனையில் இருப்பதும், பிறநாடுகளில் இருந்து இங்குவரும் எம்நாட்டவர்கள் ஓடியற்கூழை யாரிடமாவது கேட்டு தயாரித்து அருந்துவதும் நடைமுறையில் இருக்கிறது. ஆய்வாளர்கள் ஓடியற்கூழ் பாவனை தொடர்ந்து இருப்பதாலும் அதனை ஆய்வுசெய்வதற்கு யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள புங்குடீவுக் கிராமத்தை தெரிவுசெய்தனர். இக்கிராமத்தில் இருந்து ஆய்வுக்குரியவர்களை தெரிவுசெய்தால் ஆய்வுக்குரிய தகவல்களை இலகுவாகபெறமுடியும் என்பதனை கருத்தில் கொண்டு ஆய்வில் ஈடுபட்டார்கள். இதற்காக இக்கிராமத்தில் இருந்து 20-60 வயதுடைய ஆண், பெண் இருபாலர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். ஆய்வானது குறுக்குமுக நேர்காணலினூடான விபரண ஆய்வாகும். ஆய்விற்குரிய குறிக்கோளான ஓடியற்கூழ் தனிநபரில் ஆரோக்கியவாழ்வில் எவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது என்ற கருப்பொருளில் ஆய்விற்குரிய உபகரணமாக முடிய, திறந்த வினாக்களைக் கொண்ட கேள்விக் கொத்து கொடுக்கப்பட்டு ஆய்வுக்குரிய தகவல்கள் பெறப்பட்டது. ஆய்விலே 140 பேர் ஆய்வுக்கு தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். அவர்களிடம் ஆய்வுக்குரிய வாய்மொழி மூல சம்மதம் பெறப்பட்டது. ஆய்வானது 2012.06.23 இல் செய்யப்பட்டது. ஆய்விலே சரியான தகவல்களை பெறமுடியாதவர்கள், ஆய்வில் இருந்து இடைவிலகியவர்கள் போக மொத்தம் 120 பேர் ஆய்வினை நிறைவுசெய்தனர். ஆய்விலே 33% (40பேர்) ஓடியற்கூழ் உபயோகிக்கின்றனர். 67% (80பேர்) ஓடியற்கூழ் உபயோகிக்கவில்லை. ஆய்விலே ஓடியற்கூழ் பாவனை குறைந்துகொண்டே போகின்றது. இதில் 17% (20பேர்) வெளிநாடுகளில் இருந்து விடுமுறைக்காக இங்குவந்தவர்கள். ஓடியற்கூழ் பாவிப்பவர்கள் அதனைப் பாவிப்பதற்காக கூறும் காரணங்கள் மலம் இலகுவாக போகிறது, நீர்ழிவுநோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறது, இருதயதாக்கம் குறைவாக இருக்கிறது, உடல் ஆரோக்கியமாகவிருக்கிறது என்பதாகும். 100கிராம் ஓடியலில் சக்தி 320 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 3.1 கிராம், கொழுப்பு-2.2 கிராம். மாச்சத்து- 77 கிராம் கல்சியம் -44 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -0.8 கிராம் நார் -5.6 கிராம் காணப்படுகிறது.சேரும் உணவுகளில் 100கிராம் நண்டில் சக்தி- 100கலோரி,புரதம்- 17.9கிராம்,கொழுப்பு- 2கிராம்,மாச்சத்து- 1.2கிராம்,கல்சியம்- 107 மிகி,பொஸ்பரசு- 192மிகி, இரும்புச்சத்து 1.8மிகி, 100கிராம் திருக்கையில் சக்தி- 76கலோரி,புரதம்- 16.7கி,கொழுப்பு- 6.5கி,மாச்சத்து- 12கி,கல்சியம்-5மிகி,பொசுபரசு- 155மிகி. 100 கிராம்-இறாலில் சக்தி- 89கலோரி,புரதம்- 22.2 கி,கொழுப்பு- 1.1கி,மாப்பொருள்- 3.3கி,கல்சியம்- 323மிகி, இரும்புச்சத்து- 5.3மிகி,100கிராம் கலவாயில் சக்தி- 112கலோரி,புரதம்- 19.18 கி,கொழுப்பு- 1கி,மாப்பொருள்- 0.8கி,கல்சியம்- 405மிகி, இரும்புச்சத்து- 2மிகி,முருங்கையிலை 6780 mcg,மிளகு 1080 mcg பிகரோட்டினைக் கொண்டுள்ளது. நார்த்தன்மைமலச்சிக்கலைதவிர்க்கிறது. இலைகள் பிகரோட்டினைக் கொண்டுள்ளது இது எதிர்ஓட்சியேற்றியாதலால் புற்றுநோய்,இருதயநோய், நீர்ழிவுபோன்றவற்றின் தாக்கம் குறைவாக காணப்படும். எனவே ஓடியற்கூழ் ஆரோக்கியஉணவாகும்.

Keywords: ஓடியற்கூழ்,புங்குடீவு,பிகரோட்டின்