

Abstract ID: 081

யாழ்ப்பாணமக்களால் பிரசவத்தின் பின் பயன்படுத்தப்படும் காய்ச்சரக்குபற்றியஆய்வு

அன்புச்செல்வி சி¹, ஸ்ரீதரன் க²*

¹யாழ் பல்கலைக்கழகம், கைதடி,

²ஹேற்பல் கெல்த் கெயர் சென்ரர், யாழ்ப்பாணம்
gsritharan09@gmail.com

யாழ்ப்பாணமக்கள் பிரசவத்தின் பின் பாலூட்டும் தாய்க்குயாழ்ப்பாணகலாச்சாரத்துக்கு ஏற்ப இங்குகாலாகாலாமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவந்தகாய்ச்சரக்கானது ஒரு உணவுடன் சேர்ந்தமருத்துவமுறையாகும். யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ளகொக்குவில், கோண்டாவில், இனுவில், சுன்னாகம் ஆகியபகுதிகளில் ஆய்விற்கு வேண்டிய தரவுகளை வினாக்கொத்து மூலம் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆய்விலே பொதுவாக காய்ச்சரக்குகளாக மல்லி, ஓமம், கடுகு, மிளகு, சுக்கு, மஞ்சல், பெருங்காயம், திப்பலி, நறுக்குமுள் உள்ளி, தேங்காய், நல்லெண்ணெய் என்பன பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை சிறந்த தாய்ப்பால் உற்பத்திசெய்கையுடையதாகவும், கற்பாசயம் வலிமை பெற்றுள்ளதையும், பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் மலச்சிக்கல், மூலம் வெளித்தள்ளல், நாரிநோ, வயிறுபெருத்தல் என்பன தோன்றாமல் உள்ளதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. குழந்தைகளில் குழந்தை பால் குடிக்காமல்விடல், காரணமில்லாமல் அழுதல், பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பாதிப்பு என்பன காய்ச்சரக்கு உபயோகித்த தாய்மாரின் குழந்தைகளில் ஏற்படவில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. 100கிராம் மல்லியில் சக்தி 228 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 14.1 கிராம், கொழுப்பு-16.1 கிராம். மாச்சத்து- 21.6கிராம் கல்சியம் -630 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -17.9 கிராம், β கரோட்டின் 942mcg, தயமின் 220, ரைபோபிளேவின் 350mcg, நார் -32.6 கிராம் காணப்படுகிறது. 100கிராம் ஓமம் சக்தி 363 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 17.1 கிராம், கொழுப்பு-21.8 கிராம். மாச்சத்து- 24.6கிராம் கல்சியம் -1525 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -27.7 கிராம், β கரோட்டின்71mcgதயமின் 210,ரைபோபிளேவின் 280mcg, நார் -21.2 கிராம் காணப்படுகிறது. 100கிராம் மிளகுசக்தி 304 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 11.5 கிராம், கொழுப்பு-6.8 கிராம். மாச்சத்து- 49.2 கிராம், கல்சியம் -460 மில்லி கிராம், இரும்புச்சத்து -16.9 கிராம், β கரோட்டின் 1080mcg, தயமின் 90, ரைபோபிளேவின் 140 mcg, நார் -6.4 கிராம் காணப்படுகிறது. 100கிராம் சுக்கில் சக்தி 301 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 7.6 கிராம், கொழுப்பு- 0.1 கிராம். மாச்சத்து- 29.6கிராம் கல்சியம் - 180 மில்லிகிராம், β கரோட்டின் 120mcg, தயமின் 160, ரைபோபிளேவின் 270mcg, காணப்படுகிறது. 100கிராம் கடுகு சக்தி 541 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 20 கிராம், கொழுப்பு- 39.7 கிராம். மாச்சத்து- 23.8கிராம் கல்சியம் -490 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -17.9 கிராம், β கரோட்டின் 162mcg, தயமின் 650,ரைபோபிளேவின் 260mcgகாணப்படுகிறது. 100கிராம் மஞ்சல் சக்தி 349 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 6.1 கிராம், கொழுப்பு-5.1 கிராம். மாச்சத்து- 69.4கிராம் கல்சியம் -690 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -22.2 கிராம், β கரோட்டின் 4-30mcgகிராம், தயமின் 30, நார் -2.6 கிராம் காணப்படுகிறது. 100கிராம் பெருங்காயம் சக்தி 415 கலோரியாகும். புரதச்சத்து- 4 கிராம், கொழுப்பு-1.1 கிராம். மாச்சத்து- 67.8கிராம் கிராம், கல்சியம் -690 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து -22.2 கிராம், β கரோட்டின் 4 mcg, ரைபோபிளேவின் 40mcg, நார் - 4.1 கிராம் காணப்படுகிறது. இச்சரக்கானது கல்சியம், புரதம், கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று, மற்றும் விற்றமின்கள் சேர்ந்த சிறந்த ஆரோக்கியமான காயுடனவாகும். இப் பாரம்பரிய உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு எமது பிரதேச மக்களுக்கு ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

Keywords: βகரோட்டின், காய்ச்சரக்கு