



நாம் யாரைப் பார்த்தாலும் 'என்ன... சாப்ட்டாச்சா?' என்று கேள்வி நம்மை அறியாமல் எழும். அந்த வகையில் உணவானது மனிதனுக்கு மிக மிக அவசியம். உண்ணுவதினால் அதற்கு உணவு என்று பெயர். மனிதர்கள், விலங்குகள் ஏன் தாவரங்கள் கூட ஒளிச்சேர்க்கை மூலமாக உணவினைப் பெறுகின்றன. இதன் மூலம் உணவின் தேவையை உணரலாம். மேலும் உணவானது சோறு போன்ற திட உணவாகவும் சாறு போன்ற திரவ உணவாகவும் இருக்கும்.

சைவ, அசைவ உணவுகள்:-

உணவினை சைவ உணவுகள், அசைவ உணவுகள் என இரு வகைப்படுத்தலாம். தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகள் அனைத்தும் சைவ உணவுகளாகும். **சான்று:-** தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், கிழங்குகள். இதனை மரக்கறி உணவு என்றும் கூறுவர். விலங்கிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள், விலங்கு மற்றும் பறவையைக் கொண்டு சமைக்கப்படும் உணவுகள், கடல் உணவுகள் அனைத்தும் அசைவ உணவுகளாகும்.

சான்று:- முட்டை, இறைச்சி, மீன்

உணவும் ஊட்டச்சத்தும்:-

சைவ அசைவ உணவுகள் மனிதனுக்கு வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியத்தையும் தருகின்றன. உணவிலிருந்து பெறக்கூடிய சத்துக்களை புரதச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, நார்ச்சத்து என வகைப்படுத்தலாம்.



ஓவ்வொரு சத்துக்களும் மனிதனின் ஓவ்வொரு இயக்கத்துக்கு உதவுகின்றன. எனவே நாம் உண்ணும் போது இத்தகைய சத்துக்கள் நிறைந்த உணவினை உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு உடலின் தேவையைப் பொருத்து நாம் உண்ணும் ஓவ்வொரு உணவும் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். இதனையே சரிவிகித உணவு என்பர்.

உணவு உண்ணும் முறை:-

உணவு உண்ணும் போது நாம் கையாள வேண்டிய முறைகள்.

- நன்றாகப் பசித்த பின் உண்ண வேண்டும். திருவள்ளுவரும் தனது மருந்து அதிகாரத்தில் துவரப்பசித்து உண் என்கிறார்.
- உணவினை நன்றாக மென்று திண்ண வேண்டும்.

அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது என்று கூறினர்.

- தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டோ தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டோ உணவு உண்ணக்கூடாது.

இத்தகைய முறைகளுடன் ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவினை நாம் உட்கொண்டால் நோயின்றி நூறு வயது வாழலாம்.

உணவே மருந்து:-

‘உணவே மருந்து மருந்தே உணவு’ என்று கூறுவர். அதாவது பசிக்காக நாம் உண்ணும் உணவு நோய் நீக்கும் மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது.

- மிளகு ரசம் சளியினைப் போக்குகிறது.
- வெந்தயம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.
- சீரகம் உடலைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது. அதனாலேயே அதற்கு சீரகம் என்று பெயர்.

இவ்வாறு உணவானது உடலுக்குச் சக்தியையும் பலத்தையும் தருகிறது. பசியைப் போக்குவதுடன் நோயிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. நம் வீட்டில் உள்ள அஞ்சரைப்பெட்டியே முதலுதவிப்பெட்டியாகவும் இருக்கிறது.

