பாரம்பரிய
தமிழர் உணவுகளின் போசணைக் கூறுகள்:
ஓர் அறிவியல் நோக்கு

Nutritional Aspects of Traditional Tamil foods : A Scientific Exploration

பாகம் - I

நூலாசிரியர்

மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம்

இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்

மட்டக்களப்புத் தமிழ்ச்சங்கம்

2024

© Copyright : To the Author
© பதிப்புரிமை : நூலாசிரியருக்கே

பாரம்பரிய தமிழர் உணவுகளின் போசணைக் கூறுகள் : ஓர் அறிவியல் நோக்கு
பாகம் 1

நூலாசிரியர் : **மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம்**

Nutritional Aspects of Traditional Tamil Foods : A Scientific Exploration
Part 1

*Authored By : **Dr. Nithi Kanagaratnam***

ISBN 978-624-93737-0-9

9 786249 373709

*Dewey Decimal Classification (DDC) No : **641.302***

பதிப்பு : முதற்பதிப்பு
பதிப்பித்த ஆண்டு : **2024 (ஆனி)**
நூலின் அளவு : ***A5 (5.83" X 8.2")***
பக்கங்கள் : ***xiv+ 97***
கணணித் தட்டச்சமைப்பு,
அட்டை வடிவடைப்பு : செல்வி கீர்த்திகா சக்திவேல்
அச்சுப் பதிப்பு : துர்க்கா அச்சகம்,
கொக்குவில், மட்டக்களப்பு, இலங்கை
+94 652053060

Publication : ***First Edition***
Year of Publication : ***2024 (June)***
Size of the Book : ***A5 (5.83" X 8.2")***
Pages : ***xiv + 97***
Computer Typeset
& Cover Design : ***Ms. Keerthika Sakthivel***
Printers : ***Thurkka Printers***
Kokuvil, Batticaloa, Sri Lanka
+94 65 2053060

சமர்ப்பணம்

இந்நூலினை
எனது அறிவியல் பயணத்தின் ஆரம்பக் கர்த்தாவாகவும்,
ஊன்றுகோலாகவும்
எனது முதலாவது தாவரவியல் ஆசானாகவும் விளங்கிய
என் அருமைத் தகப்பனார்
முத்துக்குமாரு கனகரத்தினம்
அவர்களுக்கும்,
இலங்கை, யாழ்ப்பாண மத்திய கல்லூரியில்
எனது விஞ்ஞான ஆசிரியராயிருந்து, வழிநடத்திய
மயில்வாகனம் பரமானந்தம் அவர்களுக்கும்
உளமார சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

முகவுரை

இந்தப் புத்தகத்தை எழுத வேண்டுமெனப் பல நாட்களாக எனக்குள் சிந்தனை ஓடிக்கொண்டேயிருந்தது. ஆங்கிலத்தில் எழுதவேண்டு மென்பதுவே பலரது கோரிக்கையாகவுமிருந்தது. ஏனெனில், வெளிநாடுகளில் வாழும் அடுத்த தலைமுறைக்கு விளங்காது எனப் பிரலாபம். அவர்கள் இலங்கையிலும் பிற நாடுகளிலும் தமிழ் கற்றவர்கள் இன்னும் இருக்கின்றார்கள் என ஏனோ அவர்கள் நினைக்கவில்லை என விசனப்படுகின்றேன்.

அண்மையில் இலங்கை சென்றபோது, கிழக்குப் பல்கலைக்கழக விவசாய பீடப் பீடாதிபதி பேராசிரியை புனிதா பிரேமானந் தராஜாவின் வேண்டுகோள், 'நீங்கள் தமிழில் எழுதுவது நல்லது, ஏனெனில், பல்கலைக்கழகம் புகாத தமிழ் மாணவர்கள் பலர் மட்டக்களப்பில் இருக்கின்றனர், அவர்களது மேம்பாட்டிற்காகத் தமிழிலே எழுதுங்கள்' எனக் கேட்டுக்கொண்டார். அதன் விளைவாகவே தமிழில் இப் புத்தகம் வெளிவருகிறது.

கல்வி என்பது இன, மத, மொழிகளுக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதனால், ஆங்கிலத்திலும், சிங்களத்திலும் இப் புத்தகத்தை மொழிபெயர்த்து வெளியிடவும் ஒழுங்கு செய்து வரகிறேன். "யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ் வையகம்" என்ற தாயுமானரின் சிந்தனையைத் தொடர் கின்றேன். இந்நூலாக்கத்தின்போது, உடனிருந்து சகலவிதத்திலும் உதவிகள் பலபுரிந்த இலங்கை, கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத் துணை வேந்தர் பேராசிரியர் வல்லிபுரம் கனகசிங்கம், கலாநிதி. க. பிரேமகுமார், ஓய்வுநிலை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், விவசாயபீடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை, பேராசிரியை நிரஞ்சனா ரொட்னி பெர்னாண்டோ, உயிரியல் விவசாயத் திணைக்களம், விவசாய பீடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை, கலாநிதி தீசன் ஜெயராஜ், பல்கலைக்கழக நூலகர், கிழக்கு பல்கலைக்கழகம், இலங்கை, பேராசிரியர் த. சுந்தரேசன், சிறப்பு வைத்திய நிபுணர், போதனா வைத்தியசாலை, மட்டக்களப்பு, கலாநிதி பயஸ் ரொட்னி பெர்னாண்டோ, சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர், பௌதீகவியல் திணைக்களம், விஞ்ஞான பீடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை மற்றும் இலங்கை கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஓய்வுநிலை உத்தியோகத்தர்களான திரு. அ. நீர்மோகன், திரு. க. சந்திரலிங்கம்,

இந்நூலின் பக்கங்களைக் கணணியில் தட்டச்சு புரிந்து உதவிய செல்வி. கீர்த்திகா சக்திவேல் அவர்களுக்கும் எனது உளம் நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இன்றைய சமுதாயத்தின் சீர்கெட்ட வாழ்விற்கு வித்திட்டவர்கள் விஞ்ஞானிகளே. ஏறக்குறைய பதினைந்தாயிரம் இயற்கைச் சேர்வைகளில் நம்பிக்கையிழந்து, பதினைந்து மில்லியன் சேர்வைகளைச் செயற்கையாகத் தயாரித்து, மனிதனை அவலத்திற்குள் செலுத்தியவர்கள் அவர்களே. செயற்கையாகத் தயாரித்து அவற்றின் பக்க விளைவுகளை மக்களுக்குத் தெரிவிக்காத நமது மேற்கத்தேய மருத்துவர்களே இன்றைய நிலைக்கு பொறுப்புக் கூற வேண்டியவர்கள் என்பதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வர்களா? உதாரணமாக, Statin *எனப்படும் கொலஸ்திரோலின்* (Cholesterol) *செறிவை, இரத்தத்தில் குறைப்பதற்காகக் கொடுக்கப்படும் மருந்தினால், ஐம்பத்து ஏழு சதவீதமானோர், நீரிழிவினால்* (Diabetics) *அவதியுறுவதாக உலகளாவியரீதியில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் கட்டியம் கூறுகின்றன. அத்துடன் இவ்வகை மருந்துகள் உடலில் மயக்கத்தையும், தலைவலியையும்,தசை நார்களில் நோவையும், இரத்தத்துணிக்கைகளின்* (Blood Platelets) *எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதுடன், தூக்கமின்மையை அதிகரிப்பதாகவும் ஆய்வுகள் செப்புகின்றன.*

"மூலிகைகள் பக்கவிளைவுகளைத் தரும்", எனப் பலரின் வீணான புலம்பல்கள் கேட்டு மனம் சலிக்கின்றேன். காரணம் கி. மு 460ம் நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்த கிப்போகிரேட்டிஸ் (Hippocrates) *எனும் மூலிகை மருத்துவரை, "மேற்கத்தேய மருத்துவத்தின் தந்தை" எனக் கொண்டாடியிருகின்றது கடந்தகாலம். இவ்வாறு ஒரு நேர் கோட்டில் பயணித்த மூலிகை மருத்துவமும், மேற்கத்தேய மருத்துவமும் தனித்தனிப் பாதைகளில் செல்வது இன்றைய காலத்தின் சாபம்.*

இன்றைய உணவுகளில் காணப்படும் பக்க விளைவுகளை நோக்கும் பொழுது, எமது பாரம்பரிய இயற்கை மூலிகைகள் கொண்ட உணவுத் தயாரிப்பு முறைகள், அவற்றின் பரிமாறும் முறைகள், இயற்கைச் சுவையூட்டிகளின் தேவையினை காலம் வலியுறுத்தி நிற்கின்றது. ஆகவே, ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் நமது பாரம்

பரியம் சார்ந்த உணவின் மகிமையையும் , தமிழர் சமையலின் மருத்துவ மகத்து வத்தையும் எமது ஆசாரம் சார்ந்த சில நடை முறைகளையும் விளக்க முற்படுகின்றது இந்நூல். படித்து பயன் பெற்று எமது பாரம்பரியத்தை மீட்டெடுப்பீர்கள் என நம்புகின்றேன்.

மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம்

இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்

நூலாசிரியர்

16 ஆனி 2024

அறிமுகவுரை

ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியம், அவனது சுய நலன்களை மட்டும் உள்ளடக்கியதல்ல. இலங்கை போன்றதொரு நாட்டில் ஒரு தனிமனிதனது ஆரோக்கியம் அவனது சுயத்தைத் தாண்டி, அவனைச் சூழ வுள்ள ஓர் பெரும் குடும்பத்தின் சுக துக்கங்களையும், பாரியளவில் பாதிக்கும் வலிமை கொண்டது. இன்றைக்குச் சாதாரணமாக ஓர் வைத்தியசாலையில் நோயாளர் பார்வை நேரத்தில் அங்கு வந்து குவியும் உறவினர்களின் பட்டாளமே அதற்குத் தெளிவான சான்று. உறவு என்கின்ற ஒரு ஆழமான பிணைப்புக்கும், இவ்வாரோக்கியம் என்கின்ற நிலைக்கும், பிரிக்கமுடியாத ஓர் பெரும் பிணைப்பு இருப்பதை, ஆரோக்கியம் குன்றிப்போகும் வேளையிலேயே அதிகம் உணர முடிகிறது. மருத்துவ உலகம் இமாலய வளர்ச்சி கண்டுள்ள இக்காலகட்டத்தில், புதிய புதிய நோய்களின் அறிமுகமும் அதற்கான மருத்துவ வழிமுறைகளும் வீட்டிலுள்ள ஐந்து வயதுக் குழந்தை முதல், அறுபதைத் தாண்டிய பாட்டிவரை, அனைவரும் அறிந்ததொன்றாகவே காணப்படுகிறது. மருத்துவ வளர்ச்சியோடு இணைந்து, நோய்களும் அதிகரித்துவிட்டதாய் மாத்திரம், இதற்கு அர்த்தம் கற்பித்துவிட முடியாது. மருத்துவ வளர்ச்சியற்ற காலகட்டத்தில், இவ்வாறான பல நோய்களின் விளைவுகளறியாது, காய்ச்சல், சிறு நோய்களென மரணங்கள் சம்பவித்தவண்ணமே இருந்திருக்கின்றன. அன்று மக்கள் மருத்துவ வசதிகளின்றி நோய் வந்த மாத்திரத்திலேயே, மரணத்தைத் தழுவியிருந்தாலும், இன்று மருத்துவ வசதியோடு எஞ்சிய காலங்களை நோயாளிகளாகக் கழிக்கின்றனர் என்றால் மிகையில்லை. இருந்தும் கால ஓட்டத்தில் நோய்களின் தன்மையும், தோற்றமும் அதிகரித்தவண்ணமே இருக்கின்றதென்கின்ற உண்மையையும், நாம் புறந்தள்ளிவிட முடியாது. தொண்ணூறுகளைத் தாண்டிய வயதுடைய பாட்டிமார் இறக்கும்வரை, தமக்கெனத் தனிக் குடிசை, தனது சமையல், தனது வீடென்று, தாமாகவே இயங்கிக் கடைசி நொடிவரைக்கும், தடியினுதவியோடு நடந்து, கண்ணாடிகூடப் பாவிக்காமல் வாழ்ந்து மடிந்ததை, எம்மில் அநேகர் கண்டிருக்கிறோம். இன்று அவ்வாறான மூதாட்டிகளைக் காண்பது மிக அரிது. அவர்களுக்கு என்ன நேர்ந்தது?

அந்தப் பரம்பரை இன்று எங்கே போனது? நாற்பது வயதுகளிலேயே நீரிழிவு, சர்க்கரை வியாதி, உயர் குருதி அழுத்தம் போன்றவற்றில், ஏதேனும் ஒன்று எம்மோடு ஒட்டிக்கொள்கிறது. அதன்பிறகு ஆயுள் முடியும் வரை சாப்பாட்டில் ஆயிரத்தெட்டுக் கவனிப்புக்கள், அதனோடு சேர்த்து ‘சாப்பாட்டுக்கு முன்’, ‘சாப்பாட்டுக்குப் பின்’ என மருத்துவக் குறிப்புகள், மாதாமாதம் கிளினிக் என்று வரிசையில் காத்திருப்பு. இப்படியே அனேகரது வாழ்க்கை ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. எமது தவறான உணவுப்பழக்கங்கள் காரணமாக, நாம் உண்ணும் உணவுகள் விஷமாக மாறிப்போகும் அந்த ஒரு நொடியிலேயே நாம் பத்தியங்களையும், பகுமானங்களையும் கடைப்பிடிக்க விழைகிறோம். அந்த நிலையில் சாதமும் சர்க்கரையா கிறது, தேங்காய் எண்ணெயும் தேவையற்ற கொழுப்பாகிறது. அதுவரை எந்தவிதமான அவதானமுமின்றி, அளவுக்கு மிஞ்சி அமுதுண்ணும் பழக்கத்துக்கு அடிமையா கியுள்ளோம். கீரைகளும், மரக்கறிகளும் சேதனம், அசேதனம் என்ற விபரங்களுடன் பகிரங்கமாகவே விற்கப் படுகின்றன.

மனிதன் உயிர்வாழ அத்தியாவசியத் தேவையான உணவில் மாறிவரும் வாழ்க்கைச் சூழலுக்கேற்பச் சிற்சில மாற்றங்களைச் செய்து வந்தாலே ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெற முடியும். **“உயிர் வாழ உணவு தேவை”** என்பது மரபு வாக்கியம். வெறும் வாழ்தல் என்பதனைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமாய் வாழ்தல் வேண்டும் என்றால் நமக்கு நிச்சயம் தேவை **“ஆரோக்கிய உணவு”**. உணவுக்கும் மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் இடையில் விசேட நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மனிதனின் உடலில் பல்வேறு செயல்பாடுகள் மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு இவ்வுணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பெரிதும் முக்கியத்துவமாகும். புரதம், கொழுப்பு, காபோஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள், கனிமங்கள் ஆகியவை ஊட்டச் சத்துக்கள் ஆகும். இந்தச் சத்துக்கள், நாம் தினசரி சாப்பிடும் உணவில் உள்ளன. நாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள் ஆறு உணவுப் பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் தினமும் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துக்களானது, உணவுகளான தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள், காய்கறிகள்,

பழங்கள், பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள், மாமிச உணவுகள் போன்றவற்றில் காணப்படுகின்றன. எல்லா உணவுப் பிரிவுகளிலும் உள்ள உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், அவற்றை அவசியமான அளவுகளில் தெரிவு செய்யக்கூடிய ஆற்றல் கொண்டவர்கள் நல்ல உணவுப் பழக்கம் உள்ள நபர்கள் ஆவார். நல்ல உணவுப் பழக்கம் என்பது தனி நபரினது ஆரோக்கிய மான வாழ்க்கைக்கும் நீண்ட ஆயுள் காலத்திற்கும் வழிகாட்டியாக அமையும். போசணை சம்பந்தமான எல்லா பிரச்சினைகளிலிருந்தும் மீள்வதற்கான ஒரே வழி, எமது முன்னோர்களின் ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கவழக்கத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதுடன், அவற்றிற்கு நம்மைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

எமது முன்னோர்களின் ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கத்தை பற்றி அறிந்து கொள்வதற்குத் 'தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு' பற்றிய தெளிவு முக்கியமானது. தமிழரின் பாரம்பரிய, ஆரோக்கியமான உணவுகளைப் பற்றிய விபரங்கள் **'பாட்டி வைத்தியம்'** மற்றும் **'சித்த வைத்தியம்'** சார்ந்த குறிப்புக்களில் ஆங்காங்கே சிதறிக்கிடக்கின்றன. தமிழரின் பாரம்பரிய உணவுகளைப் பற்றிய விஞ்ஞான விளக்கங்கங்களைக் கொண்ட நூல்கள், தமிழில் வெளிவருவது மிக மிகக் குறைவு. இந்நூலின் ஆசிரியரான **இயற்கை மருத்துவ நிபுணர் நித்தி கனகரத்தினம்** தமிழரின் பாரம்பரிய உணவுகளின் போசணைத் தன்மை பற்றிய விஞ்ஞான விளக்கங்கங்களை, இந்நூலில் மிகத் தெளிவாக விளக்கி, தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு களின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துவதற்கான காலத்தின் தேவையறிந்த ஒரு முக்கிய பெரும் பணியைச் செய்துள்ளார். இந்நூல் தமிழரின் பாரம் பரிய உணவுகளின் போசணை சம்பந்தமான அறிவுரைகளை மக்களுக்கு வழங்கி எமது சமூகத்தை ஒரு நல்ல நிலைக்கு உயர்த்துவதுடன், மக்களின் நடத்தையில் ஒரு நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்திப், போதுமானளவில் வேறுபடும் தன்மையை உருவாக்கும் என்பதில் எனக்கு எவ்வித சந்தேகமுமில்லை. இந்நூலின் மூலம் முன்வைக்கப்படுகின்ற

அறிவுரைகள், அவர்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் நல்ல முன்னேற் றத்தையும், சிறந்த போசாக்கு நிலையையும் அடைவதற்கு வழி வகுக்கும். எனவே, தமிழரின் ாரம்பரிய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை எமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையாக்கி அதனை எமது இளைய சமுதாயத்திற்கும் பழக்கப் படுத்தி, ஆரோக்கியமானதோர் சமுதாயத்தை உருவாக்கிடத் திடசங்கர்ப்பம் பூணுவோம்.

கலாநிதி. கனகராஜா பிரேமகுமார்
ஓய்வுநிலை சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்,
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

- *முன்னாள் பதில் உபவேந்தர், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை,*
- *முன்னாள் பணிப்பாளர் - சுவாமி விபுலானந்தா அழகியற் கற்கைகள் நிறுவகம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை*

வாழ்த்துரை

நூலாசிரியர் நித்தி கனகரத்தினம் உலகறிந்த அறிஞர், கலைஞர், இவரது 1967 இல் எழுதிப் பாடிய பொப்பிசைப் பாடல்கள் மிகவும் ரசிக்கத்தக்கதாகவும் சமூகம் சார்ந்தவையாகவும், இன்றுவரை பலராலும் பாராட்டப்படுபவை.

இவரது விவசாயத்துறை நிபுணத்துவம், கற்பித்தல் பொறிமுறை, எழுத்தாற்றல் மிகவும் சிறப்பானது, இன்றைய காலத்தை நோக்கிய ஒரு புதிய படைப்பாக "பாரம்பரியத் தமிழர் உணவுகளில் போசணைக் கூறுகள்: ஓர் அறிவியல் நோக்கு" என்கின்ற நூல் சிறந்த பாத்திரமான எளிய, நடையில் துல்லியமாக அமையப் பெற்றதுடன் இன்றைய தேவைகளையும் நோக்கி நிற்கின்றது.

இவரது துறைசார் அறிவும், உலகளாவிய அனுபவமும், தொடல்பாடல் திறனும் மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. இவரது சிந்தனை, செயல் காலத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதுடன் பிறரின் சிந்தனை களையும் தூண்டுகின்றது.

இவர் பிராந்திய அபிவிருத்தியில் காட்டுகின்ற அக்கறை பல பேரை சிந்தனைக்குள்ளாக்குகின்றது. இவருடன் அண்மையில் கலந்துரை யாடிய போது இவரின் உலகியல் உறவுகள் சமூகச்செயற்பாடுகள் மிகவும் உயர்வாக உள்ளதை உணர்ந்தேன்.

மூத்த கலைஞரான மருத்துவர். நித்தி கனகரத்தினம் அவர்களின் எண்ணங்கள் அனைத்தும் நிறைவுபெற வாழ்த்துவதுடன் இவரின் பல படைப்புக்கள் மேலும் வெளிகொண்டுவரபட வேண்டும் என வேண்டுவதோடு இவருக்கு நீண்ட ஆயுள், சிறந்த ஆரோக்கியம், நல்லுறவு பெற மனதார வாழ்த்துகின்றேன்.

பேராசிரியர் வல்லிபுரம் கனகசிங்கம்

துணைவேந்தர்,
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.
வந்தாறுமூலை.

வாழ்த்துரை

பொப்பிசைப் பிதா எனப் போற்றப்படும் பன்மொழிப்பாடகரும், இலங்கை, கிழக்குப் பல்கலைக்கழக விவசாய விஞ்ஞான பீடத்தின் முன்னாள் பீடாதிபதியும், உணவு, ஊட்டச்சத்து வல்லுநருமான மருத்துவர் நித்தி கனகரெத்தினம் அவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ள “பாரம்பரிய தமிழர் உணவுகளின் போசணைக் கூறுகள் : ஓர் அறிவியல் நோக்கு” எனும் இந்நூலுக்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதில் நான் பெருமிதமும் பெருமகிழ்வும் அடைகின்றேன். அத்துடன் மட்டக்களப்புத் தமிழ்ச்சங்கத்தினால் இம்மகத்தான நூலினை வெளியீடு செய்வதையிட்டும் நான் இரட்டிப்பு மகிழ்வடைகின்றேன்.

இன்று ஆய்வுகளின் அடிப்படையில், விஞ்ஞானிகள் கண்டறியத் துடிக்கும் உடலாரோக்கியத்தை, நம்முன்னோர்கள் என்றோ அவர்களின் பட்டறிவின் வாயிலாகக் கண்டறிந்து “பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கமுறை” என எமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள். நாங்கள் இன்று அவற்றினைக் கண்டு கொள்ளாதவர்களாக, விலை கொடுத்து வியாதிகளை வாங்குபவர்களாக வாழ்கின்றோம். இவற்றிலிருந்து எம்மை மீட்டெடுக்கும் அரும்பெரும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள, மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் அவர்கள் பாரம்பரிய தமிழர் உணவுப் பழக்கமுறை தொடர்பாக பல்வேறு விழிப்பூட்டல் கருத்தரங்குகளை நடத்தி வந்தாலும், அதற்கும் மேலாக இது தொடர்பான நூல் ஒன்றினையும் வெளியீடு செய்து, எமது வருங்கால சந்ததியினருக்காக இதனை நிலை பேறாக்கி யுள்ளமை பாராட்டுதலுக்குரியதாகும்.

யாழ்ப்பாணம், உரும்பராய் கனகரத்தினம், ஆச்சிமுத்து தம்பதியரின் மகனான மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் அவர்கள் பாடகர், பாடலாசிரியர், நடிகர், வாத்தியக்கலைஞர், இசையமைப்பாளர் எனப் பன்முகக் கலைஞர் என்பவற்றுக்கும் மேலாக ஆய்வாளர், விரிவுரையாளர், மருத்துவரென, கடின உழைப்பால் தன்னை உயர்த்திக்கொண்டவர். உலகளாவிய 10 சிறந்த விஞ்ஞானிகளின்

பட்டியலில் தனது மகளையும் இடம்பெறச் செய்த பெருமை மிகு தந்தை இவர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. 70களில் 'சின்ன மாமியே...' அதன்பின்னர் 'கள்ளுக்கடைப் பக்கம் போகாதே...',' சோளஞ்சோறு பொங்கட்டுமா..' போன்ற பாடல்கள் மூலம் எம்மக்களின் உள்ளங்களை மட்டுமல்ல, உலகத் தமிழர்களின் உள்ளங்களையும் கொள்ளை கொண்டவர். இவர் அவுஸ்திரேலியா சென்று, அங்கே விக்டோரியா பல்கலைக்கழகத்தில், விரிவுரையாளர் எனும் உயர் பதவியை வகித்து, உன்னதமாக வாழ்ந்த நிலையிலும், தனது மண்ணையும் மக்களையும் மறவாது, மீண்டும் தாயகம் வந்து இவ்வாறான கைங்கரியங்களில் ஈடுபட்டிருப்பது, அவரது தாயகப்பற்றைப் பறைசாற்றுகிறது எனலாம்.

மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் அவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ள இந்த மகத்தான பெறுமதிமிக்க நூலானது, எல்லா மக்களையும் சென்றடைய வேண்டும். அவர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்க முறையில், நேரான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், தொற்றா நோய்களில் இருந்து விடுபட்டும், உளநல மேம்பாட்டுடனும், இன்புற்று வாழவேண்டுமென இறைவனைப் பிரார்த்தித்து, இந்நூலுக்கான எனது மனமார்ந்த வாழ்த்தினையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சைவப்புலவர், தமிழ்மாமணி
விநாயகமூர்த்தி ரஞ்சிதமூர்த்தி,
தலைவர்,
மட்டக்களப்புத் தமிழ்ச்சங்கம்.

வாழ்த்துரை

மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் அவர்கள் ஒரு பொப்பிசைப் பிரபல பாடகராக இருந்தாலும், தனது பட்டறிவை வைத்து எமது பாரம்பரிய உணவுகளில் நிறைந்திருக்கும் மருத்துவ குணாதிசையங்களை மிகவும் ஆழமாக ஆராய்ந்து "தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளில் உள்ள போசனைக் கூறுகள் ஒரு நோட்டம் என்ற நூலை வெளிக் கொணர்கின்றார்.

இன்றைய நாட்களில் துரித உணவுகளை நம்பியிருக்கும் மக்களுக்கு தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளின் மருத்துவ குணாதிசயங்களை மிகவும் ஆழமாக விளக்கியிருக்கின்றார். இதனூடாக எமது மூதாதையர் களின் அறிவியவியலை புடம் போட்டுக் காட்டுகின்றார் என்றாரல் அது மிகையல்ல.

இந்நூலில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்களைக் கொண்ட வகைகளைக் கொண்ட மெய்பிக்கப்பட்ட விஞ்ஞான அறிவியல் ஊடாக விளக்கங்களையும் வெளிக்கொணர்ந்திருக்கின்றார்.

70 வீதமான மரணத்துக்குத் தொற்றா நோய்களே காரணமாகும். தொற்றாநோய்களை அலோபதி மருத்துவம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து

அதன் வீரியத்தைக் குறைக்குமேயன்றி, அதனை முற்றுமுழுதாகக் குணப்படுத்த மாட்டாது. நவீன மருத்துவமும், எமது பாரம்பரிய மருத்துவமும் ஒன்றிணையும்போது, மேற்குறிப்பிட்ட நோய்களால் வரும் இழப்புகளையும், தீவிரத்தன்மையையும் அரைவாசியாகக் குறைக்கலாம் என்று நான் திடமாக நம்புகின்றேன்.

எமது பாரம்பரிய வைத்தியம் அறிவியல் சார்ந்த முறை என்பதைப் பலர் ஏற்க மறுத்தாலும், எதிர்காலத்தில் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள், உள்ளூர் விஞ்ஞானிகளான மெய்ஞானிகள் தோற்றுவித்த இந்த வைத்திய முறையானது, ஆழ்ந்த விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என நிரூபிக்கும் காலம் அதிக தொலைவிலில்லை.

பேராசிரியர் கெ. டி. சுந்தரரேசன்

மருத்துவ நிபுணர்

சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்,

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

பொருளடக்கம் பக்கம்

முன்னுரை
நூலாசிரியர் மருத்துவர் நித்தி கனகரத்தினம் ii

என்னுரை
கலாநிதி க. பிரேமகுமார் v

வாழ்த்துரை
பேராசிரியர் வல்லிபுரம் கனகசிங்கம் ix

வாழ்த்துரை
சைவப்புலவர் வினாயகமூர்த்தி ரஞ்சிதமூர்த்தி x

வாழ்த்துரை
பேராசிரியர் கே. டி. சுந்தரேசன் xii

அத்தியாயம் - 01 1
உணவின் பிரதான கூறுகள்

அத்தியாயம் - 02 30
தாவர இரசாயனங்கள்

அத்தியாயம் - 03 43
எமது உணவிலுள்ள எதிர்ப் போசாக்கூறுகள்

அத்தியாயம் 04 58
உணவுப் பாதுகாப்பும், நுண்ணுயிர்களும்

அத்தியாயம் 05 86
தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளும், அதனூடு பிணைந்துள்ள அறிவியலும்