

## பட்டுனு மாறுங்க... பாரம்பர்ய அரிசிக்கு!

 Vikatan Correspondent

 FOLLOW US ON  
Google News

Share



த.ஜெயகுமார், படங்கள்: கா.முரளி, பா.அருண்

பிறந்த குழந்தைக்குக் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்' என்றுதான் அலோபதி, ஹோமியோபதி, சித்தா, ஆயுர்வேதம் என்று அனைத்து வகை மருத்துவர்களும் வற்புறுத்துகிறார்கள். ஆனால், இந்த நவீன உலகில் 'எனக்கு பாலே சுரக்கவில்லை டாக்டர்' என்று சொல்லும் பெண்கள்தான் பெருகி வருகிறார்கள்.



## பட்டுனு மாறுங்க... பாரம்பர்ய அரிசிக்கு!

'குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதுதான் நல்லது' என்று மனதையும்; இந்த இந்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் பால் பெருகும்' என்று உணவு முறைகளையும் மாற்றிக் கொண்டால்... பால் பொங்கும் என்பதே உண்மை என்கிறது இந்திய பாரம்பர்ய அறிவியல் நிலையம் சமீபத்தில் வெளியிட்டிருக்கும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள். நம் மண்ணுக்கே உரிய பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்களை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைப்பதற்கும் மருத்துவர்கள் பரவலாகப் பரிந்துரைத்து வருகிறார்கள். இந்த வரிசையில் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு உகந்த அரிசி ரகங்களைப் பரிந்துரைக்கிறது... இந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள்.





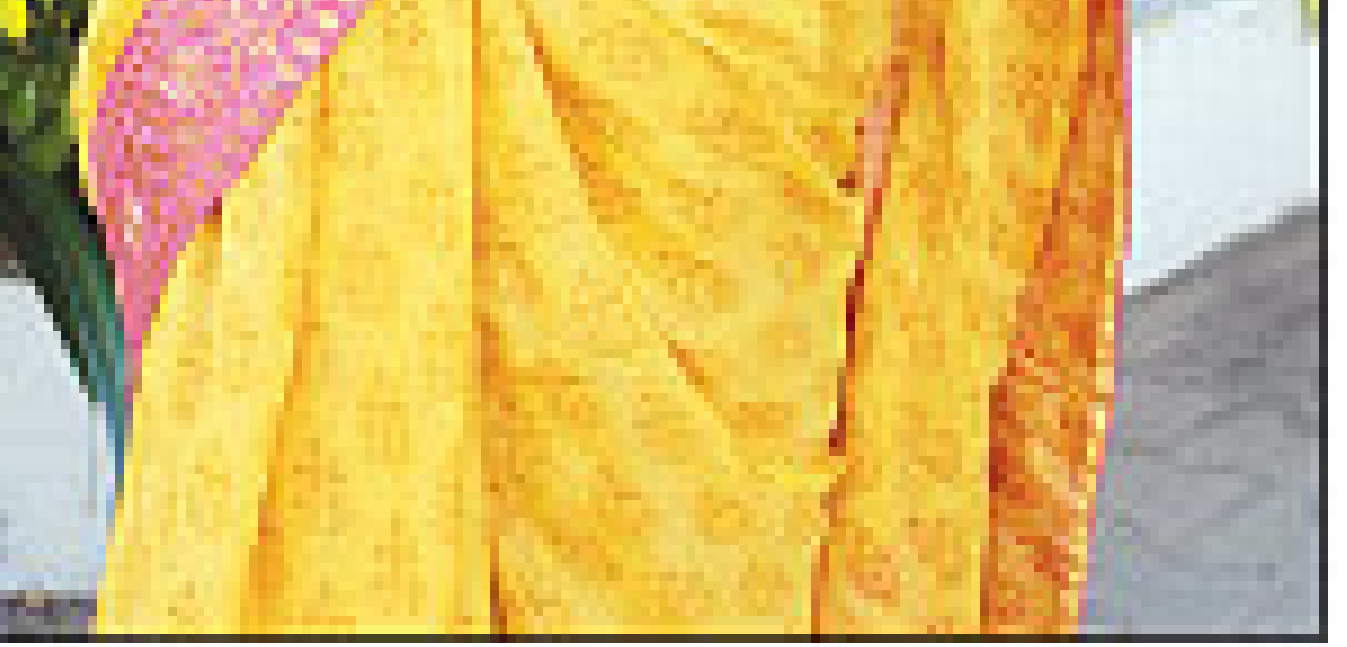
## ▲ பாலசுப்ரமணியம்

சமீபத்தில் சென்னையில் இதற்கென நடந்த பயிற்சிப் பட்டறையில் மருத்துவர்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள், கல்லூரி மாணவிகள் என பலர் பங்கேற்றனர். இதை ஏற்பாடு செய்திருந்த இந்தியப் பாரம்பர்ய அறிவியல் நிலையத்தின் இயக்குநர் பாலசுப்ரமணியம் பேசும்போது, "உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான நெல் ரகங்கள் பற்றி தேடியபோது, ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா நூல்களில் சுமார் 300 வகையான ரகங்கள் பற்றிய பட்டியல் கிடைத்து ஆச்சர்யமானோம். "வறட்சியான பகுதியில் விளையக்கூடிய நெல் ரகங்கள், எளிதாக செரிமானமாகிவிடும். அதிக நீர் தேங்கும் பகுதியில் விளையும் நெல் ரகங்கள் செரிமானமாவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். அறுவடை செய்த நெல்லை அரிசியாக்கினால், 6 மாதங்கள் கழித்தே பயன்படுத்த வேண்டும். குறைந்தபட்சம் 3 மாசங்கள் கழித்தாவது பயன்படுத்த வேண்டும். கருங்குறுவை என்ற ரகம் தோல் வியாதி, விஷக்கடி போன்றவற்றுக்கு ஏற்றது. கிச்சிலி சம்பா உடல் ஆற்றலுக்கும், சீரக சம்பா செரிமானத்துக்கும் உகந்தது' என்பது போன்ற குறிப்புகளும் ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா நூல்களில் உள்ளன" என்று பெருமையோடு சொன்னார்.

ரகங்கள்	விலை (1 கிலோ அரிசி, ரூபாயில்)
குள்ளகார்	60
பெருங்கார்	70
கருங்குறுவை	110
மாப்பிள்ளைச் சம்பா	80
கவுனி	120
நீலம் சம்பா	70
காலா நமக்	70-80

# வேள்கா





அரிசி ரகங்கள் ஆய்வுகள் குறித்துப் பேசிய எத்திராஜ் மகளிர் கல்லூரியின் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை உதவிப் பேராசிரியர் மேனகா, "இந்த ஆய்வுக்கு கருங்குறுவை, நீலம்சம்பா, காலா நமக், குள்ளகார், பெருங்கார், மாப்பிள்ளைச் சம்பா, குடவாலை, கவுனி ஆகிய 8 பாரம்பர்ய ரகங்களை எடுத்துக்கொண்டோம். ஒப்பீட்டு ஆய்வுக்காக இன்று மக்கள் அதிகமாக பயன்படுத்தும் வெள்ளைப் பொன்னி அரிசியையும் எடுத்துக்கொண்டோம். ஆய்வின் முடிவுகள், பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களைக் கொண்டாட வைக்குமளவுக்கு இருக்கின்றன. உதாரணமாக... கருங்குறுவை ரகத்தில், வெள்ளைப் பொன்னியைவிட நாலு மடங்கு இரும்புச் சத்து கூடுதலாக உள்ளது. நீலம்சம்பா ரகத்தில் கால்சியம் கூடுதலாக உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டும் தாய்மார்கள் கால்சியம் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது வழக்கம். இதற்குப் பதிலாக நீலம்சம்பா அரிசியை சாப்பிடப் பரிந்துரைக் கும் அளவுக்கு, இதில் கால்சியம் சத்து உள்ளது. எங்கள் ஆய்வின் முடிவுகள், ஆயுர்வேதம், சித்தா இரண்டிலுமே ஏற்கெனவே இருக்கும் குறிப்புகளுடன் பொருந்திப் போவது ஆச்சர்யமே!

## ஆய்வில் கண்டறிந்த முடிவுகள்... அட்டவணைப்பாக!

ரகங்கள்	சத்துக்கள்	கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் அளவு 100-க்கு (50 கிராம் அரிசியில்)
கருங்குறுவை	வெள்ளைப் பொன்னியை ஒப்பிடும்போது 4 மடங்கு இரும்புச்சத்து கூடுதலாக உள்ளது. அதிக ஆற்றல், கால்சியம், கொழுப்புச்சத்து கொண்டது. இதனால் சித்த மருத்துவர்களால் அதிகமாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் ரகம்.	50 - 55
நீலம் சம்பா	கால்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு ஏற்றது.	50 - 55
காலா நமக்	ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.	50 - 55
குள்ளகார்	-	50 - 55
பெருங்கார்	-	50 - 55
கவுனி	-	50 - 55
மாப்பிள்ளைச் சம்பா	அதிக ஆற்றல் கொண்டது. இதனால் உடல் பலத்துக்கு ஏற்றது. நாய்ச்சத்தும் கொண்டது.	66 - 69
குடவாலை	-	66 - 69
வெள்ளைப் பொன்னி	-	100

(கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் - ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கண்டறியும் அளவீடு)

**குறிப்பு:** எட்டு ரகங்களிலும் ஆற்றல், கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, நாய்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சோடியம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

பொதுவாக வீடுகளில் நாம் பயன் படுத்தும் அரிசி வகை களில் ரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகப் படுத்தும் காரணிகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. வெறும் வயிற்றில் இருக்கும் போது சராசரியாக 80 - 90 என்ற அளவில்தான் சர்க்கரை யின் அளவு இருக்க வேண்டும். ஆனால், ஆய்வில் பங்குபெற்ற மாணவிகளுக்கோ... 100க்கு மேல் இருந்தது" என்றவர்,

"நமது உடல், பெரும் பெரும் நோய்களுக்கு இலக்காவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவைதான் பாரம்பரிய ரக அரிசிகள் என்று தெரிந்தபிறகு, அவற்றை நாடாமல் இருப்போமா என்ன?!" என்கிற பாஸிடீவ் கேள்வியுடன் முடித்தார் மேனகா.



சுபாஷினி

பாரம்பர்ய அரிசி எங்கே கிடைக்கும்?



பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களின் விலை குறித்து நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், வளநாடு தற்சார்பு வேளாண் நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் சுபாஷினி யிடம் கேட்டோம். "சென்னை உள்பட பல இடங்களிலும் இயற்கை விளைபொருள் அங்காடிகள் (Organic Stores) செயல்படுகின்றன. இங்கெல்லாம் பாரம்பர்ய ரக அரிசி வகைகள் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும். இல்லை என்றால் பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களை பயிர் செய்யும் விவசாயிகள், உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்களைத் தொடர்புகொண்டு நேரடியாக வாங்கிக்கொள்ளலாம்" என்றவர், தற்போது விற்பனை செய்யப்பட்டு வரும் பாரம்பர்ய அரிசி வகைகளின் உத்தேச விலையையும் பட்டியலிட்டார்.

லேட்டஸ்ட் அப்டேட்களுக்கு விகடன் வாட்ஸ்அப் சேனலை Follow செய்யுங்கள் [Click here](#)

இந்தக் கட்டுரைகளையும் படிக்கலாமே!



நட்சத்திரப் பலன்கள் -  
அக்டோபர் 13 முதல் 19  
வரை  
#VikatanPhotoCards



திமுக, அதிமுக, பாஜக...  
2024 தேர்தல்  
யாருக்கிடையிலான  
போட்டியாக இருக்கும்? |  
விகடன்



இன்றைய ராசிபலன்



Israel-Hamas war:  
"தவறு செய்யாதீர்கள்...  
இதுவொன்றும் 1943  
அல்ல!" - ஹமாஸை  
எச்சரிக்கும் இஸ்ரேல்!



IND Vs AFG:  
ஃபார்முக்கு வந்த  
ரோஹித்; சாதித்த  
வாய்ப்புகளை  
பயன்படுத்தாமல் 6

Post a Comment

விகடன் பரிந்துரைக்கும் மற்ற கட்டுரைகள்...



'புதுச்சேரிக்கு மாநில அந்தஸ்து இல்லை' - கை  
விரித்த மத்திய அரசு... சிக்கலில் முதல்வர்  
ரங்கசாமி!



"இசைக்கு மயங்காதவர்கள் உலகில் யாரும்  
கிடையாது!" - சொல்கிறார் ஆர்.பி.உதயகுமார்



"ராம ஜென்மபூமிபோல, சிந்து நிலப்பரப்பையும்  
மீட்டெடுக்க முடியும்!" - உ.பி முதல்வர் யோகி  
ஆதித்யநாத்



ரூ.99,999 மோசடி; 'Digital India-வில்  
மக்களின் தரவுகள் பாதுகாப்பாக இல்லை!' -  
தயாநிதி மாறன் காட்டம்

ஸ்பெஷல் 2

ஹிட்ஸ்... ஹிட்ஸ்..!



Vikatan Correspondent

எழுத்துலகின் 'கள்' நாயகி!

