உணவு

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம்

- ★ ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குத் துணைசெய்யும் இலகுவான புது வகையான உணவொன்றைத் தயாரிக்கவும்
- ★ அன்றாட தேவைகளுக்குப் பொருத்தமான உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவுசெய்யவும்
- ★ சிறு வணிகமுயற்சியாக உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்கவும்
- ★ தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைச் சந்தையில் அறிமுகஞ் செய்யவும்

உரிய காரணிகள் சமந்தமாக உணவுத்துறைக்குப் பொருத்தமானத் தேர்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் **இயலுமானதாகவிருக்கும்.**

2 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குகந்த இலகுவான புதுவகை உணவுகள்

மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு உணவு அத்தியாவசியமாகும். நாம் நாளாந்தம் உட்கொள்கின்ற உணவு அன்றாட உடலியற் தொழிற்பாடுகளுக்கும் (அகத்தொழிற்பாடுகள்) வேலைகளைச் செய்வதற்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும் (புறத் தொழிற்பாடுகள்) துணை செய்கிறது.

போசணை தொடர்பான முக்கிய தகவல்கள் சில கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

- ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் நாட்டின் அடிப்படை வளமாகும்.
- சமூகம் போசிக்கப்படுவதன் மூலம் நாடு வலுப்பெறும்.
- நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும்.
- உயிரினங்கள் உயிர்வாழ உணவு அவசியமாகும்.
- உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுவகைகளை உண்பதன் மூலம் எமது ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.

செயற்பாடு 2.1

1. மேலே தரப்பட்டுள்ள முன்மாதிரியான தகவல்களைத் தடித்த கடதாசி அட்டையில் தெளிவாக எழுதி உங்கள் வகுப்பறையில் காட்சிப் படுத்துங்கள்.
2. போசணை தொடர்பான தகவல்களை முடியுமானவரை திரட்டி உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட முன்மாதிரியா தகவல்களிலிருந்து ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உகந்த போசணையின் முக்கியத்துவம் பற்றி தெளிவாக நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒருபோதும் சந்தைக்குச் சென்றிராத மாலா அன்று தனது தாயாருடன் வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவதற்காகச் சென்றாள். சந்தைக் குச் செல்லும் வழியில் மாலாவுக்கும் தாயாருக்குமிடையே ஏற்பட்ட உரையாடலின் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

தாய் : ‘‘ஒரு போதும் வராத நீர் இன்று மட்டும் சந்தைக்கு வர நினைத்தது ஏன் மகளே? எப்போதும் இவ்வாறு வந்தால் எனக்கு எவ்வளவு உதவியாயிருந்திருக்கும்!’’

மாலா : ‘‘ஆம்! அம்மா நீங்கள் எப்போதும் சந்தையிலிருந்து ஒரேவகையான மரக்கறிகளையே கொண்டு வருவீர்கள். தொடர்ச்சியாக இவற்றைச் சாப்பிடும்போது வெறுப்பு ஏற்படுகிறது.’’

தாய் : ‘‘என்ன செய்வது மகளே? சந்தையில் எப்போதும் ஒரே வகையான மரக்கறிகள் தானே இருக்கின்றன.’’

மாலா : ‘‘சரி அம்மா! ஒரே வகை யான மரக்கறிகளை வாங் கினாலும் பரவாயில்லை. உடன் மரக்கறிகளை வாங்கி அவற்றை புதிய முறைகளில் சமைக்க வேண்டும்.’’

தாய் : ‘‘அது என்ன புதிய முறை மகளே! உணவு போசணை மிக்கதாக இருந்தால் அதை எப்படிச் சமைத்தால்தான் என்ன?

மாலா : ‘‘அப்படியில்லை அம்மா இலகுவாகச் சமைக்கக் கூடிய சில புதிய முறைகள் பற்றி எனக்குத் தெரியும். நாங்கள் செயன் முறைத் தொழினுட்பத் திறன்கள் பாடத்தில் இதுபற்றி நிறையப் படித்திருக்கிறோம்’’.

தாய் : ‘‘அப்படியா? மிகவும் நல்லது. உனக்குப் பிடித்தமான உணவுப் பொருட்களை வாங்கி விருப்பமான முறையில் சமைத்துப்பார். அப்பாவுக்கும் சுவையாகச் சாப்பிட விருப்பந்தானே’’

செயற்பாடு 2.2

1. சந்தையில் மாலா வாங்கி வந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட புதிய முறையிலான இரண்டு உணவுகள் கீழே தரப்பட் டுள்ளன.
   - I போசாக்குள்ள பலாக்கலவை
   - II வற்றாளைச் சிப்ஸ்

2. பின்வரும் மூலப்பொருட்களைப் பெற்று இவ்விரு உணவுவகைகளைத் தயாரிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

போசாக்குள்ள பலாக்கலவை

தேவையான பொருள்கள்

பலாச்சுளை	- 200 கிராம்
பலாக்கொட்டை	- 50 கிராம்
நெத்தலி	- 50 கிராம்
கரட்	- 150 கிராம்
தக்காளி	- 50 கிராம்
அகத்திக்கீரை	- 25 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
செத்தல் மிளகாய்	- போதியளவு
ரம்பை, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, வெள்ளைப் பூடு	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- சிறிதளவு
உப்பு	- சுவைக்கேற்ப

செய்முறை

♦ பலாச்சுளைகளையும், பலாக்கொட்டைகளையும் பதமாக அவித்துக் கொள்ளுங்கள். (குழைந்து விடாமல்)

♦ கரட், வெங்காயம், ஆகியவற்றைச் சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

♦ நெத்தலியை எண்ணெயில் பொரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

♦ தாச்சியை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிதளவு எண்ணெய் இடுங்கள். எண்ணெய் சூடாகியதும் அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு, ரம்பை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை இடுங்கள்.

♦ அவை ஓரளவு வதங்கியதும் அகத்திக் கீரை, சிறிதாக வெட்டிய கரட் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நிறம் மாறாமல் வதக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

♦ நன்கு வதங்கிய பின் தக்காளி, செத்தல்மிளகாய்த் துண்டுகள், பொரித்தெடுத்த நெத்தலி என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

♦ இக்கலவையுடன் அவித்த பலாச்சுளை, பலாக்கொட்டை என்பவற்றை இட்டு தேவைக்கேற்ப உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

♦ சூடாக இருக்கும் போதே அதனைப் பரிமாறுங்கள்.

வற்றாளைச் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

வற்றாளைக் கிழங்கு	- 1 கிலோ
தேங்காய் எண்ணெய்	- 400 மில்லி லீற்றர்
உப்புத்தூள்	- 25 கிராம்
மிளகாய்த்தூள்	- 50 கிராம்

தயாரிக்கும் முறை

சுத்தஞ்செய்தல்
↓
மெல்லிய கீலங்களாக வெட்டுதல்
↓
எலுமிச்சஞ்சாறு கலந்த உப்புக் கரைசலில் இடுதல்
↓
சிறிது நேரத்தின் பின் வெளியே எடுத்தல்
↓
ஈரத்தன்மையைப் போக்குதல்
↓
பொன்நிறமாகும்வரை பொரித்தல்
↓
சூடாக உள்ள போதே உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்தல்
↓
ஆறியவுடன் பொலித்தீன் உறைகளில் பொதிசெய்தல் (புரோபொலித்தீன்)

குறிப்பு

உணவுப் பொருட்களைப் பொதிசெய்வதற்கு 300 கேஜ் (gauge) தடிப்புடைய புரோபொலித்தீன் பாவிக்கப்பட வேண்டும்.

செயற்பாடு 2.3

1. ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள், நண்பர்கள், மற்றும் ஊடகங்கள் மூலம் பெற்ற தகவல்களைப் பயன்படுத்தி புதுவகையான உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்கும் முறைகள் அடங்கிய சிறிய கைநூல் ஒன்றை ஆக்குங்கள்.
2. நண்பர்களிடையே அந்நூலைப் பகிர்ந்து கொண்டு அவற்றிலுள்ள சமையல் குறிப்புகளை இயன்றவரை செய்துபார்த்து உங்களுடைய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவு வேளையொன்றில் அடங்கவேண்டிய பிரதான போசணைப் பொருட்கள்

1. சருமம், நகம் கேசம் பளபளக்க
நோய் நொடி அணுகாது பாதுகாக்க
சக்தி வளர்ச்சி தனைப் பெற்றிட
தேவை நிறையுணவு உடலுக்கு

2. பலா ஈரப்பலா கிழங்குகள் அனைத்துமே
தானியத் தயாரிப்பாம் உணவுகள் யாவையுமே
தரும் நமக்கு நாளாந்தம் ஊட்டத்தையே
நாளும் நாம் சக்தியைப் பெறுவோமே.

3. முட்டையுடன் இறைச்சி மீன் பாலனெவே
சிறகவரை பயறு சோயா பருப்பெனவே
முறையறிந்து பெற்று வரும் ஆகாரமே
முனைந்து பெற்றால் உடலும் வளர்ந்திடுமே

4. இலைக்கறிகள் மரக்கறிகள்
எத்தனையோ பழவகைகள்
எல்லாமே புதியனவாக உண்டாலே
எமக்கு விற்றமின்கள் கனியங்கள் கிடைத்திடுமே.

5. எண்ணெயும் நெய் கலந்த உணவையுமே - அளவு
அறிந்து உண்டால் எம் அனைவருக்குமே
உடலினில் உற்சாகம் பிறந்திடுமே
தேகமது பொலிவு பெற்றிடுமே

6. உரிய அளவாய் போசணையை நாங்களுமே
பெறுவோம் நிலையாய் தினமும் கருத்துடனே
தாகத்தை தீர்க்க தினமும் உதவிடும்
தண்ணீரும் தேவை எமது வாழ்வினுக்கே

மேலேயுள்ள கவிதையை நன்கு வாசித்துப் பாருங்கள். அதில் காணப்படும் விடயங்கள் மற்றும் உங்களது நாளாந்த வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு 2.4

பின்வரும் அட்டவணையை உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பிரதி செய்து பூரணப்படுத்துங்கள்.

உணவில் அடங்கியுள்ள பிரதான போசணைக் கூறுகள்	உணவுகள்		போசணைக்கூறினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள்
	தாவரம்	விலங்கு	
புரதம்	சோயா சிறகவரை	இறைச்சி மீன்	உடல் வளர்ச்சி சிதைவடைந்த கலங்களைப் புதுப்பித்தல்.

பிரதான உணவுவேளைகளைத் திட்டமிடும்போது போசணை தொடர்பாக கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான காரணிகள் மூன்று உள்ளன. அவையாவன:

- ♦ உணவில் காணப்படும் பிரதான போசணைக் கூறுகளும் அவற்றின் முக்கியத்துவமும்
- ♦ இப்போசனைப் பதார்த்தங்கள் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகள்.
- ♦ உணவு தொகுதியும் உணவுக் கூம்பகமும்

மேலேயுள்ள கவிதை மற்றும் செயற்பாடு 2.4 மூலம் எமது உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறுகள் மற்றும் அவற்றினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் ஆகியன தொடர்பாக அடிப்படை அறிவைப் பெற்றிருப்பீர்கள்.

உணவுத் தொகுதி

- நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் உணவில் அடங்கியுள்ள போசனைப் பொருட்கள் போன்றவற்றைக் கவனத்தில் கொள்வதற்காக அவை தொகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

  - தானியங்களும் கிழங்குவகைகளும்
  - மரக்கறிகளும் பழங்களும்
  - பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருள்களும்
  - விலங்குணவும் பருப்பும்
  - எண்ணெய் வகைகளும் சீனியும்

♦ தானியங்களும் கிழங்குவகைகளும்

இவற்றில் பிரதானமாக சக்தியை அளிக்கும் காபோவைதரேற்று காணப்படுகிறது. அதற்கு மேலதிகமாக உயிர்ச்சத்து Bதொகுதி தயமின், கல்சியம், இரும்பு போன்ற கனியுப்புகளும் அடங்கியுள்ளன.

♦ மரக்கறிகளும் பழங்களும்

இவற்றில் உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உயிர்ச்சத்துக்களும் கனியுப்புக்களும் காணப்படுகின்றன. இதற்கு மேலதிகமாக நார்ப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன.

♦ விலங்குணவும் பருப்பும்

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உயர்வகைப் புரதத்தைப் பெற்றுத் தருகின்ற மூலங்களான இறைச்சி, மீன், முட்டை, சோயா அவரை, சிறகவரை பயறு, பருப்பு, கடலை போன்றவற்றில் அதிக புரதத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

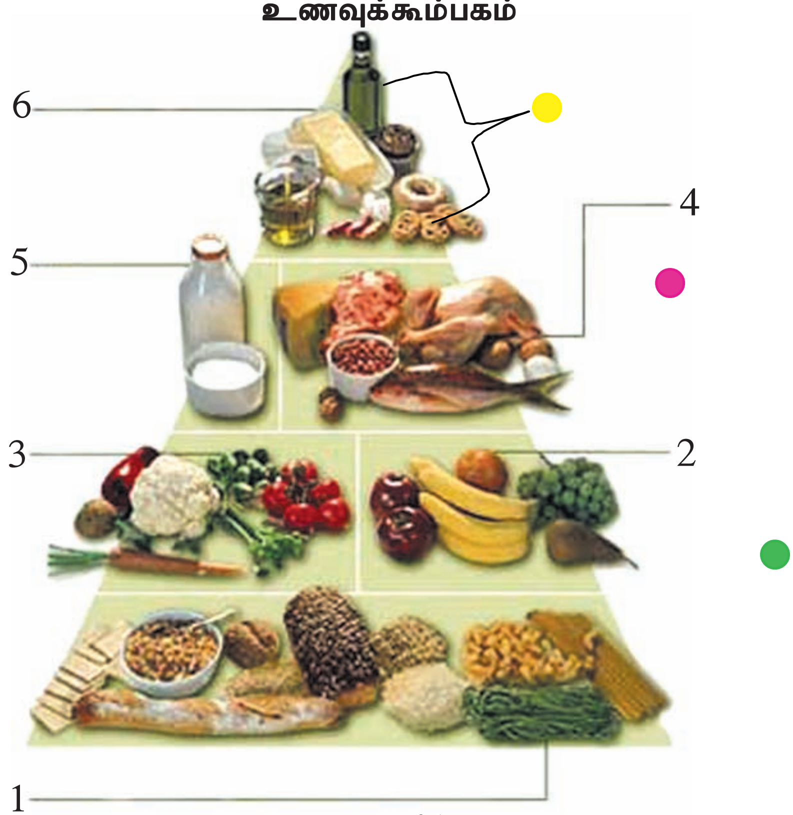
♦ பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருள்களும்

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட உணவுகளில் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதமும், உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கத் தேவையான விட்டமின் A.B தொகுதியில் சில விட்டமின்களும் விட்டமின் Dயுடன் கல்சியம் போன்ற கனியுப்புகளும் அடங்கியுள்ளன.

5. எண்ணெய் வகைகளும் சீனியும்

தேங்காயெண்ணெய், மரக்கறியெண்ணெய், மாஜரின், பட்டர், நெய் போன்ற உணவுகள் உடலுக்கு சக்தியை அளிப்பதுடன் உடல் வெப்பநிலையைச் சீராகப் பேணவும் துணை செய்கின்றன. சீனி மற்றும் சீனி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மூலம் உடல் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்கின்றது.

உணவுக்கூம்பகம்



உரு 2.1

மேலேயுள்ள உணவுக் கூம்பகத்தில் நாம் நாளாந்தம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகளின் விகிதங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன.

- 🟡 குறைந்த அளவில் உண்ண வேண்டிய உணவுகள்
- 🔴 நடுத்தர அளவில் உண்ண வேண்டிய உணவுகள்
- 🟢 அதிகமான அளவில் உண்ண வேண்டிய உணவுகள்

செயற்பாடு 2.5

உணவுக் கூம்பகத்தை நன்கு அவதானித்து பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள். (இதற்கு உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத் துங்கள்)

1. உணவுக் கூம்பகத்தில் இலக்கங்களினால் காட்டப்படும் உணவுத் தொகுதியைக் குறிப்பிடுங்கள்.
2. உங்கள் பகலுணவுக்குப் பொருத்தமான உணவைத் திட்டமிடுங்கள்.
3. எவ்வகை உணவுத் தொகுதியை அதில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களை விளக்குங்கள்.
4. உங்களது உணவுவேளையில் மிகக் குறைந்த அளவில் அடக்கப்பட வேண்டிய உணவு வகை எது? அதற்கான காரணங்களை விளக்குங்கள்.
5. சீனி அதிகமாகவுள்ள உணவுப் பொருள்களை அளவுக்கதிகமாக உண்பதால் ஏற்படக்கூடிய நோயொன்றைக் குறிப்பிடுங்கள்.
6. தானியங்களைத் தவிர உடலுக்கு அதிகளவில் சக்தியை அளிக்கத்தக்க மூன்று உணவுகளைக் குறிப்பிடுங்கள்
7. விலங்குணவைப் போன்று உயர் புரதங்களைத் தரக்கூடிய தாவர உணவொன்றைக் குறிப்பிடுங்கள்.
8. பாலைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் மூன்று உணவுப் பொருள்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பொருத்தமான உணவுகள் மூலம் நாளாந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வோம்

நாளாந்தம் எமது உடலினுள் பல்வேறு தொழிற்பாடுகள் நடைபெறுகின்றன. இத்தொழிற்பாடுகளுக்குத் தேவையான போசணையை வழங்கக்கூடிய பொருத்தமான உணவு வகைகளை நாம் நாளாந்தம் உட்கொள்ள வேண்டும்.