

காயா பழமா?

இது பழம் மட்டுமல்ல.. பலம்

வாழைப்பழத்தை பழங்களின் ராணி என்று சொல்வார்கள். மனிதன் ஒரே இடத்தில் தங்கி விவசாயம் செய்ய ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து வாழை உபயோகத்திற்கு வந்து விட்டதென்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். வாழை வெப்ப சீதோஷண பகுதியில்தான் அதிகமாக விளையும். குளிர்நிலைகளில் வராது. இதனால்தான் இந்தியாவில் அதிகமாக விளைகிறது. அதுவும் தென்னிந்தியர்களின் கலாச்சாரத்தில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வாழை இல்லாமல் எந்த சப, அசுப காரியங்களும் இடம்பெறுவதில்லை.

வரலாறு: வாழைப்பழம் முதலில் தோன்றியது ஆசியாவில். மத்திய அமெரிக்காவில் 350 வருடங்களாகத்தான் பிரபலம். அங்கிருந்து வட அமெரிக்காவிற்கு போனது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாழைப்பழத்தின் பயன்கள், மருத்துவக் குணங்கள் எல்லாம் தெரிய ஆரம்பிக்க, இப்போது காலை உணவின் முக்கிய அம்சமாகி விட்டது.

பைபிளில் ஏவாள் கடித்தது ஆப்பிள் என்று சொல்வார்கள். கொரியாவில் அதை வாழை என்கிறார்கள். கி.மு 327 ல் அலெக்சாண்டர் இந்தியாவிற்கு படையெடுத்து வந்த போது வாழைப்பழத்தை விரும்பிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார். திரும்பிப் போகும் போது கிரேக்க நாட்டிலும் மேலை நாடுகளிலும் அறிமுகப்படுத்தியதாகச் சொல்கிறார்கள். அரேபியர்கள் இதை அடிமை வியாபாரத்துடன் சேர்த்து விற்பனை செய்தனர். அடிமை வியாபாரிகள் தந்த பெயர் பனானா. அப்போது வாழைப்பழம் இப்போது போலப் பெரிதாக இருந்ததில்லை. விரல் நீளம்தான் இருக்கும். அரேபிய மொழியில் பனானா என்றால் விரல் என்று அர்த்தம். எல்லாப் பழங்களும் பழுக்கும் போது எத்திலீன் வாயுவை வெளிப்படுத்தும். வாழையில் அதிகமாக இருக்கும்.

வகைகள்: 1. இனிப்பான பழவகை 2. சமையல் செய்ய காய்வகை. இதில் ஒவ்வொன்றிலும் பல வகைகள் உண்டு. காய்வகை பழுக்காது. பழுத்தாலும் சாப்பிட நன்றாக இருக்காது

மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு, கறுப்பு கூட உண்டு. அதேபோல் சிறியது, தட்டை, வழுவழப்பு, சொரசொரப்பா, நீளம், விரல் நீளம் என்று பல வடிவங்களையும் வண்ணங்களையும் கொண்டது. விரல் நீளமே உள்ள manzeno என்னும் வகைதான் பழுத்ததும் கறுப்பாகிவிடும்.

வாழை வகையில் தென்னிந்தியாவை மிஞ்ச முடியாது. மலைப்பழம், ரஸ்தாளி, சிறுமலைப்பழம், பூவன், சர்க்கரை கதளி, செவ்வாழை, பச்சைப்பழம், பேயன் இப்படி.

வாழைக்காயில் மாவுச்சத்து அதிகம். நன்றாக பழுத்த பழத்தில் இதுவே சர்க்கரையாகி மிருதுத்தன்மையையும் நல்ல மணத்தையும் தருகிறது.

வாங்குவது: சாம்பல் கலரில் பார்க்க நிறமிழந்து இருந்தால் அதிகநாள் குளிர்பதனப்படுத்தியது என்று அர்த்தம். பத்து பதினைந்து பழம் கொண்ட ஒரு சீப்பை பச்சையாக வாங்க வேண்டும். பழசீப்பை கயிற்றில் கட்டி தொங்கவிடுவது வாழைப்பழத்தை பாதுகாப்பதற்கு சிறந்த வழி. தரையிலோ மற்ற பழங்களுடனோ சேர்த்து வைத்தால் சீக்கிரம் அழுகிவிடும்.

வாழைப்பழத்தை வாங்கும் போது முக்கியமாக உஷணப் பிரதேசத்தில் கெட்டியாகப் பச்சையாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். ஒரே இரவில் பழுத்து விடும் ஆதலால் இரண்டு நாட்கள் கூட தாங்காது. ஒரே சீப்பு பழங்களை முழுதாக தோல் வெடிக்காததாக பார்த்து வாங்க வேண்டும். வெடித்த பழங்கள் கெட்டுப்போவதோடு அவற்றின் மூலம் கிருமிகள், பூச்சிகள் உள்ளே போக வாய்ப்புண்டு.

பொதுவாக வாழைப்பழத்தை ஃப்ரிஜில் வைப்பது கிடையாது. ஒன்றிரண்டு நாட்கள் தாங்கலாம். அதற்கு மேல் கெட்டுவிடும். தோலும் கறுத்துப் போகும்.

வாழைக்காய், பழம், தண்டு, பூ எதையும் இரும்புக் கத்தியால் வெட்டக் கூடாது. கறுப்பாகிவிடும்.

விசேஷ குணங்கள்: வாழை ஒரு மரமில்லாத மரம். மற்ற மரங்களுக்கு இருப்பதைப் போன்று கனத்த கெட்டியான அடிமரமோ, கிளைகளோ கிடையாது. 8-10 அடி உயரத்தில் மரம்போல் வளர்ந்தாலும் அதன் அடிமரம் அடுக்கடுக்கான மெல்லிய பட்டைகளாலானது. பலமாக காற்றடித்தாலும் மளுக்கென்று ஒடிந்து விடக் கூடியது. இந்தத் தண்டு பத்து அடி வரை வளர்ந்து 100 லிருந்து 150 பழங்கள் கொண்ட வாழைத் தாரையே தாங்கும் பலம் பெற்றிருப்பது எப்படி என்பது இயற்கையின் விந்தை.

இலைகள் நீண்டு பெரிதாக இருப்பதால் பழங்குடியினர் இதை வீட்டுக்கு கூரையாகவும், குடையாகவும் கூட உபயோகிக்கின்றனர். ஒரு மரம் ஒரு முறைதான் பழம்தரும். ஒரு சீப்பை கை என்றும், தனியாக ஒரு பழத்தை விரல் என்றும் ஆங்கிலத்தில் சொல்கிறார்கள். பல அடுக்கு சீப்புகள் கொண்டது ஒரு குலை. வாழைச் சீப்பு எப்போதும் மேல் நோக்கியே இருக்கும். வீட்டிலும் அதை அப்படியே வைத்தால்தான் கெடாமல் இருக்கும்.

உணவுச்சத்து: மிக ஆரோக்கியமான, ஒரு கெடுதலும் தராத பழவகை இது. இதில் அதிகமான பொட்டாசியம் இருப்பதால் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு சாப்பிடச் சொல்வார்கள். இதில் சோடியம் உப்பு குறைவாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்தக்காரர்கள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஊட்டத்துக்குச் சிறந்தது.

சத்துக்கள்: பொட்டாசியம் 400 மில்லி கிராம், ஃபோலாசின் 20 மைக்ரோ கிராம், விட்டமின் சி, 10 மில்லி கிராம், விட்டமின் பி 6-.6 மில்லி கிராம்.

மருத்துவக் குணங்கள்: ரத்த சோகைக்கு மிகவும் நல்லது. இரும்புச் சத்து அதிகம் என்பதால் உடலில் ஹீமோ குளோபின் அளவை அதிகமா உற்பத்தியாக்க உதவுகிறது.

மூளை விருத்தி: இங்கிலாந்தில் நடத்திய சோதனையில் மாணவர்களுக்கு காலை, மதியம், பகல் உணவு நேரத்தில் வாழைப்பழம் கொடுத்தனர். இதிலிருக்கும் பொட்டாசியம் மூளையில் சுறுசுறுப்பை அதிகப்படுத்தி நன்றாக படிக்க உதவியதாக கண்டுபிடித்தனர்.

மலச்சிக்கல்: நார்ச்சத்து அதிகம் என்பதால் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

மனச்சோர்வு: இதில் டிரிப்டோபென் என்னும் ஒரு வகை புரதம் இருக்கிறது. இது மனச்சோர்வை நீக்கி மனதை சந்தோஷப்படுத்தும் தன்மையுடையது.

கால்களில் ஆடுசுதையில் சட்டென்று பிடித்திழுக்கும். இது பொட்டாசியம் குறைவால் வருகிறது. தினம் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் இதைத் தடுக்கலாம்.

வாழைப்பூ, தண்டு இரண்டும் கணையத்திலும் சிறுநீரகத்திலும் கற்கள் வராமல் பாதுகாக்கும்.

☀ குடிபோதையை நீக்க சிறந்தது. இதனை மில்க்ஷேக் செய்து தேன் கலந்து பருகினால் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். உடலில் நீர்ச்சத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

☀ நெஞ்சுக்கரிக்கும் போது ஒரு பழம் சாப்பிட்டால் எரிச்சல் நீங்கி விடும்.

☀ கர்பிணிகள் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புரட்டலை தடுக்கும். இதிலுள்ள சர்க்கரை ரத்தத்தில் கலந்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது.

☀ கொசு கடித்த இடத்தில் வாழைப்பழத் தோலின் உள்பகுதி கொண்டு தேய்த்தால் அரிப்பும் தடிப்பும் போகும்.

☀ நரம்புகளை சமன்படுத்துதும் விட்டமின் பி இதில் உண்டு.

☀ சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் வாழைப்பழத்தை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும்.