

கர்ப்பிணிக்கு சத்து



‘ஒரே காயைத் திருப்பித் திருப்பிச் சமைச்சு போரடிச்சுப் போச்சு. வித்தியாசமா என்ன காய் சமைக்கலாம்?’ என்று மூளையைக் குடைந்து கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் ஞாபகத்தில் வருவது பீட்ரூட். ‘அதிகமா சமைக்காதது அதுதான்’ என்று முடிவு பண்ணி பொரியல் செய்திருப்பீர்கள். இன்னிக்கு சைடு டிஷ் பீட்ரூட் என்று தெரிந்ததும் கணவரும் குழந்தைகளும் “ஐயையோ... இதை ஏன் சமைச்சே?” என்று நொந்து கொள்வார்கள். நிறைய பேர் பிடிக்காமல் ஒதுக்கி வைத்திருப்பார்கள். இப்படி அதிக மவுசில்லாத காய் பாவம் பீட்ரூட்தான். யாரும் அதிகமாகக் கண்டு கொள்வதில்லை. காய்கறி உலகத்திலும் அதைப் பற்றிய தகவல்கள் குறைவாகவே உள்ளன. ஆனால், உண்மையில் பீட்ரூட்டில் இன்றியமையாத சத்துக்கள் நிறைய உள்ளது.

வரலாறு: தெற்கு ஐரோப்பாவில் தன்னிச்சையாக வளர்ந்து கிடந்தது. முதலில் இதன் இலைகளை மட்டும் சமைத்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது பூமிக்கு அடியில் புதைந்திருக்கும் பீட்ரூட் கிழங்கை எடுத்துத் தலைவலிக்கும் பல்வலிக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தினார்கள். நியூசிலாந்தில் வேரை மட்டும் சாப்பிட்டார்கள்.



முதலில் பீட்ரூட் உருளை வடிவத்திலும் சற்று நீண்ட ஓவல் வடிவத்திலும் ஆழ்ந்த சிவப்பு நிறத்திலும் தங்க வண்ணத்திலும் இருந்தது. பதினாறாம் நூற்றாண்டில் மக்கள் இதைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தனர். 200 ஆண்டுகள் கழித்துத்தான் இது பிரபலமாகியது. பீட்ரூட்டின் விசேஷம் அதன் இனிப்பு. எல்லா காய்கறிகளையும்விட அதிக சர்க்கரை இதில் உள்ளது.

1750-ல் ஐரோப்பாவில் ஏற்பட்ட சண்டையின் போது இங்கிலாந்து ஐரோப்பிய துணை கண்டங் களுக்கு கரும்பு அனுப்ப மறுத்து விட்டது. இதனால் அந்த நாடுகளில் சர்க்கரை தட்டுப்பாடு வந்தது. நெப்போலியனும் பிரெஷ்யா நாட்டு மன்னனும் சேர்ந்து அதிகப்படியான பீட்ரூட்டை

உற்பத்தி செய்து அதிலிருந்து சர்க்கரை எடுக்கும் முயற்சியைச் செயல்படுத்தினார்கள். உலகளவில் எவ்வளவு கரும்பு உற்பத்தி செய்கிறார்களோ, அதே அளவு ஐரோப்பா விலும் 1900-ல் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு சர்க்கரை தயாரிக்கப்பட்டது.

வாங்குவது எப்படி?

நல்ல கருஞ்சிவப்பு வண்ணத்தில் தோல் மிருதுவாக, உருண்டையாக, அதன்மேல் வெடிப்புகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். பீட்ரூட் வாங்கும் போது இலைகளோடு வாங்குங்கள். இதில் நிறைய சத்துகள் உள்ளன. கீரையாக சமைத்து சாப்பிடலாம். 2 இன்ச் விட்டம் அளவுள்ள காயை வாங்குங்கள். பெரியதாக இருந்தால் முற்றல் அதிகம் இருக்கும். இலைகளை சாப்பிட வேண்டுமானால் இளசாக கரும்பச்சை வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும். பீட்ரூட் விளையும்போது ஒரு கிழங்குக்கும் அடுத்த கிழங்குக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை அதிகப்படுத்துவதற்காக இடையில் இருக்கும் ஒரு பிஞ்சு பீட்ரூட்டைப் பிடுங்கிவிடுவார்கள். இந்த பீட்ரூட் சாப்பிட பயங்கர ருசியாக இருக்கும்.

பாதுகாப்பது:

ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கக் கொஞ்சமாக அவ்வப்போது வாங்க வேண்டும். சமைக்கும்போதுதான் நறுக்க வேண்டும். முன்பே நறுக்கி வைத்தால் சாயம் வடியும். காலையில் சமைக்க இரவில் தண்ணீர் தெளித்து வைத்தால் பசுமையாக இருக்கும். வாங்கியதும் இலைகளை தனியே பிரித்து வைக்கவும். உடனே கழுவாமல் இலையையும், காயையும் தனித்தனி பையில் போட்டு வைக்கவும். இலைகளை ஒன்றிரண்டு நாளில் சமைத்து விடவும். ஆனால் காயை பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டால் இரண்டு வாரங்கள் கூட இருக்கும். அமெரிக்காவில் டின்னில் அடைத்த பீட்ரூட்தான் பிரபலம்.

சமைப்பது எப்படி?

பீட்ரூட்டின்மேல் காம்பைக் கொஞ்சமாக வெட்டி, நன்றாக கழுவி தோலை நறுக்காமல் சமைக்க வேண்டும். பெரிய துண்டுகளாக போட்டால் சத்து வீணாகாது. ஆவியில் வேகவைப்பதும் சிறந்தது. இதைப் பச்சையாகவோ, வேக வைத்தோ பயன்படுத்தும்போது வினிகர் அல்லது எலுமிச்சை ஜூஸ் தடவினால் நிறம் மாறாமல் அப்படியே இருக்கும்.



உணவுச்சத்து:

பீட்ரூட்டில் நிறைய உணவுச் சத்துகள் உண்டு. விட்டமின் சி, பொட்டாசியம், ஃபோலாசின், பீட்டா கரோட்டின், மாவுச்சத்து, இரும்புச் சத்து இதில் அதிகம் உள்ளன. பீட்ரூட்டில் என்னென்ன சத்துக்கள் உண்டோ, அத்தனையும் அதன் இலைகளிலும் இருப்பதுதான் இதன் விசேஷம். இலைகளை பொடியாக நறுக்க வேண்டாம். அதிலிருக்கும் விட்டமின் சி அழிந்துவிடும். வேகும் போது மூடி போட்டு வேகவிட வேண்டாம். ஏனெனில், இதிலிருக்கும் ஆக்ஸாலிக் அமிலம் ஆவியாக வெளியேற வேண்டும். அப்போது இலை களிலுள்ள அதிகமான சுண்ணாம்புச் சத்தை உடல் கிரகிப்பதைத் தடுக்க முடியும்.

ஒரு கப் நறுக்கிய பீட்ரூட்டில் உள்ள உணவுச் சத்து:

கலோரி 44, மாவுச்சத்து 10 கிராம், புரதம் ஒரு கிராம், நார்ச்சத்து 5 கிராம், விட்டமின் சி 11 மில்லி கிராம், சோடியம் 72 மி.கி, ஃபோலாசின் 93 மைக்ரோ கிராம்.

மருத்துவப் பலன்கள்:

பீட்ரூட்டில் இருக்கும் முக்கியமான தன்மை இதில் கொழுப்புச் சத்து கிடையாது. இதை ஒரு காலத்தில் ஐரோப்பாவில் புற்றுநோய்த் தடுப்பாக பயன்படுத்தினார்கள். இதன் சிவப்பு வண்ணத்தில் (பீட்டா கரோட்டின்) புற்றுநோய் தடுப்புத் தன்மை சேர்ந்திருப்பதால் புற்றுநோயுடன் போராடும் சக்தி உள்ளது. மேலும் பீட்ரூட் நமது உடலின் ஆக்ஸிஜன் உறிஞ்சும் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

இதே சிவப்பு நிறத்தில் ஃபோலாசின், பீட்டா கரோட்டின் இருப்பதால், பெண்களின் உடல்நலத்துக்கு மிகச் சிறந்தது. முக்கியமாக கருத்தரிக்கும் பெண்களுக்கு தேவையான சத்துகள் நிறைய இருக்கின்றன.

சமையல் வகைகள்:

பீட்ரூட் சூப்: தேவையான பொருள்கள்: சின்ன பீட்ரூட் 2, சிவப்பு முட்டைக்கோஸ் 1 கப், வெங்காயம் 1, புளிப்பு ஆப்பிள் 1, ஆலிவ் எண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் 2 டேபிள் ஸ்பூன், காரட், உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்த தண்ணீர் அல்லது சிக்கன் வேகவைத்த தண்ணீர் 1 கப், தயிர் 100 கிராம்.

செய்முறை: எண்ணெயை சுடவைத்து வெங்காயத்தை வதக்கி, ஆப்பிள், கோஸ், பீட்ரூட் எல்லாவற்றையும் நறுக்கி தக்காளிச்சாறு, வேகவைத்த காய்கறி தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்ததும் பத்து நிமிடங்கள் தீயைக் குறைத்து விடவும். தேவைப்பட்டால் மிளகுப்பொடி சேர்த்து சூடாகவோ, ஜில்லென்றோ சாப்பிடலாம்.

பீட்ரூட் அல்வா: தேவையான பொருள்கள்: ஒரு பெரிய அளவு பீட்ரூட், கால் டம்ளர் பால், சர்க்கரை 50 கிராம் (ருசிக்கேற்ப சர்க்கரையைக் கூட்டி குறைத்துக் கொள்ளலாம். நெய் 25 கிராம், முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சை தலா ஐந்து.

செய்முறை: பீட்ரூட்டை துருவிக் கொள்ளவும். அதை பாலில் வேக விடவும். பீட்ரூட் வெந்து பால் ஈர்த்துக் கொண்டதும் அதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து கிளறவும். பீட்ரூட் அல்வா பதத்துக்கு வெந்ததும் நெய்யில் முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து போடவும். நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும்.