

வதரிஞ்ச சாய்பிடுவோம்!

தொடர்: 01

இறைவன் வழங்கிய அருட்கொடைகளில் காய், பழ வகைகளும் ஆகும் படைத்தவனுக்கே புகழ் அனைத்தும்!

இது வரை நாம் பார்த்த காயா பழமா தொகுப்புக்குப்பின்...

தவறாமல் தினமும் சாப்பிடுகிறோம்தானே! நாம் சாப்பிடும் உணவில் என்னென்ன இருக்கிறது என்பதை அறிந்து அப்போதைய நம் உடல்நிலைக்கு பருவநிலைக்கு ஏற்றதைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட உதவவே இந்த இணைப்பு.

எதையுமே தெரிந்து அனுபவிக்கும்போது கிடைக்கிற சந்தோஷம் அலாதிதான். தாஜ்மஹால் என்பதை எந்தப் பின்னணியும் அறியாமல் பார்க்கும்போது அது பிரமிக்க வைக்கிற கட்டடக்கலை மட்டுமே. அதன் பின்னணியில் உள்ள காதலறிந்து பார்க்கும்போது உங்களுக்குள்ளும் கவிதை அனுபவம் கிட்டும்.



அப்படித்தான் தினமும் சாப்பிடும் காய், பழங்களின் ருசியோடு அதிலுள்ள பயன்களையும் அறிந்து சாப்பிடுவதும். இவற்றில் என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன? எது யாருக்கு ஏற்றது? யார் எதை விலக்கி வைக்க வேண்டும் என்பதை தெரிந்து உண்டு பயனும், பலமும் பெறவே இந்த இணைப்பு.

கத்தரிக்காய்

என்ன இருக்கு: விட்டமின் சி, மற்றும் இரும்புச் சத்து

யாருக்கு நல்லது : ஆஸ்துமாக நோயாளிகள் கத்தரிக்காயை மிளகு, சீரகம், பூண்டு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட உடல் சூட்டை தக்க வைக்கும்.

யாருக்கு வேண்டாம் : சரும நோயாளிகள், புண், ரணம் உள்ளவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது. அரிப்பைத் தூண்டும். அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளவர்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள் சாப்பிடக்கூடாது.

பலன்கள்: நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டும் சளி, இருமலைக் குறைக்கும்.

முருங்கைக்காய்

என்ன இருக்கு : கொழுப்பு மற்றும் இரும்புச் சத்து மற்றும் விட்டமின் ஏ, சி.

யாருக்கு நல்லது : குழந்தைகள் முருங்கைக்காய் விதைகளை சாப்பிட்டால் மலக்குடல்களில் சேரும் கிருமி பூச்சிகள் வெளியேறும்.

யாருக்கு வேண்டாம் : முதியவர்கள், இதய நோயாளிகள், மூட்டு நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது. வாயுப் பிடிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பலன்கள்: நரம்பு மண்டலங்களுக்கு ஊக்கம் தரும்.

மாங்காய்

என்ன இருக்கு : நார்ச்சத்து, விட்டமின் ஏ

யாருக்கு வேண்டாம் : சரும நோய், வயிற்றுவலி உள்ளவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது. சூட்டைக் கிளப்பும்.

பலன்கள்: மாங்காய் சாப்பிட்டால் மலக்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். தாது பலம் பெறும். செரிமானத்தைத் தூண்டி மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்யும். பசியைத் தூண்டும்.

அவரைக்காய்

என்ன இருக்கு : உயர்நிலை புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்புச் சத்து.

யாருக்கு நல்லது : நீரிழிவு, செரிமானத் தொல்லை, மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு.

யாருக்கு வேண்டாம் : யாரும் இரவில் சேர்க்க வேண்டாம். நார்ச்சத்து அதிகம் என்பதால் ஜீரணம் ஆகாது.

பலன்கள் : உடலுக்கு தேவையான புரதச் சத்தினை அளிக்கவல்லது.

"தொஞ்சு சாப்பிடுவோம்"

இன்ஷா அல்லாஹ் ஜொடரும்...

இது வரை நாம் பின்பிட்டு வந்த பழைய பிடிப்புகள் கீழ்க்கண்ட இணையதளங்களில் உள்ளன வாசகர்கள் கண்டு பயன்பெற வேண்டுகிறோம்.

http://www.chittarkottai.com/kaayaa_pazhamaa/index.html

<http://readislam.net/health/index.htm>