953

ആഹാരവും ആരോഗ്യവും

953

ലീലാ ഓംചേരി

9513

ആഹാരവും ആരോഗ്യവും

പ്രസാധകന്മാർ

സാഹിത്യപ്രവർത്തക സഹകരണ

സംഘം ലിമിററഡ്

AHARAVUM AROGYAVUM

BY

LEELA OMCHERI

(AWARDED GOVERNMENT OF INDIA PRIZE)

First Impression February 1956

RIGHTS RESERVED

PUBLISHERS

SAHITHYA PRAVARTHAKA C. S. LTD.

NATIONAL BOOKSTALL
POST BOX 40, KOTTAYAM

0—10—0

953

ആഹാരവും ആരോഗ്യവും

(ഇൻഡ്യാഗവൺമെൻറിൻെറ പാരിതോഷികം കിട്ടിയ പുസ്തകം)

ലീലാ ഓംചേരി

NATIONAL BOOK STALL
TRIVANDRUM-1

നാഷനൽ ബുക്ക്സ്റ്റാൾ
കളരിക്കൽ ബസാർ കോട്ടയം

വില 10 ണ.

Printed at the India Press, Kottayam. Copies 2000.

പ്രസ്താവന

ഒരു വീട്ടുകാരിയുടെ വിജ്ഞാനക്കുറിപ്പുകളാണിതു്. സംഗീതസാഹിത്യാദികലകളിലെന്നപോലെതന്നെ കേരളീയവനിതകൾ പുരാതനകാലംമുതല്ക്കേ പ്രാഗത്ഭ്യം നേടിയിരുന്ന ഒരു വിശിഷ്ടകല ഇന്നും അതിൻെറ സാമ്രാജ്യത്തിൽ, നമ്മുടെ അടുക്കളകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കഴിയുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ ആ കലയുടെ പിന്നിലുള്ള സുപ്രധാനമായൊരു ശാസ്ത്രം പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെട്ടുപോരുന്നു. ആ ശാസ്ത്രമാകട്ടെ വീട്ടുകാരികളോടൊപ്പം വീട്ടുകാരന്മാരും അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുമാണു്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യവുമായി, ജീവിതവുമായി, അത്രമാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടതാണതു്. പ്രത്യേകിച്ചും നിത്യജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണങ്ങളായും സാമാന്യമായൊരു ജീവിതനിലവാരം പുലർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക വിഷമകരമായും തീർന്നുകൊണ്ടിരിക്കെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചു് അറിയാനും, ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചു് ആലോചിക്കാനും, നാം നിർബന്ധിതരായിത്തീരുന്നു. ഒരുകണക്കിൽ നോക്കിയാൽ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വിജ്ഞാന

ശാഖയാണിതു്. ഈ ലഘുപഠനത്തിന്നു് പല വലിയ പുസ്തകങ്ങളും എന്നെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആ കടപ്പാടുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നതുപോലെ ഈ കുറിപ്പുകൾ വായനക്കാൎക്കു പ്രയോജനപ്രദമാവുമെങ്കിൽ സന്തോഷമായി. ഇതു പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന സാഹിത്യപ്രവൎത്തക സഹകരണ സംഘത്തിന്നു നന്ദി.

ലീലാ ഓംചേരി

1. അറിവിന്റെ ആരംഭം

"കുത്തിവെളുത്തൊരു കുറിയരിവെച്ചു
കുന്തീതനയന്മാൎക്കു വിളമ്പും
*　　　*　　　*
ഇക്കൂട്ടത്തിനു കല്ലും നെല്ലുമി-
രിക്കും കറാറി വെച്ചു വിളമ്പും"

കുഞ്ചൻനമ്പ്യാരുടെ ഹിഡിംബവധം ഓട്ടൻതുള്ളലിലെ നാലു വരികളാണു് ഉദ്ധരിച്ചതു്. ദുര്യോധനൻ, ധൃതരാഷ്ട്രരോടു് പാണ്ഡവരെക്കുറിച്ചു പരാതി പറയുന്നു. കുററപത്രത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം കുത്തിവെളുപ്പിച്ച അരിയുടെ ചോറല്ല തങ്ങൾക്കു കിട്ടുന്നതെന്നായിരുന്നു. പണ്ടു കേരളത്തിൽ തന്നി മരുമക്കത്തായം വാഴ്ച നടത്തിയിരുന്നപ്പോൾ ഇതുപോലൊരു വഴക്കുണ്ടായി. വലിയ കാരണവരുടെ മക്കളും മരുമക്കളും ഒരു തറവാട്ടിൽ ഒരുമിച്ചു താമസിക്കുകയായിരുന്നു. രണ്ടു കൂട്ടക്കാൎക്കും ഊണു കുടുംബംവക ഊട്ടുപുരയിൽ. എന്നും ഊണുവട്ടങ്ങ

ളെക്കറിച്ചു വഴക്കാണു്. മക്കഠം വാദികളും മരുമക്കഠം പ്രതികളും. ഭാവിയിൽ സ്വത്തിനെല്ലാം അവകാശികളായ മരുമക്കഠംക്കു് ഭരണപരിചയം ലഭിക്കാൻവേണ്ടി അടുക്കളച്ചെലവു തുടങ്ങി ചില്ലറക്കാര്യങ്ങഠം വലിയ കാരണവർ അവരെയാണേൽപിക്കാറു്. തങ്ങളുടെ കാര്യശേഷി അമ്മാവനെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്താൻ അവക്കു ലഭിക്കുന്ന സുവൎണ്ണാവസരം മരുമക്കഠം പാഴാക്കിക്കളയാറുമില്ല. അനന്തിരവരുടെ ആ അഭ്യാസരംഗത്തുവെച്ചാണു് മക്കളുമായി ഏറ്റുമുട്ടലുണ്ടാവുക. അച്ഛൻെറ ജീവിതകാലത്തോളം ഏതാണ്ടു് സ്ഥിരാതിഥികളെന്ന മട്ടിൽ 'അച്ഛൻെറ വീട്ടിൽ' താമസിക്കാൻ അവകാശമുള്ള മക്കഠംക്കു് ആകെക്കൂടിയുള്ള ലാഭം ഉണ്ണാനുമുടുക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടു കൂടാതെ കഴിയാമെന്നുള്ളതാണു്. അപ്പോഠം ആ അവകാശത്തിൽ കുറവു വരുന്നതവർ സഹിക്കുകയില്ല. അനന്തിരവൎക്കാകട്ടെ അമ്മാവനെ പ്രീതിപ്പെടുത്തണം; തങ്ങളുടെ മുതൽ സൂക്ഷിക്കുകയും വേണം. അങ്ങനെ അടുക്കളക്കാര്യത്തിൽ ആദ്യം തുടങ്ങിയ മിതവ്യയക്രമം അവസാനം അടിയുറച്ചതായി. തവിടുപോകാത്ത ചോറുണ്ടു് സഹിമുട്ടിയപ്പോഠം മക്കഠം ഒരുദിവസം മരുമക്കളോടു് പ്രത്യക്ഷസമരം പ്രഖ്യാപിച്ചു. പരാതി വലിയ കാരണവരുടെ മുമ്പാകെ സമൎപ്പിക്കപ്പെട്ടു. 'കുത്തിവെളുത്ത കുറിയരിവെച്ചു്' അനന്തരവർ കഴിക്കുന്നെന്ന

ആരോപണം ഉണ്ടായില്ല. 'കല്ലും നെല്ലുമിരിക്കുന്ന,' അതായതു് തവിടു കളയാത്ത അരിയാണു് എന്നും വെച്ചുവിളമ്പുന്നതെന്നായിരുന്നു പരാതി. കാരണവർ മരുമക്കളെ വിളിച്ചാജ്ഞാപിച്ചു: "മേലാൽ കുത്തിവെളുപ്പിച്ചു് കണ്ണാടി പോലാക്കിയ അരി ഇവക്കും, തവിടൊട്ടും കളയാത്ത അരി നിങ്ങൾക്കും. മനസ്സിലായോ?—ങാ പൊയ്ക്കോ."—മക്കൾക്ക സന്തോഷമായി. മരുമക്കൾക്ക സങ്കടമുണ്ടായില്ല. അമ്മാവന്റെ ഏതുവിധിയും തങ്ങളുടെ നന്മയെ മുൻനിരുത്തിയുള്ളതായിരിക്കുമെന്നവക്ക തീർച്ചയുണ്ടു്. പണ്ടൊരിക്കൽ വഴക്കിട്ടപ്പോൾ പഴക്കുലവെച്ചു് മക്കളേയും, പണപ്പെട്ടിയുടെ താക്കോൽ എടുത്തു തങ്ങളേയും എറിഞ്ഞു് അമ്മാവൻ ശിക്ഷിച്ചതിന്റെ പൊരുൾ പിന്നീടവക്ക മനസ്സിലായിരുന്നു. വിധി നീക്കു പോക്കില്ലാതെ അനുസരിക്കപ്പെട്ടു. മാസം പലതു കഴിഞ്ഞു. മക്കൾക്കു് ഒരുമാതിരി വിളർച്ചയും ശരീരത്തിൽ അങ്ങിങ്ങു വേദനയും ആരംഭിച്ചു. മരുമക്കളൊ കൂട്ടെ പൂർവ്വാധികം ആരോഗ്യവാന്മാരായി വരികയുമാണു്. ഗൃഹനാഥൻ മക്കളേയും മരുമക്കളേയും വിളിച്ചുചോദിച്ചു, അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനു് അത്രവലിയ വ്യത്യാസം വരാനുള്ള കാരണമെന്താണെന്നു്. രണ്ടുകൂട്ടക്കും നിശ്ചയമില്ല. ബുദ്ധിമാനായ ആ പഴമക്കാരൻ വിശദീകരിച്ചു: "കുത്തി വെളുപ്പിച്ച അരിയുടെ ചോറുണ്ടാൽ ശരീരവും കുത്തിവെളു

പ്പിച്ചതുപോലാകു"മെന്നു്!—രക്തപുഷ്ടി കുറഞ്ഞു് ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുമെന്നാണു് ആ ജ്ഞാനവൃദ്ധൻ പറഞ്ഞതിന്റെ അൎത്ഥം! അതു പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അനുഭവപ്പെട്ടു കണ്ടപ്പോഠം മക്കഠംക്കു വിശ്വാസമായി. തവിടുകളഞ്ഞ അരിയുടെ ചോറിനുവേണ്ടി പിന്നീടവർ ലഹള കൂട്ടിയില്ല. ഒരുപക്ഷേ, ദുര്യോധനാദികളുടെ കാര്യത്തിലും സംഭവിച്ചതിങ്ങനെയാകാം. കൗരവപക്ഷപാതിയും സൂത്രശാലിയുമായ ശകുനി അമ്മാവൻ അടുക്കളക്കാരോടു് ഏൎപ്പാടു ചെയ്തു് പാണ്ഡവരെ തോല്പിക്കാനൊരുപായം നടപ്പാക്കിയതാണെന്നു വരാം. ദുര്യോധനാദികഠംക്കതിന്റെ പൊരുഠം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ കുറ്റം ആ കാരണവരുടെ പേരിലാക്കുന്നതു് ശരിയായിരിക്കുകയില്ലല്ലോ. ഏതായാലും അനന്തരസംഭവങ്ങഠംവച്ചു നോക്കുമ്പോഠം ദുര്യോധനാദികഠംക്കു് അവരുടെ ആഗ്രഹം ധൃതരാഷ്ട്രർ സാധിച്ചുകൊടുത്തു എന്നുവേണം കരുതാൻ. അതെങ്ങനെയുമിരിക്കട്ടെ. കാര്യമിതാണു്: ഇന്നും കുത്തിവെളുപ്പിക്കാത്ത അരി കണ്ടാൽ ദേഷ്യപ്പെടുന്നവരാണു് നമ്മളിലധികവും. കുത്തി വെടിപ്പാക്കിയ അരിയുടെ ചോറു കഴിക്കുന്നതു്, നീരുപിഴിഞ്ഞു കളഞ്ഞശേഷം കരിമ്പിൻ ചണ്ടി കഴിക്കുന്നതുപോലെയാണെന്നു നാം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. നമ്മുടെ നിത്യാനുഭവങ്ങളിൽ ഒന്നെടുത്തു കാണിച്ചെന്നേയുള്ളു. അപ്പോഠം അറിയാതെ

യും അറിയാൻ ശ്രമിക്കാതെയും ഏതെല്ലാം തരത്തിലാണു് നമ്മുടെ ആഹാരത്തെ നാം ഫലശൂന്യമാക്കുകയും ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു്?

ആരോഗ്യമാണു് ഏററവും വലിയ സ്വത്തു്. ഒന്നാമത്തെ 'ധർമ്മസാധന'മായ ശരീരത്തെ തപസ്സിനുവേണ്ടിപ്പോലും നശിപ്പിക്കരുതെന്നാണു് അറിവുള്ളവർ പറയുന്നതു്. ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ നാം ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കേണ്ട പല കാര്യങ്ങളുമുണ്ടു്. അതിൽ ഏററവും മുഖ്യമായ ഒന്നാണു് ആഹാരക്കാര്യം........നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതെന്തിനാണു്? വിശപ്പു മാററാൻ എന്നു ചിലർ പറഞ്ഞേയ്ക്കും. എന്നാൽ അതു മാത്രമല്ല. വിശപ്പു മാററുക എന്നതിനുപുറമെ മറെറാരു പ്രധാനപ്പെട്ട കടമകൂടി ഉണ്ടു് ആഹാരത്തിനു്! നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണതു്. ആഹാരത്തിലുള്ള പാകപ്പിഴകൊണ്ടു് ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കാനും മരണംപോലും ഉണ്ടാകാനും എളുപ്പമാണു്. അപ്പോൾ നമുക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട അറിവുകളിൽവെച്ചു് ഏററവും വിലപ്പെട്ട അറിവു് ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതായിരിക്കണമെന്നുവേണം കരുതാൻ. അറിവുകളുടെ ആരംഭം അവിടെയാണു്. അവയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത, ജീവിതത്തിൽ അങ്ങേഅററത്തെ അപകടകരമായ അജ്ഞതയും!!

ശരീരത്തിൻെറ ശരിയായ പ്രവൎത്തനത്തിനു് ഏതെല്ലാം സാധനങ്ങളാണാവശ്യമെന്നും അവ നമ്മുടെ സാധാരണഭക്ഷണങ്ങളിൽ എത്രമാത്രം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നും അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ആഹാരത്തിലുള്ള പോഷകാംശങ്ങളുടെ കുറവു നികത്തിയാൽ രോഗബാധ വളരെയധികം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. പോഷകാംശങ്ങളെപ്പററി അറിഞ്ഞതുകൊണ്ടു മാത്രമായില്ലല്ലൊ, അവ കഴിക്കുവാനുള്ള സാഹചൎയ്യങ്ങൾ കൂടി വേണ്ടേ എന്നൊരു ചോദ്യത്തിനിടയുണ്ടു്, അല്ലേ? അതെ. അതു ശരിതന്നെ. പക്ഷെ, മറെറാരു കാൎയ്യംകൂടി നാം ഓൎമ്മിക്കണം. ഇന്നത്തെ സാഹചൎയ്യങ്ങൾ വച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ടാണു് അവയെപ്പററിയുള്ള ശരിയായ വിജ്ഞാനം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞതു്. ആദ്യമായി ആഹാരംകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെന്നു നോക്കാം. അതറിഞ്ഞിട്ടു വേണമല്ലൊ ഭക്ഷണക്രമമെന്തെന്നു നിശ്ചയിക്കാൻ!!

2. ഭക്ഷണം എന്തിന്?

ജനനം മുതൽ മരണംവരെ മുടങ്ങാതെ പ്രവ ത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു നമ്മുടെ അവയവങ്ങ ളിൽ പലതും. ഹൃദയം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ആമാ ശയം, ഉദരപേശികൾ, തലച്ചോറ്, കൈകാലു കൾ എന്നിവ പലവിധത്തിലുള്ള ജോലികളിൽ നിരന്തരമായി ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭൂതക്ക ണ്ണാടിയുടെ സഹായം കൂടാതെ നമ്മുടെ കണ്ണുകൾക്കു കാണുവാൻ കഴിയാത്ത ചെറിയ ചെറിയ 'കല കൾ,'—'സെല്ലുകൾ' എന്നാണു് ഇംഗ്ലീഷിൽ—ചേ ത്താണു് നമ്മുടെ ശരീരം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ഒട്ടധികം കലകൾ ചേന്നു മാംസപേശികളും അവ യവങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. സാധാരണ വലിപ്പമുള്ള ഒരു ശരീരത്തിൽ പത്തുലക്ഷം കോടി കലകളിൽ കുറയാതെ ഉണ്ടായിരിക്കും. അതായതു ലോകത്തി ലെ ആകെ ജനസംഖ്യയുടെ 4,000 ഇരട്ടിയോളം വരും നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ശരീരത്തിൽ അ ധിവസിക്കുന്ന ജീവനുള്ള ഈ പരമാണുക്കൾ. അ ങ്ങനെ, അനേകം കോടി ജീവാണുക്കളുടെ അധിവാ സകേന്ദ്രമായ ഈ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ പലതും ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ഇടതടവില്ലാ തെ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്. നമ്മുടെ

അറിവോ അനുവാദമോ കൂടാതെതന്നെ അവയിൽ പലതും പ്രവൎത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഹൃദയം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ഉദരപേശികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രവൎത്തനം നമുക്കു മനഃപൂൎവ്വം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ അറിവോടുകൂടിയാണു മററു പല അവയവങ്ങളും പ്രവൎത്തിക്കുന്നതു്. തലച്ചോറു് ഒരവയവത്തിനു് ഉത്തരവു നല്കുന്നു. ആ ഉത്തരവു സ്വീകരിച്ചു് അവയവങ്ങൾ പ്രവൎത്തിക്കുന്നു. നിരന്തരമായ ഇത്തരം പ്രവൎത്തനങ്ങൾമൂലം ഈ കലകളിൽ പലതിനും കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നതിലതിശയമില്ലല്ലോ. ചിലതു തീരെ ഉപയോഗശൂന്യമാവും. ചിലതു് അററകുററങ്ങൾ തീൎത്തുകൂടാവുന്നതായിരിക്കും. ഈ അററകുററപ്പണികൾക്കു വേണ്ട സാധനങ്ങൾ ആഹാരം നല്കുന്നു. അതിനും പുറമേ, 25 വയസ്സുവരെ നമ്മുടെ ശരീരം വളൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതായതു കൂടുതൽ കൂടുതൽ കലകൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നു ചുരുക്കം. ഇരുപത്തഞ്ചു വയസ്സോടുകൂടി ശരീരത്തിൻെറ വളൎച്ച ഏതാണ്ടു നിലയ്ക്കും. ഈ വളൎച്ചയ്ക്കു വേണ്ട കരുക്കൾ സമ്പാദിച്ചുകൊടുക്കുന്നതും ആഹാരമാണു്. ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിൻെറ വളൎച്ചയ്ക്കും അററകുററപ്പണികൾക്കും വേണ്ട സാധനങ്ങൾ നല്കുകയെന്നതാണു് ആഹാരത്തിൻെറ മുഖ്യോദ്ദേശ്യം.

മറെറാരാവശ്യംകൂടി ഭക്ഷണം നിവ്വഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അറിവോടുകൂടിയും അല്ലാതെയും നടക്കുന്ന എല്ലാ ശാരീരികപ്രവത്തനങ്ങൾക്കും ശക്തി, ഊജ്ജിതം, ആവശ്യമുണ്ടു്. ഈ ഊജ്ജിതം ലഭിക്കുന്നതു് ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചില വസ്തുക്കളിൽനിന്നാണു്. ഊജ്ജിതം ഉണ്ടാകുന്നതോടെ ശരീരത്തിൽ ചൂടു പ്രസരിക്കുന്നു. ഊജ്ജിതം നല്കുന്ന സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളാത്തപക്ഷം കൂടുതൽ പ്രവത്തിക്കാനുള്ള ശേഷി ഉണ്ടാകുകയില്ല.

അപ്പോൾ, ആഹാരത്തിൻെറ മുഖ്യ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ രണ്ടെണ്ണമാണെന്നു നാം കണ്ടു. എങ്ങനെയെങ്കിലും വിശപ്പടക്കി ജീവിതം നിലനിത്തിക്കൊണ്ടുപോകുകയെന്നതു മാത്രം കൊണ്ടായില്ല. നമ്മിലുള്ള ജീവശക്തിയെ ഏററവും കാര്യക്ഷമമായ രീതിയിൽ പ്രവത്തിപ്പിക്കണം. പരിപൂണ്ണമായ ആരോഗ്യം ശരീരത്തിനു നല്കിക്കൊണ്ടു ജീവിക്കണം. ഇതിനാണു് നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു്.

ആഹാരമാണു് ആരോഗ്യത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനം. മുൻപറഞ്ഞ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ നിറവേറണമെങ്കിൽ അതിനു പററിയ പോഷകാംശങ്ങളും മററുമുള്ള ആഹാരം നാം കഴിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പോഷകാംശങ്ങൾ എല്ലാമടങ്ങിയ വില കൂടിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാൻ തക്ക ചുററുപാടുകളുള്ളവർ ഇന്നു കുറവാണു്. സാധാരണക്കാരാണു് നമ്മിലധികവും.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനാവശ്യമായ സാധന
ങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നും, അവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമ
ത്തിൽ എത്രമാത്രം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്നും അ
റിയുന്നതു പല വിധത്തിലും സഹായകമാവും. സാ
മ്പത്തികശേഷിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടു് പോഷകവസ്തു
ക്കളുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നെ
ങ്കിൽ അതു ക്ഷന്തവ്യമാണു്. എന്നാൽ അജ്ഞത
കൊണ്ടുള്ള കുറവുകൾ അങ്ങനെയല്ല. ആരോഗ്യ
ത്തിനാവശ്യമായ പല സാധനങ്ങളും വിലക്കൂടുതൽ
കൊണ്ടല്ലാ, അറിവില്ലായ്മകൊണ്ടാണു് നാം കഴി
ക്കാതെ പോകുന്നതു്. എന്നു മാത്രമല്ല നാം കഴിക്കു
ന്ന ചില ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളിലെ ഏററവും പ്രധാന
പ്പെട്ട അംശങ്ങൾപോലും അവയുടെ പ്രാധാന്യമറി
യാതെ നാം നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളയുന്നുണ്ടു്. അതുകൊ
ണ്ടു് ഈ അജ്ഞത പരിഹരിക്കുകയെന്നതാണു് ഏ
ററവും വലിയ ആവശ്യം. ആരോഗ്യം സംരക്ഷി
ക്കണമെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം സാധനങ്ങളാണു നാം
ശരീരത്തിനു നല്കേണ്ടതു്?—അതാണിനി അറിയേ
ണ്ടതു്.

3. ശരീരനിർമ്മാണം

25 വയസ്സുവരെ ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ച മുറ യ്ക്കു നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. നാം ഒരു വീടു പണിയുന്നതുപോലെയാണു് ശരീര നിർമ്മാണം നടക്കുന്നതു്. ഒരു വീടു പണിയുന്നതി ന്നു് ഇഷ്ടിക വേണം; വാതിലിന്നും ജന്നലിന്നും തടി യുടെ ആവശ്യമുണ്ടു്. ജന്നലിന്നും മററും ഇരുമ്പുക മ്പികളും മേയുന്നതിന്നു് ഓടും കൂടിയേ കഴിയൂ. ഇങ്ങനെ പല സാമഗ്രികൾ അതാതിൻെറ കണ ക്കിനു ചേർത്തു പണിയുമ്പോഴാണു് ഒരു വീടാകുന്ന തു്. ശരീരനിർമ്മാണത്തിന്നും ഇതുപോലെ ചില സാധനങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടു്. ഏതെങ്കിലും സാധ നങ്ങൾ കുറഞ്ഞുപോകുന്ന പക്ഷം നിർമ്മാണം അത്ര ത്തോളം അപൂർണ്ണമായിരിക്കും.

പുര പണിയാൻ അതിന്നുള്ള കോപ്പുകൾ മാ ത്രം പോര. കോപ്പുകളെല്ലാം ഉണ്ടെങ്കിലും പണിക്കാ രില്ലാതെ നിർമ്മാണം നടക്കുകയില്ല. ആശാരിയും, കൊത്തനും, കൊല്ലനും, ഇഷ്ടികനിരത്തുകാരും, പുറ വേലക്കാരും എല്ലാം ആവശ്യമുണ്ടു്, ഒരു പുര പൂ ർത്തിയാവാൻ. ഇതേപോലെതന്നെ ശരീരനിർമ്മാ ണവും ചില വിദഗ്ദ്ധതൊഴിൽക്കാരില്ലാതെ സാധ്യ മാവുകയില്ല.

പണിയുടെ കാര്യമാണിതുവരെ പറഞ്ഞതു്. ഒരു പുര പണിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞെന്നുതന്നെ ഇരിക്കട്ടെ. കാലക്രമത്തിൽ ഓടു് ഉടഞ്ഞുപോവുകയോ, ഇഷ്ടിക തകൎന്നുപോവുകയോ, സിമൻറു് ഇളകിപ്പോവുകയോ ചെയ്തേക്കാം. അപ്പോഴെല്ലാം കെട്ടിടത്തിൻെറ അററകുററപ്പണികൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം കെട്ടിടം ഒന്നോടെ ദുൎബ്ബലമാവുകയും, തുടൎന്നു് നിലംപതിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിൻെറ കാര്യവും അതുപോലെതന്നെയാണു്. ശരീരത്തിൻെറ അററകുററപ്പണികൾ പരിഹരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അതിനുള്ള സാധനങ്ങൾ ആഹാരംവഴി നാം കഴിക്കുന്നു.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽനിന്നു് ശരീരനിൎമ്മാണത്തിനാവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ, കുടലുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഈ സാധനങ്ങൾ രക്തപ്രവാഹത്തിലേയ്ക്കു കലൎത്തിവിടുന്നതുകൊണ്ടു് അതു ശരീരത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ എത്തി അതതിനാവശ്യമുള്ള പ്രത്യേകസാമഗ്രികൾ ഓരോയിടത്തും ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഏതെല്ലാമാണീ പ്രത്യേക സാധനങ്ങൾ? പലതരത്തിലുള്ള ആഹാരം നാം കഴിക്കുന്നുണ്ടു്. ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ പലവിധത്തിലുള്ളതാണെങ്കിലും അവയിലെല്ലാം പൊതുവായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോഷകാംശങ്ങളാണു് ആഹാരമെന്ന നിലയിൽ അവ

യ്ക്ക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതു്. മാംസ്യങ്ങൾ, ധാതു ലവണങ്ങൾ എന്നിവയാണു് അതിൽ പ്രധാനം. ഇവകൂടാതെ ശരീരത്തിന്നു് ഊൎജ്ജിതം നല്കുവാനും ചില സാധനങ്ങളാവശ്യമാണു്. ഒരു ആവിയന്ത്രം പോലെയാണു് നമ്മുടെ ശരീരം. ചൂടില്ലാതെ അതു പ്രവർത്തിക്കുകയില്ല. കൽക്കരി, വിറകു് മുതലായവ കത്തിച്ചു ചൂടുണ്ടാക്കി അങ്ങനെ വെള്ളം ആവിയാക്കി യന്ത്രം നടത്തുന്നതുപോലെ ശരീരത്തിൻെറ ഊൎജ്ജിതത്തിന്നു വേണ്ടിയും ചൂടുണ്ടാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കല്ക്കരിയുടേയും വിറകിൻേറയും സ്ഥാനത്തു് കൊഴുപ്പു്, ധാന്യകം എന്നിവയാണു് ശരീരത്തിനാവശ്യം. ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽനിന്നു് ഇവയും ശരീരത്തിന്നു ലഭിക്കുന്നു. അവയെല്ലാം ശരീരത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ടു്. കല്ലും തടിയും മററും ചേൎത്താണു കെട്ടിടം ഉണ്ടാക്കേണ്ടതെങ്കിലും പണിക്കാരുടെ സഹായം കൂടാതെ അവയ്ക്ക കെട്ടിടമായിത്തീരാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്തതുപോലെ ഈ മാംസ്യങ്ങളും ധാതുലവണങ്ങളുമെല്ലാം ചില പണിക്കാരുടെ സഹായത്തോടുകൂടിമാത്രമേ ശരീരത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ ലയിച്ചുചേരുകയുള്ളു. ആഹാരത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി നിൎമ്മാണം നിർവ്വഹിക്കുന്ന പണിക്കാരാണു് 'വിററമിനുകൾ.' അപ്പോൾ ആഹാരത്തിൽ പോഷകാംശങ്ങൾ മാത്രം ഉണ്ടായാൽ

പോരാ, ഈ വിററമിനുകളും വേണ്ടത്ര ഉണ്ടായിരിക്കണം. എന്നാൽമാത്രമേ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളു.

അപ്പോൾ, ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു് ഇവയെല്ലാമാണു്. മാംസ്യങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, കൊഴുപ്പു്, ധാന്യകങ്ങൾ, വിററമിനുകൾ ഈ വസ്തുക്കൾ ക്രമത്തിനു നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കണം. പല ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും പല തോതിൽ, ഇവയിൽ ചിലതെല്ലാം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ ഈ സാധനങ്ങളെല്ലാം യഥാക്രമം ഉൾച്ചേർത്തിട്ടുള്ളതായി ഒരു ഭക്ഷണസാധനവും കാണുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു് ഇതിലോരോന്നും ശരീരത്തിനെത്രമാത്രം ആവശ്യമുണ്ടെന്നും സാധാരണയായി നമുക്കു കിട്ടുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ അവ ഓരോന്നും എത്രമാത്രം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നും നോക്കാം.

4. നിർമ്മാണവസ്തുക്കൾ

മാംസ്യങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, കൊഴുപ്പുകൾ, ധാന്യകങ്ങൾ, വിററമിനുകൾ, എന്നീ ശരീരനിർമ്മാണവസ്തുക്കളുടെ പ്രാധാന്യം എന്തെന്നും അതു ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുന്നതു് എങ്ങനെയെന്നും ആദ്യമായി നാം പരിശോധിക്കുക.

1. മാംസ്യങ്ങൾ

Protiens എന്നു് ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയുന്നതാണിതു്. മാംസ്യങ്ങൾ രണ്ടുതരത്തിൽ ലഭിക്കും. സസ്യങ്ങളിൽനിന്നും, സസ്യേതരവസ്തുക്കളിൽനിന്നും. അരി, ഗോതമ്പു്, ചോളം, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയവയിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന മാംസ്യങ്ങൾക്കു പൊതുവേ സസ്യമാംസ്യങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. പാലു്, ഇറച്ചി, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവയിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്നവയാണു സസ്യേതരമാംസ്യങ്ങൾ.

ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട ശരീരനിർമ്മാണ സാധനങ്ങളാണു് മാംസ്യങ്ങൾ. മാംസ്യങ്ങളിൽ നൈട്രജൻ എന്ന ഒരു വിശിഷ്ടസാധനം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ പുതിയ കലകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും കേടുപാടു വന്ന കലകളുടെ അററകുററങ്ങൾ

തീക്ഷ്ണതുമായ ചില വസ്തുക്കളുടെ കൂട്ടത്തിലൊന്നാണു നൈട്രജൻ.

മാംസ്യങ്ങഠം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞതല്ലൊ. സസ്യമാംസ്യങ്ങളും, സസ്യേതരമാംസ്യങ്ങളും. ഇവ രണ്ടും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നുവേണ്ട മാംസ്യത്തിൽനിന്നു് വ്യത്യസ്തമാണു്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഉള്ളടങ്ങിയിട്ടുള്ള മാംസ്യങ്ങഠം നമ്മുടെ ദേഹത്തിനു് ആവശ്യമുള്ള രൂപത്തിൽ ആയിത്തീരണം. നമ്മുടെ ആഹാരത്തിലുള്ള മാംസ്യങ്ങളിൽനിന്നും ശരീരത്തിന്നാവശ്യമായ ഘടകങ്ങഠം, കുടലുകഠം വേർതിരിച്ചെടുക്കും. അങ്ങനെ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നാവശ്യമായ മാംസ്യങ്ങളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിലുള്ള എളുപ്പത്തെ ആശ്രയിച്ചാണു് മാംസ്യങ്ങഠം നമുക്കെത്രമാത്രം അനുയോജ്യമാണെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നതു്. സസ്യമാംസ്യങ്ങഠം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നാവശ്യമായ മാംസ്യങ്ങളിൽനിന്നും വളരെ വിഭിന്നമായതുകൊണ്ടു് അവയെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതു് അത്ര എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ സസ്യേതരമാംസ്യങ്ങഠം പെട്ടെന്നു് രൂപാന്തരപ്പെടുത്താവുന്നവയാണു്. അതുകൊണ്ടു് അവ ഉത്തമമാംസ്യങ്ങളായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു. രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ എളുപ്പമുള്ള മാംസ്യങ്ങഠംക്കു് 'ഉത്തമമാംസ്യങ്ങ'ളെന്നും അല്ലാത്തവയ്ക്കു് 'സാധാരണമാംസ്യങ്ങ'

ളെന്നും പറയാം. ഈ സാധാരണമാംസ്യങ്ങൾ ഉത്തമമാംസ്യങ്ങളോടുകൂടി ചേരുന്നപക്ഷം അവയും ശരീരത്തിനു് പ്രയോജനപ്പെടും. സസ്യേതരമാംസ്യങ്ങൾ സസ്യമാംസ്യങ്ങളേക്കാൾ പ്രയോജനകരമായതിനാൽ മാംസഭക്ഷണം ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവൎക്കു് അതു സൗകൎയ്യപ്രദമാണു്. ധാരാളം പാലും തൈരും കഴിച്ചു്, സസ്യഭുക്കുകൾക്കു് ഈ കുറവു പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. മുട്ട, കരൾ, ഇറച്ചി, മത്സ്യം, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയിൽ ഉത്തമമാംസ്യങ്ങൾ ധാരാളം ഉണ്ടു്. ഗോതമ്പുമാവു്, ബാർലി, ചോളം, കുത്തിവെളുപ്പിക്കാത്ത അരി, പയറു്, പരിപ്പു്, ഉരുളക്കിഴങ്ങു്, പഴവൎഗ്ഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികളല്ലാത്ത സസ്യങ്ങൾ എന്നിവയിലെല്ലാം രണ്ടാംതരം മാംസ്യങ്ങളാണുള്ളതു്. വെളുപ്പിച്ച അരി, മരച്ചീനി, തുടങ്ങിയവയിൽ സ്വയം ഗുണമൊന്നുമില്ലാത്ത മാംസ്യങ്ങളെ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള മാംസ്യങ്ങളെല്ലാം ഉത്തമമാംസ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സാധനങ്ങളിൽനിന്നു മാത്രമേ ലഭിക്കുകയുള്ളു എന്നു കരുതുന്നതു ശരിയല്ല. മുൻപറഞ്ഞ രണ്ടാംതരത്തിൽപെട്ടതും സ്വയം മാംസ്യഗുണം ഇല്ലാത്ത ഇനത്തിൽ പെടുന്നതുമായ സാധനങ്ങൾ ഉത്തമമാംസ്യസാധനങ്ങളുടെകൂടെ കഴിക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമാണു്.

ഇറച്ചിയും മീനും കഴിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാംസ്യ

ങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ നല്ലതാണെങ്കിലും, അതു കഴിച്ചു ശീലിച്ചവക്ക് അതു സാദ്ധ്യമാവുകയുമല്ലല്ലൊ. എന്നാൽ, അതു കഴിച്ചുശീലിക്കാത്തവർ പാലു്, തൈരു്, തുടങ്ങിയ സാധനങ്ങളും നല്ല പച്ചിലക്കറികളും കഴിക്കുന്നപക്ഷം, ആ കുറവു പരിഹരിക്കാവുന്നതാണു്. പാലോ തൈരോ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നപക്ഷം സസ്യമാംസ്യങ്ങളിലുള്ള ചില ഘടകങ്ങൾ തനിസസ്യഭുക്കുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നു് തകർച്ച വരുത്താനിടയുണ്ടു്. അതുപോലെതന്നെയാണു് സസ്യേതരമാംസ്യങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലധികം കഴിച്ചാലും!! ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളതിൽക്കവിഞ്ഞു വരുന്നവ, ദുഷിച്ചു രക്തത്തിൽ കലരുകയും തലവേദന തളർച്ച, അവയവങ്ങൾക്കു വേദന, എന്നിവ വരുത്തിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

ആവശ്യമുള്ള മാംസ്യങ്ങൾ വേണ്ടത്ര കഴിക്കാതിരുന്നാലോ?—അതതിലും ഭയങ്കരമാണു്. പലതരത്തിലുള്ള അനാരോഗ്യത്തിന്നു് അതു് ഇടവരുത്തും. ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ച ക്ഷയിക്കുകയും, ശക്തി കുറയുകയും ചെയ്യും. ശാരീരികവും മാനസികവുമായി അദ്ധ്വാനിക്കുവാനുള്ള ശക്തി നശിക്കും. ക്ഷയം, വിഷൂചിക, അതിസാരം, മലമ്പനി, കുഷ്ഠം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ തടഞ്ഞുനിറുത്താനുള്ള ശക്തി ശരീരത്തിന്നുണ്ടാവുകയില്ല. എല്ലാത്തിനുമുപരി, അകാലവാൎദ്ധക്യത്തിന്നും, അകാലമരണത്തിന്നുതന്നെയും ഇതു്, ഇടയാക്കുന്നതുമാണു്.

ശരീരനിർമ്മാണത്തിനും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും മാംസ്യങ്ങൾ എത്രമാത്രം അത്യാവശ്യമാണെന്നാണ് ഇതേവരെ പറഞ്ഞതു്. എന്നാൽ സാധനസാമഗ്രികൾ ശേഖരിച്ചുവച്ചതുകൊണ്ടു് കാര്യമായില്ലല്ലൊ. ഇവ ശരീരത്തിന്ന പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ വിററമിനുകളുടെ പ്രവത്തനം ആവശ്യമാണ്. എ. ബി. സി. എന്നീ വിററമിനുകളാണ് മാംസ്യങ്ങളെ ശരീരത്തിൽ സജീവഘടകങ്ങളാക്കിത്തീക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് ആ വിററമിനുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളും ധാരാളമായി കഴിക്കണം.

2. ധാതുലവണങ്ങൾ

മാംസ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ ശരീരനിർമ്മാണത്തിനുള്ളവയാണ് ധാതുലവണങ്ങളും! ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, സോഡിയം, കാൽസിയം, പൊട്ടാസ്യം, തുടങ്ങി ഇരുപതോളം ലോഹവസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുണ്ടെന്നു് അറിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അത്ഭുതപ്പെട്ടേക്കും. ഇരുമ്പും, ചെമ്പുമൊന്നും നാം കഴിക്കുന്നില്ലല്ലോ എന്നു കരുതിയേക്കാനിടയുണ്ടു്. എന്നാൽ അതു ശരിയല്ല. ഇരുമ്പും, ചെമ്പും നാം ലോഹങ്ങളായി വാങ്ങി ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെ കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ അതപകടകരമായിത്തീരും. ഒരു ലോഹവും, ലോഹേതരവസ്തുവും ചേന്നാ

ണ് ഒരു ധാതുലവണമുണ്ടാകുന്നതു്. അത്തരം ധാതുലവണമാണു നമുക്കു് ആവശ്യം. ഉദാഹരണത്തിനു് ഉപ്പുതന്നെ എടുക്കുക. സോഡിയം, ക്ലോറിൻ, എന്നു രണ്ടു വസ്തുക്കൾ ചേൎന്നാണു് ഉപ്പുണ്ടാകുന്നതു്. സോഡിയം ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളതുകൊണ്ടു് അതുമാത്രമായി കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ വയറു പൊള്ളിക്കഴന്നുപോവും. സോഡിയവും ക്ലോറിനും ചേൎന്നുണ്ടാകുന്ന ലവണമായ ഉപ്പു് കഴിക്കുമ്പോൾ, അവ രണ്ടിൻേറയും പ്രയോജനം അപകടമൊന്നുമില്ലാതെ ശരീരത്തിനു ലഭിക്കും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻെറ ഇരുപത്തഞ്ചിലൊരുഭാഗം ഇത്തരം ധാതുലവണങ്ങളാണു്.

അസ്ഥികളുടേയും പല്ലുകളുടേയും സൃഷ്ടിയിലാണു് അവ നിർല്ലോഭം ചേൎത്തിട്ടുള്ളതു്. മാംസപേശികളിലും രക്തത്തിലും ഇവ കലൎന്നിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ കലകളിലും രക്തത്തിലും അമ്ലരസം കലരാതെ ഇവ സംരക്ഷിക്കുന്നു. മാംസപേശികളെ പ്രവൎത്തനനിരതമാക്കുന്നതും ധാതുലവണങ്ങളാണു്. ധാതുലവണങ്ങളില്ലെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിൻെറ സ്പന്ദനം വിഷമകരമാവും. ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൻെറ പ്രവൎത്തനം നിലയ്ക്കും. വേണ്ടത്ര ധാതുലവണങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കാതിരുന്നാൽ പിന്നെ മറെറന്തെല്ലാം പോഷകാംശങ്ങൾ കഴിച്ചതുകൊണ്ടും പ്രയോജനമില്ല. ഭക്ഷണത്തിൽ അതെല്ലാം കണക്കനുസരിച്ചു കലൎന്നിരിക്കുകകൂടി വേണം.

ഇരുപതോളം ലോഹാംശങ്ങളാണ് ശരീരത്തിനു വേണ്ടതെന്നു പറഞ്ഞല്ലൊ. ഇവയിൽ ചിലതു് അമ്ലവും, ചിലതു ക്ഷാരവും ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. കാൽസിയം, പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയം, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പു തുടങ്ങിയവ ക്ഷാരവും; ഗന്ധകം, ഫാസ്ഫറസ്, ക്ലോറിൻ, അയഡിൻ തുടങ്ങിയവ അമ്ലവും നിർമ്മിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിനു് ഇത്രത്തോളം ആവശ്യമായ ധാതുലവണങ്ങൾ ഏതേതു ഭക്ഷ്യസാധനത്തിൽ ഏതേതു ക്രമത്തിനടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്നറിയുന്നതു് ആഹാരം കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രദമാകാൻ ഉപകരിക്കും. എല്ലാ ധാതുലവണങ്ങളും കണക്കനുസരിച്ചടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഒരു ഭക്ഷ്യവസ്തു ഉണ്ടാകാൻ വിഷമമാണെന്നു് നേരത്തെ പറഞ്ഞു. പാലിൽ മിക്കതും ആവശ്യത്തിനൊപ്പിച്ചു് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. പക്ഷേ, അതിൽ ഇരുമ്പിൻെറ അംശം വേണ്ടിടത്തോളമില്ല. അരി, ഗോതമ്പു് മുതലായ ധാന്യങ്ങളിൽ ധാതുലവണങ്ങൾ തീരെയും കുറവാണ്. ഉള്ളതു തവിടിലുമാണ്. അതു മിക്കവാറും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ശേഷമേ നമ്മുടെ ആളുകൾ ഭക്ഷിക്കാറുള്ളു. അപ്പോൾ ശരിയായില്ലേ കഥ?—അരി കുത്തി വെളുപ്പിക്കാതെ വേവിച്ചു കഴിക്കാമെങ്കിൽ, അതിലെ അതിപ്രധാനമായ അംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കാം.

ശരീരത്തിന്നാവശ്യമായതിൽ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട ധാതുലവണമാണ് കാൽസിയം. അതു ധാന്യങ്ങളിൽ തീരെ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. അതുകൊണ്ടു് പാലു്, തൈരു്, മുട്ട, പഴങ്ങൾ, പച്ചിലക്കറികൾ, എന്നിവ കഴിച്ചു് ആ വിടവു നികത്തണം. ശരീരത്തിൽ വേണ്ടത്ര കാത്സ്യം ഇല്ലാത്തപക്ഷം അതു് അസ്ഥിയുടെ വളച്ച്യയ്ക്കു തടസ്സമാവും. അതിന്നും പുറമേ പല വിധത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുകയും ചെയ്യും. ധാരാളം പാലു കഴിക്കേണ്ടതു കേവലം ഒരത്യാവശ്യം മാത്രമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും മുത്തുപോലുള്ള ചോറ കഴിക്കുന്നവർ.

അതുപോലെ ശരീരത്തിലെ കലകൾ വദ്ധിക്കുന്നതിന്നും ശരീരത്തിൻെറ വളച്ച്യക്കും ആവശ്യമാണു് 'ഗന്ധകം.' രക്തത്തിലെ ഒരു പ്രധാനാംശം ഗന്ധകമാണ്. പാലു്, തൈരു്, മുട്ട, പരിപ്പു്, ഗോതമ്പു്, ചോളം, കൂവരകു്, മത്സ്യം, ഇറച്ചി എന്നിവയിൽ ഗന്ധകം ആവശ്യത്തിന്നുള്ളതടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. വെളുപ്പിച്ച അരിയിൽ ഇതും തീരെ കുറവാണ്. ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. ആഹാരത്തിൽ ഗന്ധകം കൂടുതലും കാത്സ്യം കുറവുമാകുന്നതു് അനാരോഗ്യകരമാണ്. രണ്ടും ആവശ്യത്തിന്നു തക്കവണ്ണം ഭക്ഷണത്തിലുൾക്കൊണ്ടിരിക്കണം. മുൻപു പറഞ്ഞ പല സാധനങ്ങളിലും ഇവ രണ്ടും ഉണ്ടു്.

രക്തത്തിന്നു ചുവപ്പുനിറം നല്കുന്നതും, ശ്വാസ

കോശത്തിൽനിന്നു പ്രാണവായു ശരീരത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നതും ഇരുമ്പിൻെറ അംശമാണു്. കുട്ടികൾക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ഇതു കൂടുതൽ ആവശ്യമുണ്ടു്. ആഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പിൻെറ അംശം കുറയുമ്പോൾ വിളച്ച്യും ക്ഷീണവും ബാധിക്കും. ഇറച്ചി, കരൾ, മുട്ട, പരിപ്പു്, ടൊമാറേറാ, ചുവന്നുള്ളി, തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഇതടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കുത്തിവെളുപ്പിക്കുന്ന അരിയിൽ മററു പലതും ഇല്ലാതാകുന്നപോലെ ഇതും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

നാം സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഉപ്പിൽ സോഡിയവും ക്ലോറിനും ഉണ്ടെന്നു പറഞ്ഞല്ലൊ. സസ്യഭുക്കുകളുടെ ശരീരത്തിൽ ധാരാളം പൊട്ടാസ്യം ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടു് അതിനനുസരിച്ചു സോഡിയംകൂടി ഉണ്ടാകണം. ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പു ചേത്താൽ ഈ കുറവു പരിഹരിക്കാം. സസ്യഭക്ഷണക്കാരായ ചിലർ സസ്യം പാകംചെയ്യുമ്പോൾ ഉപ്പു ചേക്കാതെ തന്നെ പകുതി വേവിച്ചു കഴിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം ഉണ്ടല്ലൊ, അതു് ആരോഗ്യത്തിനു നന്നല്ല. രക്തത്തിൻെറ ചേരുവക്രമം നിയന്ത്രിക്കുക, കലകളിൽ കണക്കിനുള്ള ജലാംശം നിറുത്തുക, പല അവയവങ്ങളുടേയും പ്രവത്തനം ക്രമീകരിക്കുക, എന്നിവയാണു് ഉപ്പിൻെറ ചുമതല. കൂടുതൽ ഉപ്പു കഴിക്കുന്നതും നന്നല്ല. ഉപ്പധികം കഴിച്ചാൽ ബുദ്ധി കുറഞ്ഞുപോ

കുമെന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ടു് നമ്മുടെയിടയ്ക്കു്. ഉപ്പുധി കമാകുന്നതു്, ഹൃദയത്തിൽനിന്നു ശരീരത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കു രക്തം കൊണ്ടുപോകുന്ന ധമനികൾക്കു കേടാണു്. ഒരു പക്ഷേ, അതുകൊണ്ടുണ്ടായതാകാം ആ ചൊല്ലു്. ആഹാരത്തിൻെറ ദഹനത്തിൽ സഹായിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോക്ലോറിക്കു് ആസിഡു്, ക്ലോറിനിൽനിന്നുമുണ്ടാകുന്നു. പിരത്തിച്ചക്ക കഴിച്ചാൽ ആഹാരം പെട്ടെന്നു ദഹിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമായിരിക്കും. പിരത്തിച്ചക്കയിൽ ധാരാളം ക്ലോറിനുള്ളതാണു് ഇതിനു കാരണം. വാഴപ്പഴം, ഈന്തപ്പഴം, ടൊമാററൊ, പച്ചിലക്കറികൾ എന്നിവയിലും ക്ലോറിൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്.

അയഡിൻ, ചെമ്പു് തുടങ്ങിയവയും തുല്യപ്രാധാന്യമുള്ള ലോഹാംശങ്ങളാണു്. തൊണ്ടയിൽ മുഴയുണ്ടാകുന്നതു മിക്കവാറും അയഡിൻെറ കുറവുകൊണ്ടാണു്. കടൽമീൻ, മീനെണ്ണ, എന്നിവയിലും പച്ചിലക്കറികളിലും പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലുമെല്ലാം അയഡിൻ ധാരാളമുണ്ടു്. വളരെ കുറച്ചേ ആവശ്യമുള്ളുവെങ്കിലും ചെമ്പിൻെറ അംശവും ശരീരത്തിനു് അനുപേക്ഷണീയമാണു്. ആട്ടിൻേറയും മററും കരളിൽ ഇതുള്ളതുകൊണ്ടാണു് അതു കഴിച്ചാൽ വിളർച്ച് വിട്ടുമാറുന്നതു്.

ധാതുലവണങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പററി സാ

മാന്യമായി ഇപ്പോഠം മനസ്സിലായി. ഒന്നു പ്രത്യേകം ഓമ്മിക്കണം, ചോറ മുഖ്യാഹാരമാക്കുന്നവർ അതിലെ കുറവുകഠം മററു തരത്തിൽ പരിഹരിക്കാത്തപക്ഷം അതു് ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. അരി കുത്തി വെളുപ്പിച്ചു് തവിടു കളയുന്നതു വലിയൊരു വിഡ്ഢിത്തമാണെന്നു് ഇനിയും നമ്മുടെ ആളുകഠം മനസ്സിലാക്കാത്തതു കഷ്ടംതന്നെ. തവിടു കളയാതിരുന്നാൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പല അംശങ്ങളും അരിയിൽനിന്നു കിട്ടും.

എ. സി. ഡി. എന്ന വിററമിനുകളാണു് ഈ ധാതു ലവണങ്ങളെ ശരീരത്തിലെ ജീവവസ്തുക്കളായി മാററുന്നതു്.

3. കൊഴുപ്പു്, എണ്ണ

ശരീരത്തിനു് ഊർജ്ജിതവും ചൂടും ലഭിക്കാൻ രണ്ടുതരം വസ്തുക്കഠം അടങ്ങിയ ആഹാരമാണാവശ്യമെന്നു് മുൻപു പറഞ്ഞു. എണ്ണ, കൊഴുപ്പു്, എന്നിവയും ധാന്യകങ്ങളും, കൽക്കരിയോ വിറകോ കഴിച്ചു് ശരീരത്തിൽ ചൂടുണ്ടാക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ലല്ലൊ. പലരുടേയും ശരീരത്തിനു് പല തോതിലാണു് ചൂടുവേണ്ടതും. പ്രായഭേദമനുസരിച്ചും ഇതിൽ മാററമുണ്ടാകും. കഠിനമായി അദ്ധ്വാനിക്കുമ്പോഠം സാധാരണരീതിയിലുള്ളതിൽക്കവിഞ്ഞു് ചൂടു പ്രസരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് എണ്ണയും കൊഴുപ്പും

അടങ്ങിയിട്ടുള്ള വസ്തുക്കൾ കൂടുതൽ കഴിക്കേണ്ടതാണു്.

കൊഴുപ്പും, എണ്ണകളും ഒന്നിലധികം തരത്തിൽ ശരീരത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ചൂടും ഊർജ്ജിതവും ഉളവാക്കുക, വിററമിൻ 'എ' ഉണ്ടാക്കുക, കാൽസ്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുക, കുടലുകൾ ആമാശയം എന്നിവ കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കുക, രോഗാണുക്കളുടെ ആക്രമണത്തിൽനിന്നു് ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുക, മുതലായി പല പ്രധാന ചുമതലകളും അവ നിർവ്വഹിക്കുന്നുണ്ടു്.

മൃഗങ്ങളിൽനിന്നു് ലഭിക്കുന്ന കൊഴുപ്പും സസ്യങ്ങളിൽനിന്നു് ലഭിക്കുന്ന എണ്ണയും ചൂടുളവാക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ തുല്യഗുണമുള്ളവയാണു്. എന്നാൽ മൃഗക്കൊഴുപ്പിൽ വിററമിൻ 'എ'കൂടിയുണ്ടു്. നല്ലെണ്ണയോ, വെളിച്ചെണ്ണയോ, കടലയെണ്ണയോ മററോ മാത്രമാണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ വിററമിൻ എ–യുടെ കുറവുണ്ടാകും. നെയ്യോ, പാലോ, മത്സ്യമോ, മുട്ടയോ കഴിച്ചാൽ ഈ കുറവു തീർക്കാം; പച്ചിലക്കറികളും, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും, ടൊമാറേറാ മുതലായ ചില പഴങ്ങളും നല്ലതാണു്. കുത്തി മുത്താക്കിയ അരി ദരിദ്രമാണു് ഇക്കാര്യത്തിലും.

കുട്ടിക്കാലത്താണു് കൊഴുപ്പും എണ്ണയും ധാരാളമായി ശരീരത്തിനു് വേണ്ടതു്. എന്നാൽ കൊഴുപ്പു് ക്രമത്തിൽ കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ ദഹനദൂഷ്യമു

ണ്ടാകാനിടയുണ്ടു്. ദഹിച്ചാൽത്തന്നെയും ഉരുകിപ്പി ടിക്കാതെ ചിലപ്പോൾ അതു് അട്ടിയട്ടിയായി തൊലിക്കു താഴെ കട്ടിപിടിച്ചു കിടക്കുകയും ഒടുവിൽ താങ്ങാൻ വയ്യാത്തവിധം ശരീരം വണ്ണിക്കാനിട വരുകയും ചെയ്യും. സ്ഥൂലിച്ച ശരീരമുള്ളവർ കൊഴുപ്പു വളരെ കുറച്ചേ കഴിക്കാവൂ.

കൊഴുപ്പു് ഉരുക്കിയെടുക്കാൻ ശരീരത്തിനു കഴിവുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതു് വിററമിൻ ഏ–യും ബി–യും, അയഡിൻ, ധാന്യകങ്ങൾ എന്നിവയുമാണു്.

മാവു്, പഞ്ചസാര തുടങ്ങിയവയ്ക്കാണു് ധാന്യകങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതു്. അരി, ഗോതമ്പു്, മരച്ചീനി മുതലായവയിൽ മാവു് ധാരാളമുണ്ടു്. ചക്കര (കരുപ്പെട്ടി), ശക്കര, തേൻ, പഞ്ചസാര എന്നിവയാണു് പൊതുവേ പഞ്ചസാര എന്ന ഇനത്തിൽപ്പെടുന്നതു്. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്നും കിഴങ്ങുകളിൽനിന്നും പഞ്ചസാര ശരീരത്തിനു് ലഭിക്കുന്നു. പച്ചിലക്കറികളും നന്നാണു്. ഊർജ്ജിതവും ചൂടും ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ കൊഴുപ്പു് കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ടതു് ധാന്യകങ്ങളത്രെ.

ആഹാരത്തിൽ ക്രമത്തിലധികം ധാന്യകങ്ങൾ ഉള്ളപക്ഷം അതിൽ വളരെയധികം ഉപയോഗപ്പെടാതെതന്നെ കുടലിൽ തങ്ങി കിടക്കും. അവിടെ അതു് ദുർവ്വായുവും ദുന്നീരും ഉണ്ടാക്കും. മുഖ്യ

ഭക്ഷണം ചോറായിരിക്കകയും അതോടുകൂടി മററ സാധനങ്ങൾ വേണ്ടത്ര കഴിക്കാതിരിക്കകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതു് ഈ കുഴപ്പങ്ങൾക്കിടവരുത്തും. പഞ്ചസാരയും മാവും കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതുമൂലം ശരീരം ചീർക്കകയും പല്ലുകൾക്ക കേടുവരികയും ചെയ്യും. ചോറും മധുരസാധനങ്ങളും ധാരാളമായി കഴിക്കകയും ശരീരത്തിനു് വ്യായാമമില്ലാതിരിക്കകയും ചെയ്യുന്നതു് മൂത്രമൊഴിവു് എന്ന രോഗത്തിനു് കളമൊരുക്കകയാണു്.

ശരീരത്തിൽ ധാന്യകങ്ങൾ വിററമിൻ ബി–യിലൂടെയാണു് പ്രവൎത്തനനിരതമാകുന്നതു്.

5. നിമ്മാണപ്രവത്തകർ

മാംസ്യങ്ങഠം, ധാതുലവണങ്ങഠം, കൊഴുപ്പുകഠം, മാവുകഠം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉഠംപ്പെടുത്തിയാൽത്തന്നെയും, അവ, വിദഗ്ദ്ധരായ ഒരുക്കൂട്ടം പണിക്കാരുടെ സഹായമില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനു പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ല. ആ നിമ്മാണപ്രവർത്തകരാണു് വിററമിനുകഠം എന്നു മുമ്പുതന്നെ പറഞ്ഞല്ലൊ. ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കേണ്ട പോഷകവസ്തുക്കളെല്ലാം കണക്കിനു തൂക്കിയെടുത്തു് അവ കൂട്ടിച്ചേർത്തു് കഴിച്ചുനോക്കുക. വളർച്ചയുണ്ടാവുകയില്ല. എന്തോ ഒന്നിൻെറ കുറവാണു കാരണം. അതാണു വിററമിൻ. നെല്ലു കുത്തി, തവിടു കളഞ്ഞു് മിനുക്കിയെടുത്തു വെള്ളവും ചേർത്തു് ഒരു പ്രാവിനു കൊടുത്തുനോക്കു. അതു വളരുകയില്ല. അധികദിവസത്തിനുള്ളിൽ ചത്തുപോവുകയും ചെയ്യും. നേരെമറിച്ചു് തവിടോടുകൂടിയ അരിയും വെള്ളവും കൊടുക്കുക. പ്രാവു വളരും. അപ്പോഠം ആ തവിടിൽ ജീവദായകമായ എന്തോ ഒന്നടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു സ്പഷ്ടമാവുന്നു. അതാണു വിററമിൻ. നമുക്കു് ആവശ്യമായ എല്ലാ വിററമിനുകളും പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഉഠംച്ചേത്തിരിക്കുന്നു. അതു നാം നശിപ്പിക്കാതിരിക്കണമെ

ന്നുമാത്രം. അതു നശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഭക്ഷ്യ ണസാധനങ്ങഠംകൊണ്ടു് പ്രയോജനമില്ല.

1912–ൽ പോളണ്ടുകാരനായ 'ഫങ്കു്' എന്നൊ രാളാണു് വിററമിനുകഠം കണ്ടുപിടിച്ചതു്. അതേ വരെ വിററമിനുകളെപ്പററി ശാസ്ത്രീയമായ അറി വൊന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. വിററമിനുകഠം അതി ൻെറ പ്രയോജനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏ, ബി, സി, ഡി, ഈ എന്നു് തിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ബി-യിൽത്തന്നെ ബി 1, ബി 2, ബി 3 എന്നു പല ഭാഗങ്ങഠം ഉണ്ടു്. ജീവൻ നിലനിറുത്തുവാൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഈ വിററമിനുകഠം ഏതെ ങ്കിലും ഇല്ലാതെ പോയാൽ അതു പലവിധ രോഗ ങ്ങഠംക്കും മരണത്തിനും കാരണമാവും. ഓരോ വിററ മിനും ഏതെല്ലാം ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാം അളവിലാണു് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതെന്നും അവയുടെ കുറവുകൊണ്ടു വന്നുചേരാവുന്ന സാധാരണരോഗ ങ്ങളെന്തെല്ലാമാണെന്നും നമുക്കു നോക്കാം.

വിററമിൻ ഏ

ചെടികളുടെ പച്ചിലകളിൽ സൂര്യപ്രകാശം വീണുണ്ടാകുന്നതാണു് ഈ വിററമിൻ. സ്വർണ്ണനിറ ത്തിലുള്ള എണ്ണപോലൊരു വസ്തുവാണിതെന്നു കരു തപ്പെടുന്നു. ഇലകളിലൂടെ മൃഗങ്ങളിൽ ഇതെത്തി ച്ചേരുന്നു. ചെടികളുടെ കുരുന്നിലകളിൽ ഇതു സാ

ധാരണയായുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ കാര്യങ്ങളിലും ഇതു കാണും. മൃഗങ്ങളുടെ കരളിലാണിതു സംഭരിക്കപ്പെടുന്നതു്. മീനെണ്ണയിലും ഇതു ധാരാളമുണ്ടു്. പച്ചപ്പുല്ലു കഴിക്കാത്ത പശുക്കളുടെ പാലിൽ ഇതു പ്രായേണ കുറവായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു് അത്തരം പശുക്കളുടെ പാൽ, കുട്ടികൾക്ക വലിയ ഗുണമൊന്നും ചെയ്യുകയില്ല. കുഞ്ഞിനു മുല കൊടുക്കുന്ന അമ്മമാർ ഇലക്കറികൾ കഴിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. ഈ വിററമിൻ ധാരാളമായി മുട്ടയിൽ നിന്നു ലഭിക്കും. മീൻ, മുളച്ചുവരുന്ന ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവയിലും വിററമിൻ ഏ ഉണ്ടു്.

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും, കലകളുടെ കേടുപാടു തീർക്കാനും വിററമിൻ ഏ കൂടിയേ കഴിയൂ. കുട്ടികൾക്കും പ്രായമായവർക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യമുള്ളതാണിതു്. സാംക്രമികരോഗങ്ങളിൽ നിന്നു ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതു് ഈ വിററമിനാണു്.

രോഗമുളവാക്കുന്ന 'മൈക്രോബ്സ്' എന്നൊരുതരം അണുക്കളെപ്പററി നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കും. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിലൂടെയോ കൺപോള, വായ്, മൂക്കു്, ശ്വാസനാളം, വയർ, ആമാശയം, മുതലായവയെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ലോലമായ പാടയിലൂടെയോ ഈ മൈക്രോബ്സ് ശരീരത്തിൽ കടക്കും. കൺപോള, മൂക്കു്, ചെവി, തൊണ്ട, ശ്വാസകോശം, ആമാശയം, എന്നിവയിൽ

വീക്കമുണ്ടാകുന്നതു് ഇതുകൊണ്ടാണു്. കണ്ണിൽ ഇതു പെട്ടെന്നു് അപകടമുണ്ടാക്കും. അന്തിക്കുരുട്ടു് എന്നൊരു രോഗമുണ്ടല്ലൊ. അതു് ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നതാണു്. വിററമിൻ എ–യുടെ കുറവുകൊണ്ടു് മൂത്രാശയത്തിൽ 'കല്ലു്' ഉണ്ടാകും.

ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ സാധാരണരീതിയിൽ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ വിററമിനു് കേടൊന്നും വരുന്നില്ല. എന്നാൽ തുറന്നപാത്രത്തിൽ വളരെ നേരം ചൂടേല്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അരിയിൽ അല്പം വിററമിൻ എ ഉണ്ടെങ്കിലും അതു തവിടോടൊപ്പം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. അരി പുഴുങ്ങിക്കുത്തുമ്പോൾതന്നെ വിററമിൻ എ മിക്കവാറും പൊയ്പ്പോകുന്നു.

വിററമിൻ എ ആണു് നമ്മുടെ തൊലിയുടെ ആരോഗ്യം രക്ഷിക്കുന്നതെന്നുള്ളതു് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണു്. 'തൊലിപ്പുറത്തെ സൗന്ദര്യം' നിലനിറുത്തണമെങ്കിൽ വിററമിൻ എ–യാണു് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതു്. എല്ലാം കൊണ്ടും വിററമിൻ എ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതു് വളരെ അത്യാവശ്യമാണു്.

വിററമിൻ ബി

വിററമിൻ എ, ഇലകളിൽ സൂര്യപ്രകാശത്തി

ന്റെ പ്രവൎത്തനംമൂലം ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നു പറഞ്ഞു. ബി ആകട്ടെ ചെടികൾ മണ്ണിൽനിന്നും വായുവിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന ചില സാധനങ്ങളിൽനിന്നുമുണ്ടാകുന്നതാണു്. അതുകൊണ്ടു് മണ്ണിന്റെ സ്വഭാവത്തേയും വളങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തേയും ഇതു് ഏറെക്കുറെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. പയർവൎഗ്ഗങ്ങളിലും, പഴങ്ങളിലും, അരി (വിത്തു്)കളിലുമാണു് ഇതു സാധാരണ കാണുന്നതു്. ഇലകളിലും ഇതുണ്ടാവും. മേല്പറഞ്ഞ സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ വിററമിൻ ബി നമുക്കു ലഭിക്കും. തലച്ചോറു്, കരൾ, ഹൃദയം, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയിലാണു് ഇതു ധാരാളമായി ചെന്നെത്തുന്നതു്. മൃഗങ്ങളുടെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നു് ഇതു ധാരാളമായി നമുക്കു ലഭിക്കും. പാലിലും, മുട്ടയിലും, വിററമിൻ ബി ഉണ്ടു്. മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്ന അമ്മമാർ വിററമിൻ ബി ധാരാളമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്. കൊഴുപ്പിലും എണ്ണയിലും ഈ വിററമിൻ ഇല്ല. ധാന്യവൎഗ്ഗങ്ങളിൽ, ഗോതമ്പിലും ചോളത്തിലുമാണു് ഇതു കൂടുതലുള്ളതു്. ഏററവും കുറവു് അരിയിലും. തവിടു കളഞ്ഞാൽ അതും കുറയുന്നു. പുഴുക്കലരിയിൽ ഏ തീരെ നഷ്ടപ്പെട്ടമെങ്കിലും ബി കുറച്ചെല്ലാം ഉണ്ടായിരിക്കും. പക്ഷെ, അരി വേവിക്കുന്നതിനു മുൻപു് കഴുകമ്പോൾ അതു വെള്ളത്തിൽ വാൎന്നു പൊയ്പ്പോകുന്നു, അഥവാ കുറച്ചുവല്ലതും ശേഷിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ,അരി

വാൎത്തു വെള്ളം വേർതിരിക്കുന്നതോടെ അതും നിശ്ശേഷം തീരുന്നു. വിററമിൻ ബി–യും, നാം സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ചോററിൽ ഇല്ലെന്നു ചുരുക്കം. അതുകൊണ്ടു ചോറു കഴിക്കുന്നവർ അതിലെ വിററമിനുകഠം നഷ്ടപ്പെട്ടുത്താതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. തികയാതെ വരുന്നതിനു പരിപ്പ്, ടൊമാറേറാ, പയർവൎഗ്ഗങ്ങഠം, ഇലക്കറികഠം, കിഴങ്ങുകഠം എന്നിവ കഴിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. വിററമിൻ ബി–യുടെ കുറവുകൊണ്ടു ബെറിബെറി എന്നൊരു രോഗമുണ്ടാകുന്നു. കൈകാലുകഠം തളരുകയും, അവയിൽ നീർവീക്കമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നതു കൂടാതെ ഹൃദയത്തിനും ഈ രോഗംമൂലം തകരാറു സംഭവിക്കും. ഗോതമ്പും, പാലും, സസ്യങ്ങളും കലൎന്ന ഒരാഹാരക്രമമാണ് ഇതിനുത്തമം.

വിററമിൻ ബി–യുടെ ചുമതലകഠം എന്തെല്ലാമെന്നുകൂടി പറയാം. തലച്ചോറും സിരകളും അതു പ്രവൎത്തനനിരതമാക്കുന്നു. ഹൃദയം, കരഠം, ദഹനേന്ദ്രിയം എന്നിവ സുരക്ഷിതവും സുശക്തവുമാക്കി വെക്കാനും വിററമിൻ ബി–യുടെ ആവശ്യമുണ്ട്. മാംസപേശികളെ സുദൃഢമാക്കുന്നതും വിററമിൻ ബി–യാണ്. എല്ലാത്തിനും പുറമെ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ദഹനക്രമം നിയന്ത്രിക്കുന്നതും ഇതാണ്. ഒരു പക്ഷേ, വിററമിനുകളുടെ രാജാവാണ് വിററമിൻ ബി എന്നു പറഞ്ഞാലും പിശകില്ല.

വിററമിൻ ബി 1, ബി 2, ബി 3, ബി 4, തുടങ്ങിയ ചില വിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ടിതിന്നു്. ബി–യിൽ തന്നെ ചില അംശങ്ങളുടെ ഏററക്കുറവുകൾ വെച്ചു കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള പട്ടികയാണിതു്. മുൻ പറഞ്ഞ സാധനങ്ങളിൽനിന്നും നമുക്കാവശ്യമുള്ള വിററമിൻ ബി ലഭിക്കുന്നതാണു്.

വിററമിൻ സി

പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ധാരാളമായുള്ള ഒരു വിററമിനാണിതു്. മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളിലും ഇതുണ്ടാകും. ഇലകളും കായ്കളും കഴിക്കുന്ന മൃഗങ്ങളുടെ കരളിലും ഇതടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. ഇറച്ചിയിൽ ഈ വിററമിൻ തീരെ കുറവാണു്. പുല്ലും പച്ചിലകളും തിന്നുന്ന ആടുമാടുകളുടെ പാലിൽ വിററമിൻ സി ധാരാളമുണ്ടു്. എന്നാൽ ഒരുതുടം പഴച്ചാററിലുള്ളിടത്തോളംതന്നെ വിററമിൻ ഒരുതുടം പാലിലുണ്ടായിരിക്കയില്ല. വിററമിൻ സി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സാധനങ്ങൾ, അടയ്ക്കാതെ ചൂടാക്കുന്നപക്ഷം അതു മുഴുവൻ നഷ്ടപ്പെടും. തിളപ്പിച്ചാറിയ പാൽ കൊടുക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു പഴച്ചാർ ധാരാളം കൊടുത്തുവേണം സിയുടെ കുറവു പരിഹരിക്കാൻ. ചൂടു കൊണ്ടു് ഏററവും എളുപ്പം നശിക്കുന്ന വിററമിൻ ഇതാണു്. മധുരനാരങ്ങയും ടൊമാറേറായും വിററമിൻ സി ധാരാളമുള്ള പഴങ്ങളാണു്. നെല്ലിക്കായി

ലാണു് ഇത്തേററവും കൂടുതലുള്ളതു്. ചെറുനാരങ്ങാ നീരിലും വിററമിൻ സി ഉണ്ടു്. കരപ്പൻ പിടിപെട്ട കുട്ടികളെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ധാരാളം കാണാം. വിററമിൻ സി–യുടെ കുറവാണിതിനു കാരണം. കരപ്പൻ കൂടാതെയും പല രോഗങ്ങൾ സി–യുടെ കുറവുകൊണ്ടു വരാം. പല്ലിൻെറ ഊനുകളിൽനിന്നു രക്തം പ്രവഹിക്കുക, ഊണിന്നാസ്ഥകുറയുക, വിളച്ച്ബാധിക്കുക, കിതപ്പും തളച്ച്യും ഉണ്ടാവുക, ഹൃദയസ്പന്ദനത്തിനു വേഗത വദ്ധിക്കുക, അവയവങ്ങളുടെ സന്ധികൾ വേദനിക്കുക, കൈകാൽമുട്ടുകൾക്കു നീക്കെട്ടുകൾ ഉണ്ടാവുക എന്നു തുടങ്ങി പല സുഖക്കേടുകളും വിററമിൻ സി–യുടെ അഭാവംകൊണ്ടുണ്ടാകും. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഇതോമ്മവയ്ക്കണം. മുൻ പറഞ്ഞ പഴങ്ങൾ കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു തീച്ച്യയായും വളരെ വ്യയമുള്ള ഒരു കാര്യമല്ല. പലപ്പോഴും ഇത്തരം സാധനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മകൊണ്ടു്, കൂടുതൽ ചെലവുള്ളതും പ്രയോജനം കുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുകയും, സുഖക്കേടുകൾ വിളിച്ചുവരുത്തുകയുമാണു നാം ചെയ്യുന്നതു്.

വിററമിൻ ഡി

പാലു്, തൈരു്, നെയ്യു്, മുട്ട എന്നിവയിൽ ഈ വിററമിൻ ധാരാളമുണ്ടു്. വെളിച്ചെണ്ണയിലും

ഇതു കുറച്ചെല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നല്ലാതെതന്നെ യാതൊരു ചെലവും കൂടാതെ നമുക്കു് ഈ വിററമിൻ ലഭിക്കും. നമ്മുടെ ദേഹത്തു സൂര്യപ്രകാശം ഏല്ക്കുമ്പോൾ വിററമിൻ ഡി ഉണ്ടാകുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ചിലർ വെയിലത്തു നിന്നു് ശരീരത്തിൽ എണ്ണ പുരട്ടുന്നതും, അതു ദേഹത്തു തിരുമ്മിപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതും നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കും. വളരെ നല്ല ഒരു സമ്പ്രദായമാണതു്. വിററമിൻ ഡി യഥേഷ്ടം ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ഇതിടവരുത്തുന്നു.

ഈ വിററമിൻ വേണ്ടത്ര ശരീരത്തിൽ ചെല്ലാതിരിക്കുകയോ ശരീരത്തിൻെറ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തിൽ വെയിൽ ഏല്ക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ, കുട്ടികളുടെ അസ്ഥിക്കു് ഉറപ്പും ദൃഢതയും ഉണ്ടാവുകയില്ല. അങ്ങനെയാണു പിള്ളവാതം എന്നു പറയുന്ന രോഗം പിടിപെടുന്നതു്. അമേരിക്ക, യൂറോപ്പു് തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ ഈ രോഗം വളരെ കുറവാണു്. ആ നാട്ടുകാരേക്കാൾ വളരെമടങ്ങു് സൂര്യപ്രപ്രകാശം നമുക്കു ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതാണിതിനു കാരണം.

വിററമിൻ ഡി വേണ്ടവിധം ലഭിക്കാത്ത കുട്ടികളാണു് സാധാരണ ഉറക്കംതൂങ്ങികളും തളന്തന്മാരുമാകുന്നതു്. ആരോഗ്യമുള്ള ശിശുക്കൾ നടന്നുതുട

ങ്ങുമ്പോൾ അത്തരം കുട്ടികൾ മുട്ടിട്ട് നീന്തുകയേയു ള്ളു. പലപ്പോഴും ഇവരുടെ കാലും മുതുകും വള ഞ്ഞിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾക്കു സന്നിയു ടെ ബാധയും ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. അപ്പോൾ വിറ്റ മിൻ ഡി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു് എത്രകണ്ടു് അ നപേക്ഷണീയമാണെന്നു മനസ്സിലായി. അതുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിച്ചാലുമില്ലെങ്കിലും സൂര്യര ശ്മിയിലൂടെ പ്രകൃതി നല്കുന്ന ആ സംഭാവന നാം വേണ്ടതുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയാൽ മതി. എന്നാൽ കണക്കിലധികം ഏല്ക്കാതിരിക്കാൻ പ്ര ത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വിററമിൻ ഡി ആവശ്യ ത്തിൽ കവിയുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികര മാണു്.

അപ്പോൾ വിററമിനുകളെപ്പററി നടത്തിയ ലഘുപഠനത്തിൽനിന്നു് ഒരു കാര്യം നിങ്ങളെ വീ ണ്ടും ഓൎമ്മിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യസംര ക്ഷണത്തിനാവശ്യമായ വിററമിനുകൾ ഏതെല്ലാം ആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിക്കുമെന്നു് നാം കണ്ടല്ലൊ. അവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തരത്തിൽ ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണമെ ങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഏതെല്ലാമായിരിക്കും ഉൾപ്പെടു ത്തുക?

കുത്തിവെളുപ്പിക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പാലു്, മുട്ട, കരൾ, മത്സ്യം, പഴങ്ങൾ ഇലക്കറികൾ.

ഇത്രയും സാധനങ്ങൾ വേണ്ടപോലെ കഴിച്ചാൽ വിററമിൻെറ കാര്യത്തിൻ പിന്നെ ഭയപ്പെടാനില്ല. കരളും, മത്സ്യവും കഴിക്കാത്തവർ പകരം പാലും തൈരും ധാരാളം കഴിച്ചാൽ മതി. വിററമിനു കൾക്കു പുറമേ മാംസ്യങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ്, ധാന്യകങ്ങൾ എന്നിവയും ഈ ആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നു വേണ്ടത്ര ലഭിക്കുന്നതാണ്. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഗുണാംശങ്ങൾ കളഞ്ഞു പോകരുതെന്നേയുള്ളു. താഴെപ്പറയുന്ന സാധനങ്ങൾ ആ ക്രമത്തിൽ അടങ്ങിയിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണം ഉത്തമ ഭക്ഷണമായി എന്നു പറയാം.

ധാന്യകങ്ങൾ അരി, ഗോതമ്പു തുടങ്ങിയവ		14	ഔൺസ്
പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ	....	3	,,
പച്ചിലക്കറികൾ	....	4	,,
കിഴങ്ങുകൾ	....	3	,,
മററു സസ്യങ്ങൾ	....	3	,,
പഴങ്ങൾ	....	3	,,
പാൽ	....	10	,,
പഞ്ചസാര, ചക്കര,	....	2	,,
എണ്ണ, നെയ്യ്	....	2	,,
മീൻ, ഇറച്ചി	....	3	,,
മുട്ട	....	1	,,

(സസ്യഭുക്കുകൾ മീൻ, ഇറച്ചി, മുട്ട, ഇവയ്ക്കു പകരം പാലും തൈരും കഴിച്ചാൽ മതി.)

ഇതിൽതന്നെ തുല്യ ഗുണമുള്ള മററ സാധന ങ്ങൾ പകരമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്. ഇ ങ്ങനെയൊരു പട്ടികവച്ചു് ആഹാരം തയാറാക്കണ മെന്നല്ല പറയുന്നതു്. ഈ സാധനങ്ങൾ അടങ്ങി യിരുന്നാൽ പ്രയോജനകരമായിരിക്കും. വലിയ ചെലവു ചെയ്യേണ്ടതായി വരികയുമില്ല.

6. ഉപസംഹാരം

കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ആഹാരം എങ്ങനെയാണു് ആരോഗ്യത്തിനുതകുന്നതാകേണ്ടതെന്നാണ പറഞ്ഞതു്. അരിയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പററി ഓരോ സ്ഥലത്തും പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കുകയും ചെയ്തു. നമ്മുടെ മുഖ്യഭക്ഷണം ചോറായതുകൊണ്ടാണു് അതിൽ പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിച്ചതു്. അരിയിൽ ധാന്യകങ്ങളാണ കൂടുതൽ ഉള്ളതെന്നും, അല്പമായുള്ള മാംസ്യത്തിനു ഗുണപുഷ്ടിയില്ലെന്നും പറഞ്ഞു. ഈ കുറവു പരിഹരിക്കാൻ മററ ചില സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചേ പററൂ. പരിപ്പു്, ഇലക്കറികൾ, പാലു്, തൈരു്, എന്നിവകൂടി ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. അരിയിൽ കൊഴുപ്പില്ലാത്തതുകൊണ്ടു നെയ്യും എണ്ണയുംകൂടി കഴിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. വിററമിൻ ബി അരിയിൽ വളരെ കുറവാണെന്നു പറഞ്ഞല്ലൊ. ഒരുനേരം ഗോതമ്പു കഴിക്കാമെങ്കിൽ ഈ കുറവും പരിഹരിക്കാം.

ഗോതമ്പു കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ പരിപ്പാണ ഭേദം. അതു ചോറിൻെറകൂടെ കഴിക്കണം. വിശപ്പു മാററാനും വയറ നിറയ്ക്കാനും ഉപകരിക്കുമെന്നല്ലാതെ പോഷകാംശമൊന്നും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതല്ലാ മരച്ചീനി എന്നൊരാക്ഷേപം നമ്മുടെ ഇടയ്ക്കു

ണ്ടു്. അതു ശരിയല്ല. ചോറിൻെറ അളവു കാൽ ഭാഗം കുറച്ചു പകരം മരച്ചീനി കഴിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്. ചോറിൻെറകൂടെ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കാത്സ്യം ശരീരത്തിന്നെടുത്തുനൽകാൻ മരച്ചീനി സഹായകമാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു.

ചോറിൻെറകൂടെ മത്സ്യം കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണു്. വിററമിൻ എ-യുടേയും ഡി-യുടേയും കുറവു പൂണ്ണമായി പരിഹരിക്കാം. പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു് അരി കുത്തിവെളുപ്പിച്ചു കളയാതിരിക്കാനാണു്. ഭംഗിമാത്രം നോക്കിയാൽ ആരോഗ്യം അപകടത്തിലാകും. കുറച്ചു തവിടു് അരിയിൽ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അഭംഗിയൊന്നും വരാനില്ല. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളെല്ലാം തുമ്പപ്പൂവുപോലുള്ളവയല്ലല്ലൊ. അരി അടുപ്പത്താക്കുന്നതിനു മുൻപു് ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചു പല തവണ കഴുകുന്നതുകൊണ്ടു വിററമിൻ ബി മുഴുവൻ അലിഞ്ഞുപോകുന്നു. ഒരു തവണയിലധികം കഴുകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. പിന്നൊന്നു് ചോറ വാക്കാതിരിക്കണമെന്നുള്ളതാണു്. വററിച്ചെടുത്താൽ ഉള്ള ഗുണാംശങ്ങളെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടാതെ കിട്ടും. ഇത്രയുമാണു ചോറ മുഖ്യാഹാരമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള നാം പ്രത്യേകിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതു്.

കറികൾ വയ്ക്കുമ്പോഴും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ടു്. മലക്കറികളിൽ ധാരാളം വി

ററമിൻ സി ഉണ്ടെങ്കിലും അതു വേവിക്കുന്നതോടെ നഷ്ടപ്പെടുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു വളരെക്കൂടുതൽ വേവിക്കരുതു്. പാചകം ചെയ്യുന്ന പാത്രം നല്ലവണ്ണം അടച്ചുവേണം അടുപ്പത്തുവെയ്ക്കുവാൻ. കറിക്കുവെട്ടുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ പച്ചക്കറികൾ കഴുകുക. മുറിച്ചശേഷം കഴുകിയാൽ വിററമിൻ ബി നഷ്ടമാകും. വെള്ളത്തിലലിയുന്നതാണാ വിററമിൻ എന്നു നേരത്തെ പറഞ്ഞു.

ഭക്ഷണക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു ചില തെററിദ്ധാരണകൾ നീക്കേണ്ടതും വളരെ അത്യാവശ്യമാണെന്നു തോന്നുന്നു. ഒന്നു്, ഊണുകഴിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കരുതെന്നു്ഒരു പറച്ചിലുണ്ടു്. പാചനികങ്ങൾ (ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള നീരുകൾ) വെള്ളം കലന്നാൽ പ്രവർത്തനയോഗ്യങ്ങളല്ലാതാകുമെന്ന തെററിദ്ധാരണകൊണ്ടുണ്ടായതാണാ വിശ്വാസം. വാസ്തവത്തിൽ വെള്ളം കലരുന്നതാണു പാചനികങ്ങൾക്കു നന്നു്. അതുകൊണ്ടു് ആഹാരസമയത്തു വെള്ളം കുടിക്കണം.

രണ്ടു്, കായ്കനികൾ വേവിക്കാതെ പച്ചയോടെ കഴിക്കണമെന്ന അഭിപ്രായം. അതു മുഴുവൻ ശരിയല്ല. വേവിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ചില വിററമിനുകൾ നശിക്കുമെന്നു നാം കണ്ടു. പക്ഷേ, പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിട്ടു പാത്രം അടച്ചുവെച്ചു വേവിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്. വേവിക്കുന്ന കായ്കനി

കറാക്ക പച്ചയേക്കാറ് ഗുണം കൂടുതലുണ്ടെന്നല്ലാ ഇതിൻെറ അത്ഥം! നമ്മുടെ കണ്ണുകൊണ്ടു കാണാൻ കഴിയാത്ത പല പരാഭജീവികളും (വസ്തുക്കളിൽ കടന്നുപററി അതു കരണ്ടുതിന്നു ജീവിക്കുന്നവ) അവയിലുണ്ടാകും. വേവിക്കാതെ കഴിച്ചാൽ അവയ്ക്കു നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നു്, അവിടെ കുടിപാക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കും. പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടായെന്നും വരാം. അതുകൊണ്ടു പാത്രം അടച്ചു വേവിക്കണമെന്നും എന്നാൽ അധികസമയം വേവിക്കരുതെന്നും വെയ്ക്കുക.

അടുത്തതു വ്യഞ്ജനങ്ങളും മസാലകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതു ചീത്തയാണെന്ന ധാരണയാണു്. അവ ശരീരപോഷകങ്ങളല്ലെന്നുള്ളതു ശരി. കൂടുതലായാൽ ചീത്തയുംതന്നെ. പക്ഷേ, ക്രമത്തിനു് അവ ചേരുകയും അവ ഭക്ഷണത്തെ കൂടുതൽ സ്വാദുള്ളവയാക്കുകയും ചെയ്താൽ അതു നല്ലതല്ലേ? കൂടുതൽ പാചനികങ്ങളുടെ ഉറവയ്ക്കു് അതു സഹായകമാവും. മാത്രവുമല്ല, ജീരകം, മഞ്ഞറ്, തുടങ്ങിയവയിൽ ഔഷധാംശങ്ങളും ഉണ്ടു്.

വേറൊന്നുകൂടി. പോഷകാംശങ്ങറ് ധാരാളമുള്ളതാണു് ഒരു സാധനം എന്നു കരുതി അതു കൂടുതൽ കഴിക്കാമെന്നു വിചാരിക്കരുതു്. ഒരു ക്രമത്തിൽക്കവിഞ്ഞു പോഷകാംശങ്ങറ് ഉറ്ക്കൊള്ളാൻ ശരീരത്തിനു കെല്പില്ല. കൂടുതൽ ആഹാരം

കഴിച്ചശേഷം ഇഞ്ചിയോ, സോഡായോ മറേറാ കഴിച്ച് അതിൻെറ ദൂഷ്യം പരിഹരിക്കാമെന്നു വിചാരിക്കുന്നതും അബദ്ധമാണ്. ദഹനത്തെ ഒരു പക്ഷേ, അതു സഹായിച്ചേക്കാമെങ്കിലും അതുകൊണ്ടുള്ള ദൂഷ്യം പരിഹരിക്കപ്പെടുകയില്ല.

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ആഹാരത്തിന് എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്നു സാമാന്യമായി നാം കണ്ടു. ഇതോർമ്മവച്ചാൽ ചിലപ്പോഠം പ്രയോജനപ്പെടും. ഒന്നു തീർച്ച: നമ്മുടെ ശരീരം ഉഠം കൊള്ളേണ്ടതെന്തെല്ലാമെന്നും പല ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും ഉള്ളടങ്ങിയിട്ടുള്ളതെന്തൊക്കെയെന്നും അങ്ങനെ ആഹാരവും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമെന്തെന്നും പൊതുവായി ചിലതെല്ലാം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതൊരു നേട്ടമായിരിക്കും. ഇനി, ഇതിൻെറ വെളിച്ചത്തിൽ നമ്മുടെ നിത്യാഹാരത്തെ കുറിച്ചൊന്നു പുനരവലോകനം ചെയ്യുക.

★

(അനുബന്ധം നോക്കുക.)

ആഹാരവും ആരോഗ്യവും

ലീലാ ഓംചേരി

953

953