

இந்துப் பண்பாட்டில் உணவியலும் ஆரோக்கியமும்

இரா. பன்னிருகைவடிவேலன்

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

'உணவே மருந்து' என்னும் கோட்பாட்டுடன் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொண்டவர்கள் தமிழர்கள். இதற்கான சான்று சங்க இலக்கியங்களிலும் திருக்குறள், சித்த மருத்துவ நூல்களிலும் காணப்படுகின்றன. இந்த இலக்கியங்களை ஆய்ந்து, பழங்காலத்தில் எவற்றையெல்லாம் உணவாக உட்கொண்டார்கள், அவர்களது சமையல் முறைகள், சமைக்கப் பயன்படுத்திய பொருட்கள், உணவை உண்ணும் முறைகள், தமது உணவின் வழி ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு காத்து வந்தனர் முதலான பல செய்திகள் இலக்கியங்களின் வழி உற்று நோக்கிப் பதிவு செய்யப்படுகின்றது. இக்காலத்தில் உணவு முறையும் ஆரோக்கியமும் எப்படி எல்லாம் மாறிப் போயின என்பதையும் பழந்தமிழர் உணவு முறைகளும் உண்ணும் முறைகளும் அறிவியல் பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கவையாக உள்ள செய்தியையும் இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை ஆய்ந்துரைக்க முற்படுகிறது. அருந்துதல், உண்ணல், உறிஞ்சுதல், குடித்தல், நக்கல், தின்றல், பருகல், மெல்லல், விழுங்குதல் என உணவு உண்ணும் முறைகள் பற்றியும் இலக்கியங்களின் வழி விரிவாக எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. சிறுதானிய உணவுகள், மருந்துகளாக உள்ள மிளகு, சீரகம், தேன், சுக்கு, இஞ்சி முதலான உணவுப் பொருட்களையும் இவற்றை உண்ணுவதால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள் பற்றியும் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு உணவு உண்ணுதல் மட்டுமின்றி தம் இல்லத்துக்கு வரும் விருந்தினர்களை நன்கு உபசரிப்பதிலும் இந்துக்கள் சிறந்து விளங்கினர். இந்துப்பண்பாட்டில் பல ஆண்டுக்கு முன்பே அன்றாட உணவியல் முறைமைகளால் பலவிதமான நோய்களை எதிர்த்து வெற்றி வாழ்க்கை வாழ்ந்துள்ளனர். இக்காலகட்டத்தில் உலகையே உலுக்கி வரும் நோயிற்கு மருந்தினை அன்றாட வாழ்வில் உணவோடு சேர்த்து உண்ணக்கூறினர். இத்தகைய உணவுப் பண்பாட்டினை விளக்கும் வகையில் இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை அமையப்பெற்றுள்ளது.

திறவுச்சொற்கள்: உணவு, மருந்து, இலக்கியம், விருந்தினர், இந்துப்பண்பாடு

தமிழ்த்துறை, வேல்ஸ் அறிவியல் தொழில் நுட்ப உயர் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
சென்னை, 600 117

pannirukai.sl@velsuniv.ac.in, pann1973@gmail.com +91 91766 30415