



## வாசனை சீரகசம்பா:

இனிப்பு சுவையுடையது. மணமுள்ளது, பாரம்பர்யமான இந்திய ரகம், தமிழ்நாட்டின் தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் உருவானது, சாப்பிட்டவுடன் மீண்டும் உண்பதற்கான ஆசை உண்டாகும். அற்ப வாத ரோகங்களை போக்கும். பசியை அதிகரிக்கும்.

## கைக்குத்தல் அரிசி உணவை சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் நன்மைகள்

- ❖ பொதுவாக நெல்லில் நான்கு பகுதிகள் உண்டு - வெளியே இருக்கும் உமி ( Husk); உள்ளே இருக்கும் தவிடு (Bran), கரு (Embryo); கடைசியாக வெகு உள்ளே இருக்கும் மாவுப்பொருள் (Starch). இவற்றுள் நல்ல சத்துக்கள் அனைத்தும் வெளிப்பகுதியிலும் , வெறும் சக்கை மட்டும் உள்பகுதியிலும் இருக்கின்றன. நாம் சத்துப்பகுதியை மாடுகளுக்குத் தீவனமாகக் கொடுத்துவிட்டு , சக்கையை மட்டுமே சாப்பிடும் விநோதப் பிறவிகள்!
- ❖ பழுப்பு அரிசி எனப்படும் கைக்குத்தல் அரிசியானது வெகு குறைவான தோல் நீக்கப்பட்டது. நெல்லின் வெளிப்புற தோலை நீக்கியப் பிறகு மிதமான பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இது தானியத்தின் சுவையுடன் வாயில் மெல்லக் கூடிய தன்மை கொண்டது. இவ்வகை அரிசி வெகுவாக தீட்டப்படாததால், மிகுந்த சத்துள்ளதாக இருக்கும். ஆனால் இதை சமைப்பதற்கு சாதாரண அரிசியை விட, சிறிது அதிக நேரம் அதிகமாகும்.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியில் செலினியம் இருப்பதால். பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறைக்கப்படுகிறது. இந்த அரிசியில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் , புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் ரசாயனங்களை இரைப்பை குடல் பகுதிகளில் தங்கவிடாமல் பாதுகாக்க உதவும். இதனால் பெருங்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியில் உள்ள பைட்டோ நியூட்ரியண்டான லிக்னான் ( Phytonutrients Lignan) மார்க்பு புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்க்கு எதிராக தற்காத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. வயதான

பெண்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில் கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு போன்ற முழு தானிய உணவுகள் சாப்பிடும் போது enterolactone அளவுகளை, அதிகரித்து, மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பதாக நிரூபணமாகியுள்ளது.

- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியின் தவிட்டில் கிடைக்கும் எண்ணெய், உடலில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கும் என்று அறியப்படுகிறது. இந்த அரிசியில் எல்டிஎல் (LDL) கொழுப்பை குறைக்க உதவும் நார்ச்சத்து உள்ளது.
- ❖ நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால், கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு, இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்க உதவுகிறது. டெம்பிள் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள், கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு சாப்பிட்டால், இரத்த அழுத்தம் குறையும் என்று தெரிவிக்கின்றனர். மேலும் இரத்தக் குழலில் பிளேக் உருவாகும் அபாயத்தையும் குறைக்கும். இதனால் இதய நோய் வருவதை குறைக்க முடியும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியில் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், உணவின் கலோரி அளவை கட்டுப்படுத்தி, அதிக உணவை உட்கொள்வதை தடுக்கிறது. ஹார்வர்ட் ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடத்திய ஆய்வில், கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு போன்ற நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவை சாப்பிட்ட பெண்களின் உடல் எடை குறைகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ❖ இந்த அரிசியின் உயர் நார்ச்சத்தினால், இது உணவை செரிக்க பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது. இதனால் மலச்சிக்கலை தடுத்து, ஆரோக்கியமான குடல் இயக்கங்களை பெறலாம்.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியில் உள்ள நார்ச்சத்து, இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தி, இரண்டாம் வகை (Type 2) நீரிழிவு நோயை சீராக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசியில் ஆரோக்கியமான எலும்புகளை பராமரிக்க தேவையான மெக்னீசியம் அதிக அளவில் உள்ளது. ஒரு கிண்ணம் கைக்குத்தல் அரிசிச் சோற்றில் ஒரு நாளைக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மெக்னீசியம் அளவில் கிட்டத்தட்ட 21% இருக்கிறது. மேலும், மெக்னீசியத்தால், எலும்புகள் கால்சியம் மற்றும் பிற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்தினை உறிஞ்சுகிறது

- ❖ மெக்னீசியம் நிறைந்த கைக்குத்தல் அரிசி, ஆஸ்துமாவைக் குறைக்கிறது. பல ஆய்வுகள், கைக்குத்தல் அரிசியில் உள்ள மெக்னீசியம், நோயாளிகளிடம் உள்ள ஆஸ்துமாவின் தீவிரத்தை குறைக்க உதவும் என்று தெரிவிக்கின்றன. மேலும் இந்த அரிசியில் உள்ள செலினியம், ஆஸ்துமாவிற்கு எதிரான நன்மை தரும்.
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசி போன்ற கரையாத நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் பெண்களுக்கு பித்தக்கற்கள் உருவாதலை குறைக்க உதவுகிறது என்று இரப்பை குடலியலுக்கான அமெரிக்க இதழில் வெளியான ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது,
- ❖ கைக்குத்தல் அரிசி, ஆரோக்கியமான நரம்பு மண்டலத்திற்கு தேவையான மாங்கனீசு நிறைந்தது. இதிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகள் கொழுப்பு அமிலங்களை உருவாக்கி, பாலியல் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது.
- ❖ உணவு முறை வழிகாட்டி நாளொன்றுக்கு முழு தானியங்கள் 3 சேவைகள் உட்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறது. ஒரு 1/2 கிண்ணம் கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு, அந்த மூன்று சேவைகளில் ஒன்றிற்கு சமம். அதனால் தினசரி உணவின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய கைக்குத்தல் அரிசிச்சோறு ஒரு நல்ல உணவு.

### உங்கள் தட்டில் உணவா...விஷமா?

நம் நாட்டில் சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகமாக இருப்பதற்குக் காரணங்கள் நிறைய உண்டு. நம்மவர்களின் மரபணுக்கள்தான் (Genes) காரணம்; நம்நாட்டின் தட்பவெப்ப சுற்றுச்சூழல்தான் பிரச்சனையே; உடல் உழைப்பு மிகவும் குறைந்துவிட்டதை மறந்துவிடக் கூடாது என்றெல்லாம் பட்டிமன்ற பாணியில் அவை விவாதிக்கப்படுகின்றன. இதில், 'அரிசியை மையப்படுத்திய நம் உணவுப் பழக்கமே உண்மையான காரணம்' என்பதும் முக்கியமாக பேசப்படுகிறது!

இத்தகைய சூழலில்... 'சர்க்கரை நோய்க்கும் அரிசிக்கும் எந்தவித சம்பந்தமும் இல்லை' என்று சமீப காலம் வரை பெரும்பாலான டாக்டர்கள் (சர்க்கரை நோய் நிபுணர்கள் உட்பட) உறுதியாக சொல்லிக் கொண்டிருந்த வாதம்... தற்போது முற்றாக உடைபட்டு போயிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு உணவும் வயிற்றுக்குள் போய் ஜீரணமாகி, எவ்வளவு சீக்கிரம் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்துகிறது என்பதை கணக்கிடுவதற்கு 'கிளைசீமிக் இண்டெக்ஸ்' (Glycemic Index) என்று பெயர். சுருக்கமாக 'ஜிஐ' (GI). சுத்த சர்க்கரையான குளுக்கோஸின் 'ஜிஐ' 100. இதை அடிப்படை அளவுகோலாக வைத்து மற்ற உணவுகளையும் கணித்திருக்கிறார்கள்.

100-70 வரை 'ஜிஐ' உள்ள உணவுகளை, 'அதிக ஜிஐ' என்றும், 70-55 வரையிலான உணவுகளை 'நடுத்தர ஜிஐ' என்றும், 55-க்கு கீழே உள்ள உணவுகளை, 'குறைந்த ஜிஐ' என்றும் அழைக்கிறோம்.

அதிக 'ஜிஐ' உணவுகள் சீக்கிரம் ஜீரணமாகி, சீக்கிரம் உறிஞ்சப்பட்டு, ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை சீக்கிரம் அதிகரித்து, சர்க்கரை நோய் வருவதற்கு மூலகாரணமாக அமைகின்றன. குறைந்த 'ஜிஐ' உணவுகள், மெதுவாக ஜீரணமாகி, மெதுவாக உறிஞ்சப்பட்டு, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை மெதுவாக உயர்த்துகின்றன. ஆகவே, 70-க்கும் மேல் 'ஜிஐ' உள்ள உணவுகள் ஆபத்தானவை. 55-க்குக் கீழ் உள்ள உணவுகளே பாதுகாப்பானவை.

அப்படியானால், நாம் உண்ணும் உணவின் 'ஜிஐ' எவ்வளவு என்பதை தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமானதுதானே!

வெளிநாடுகளில், ஒவ்வொரு உணவுப் பண்டத்தின் கவரிலும் 'ஜிஐ' அளவு குறிப்பிட வேண்டும் என்று சட்டமே வந்துவிட்டது.

**இதில் நாம் கவனிக்க வேண்டியது -சீரகசம்பா -56 அதுவே கைக்குத்தல் அரிசியின் ஜிஐ 50 என்பதுதான். குட்டைரக பொன்னி போன்றவற்றின் 'ஜிஐ' அளவு மிகவும் அதிகம் -75.**

நீளரக அரிசிகளின் (சம்பா, பாசுமதி) 'ஜிஐ' இடைப்பட்ட ரகம்: 56 - 58. ஆக, பாசுமதி அரிசி சாப்பிடும் வடநாட்டவர்களைவிட, பொன்னி அரிசி சாப்பிடும் நம்மவர்கள் சர்க்கரை நோயில் கொடிகட்டிப் பறப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம்! இத்தனை நாட்களாக நீடித்துக் கொண்டிருக்கும் 'பொன்னி அரிசிதான் வேண்டும்' என்கிற உங்களின் பிடிவாதம் சரியா... இல்லையா... என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டிய கட்டாயம் வந்துவிட்டது.

'சர்க்கரையைக் கணக்கிடுவதற்கு, உணவுப் பண்டங்களின் 'ஜிஐ' மட்டுமல்லாமல்... சாப்பிடும் உணவின் மொத்த அளவும் (Quantity) கூட கணக்கிடப்படுவது முக்கியம்' என்கிற கருத்தும் உண்டு. இதை 'கிளைசீமிக் லோடு' (Glycemic Load) என்று அழைக்கிறார்கள். சுருக்கமாக 'ஜிஎல்' (GL) நம் உணவில் பொதுவாக மாவுச்சத்து 50%, கொழுப்புச் சத்து 30%, புரதச்சத்து 20% இருக்க வேண்டும். ஆனால், நம்மவர்கள் உணவில் மாவுச்சத்து 75% இருப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. அப்படியானால், நம்முடைய 'குளுக்கோஸ் சுமை' அதிகம்தானே? அதிக 'ஜிஐ' இருக்கும்போது, அதிக 'ஜிஎல்'லும் சேர்ந்தால், சர்க்கரை நோயின் வாய்ப்பு அதிகம் என்பதில் என்ன ஆச்சர்யம்?

மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நிறுவனமான 'அமெரிக்க சர்க்கரை நோய்க் கழகம்' (American Diabetes Association)'எந்த மாவுப்பொருளைச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை - எவ்வளவு சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்' என்ற நிலைப்பாட்டை எடுத்தது. இதுதான் உலகெங்கும் உள்ள டாக்டர்கள், 'அரிசிக்கும் சர்க்கரை நோய்க்கும் நேரடி சம்பந்தமில்லை' என்று சமீப காலம் வரை அடித்துச் சொன்னதற்குக் காரணம்.

இதை உடைத்துப் போட்டிருப்பது... அமெரிக்காவின் பாஸ்டன் நகரிலுள்ள ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகம் சீனா, ஜப்பான், அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய 4 நாடுகளில் கடந்த 22 ஆண்டுகளில் சுமார் மூன்றரை லட்சம் மக்களிடம் நடத்திய ஆராய்ச்சி முடிவு.

## சீரகச சம்பா சமையல்

வெஜிடபிள் சாதம்:

- சீரகசம்பா - 1 கிலோ
- நெய்-150 கிராம்
- பருப்பு -250 கிராம்
- விருப்பமான காய்கறிகள்- ஒவ்வொன்றும் கால் கப்
- உப்பு-தேவைக்கு
- கிராம்பு,பட்டை,ஏலக்காய்,பிரிஞ்சி
- இஞ்சி பூண்டு விழுது-8 ஸ்பூன்
- முந்திரி-15
- வெங்காயம்-3
- பச்சை மிளகாய்-6
- கறிவேப்பிலை- ஒரு கொத்து

- அரிசி, பருப்பை களைந்து அரைமணி நேரம் ஊற விடவும்.
- வாணலியில் நெய் சிறிது நெய்விட்டு காய்கறிகளை உப்பு சேர்த்து அரை பதமாக வதக்கி தனியாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- பெரிய பாத்திரத்தில் நெய் விட்டு முந்திரி, வாசனை பொருட்கள், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் பின்னர் இஞ்சி பூண்டு விழுது, உப்பு என ஒன்றன் பின் ஒன்றாக சேர்க்கவும்
- அரிசியை சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறவும். பின் தேவைக்கு நீர் சேர்த்து கொதிக விடவும்.
- முக்கால் வாசி நீர் வற்றும் சமயத்தில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக காய்கறிகள் மற்றும் முட்டையை சேர்த்து ஒரு முறை கிளறி பின் 10 நிமிடங்கள் தம்மில் போடவும்
- பின் எடுத்து பரிமாறவும்.

#### Note:

காய்கறிகளில் உப்பு சேர்ப்பதால் அரிசியில் கவனமாக சேர்த்துக்கொள்ளவும் 1 கிலோ அரிசியில் 4 டம்ளர்க்கு அரிசி இருக்கும். 4 டம்ளர் அரிசிக்கு 8 டம்ளர் நீர் சேர்க்கவும். காய்கறிகள்-கோஸ் , பீன்ஸ் , பட்டாணி , கேரட் , காளிப்ளவர் , காப்சிகம் சேர்க்கலாம். பார்ட்டி மற்றும் விஷேஷ தினங்களுக்கு பிரியாணி செய்ய இயலாதவர்கள் இது போல் வித்தியாசமாக செய்து பரிமாறலாம்

பொதுவாக கைக்குத்தல் அரிசி வேகுவதற்கு பாலிஷ்டு அரிசியைவிட அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் ; உதாரணம் : பாலிஷ்டு அரிசுக்குக்கரில் மூன்று விசில்கள் என்றால் இதற்கு ஆறு விசிகள் ; அடுப்பில் வைப்பதற்கு முன் சிறிது நேரம் ஊர வைத்தால் இந்த நேரம் குறையும்

### சீரகசம்பா புட்டு

தேவையானவை: சீரக சம்பா அரிசி – ஒரு கப், சர்க்கரை – கால் கப், நெய் – 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தாள் – கால் டீஸ்பூன், உப்பு – ஒரு சிட்டிகை, வறுத்த முந்திரித் துண்டுகள் – சிறிதளவு.

#### செய்முறை:

அரிசியை வெறும் கடாயில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு சிவக்க வறுத்து, மிக்ஸியில் ரவை போல் பொடித்துக் கொள்ளவும். இதில் உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு பிசிறி ஆவியில் வேக வைக்கவும். சர்க்கரையில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு, 2 கம்பி பதத்தில் பாகு காய்ச்சி , வேக வைத்த அரிசி ரவை , நெய், ஏலக்காய்த்தாள், வறுத்த முந்திரித் துண்டுகளை அதில் போட்டுக் கலக்கினால் ... சீரகசம்பா புட்டு தயார்!

## சீரகசம்பா அசைவ சமையல்

### தேவையான பொருட்கள்

சிக்கன்.....1/2கிலோ  
மிளகாய்த்தூள்.....1தேக்கரண்டி  
சக்தி கறி மசாலாதூள்.....1 1/2தேக்கரண்டி  
எலுமிச்சை பழம்.....பாதி  
உப்பு.....தேவைக்கு  
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட்.....1/2தேக்கரண்டி  
பட்டை,கிராம்பு ஏலக்காய்தூள்.....கால் தேக்கரண்டி  
எண்ணெய்.....2தேக்கரண்டி  
ரெட் கலர் பொடி.....சிறிது(விருப்பப்பட்டால்)  
மிளகுத்தூள்.....2தேக்கரண்டி

சிக்கனை கழுவி தண்ணீர் வடிய வைத்துக்கொள்ளவும்

ஒருபாத்திரத்தில் சிக்கனுடன் (மிளகுத்தூளைதவிர்த்து) அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நன்றாக பிரட்டி 1/2மணி நேரம் ஊற விடவும்.

பேக்கிங் ட்ரேயில் சிக்கனை பரவலாக வைத்து அவனில்மைக்ரோவேவ் பவர் ஹையில் 10 நிமிடம் வைக்கவும். பின் வெளியில் எடுத்து மறுபுறம் திருப்பி மைக்ரோவேவ் பவர் ஹையில் 10 நிமிடம் வைக்கவும். பின் வெளியில் எடுத்து மிளகுத்தூள் சேர்த்து பிரட்டி கிரில் மோடில் 3நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும்.

### குஸ்கா

#### சீரகசம்பா அரிசி- 4 டம்ளர்

- டால்டா- 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் எண்ணெய்-2 மேசை கரண்டி
- நெய்- 3 ஸ்பூன்
- பெரிய வெங்காயம்-4
- வாசனை பொடி- 1/2 ஸ்பூன் (பட்டை,ஏலக்காய்,கிராம்பு)
- புதினா- 1/2 கப்
- கொத்தமல்லி- 1/2 கப்
- பச்சை மிளகாய்- 4

- சின்ன வெங்காய விழுது- 1/4 கப்
- தக்காளி- 8
- மிளகாய் தூள்- 1 ஸ்பூன்
- தயிர்- கால் கப்
- இஞ்சி பூண்டு விழுது- 5 ஸ்பூன்
- எலுமிச்சை பழம்- 2
- கலர் பொடி- சிறிதளவு
- உப்பு- தேவைக்கு

- பாத்திரத்தில் மூன்று எண்ணெய்களையும் விட்டு காய்ந்ததும் வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும்.
- அதில் இஞ்சி பூண்டு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்
- பின்னர் வாசனை தூள், புதினா கொத்தமல்லி பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்
- பின்னர் சின்ன வெங்காய விழுது, தக்காளி, மிளகாய் தூள், தயிர், சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும்
- பின் 1 டம்ளருக்கு 2 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும்
- பின் அரிசியை சேர்த்து லேசாக தண்ணீர் இருக்கும் வரையில் தீயில் வைக்கவும்
- நீர் வற்ற ஆரம்பிக்கும் தருவாயில் எலுமிச்சை சாறு ஊற்றி மீண்டும் எல்லா பக்கமும் படும் படி கிளறவும்.
- பின் கலர்பொடியை நீரில் கரைத்து மேலாக ஊற்றி விட்டு கலக்காமல் அப்படியே மூடி தம்மில் போடவும்