

உணவு நெறிமுறைகள்

உழைத்தால் பசிக்கும்

பசித்தால் புசிக்கும் இதுவே உணவு நெறிமுறைகளாகும்.

உடலின் தேவைக்குத்தான் உணவு. தேவையான உணவை உட்கொண்டால் நல்லதொரு உடலும் நல்வாழ்வு கிட்டும்.

கெட்ட உணவால் உடல்நிலை கெடும், மனங்கெடும்.

நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு என்பது தளர்ந்த தசைக்கு தெம்பும், நரம்புக்கு வலிவும், உடலுக்கு ஊக்கமும் தரும்.

ஒருவருடைய இடம், காலம், வயது, உழைப்பு, பசி, வாழ்க்கை முறைகள், இவற்றிற்கேற்றபடிதான் உணவு வகைகளும் வேறுபடும். அதேபோல அதற்கு தகுந்தாற்போல வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓடியாடும் விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கு நல்லதொரு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு வகைகள் கொடுக்க வேண்டும்.

நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழும்படி பாடுபடும் தொழிலாளர்கள் தங்கள் உழைப்புக்குத் தகுந்தாற்போல நல்ல உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடினமான தொழிலில் ஈடுபடாமல் கை, கால்களுக்கு வேலைப்பளு கொடுக்காமல் மூளைக்கு மட்டும் வேலைகளை கொடுத்து மிதமான வேலைகளை செய்பவர்கள் பசிக்கேற்றபடி மிதமான உணவு வகைகளை உண்பதுதான் மிக நல்லது.

இந்த மனித உடலுக்கு உணவு வகைகள் மட்டும் உணவல்ல. ஐம்பூதங்களும் இயற்கையுமான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இவைகளும் நல்லதொரு உணவாகும். அவரவர்கள் அவர்களின் உடலின் தன்மைக்கு தகுந்த உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

நிறையுடன் உண்டால் நீடுழி வாழலாம்.

விதிமீறி உண்டல் வினை வந்து சேரும் என்பது முன்னோர்களின் வரிகளாகும்.

பெரும்பாலானோர் வயிற்றின் அளவை மீறி உண்பார்கள். கிடைத்த போதெல்லாம் வயிற்றிற்கு தேவையில்லாத உணவு வகைகளை உண்பார்கள். பசித்தீயின் அளவைத் தெரியாது கண்டதை கண்டபடி தின்பார்கள். நேரம் தவறி உண்பார்கள். அதன் பலனாக கிடைக்கும் பரிசு நோய் எனும் பரிசுதான் கிடைக்கும். ஏனென்றால் வாய் நாற, வயிறு நாற, குடல் நாற, மலம் கட்ட, ஐயோ வேண்டாம் என்னைவிட்டு விடுங்கள் எனக் கூறியும் கேட்காமல் வயிற்றை முழுவதுமாக நிரப்புவார்கள். அதன் பலனாக வந்து சேர்வது நோய் எனும் தீய கிருமிதான்.

இயற்கையால் கிடைக்கப்பெறும் அமுதம் போன்ற உணவு வகைகளை மறந்து தன்னுடைய செயற்கை அறிவால் புதிய உணவு வகைகளை ஏற்படுத்தி அந்த உணவு வகையானது மனித உடலுக்கு சரியானதுதானா என்பதை ஆராயாமல் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட உணவு வகைகளை உண்பார்கள். அதேபோல காட்டு விலங்குகளான புலி சிங்கத்துடன் போட்டி போட்டுக் கொண்டு மாமிச உணவு வகைகளை உண்பார்கள். அது மட்டுமில்லாமல் காரசாரமாக உணவு வகைகளை உண்பார்கள். இவைகள் எல்லாம் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள்தானா அல்லது ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகள்தானா? என்ற அடிப்படையை அனைவரும் நன்கு கற்றுக் கொண்டு உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஆதேபோல தினுசு தினுசான குடிநீர் வகைகளும் காப்பி முதல் விஸ்கி வரையிலும் மனித ஆயுளை குறைக்கக் கூடிய உணவு வகைகளும், டப்பி, டப்பியாய் வெளிநாட்டு உணவு வகைகளும் இவைகள் எல்லாம் மனித உடலுக்கு சரிதானா என்பதை ஆராய வேண்டும்.

இடப்புறம் விருந்தும், வலப்புறம் மருந்தும் என்று வாழ்வதை விட பசித்தீயின் அளவை புரிந்து கொண்டு அந்த பசித்தீயின் அளவிற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை உட்கொள்வதே சிறப்பாகும்.

வயிறு என்ன கேட்கிறது? உணவு.

அந்த உணவானது ஒவ்வொருவரும் தான் உட்கொள்ளும்போது ஏப்பம் வரும் வரையிலும் ருசியாக சாப்பிட்டுவிட்டு அதனோடு முடித்துக் கொள்வதே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லதொரு அடித்தளமாகும்.

பசித்தீயின் அளவை உணராமல் சாப்பிடுபவர்களும் அதுவும் ஒருவிதமான தற்கொலை முயற்சியாகும்.

ஒருவன் தான் உண்ணும் உணவின் மூலமே தன்னுடைய உயிரை மாய்த்துக் கொள்கிறான்.