

## ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான உணவுப் பட்டியல்

ஒருவர் தான் உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது தன்னுள் இருக்கும் பசித்தீயின் அளவை நன்கு தெரிந்து கொண்டு உணவுவகைகளை உண்ண வேண்டும். அதேபோல மனித உடலில் உள்ள பசித்தீயின் அளவு எப்போதும், ஒரே அளவு இருக்காது, அவை சில நேரம் கூடியும், சில நேரம் குறைந்தும் காணப்படும். பசித்தீயின் அளவை தெரிந்து கொண்டு உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“தீயன வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்  
நோயள வின்றிப் படும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்

அதேபோல் எவர் ஒருவர் தான் உண்ணும் உணவானது நன்கு ஜீரணமாகி விடுமா என்பதை தெரிந்து கொண்டுதான் உணவு வகைகளை சாப்பிட வேண்டும்.

எந்த ஒரு மனிதனும் தன்னுடைய உணவின் அளவையும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் சரிவர மேற்கொள்கிறாரோ, அவருக்கு மருத்துவம் தேவைப்படாது என்பது மட்டுமே உண்மையாகும்.

**உழைத்தால் பசிக்கும்**

**பசித்தால் புசிக்கும் இதுவே உணவு நெறிமுறைகளாகும்.**

நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு என்பது தளர்ந்த தசைக்குத் தெம்பும், நரம்புக்கு வலிவும் உடலுக்கு ஊக்கமும் தரும். அதேபோல ஒருவருடைய இடம், காலம், வயது, உழைப்பு, பசி, வாழ்க்கை முறைகள் இவற்றின் அடிப்படையில்தான் உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல உணவு வகைகளும் வேறுபடும். அதற்கு தகுந்தாற்போல் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓடியாடும் விளையாட்டு குழந்தைகளுக்கு நல்லதொரு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை கொடுக்க வேண்டும்.

நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழும்படி பாடுபடும் தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்ற மற்றும் தங்கள் உழைப்புக்குத் தகுந்தாற்போல் நல்லதொரு உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடினமான தொழிலில் ஈடுபடாமல் கை, கால்களுக்கு வேலைப்பளு கொடுக்காமல் மூளைக்கு மட்டும் வேலைகளை கொடுத்து மிதமான வேலைகளை செய்பவர்கள் அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு மிதமான உணவு வகைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல இந்த மனித உடலுக்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் மட்டும் உணவல்ல. ஐம்பூதங்களான இயற்கையுமான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆக இவை அனைத்துமே நல்லதொரு உணவாகும். அவரவர்கள் அவர்களுடைய உடலின் தன்மைக்கு தகுந்தவாறு உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

இன்றைய உலக மக்களுக்கு உணவு நெறிமுறைகளையும் கற்றுக் கொடுத்து தன்னுடைய ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும், மற்றும் தன்னுடைய உடலுக்கும், தன்னுடைய இருப்பிடத்திற்கும் தகுந்த உணவு வகைகளை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற முறையான விளக்கங்களும், பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

**SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE**