

நலம் பயக்கும் நனி சைவம்!



■ டாக்டர்
நந்திதா



■ டாக்டர்
சரவணன்

வீகன் டயட்

ஒரே சீரான எடையில், அன்று போல் இன்றும் ஸ்லிம்மாகவே இருக்கும் நடிகை அமலா கடைப் பிடிக்கும் 'வீகன் டயட்' என்ற உணவு முறைதான், உணவு உலகில் இன்றைய ஹாட் டாப்பிக். மேலை நாடுகளில் பிரபலமான வீகன் டயட் முறையை தென்னிந்தியாவில் பிரபலப்படுத்தி இருப்பவர் புதுச்சேரியைச் சேர்ந்த டாக்டர் நந்திதா. ஆரோவில்லில், இவர் நடத்தி வரும் 'ஷரன்' (SHARAN - Sanctuary for Health and Reconnection to Animals and Nature) என்ற அமைப்பின் ஆலோசகர் டாக்டர் சரவணன், வீகன் டயட் பற்றியும், அதன் ரெசிபிகள் குறித்தும் விரிவாகப் பேசினார்.





வீகன் டயட் - சில மாற்று உணவுப் பொருட்கள்

பால்	தேங்காய்ப் பால், வேர்க்கடலைப் பால், சோயா பால், பாதாம் பால்.
உ / காபி	சோயா பாலில் தயாரித்த உ/காபி அருந்தலாம். மூலிகை உ/கீன் உ அருந்தலாம். படிப்படியாக காபி/உயை நிறுத்திவிடலாம்.
தயிர், மோர்	சோயா அல்லது வேர்க்கடலைப் பாலில் தயாரிக்கும் தயிர் மற்றும் மோர்.
வெண்ணெய் / நெய்	முந்திரி / பாதாம் பருப்பு / எள் / நிலக்கடலை இவற்றிலிருந்து தயார் செய்த வெண்ணெய்
பனீர்	முந்திரிப்பருப்பிலிருந்து தயார் செய்த சீஸ், சோயா பனீர்.
இறைச்சி	காளான் வகைகள், சோயா டோஃபு.
முட்டை	டோஃபு.

“வீகன் டயட் என்றால் என்ன?”

“சைவ உணவு பற்றி நாம் நன்றாக அறிவோம். ‘வீகன்’ என்று அழைக்கப்படும் நனி சைவ (சுத்த சைவம்) உணவு முறையில் பிறவிலங்கினங்களில் இருந்து பெறப்படும், தயிர், மோர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி மற்றும் தேன் என எந்த உணவும் இடம் பெறுவது இல்லை. தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், முழு தானியங்கள், பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், உலர் பழங்கள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதுதான் வீகன் டயட். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், விலங்குகளுக்கும், சுற்றுச்

சூழலுக்கும் தீங்கு ஏற்படுத்தாத உணவு.

பால் பொருட்களை அறவே தவிர்த்துவிடும் இந்த உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமானது தானா என்ற சந்தேகம் பலருக்கும் ஏற்படுவது நியாயம் தான். இந்த உணவுமுறை, உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் உகந்தது என்று பல மருத்துவ

ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. உணவியல் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளில் மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப்படும் ‘த சைனா ஸ்டடி’யும் இந்த டயட்டின் சிறப்பம்சங்களை விளக்குகிறது.

உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய், புற்றுநோய் போன்றவை வராமல் தவிர்க்கவும் வீகன் டயட் உதவும். இது போன்ற நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூட, வீகன் டயட்டைப் பின்பற்றி, நோயின் பாதிப்பில் இருந்து விடுபட்டு நலமாக இருக்கிறார்கள்.”

“யாரெல்லாம் இந்த டயட்டைப் பின்பற்றலாம்?”

“குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் இந்த உணவு முறையைப் பின்பற்றலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், இதய நோயாளிகளுக்கும் இந்த டயட் ஒரு



வீகன் மதிய உணவு

பெறலாம் ஆலோசனை!

புதுச்சேரி 'ஷரன்' அமைப்பு, வீகன் உணவுமுறை பற்றிய விழிப்பு உணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்தி வருகிறது. சர்க்கரை நோய் மற்றும் இதய நோய்க்கான சிறப்பு உணவுமுறை, ஆரோக்கிய சமையல் குறித்த நிகழ்ச்சிகளை பல நகரங்களிலும் இந்த அமைப்பு நடத்தி வருகிறது. வீகன் டயட் குறித்த ஆலோசனைகளைப் பெற, இந்த அமைப்பின் உணவியலில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களைத் தொடர்புகொள்ளலாம். இந்த வகை உணவுப் பொருட்கள், சூப்பர் மார்க்கெட்களிலும் இயற்கை உணவு அங்காடிகளிலும் கிடைக்கின்றன. சென்னை, ஆரோவில், பெங்களூரு, மும்பை போன்ற நகரங்களில் வீகன் ஆரோக்கிய உணவுகளும் பேக்கரிகளும், கேட்டரிங் வசதிகளும் உள்ளன.



வரப்பிரசாதம். ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பல தங்கப் பதக்கங்களை வென்ற வீரர் கார்ல் லூயிஸ், டென்னிஸ் வீராங்கனைகளான வீனஸ் வில்லியம்ஸ் மற்றும் மார்ட்டினா நவரத்தினலோவா, அமெரிக்க முன்னாள் அதிபர் பில் கிளின்டன், பில்கேட்ஸ் போன்றவர்கள்கூட, தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வீகன் உணவுகளையே சாப்பிடுகின்றனர்.”

“வீகன் டயட்டில் எல்லா சத்துக்களும் உள்ளதா?”

“இந்த உணவுமுறையில் நமக்குத் தேவையான மாவுச்சத்து, புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள், ஆன்டி ஆக்சிடன்ட், மற்றும் பைட்டோ நியூட்ரியன்ட் சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. பசும்பாலைக் காட்டிலும், தாவர உணவுகளில் நிறையவே கால்சியம் உள்ளது. 100 மி.லி பாலில் இருந்து 120 மி.கி கால்சியம் கிடைக்கும். ஆனால் 100 கிராம் எள்ளிலோ 1160 மி.கி கால்சியம் உள்ளது. மேலும், வீகன் டயட்டில் கொலஸ்ட்ரால் சிறிதளவும் இல்லை. மாறாக உடலுக்குத் தேவையான ஆரோக்கிய



காரன் மஷ்ளும் டிஷ்

மான ஒமேகா 3 கொழுப்புச் சத்தை நிறைவாகப் பெற முடியும். மேலும், வைட்டமின் பி12 சத்தினை செறிவூட்டப் பட்ட சோயா பாலிலும், வைட்டமின் டி சத்தினை சூரிய ஒளியில் இருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.”

“நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு இந்த உணவு முறை சரிபட்டுவருமா?”

“நமது உடலுக்கு உகந்த ஆரோக்கியமான, எளிமையான இந்த உணவு முறையை நடைமுறைப்படுத்துவது மிக எளிது. நமக்கு விருப்பமான பிரியாணி முதல் ஐஸ் கிரீம் வரை அனைத்து உணவு வகைகளையும் ஆரோக்கியமான வழியில் தயாரித்து, தாராளமாக உண்ணலாம். சத்துக்கள் நிறைந்த இந்த உணவு முறையுடன் உடற்பயிற்சியும் செய்யும்போது நோய்கள் பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. உடல் பருமனுக்கு சிறந்த தீர்வைத் தருகிறது. மேலும் அலர்ஜி, சிலவகை சரும நோய்கள், மலச்சிக்கல் போன்ற பல உபாதைகளிலிருந்தும் விடுபடலாம்.”