

உணவின் போசணைத்தன்மையைப் பேணுவோம்

உணவு, மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாகும். ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவுவகை அவரது ஆரோக்கிய வாழ்வில் பெருமளவு செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. உடற்செயற்பாடுகளுக்கேற்ற உணவு கிடைக்காதபோது குறையூட்ட அல்லது அல்லூட்ட நிலையும் அளவுக்கதிகமான உணவு உட்கொள்ளப்படும்போது மிகையூட்ட நிலையும் ஏற்படுகின்றன. எனவே, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் சமநிலையான உணவினை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

உணவில் அடங்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள், போசணை தொடர்பான பிரச்சினைகள், உணவுக் கூம்பகம், சுகாதாரமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் என்பன பற்றி ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தினூடாக குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைகள், சிறப்பான போசணைக்கு ஏற்படக்கூடிய இடையூறுகள், உணவுத் தெரிவின்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள், போசணைத்தன்மை பேணும் வகையில் உணவைப் பரிமாறல் களஞ்சியப்படுத்தல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகக் கற்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிட்டும்.

குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைகள்

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் சமநிலையான உணவுத் தேவையாகும். சமநிலை உணவு என்பது, மா போசணைக் கூறுகளான காபோவைதரேற்று, புரதம் மற்றும் இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகளும் நுண் போசணைக் கூறுகளான விற்றமின் மற்றும் கனிப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகளும் அத்துடன் நார்த்தன்மையான உணவுகளும் ஒருவரது தேவைக்கேற்ற பெறுமானங்களில் அடங்கிய உணவு வேளையொன்றாகும்.

6 ஆம், 7 ஆந் தரங்களில் உணவின் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் மூன்று கருமங்கள் பற்றிக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இக்கருமங்களை நிறைவேற்றுவதில் முக்கிய பங்களிப்புச் செய்யும் உணவு வகைகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

- ★ சக்தி நிரம்பிய உணவுகள் - காபோவைதரேற்று (மாப்பொருள்)அடங்கிய உணவுகள், இலிப்பிட்டு அடங்கிய உணவுகள்
- ★ வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் - புரதம் அடங்கிய உணவுகள்
- ★ பாதுகாப்புக்காக உணவுகள் - விற்றமின்கள், கனியுப்பு வகை, நீர்

மேற்படி ஒவ்வொரு பிரிவினதும் தேவை வயதுக்கேற்ப வேறுபடுகிறது.

உணவுப் பட்டியல் தயாரித்தல்

குடும்பமொன்றிற்கான உணவைத் தயாரிக்கும்போது குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொரு வரினதும் போசணைத் தேவைக்கைய உணவுப்பட்டியல்கள் தயாரித்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும். அதற்காக குடும்பத் தலைவி பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவற்றுள் முக்கியமான சில காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது
2. ஆரோக்கிய நிலைமை
3. பால் வேறுபாடு
4. அன்றாட உடற்செயற்பாடுகள்.
உ + ம் : சிரமப்பட்டு வேலை செய்தல்.
5. விசேட தேவை உள்ள பருவங்களும் வளர்ச்சிப் பருவங்களும்.
உ + ம் :
கர்ப்ப காலம்
பாலூட்டும் பருவம்
நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்கள்
6. விருப்பு வெறுப்புகள்
7. ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவின் அளவு

செயற்பாடு 14.1

உணவுத்தேவைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடுவதற்குக் காரணம், வீட்டு அங்கத்தவர் களிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகள் யாவை?

குடும்பத்தின் போசணைத் தேவைக்கு ஏற்ப உணவுப்பட்டியல் தயாரிக்கும்போது காலை, பகல் மற்றும் இரவு வேளை உணவுகளை சரியான முறையில் தயாரித்துக் கொள்ளல் முக்கியமாகும்.



E , 14.1 Põø » E n Ä ÁøPPÒ] »



E , 14.2 £PÀ E n Ä ÁøPPÒ] »



E , 14.3 CµÄ E n Ä ÁøPPÒ] »

உணவு பரிமாறுதல்

சமைக்கப்பட்ட அல்லது தயார்செய்யப்பட்ட உணவினைப் உண்ணுவதற்காக கொடுத்தல் 'பரிமாறுதல்' எனப்படும். சுகாதாரமாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவினைப் பரிமாறும் முறையும் இங்கு முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

உணவினைப் பரிமாறும் இடம் மிகவும் சுத்தமானதாகவும், மனங்கவரக் கூடியதாகவும், பிராணிகளாலேற்படக்கூடிய தீங்குகளில் இருந்தும், ஈக்களின் தொல்லையிலிருந்தும் விடுபட்ட இடமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு உணவு பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய சில விடயங்களும் உண்டு.

உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

1. உணவின் தோற்றம்

உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணி அவ்வுணவின் தோற்றமாகும். உணவினைத் தயார் செய்யும்போது இயன்றவரை அவ்வுணவின் இயற்கை நிறம் பேணப்படும் வகையில் கவனமெடுத்தல் வேண்டும். நிறத்தைப் போன்றே செழுமை, போசணைத் தன்மையைப் பேணல் என்பனவும் முக்கியமானவையாகும்.

உதாரணமாக :

- தேவையற்றவாறு பொரித்தலுக்கோ அவித்தலுக்கோ உட்படுத்தாதிருத்தல்
- அதிகளவு தீய்ந்து போக விடாதிருத்தல்
- அதிகம் வேக வைக்காதிருத்தல்

2. உணவின் கவர்ச்சித் தன்மை

கண்டவுடன் உள்ளத்தை ஈர்க்கக்கூடிய நிறத்துடன் காணப்படல், மணமும், சுவையும், பாத்திரங்களின் நிலை, பரிமாறப்படும் முறை என்பவற்றுக்கேற்ப உணவின் கவர்ச்சித் தன்மை தீர்மானிக்கப்படும்.

பல்வேறு விதமான சமையல் முறைகளைக் கையாளுதல், பல்வேறு நிறங்களைப் பேணுதல், விருப்பமேற்படக்கூடிய விதத்தில் தயார் செய்தல், சுவையையும் மணத்தையும் கூட்டுதல், பொருத்தமான விருப்புக்குரிய பாத்திரங்களில் இடுதல் போன்ற முறைகளின் மூலம் உணவுக்குக் கவர்ச்சியைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.



E , 14.4 öÁÆ÷ÁÖ {Ózv»õÚ E n ÄPÖ

3. உணவைப் பரிமாறும் ஒழுங்கு

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வெவ்வேறாகப் பாத்திரங்களில் இட்டு அலங்கார மாகவும், முறையாகவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவை மேசையொன்றில் வைத்துப் பரிமாறுவ தன் மூலம் உணவுக்கான விருப்பினை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

குடும்பத்தினர் ஒன்றாக இருந்து உணவு உட்கொள்ளும் ஒழுங்கு முறையானது குடும்ப ஒற்றுமைக்கும் அங்கத்தவரிடையே பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்வதற்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் உறுதுணையாயமையும்.

பரிமாறப்படும் உணவு வகை மற்றும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளும் வேறுபடும்.

உதாரணம் :

1. தேநீர் அல்லது பான வகையைத் தட்டில் வைத்துப் பரிமாறுதல்.



E , 14.5 um i À øÁzx `` £>©õÖÀ

2. பிரதான உணவு வேளையை உணவு மேசையில் வைத்துப் பரிமாறுதல் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு உணவு மேசையை ஒழுங்குபடுத்தும் விதமும் வேறுபடவேண்டும்



E, 14.6 E n 0 Á ÷ © 0 \ ° À 0 Á z x ¨ £ > © 0 0 À

3. நோயாளிக்கு உணவு பரிமாறுதல், இங்கு நோயாளியின் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்திற்கொண்டு நோயாளிக்குப் பொருத்தமான உணவுகளை வழங்குதல் வேண்டும்.



E, 14.7 ÷ | 0 ¯ 0 î U S E n Ä £ > © 0 0 À

4. உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை

வீட்டில் மிகவும் சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவினை நம்பிக்கையுடன் உண்ணலாம். தயாரிக்கப்பட்ட உணவு மாசடைதலைத் தவிர்ப்பதற்காக கீழ்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக நாம் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- ஈக்கள், கரப்பான் பூச்சிகள், எலிகள், பல்லிகள், பறவைகள் மற்றும் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் பூனை, நாய் போன்றவற்றிலிருந்தும் உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக நன்கு மூடி வைத்தல்.
- உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்களையும், கரண்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- உணவு வகைக்குப் பொருத்தமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல்.

உதாரணமாக : அமிலத்தன்மையான உணவுகளைச் சமைக்க உலோகப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல் கூடாது.

5. சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்.

உணவைப் பரிமாற முன்னர் இரு கைகளையும் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல், தூய ஆடைகளை அணிதல் என்பன முக்கியமாகும்.

6. உணவின் போதுமான தன்மை

உணவைப் பரிமாறும்போது அதன் போதுமான தன்மை பற்றியும் கவனித்தல் வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை, தேவை என்பவற்றுக்கேற்ப உரிய அளவில் உணவு தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். மேலதிகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கின்ற உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தி மீண்டும் பயன்படுத்தும்தோது அதன் போசணை பாதிக்கப்படும். அவ்வாறே நோயேற்படவும் காரணமாக அமையும்.

7. மேசைப் பழக்கங்கள்

மேசையின்மீது உணவு பரிமாறலுக்கு ஏற்றவாறு கரண்டி, பீங்கான், கைத்து டைப்பான், குவளை போன்றவற்றை வைப்பதற்கான முறையொன்று உண்டு. மேலைத்தேய அல்லது கீழைத்தேய முறையில் உணவு மேசையை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளலாம். உணவைப் பரிமாறும்போது மாத்திரமன்றி அதனை உட்கொள்ளும்போதும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய மேசைப் பழக்கங்கள் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.



E , 14.8 ÷ © Ø \ " E ÇUP [PÒ

செயற்பாடு 14.2

செயன்முறைத் தொழினுட்பத் திறன்கள் பாடத்தின்போது நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட மேசைப்பழக்கங்களை முன்வையுங்கள்.

உணவின் போசணைத் தன்மையைக் கூட்டுவதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் தத்தம் பொருளாதார மட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு தமது போசணைத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் உண்டு. சந்தையில் ஒரே விதமான போசணைப் பதார்த்தங்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு விலை கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் போலவே, விலை குறைந்த உணவுப் பொருள்களும் காணப்படுகின்றன. அவ்வாறே, செலவின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இயற்கையான, போசணை நிரம்பிய உணவு வகைகளும் பல உண்டு.

உதாரணமாக :

- ★ அதிக விலை கொடுத்து பெரிய மீன்களை வாங்குவதற்குப் பதிலாக சிறிய மீன்களைக் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் அதிக போசணை கிடைக்கும். இதன்போது புரதச்சத்து மட்டுமன்றி சிறு மீன்களின் முட்களை உண்பதால் கனியுப்புக்களும் (கல்சியம்) உடலில் சேரும். எனவே சிறு மீன்கள் போசணையில் கூடியவையாகும்.
- ★ இறக்குமதி செய்யப்படும் அப்பிள், தோடை, திராட்சைப் பழங்கள் என்பவற்றை நீண்ட நாட்கள் பேணுவதற்காக இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அதிக விலை கொடுத்து அப்பிள், மஞ்சள் தோடை, ஒலிவ் போன்ற பழங்களை உண்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை விடப் போசணையில் அதி கூடிய வெரளிக்காய், நாரத்தை, ஆனைக்கொய்யா, மாதுளை, லாவுலு, கொய்யா போன்ற விலை குறைந்த அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளரக்கூடிய பழங்களை உண்பதே சிறந்தது. இவற்றின் போசணைப் பெறுமானமும் அதிகமாகும்.
- ★ கீரை வகைகளைச் சந்தையில் விலைகொடுத்து வாங்குவதற்குப் பதிலாக, வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிடப்பட்ட பல்வேறு கீரை வகைகளை ஒன்று சேர்த்துக் கலவன் கீரைச் சண்டல் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இது போசணைப் பெறுமானம் கூடியது. அவ்வாறே இரசாயனப் பொருள் கலப்பற்றதும் செழுமை மிக்கதுமாகும்.
- ★ சந்தையில் அதிக விலைகொடுத்து பால்மாப் பைக்கற்று வாங்குவதற்குப் பதிலாகப் பசும்பால் அல்லது திரவப் பால் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு சமைக்கும்போது பல்வேறு வித்தியாசமான முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் உணவின் போசணை நிலையை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்

உதாரணமாக :

- ★ பல்வேறு உணவு வகைகளைக் கலந்து சமைத்தல் (கலப்புணவு)
 - ★ சாம்பார், உப்புமா, கஞ்சி வகை
 - ★ பசளியுடன் பலா விதை
 - ★ பருப்புடன் சாரணைக் கீரை
 - ★ பயற்றஞ் சோறு
 - ★ மரக்கறிச் சலாது
- ★ வித்தியாசமான சில கீரை வகைகளைக் கலந்து சுண்டுதல், சுண்டல் செய்தல், (கலவன் கீரைச் சுண்டல்.)
- ★ கீரை வகைகளுக்கு எலுமிச்சம் புளி, மாசி, தேங்காய் என்பன சேர்த்தல்.
- ★ நிறமாற்றம் ஏற்படாதவாறு மரக்கறி வகைகளைச் சமைத்தல்.
- ★ இயலுமான உணவு வகைகளை பச்சையாகச் சாப்பிடல். கரட், வல்லாரை

சைவ உணவுப் பழக்கமுடையோர் தமது போசணைத் தேவை நிறைவேறும் வகையில் உணவைத் தயார் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்

உதாரணமாக :

- ★ தானியஉணவுடன் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்து உட்கொள்ளல்.
- ★ வித்து வகைகளுடன் தவிட்டரிசி, காளான் சேர்த்தல்.

அரிய / குறித்த காலத்திற்கு மட்டுமே உரிய உணவு வகைகளை அவற்றுக்குத் தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு நற்காப்பு நுட்பங்கள் கையாளப்படுகின்றன. அவற்றின் மூலம் உணவு விரயம் குறைக்கப்படுவதுடன் போசனையும் கூட்டிக்கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணம் :

- ★ ஜாடியிடல் ★ மணலில் இடப்பட்ட பலாவிதை
- ★ அட்டு கொஸ் ★ ஊறுகாய்

இவை தவிர வீட்டுத்தோட்டத்தை ஆதாரமாக வைத்தும் குடும்பத்தின் போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சித்தல் வேண்டும். அதன்மூலமும் புதிய, சுத்தமான, இயற்கையான உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்திற்கும் அது இலாபகரமானதாக இருக்கும்.

உதாரணமாக :

- ★ சாடிகளில் மரக்கறி நாட்டுதல்
- ★ பழமரங்களை நாட்டுதல்
- ★ வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளை நாட்டுதல்.

உணவின் போசணைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

உணவு உற்பத்தி முதல் பாவனை வரையான பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பாதிப்பேற்படும் விதங்களைப் பற்றி நாங்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

1. உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

விவசாய நிலத்தில் அல்லது தொழிற்சாலைகளில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு.

விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள்

- இரசாயனப் பசளை, பூச்சி நாசினிகளை அதிகளவு பயன்படுத்தல் அல்லது அறு வடையை அண்மித்த காலத்தில் பயன்படுத்தல்.
- பூச்சிகள், அணில், பறவைகள், காட்டெலி, புழுக்கள் போன்ற பிராணிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- தரமற்ற செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் மற்றும் நற்காப்புப் பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்களின் சுத்தமின்மை
- தொழிலாளர்கள் சுயசுத்தத்தைப் பேணிக்கொள்ளாமை.

2. உணவுப் போக்குவரத்தின் போதேற்படும் பாதிப்புகள்

- போக்குவரத்துக்காகப் பொதிசெய்யும்போது, வாகனத்தில் ஏற்றும்போது, அல்லது இறக்கும்போது உரிய நுட்பமுறைகளைக் கையாளாமையினால் உணவு நசுங்குதல், கீறலுக்குட்படல், தகர்வுறல்.
- போதியளவு ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைக்காமையினால் உணவுப் பொருள் வெம்புதல், பற்றீரியா, பங்கசு தொற்றேற்படல், பழுதடைதல்.

- போதியளவு வெப்பநிலையைப் பேணாமையினால் உணவு பழுதடைதல்.
உதாரணம் : யோகட், தயிர், மீன், இறைச்சி
- பொருத்தமானவாறு பொதிசெய்யப்படாமையினால் உணவுடன் நுண்ணங்கிகளும், தூசுத்துணிக்கைகளும் சேர்தல்.



E , 14.9 E n Ø ÁU öPö s k ö\À»À

3. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- காலாவதியாகும் திகதி பற்றிக் கவனியாமல் உணவுப் பொருட்களை முறையின்றிக் களஞ்சியப்படுத்துவதால் அவை விரயமாகிப் பழுதடைதலும்.
- களஞ்சியப்படுத்தும்போது எலி, கரப்பான் பூச்சி, நீள்மூஞ்சி வண்டுகள், கரையான் போன்ற பிராணிகளால் பாதிக்கப்படல்.
- பொருத்தமான வெப்பநிலையைப் பேணாமை.

உதாரணம் : மின் சிக்கனத்துக்கென குளிர்சாதனப் பெட்டியின் தொடுப்பை அகற்றதல்

- உணவுப் பொருட்களை வகைப்படுத்திக் களஞ்சியப்படுத்தாமை.

உதாரணம் : இறைச்சி - மீன், ஐஸ்கிரிம் என்பவற்றை ஒன்றாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

உணவுப்பொருட்களுடன் மருந்துவகை, நச்சுப் பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்துக் களஞ்சியப்படுத்தல்.



உருவகம், 14.10 உருவகம் டிஜிட்டல் உருவகம்

4. உணவு தயாரிக்கும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- காலாவதியான, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.
- மரக்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகளை வெட்டிய பின் கழுவுவதனால் போசணைப் பொருட்கள் அழிந்து போதல்.
- உணவை நீண்ட நேரம் சமைத்தல்.
- ஒரே எண்ணெயில் மீண்டும் மீண்டும் பொரித்தல்.
- உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தாமை.
உதாரணம் : அச்சாறு செய்ய அலுமினியப் பாத்திரம் பயன்படுத்தல்.
- உணவு சமைத்தலின்போது பொருத்தமான முறைகளைப் பின்பற்றாமை.
உதாரணம் : மரவள்ளியை அவிக்கும்போது திறந்து வைத்து அவித்தல் வேண்டும்.
- உணவு தயாரிப்போர் சுயசுத்தத்தினைப் பேணாமை.

செயற்பாடு 14.3

உணவு தயாரிப்பின்போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

5. உணவுப் பாவனையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- காலாவதியான, பழுதடைந்த, பூஞ்சணத்திற்குட்பட்ட உணவினைப் பரிமாறுதல்.
- உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.
- இராசாயனப் பதார்த்தம் சேர்க்கப்பட்ட உணவைப் பயன்படுத்தல்.

செயற்பாடு 14.4

உடனடி உணவுகளையும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் பயன்படுத்தக் கூடாது ஏன் என்பதைத் தேடியறிந்து எழுதுங்கள்.

உணவினைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்

1. உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், தரம்,
2. பொதியிடலின் தன்மை
3. சுவை, நிறம், மணம் மற்றும் வெளித்தோற்றம்.
4. புதிய தன்மை / செழுமை

மேற்படி விடயங்கள் பற்றித் தேடியறிந்து சுகாதாரமான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு நாம் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

பழுதடைந்த பழங்களினதும் மீனினதும் நிறம் வேறுபடும். பழுதடைந்த உணவுகள் துர்வாடை வீசும். உணவின் சுவையைக் கொண்டு அதில் செயற்கை இரசாயனப் பொருள் அடங்கியிருப்பது பற்றியும் காலாவதியாகியிருப்பது பற்றியும் இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். உணவின் புதிய தன்மையை அதன் நிறத்தைக் கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

இருப்பினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் வியாபாரிகள் இயற்கையான வர்ணத்தைச் செயற்கையாகப் பெற்றுக் கொடுக்கும் நிலைமையும் காணப்படுவதால் உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது நீங்கள் அறிவுபூர்வமாகச் செயற்படல் வேண்டும்.

வடிவம், தன்மை என்பன வேறுபடல், துளைகள் காணப்படல், புள்ளி விழுதல், நசுங்கியிருத்தல் போன்ற விடயங்களை நன்கு கவனித்து அதன் தோற்றத்தின் மூலமும் உணவின் நிலையைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். பொதியிடப்பட்ட பதார்த்தம் தகர்வடைந்து, வீங்கி, உடைந்து அல்லது கீறலுக்குட் பட்டிருப்பின் அதிலடங்கியுள்ள உணவு பாவனைக்கு உகந்ததல்ல.

உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி என்பவற்றைப் பரிட்சித்தல், பொருத்தமற்ற பதார்த்தங்கள் அடங்கியிராமை, தரச்சான்று காணப்படல் என்பவற்றின் மூலம் உணவின் போசணைத் தரத்தைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள முடியும்.

குறுகிய காலத்தினுள் பரிமாறுவதற்காகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் அதிக எண்ணெயும் சீனியும் அடங்கியிருப்பதால் அதிகளவு சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமெனினும் ஏனைய போசணைப் பதார்த்தங்கள் அவற்றில் மிகக் குறைவாகும். எனவே, அவ்வகை உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. எனவே, உடனடி உணவுகளையும் (Fast food) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையும் (Junk food) உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்வதுடன் சிறந்த போசணை நிரம்பிய உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கும் நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்பாடு 14.5

உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் அனுபவித்துள்ள உணவு தொடர்பான தீய நிலைமைகள் சிலவற்றைக் கீழுள்ள அட்டவணையில் எழுதிக் காட்டுங்கள்.

உணவு வகை	போசணை பாதிக்கப்பட்ட மைக்கான காரணங்கள்	எதிர்நோக்க வேண்டியதேற்பட்ட பிரதிகூலமான நிலைமை

போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படக் கூடியவாறு உணவைப் பேணுதல்

உணவு கூடுதலாகக் கிடைக்கும் காலங்களில் கிடைக்கும் மேலதிக உணவுப் பொருட்களை அவற்றுக்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்படும் காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்காகப் பாதுகாத்து வைக்கும் பல்வேறு முறைகள் காணப்படுகின்றன. இதன்போது உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படும் விதத்தில் அவை பேணப்படல் வேண்டும்.

அட்டவணை 14.1 உணவைப் பேணும் முறைகள்

பேணும் முறை	உணவு
• உலர்த்துதல் - வெய்யிலில் உலர்த்தல் / சூளையிடல் தீ மூலம் பெறப்படும் வெப்பத்தினால்	• மீன், மரக்கறி, ஈரப்பாலா, மிளகாய், கருவாடு, பாகற்காய், பலாச்சுளை, வெட்டப்பட்ட மரவள்ளித்துண்டு / எலுமிச்சை (ஊறுக்காய்)
• வெல்லத்திலிடல் (சீனியை வெப்பமேற்றி இடல்)	• நெல்லி, பழப்பாகு வகை, பூசணி, தோசி, பலகாரம், கருப்பட்டி
• குளிர்ந்தல் - குளிரேற்றியில் வைத்தல்	• பால், மரக்கறி, பழவகை, மீன், இறைச்சி, மாஜரின், வெண்ணையக்கட்டி, பாற்கட்டி, யோகட், ஐஸ்கிரீம்
• உப்பிலிடல் - உப்புக்கட்டியாக அல்லது தூளாகச் சேர்த்தல்.	• உப்பு, தேசிக்காய், மாங்காய், விளிமாங்காய்
• தகரத்தில் அடைத்தல் - சமைக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்க ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தகரத்திலடைத்தல்.	• மீன், பழவகை, பால், பதப்படுத்தப்பட்ட மரக்கறி, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகை, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய்.
• விக்ரி உலர் தஷ் இயந்திரம் மூலம் நீரகற்றல்)	• மாவாக்கப்பட்ட தேங்காய்ப்பால், பால்மா
• இரசாயனப் பொருள் சேர்த்தல்	• பழரசம், பழப்பாகு, சட்னி, சோஸ் வகை
• பாச்சர் முறைப்படுத்தலும் கிருமியளித்தலும்.	• திரவப்பால், பதப்படுத்தப்பட்ட பால். (கிருமியழிக்கப்பட்ட பால்)
• மணலில் புதைத்தல்	• எலுமிச்சை, பலாவிதை, மரவள்ளிக் கிழங்கு
• புகையூட்டல்	• இறைச்சி வகை, கருவாடு, பலாச்சுளை, கொரக்காய் புளி
• வினாகிரி சேர்த்தல்	• பலாப்பிஞ்சு, அச்சாறு வகை, கத்தரிக்காய், மோஜி, புளி மீன்
• சமைத்தல்	• புளி மீன், பொரியல், கத்தரிக்காய் வற்றல்
• தேனிலிடல்	• இறைச்சி, பழவகை
• பொதி செய்தல் (கமுகம் இலை இல்லது வாழை இலையில் வைத்துப் பொதி செய்தல்)	• கருப்பட்டி, பழவகை

பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்கள்

எங்கள் மூதாதையர்கள் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் வேறுபடாத வகையில் அல்லது போசணைப் பெறுமானத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளும் வகையில் உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொண்டனர் என்பதை நாம் பல்வேறு ஆதாரங்களினூடாக அறிந்துகொள்ளலாம். அவ்வாறே அவர்கள் தமது வீட்டுத் தோட்டங்களிலேயே அதிக போசணைப் பெறுமானங் கொண்ட உணவுப் பொருட்களைப் பயிரிட்டும் வந்தனர்.

தமது உணவின் போசணையைக் கூட்டிக்கொள்வதற்காக அவர்கள் பயன்படுத்திய சில நுட்பங்கள் பற்றிக் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

1. சோறு சமைக்கும் போது அல்லது ஈரப்பலா, மரவள்ளி போன்றவற்றை கறி சமைக்கும்போது முருங்கையிலை, பசுனியிலை சேர்த்தல், பெரும்பாலும் நம்பை இலையும் சேர்த்தல்.
2. எல்லா வைபவங்களின் போதும் அல்லது அதிக போசணை தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹத்மாலு சமைத்தல் (' கலவன் கறி' / சாம்பார்)
3. சமிபாட்டுத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள் (வயிற்றுக் கோளாறு, உணவில் விருப்பமின்மை) ஏற்படும்போது அவற்றைக் குணப்படுத்த புளிச்சாதம் தயாரித்துக் கொடுத்தல்.
4. கீரைச்சுண்டல் தயாரிக்கும்போது வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட கீரை வகைகள் சிலவற்றைக் கலந்து அதிக போசணையுள்ள கலவன் கீரைச்சுண்டல், முருங்கையிலைச் சுண்டல் போன்றன தயாரித்தல்.
5. பல வகையான மரக்கறிகளைச் சேர்த்து சூப் வகைகள் அல்லது கலவன் கறி தயாரித்தல்.
6. கலவன் மீன், சாம்பார், புரியாணி, பொங்கல் சமைத்தல்.
7. சுவைச்சரக்குகள் பயன்படுத்தல் - கறிவேப்பிலை, கீரகம், கொத்தமல்லி, இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, கொரக்காப்புளி போன்ற சுவைச்சரக்குகள் மூலம் போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் சமிப்பாட்டுத் தொகுதியின் செயற் பாட்டிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவை உதவும்.
8. அவிக்கப்பட்ட அரிசியைப் பயன்படுத்தல்.
9. உப்புக் கஞ்சி, வறுத்த அரிசிக்கஞ்சி, சோற்றுக்கஞ்சி போன்ற கஞ்சி வகைகளைத் தயாரித்து சீனி கருப்பட்டி அல்லது கித்துள் கருப்பட்டியுடன் பருகுதல்.
10. ஏனைய தானியங்களுடன் குரக்கனைக் கலந்து ஹலப்ப, தலப்ப, பொரிவிளாங்காய், கஞ்சி வகைகளைத் தயாரித்தல்.

11. பாலாக்காயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உலர்ந்த பலாவிதை, மணலில் புதைக்கப் பட்ட பலா விதை மற்றும் உலர்ந்த பலாச்சுளைகளின் பாவனை
12. ஊறுகாய், அச்சாறு ஜாடியிட்ட உணவு வகை பாவித்தல்.

செயற்பாடு 14.6

உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது அயலில் உள்ள அனுபவமுள்ள மூத்தவர்களிடம் கேட்டறிந்து மேலும் சில சம்பிரதாய பூர்வமான, போசாக்குள்ள உணவு, தயாரிப்பு முறைகளைத் தேடி ஆக்கப்பூர்வமான கைநூலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

போசாக்குள்ள இடை உணவுகள்

உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும்.

உதாரணமாக :-

1. பச்சையான மரக்கறிகளைக் கொண்ட சலாது
2. இயற்கைக் பழச்சாறு
3. தயிர் / யோகட்
4. அவித்த கடலை / பாசிப்பயறு



E , 14.11

தூய நீரைப் பயன்படுத்தல்

தூயநீரைப் பருகுவதால் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பேணப்பட்டுக் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. 100⁰ C யில் 20 நிமிடங்கள் கொதிக்கவைத்து ஆறவிடப்பட்ட நீரையே பருகதல் வேண்டும். பொருத்தமான தரத்துடனான நீர் வடிக்கட்டியொன்றைப் பாவிப்பதும் முக்கியமாகும். கிணற்று நீரைப் பயன்படுத்துவதாயின் அந்த நீரின் சுகாதார நிலையைப் பரீட்சித்து அறிக்கையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பொழிப்பு

குடும்பத்திற்கான உணவுப்பட்டியல் தயாரிக்கும்போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது, சுகாதார நிலை, விருப்புகள், உண்ணும் அளவு, பால் வேறுபாடு, கலோரித் தேவை என்பன கருத்திற் கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

உணவு தயாரிக்கும்போதும், பரிமாறும்போதும் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும். மேலும், உணவு பரிமாறும்போது உணவின் தோற்றம், பரிமாறும் ஒழுங்கு, சுகாதார நிலை, சுய சுகாதாரம் பேணல், கவர்ச்சி, போதுமான தன்மை, சிறந்த மேசைப்பழக்கங்கள் என்பன பற்றியும் முக்கிய கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

பல்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் உணவின் போசணைத் தன்மையைக் கூட்டலாம். அவற்றுள் போசாக்குள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல், பொருத்தமான முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவைத் தயாரித்தல், உணவுற்பத்திக்காக வீட்டுத்தோட்டத்தைப் பயன்படுத்தல், பொருத்தமான உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பேணுதல் என்பன முக்கியமானவை.

உணவுற்பத்தி, போக்குவரத்து, களஞ்சியப்படுத்தல், தயாரித்தல், பரிமாறுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் உணவின் போசணைப் பெறுமானம் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. எனவே பொருத்தமான முறைகளைப் பின்பற்றிப் போசணையைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

சுகாதாரமான உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது சுவை, நிறம், மணம், வெளித் தோற்றம், பொதியிடல் பதார்த்தத்தின் தன்மை, உற்பத்தித் திகதி, கலாவதித் திகதி, உள்ளடக்கம் என்பனப் பற்றியும் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

போசணைப் பெறுமானத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக ஆதிகாலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட பல்வேறு வகையான பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கங்கள் காணப்படுகின்றன. அவ்வாறே உணவு பாதுகாப்புக்காகவும் பல்வேறு செயன்முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள குறுக்கெழுத்துப் புதிரைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

1 சு				3 அ			
		4 தா					
		5 வ		8 சா		9 பா	
2 ம்							
			7 போ				
6 அ							

மேலிருந்து கீழ்

1. உணவு சமைக்கும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயம்
3. வினாகிரி சேர்ப்பதன் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட இவ்வுணவை நீண்ட காலத்திற்கு வைத்திருக்க முடியும்
4. சூரிய ஒளியைப் பெற்று இயற்கையாக உணவு உற்பத்தியில் ஈடுபடும்
9. நிறையுணவு

இடமிருந்து வலம்

1. உணவின் மீதான நாட்டத்திற்கான காரணங்களிலொன்று
2. நீரைக் குறைவாக அருந்துவதால் இவ்வுறுப்பு பலவீனமடையும் (தலைகீழாக மாறியுள்ளது)
3. இத்தன்மையான உணவுகளைச் சமைக்க உலோகப் பாத்திரங்களை பயன்படுத்தக் கூடாது
5. உணவைப் போன்று எமது உடலுக்குத் தேவையானதொன்று
6. பயற்றினை ஊறவைத்து முளைக்கச் செய்து உணவு தயாரிக்கும்போது அதன் ஈற்றுவிளைவாகப் பெறப்படுவது
7. அதிக வெப்பத்தில் உணவு சமைக்கும்போது இழக்கப் படுவது
8. பலவகை மரக்கறிகளை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவு