

முருங்கைக் கீரையின் மருத்துவகுணமும் பயன்பாடும்

தாவர உணவு என்பது மனித சமுதாயத்திற்கு முக்கிய ஒன்றாகும். தாவர உணவுகள் சத்துக்கள் மற்றும் மருத்துவ குணம் கொண்டது. மருத்துவ குணம் கொண்ட தாவர உணவுகள் பல உடல் உபாதைகளை நீக்க உதவுகிறது. தாவரங்களில் முருங்கைக்கீரை பல மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது. முருங்கைக்கீரையில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகள் அதிக அளவில் இருப்பதால் சத்துணவு பற்றாக்குறை நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 375 மில்லியன் குழந்தைகள் சத்துணவு குறைவால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இது போன்ற பல சத்துணவுப் பற்றாக்குறை நோய்களை உணவில் உள்ள சத்துக்கள் மூலம் மேம்படுத்துவதே சிறந்த முறை என்று பல ஆராய்ச்சி குறிப்புகள் குறிப்பிடுகின்றன.

முருங்கைக்கீரை 300 வகையான நோய்கள் வராமல் தடுப்பதுடன் 67 வகை நோய்களை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இயற்கை வைத்தியத்தில் மருத்துவகுணம் கொண்ட முருங்கைக்கீரையை பல வியாதிகளை குணப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. முருங்கைக்கீரையில் 90 வகையான சத்துக்களும் 46 வகையான மருத்துவ தன்மையும் உள்ளது. ஒரு வயது முதல் மூன்று வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு 20 கிராம் முருங்கைக்கீரை, ஒருநாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் சத்துக்களை தருகிறது. அதேபோல் பெரியவர்களுக்கு 100 கிராம் சமைத்த முருங்கைக்கீரை ஒரு நாளைக்கு தேவையான கால்சியம் 75 சதமும், இரும்புச்சத்து பாதி அளவும், புரதச்சத்தும், பொட்டாசியம், காப்பர் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. முருங்கைக்கீரை நம் இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கிறது. அதை நிழலில் உலர வைத்தும் உபயோகிக்கலாம்.



முருங்கை பொருட்கள்

உலர்ந்த முருங்கைக்கீரையில் (100 கிராம் அளவில்) தயிரில் உள்ள புரதச்சத்தை விட 9 மடங்கும், கேரட்டில் உள்ள வைட்டமின் A சத்தைவிட 10 மடங்கும், பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்தை விட 17 மடங்கும், வாழைப்பழத்தில் உள்ள கால்சியம் சத்தை விட 17 மடங்கும், வாழைப்பழத்தில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்தை விட 15 மடங்கும், ஸ்பினாச் கீரையில் உள்ளதை விட 25 மடங்கு இரும்புச்சத்தும், நிறைந்துள்ளது.

முருங்கைக்கீரை அனைத்து சத்துக்களின் சக்தி கூடமாக விளங்குகிறது. இதில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தை அளிக்கிறது. கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகப்பையின் செயல்களை விரைவுப்படுத்துகிறது. உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைக்க உதவுகிறது. உடல் சர்க்கரையின் அளவை சமிநலைப்படுத்துகிறது.



முருங்கை புட்டு கலவை

செரிமானத்திற்கு பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. கர்ப்பிணி பெண்களை இரத்த சோகையில் இருந்து காப்பாற்றுவதோடு கருவில் உள்ள குழந்தையின் எடையை அதிகரிக்கிறது. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பாலை பெருக்கும் உன்னத காரணியாக விளங்குகிறது. புற்றுநோய்க் கட்டிகளின் ஆரம்ப நிலையை கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆஸ்துமா, மார்புச்சளி, ரத்த விருத்தி, தலைவலி, வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், கண்ணோய், மூட்டுவலி, மலட்டுத்தன்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற அனைத்து வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த இயற்கை நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.



முருங்கை நூடுல்ஸ்



முருங்கை அரிசி கலவை

கீரையை சத்துக்கள் கெடாமல் பதப்படுத்தி உலரவைத்து முருங்கைக்கீரை மற்றும் முருங்கைக்கீரை பவுடரை உபயோகித்து ரொட்டி, சப்பாத்தி, குக்கீஸ், சூப், சாதப்பொடி, சூஸ் போன்ற உடனடி உணவுகளை தயார்செய்து வியாபாரம் செய்யலாம். மேலும் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் உணவில் 3 கிராம் முதல் 10 கிராம் வரை உலர்ந்த கீரையை உபயோகிப்பதன் மூலம் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெறலாம். இத்தகைய மருத்துவ குணம் கொண்ட முருங்கைக் கீரையை உணவில் அதிகம் பயன்படுத்துவோம்.



முருங்கை சூப்



முருங்கை லிக்ஸ்

ஆதாரம் ளள

முனைவர்.S.பார்வதி, Ph.D.,
பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர்,
மனையியல் விரிவாக்க துறை,
மனையியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,
மதுரை – 625 104