

# வெள்ளைப் பூண்டு

டாக்டர் அருண்சின்னையா

---

**ஆதவன் சித்தா டயட் கிளினிக்**

நெ:155, 94-வது தெரு, 15-வது செக்டார், கே.கே. நகர், சென்னை-78.

போன்: 23728599, செல்: 98840 76667

## வெள்ளைப் பூண்டு

வெங்காயத்தைவிட பூண்டில் அதிக காரம் இருக்கும். இது கார்ப்புச் சுவையுடையது. இலகனம், உள்ளி, காயம், பூண்டு வெங்காயம் என்னும் பெயர்களும் வெள்ளைப்பூண்டுக்கு உண்டு. வெள்ளைப்பூண்டு அகட்டுவாய்வகற்றி என்பதால், உதர வாரஹரகாரி (Carminative) என்னும் பசியை அதிகரிக்கும் என்பதால் ஐடராக்னிவர்த்தனி (Stomachic) என்றும், உரமாக்கி என்பதால் பலகாரி (Tonic) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

உடல் முற்றும் பற்றியாவது அல்லது ஓர் உறுப்பைப் பற்றியாவது உண்டாகின்ற நோயை முறைமையோடு போக்கி, உடலை நன்னிலைக்கு கொண்டுவரும் குணம் வெள்ளைப் பூண்டுக்கு உண்டு. ஆகவே இதனை வயதாபேதகாரி (Alternative) என்றும் சொல்வார்கள்.

வெள்ளைப்பூண்டு வெப்பமுண்டாக்கி என்பதால் உஷ்ணகாரி (Stimulant) என்றும், கோழையகற்றி என்பதால் கபஹரகாரி (Expectorant) என்றும் சிறுநீர்ப் பெருக்கி என்பதால் மூத்திரவர்த்தனி (Diuretic) என்றும், புழுக்கொல்லி என்பதால் கிருமி நாசினி (Anthelmintic) என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

சிறிய கட்டிகள், செவிடு, நாள்பட்ட இருமல், சுவாசம், மலக்கிருமி ஆகியவற்றைப் போக்கும் குணம் வெள்ளைப்பூண்டுக்கு உண்டு. மேலும் ஜன்னி, வாதரோகங்கள், சிலேத்துமத் தலைவலி, வாய்நோய், நீரேற்றம், சீதபேதி, மூலம் ஆகியவற்றை இது குணப்படுத்தும்.

**வளரியல்பு :** சிறுசெடி

**தாவர விளக்கம் :**

**கு**மிழ் போன்ற பருத்த தண்டுகளைக் கொண்ட தாவரம். இலைகள் தட்டையானவை. நீண்டு மெலிந்தவை. இலையின் அடிப்பகுதி உறை போன்று காணப்படும். பூ, பாளை போன்ற வட்ட அமைப்பில் தொகுப்பாகக் காணப்படும். பூ இதழ்களின் நுனிவால்போல் நீண்டிருக்கும். மகரந்தக் கம்பிகள் பூ இதழ்களுக்குள் ஒடுங்கியிருக்கும். ஒரு கனியில் ஆறு விதைகள் வரை காணப்படும். வேரின் கீழிருந்து வளரும் மலர்க்கொத்து தடித்தது, கெட்டியானது. மத்திய ஆசியா முழுவதும் உணவு உபயோகங்களுக்காக பூண்டு பயிரிடப்படுகிறது. வெள்ளைப் பூண்டு, உள்ளி, வெள்ளுள்ளி, வெள் வெங்காயம், காயம் போன்ற மாற்றுப் பெயர்களும் உண்டு. காய்ந்த பூண்டு மளிகைக்கடை, நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் எப்போதும் கிடைக்கும்.

**தாவரவியல் பெயர்**

(Allium Stivum)

**சமஸ்கிருதம்**

லசூன, ரசோன்

**தெலுங்கு** : வெள்ளுள்ளி, தெள்ளகட்டா

**கன்னடம்** : பெல்லுள்ளி

**மலையாளம்** : வெள்ளுள்ளி

## மருத்துவப் பயன்கள் மற்றும் மருத்துவ முறைகள்

**பூண்டு** -சிறு கட்டிகள், காது மந்தம், நாள்பட்ட இருமல், இரைப்பு, வயிற்றுப் புழுக்கள், வாத நோய்கள், வாய்வுத் தொல்லை, தலைவலி, ஜலதோஷம், வாய் நோய், சீதக் கழிச்சல் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்

### காதுவலி குணமாக :

**பூண்டை** நசுக்கி பிழிந்த சாறு இரண்டு துளி அளவு காதில் விடவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறைகள், மூன்று நாட்கள்வரை செய்யலாம்.

### வயிற்று உப்புசம் சரியாக :

**பூண்டு**, மிளகு, கரிசாலை இலைகள் இந்த மூன்றும் சம எடையாக எடுத்துக்கொண்டு அரைத்து, பசையாக்கி எலுமிச்சம் பழ அளவு ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்குப் பின்னர் சாப்பிட வேண்டும்.

### வாத நோய்கள் குணமாக :

**100** கிராம் வறுத்த பூண்டை நசுக்கி, ஒன்றரை லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டு காய்ச்சி, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அந்த எண்ணெயால் வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்து வரவேண்டும்.

### வயிற்றுப் புழுக்கள் வெளியாக :

**பூண்டு**ச் சாறு 10 துளிகள் அளவு இரவு உணவுக்குப் பின்னர் சாப்பிட வேண்டும்.

**பூண்டு** பல மருத்துவப் பயன்களை உடையது. மருந்துகளை விட உணவில் அதிகமாக சேர்கின்றது. பூண்டை உணவில் முறையாக சேர்த்து வர... வாத நோய்கள், சீதபேதி, வாய்வுத் தொல்லை, குன்மம் போன்றவை குணமாகும். மேலும் இதய நோய் வராமல் காக்கும். பூண்டு எண்ணெய், கக்குவான், குடல்புண், மலேரியா, யானைக்கால்,

ஆஸ்துமா ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் கொண்டது. மேலும் இது ரத்த அழுத்த நோயையும் குணப் படுத்தும். கீல் பிடிப்புக்கான பூசு மருந்தாகவும் பயன்படும். பூண்டும், பூண்டு எண்ணெய்யும் பல மேல்நாட்டு மருந்து களிலும், லேகியங்களிலும், மாத்திரைகளிலும் சேர்க்கப் படுகின்றன.

## வெள்ளைப்பூண்டு லேகியம்

**வெ**ள்ளைப்பூண்டு என்பது வீட்டில் அனைவரும் உபயோகிக்கும் உணவு வகையைச் சார்ந்தது. பெரும்பாலும் அக் காலத்தில் சுவடிகளிலும், பல நூல்களிலும், வீட்டில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். இந்தப் பூண்டின் குணம் ரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பை நீக்குகிறது. உடலில் வாயுத் தொந்தரவுகளையும், ஜீரணத் தொந்தரவுகளையும் நீக்குகிறது. இருப்பினும் குழந்தை பிறந்த தாய்மார்களுக்கு நாட்டுக் காயம் என்ற மருந்தில் இந்தப் பூண்டினைத்தான் அதிகமாகப் பயன்படுத்தி மருந்து செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்தப் பூண்டு அதிகமாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் வயிற்றுப் பொருமல், உதிரச் சிக்கல், உடல் கனம், ரத்தச் சீரமைப்பு இவைகளுக்கு மிக ஏற்றதாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை பூண்டு ரசத்தை வைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் குடல் வாயு, தங்க வாய்ப்பில்லை. இத்தகைய சக்தி வாய்ந்த பூண்டை லேகியமாகச் செய்யும் முறை கீழே மிக விரிவாகவும், விளக்கமாகவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

### தேவையான பொருட்கள் :

பூண்டு	-	200 கிராம்
பெருங்காயம்	-	200 கிராம்
சுக்கு	-	200 கிராம்
வால்மிளகு	-	200 கிராம்
இந்துப்பு	-	200 கிராம்
ஓமம்	-	200 கிராம்
ஏலம்	-	200 கிராம்

திப்பிலி	-	200 கிராம்
மிளகு	-	200 கிராம்
சீரகம்	-	200 கிராம்
திரிபாலை	-	200 கிராம்
வெற்பாலை அரிசி	-	200 கிராம்
அதிவிடயம்	-	200 கிராம்
வாய்விளங்கம்	-	200 கிராம்

### செய்முறை :

வெள்ளைப்பூண்டை குறித்த அளவுப்படி எடுத்துக்கொண்டு நன்றாக இடித்து ஒரு பானையில் போட்டு, நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, 500 மி.லி அளவு வரும்வரை சுண்டக் காய்ச்சி இதனை வடிகட்டிக் கொண்டு இத்துடன் தேவையான அளவுக்கு சீனியைக் கலந்து காய்ச்சி, பாகு செய்து கொண்டு மேற்படி கடை சரக்குகளை இடித்துத் தூள் செய்து, துணி கொண்டு வடிகட்டி இந்த சூரணத்தை மேற்படி பாகில் போட்டு நன்றாகக் கிண்டி மெழுகு பதம் வந்தவுடன் நெய்யை ஊற்றி நன்கு கிண்டி ஆறிய பின் பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

### உட்கொள்ளும் அளவு :

தினம் வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் இரண்டு வேளை சாப்பிடவும்.

### உட்கொள்ளும் காலம் :

48 நாட்கள் ஒரு மண்டலம் சாப்பிடவும்.

### பத்தியம் :

காரமான உணவு வகைகளையும், வாய்வு உணவு வகைகளை நீக்கவும்.

### தீரும் வியாதிகள் :

வாய்வுகள், குன்மம் எட்டு, பசியின்மை இவைகள் நிவர்த்தியாகும்.

## வெள்ளைப்பூண்டு மேலும் சில தகவல்கள்

வெள்ளைப்பூண்டு - உள்ளிப் பூண்டு (கிழங்கு)

அறுசுவைகளில் புளிப்பு தவிர மற்றவை உண்டு (ரஸ-ஊனம்)

ரஸோனம் - லசனம் என்பது தேகக்கல்பச் சரக்கு

சுவையில் காரமும் இனிப்பும் மேம்பட்டது. உப்பு, துவர்ப்புச் சுவையும் உண்டு. தனித்துச் சாப்பிடும்போது காரம் அதிகம் தெரியும். வெந்தால் இனிப்பு அதிகம் தெரியும். பாலில் வெந்தால் கடுமணமும் குறையும். நெய்ப்பும் சூடும் உள்ளது. மற்றவைகளை எளிதில் ஜீரணமாக்கும். இதுதான் ஜீரணமாகத் தாமதமாகும். பலம், புஷ்டி, மேதை, தொண்டையின் இனிமை வலிவு, கண் பார்வைக் கூர்மை தரவல்லது. எலும்புகள் ஓடிந்தால் சீக்கிரம் சேர்க்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். தொண்டை, மேல் வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களில் வாய்வு கபம் சேராமல் தடுக்கும். நாள்பட்ட ஜூரம், உட்காங்கை, வயிற்று வலி, வயிற்றில் வாயு, மல மூத்திரங்கள் சரியாக வெளியாகாமல் தடை ஏற்படும். இறுக் கம், அன்னத் துவேசம், பசியின்மை, மூலம், பெருமூச்சு, வயிற்றில் பலதரப்பட்ட கிருமிகள், கடுமையான தோல் நோய்கள், மார்பு வலி இவைகளில் நல்ல குணம் தரும்.

இதில் ஆவியாக மாறக்கூடிய ஓர் எண்ணெய்ப் பசை உண்டு. இந்த எண்ணெய்யை சாப்பிடும்போது தோலிலுள்ள வியர்வைக் கோளங்கள் மூலமும், சுவாசக் கோசங்கள் மூலமும் வெளியாகும். அதனால்தான் பூண்டு சாப்பிட்டவர்களின் வியர்வை மூச்சுக் காற்று, சிறுநீர் இவைகளில் பூண்டின் நாற்றம் புலப்படும். வெங்காயமும் இத்தகையதே.

சுவாசக் கோசங்களில் அடங்கிக் கிடக்கும் கபத்தை இளக்கி வெளிக் கொணர்வதிலும், கபத்தின் நாற்றத்தைப் போக்குவதிலும் அங்குள்ள கிருமிகளைப் போக்குவதிலும் இது நிகரற்றது. இந்த குணங்கள் இருப்பதால்தான் ஒரு பூண்டைப் போட்டு ஆமணக்கு எண்ணெய், வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி அள்ளுமாந்தம் முதலிய சுவாஸாசய கப நோய்களில் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம்.

நரம்பு மண்டலத்தில் இதன் சக்தி சீக்கிரமாகப் பரவும். நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும். ஆகையால் இடுப்புப் பிடிப்பு, கிருத்ரஸீ (ஸயாடிகா) முகபஷுவாதம், பக்கவாதம், தொண்டைத் திமிர், கீல் வாயு முதலிய ரோகங்களில் பூண்டை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிடுவதையே முக்கிய சிகிச்சையாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு. வலி அதிகமாக உள்ள இடங்களில் இதையே அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. தோலில் மென்மை அதிகம் உள்ளவர்கள் இதன் பூச்சை 1-2-3 மணி நேரத்திற்குப் பின் அகற்றிவிட வேண்டும். அதிக நேரம் இருந்தால் சிலருக்கு கொப்புளித்து விடும்.

அடி வயிற்றில் வாயு அடைத்து மல மூத்திரக் கட்டுடன் எதிர்த்து இதயத்தில் அழுத்துவதால் மார்பு வலி அதிகமாக இருக்கும்போது இதன் சாற்றைச் சாப்பிட்டு மேலுக்குப் பூசுவதால் வயிற்று உப்புசம் குறைந்து மல மூத்திரத் தடை விடுபட்டு, இருதய அழுத்தம் குறைந்து, வலி குறைந்து இதயமும் வலுப்பெறும்.

மண்டைச் சளி கண்டு, சளி பழுக்காமல் வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் ஏற்படும் தலைவலியில் இதை அரைத்து நெற்றியிலும், காதின் மேற்புறத்திலும் பற்றுப் போட, சளி பழுப்பு வெளியாகி தலைவலி குறையும். அடிக்கடி இந்த வகை தலை வலியால் சிரமப்படுபவர் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி, நல் லெண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வார். நீரேற்றம், காது மந்தம், மென்னியில் தசை இறுக்கம் ஏற்பட்டு வரும் நரம்புத் தலைவலி போன்றவையும் குணமாகும்.

இதை அரைத்து சிறிய கட்டிகளின்மேல் போட, அவை கரைந்து மறையும். இதன் சாற்றைப் பிழிந்து காதில்விட... காது வலி குறையும். செவிடு நீங்கும். காது நரம்பு வலுப்படும். பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசியில் குத்திக் கொண்டு நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து, அனலில் வாட்டி இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே காதில் அதை அழுத்திப் பிழிய எண்ணெய் கலந்த இதன் சாறு காதில் விழும். வலி உடனே குறையும்.

இதைக் கசக்கி சாறு பிழிந்து மிளகுத்தூளுடன் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ உள் நாக்கில் படும்படி தடவ... உள்நாக்கு அழற்சி வீக்கம், தொங்குதல் குணமாகும். உள்ளிப் பூண்டின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ், தேன் அரை அவுன்ஸ் சேர்த்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக்கொண்டு தினம் 3,4 தடவை தடவி வரலாம். ஒரு வாரத்திற்கு மேல் வைத்திருக்கக்கூடாது. பாலில் வேக வைத்தோ, கஷாயமாக்கியோ, சாறு பிழிந்தோ தினமும் சாப்பிட்டு வர... நாள்பட்ட இருமல், சளி, மலக்கிருமி, ஈசினோபில்ஸில் வரும் வரட்டு இருமல், காங்கை, இழுப்பு போன்றவை குணமாகும்.



கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெய்யை நரம்பு வலி உள்ள இடங்களில் தடவிப் பிடித்துவிட வலி குறையும். சொரி சிரங்கு, காது வலி இவைகளிலும் உபயோகிக்கலாம்.

பூண்டை உப்புடன் நசுக்கிச் சாறு பிழிந்து தடவ சுளுக்கு, மேல் தோள் சரிந்து பிடிப்பு போன்றவைகள் குணமாகும். கடுமையான சீதபேதியில் குடல் வறட்சி மிகுந்திருந்தால் இதை வேகவைத்து நெய், சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட கடுப்பு உடன் குறையும்.

பித்த தேகவாகுள்ளவர் சிலருக்கும் பச்சையாகவோ, வேக வைத்தோ சாப்பிடும்போது ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுச் சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவர்கள் பாலில் வேகவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

## கொழுப்பினால் ஏற்படும் கெடுதல்கள்

**கொழுப்பு** அதிகமாகிறபோது ரத்தத்தைக் கெட்டிப் படுத்தும். ரத்தத்தின் செறிவை அதிகப்படுத்தும். ரத்தநாளச் சுவர்களில் ஒட்டிக்கொண்டு நாளங்களின் குழாய்களை சுருக்கி விடும். இதயத்தில் ரத்தம் அடையும் பாதையான சிறை களையும், இதயத்திலிருந்த ரத்த வெளியேறும் தமனிகளையும் அடைத்துக் கொள்ளும். வயது கூடினாலே உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும்.

அந்த வாய்ப்பு தானாகவே வரும். இப்படியாக நோயற்ற வர்கள்கூட கொழுப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்து உண்ணப் பழகி வரவேண்டும். கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உடலில் சேருகிறபோது மிகுந்த சிரமத்தையே உண்டுபண்ணும். உடல் பருமன் ஏற்படும்; சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடியாது.

நுரையீரல், கல்லீரல், இதயம், கிட்னி போன்ற உள்ளூறுப்புக்களில் அதிகமாக கொழுப்பு தேங்கி இயக்கத் தடைகளை ஏற்படுத்தும். பெரும்பாலும் ரத்த அழுத்தத்திற் கென உட்கொள்ளும் மாத்திரைகளின் பெரும் பாதிப்பு இருக்காது, என்றாலும் பொதுவாகவே எந்த மருந்துகளும் எதிர் விளைவுகளை உள்ளடக்கிய மருந்துகள்தான்.

நாமாகவே நோயின் அளவைப் பற்றித் தெரியாது மீறி பயன்படுத்தக் கூடாது. எக்காரணம் கொண்டும் மருத்துவரின் ஆலோசனையை மீறக்கூடாது. அதிலும்

உப்பையும், நீரையும் வெளி யேற்றும் மருந்துகளை ஓர் அளவிற்குமேல் நிச்சயம் பயன்படுத்தக் கூடாது. குறிப்பாக முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல் ரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு மலச்சிக்கல் என்பது இருக்கக்கூடாது.

எப்படியானாலும் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளையும் ஏற்று நோயின் வீரியம் சமநிலையை அடைந்த பின் மற்றைய வழிகளைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.

## உணவுகளில் மூன்று வகை உண்டு

### 1. கார்போ ஹைட்ரேட் : (Carbohydrate)

**MDA** வுச்சத்து, அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, சேமியா போன்றவற்றிலும் இது அதிகம். ஒரு கிராம் கார்போஹைட்ரேட், நான்கு கலோரி சக்தி தரவல்லது. மிக எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியது. இவற்றை எளிய (Simple) அமைப்பு உடையது என்றும், சிக்கலான (Complex) அமைப்பு உடையது என்றும் பிரிக்கிறோம். குளுக்கோஸ், சர்க்கரை, (சுக்ரோஸ்) பாலிலுள்ள லேக்டோஸ் போன்றவை எளிய அமைப்பு உடையவை. சாப்பிட்ட வுடன் மிக விரைவில் உணவுக் குழாயிலிருந்து ரத்தம் சென்று அடைந்து நமக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

ஆனால் இவை “வெற்று சக்திகள்”; ஏனென்றால் இவற்றில் சக்தியுடன் வைட்டமின், தாதுப்பொருள், சக்கை சத்து போன்ற உபயோகமான பொருள்கள் சேர்த்து வருவதில்லை. மற்றொரு விதமான, சிக்கலான அமைப்புள்ள (Complex) கார்போ ஹைட்ரேட் (தானியம் மற்றும் வேர் உணவுகள்)தான் உடலுக்கு நல்லது.

சக்கை சத்து உண்டு. வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருள்களும் உண்டு. அளவுக்களவு, எளிய மாவுப்பொருள்களைவிட இவற்றில் கலோரிகள் குறைவு. உருளை, காரட், பீட்ரூட், சர்க்கரைவள்ளி, கரணை போன்ற வேர் உணவுகள் நமக்கு நன்மை தரக்கூடியவையே.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும், உடல் பருமனாக உள்ளவர்களும் இவற்றை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. மற்றவர்களும் இவ்வித வேர் உணவுகளைத் தகுந்த முறையில் (வேக வைத்து அதிகம் எண்ணெய் சேர்க்காமல்) தயாரித்து நம் தேவைக்கேற்ப உண்ணவேண்டும்.

## 2. கொழுப்புச் சத்து : (Fat)

இது நமக்கு ருசியைக் கொடுப்பதுடன் ஏ, டி, இ.கே. (A, D, E & K) போன்ற வைட்டமின்களையும் தந்து நம் தோலை மெருகுடனும் வைக்கிறது. ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவைத் தாண்டிவிட்டால் உடல் எடை அதிகமாவதுடன் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்து மாரடைப்பு நோய் வரவழைக்கவும் செய்து விடுகின்றன.

கண்ணுக்குத் தெரியாத கொழுப்பு மிகச் சிறிதளவு (<1%) தானியங்களிலும் ஓரளவு பருப்பு மற்றும் விதை (Seeds) மற்றும் கொட்டை (Nuts) உணவுகளிலும் உண்டு. கண்ணுக்குத் தெரிந்த கொழுப்பு எண்ணெய்களிலும், மாமிசத்திலும், பாலிலும், பால் பொருட்களிலும் இருக்கிறது. கொழுப்புணர்வின் எரிசக்தி மிக அதிகம் 1 கிராம் 9 கலோரி கொடுக்கவல்லது.

கொழுப்புச் சத்துணவை, பூரிதக் கொழுப்பு (Saturated fat) என்றும் பூரிதமற்ற கொழுப்பு (Unsaturated fat) என்றும் பிரிக்க லாம். பூரிதக் கொழுப்புதான் உடலுக்கு மிகத் தீமையளிக்கக் கூடியது. பூரிதக் கொழுப்பு அதிகம் உண்டால் நம் கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவும் அதன் மூலம் ரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவும் கூடிவிடும். நம் ரத்தத்தி லுள்ள கொலஸ்ட்ராலின் சிறு பகுதிதான் உணவிலிருந்து (முட்டை மஞ்சள் கரு, பால், பால் சார்ந்த பொருட்கள் மற்றும் மாமிசம்) நேரிடையாகக் கிடைக்கிறது.

பெரும்பகுதி கல்லீரலில்தான் உற்பத்தியாகிறது. இந்த உற்பத்தியை அதிகப்படுத்துவது பூரிதக் கொழுப்பே. மேலும் பூரிதக் கொழுப்பு ரத்தம் உறையும் தன்மையை அதிகப்படுத்து கிறது. பூரிதக் கொழுப்பு அதிகம் காணப்படுவது மாமிசம் (முக்கியமாக சிவப்பு மாமிசம் - (Red Meat) முட்டை மஞ்சள் கரு, மற்றும் பால், பாலாடை, பால்கோவா, நெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றில்தான். எந்தெந்த உணவில் பூரிதக் கொழுப்பு அதிகமோ, அந்த உணவில் கொலஸ்ட்ரால் அளவும் அதிகமாக இருக்கும்.

மாமிசங்களில் ஆட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி, மாட்டுக்கறி போன்றவற்றில் பூரிதக் கொழுப்பும், கொலஸ்ட்ரால் அளவும் அதிகம். அதுபோல, உறுப்பு மாமிசங்களிலும் (கிட்னி, லிவர், மூளைக்கறி, எலும்புக்கறி) இந்த வகைக் கொழுப்பு அதிகம். கோழி, வான்கோழி போன்றவற்றில் பூரிதக் கொழுப்பு குறைவு. இவற்றை உபயோகப்படுத்தும்போது, தோலை ஆழமாக உரித்துவிட வேண்டும். உறுப்புகள் மற்றும் கழுத்து, மார்புப் பகுதிகளில் கொழுப்பு அளவு அதிகம் என்பதால் அவற்றை விலக்கிவிட வேண்டும். கோழியைவிட வாத்துக்கறியில் கொழுப்பு அதிகம்.

சரியான மாமிசத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதைவிட அதை எப்படித் தயாரிக்கிறோம் என்பது முக்கியம். எண்ணெயில் வறுப்பது, பால், முட்டை, மாவு சேர்த்து பிசைந்த கலவையில் தோய்த்து (Batters) வறுப்பது போன்றவை நமக்கு தீங்கு விளை விக்கும். குழம்பில் போட்டுத்தான் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். குழம்பில் தேங்காய் அரைத்து ஊற்றிவிடக் கூடாது. நீர்வாழ் மாமிசங்களில் மீன், மாமிசம் நல்லது. நண்டு, சிப்பி, மீன், இறால் இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

இதைப் படித்தவுடன் மாமிச உணவு உண்ணாத வெஜி டேரியன்கள் சந்தோஷப்பட்டுவிடக்கூடாது. ஏனென்றால் பால் மற்றும் பால் சம்பந்தமான பொருள்களில் மாமிசக் கொழுப்பை மிஞ்சும் அளவுக்கு பூரிதக் கொழுப்பு உண்டு. மேலும் தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் பாமாயிலும் பூரிதக் கொழுப்பு அதிகம்.

பூரிதமற்ற கொழுப்பை, ஒருமை வகை (Monounsaturated) என்றும் பன்மை (Polyunsaturated) வகை என்றும் பிரிக்கலாம். இரண்டு வகைகளும், ரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகப் படுத்துவதில்லை. உணவில் பூரிதக் கொழுப்பை நீக்கி, இந்தப் பூரிதமற்ற கொழுப்பைச் சேர்த்தால் (LDL) கொலஸ்ட்ரால் குறையும். ஆனால் நமக்கு நன்மை செய்கிற (HDL) உயர் அடர்த்தி கொலஸ்ட்ரலை, பன்மை வகை பூரிதமற்ற கொழுப்பு வெகு வாகக் குறைத்துவிடும். ஒருமை வகை பூரிதமற்ற கொழுப்பு HDL கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்காது. அந்த வகையில் ஒருமை வகை பூரிதமற்ற கொழுப்பே சிறந்தது.

பன்மை வகை பூரிதமற்ற கொழுப்பில், ஒமேகா ஆறு என்றும் ஒமேகா மூன்று என்றும் பிரிவுகள் உள்ளன. ஒமேகா மூன்று வகை உணவுகள் மாரடைப்பைத் தடுக்க வெகுவாக உதவுகின்றன. ஒமேகா மூன்று வகை கொழுப்பு பருமனான மீன்களிலும், ஆலிவ், சோயாபீன்ஸ், கெனோலா, ஆளிவிதை, அக்ரோட்டுக் காய் கொட்டை (Walnut) எண்ணெய்களிலும் கிடைக்கிறது.

### 3. புரதச் சத்து : (Protein)

ஒரு கிராம் புரோட்டீன் நான்கு கலோரிகள் தரும். இவை முக்கியமாக தசை நார்கள் மற்றும் ரத்தத்திலுள்ள புரோட்டீன் கள் உருவாக உபயோகமாகின்றன. இவை மாமிச உணவிலும், பால், பருப்பு, விதை மற்றும் கொட்டை உணவுகளிலிருந்தும் கிடைக்கிறது. முட்டை வெள்ளைக் கரு ஒரு உயர்ந்த புரோட்டீன். மாமிசம் சாப்பிடாதவர்களுக்கு சில முக்கிய புரோட்டீன்கள் கிடைப்பதில்லை. இந்த இழப்பை பலவித பருப்பு உணவுகளை மாற்றி மாற்றி அல்லது சேர்த்து உண்ணும்போது சரி செய்து விடலாம்.

## உணவில் எல்லாக் கொழுப்பையும் ஒரேயடியாகக் குறைக்கலாமா?

ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க கொழுப்பு உணவின் முக்கியமாக பூரிதக் கொழுப்பு உணவின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். அதனால் ஏற்படும் கலோரி சக்தி இழப்பை ஈடுகட்ட கார்போஹைட்ரேட் (மாவு) உணவை அதிகப் படுத்தலாம். இவ்வாறு கார்போஹைட்ரேட் உணவின் சக்தி 60-70-க்கும் மேல் கிடைக்குமாறு உண்டால், ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறையும். ஆனால் HDL கொலஸ்ட்ரால் குறையும், மேலும் டிரைகிளிசரைட் அளவு கூடிவிடும். வயிற்றைச் சுற்றி நிறைய கொழுப்பு சேர்ந்துவிடும். இதுபோல மாற்றங்கள் ஏற்படாமல் இருக்க வழி, பூரிதக் கொழுப்பைக் குறைப்பதால் ஏற்படும் கலோரி சக்தி இழப்பை, புஃபா மற்றும் முஃபாக் கொழுப்பு உணவை (பெரும்பாலும் தாவர எண்ணெய்கள் மூலம்) அதிகப்படுத்தலாம். இதனால் LDL கொலஸ்ட்ராலும் குறையும்; HDL-ம் குறையாது, டிரைகிளிசரைடும் அதிகமாகாது.

இவைகள் அல்லாமல், மதுவும் அதிகம் கலோரிகள் கொடுக்கவல்ல உணவே. ஒரு கிராம் 7 கலோரிகள் தரும். எனவே மது அதிகம் அருந்தினால் உடல் பெருக்கும். வயிற்றைச் சுற்றி சதையும் போடும். மது அருந்தும்போது பெரும்பாலும் மாமிச உணவுகளும், எண்ணெயில் வறுத்தவைகளும், முந்திரி பருப்புகளும், உருளை வறுவல்களும் தாராளமாக உபயோகமாகின்றன. மதுவின் தீமையைவிட இந்தப் பக்க உணவின் (Side Dish) தீமைகள் மிக அதிகம்.

## வெள்ளைப் பூண்டின் மருத்துவக் குணங்கள்

\* வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு, பனைவெல்லம் -தலா இரண்டு கிராம் எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறுகள் தீரும்.

\* வெள்ளைப் பூண்டுடன் (2 பல்), சிறிது வாதநாராயண இலையைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், மூட்டு வாதம் மற்றும் இதய நோய்கள் குணமாகும்.

\* வெள்ளைப் பூண்டு (2 பல்), மிளகு (3), கரிசலாங்கண்ணி (சிறிதளவு) - மூன்றையும் ஒன்றாகக் சேர்த்து அரைத்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரே மாதத்தில் பெருவயிறு கரையும்.

\* வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறில் அக்ரகாரத்தை (100 கிராம்), விழுதாக அரைத்து தேன் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். இதில் காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டால், மூன்று மாதத்தில் திக்குவாய் குணமாகும்.

\* வெள்ளைப் பூண்டு (3 பல்), கடுகு (கால் தேக்கரண்டி) - இரண்டையும் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதை நெஞ்சுப் பகுதியில் தேய்த்தால் மார்புச் சளி கரையும்.

\* நல்லெண்ணெய்யில் சிறிது பூண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் இரண்டு சொட்டுகளைக் காதில் விட்டால் காது வலி, காது மந்தம், காது இரைச்சல் போன்றவை தீரும்.

\* பூண்டு, சிறிது உப்பு இரண்டையும் சூடு படுத்தி, பூண்டை இடித்துச் சாறு எடுத்து, அதை சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவினால், சுளுக்கு உடனே குணமாகும்.

\* பூண்டை நன்றாக அரைத்துக் கட்டிகளமீது வைத்துக் கட்டினால், அவை உடனே உடைந்து குணமாகும்.

\* பூண்டு (2 பல்), ஓமம் (கால் தேக்கரண்டி), மிளகு (3), மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றுப் புழு சாகும்; கொழுப்பு கரையும்; உடல் பருமன் தீரும்.

\* பூண்டு, சீரகம், இஞ்சி தலா ஐந்து கிராம் எடுத்து இடித்து பனைவெல்லம் சேர்த்து கஷாயம் காய்ச்சிக் குடித்தால் தலைவலி, தலை பாரம், மூக்கடைப்பு ஆகியவை தீரும்.

\* பூண்டுப் பற்களை பாலில் போட்டு வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லைகள் தீரும்.

\* பூண்டு, கற்பூரம், எலுமிச்சம் பழச்சாறு - மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பேன் தொல்லை தீரும்.

- \* பூண்டு, சுண்ணாம்பு -இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நகச்சுத்தி மீது பூசினால் நகச்சுத்தி குணமாகும்.
- \* பூண்டு, வெங்காயம் -இரண்டையும் நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
- \* பூண்டை வெள்ளாட்டுப் பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் சீதபேதி, நீர்க்கடுப்பு இரண்டும் குணமாகும்.
- \* பூண்டுச் சாறு எடுத்து அதில் வெல்லம் கலந்து குடித்தால் சளி, இருமல் குணமாகும்.
- \* பூண்டைப் பாலில் வேக வைத்து அரைத்து, கட்டிகள் மீது தடவினால் கட்டிகள் உடைந்து ஆறும்.
- \* பூண்டு (2 பல்), மிளகு (2 மட்டும்) -இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- \* பூண்டை அரைத்து முகப் பருக்கள்மீது தடவி வந்தால் அவை விரைவில் மறையும்.
- \* பூண்டுச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு -இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து படை, சிரங்குமீது தடவினால் அவை விரைவில் குணமாகும்.

## வாத நோய்கள் தீர

வெள்ளாட்டுப் பால்	-	1 லிட்டர்
பச்சை முருங்கை இலை	-	100 கிராம்
பூண்டு	-	10 கிராம்
வெந்தயம்	-	10 கிராம்
கடுகு	-	10 கிராம்

முதலில் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிய பிறகு, அதில் மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் போட்டு, மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் இருந்து தினமும் 200 மி.லி. அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் அனைத்துவிதமான வாத நோய்களும் குணமாகும்.

## இடுப்பு வலி தீர

கரியபோளம்	-	30 கிராம்
திப்பிலி மூலம்	-	30 கிராம்
நறுக்கு மூலம்	-	30 கிராம்
பூண்டு	-	30 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் நெய்யில் வறுத்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு இதனுடன் 300 கிராம் வெல்லத்தைப் பாகு செய்து சேர்த்துக் கிளறி லேகியம் செய்யவும். இதில், எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்கு எடுத்து தினமும் காலை -மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி மறையும்.

இந்த மருந்தை சாப்பிடும்போது புளிப்பு மற்றும் கசப்பு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



## முடக்கு வாதம் தீர

நொச்சி இலை (அரிந்தது) -	1 கைப்பிடி
தேங்காயத் துருவல் -	1 மூடி
புழுங்கலரிசி மாவு -	100 கிராம்
பூண்டு -	10 பல்

இந்த நான்கு பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து துணியில் புட்டு அவிப்பதுபோல் அவிக்க வேண்டும். பிறகு, அதில் பாதியை உள்ளூக்குச் சாப்பிடவும். மீதமுள்ளதை வைத்து வலி உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தால், மூன்றே நாளில் முடக்கு வாதம் தீரும்.

## கழுத்து வலி குணமாக

இரண்டு லிட்டர் பசும்பாலை நான்கில் ஒரு பங்காகக் சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு அதில்...

வெல்லம் -	200 கிராம்
நல்லெண்ணெய் -	100 மி.லி.
உளுந்துப் பொடி -	200 கிராம்
பூண்டு -	20 கிராம்

ஆகியவற்றைச் சேர்த்து களிபோல் கிளறவும். இதுதான் உளுத்தங்களி. இதில் எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு மல்லாந்து படுத்தால், இடுப்பில் ஏற்படும் பிடிப்பு, கடுப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும்.

## சூதக நோய் நிவாரணித் தைலம்

பெண்களில் சிலருக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் வயிற்று வலி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும். சிலருக்கு உதிரம் அதிகமாகப் படும். சிலருக்குத் தேவையான அளவு படாது. இம்மாதிரி குறைபாடுகள் விலகுவதற்கு இந்தத் தைலம் நல்ல வகையாகப் பயன்படும்.

## தேவையான சரக்குகளும் அளவும்

சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்	-	500 கிராம்
வெள்ளைப் பூண்டு	-	50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	25 கிராம்
பசுவின் பால்	-	300 மி.லி.

வெள்ளைப் பூண்டின் மேல்தோலை நீக்கி, சிறிதாக அரிந்து சீரகத்தை எண்ணெய் விட்டு அரைத்து, அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். மெழுகு பதமாக வரும்போது இறக்கி வடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிலக்கு தொடங்கும் நாளிலிருந்து வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்து சாப்பிடும்போது புளி, காரம் விலக்க வேண்டியது முக்கியம்.

## வல்லாரைத் துவையல்

வல்லாரை இலை	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	2
சின்ன வெங்காயம்	-	1
மிளகு	-	10 எண்ணிக்கை
பூண்டு	-	5 பல்
பெருங்காயம்	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள்	-	5 சிட்டிகை
உப்பு	-	தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

பெருங்காயம், மஞ்சள், உப்பு தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, அவற்றுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து துவையல் செய்யவும். இந்தத் துவையலை வாரம் மூன்று முறையாவது

வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும். இதனால் அவர்களின் மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும். சில குழந்தைகள் அதிக சுறுசுறுப்பாக (Hyper Active) இருப்பார்கள். இவர்களை ஒரு இடத்தில் தொடர்ந்து பிடித்து வைக்க முடியாது. எதையாவது தேவையில்லாமல் பேசுவது, கோபமடைவது, சண்டையிடுவது, காரணமின்றி அழுவது போன்ற குறைபாடுகள் தீரும்.

## துத்தி இலைத் தைலம்

**வைசூரி** எனப்படும் அம்மை நோய்க்கு இந்தத் தைலம் நல்ல மருந்து. சுற்றுப்புறத்தில் வைசூரி பரவியிருந்தால் தடுப்பு மருந்தாக இதை உட்கொள்ளலாம். அம்மை நோய் பற்றிவிட்டால் இந்தத் தைலத்தை உட்கொள்வதன் மூலம் அதன் வேகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். துத்தி இலையை இரண்டு கைப்பிடி அளவு சேகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டர் தேவைப்படும்.

மற்றும்

வெள்ளைப் பூண்டு - 50 கிராம்

மஞ்சள் தூள் - 30 கிராம்

மிளகுத் தூள் - 30 கிராம்

எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் காய்ச்சவேண்டும். திரவம் கொதிநிலை அடைந்து துத்தி இலை கருகும் சமயத்தில் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக அரைத் தேக்கரண்டி முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வரை பாலில் கலந்து கொடுக்கவேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுத்தால் போதும். நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப சில சமயம் மூன்று தேக்கரண்டியும் கொடுக்கலாம்.

<b>Botanical Name</b>	<b>Family Name</b>	<b>Commercial Part</b>
Allium Sativum	Liliaceae	Bulb

### **Indian Names**

Assamese	:	Naharu
Hindi	:	Lasu, Lessan, Lahsun
Bengali	:	Rashun
Gujarati	:	Lasan
Kannada	:	Bellulli
Kashmiri	:	Ruhan
Malayalam	:	Velulli
Marathi	:	Lusson
Oriya	:	Rasuna
Punjabi	:	Lassan, Lasun
Sanskrit	:	Lashuna
Tamil	:	Ullipoondu. Vellaippundu
Telugu	:	Velluri
Urdu	:	Lassun, Leshun

### **Name in International languages**

Spanish	:	Ajo
French	:	Ail
German	:	Knoblauch
Swedish	:	Vitlok
Arabic	:	Thum
Dutch	:	Knoflook
Italian	:	Agilio
Portuguese	:	Alho

Russian	:	Chesnok
Japanese	:	Ninniku
Chinese	:	Suan

### **Garlic Dry Parameters**

	<b>Value</b>
Moisture	62.000 gm
Protein	6.300 gm
Fat	0.100 gm
Minerals	1.000 gm
Fibre	0.800 gm
Carbohydrates	29.800 gm
Energy	145.000 gm
Calcium	30.000 gm
Phosphorus	310.000 gm
Iron	1.200 gm

### **Vitamins**

Thiamine	0.230 mg
Riboflavin	0.290 mg
Niacin	0.400 mg
Vitamin C	13.000 mg

### **Minerals & Trace Elements**

Magnesium	71.000 mg
Copper	0.630 mg
Manganess	0.860 mg
Zinc	1.930 mg
Chromium	0.020 mg

**உணவுகளும்  
கொழுப்பின் அளவுகளும்**

<u>பெயர்</u>	<u>கொழுப்பின் அளவு</u>
1. சுரைக்காய் (Bottle Gourd)	0.1
2. வெள்ளரிக்காய் (Cucumber)	0.1
3. தர்ப்பூசணி (Water Melon)	0.2
4. பீர்க்கங்காய் (Ribbed Gourd)	0.1
5. முள்ளங்கி (Radish)	0.1
6. முலாம்பழம் (Melons)	0.2
7. புடலங்காய் (Snake Gourd)	0.3
8. தக்காளி (Tomatoes)	0.2
9. கத்தரிக்காய் (Brinjal)	0.3
10. பாகற்காய் (Bitter Gourd)	0.2
11. பூசணிக்காய் (Gowrd)	0.1
12. முருங்கைக்காய் (Drum Stick)	0.1
13. பீன்ஸ் (Beans)	0.1
14. கோஸ் (Cabbage)	0.1
15. நூல்கோல் (Nookal)	0.2
16. பப்பாளி (Papaya)	0.1
17. வெண்டக்காய் (Lady's Finger)	0.1

18. ஓமம் (Bishop's Weed)	0.6
19. அத்திப்பழம் (Fig)	6.2
20. கரும்பு (Sugar Cane)	0.2
21. பீட்ரூட் (Beetroot)	0.1
22. ஸ்ட்ராபெரி (Straberry)	0.2
23. தேங்காய் (Coconut)	41. 6
24. அரைக்கீரை (Half Greens)	0.5
25. அன்னாசிப்பழம் (Pine Apple)	0.1
26. கேரட் (Carrot)	0.2
27. ஆரஞ்சு (Orange)	0.2
28. வெந்தயக்கீரை (Funugreek Green)	0.9
29. வெங்காயம் (Onion)	0.1
30. கொய்யாப்பழம் (Guva)	0.3
31. பேரிக்காய் (Green Apple)	0.2
32. சாத்துக்குடி (Sweet Lime)	0.9
33. நெல்லிக்காய் (Goosberry)	0.1
34. ஆப்பிள் (Apple)	0.5
35. முந்திரிப்பருப்பு	469
36. எலுமிச்சை (Lime)	1.0
37. தயிர் (Curd)	4.0
38. நாவல் பழம் (Jambolano Fruit)	0.3

39. மாதுளம்பழம் (Pomegranate)	0.1
40. இஞ்சி (Ginger)	0.9
41. பசும்பால் (Gow Milk)	4.1
42. திராட்சை (Grapes)	0.3
43. மாம்பழம் (Mango Fruit)	0.4
44. இலந்தைப்பழம் (Bhir Fruits)	0.3
45. பலாப்பழம் (Jack Fruit)	0.1
46. சேப்பங்கிழங்கு (Yam)	0.1
47. உருளைக்கிழங்கு (Potato)	0.1
48. சீத்தாப்பழம் (Custard Apple)	0.4
49. கறிவேப்பிலை (Curry Leaf)	1.0
50. வாழைப்பழம் (Banana)	0.3
51. சீனிக்கிழங்கு (Sweet Potato)	0.3
52. பூண்டு (Garlic)	0.1
53. கொத்தமல்லி (Green Coriander)	16.1
54. உலர்திராட்சை (Dry Grapes)	0.3
55. பேரிச்சம்பழம் (Date- Fruit)	0.4
56. தேன் (Honey)	---
57. கேழ்வரகு (Ragi)	1.3
58. வெந்தயம் (Fenugreek)	5.8
59. துவரம் பருப்பு (Red- Grm)	1.7



60. பார்லி (Barley)	1.3
61. மைதா (Maide)	0.9
62. கோதுமை மாவு (Wheat)	1.7
63. மக்காச்சோளம் (Maiz)	3.6
64. மில் அரிசி (Mill Rice)	0.5
65. கைக்குத்தல் அரிசி (Handmade Rice)	1.0
66. கோதுமை (Wheat)	1.5
67. உளுந்து (Black- Gram)	1.4
68. சோளம் (Com)	1.9
69. கொண்டைக்கடலை (Bangal Gram)	5.6
70. ஓட்ஸ் கஞ்சி (Oats)	7.6
71. சோயாபீன்ஸ் (Soya Beans)	19.5
72. ஆலிவ் விதை (Olive Seed)	37.1
73. கடுகு (Mustard)	39.7
74. எள் (Ginjilli)	43.3
75. வேர்க்கடலை (Groundnut)	40.1
76. சூரியகாந்தி விதை (Sunflower Seed)	52.1
77. பிஸ்தா பருப்பு (Pista)	53.5
78. பாதாம் பருப்பு (Badam)	58.9

## மருத்துவ சொல் கலைச்சொல்லகராதி

1. அனங்ககப் பொருட்கள்- Inorganic Substances
2. ஆஸ்துமா - Asthma
3. இதயம் - heart
4. இதய மண்டலம் - Cardiac System
5. இரத்த அழுத்தம் - Blood Pressure
6. இரத்தச் சுற்றோட்டம் - Blood Circulation
7. இரைப்பை - Stomach (Gaster)
8. இனிமம் - Glucose
9. உணவியல் - Dietetics
10. உணவுக்குழாய் - Food pipe
11. ஒட்டுண்ணிகள் - Parasites
12. ஒவ்வாமை - Allergy
13. கணையம் - Pancreas
14. கபாலம் - Cromium
15. கருப்பை - utres
16. கல்லீரல் - Liver
17. காது மடல்கள் - Ear Lobes
18. குரல்வளை - Largnx
19. சிரைகள் - Veins
20. கல்லீரல் சிரை - Hepatic Vein
21. நுரையீரல் சிரை - Plumonary vien

22. .மண்ணீரல் சிரை - Splenic Vein
- 23 .மார்புச் சிரைகள் - Thoracic veins
24. சிறுநீர்த்தடம் - urinary tract
25. சிறுநீர் நாளம் - ureser
26. சிறுநீர்ப் புறக்குழல் - Urethra
27. சிறுநீர்ப்பை - urinary bladder
28. சிறுநீர்மண்டலம் - Urinary System
29. சிறுநீரகம் - Kidneys
30. சுரப்பிகள் - Glands
31. சூலணு - Ovum
32. சூழ்மண்டலம் - Ecosystem
33. செரிமானச்சாறு - Digestive juice
34. செரிமானத்தடம் - Digestive fract
35. தண்டுவடம் - Spinal cord
36. தமனிகள் - Arteries
37. இதயத்தமனிகள் - coronary
38. நாக்கு - Lingual
39. பிடரி - occipital
40. பின் செவி - Posterior auricular
41. புறப்பொட்டு - Superficial temporal
42. மகாதமணி - Aorra
43. துணைப்புற்று - Secondary cancer
44. தொண்டை - Pharynx

45. இயக்க நரம்பு - Moror nerve
46. நரம்பு மண்டலம் - Nervouse system
47. நாடித்துடிப்பு - Pulse
48. நிணக்கணு - Lymphnode
49. நிணச்சுரப்பி - Lymph gland
50. நீர் விரையம் - Hydrocele
51. நீரிழிவு - Diabetes
52. நுரையீரல் - Lung
53. நெஞ்சுநாளம் - Thoracic duct
54. பக்கவாதம் - Hemiplegia
55. பந்தகம் - Ligument
56. பித்தநாளம் - Bile duct
57. பித்த நீர் - Bile
58. பித்தப்பை - Gall bladder
59. இதய உறை - pericardium
60. மலக்குடல் - Rectum
61. மலட்டுத்தன்மை - Sterility
62. மாரடைப்பு - Heart attack
63. முதுகுத்தண்டு - Spine
64. மூச்சு - Respiration
65. மூச்சுக்குழல் - Trachea
66. மூச்சுக்கோளாறுகள் - Respiratory disturbances
67. மூளை - Brain
68. மூவிதழ் கதவம் - Tricuspid value

69. யோனிப்புழை - Vaginal orifice
70. வாய்க்குழி - Oral cavity
71. விந்தக குழல்கள் - Seminiferous tubules
72. விந்தணு - Sperm
73. விந்து நீர் - Seminal fluid
74. விரை இறக்கம் - Descent of testis
75. விரைநீர் - Testicular fluid
76. விரைப்பை - Serotum
77. ஆசன எலும்பு - Coccyx
78. ஆண்மைச்சுரப்பி - Prostate gland
79. ஆண்மையூக்கி - Androgens
80. இடுப்பெலும்பு - Innominate bone
81. இயக்கு நீர் - Hormone
82. இரத்த ஒழுக்கு - Bleeding
83. இரத்த சோகை - Anaemia
84. இரத்தப்போக்கு - Haemorrhage
85. இரத்த விரிவழுத்தம் - Diastolic Pressure
86. இருதய மின்பதிவு - Electro Cardiogram
87. இளம்பிள்ளைவாதம் - Polio Myelitis
88. உடலியங்கியல் - Physiology
89. உதரவிதானம் - Diaphragm
90. உள்மண்டை அழுத்தம்- Intracranial Pressure

.....