ആഹാര തത്വങ്ങൾ: തുടർച്ച

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ ആഹാരതത്വങ്ങൾ എന്ന ലേഖനത്തിന് ലഭിച്ച പ്രതികരണങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ആ വിഷയം കുറച്ചുകൂടി വ്യക്തമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുകയാണ് ഇത്തവണ.

നാം പരമ്പരാഗതമായി ശീലിച്ചുവരുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദ ആചാര്യൻമാർ പറഞ്ഞുവെച്ചിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ഈ കുറിപ്പിന് ആധാരം. പ്രകൃതിചികിത്സകരും പ്രകൃതിജീവനക്കാരും ഈ ആഹാരവിധികളോട് അഭിപ്രായഐക്യം പുലർത്തുമെന്നു കരുതുകവയ്യ. സാധാരണ ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരുന്നവർക്ക് ഉപകാരപ്രദമായേക്കുമെന്നു കരുതി, കഴിഞ്ഞലക്കത്തിൽ സംഗ്രഹിച്ച പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വിശദമാക്കുകയാണ് ഇവിടെ.

ഡോ. വിജയൻ

ഒരു ആഹാരപദാർത്ഥം ഒരാൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അയാൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

(1) **സ്വഭാവം:** അതായത് കഴിക്കാൻ പോകുന്ന പദാർത്ഥം ഗുരുത്വമുള്ളതാണോ ലഘുത്വമുള്ളതാണോ എന്നറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് പയറുവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ടവയാണെങ്കിലും ഉഴുന്ന് ഗുരുത്വമുള്ളതും ചെറുപയറ് ലഘുത്വമുള്ളതുമാണ്. അതുപോലെ മാംസമാണെങ്കിലും പന്നിയിറച്ചി ഗുരുത്വമുള്ളതാണ്, മാനിറച്ചിയാകട്ടെ ലഘുത്വമുള്ളതാണ്.

(2) **കൂട്ട്** : ഒന്നിലേറെ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാണെങ്കിൽ അതിലോരോന്നിനെക്കുറിച്ചും അറിയണം. ഒപ്പം അവതമ്മിൽ ചേരുമ്പോളുണ്ടായേക്കാവുന്ന വിശേഷ ഗുണദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിയണം.

(3) **സംസ്കരണം:** ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കാൻ പോകുന്ന പദാർത്ഥം എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കപ്പെപ്പെട്ടതാണെന്നറിയണം. വെള്ളം ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് വറ്റിക്കുക, തിളപ്പിച്ച് ഊറ്റിയെടുക്കുക, തിളപ്പിച്ച് ഊറ്റാതെ വെള്ളത്തോടെ തന്നെ വിളമ്പുക, ചുട്ടെടുക്കുക, പുഴുങ്ങുക, വറക്കുക, പൊരിക്കുക, ആവിയിൽ വേവിക്കുക, ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുക, ഉപ്പിലിടുക, പുളിപ്പിക്കുക, മധുരം ചേർക്കുക, നേർപ്പിക്കുക, കടയുക, പ്രത്യേകപാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക, പ്രത്യേക സമയം / കാലം സൂക്ഷിക്കുക. എന്നിങ്ങനെ ഒരു ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തെ പലതരത്തിൽ ഭക്ഷണയോഗ്യമാക്കാം. പക്ഷേ, വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കിയവക്ക് സ്വഭാവത്തിലും ഗുണത്തിലും ഒക്കെ വ്യത്യാസമുണ്ടാവും.

(4) **അളവ്:** ആഹാരത്തിന്റെ സ്വഭാവം, ആളുടെ ദഹനശേഷി എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉചിതമായ അളവ് മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ. ചില പ്രത്യേക ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോടുള്ള താൽപര്യം മൂലം അവ അളവ് നോക്കാതെ കഴിക്കുന്ന ശീലം നന്നല്ല എന്ന് എല്ലാ ആചാര്യൻമാരും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച്, ഗുരുത്വമുള്ള ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒട്ടും അധികം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

(5) **ദേശം:** ദേശം സ്വഭാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഘടകമാണ്. ഒരേ പദാർത്ഥം തന്നെ വ്യത്യസ്ത ദേശങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വഭാവവ്യത്യാസം കാട്ടുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിലെ പശുവിന്റെ പാൽ ജലസമൃദ്ധിയും സസ്യസമൃദ്ധിയുമുള്ള പ്രദേശത്തെ പശുവിൻ പാലിനേക്കാൾ ലഘുവാണ്.

(6) **കാലം:** ഋതുഭേദങ്ങളനുസരിച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഉഷ്ണകാലത്ത് ലഘുത്വമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഗുരുത്വമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിയ്ക്കാൻ നല്ലത് മഞ്ഞുകാലമാണ്.

(7) **ഉപഭോക്താവ്:** കഴിക്കാൻ പോകുന്നയാളുടെ പ്രായം, ആരോഗ്യസ്ഥിതി, മാനസികാവസ്ഥ, തൊഴിൽ എന്നിവയെല്ലാം അറിഞ്ഞുവേണം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ.

ഉദാഹരണത്തിന് കഴിക്കാൻ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് കുറെ നെയ്യായസമാണെന്നു കരുതുക. കഴിക്കുന്നത് രണ്ടു വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിയാണോ, ഒരു യുവാവാണോ, ഒരു വൃദ്ധനാണോ, ഗർഭിണിയാണോ, എന്നതനുസരിച്ച് ഭക്ഷിക്കാവുന്ന അളവിൽ വ്യത്യാസം വരും. രോഗമുള്ള ഘട്ടമാണെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാനേ പാടില്ലെന്നു വരും. നന്നായി അധ്വാനിച്ച ശേഷമാണോ അധ്വാനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപാണോ എന്നീ കാര്യങ്ങളും തൊട്ടുമുമ്പ് അയാൾ കഴിച്ച ഭക്ഷണമെന്താണ് എന്നീ കാര്യങ്ങളും ഭക്ഷണത്തെ നിയന്ത്രിക്കും.

(8) **ഉപയോഗവ്യവസ്ഥ:** മേൽപറഞ്ഞ രീതിയിൽ സ്വഭാവ പ്രകൃതികളെക്കുറിച്ച് അറിയാവുന്ന ഭക്ഷണം അനുയോജ്യമായ മാത്രയിൽ എടുത്തശേഷം കഴിയ്ക്കാം. കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

(a) ഭക്ഷണം ഇളം ചൂടുള്ളതായിരിക്കണം. കൂടുതൽ ചൂടുള്ളതോ തണുത്തുപോയതോ ആയ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കരുത്. (ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്).

(b) മലിനമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. അഴുക്കുകലർന്നത്, ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വേവിച്ചത്, ആവശ്യത്തിനു വേവാത്തത്,കരിഞ്ഞത് എന്നിവയെല്ലാം മലിനമാണ്.

(c) മുമ്പുകഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹിച്ചശേഷമേ വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ.

(d) വിരുദ്ധ സ്വഭാവമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരുമിച്ചോ അടുത്തടുത്തോ കഴിക്കരുത്.

(e) പ്രധാന ഭക്ഷണം രുചിയോടെ കഴിക്കാനുതകുന്ന കറികളോടെ വേണം കഴിയ്ക്കാൻ.

(f) മനസ്സിനു തൃപ്തി നൽകുന്ന ഒരിടത്ത് ഇരുന്നുവേണം ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാൻ.

(g) ഏറെ തിടുക്കപ്പെട്ടോ തീരെ സാവധാനത്തിലോ ആവരുത് ഭക്ഷിക്കുന്നത്.

(h) സംസാരിച്ചുകൊണ്ടോ ചിരിച്ചുകൊണ്ടോ ഭക്ഷിക്കരുത്.

(i) ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയുടെ ഓരോ അംശത്തിലും ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി, ഒരു പാവനകർമ്മം ചെയ്യുന്ന ശ്രദ്ധയോടെ വേണം ഭക്ഷിക്കാൻ. ഈ ശ്രദ്ധയെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന ഒന്നും ഇല്ലാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

(j) ശരീരം ശുദ്ധമാക്കിവേണം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ.

(k) നഗ്നമായോ മലിനവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചോ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

(l) കുട്ടികൾ, വൃദ്ധർ, രോഗികൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ എന്നിവർക്കെല്ലാം ഭക്ഷണം നൽകിയശേഷം വേണം ആരോഗ്യമുള്ളവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ.

(m) രണ്ടാമതു ചൂടാക്കിയ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്.

(n) രാവിലെ ഏറെ നേരത്തെയോ സന്ധ്യക്ക് ഏറെ വൈകിയിട്ടോ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്.

(o) ഇറന്ന സ്ഥലത്തോ, മരത്തണലിലോ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യപ്രകാശത്തിലോ ഇരുന്ന് ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലിരുന്നും ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്.

(p) ഉടഞ്ഞതോ പൊട്ടിയതോ ആയ പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്.

(q) പഴകിയതോ ജീർണിച്ചതോ വളിച്ചതോ പുളിച്ചതോ അടിയിൽ പിടിച്ചതോ കരിഞ്ഞതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

(r) കൊണ്ടുവെയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ മുഴുവനും കഴിയ്ക്കരുത്. എന്നാൽ മറ്റൊരാൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാനാവാത്ത രീതിയിൽ എച്ചിലാക്കി ബാക്കി വെക്കുകയുമരുത്. കൊണ്ടുവെച്ച ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ മറ്റൊരു പാത്രത്തിലേക്ക് പകർത്തിയെടുത്തു ഭക്ഷിക്കുകയാണ് ഉചിതം.