

Written by
Tuesday, 26 August 2008 06:38 -

சீனாவில் உள்ள மக்கள் 400 வகையான காய்கறிகளை சமைத்து உண்கிறார்கள். மலேசும், இயற்கையோடும் இயந்த விளைச்சலில் காய்கறிகளை அறுவடை செய்து உண்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது ஆயுள் காலம் அதிகரிக்கிறது.

நாமோ 50 வகைகளுக்கும் குறைவான காய்கறிகளையே சமதத்து உண்கிறோம். அதிலும் பல காய்கறிகள் ஆங்கிலக் காய்கறிகள்... நமது ஆயுள்காலம் பற்றி சோல்லவா வண்டும்...

சரி, நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் காய்கறிகளின் பயன்களும் , பக்க விளைவுகளும் பற்றி இங்கே காணலாம்..!

இதில் பல வண்ணங்கள் உண்டு என்றாலும் அனாதைத் திலும் உள்ள சத்து ஒன்ற்தான். பிஞ்சு கத்தரிக் காய் சமப்பை பதற்கு நல்லது. முற்றின கத்தரிக் காய் அதிகம் சாப்பிட்டால் சொறி சிரங்கைக் கொண்டு வரும்.

இதில் தசகைகும், இரத்தத்திற்கும் உரம் தருகிற வடைட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. இதனால் வாய்வு, பித்தம், கபம் போகும். அதனால் தான் பத்தியத்துக்கும் இக்காயபைப் பயன்படுத்துதல் சுவைகிறார்கள். அம்மை நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் இதனை உண்டு நல்ல பயன் படுவோம்.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. வள்ளை அவரைப் பிஞ்சை நோயாளிகள் உண்ணும் காலத்தில் பத்திய உணவாக உண்ணலாம். இதை சமத்தை உண்டால் உடலை உரமாக்கும், காம உணர்ச்சியைப் பெருக்கும். சபிட்டும் புக்கு இது மிகவும் நல்லது. இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது.

இதன் சூபாவம் கௌரி ச்சி. இதனுடன் சீ ரகம் சரே த்து சமபை ப்து நல் லது. இது வறண்ட குடலபை ப்தப் ப்டு த்தும் இதில் வடை டமின் 'சி' , 'பி' உயிர் ச்சத் துக கள் உள்ளன. இதனை உண்டுவந் தால் சிறுநீ ர் பரெகும் . நாளப் பட்ட கழிச் சல் நீ ங்கும் . சட்ட டைத் தணிக் கும் . உஷ்ண இரூமலகைக் குணமாக் கும் .

வெண்டகைக்காய் உணவு விந்துவை கட்டி, போகத்தின் உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். நல்ல வெண்டைப் பிஞ்சுகள் இரண்டொன்றை பச்சையாகவே தினந்தோறும் வறும் வயிற்றில் உண்டு வந்தால், மருந்து இல்லாமலேயே இந்திரிய நஷ்டம் சரிபட்டு விடும். உடம்பில் வாயுமிக் கவர்கள் இதனை அதிகமாக உண்டால் வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தி விடும்.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Tuesday, 26 August 2008 06:38 -

3 / 3