

உண்மைதான். நாம் உண்ணும் உணவு மூலம் புரோட்டீன் போதியளவு உடம்பில் சேர வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உடல் வளராது. காரணம் புரோட்டீன்கள் ஜீரணமானவுடன் அமினோ அமிலங்களாகின்றன. இவைதான் உடலின் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக உதவுகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஸெல்களை உயிர்ப்பிக்க உடலானது புரோட்டீன்களைப் பெற்றுத்தான் ஆகவேண்டும். இந்தியாவில் பெரும்பாலோர் சாப்பிடுவதில் மாவுப் பொருள்தான் அதிகம். புரதம் குறைவு.

முட்டை, மீன், இறைச்சி, கோதுமை, முள்ளங்கி, பீட்ரூட், சேனைக்கிழங்கு, மொச்சைக்கொட்டை, அவரை, பச்சைப்பட்டாணி, பாசிப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, காராமணி ஆகியவற்றில் புரதம் அதிகம்.

வாழ்வைக்கும் வைட்டமின்கள்: நம் உடலுக்கு ஒவ்வொரு வைட்டமின்களும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் தேவை. அந்த கொஞ்சம் அளவு வைட்டமின்களும் இல்லாவிட்டால், உடலில் நோய்கள் நுழைவது உறுதி. என்ன வைட்டமின் குறைந்தால் என்ன நோய்வரும், அதை ஈடுசெய்ய எதைச் சாப்பிடலாம் என்பதைக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

வைட்டமின் 'A': இது, குறைந்தால் கண் பார்வை மங்கும். நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறையும். கருப்பையில் கரு வளர்வதற்கும் பிறந்த குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரவும் இந்த வைட்டமின் தேவை. எலும்புகளும் பற்களும் வளர இதுதான் முக்கியக் காரணம்.

முருங்கைக் கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், மீன் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் 'A' அதிகம்.

வைட்டமின் 'B' : இது குறைந்தால் வயிற்று மந்தமும் அஜீரணமும் ரத்த சோகையும் ஏற்படலாம். பக்கவாதமும் இதய பாதிப்பும் ஏற்பட சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். வாயில் புண் உண்டாகும்.

கைக்குத்தல் அரிசி, இறைச்சி, முட்டை, காய்கறிகளில் வைட்டமின் 'B' உண்டு.

வைட்டமின் 'C': இது குறைந்தவர்கள் மனஅமைதி இழப்பர். சிடுமூஞ்சியாக இருப்பர். எலும்புகள் பலம் குறையக்கூடும். பல் ஈறு வீங்கி பற்கள் ஆட்டம் காணலாம். பல் ஈறுகளில் ரத்தம் கசியும். தோலில் ரத்தப் போக்கு ஏற்படும்.

ஆரஞ்சுப்பழம், திராட்சை, சமைக்காத பச்சைக்காய்கறிகள், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, தக்காளி, கொய்யா, உருளை, வெற்றிலை, பப்பாளி ஆகியவற்றில் 'C' வைட்டமின் அதிகம்.

வைட்டமின் 'D' : வைட்டமின் 'D' இல்லாவிட்டால், எலும்புகள் வலுவிழந்துவிடும். பற்கள் கெடக்கூடும். வைட்டமின் 'D' போதிய அளவு இல்லாத குழந்தைகளின் கால்கள் வில்போல் வளைந்துவிடும். வயிறு ஊதும்.

போதுமான சூரிய வெளிச்சம் குழந்தைக்குக் கிடைத்தால் அதன் உடலே வைட்டமின் 'D' தயாரித்துவிடும். முட்டை, மீன், வெண்ணெய், ஆகியவற்றிலும் 'D' வைட்டமின் உள்ளது.

வைட்டமின் 'E' : இது குறைந்தால் தசைகள் பலவீனமடையும். 'E' வைட்டமின் இல்லாவிட்டால் மலட்டுத்தன்மையை உண்டாக்கும்.

கோதுமை, கீரை, பச்சைக்காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்தால் வைட்டமின் 'E' கிடைக்கும்.

வைட்டமின் மாத்திரைகளைப் போட்டுக் கொண்டால் போதிய வைட்டமின்கள் கிடைக்கும்

என்று சிலர் அடிக்கடி மாத்திரைகள் உபயோகிப்பதுண்டு. அடிக்கடி பயன்படுத்து தவறு. இயற்கை வழியில், காய்கறிகள், சத்தான உணவுகள் மூலம் இவற்றைப் பெறுவதே உடலுக்கு ஆரோக்கியமாகும். புரோட்டீனும் வைட்டமினும் போதியளவு இருந்தாலே நோயில்லா வாழ்வு உறுதி!

புரோட்டீன் எளிதில் கிடைக்கும் உணவுகள்:

1. பால் : ஜீரணமானவுடன் புரோட்டீன் எளிதில் கிடைத்துவிடும்.
2. சோயா : உடல் வளர்ச்சிக்கும் தசைச் செல்கள் பெருகவும் முழுமையான அளவு புரோட்டீன் இதில்தான் உள்ளது.
3. தானியங்கள் : எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய உயர் ரக புரோட்டீன் இவற்றில் உள்ளன.
4. காளான் : அமினோ அமிலம் அதிகம் உள்ளது. உடலுக்கு மிக நல்ல புரோட்டீனைத் தரக் கூடியது. (அலர்ஜி உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.)
5. நிலக்கடலை : நல்ல புரோட்டீன், உள்ளது. ஆனால் கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது. அளவாகப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

வைட்டமின்கள்

1. மீன், மீன்எண்ணெய்: வைட்டமின் A, D கிடைக்கும். கருவரை, குழந்தை வளர, எலும்பு வளர பல் உறுதிபட.
2. முட்டை : A, B, D வைட்டமின்கள் கிடைக்கும். எலும்பு, பற்கள் உறுதியாக, குழந்தை வளர.
3. கீரை : E வைட்டமின் அதிகம் தசைகளை பலமாக்க, மலட்டுத் தன்மையை நீக்க, அமினோ அமிலம் பெற.
4. முட்டைக் கோஸ்: A, B, E வைட்டமின் உள்ளன. கண் பார்வை கூடும். வாய்ப் புண், குடல் புண் சீராகும்.
5. ஆரஞ்சு, திராட்சை: C வைட்டமின் அதிகம். எலும்பு, பல் ஈறு பலம் பெரும்