

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் பழங்கள்

அனுஷா செல்வமணி

நமது உணவில் அதிக அளவில் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் போது வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய மனஅழுத்தத்தை ஒருவரால் முறியடிக்க முடியும் எனச் சிங்கப்பூரில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வாளர்கள், கிட்டத்தட்ட 20 ஆண்டுகளுக்கு 13,000க்கும் மேற்பட்ட சிங்கப்பூரர்களின் உணவுப் பழக்கங்களை அணுகமாக ஆய்வு செய்தனர். அதில், 40லிருந்து 65 வயதுக்கு உட்பட்ட நடுத்தர வயதினர் பழங்களை அதிகம் உட்கொள்வது தெரியவந்துள்ளது.

சிங்கப்பூர் தேசியப் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த யோங் லூலின் மருத்துவப் பள்ளியின் ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுள் பெயர்ச்சி ஆய்வுத் திட்டத்தின் பேராசிரியர் கோ வுன் பூ, இந்த ஆய்வின் முதன்மை ஆய்வாளர்.

“அன்றாடம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை, உணவுக்குப்பின் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால், பின்னாளில் அது பல்வேறு வகைகளில் நன்மைகள் பயக்கும்,”

என்றார் அவர்.

ஆரஞ்சுப் பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளி, தர்பூசணி, தேன் முலாம் பழம், ஆப்பிள் உள்ளிட்டவை சிறப்புமிக்க ஆற்றல் கொண்ட பழங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

கீரை, புரோக்கோலி, கேரட், தக்காளி, காளான் போன்ற காய்கறிகள் பற்றியும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் அவை பழங்களின் அளவிற்கு ஆற்றல் உடையவையாகக் கண்டறியப்படவில்லை.

சிங்கப்பூரில் பரவலாகிவரும் மனநோய்களில் மனஅழுத்தமும் ஒன்று. உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இதயநோய் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு நடுத்தர வயதினர் ஆளாகின்றனர்.

பழங்களில் வைட்டமின் சி, கரோட்டினாய்டு, ஃபிளாவனாய்டு போன்ற சத்துகள் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால் அவை மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டுள்ளன.

சிங்கப்பூரர்கள் நால்வரில் மூவர் அன்றாட உணவில் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. மனஅழுத்தம் மட்டுமன்றி பக்கவாதம், நீரிழிவு, சில வகைப் புற்று



ஆரஞ்சுப் பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளி, தர்பூசணி, தேன் முலாம்பழம், ஆப்பிள் உள்ளிட்டவை சிறப்புமிக்க ஆற்றல் கொண்ட பழங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. படம்: ஷட்டர்ஸ்டாக்

நோய்களிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளவும் பழங்கள் உதவுகின்றன.

பழங்களைச் சாப்பிடுவது மட்டுமின்றி, பழச்சாறும் பருகலாம்.

உயிர்வாயு, வெப்பம், ஒளி ஆகியவை பழங்களில் காணப்படும் சத்தை விரைவாகக் குறைக்கக் கூடியவை.

பழங்களை வெட்டிய பிறகு

அவற்றைக் குளிர்சாதனப் பெட்டி அல்லது நெகிழிப் பைகளில் இறுக்கமாகக் கட்டி வைக்க வேண்டும். உணவு உண்ட பிறகு பழங்களைச் சாப்பிட்டால்தான்

அவற்றின் சத்து உடலில் விரைவாகச் சேருமெனக் கூறப்படுகிறது.

✉ sanush@sph.com.sg