

சர்மாவின்
இயற்கை மருத்துவம்

உடல் நலத்திற்க்கு

உணவும் பானமும்

சத்யா &
விஜயகோபாலன்

உடல் நலத்திற்கு

உணவும்

பானமும்

ஸத்யா & விரூபகோபாலன்

நேச்சர்கயூர் ப்ளினிங் ஹவுஸ்
சர்மா இயற்கை நிலையம்
கணேஷ் நகர், புதுக்கோட்டை - 622 001
தொலைபேசி 04322 - 221659
E-mail : Sarma08 @ yahoo.co.in

பொருளடக்கம்

- I நமது உணவு 1
உணவு எனப்படுவது யாது - அதன் சத்துக்கள்
மாவுச்சத்து - கொழுப்பு - புரதங்கள் - தூது உப்புக்கள்
வைட்டமின்கள் - நாச்சத்து - உணவின் வகைகள்
- II ஜீரணம் 26
ஜீரண உறுப்புக்கள் - உமிழ்நீரில் ஜீரணம் - வயிற்றில்
ஜீரணம் - முன்சிறு குடலில் ஜீரணம் - கணையம் -
கல்லீரல் சிறுகுடல்
- III உங்கள் உணவை அனுபவியங்கள் 37
சாப்பிடுவதற்குமுன் - என்ன சாப்பிடுவது - எவ்வாறு
சாப்பிடுவது - எப்பொழுது சாப்பிடுவது - எவ்வளவு
சாப்பிடுவது
- IV பதப்படுத்திய உணவுகள் - துணை உணவுகள்
மற்றும் தூண்டும் உணவுகள் 58
விவசாயமும் ரசாயன உரங்களும் - பதப்படுத்திய புரதச்
சத்துக்கள் - பதப்படுத்திய கொழுப்புகள் - வெள்ளைச்
சர்க்கரை அவசரத்திற்கு வசதியான உணவுகள் -
துணை உணவுகள் ஊக்கமுட்டும் உணவுகள்
- V உணவுப் பாத்திரங்களும் உணவாக்கும்
முறைகளும் 80
உணவுப் பாத்திரங்கள் - சமையல் செய்தல் -
முறைகள் - தூட்டில் வேகவைத்தல் - நீராவியில்
வேகவைத்தல் - கொதிக்க வைத்தல் - வறுத்தல்/
சுடுதல் - பொரித்தல்.

இயற்கை அன்னையின் அன்புப்பரிசு

இயற்கை மருத்துவத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்பும் அன்பர்கள் முதன் முதலில் உணவு உண்பது பற்றிய அடிப்படை விதிகளை அறிந்து கொள்வது மிக அவசியமாகும். உணவைப் பற்றிய ஒரு சரியான விளக்கமும் கண்ணோட்டமும் இல்லாத காரணத்தால்தான் இன்று உயிர்க்கொல்லிகளை யெல்லாம் கூட நாம் அன்றாட உணவில் பலநேரங்களில் சேர்த்து சிற்றுண்டிகள், தின்பண்டங்கள் முதலியன தயார் செய்து நாமும் உண்கிறோம். நம் வருங்காலச் சந்ததியினரான நம் குழந்தைகளுக்கும் ஆசையுடன் கொடுக்கிறோம். சத்தில்லாத உணவுகளை உட்கொண்டு திடமான, ஆரோக்யமான ஒரு வாழ்வு நமக்கும் நம் குழந்தைகளுக்கும் கிட்டும் என எதிர்பார்ப்பது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்?

இச்சிறு நூலில் உணவு உண்பதிலும், பானங்கள் அருக்துவதிலும் நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் செய்யும் தவறுகள் பலவற்றைப் பற்றியும் அத்தவறுகளை நீக்கும் முறைகளைப் பற்றியும் விவரமாகத் தெரிவித்துள்ளோம். அதுமட்டுமல்ல, உணவுச் சத்துக்கள் குறையாமல் எந்த அளவுக்கு வகை வகையாகவும், கவர்ச்சியாகவும், கவையாகவும் உணவு வகைகளை செய்ய முடியுமென்றும் விவரித்துள்ளோம். அந்த அளவில் இந்நூல் வெறும் சமையல் குறிப்பு புத்தகம் மட்டும் அல்ல, குடும்ப ஆரோக்கியத்துக்கு ஒர் வழிகாட்டி.

நேச்சர் க்யூர் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்
கனேஷ் நகர், புதுக்கோட்டை - 622 001
தொலை பேசி- 04322 - 21659

Designed : Sama's, Pudukkottai. © 21659